

**6th European Conference on
Promoting Workplace Health**

HEALTHY WORK - HEALTHY LIFESTYLE – HEALTHY BUSINESS
PERUGIA, ITALY 27TH AND 28TH APRIL 2009

ASL2 di Perugia
Dipartimento di Perugia
Igiene e Sanità Pubblica
di Prevenzione

Dott.ssa Erminia Battista



ASL n.2 Perugia

Dipartimento di Prevenzione

**Programma
“Promozione di stili
di vita salutari”**

**Dott.ssa Erminia Battista
UOC – Igiene e Sanità Pubblica**

28 Aprile 2009



nel setting lavoro

“Pausa in Movimento”

E' un progetto sperimentale, in fase di
“ultima stesura”, che ha come target
i dipendenti del Dipartimento di
Prevenzione, da estendere
successivamente a tutti i dipendenti della
ASL2, ed eventualmente ad altre aziende
pubbliche e private



Come e dove nasce il progetto?

Contesto

Parco Santa Margherita



Gli uffici del Dipartimento di Prevenzione sono ubicati all'interno del parco "Santa Margherita", dotato di un percorso pedonale, munito di cartellonistica, panchine per la sosta ...

Sono siti nel Parco anche l'U.O.C. Formazione Professionale, l'Hospice, una RSA che potrebbero essere coinvolti nel progetto.



**Uffici Direzione Dipartimento di Prevenzione
Segreteria
Servizio Profilassi Internazionale
UOS Epidemiologia
Servizi Veterinari**

.....



UOC ISP
UOC PSAL
Uffici amministrativi

.....

U S
L 2
AZIENDA U.S.L. n.2
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
AREA DEL PERUGINO
SERVIZIO IGIENE E SANITA' PUBBLICA
SERVIZIO DISINFESTAZIONE DERATTIZZAZIONE



Il progetto nasce all'interno di un piano di analisi del clima organizzativo e del benessere lavorativo dei dipendenti, ai fini del miglioramento della qualità e della valorizzazione delle risorse umane



**Fa parte del Programma di
“Promozione di stili di vita salutari”
elaborato dal Dipartimento di Prevenzione
U.O.C. Igiene e Sanità Pubblica
della **ASL2 di Perugia****



Parco Santa Margherita



Promozione
Attività fisica
In tutte le fasce di età



Alimentazione
Corretta in tutte
le fasce di età



“Promozione
uso delle scale”



“Prevenzione
danni
da traumi stradali”



“Gruppi
di Cammino”



“Prevenzione
Incidenti
Domestici”



“Piedibus”
Promozione
Mobilità sostenibile
Pro- Muovere
nonni e nipoti



“Pausa di lavoro
in movimento”



“Prevenzione
inquinamento
ambientale
acustico”

