

**6<sup>th</sup> European Conference on  
Promoting Workplace Health**

**HEALTHY WORK - HEALTHY LIFESTYLE – HEALTHY BUSINESS  
PERUGIA, ITALY 27<sup>TH</sup> AND 28<sup>TH</sup> APRIL 2009**

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



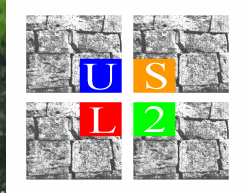


Come e dove nasce il progetto?

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.**





Azienda U.S.L. n. 1  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

SPORAZIONE C.P. Carlo Galvani Pordenone

CENTRO PROPLASSI INTERNAZIONALE  
DEPENALIZZATO

← SEGRETERIA  
← VISIONE REGISTRI  
← CONTROLLO FUNGHI  
← ANALISI CANINA  
← VETERINARI-MEDICO-ODONTOLOGICA



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

.....





**UOC ISP**  
**UOC PSAL**  
**Uffici amministrativi**

.....





**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  
retta in tutte  
fasce di età



“Promozione  
uso delle scale”



“Prevenzione  
danni  
da traumi stradali”



“Gruppi  
di Cammino”

“Promozione  
Stili di vita  
Salutari”



“Pausa di lavoro  
in movimento”



“Prevenzione  
Incidenti  
Domestici”

“Piedibus”

Promozione  
Mobilità sostenibile  
Pro- Muovere  
nonni e nipoti



“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**

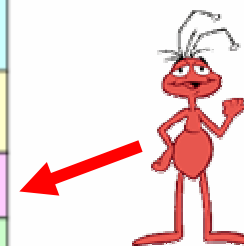
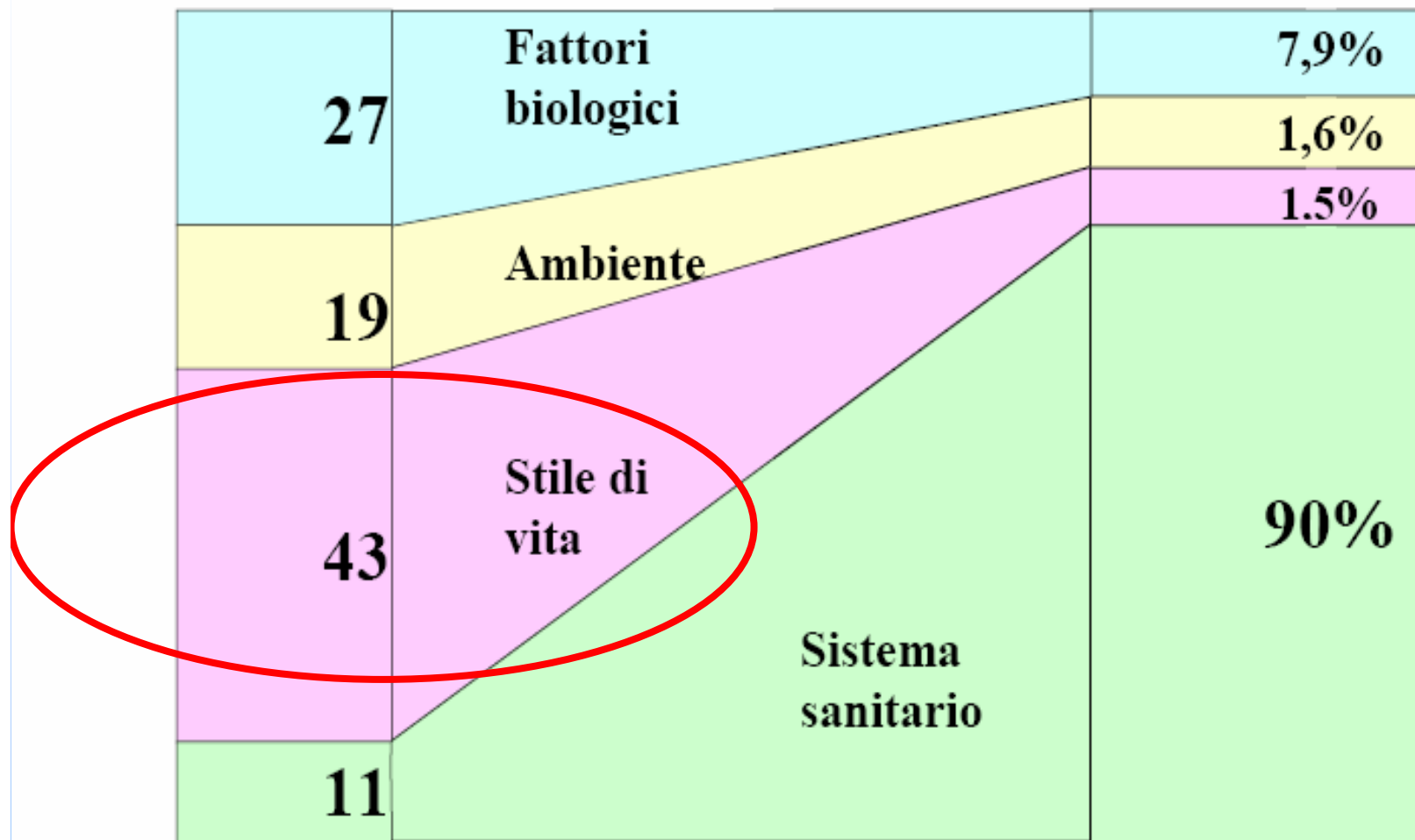
**Scelte ... comportamenti ... "Stili di vita"**



