



Promozione di stili di vita salutari

**Formazione sul luogo di lavoro e
attività nel tempo libero
per gli operatori dell'ASL CN1**

ROMA, 4 ottobre 2017

**Bianca Mottura, dirigente psicologo
Maddalena Elisa Operti, assistente sanitaria
MEDICINA DEL LAVORO ASL CN1**

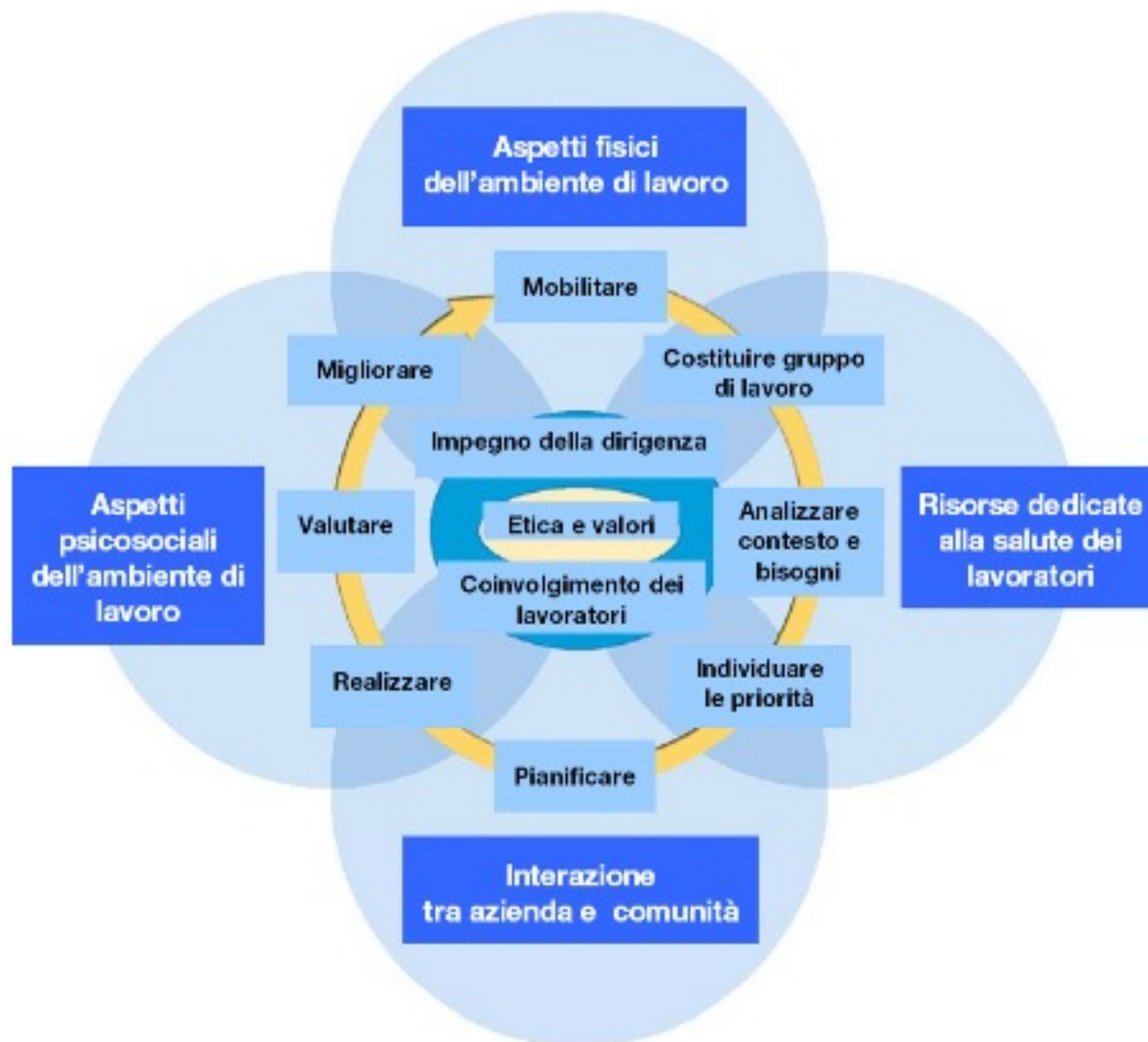
PROMOZIONE DI STILI DI VITA SALUTARI