Piano Nazionale Prevenzione
2005-2007

Piano Regionale
Prevenzione Attiva 2005-2007

Dati epidemiologici locali
Passi
OKKIO

DPCM 4 maggio 2007
Programma Guadagnare Salute

PAI - az 17

Dati epidemiologici
di letteratura

Obiettivi di Budget 2008



Quali i principali problemi di salute

Malattie croniche 75%

Traumi: 15%

Malattie acute : 10%



Malattie croniche e traumi

Coprono il 90% dell'etiologia

Rappresentano un grosso elefante da combattere

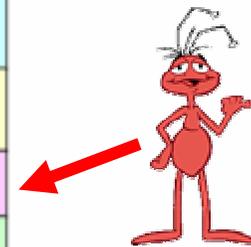
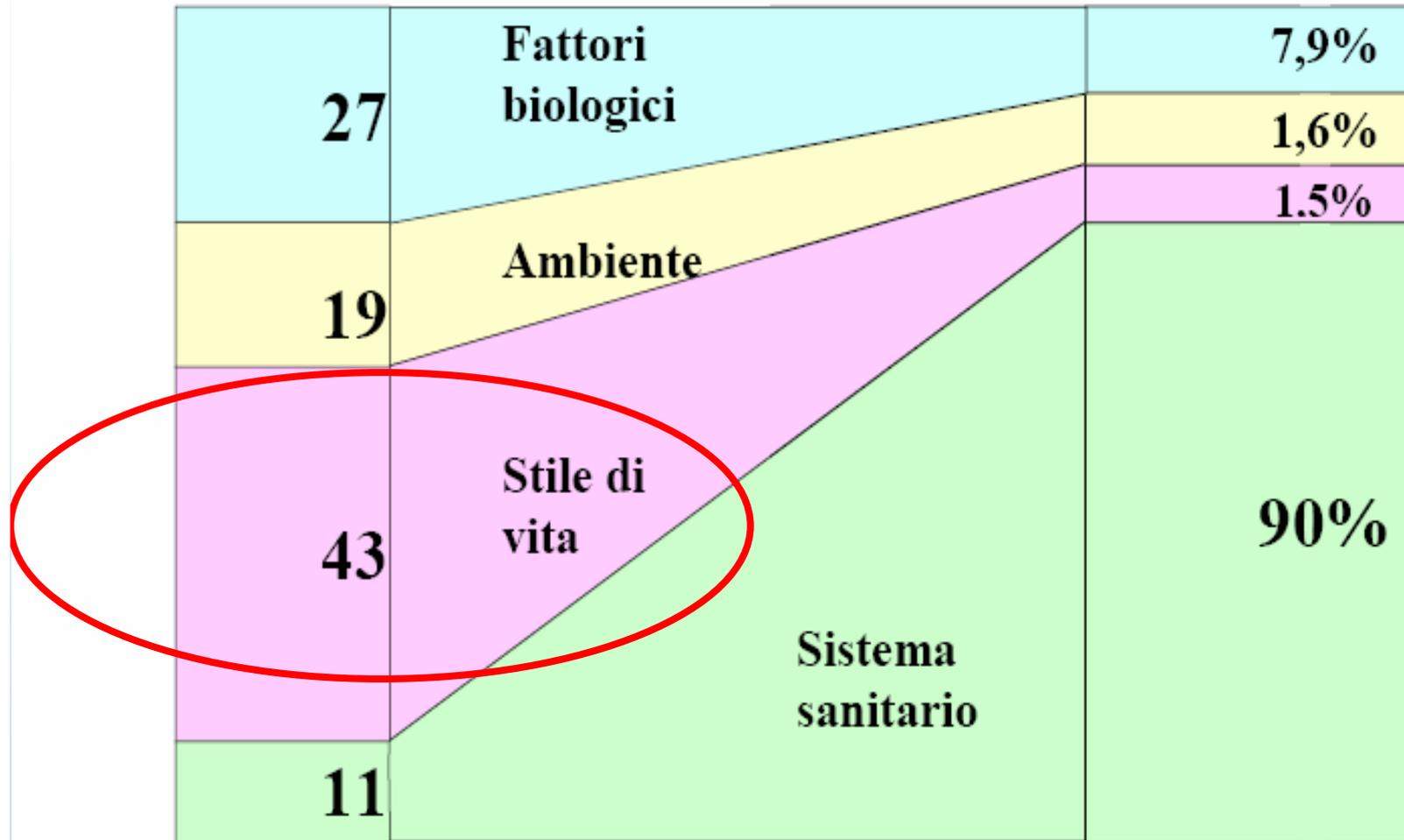
Sono dovute a

Scelte ... comportamenti ... "Stili di vita"