## **GRAFICO DI DEVER**

Riduzione % della mortalità

Costi in percentuale



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

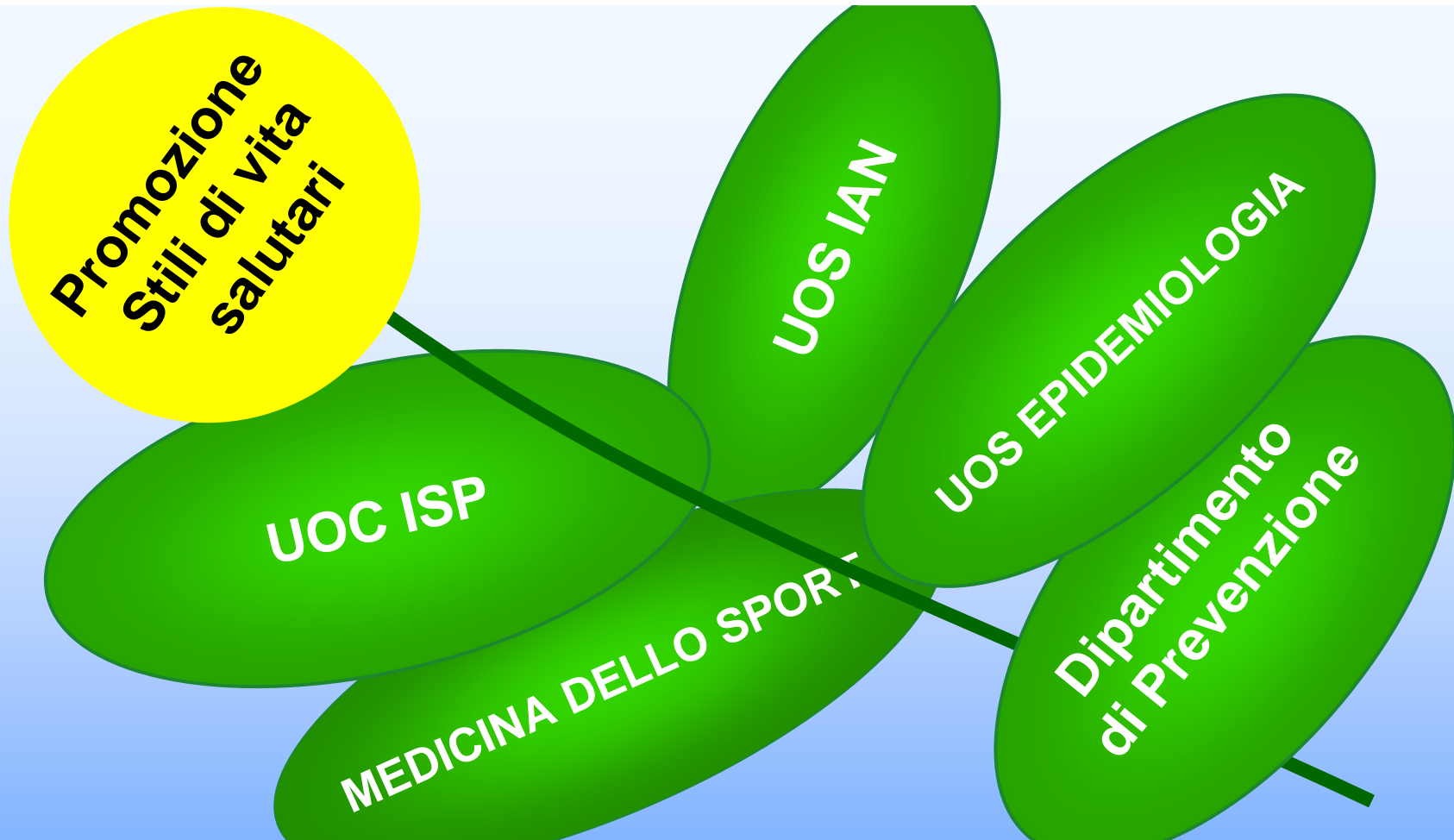


***"Le formiche, quando  
si mettono d'accordo,  
spostano l'elefante"***