- **Perche?**

I programmi di promozione della salute rivolti ai lavoratori generano ricadute positive sulla collettività e un ulteriore guadagno in termini di salute della popolazione (OMS – Healthy Workplace: a model for action).

PROMOZIONE DI STILI DI VITA SALUTARI

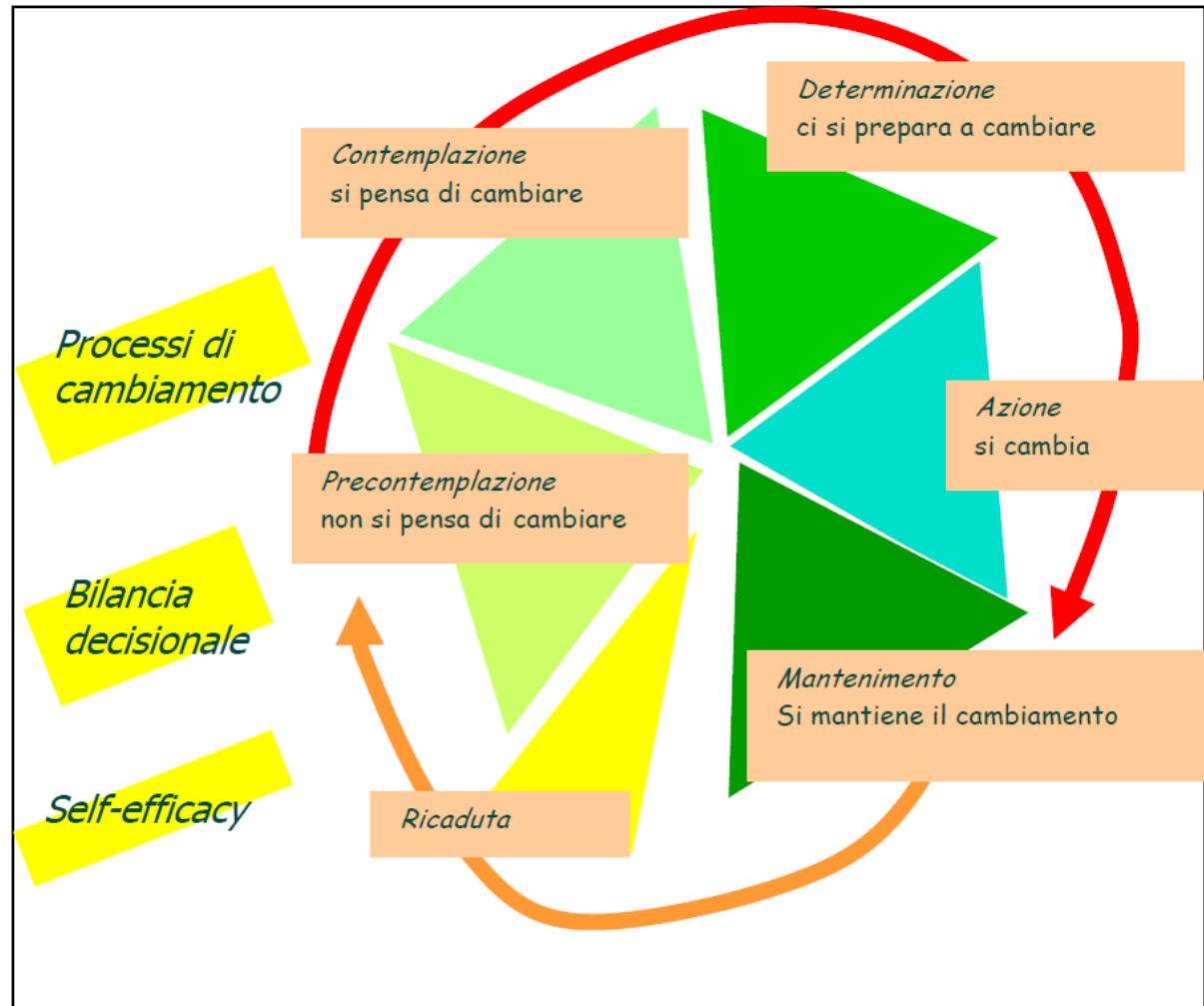
- Perché?