GRAFICO DI DEVER

Riduzione % della mortalità

Costi in percentuale

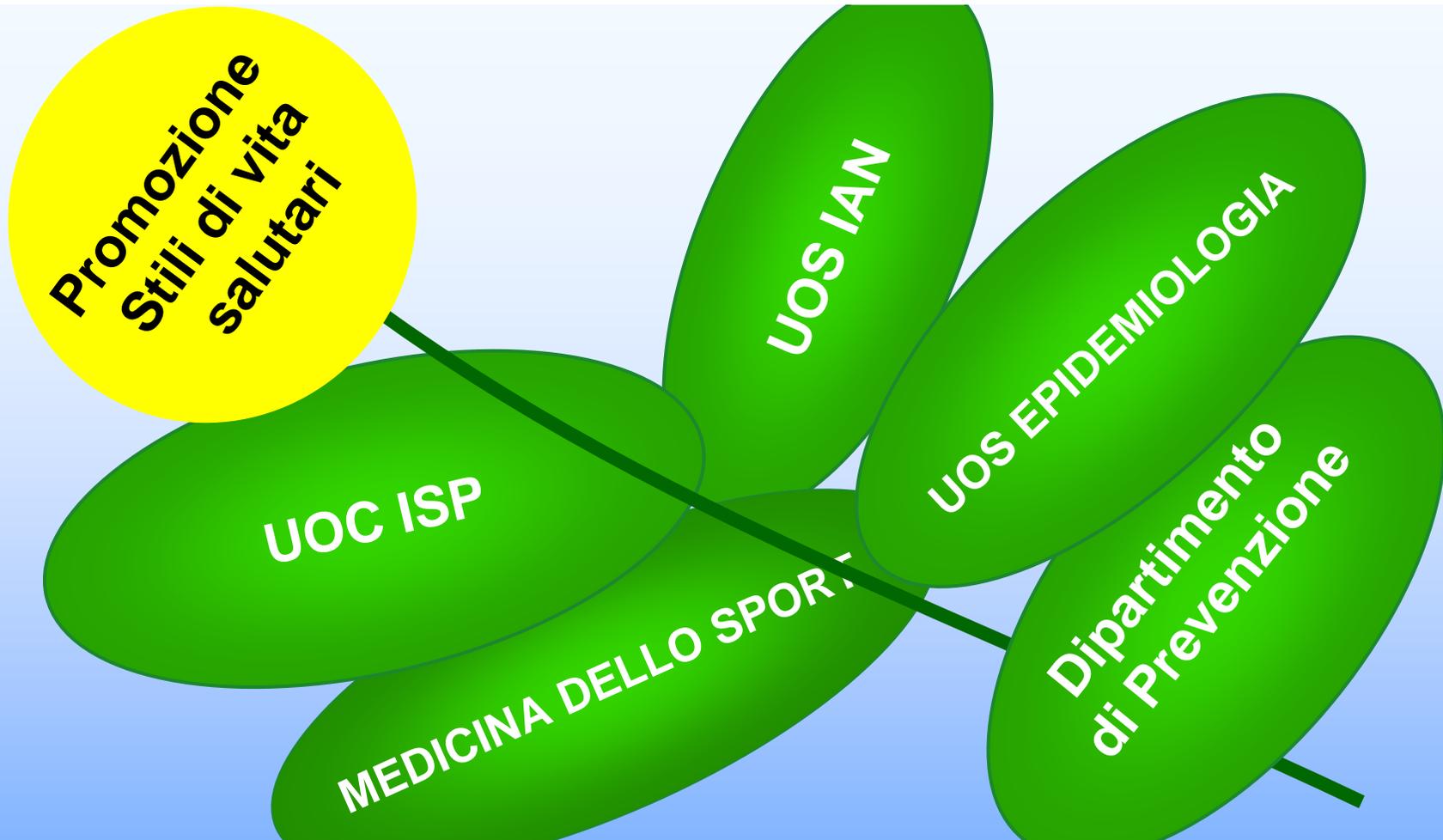


Riorientare i servizi sanitari alla promozione della salute e non solo sulla cura!!!