*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"**



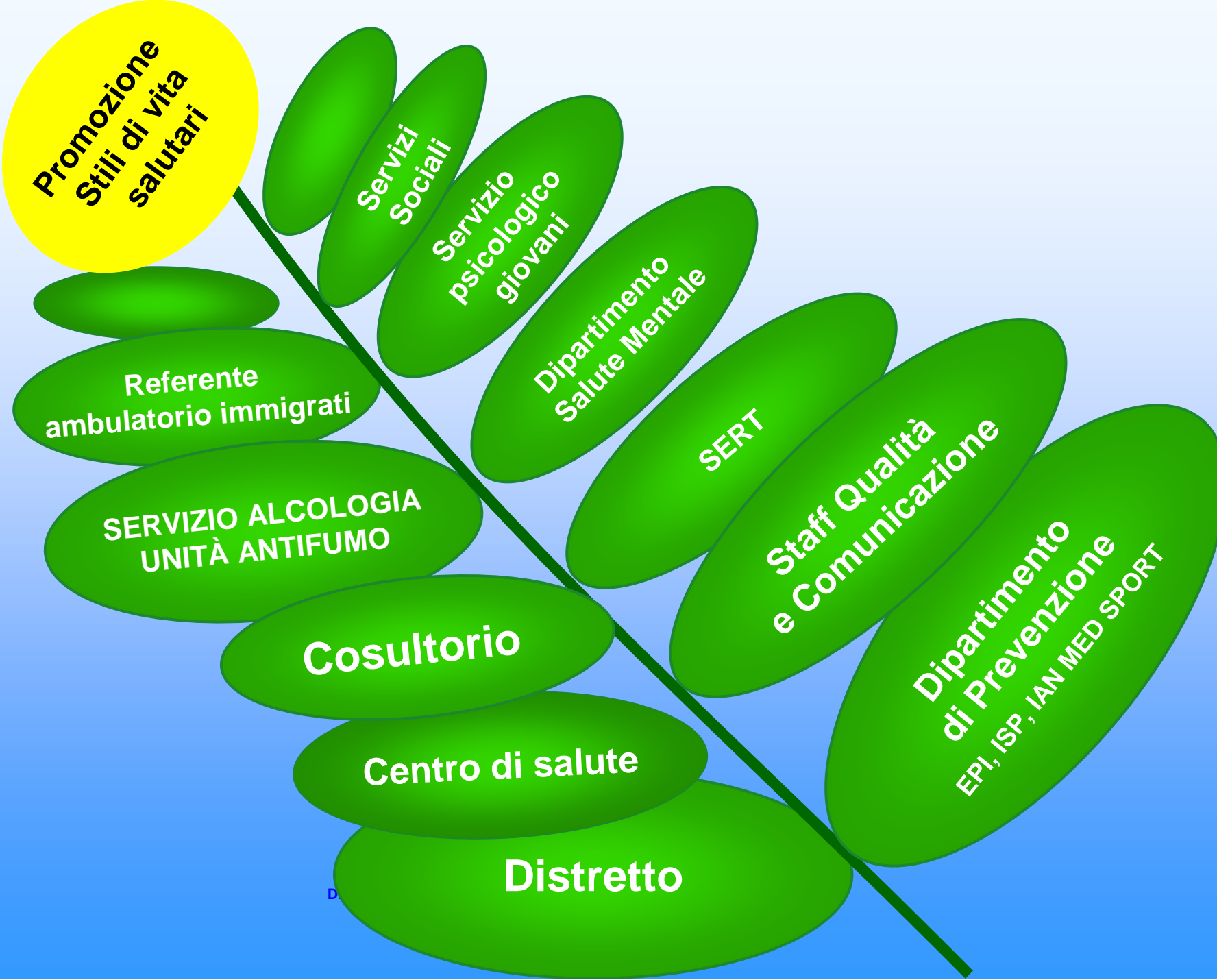
**Ciascun servizio, in sinergia con gli altri, ha sviluppato delle ipotesi di progetto, specifico per le tematiche di competenza, da proporre alla Direzione Aziendale e ai Direttori di Distretto**