PROMOZIONE DI STILI DI VITA SALUTARI

Figura 1 Gli stadi del cambiamento

- Perché?



Modello Transteorico di DiClemente e Prochaska

PROMOZIONE DI STILI DI VITA SALUTARI

- **Perche?**

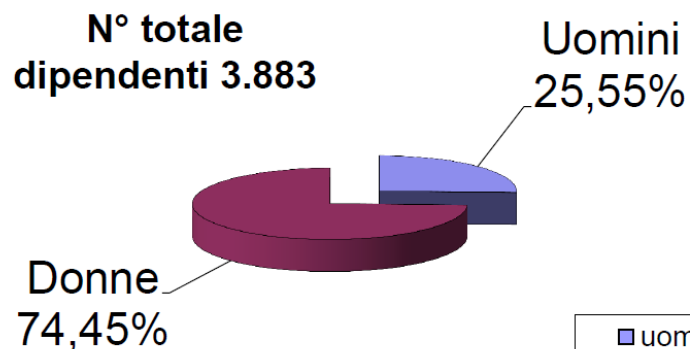
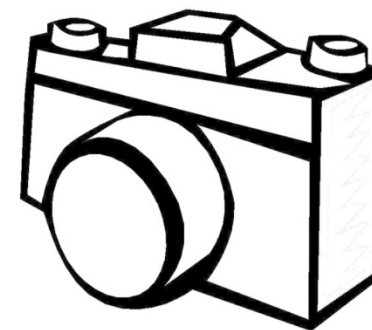
Il luogo di lavoro, in particolare un'Azienda sanitaria, è un setting ideale per promuovere stili di vita salutari capace di impedire-rallentare il declino delle capacità funzionali legate all'età.

PROMUOVERE SALUTE IN AZIENDA SANITARIA

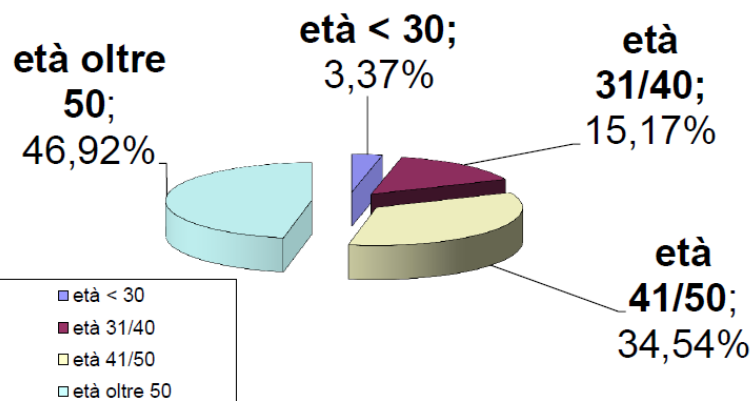


PROMUOVERE SALUTE IN AZIENDA SANITARIA

Situazione del personale dipendente
al 31.12.2016
(tempo determinato e indeterminato)



**Personale dipendente
area dirigenziale e comparto**
distinta per fasce di età al 31.12.2016



PROMUOVERE SALUTE IN AZIENDA SANITARIA

- **Perché la SC Medicina del Lavoro?**

Il Medico Competente collabora col DdL: *alla attuazione e valorizzazione di programmi volontari di “promozione della salute” secondo i principi della responsabilità sociale d’impresa (art. 25/D.lgs.81)*