***"Le formiche, quando
si mettono d'accordo,
spostano l'elefante"***

Proverbio del Burkina Faso





E' stato costituito un Gruppo di Lavoro all'interno del Dipartimento di Prevenzione ed è stato elaborato un programma di Promozione di stili di vita salutari al fine di mettere in atto il programma ministeriale "Guadagnare salute"

Ciascun servizio, in sinergia con gli altri, ha sviluppato delle ipotesi di progetto, specifico per le tematiche di competenza, da proporre alla Direzione Aziendale e ai Direttori di Distretto



Le ipotesi di progetto non devono intendersi come un pacchetto preconfezionato, ma come una prima tappa di un processo, da sviluppare insieme agli altri Servizi interni all'Azienda e alla Comunità Esterna

Evitando dispersioni di energie e/o duplicazioni di interventi, unendo le forze per un obiettivo condiviso

**Promozione
Stili di vita
salutari**

**Servizi
Sociali**

**Servizio
psicologico
giovani**

**Dipartimento
Salute Mentale**

SERT

**Staff Qualità
e Comunicazione**

**Dipartimento
di Prevenzione
EPI, ISP, IAN MED SPORT**

**Referente
ambulatorio immigrati**

**SERVIZIO ALCOLOGIA
UNITÀ ANTIFUMO**

Cosultorio

Centro di salute

Distretto

***“La Visione senza azione è solo un sogno.
L’azione senza una Visione è solo far passare del tempo.
Visione e azione insieme sono ciò che cambiano il mondo”***

*(Joel A. Barker)
Discovering the Future: The Business of Paradigms*



**Sapere cosa fare
ma non avere iniziativa**



**resta
un sogno**

**Fare delle azioni
sporadiche
interventi scoordinati**



**è far
passare il
tempo**

**Sapere bene cosa fare, come fare,
agire in modo coordinato,
all’interno di un programma condiviso**



**può
cambiare
le cose !!!**



Obiettivo di budget 2009

**Gruppo tecnico interdisciplinare
per la promozione della salute**

**Elaborare un piano distrettuale
complessivo delle iniziative di
promozione della salute rivolte
alla popolazione**

***Auguro a tutti noi di riuscirci
Per cambiare un po' le cose!***

Definire, per ogni target e tipo di intervento individuato:
la rete di “alleanze interne” all’Azienda:

Dipartimento di Prevenzione

Direttori Distretto/CS

MMG, PLS

GOAT, SERT

UOC Sviluppo Qualità/Comunicazione

SPP, PSAL

Direttore POU, Direzioni Ospedaliere ASL2

Specialisti (Diabetologi, Medici Sportivi,

Nutrizionisti, Fisiatri, Cardiologi...)

Psicologi, dietiste

Assistenti Sanitari

Servizi Sociali

Altri servizi....

Altri operatori....



la rete delle “alleanze esterne”:

Scuola, Facoltà di Scienze Motorie
Comuni/Assessorati/Polizia Municipale
Regione/Provincia/Comunità Montane
Università terza età
Coordinamento centri anziani
Associazione Genitori/Associazioni
sportive/culturali/ricreative/di volontariato
Parrocchie
AFAS
Gestori impianti sportivi
Gestori punti di ristorazione convenzionati
ARUSIA/Coldiretti/CIA/Confagricoltura/Produttori agricoli
(POST, Bowling, Mc Donald)



E' necessario creare una "rete" con tutte le risorse disponibili nella Comunità

Famiglie

SCUOLE

COMUNI

Volontariato

Regione

PROVINCIA

Università
Terza Età

AFAS

Conf Ital agric

Coldiretti

Confagricoltura

Cittadini



Servizi sociali

Università

Centri Anziani

Associazioni
Sportive

Associazioni
culturali

Sindacato

Pensionati

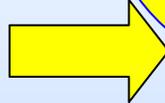
ARPA

Parrocchia

Dipartimento di Agricoltura e Pesca - Servizio S.A.F. -
Comunità Montana

Trasporti

Nella **rete** occorre individuare i
“**i moltiplicatori dell'azione preventiva**”



Corso per autoscuole
Effetti alcol, sostanze sulla guida

l'opportunità di affrontare

Corso nella scuola, con i vigili per il patentino
Uso del casco
Effetti alcol, sostanze sulla guida