**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**





**“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**

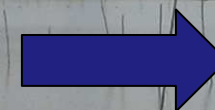


**Sapere cosa fare  
ma non avere iniziativa**



**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

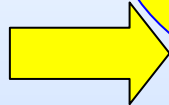
Parrocchia

Dipartimento di Agricoltura e Pesca - Dipartimento di Agricoltura e Pesca  
Comunità Montana

Trasporti



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



**Corso per autoscuole**  
**Effetti alcol, sostanze sulla guida**

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

E i possibili alleati



... i 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  
retta in tutte  
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”

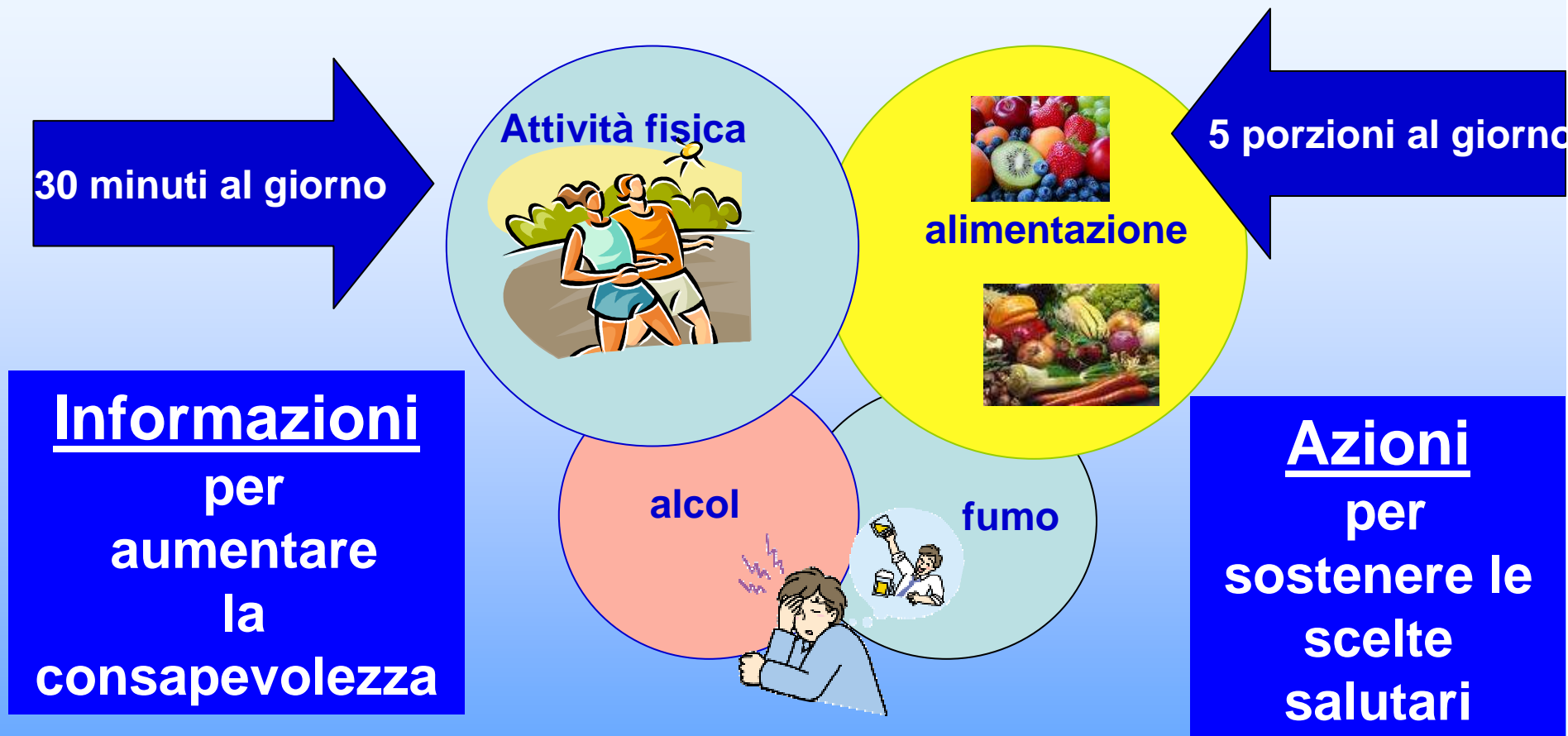


“Piedibus”  
Promozione  
Mobilità sostenibile  
Pro- Muovere  
nonni e nipoti



“Prevenzione  
inquinamento  
ambientale  
acustico”

# Programma nazionale Guadagnare Salute



## Per rendere più facili il cambiamento!

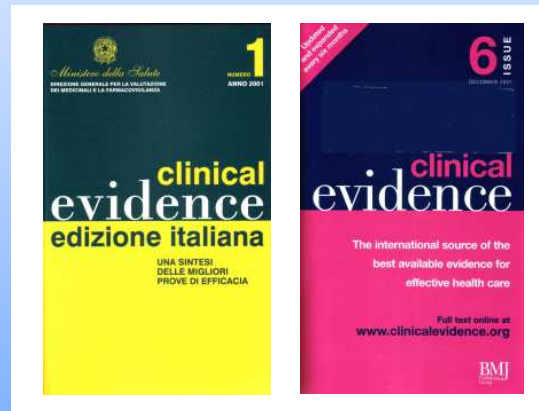


**Sappiamo che l'attività fisica è  
un'arma di difesa contro tutte le  
malattie croniche!**