PROMUOVERE SALUTE IN AZIENDA SANITARIA

- **Perché la SC Medicina del Lavoro?**

La valutazione ... deve riguardare tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori ... tra cui anche quelli legati allo stress lavoro-correlato secondo i contenuti dell'Accordo europeo dell'8 ottobre 2004 ... nonché quelli connessi alle differenze di genere, all'età, alla provenienza da altri Paesi e quelli connessi alla specifica tipologia contrattuale attraverso cui viene resa la prestazione di lavoro ... (art. 28 D.Lgs. 81/08)

PROMUOVERE SALUTE IN AZIENDA SANITARIA

- Perché la Medicina del Lavoro?



PROMUOVERE SALUTE IN AZIENDA SANITARIA

- **Come?**

La **sorveglianza sanitaria** tutela lo stato di salute e di sicurezza dei lavoratori, in relazione all'ambiente di lavoro, ai fattori di rischio professionali e alle modalità di svolgimento dell'attività lavorativa. Pertanto, **le visite mediche effettuate dal Medico Competente (MC)** possono diventare un'occasione per **promuovere stili di vita salutari**, anche in relazione ai rischi lavorativi propri della mansione.



PROMUOVERE SALUTE IN AZIENDA SANITARIA

- **Come?**

dal 2013 è in corso il progetto formativo **“migliorare gli stili di vita sul lavoro”** modificato negli anni successivi per rispondere al meglio ai bisogni e alle richieste espresse dai colleghi dell'ASL (dipendenti, convenzionati) appartenenti a TUTTE le categorie professionali e svilupparlo in una più definita rete aziendale WHP.

IL PROGETTO DELL'ASL CN1

2013-2014: focus su attività fisica



1)TECNICA DEL CAMMINO

3)TECNICHE PSICOCORPOREE

Evento Formativo Residenziale

**MIGLIORARE GLI STILI DI VITA
SUL LAVORO:**

**LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITA'
FISICA COME STRATEGIA DI
CONTRASTO DELLO STRESS
LAVORO-CORRELATO (D.Lgs.
81/08)**



131 – 14493

Evento formativo ECM -1° edizione

**Sede: SALA EX COMITATO SAVIGLIANO
(prevista attività outdoor)**

IL PROGETTO DELL'ASL CN1

2015: focus su attività fisica e alimentazione



Evento Formativo Residenziale

LA PROMOZIONE DELLA SALUTE SUL LAVORO



**AULA MAGNA e PALESTRA
OASI GIOVANI
Via Malines 1
SAVIGLIANO**

**PRESENTARSI CON TAPPETINO, SCARPE
DA GINNASTICA E ABBIGLIAMENTO
COMODO**

- 1)ALIMENTAZIONE
ATTIVITA' FISICA**
- 2)Tecnica del cammino
NORDIC WALKING**
- 3)Tecniche psicocorporee**

IL PROGETTO DELL'ASL CN1

Novità 2016-2017!!

CN1
FORMAZIONE

Migliorare gli stili di vita sul lavoro:
LA TECNICA DEL CAMMINO

Evento Formativo Aziendale n. 25906

Ritiro e chiusura del Corso:
PALAZZETTO DELLO SPORT
Via M. Soracco, 49
FOSSANO
Trasferimento a piedi presso:
PISTA DI ATLETICA LEGGERA
(Viale della Repubblica)
FOSSANO.