E i possibili **alleati**



Chiedete ai nostri obiettivi e hanno un interesse



**Gli studi sulle buone pratiche ci dicono
che sono più efficaci gli interventi che
aggrediscono più fattori di rischio
contemporaneamente, piuttosto che
iniziative mirate ad un solo fattore**



Parco Santa Margherita



Promozione
Attività fisica
In tutte le fasce di età



Alimentazione
Corretta in tutte
le fasce di età



“Promozione
uso delle scale”



“Prevenzione
danni
da traumi stradali”



“Pausa di lavoro
in movimento”



“Promozione
Stili di vita
Salutari”



“Gruppi
di Cammino”



“Prevenzione
Incidenti
Domestici”



“Piedibus”
Promozione
Mobilità sostenibile
Pro- Muovere
nonni e nipoti



“Prevenzione
inquinamento
ambientale
acustico”

Programma nazionale Guadagnare Salute



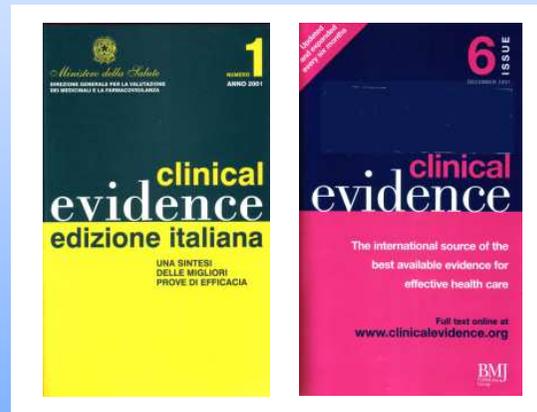
Per rendere più facili il cambiamento!

**Sappiamo che l'attività fisica è
un'arma di difesa contro tutte le
malattie croniche!**

Non è un atto di fede !



**Promozione
Attività fisica
In tutte le fasce
di età**



si basa su evidenze scientifiche!!!

Ma...resistenza culturale a “mettersi in movimento”

Dipartimento di Prevenzione- UOC - ISP - dott.ssa E. Battista

Come rimuovere le resistenze?

Aumentare le conoscenze

Incoraggiare all'impegno

Aiutare a comprendere i benefici

Fornire supporto

E' necessario

Favorire spazi e tempi per l'attività fisica

Mettere in sicurezza i Percorsi

Contenimento prezzi / convenzioni

Concessione tempo in orario di lavoro

Attività fisica – ambiti possibili
www.who.int/dietphysicalactivity/publications/facts/

L'attività fisica può essere praticata in vari ambiti :

- **Trasporti** (cammino /bicicletta per andare al lavoro, a scuola (Piedibus), a far compere, ecc)
- **Lavoro** (anche se il soggetto non svolge un lavoro manuale, attività fisica di gruppo)
- **Tempo libero** (sport e attività ricreativa/ballo)

Attività fisica al lavoro

Fare le scale a piedi



Sfruttare le pause per una passeggiata
(Organizzare gruppi di cammino)



Attività fisica di gruppo
(Organizzare “gruppi di ginnastica”)



Promozione dell'uso delle scale

Al fine di promuovere l'uso delle scale, disincentivando l'uso dell'ascensore, si prevede la realizzazione di materiale informativo, che sottolinei l'importanza dell'attività fisica (dépliant, locandine, ecc.) da esporre in punti strategici:

“Promozione
uso delle scale”



Uffici e servizi della ASL
Ospedali
Uffici dei comuni
Nelle Farmacie
Nelle Scuole
Nei negozi
Presso aziende private
che aderiscono
all'iniziativa
Pubblicizzazione sui
mass media locali

Per favorire l'attività fisica di gruppo, si prevede di fare, attraverso il CRAL Aziendale, una **convenzione con i gestori degli impianti sportivi** limitrofi alla sede di lavoro, al fine di avere una riduzione del prezzo di ingresso e l'accesso facilitato al gruppo, in orari concordati
(es. pausa pranzo o fine turno)



