



Ambienti di lavoro sani e sicuri ad ogni età

Promuovere una vita lavorativa sostenibile

Le Buone Pratiche IRCCS INRCA Ancona



Agenzia europea per
la sicurezza e la salute
sul lavoro



Ambienti di lavoro
sani e sicuri

Presentazione organizzazione: IRCCS INRCA

- Unico **Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico** in Italia dedicato alla Geriatria e alla Gerontologia
- **Presenza multiregionale**: 4 Presidi ospedalieri di ricerca in 3 regioni (Marche, Calabria e Lombardia), 1 Residenza Sanitaria Medicalizzata, 1 Polo Scientifico Tecnologico con Centri e Laboratori di ricerca
- **Mission** volta ad approfondire la conoscenza scientifica del fenomeno “invecchiamento” e a fornire risposta ai bisogni della popolazione anziana sia in ambito assistenziale (ospedaliero, residenziale e domiciliare), sia negli interventi di prevenzione delle disabilità e della multimorbilità



La Buona Pratica: il progetto "Fitness at Work"



- **Problematica:** gestire le problematiche di salute di una forza lavoro che invecchia, contrastare la sedentarietà e il deterioramento/declino psicofisico dei lavoratori.
- **Soluzione:** possibilità per i dipendenti dell'Istituto di svolgere attività fisica controllata (fitness) e ginnastica per la schiena nella palestra all'interno del posto di lavoro, sotto la guida di un fisioterapista tutor.
- **Risultati (efficacia):** miglioramento delle limitazioni funzionali osservate a carico dell'apparato muscolo scheletrico e della percezione del dolore e dello sforzo fisico, diminuzione BMI, normalizzazione valori PA e FC, miglioramento dell'umore e del clima aziendale.

La Buona Pratica: il progetto "Fitness at Work"



Problematica

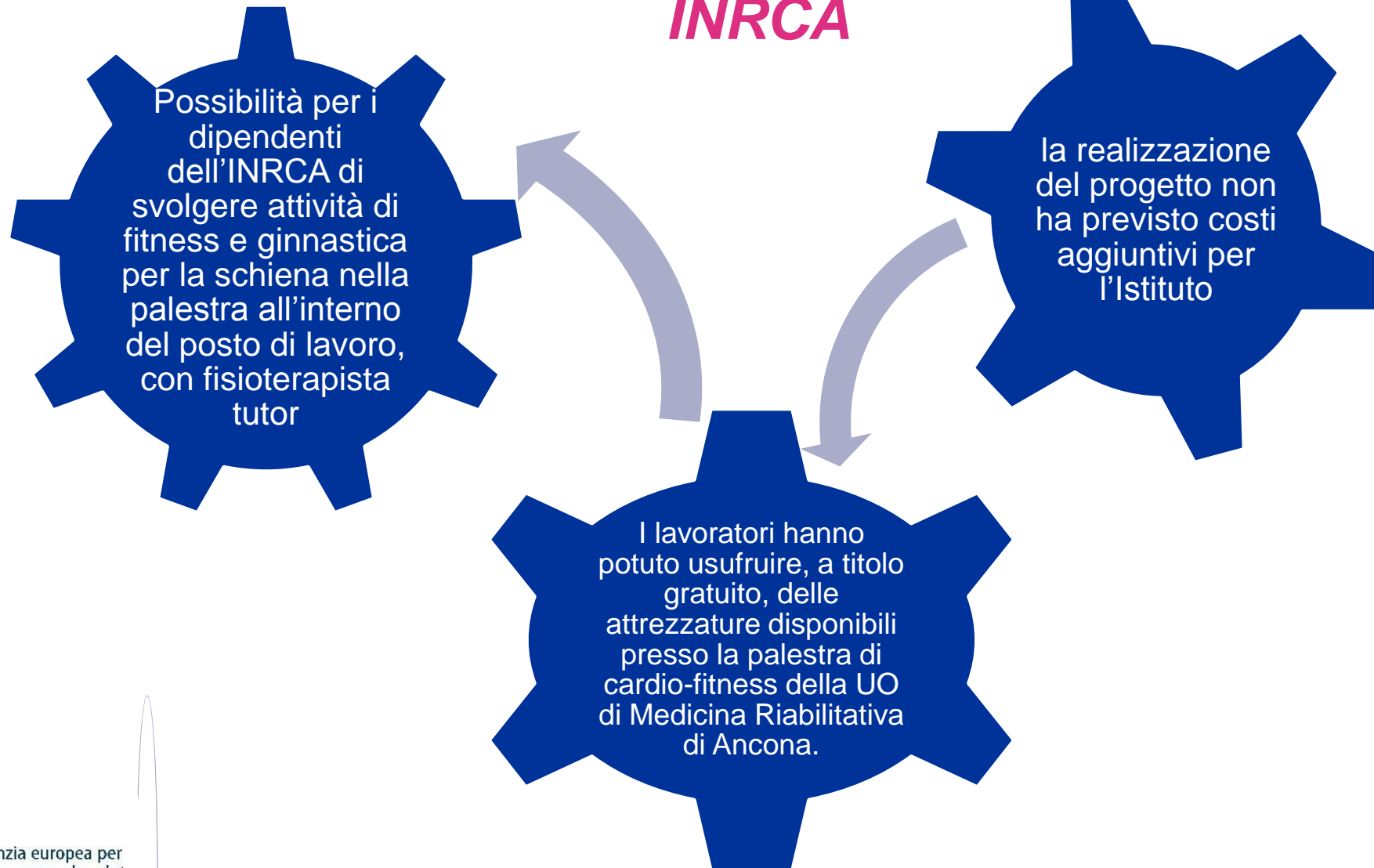
Con l'avanzare dell'età, avanza inevitabilmente il deterioramento di alcune funzioni dell'organismo, che possono condurre alla invalidità e non autosufficienza. Tuttavia tale deterioramento si manifesta con una grande variabilità tra gli individui, in conseguenza degli stili di vita e delle modalità di interazione con l'ambiente.