PRESENTARSI CON ABBIGLIAMENTO COMODO E SCARPE DA GINNASTICA

Edizione 1 mercoledì 22 febbraio 2017
Edizione 2 mercoledì 15 marzo 2017
Edizione 3 mercoledì 10 maggio 2017
Edizione 4 mercoledì 8 novembre 2017
Edizione 5 mercoledì 29 novembre 2017
Edizione 6 mercoledì 13 dicembre 2017

PROGRAMMA

ore 13.45 Registrazione partecipanti

14,00	Introduzione, presentazione e obiettivi del corso	
14,15	Progettare il benessere lavorativo: la tecnica per migliorare la coordinazione e l'efficacia del passo	Ansaldo, Mazza, Mottura, Operi
15,00	Progettare il benessere lavorativo: l'allenamento per migliorare le capacità psicofisiche	Ansaldo, Mazza, Mottura, Operi
17,30	Verifica di apprendimento e Valutazione del gradimento ECM	Ansaldo, Mazza, Mottura, Operi
18,00	Chiusura lavori	

CN1
FORMAZIONE

LA PROMOZIONE DELLA SALUTE SUL LAVORO

Evento Formativo Aziendale
n.131-26384

AULA MAGNA e PALESTRA
OASI GIOVANI
Via Malines 1
SAVIGLIANO

Edizione 1: 27 marzo 2017
Edizione 2: 10 aprile 2017
Edizione 3: 22 maggio 2017
Edizione 4: 2 ottobre 2017
Edizione 5: 13 novembre 2017
Edizione 6: 4 dicembre 2017



PRESENTARSI CON TAPPETINO, SCARPE DA GINNASTICA E ABBIGLIAMENTO COMODO

PROGRAMMA

ore 8,30 Registrazione partecipanti

Il sessione:

09,00	Dalla valutazione del rischio stress lavoro-correlato alla promozione della salute dei lavoratori in Sanità.
09,20	Alcol e fumo norme o stile di vita?
09,40	Una vita su due piedi
10,00	L'alimentazione nella pratica motoria e sportiva
10,20	Azioni e contesti che favoriscono l'assunzione di stili di vita sul lavoro
11,00	Analisi SWOT: proposte progettuali sul miglioramento stili di vita nei luoghi di lavoro
12,30	Verifica apprendimento

Il sessione:

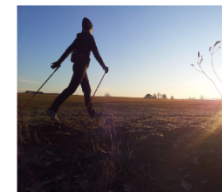
14,00	Muoviamoci insieme
15,15	Rigenerazione e stretching
16,45	Valutazione del gradimento
17,00	Termine lavori

CN1
FORMAZIONE

Migliorare gli stili di vita sul lavoro:
"PROVIAMO IL NORDIC WALKING"

Evento Formativo Aziendale n.131-26283

Ritiro:
SALA COMITATO
OSPEDALE SAVIGLIANO
Trasferimento a piedi:
PISTA DI ATLETICA
(c/o stadio Morino, viale IV Novembre 3)
SAVIGLIANO



Edizione 1: 23 marzo 2017
Edizione 2: 20 aprile 2017
Edizione 3: 8 giugno 2017
Edizione 4: 21 settembre 2017
Edizione 5: 05 ottobre 2017
Edizione 6: 19 ottobre 2017

PROGRAMMA

PRESENTARSI CON SCARPE DA GINNASTICA E ABBIGLIAMENTO COMODO, ADEGUATO PER ATTIVITA' ALL'APERTO

Il sessione: TITOLO

9,00	Il cammino per ritrovare il benessere
10,00	Sperimentare il nordic walking
12,30	Verifica di apprendimento
13,00	Fine lavori

IN CASO DI PIOGGIA IL CORSO SARA' ANNULATO
INFO 0172/719513

IL PROGETTO DELL'ASL CN1

Novità 2017!!

**Migliorare gli stili di vita sul lavoro:
LA TECNICA DEL CAMMINO**

Evento Formativo Aziendale n. 25906

Ritiro e chiusura del Corso:
PALAZZETTO DELLO SPORT
Via M. Soracco, 49
FOSSANO
Trasferimento a piedi presso:
PISTA DI ATLETICA LEGGERA
(Viale della Repubblica)
FOSSANO.