Interventi di comunità per aumentare l'attività fisica

CDC – Guide to community preventive services - 2002



“Gruppi
di Cammino”

Gli interventi di comunità che forniscono **supporto** sociale (es. Piedibus, Gruppi di Cammino, Attività fisica di gruppo) sono fortemente raccomandati perché in base agli studi pubblicati:

aumentano del 44% il tempo dedicato all'attività fisica

aumentano la fiducia di potercela fare

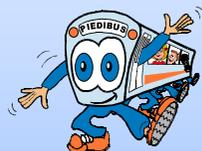
sono efficaci in persone di ambo i sessi,

di varie fasce di età, sia sedentarie che già attive

“Pausa di lavoro
in movimento”

E' dimostrato che l'adesione a lungo termine è positivamente influenzata dalla possibilità di praticarla in compagnia

Piedibus



Gruppi di cammino



Attività fisica di gruppo



Il Progetto “Pausa in Movimento”

Consiste in una camminata della durata di circa 30 minuti, guidata da un Esperto di Scienze Motorie, preceduta e seguita da esercizi fisici, svolta all’aperto, nella pausa di lavoro

Dopo un periodo iniziale di addestramento da parte dell’Esperto di Scienze Motorie verrà individuato tra i partecipanti un “**Walking Leader**” (WL) che, previa adeguata formazione, coordinerà il gruppo durante il cammino e nello svolgimento degli esercizi

Alimentazione

Alimentazione
corretta in tutte
le fasce di età



Nei giorni di rientro
pomeridiano la maggior parte
dei dipendenti consuma il
pasto in due posti di ristoro
convenzionati con la ASL
distanti circa **800/1000 m.** dalla
sede degli uffici

Il “Progetto Pausa in Movimento”

Promuove l’attività fisica di gruppo
e l’alimentazione corretta

abbinando l’attività di **cammino guidato**
lungo il parco, nel percorso
ufficio / punto di ristoro / ufficio
e il pranzo insieme



“Pranzo Sano in Compagnia”

Per favorire il consumo di cibi salutari nel setting lavoro, si prevede di stipulare accordi con i gestori dei punti di ristorazione convenzionati al fine di garantire menù appositamente elaborati da esperti nutrizionisti della ASL



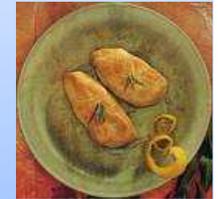
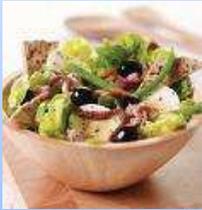
Il progetto prevede inoltre, la realizzazione di incontri di sensibilizzazione/formazione su una corretta alimentazione, per i gestori e gli operatori dei punti di ristorazione convenzionati, tenuti da personale qualificato della ASL



**La mensa dista circa 800/1000 m.
dalla sede degli uffici.**

**E' raggiungibile tramite un
percorso che attraversa il parco.**

**Il menù offre una scelta
variegata tra primo / secondo /
contorno / frutta / pizza**





**Un secondo punto di ristoro
dista circa 1000 m.,
è raggiungibile attraversando
una parte del parco,
offre primi piatti e insalate**



Alcuni dipendenti si organizzano fra loro, e consumano il pasto portato da casa, in appositi locali individuati all'interno delle sedi di lavoro, creando momenti di aggregazione



**Ampi spazi esterni immersi nel verde
dove poter effettuare la cammnata**



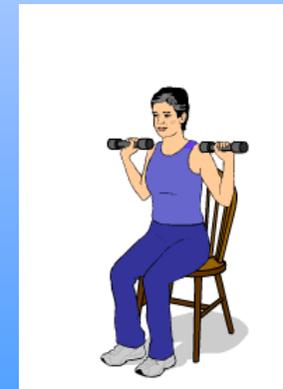




In caso di maltempo, il cammino sarà sostituito da esercizi fisici da svolgere all'interno di spazi chiusi con appositi ausili concordati con l'esperto



Esercizi di forza



http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing_stronger/index.htm



Esercizi di forza http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing_stronger/index.htm

Prima fase: Informazione

Sono previsti vari incontri di informazione / sensibilizzazione su stili di vita salutari con gruppi di dipendenti per aumentare il livello di conoscenza su varie tematiche, attraverso tecniche di didattica attiva.