Tramite lo svolgimento costante dell'attività fisica, sarebbe possibile ostacolare il processo di deterioramento, mantenere buone condizioni di salute e quindi contrastare la perdita dell'autosufficienza.



E' necessario attuare interventi efficaci, al fine di contrastare o prevenire l'instaurarsi di patologie croniche. Gli interventi potrebbero essere ancor più efficaci se attuati nei posti di lavoro, dove gli individui trascorrono la maggior parte del tempo della giornata e della vita stessa.





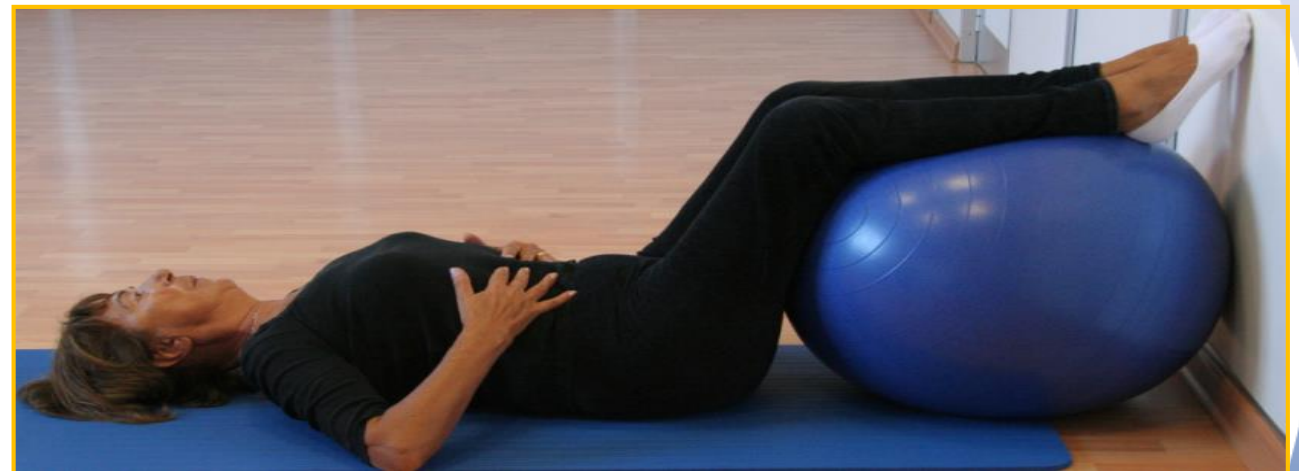
PROGETTO INRCA
per i dipendenti

Fitness
at **W**ork **2015** **rk**





**Presenza di coscienza della propria colonna,
delle zone più rigide e dolorose, percezione dei contatti del
proprio corpo con la superficie d'appoggio combinando
esercizi di respirazione, toracica, addominale e mista.**





Risultati progetto INRCA “Fitness at Work”

sostanziale
decremento del
peso corporeo,
migliore BMI

miglioramento
della flessibilità
degli arti e della
colonna
vertebrale

miglioramento
valori della scala
di Borg (scala
dello sforzo fisico)
e della VAS
(scala del dolore)

Miglioramento
valori PA e FC

Risultati progetto INRCA “Fitness at Work” / 2

Miglioramento
dell'umore

Conciliazione
tempi di vita e
di lavoro

miglioramento del
clima di lavoro e
rapporti con i
colleghi

Miglioramento
qualità delle
prestazioni
erogate
all'utenza

Risultati progetto INRCA “Fitness at Work” / 3

Lotta alla
sedentarietà

Presenza di
coscienza da
parte dei
lavoratori del
proprio stato di
salute

Educazione allo
svolgimento di
attività fisica anche
dopo il training

Miglioramento
delle condizioni
di salute della
popolazione
generale