**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/](http://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”)

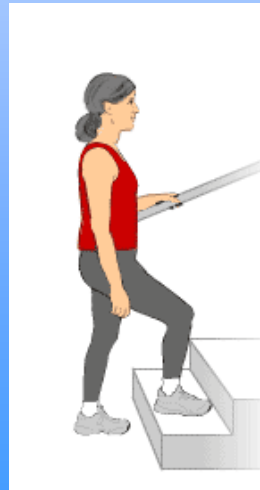




# Promozione dell'uso delle scale

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,

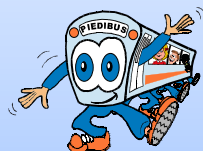
di varie fasce di età, sia sedentarie che già attive

“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



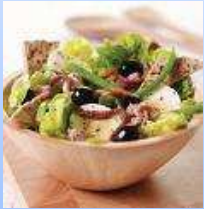
Il progetto prevede inoltre, la realizzazione di incontri di sensibilizzazione/formazione su una corretta alimentazione, per i gestori e gli operatori dei punti di ristorazione convenzionati, tenuti da personale qualificato della ASL



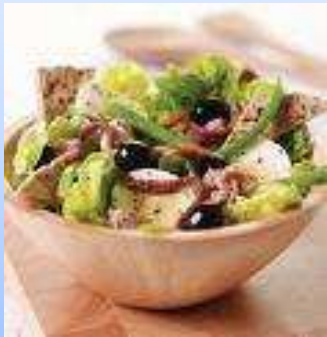
**La mensa dista circa 800/1000 m.  
dalla sede degli uffici.**

**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**









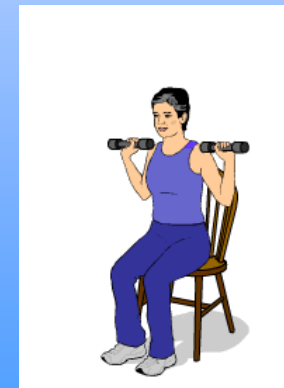




# In caso di maltempo, il cammino sarà sostituito da esercizi fisici da svolgere all'interno di spazi chiusi con appositi ausili concordati con l'esperto



Esercizi di forza



[http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing\\_stronger/index.htm](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](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*