Gli incontri verteranno sull'attività fisica, l'alimentazione, il consumo di alcol, il fumo, la sicurezza stradale, la mobilità sostenibile e saranno tenuti da esperti interni ed esterni all'Azienda.



Nel primo incontro verrà somministrato un questionario anonimo (PASSI modificato?) per raccogliere le conoscenze, le abitudini e la percezione del rischio rispetto alle tematiche che verranno affrontate. Lo stesso verrà ripetuto alla fine degli incontri.

Nell'ultimo incontro verrà distribuita una scheda di adesione all'attività fisica proposta

Seconda fase: azione

Sulla base delle adesioni verranno attivati i gruppi attività fisica guidata, consistenti in camminate e/o esercizi fisici di 30 minuti durante la pausa, guidate da un Esperto di Scienze Motorie



Obiettivi

Promuovere stili di vita salutari nei dipendenti

Aumentare:

- ✓ il livello di conoscenza su: attività fisica, alimentazione corretta, fumo, alcol, sicurezza stradale
- ✓ le opportunità sociali aggregative dei dipendenti e il benessere lavorativo
- ✓ l'attività fisica dei dipendenti
- ✓ il consumo di frutta e verdura nella dieta quotidiana

Facilitare la scelta di cibi salutari per i dipendenti, nei posti di ristorazione convenzionati

Promuovere una mobilità sostenibile

Ridurre:

- ✓ le malattie croniche
- ✓ I danni da traumi stradali (incidenti in itinere)

Servizi coinvolti – alleati interni

Dipartimento di Prevenzione
SPP, UOC Sviluppo Qualità/Comunicazione
Direttori Distretto/CS, MMG
Direttore POU, Direzioni Ospedaliere ASL2
Specialisti (Diabetologi, Nutrizionisti, Medici Sportivi,
Fisiatri, Cardiologi...)



Altri attori coinvolti – alleati esterni

Facoltà di Scienze Motorie
Comuni
Gestori punti di ristorazione convenzionati
Gestori impianti sportivi



Azioni previste

Incontri informativi su Stili di vita Salutari

Accordo formalizzato con Facoltà di Scienze Motorie

Individuazione Esperto di (SM)

Formazione specifica Esperto di SM

Individuazione percorsi per cammino guidato

Accordi con Comuni per bonifica percorsi individuati.

Accordi con gestori punti di ristorazione convenzionati

Avvio del gruppo di attività fisica guidata

Individuazione dei “Walking Leader” e loro formazione

Azioni previste

Individuazione punti di ristoro convenzionati con i quali stabilire accordi per distribuzione cibi salutari (“bollino blu”)

Realizzare locandine per incentivare l’uso delle scale

Realizzare materiale informativo per incentivare l’attività fisica nella popolazione

Campagna comunicativa alla popolazione

Valutazione

Valutazione delle conoscenze acquisite
tramite questionario pre/post

Numero di adesioni ai gruppi di attività fisica

Mantenimento comportamento adottato/”tenuta” dei
gruppi di attività fisica

Numero pasti “bollino blu” consumati

presso i punti ristorazione convenzionati

Gradimento dell’iniziativa (tramite questionario)

Implementazione

Esportare il progetto in altre sedi della ASL



Grazie per l'attenzione

e
Buon cammino a tutti!

ebattista@ausl2.umbria.it Tel. 075 5412444 cell. 3471024074



*Non invidiava le automobili,
sapeva che in automobile si
attraversa ma non si conosce la
terra.*

*A piedi ... vai veramente in
campagna, prendi sentieri e
costeggi le vigne, vedi tutto.
C'è la stessa differenza che
guardare un'acqua e saltarci
dentro.*

Cesare Pavese