PRESENTARSI CON ABBIGLIAMENTO COMODO E SCARPE DA GINNASTICA

Edizione 1: mercoledì 22 febbraio 2017
Edizione 2: mercoledì 15 marzo 2017
Edizione 3: mercoledì 10 maggio 2017
Edizione 4: mercoledì 8 novembre 2017
Edizione 5: mercoledì 29 novembre 2017
Edizione 6: mercoledì 13 dicembre 2017

PROGRAMMA
ore 13.45 Registrazione partecipanti

14.00 Introduzione, presentazione e obiettivi del corso
14.15 Progettare il benessere lavorativo: la tecnica per migliorare la coordinazione e l'efficacia del passo
14.30 Progettare il benessere lavorativo: l'allenamento per migliorare le capacità coordinative
14.45 Progettare il benessere lavorativo: l'allenamento per migliorare le capacità coordinative
15.00 Verifica di apprendimento e Valutazione del gradimento ECM
16.00 Chiusura lavori

**Migliorare gli stili di vita sul lavoro:
"PROVIAMO IL NORDIC WALKING"**

Evento Formativo Aziendale n.131-26383

Ritiro:
SALA CONSIGLIO
OSPEDALE SALVILIANO
Trasferimento a piedi:
PISTA DI ATLETICA
(Viale della Repubblica)
FOSSANO.

PRESENTARSI CON ABBIGLIAMENTO COMODO E SCARPE DA GINNASTICA E ABBIGLIAMENTO COMODO

Edizione 1: 23 marzo 2017
Edizione 2: 20 aprile 2017
Edizione 3: 8 giugno 2017
Edizione 4: 21 settembre 2017
Edizione 5: 05 ottobre 2017
Edizione 6: 19 ottobre 2017

PROGRAMMA
1. sessione: TITOLO
2. sessione: TITOLO
3. sessione: TITOLO
4. sessione: TITOLO
5. sessione: TITOLO
6. sessione: TITOLO

**LA PROMOZIONE DELLA SALUTE
SUL LAVORO**

Evento Formativo Aziendale
n.131-26384

**AULA MAGNA e PALESTRA
OASI GIOVANI
Via Malines 1
SAVIGLIANO**

Edizione 1: 27 marzo 2017
Edizione 2: 10 aprile 2017
Edizione 3: 22 maggio 2017
Edizione 4: 2 ottobre 2017
Edizione 5: 13 novembre 2017
Edizione 6: 4 dicembre 2017

PRESENTARSI CON TAPPETINO, SCARPE DA GINNASTICA E ABBIGLIAMENTO COMODO

PROGRAMMA
ore 8.30 Registrazione partecipanti

I sessione:
09.00 Dalla valutazione del rischio stress lavoro-correlato alla promozione della salute dei lavoratori in Sanità.
09.20 Alcol e fumo: norme o stile di vita?
09.40 Una vita su due piedi
10.00 L'alimentazione nella pratica motoria e sportiva
10.20 Azioni e contesti che favoriscono l'assunzione di stili di vita sul lavoro
11.00 Analisi SWOT: proposte progettuali sul miglioramento stili di vita nei luoghi di lavoro
12.30 Verifica apprendimento

II sessione:
14.00 Muoviamoci Insieme
15.15 Rigenerazione e stretching
16.45 Valutazione del gradimento
17.00 Termine lavori



MIGLIORARE GLI STILI DI VITA SUL LAVORO: LA PRATICA DELLA MINDFULNESS

Evento Formativo Aziendale n.131-

**SALA ARCHIVIO
OSPEDALE SALUZZO**

edizione 1:
7 novembre 2017
14 novembre 2017
21 novembre 2017
28 novembre 2017
5 dicembre 2017



PROGRAMMA

Richiesto abbigliamento comodo (calze antiscivolo, tappetino e per chi ne è in possesso cuscino da meditazione)

7 novembre

- 14.30 Introduzione, presentazione e obiettivi del corso
- 14.45 Teoria della mindfulness
- 15.30 La pratica formale: ascolto consapevole
- 17.00 Termine lavori

14 novembre

- 14.30 La pratica formale: il respiro
- 16.00 Condivisione dell'esperienza in gruppo
- 17.00 Termine lavori

21 novembre

- 14.30 La pratica formale: il body scan
- 16.00 Condivisione dell'esperienza in gruppo
- 17.00 Termine lavori

28 novembre

- 14.30 La pratica formale: la meditazione camminata
- 16.00 Condivisione dell'esperienza in gruppo
- 17.00 Termine lavori

5 dicembre

- 14.30 Pratica formale e informale
- 16.00 Utilizzo delle pratiche nell'ambito professionale
- 17.00 Questionario di apprendimento e Valutazione del gradimento ECM
- 17.15 Termine lavori

Il corso di formazione è nella sua totalità esperienziale e di condivisione, con una parte teorica/introduttiva. Seguirà l'avvicinamento alle pratiche meditative di base come possibile strumento di prevenzione del burn out, miglioramento della qualità della relazione con l'altro (paziente/utente) e con se stessi, e di gestione più efficace delle emozioni.

IL PROGETTO DELL'ASL CN1

Il gruppo dei professionisti coinvolti



- Direzione sanitaria di Azienda
- Direttore Medicina del Lavoro
- Psicologo della Salute
- Psicologo, Psicoterapeuta
- Assistente Sanitaria
- Medico Sportivo
- Dietologo
- Medico Ser.D
- Medico Dip. Prevenzione
- Fisioterapista
- Amministrativo
- Tecnico Sportivo

IL PROGETTO DELL'ASL CN1

Novità 2017!!

**I GRUPPI DI CAMMINO
DEGLI OPERATORI -
progressiva integrazione
con gli altri G di C presenti
in Azienda rivolti
all'utenza e apertura verso
la popolazione del
territorio**



SEDE	GIORNO E ORARIO	RITROVO/PERCORSO
CUNEO	OGNI MARTEDI' DALLE 16 ALLE 17	SEDE ASL C.SO FRANCIA BOLLATRICE PRESSO NPI/VIALE ANGELI
FOSSANO	OGNI VENERDI' A ORARI ALTERNI (V. MODULO ISCRIZIONE ONLINE)	ATRIO OSPEDALE / VIALE BIANCO - RITORNO VIALE MELLANA
MONDOVI'	OGNI MARTEDI' DALLE 14,30 ALLE 15,30	ATRIO OSPEDALE/ VIA S. ROCCHETTO
SALUZZO	OGNI MARTEDI' DALLE 14,30 ALLE 15,30	ATRIO OSPEDALE / PISTA CICLABILE SALUZZO - MANTA
SAVIGLIANO	OGNI MERCOLEDI' DALLE 14,30 ALLE 15,30	PORTINERIA OSPEDALE / PARCO GRANERIS

**PARTECIPAZIONE
FUORI ORARIO DI
SERVIZIO**
Per info consultare
la intranet
aziendale



IL PROGETTO DELL'ASL CN1

Valutazione T₀

2013 -2015 (186 operatori formati)



QUESTIONARIO (IPAQ; PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE)
Stages of Change

% R: 100%

PREVALENZA LAVORATRICI DONNE (83%)

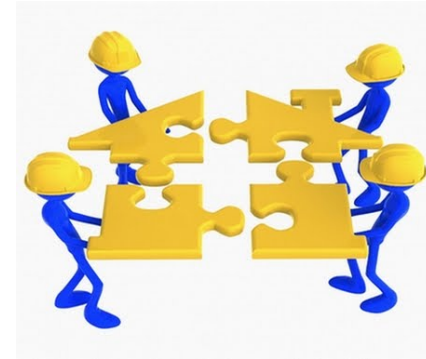
PROGRESSIVO INVECCHIAMENTO DELLA POPOLAZIONE AZIENDALE
(età media anni 47± 9)

ANZIANITA' LAVORATIVA > 20 anni (23 ± 7)

BMI – Body Mass Index 24,6 ± 4,3 (min 18,4 – max 34,53)

IL PROGETTO DELL'ASL CN1

**Valutazione a sei mesi:
%R 70% (130 questionari validi)**

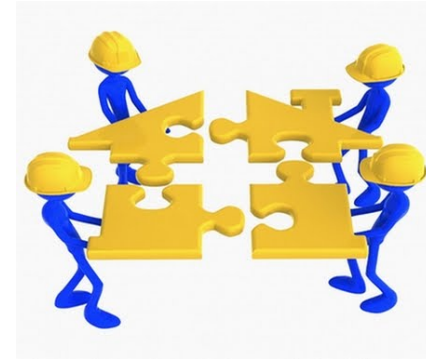


**QUESTIONARIO (IPAQ; PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE)
Stages of Change**

**IL 50% HA DICHIARATO CHE LA FORMAZIONE RICEVUTA HA
FUNZIONATO DA STIMOLO PER FORMARE L'INTENZIONE O
AUMENTARE IL LIVELLO DI ATTIVITA' FISICA QUOTIDIANA E
CONSOLIDARE L'ABITUDINE NEL TEMPO.**

IL PROGETTO DELL'ASL CN1

**Valutazione a sei mesi:
%R 70% (130 questionari validi)**



“ ... perché mi ha convinto che l'attività fisica è lo strumento migliore per prevenire diverse patologie ...”

“... penso spesso a ciò che ho sentito/sperimentato al Corso e pertanto mi attivo per fare ogni giorno un po' di attività fisica ...”

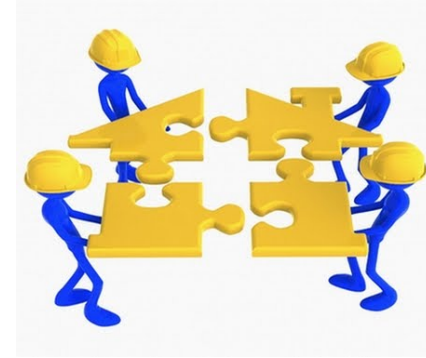
“ ... mi ha stimolato a intraprendere attività fisica in modo continuativo ...”

“... ho imparato a camminare di più e meglio ...”

“... vado più spesso a piedi, evito di prendere l'auto per andare a fare la spesa in paese ...”

IL PROGETTO DELL'ASL CN1

Valutazione



2017

ANALISI E RIELABORAZIONE DEI VARI LAVORI DI GRUPPO SVOLTI NELL'AMBITO DEL CORSO DI FORMAZIONE «LA PROMOZIONE DELLA SALUTE» PER CREARE UN PERCORSO DI PROGETTUALITA' CONDIVISA CALIBRATA SUI BISOGNI E PROBLEMI EMERGENTI

IL PROGETTO DELL'ASL CN1

Valutazione



In futuro ...

E' in fase di studio la revisione del questionario individuale come anche la scelta del contesto più appropriato in cui somministrarlo. Sia per ottenere dati sui cambiamenti agevolati dagli interventi formativi sia per garantire il miglioramento continuo delle azioni implementate.



Fattori di successo a favore della sostenibilità nel tempo:

- Input normativo e mandato organizzativo
- Integrazione multiprofessionale
- Diversificazione dei contenuti
- Risorse interne (dedicate alla salute dei lavoratori)
- Partecipazione delle parti interessate
- Collaborazione del Territorio

Difficoltà/Ostacoli:

- Risorse economiche
- Risorse ambientali (spazi adeguati)
- Problemi organizzativo-gestionali che ostacolano la partecipazione degli operatori o l'incremento delle attività
- Resistenze da parte di alcuni Responsabili/Coordinatori

IL PROGETTO DELL'ASL CN1



IL PROGETTO DELL'ASL CN1



Città di Fossano



II PROGETTO DELL'ASL CN1



Città di Savigliano





GRAZIE PER L'ATTENZIONE

bianca.mottura@aslcnl.it

maddalenaelisa.operti@aslcnl.it