

REGIONE DEL VENETO



ULSS9
SCALIGERA

LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NEGLI AMBIENTI DI LAVORO

24 MARZO 2017

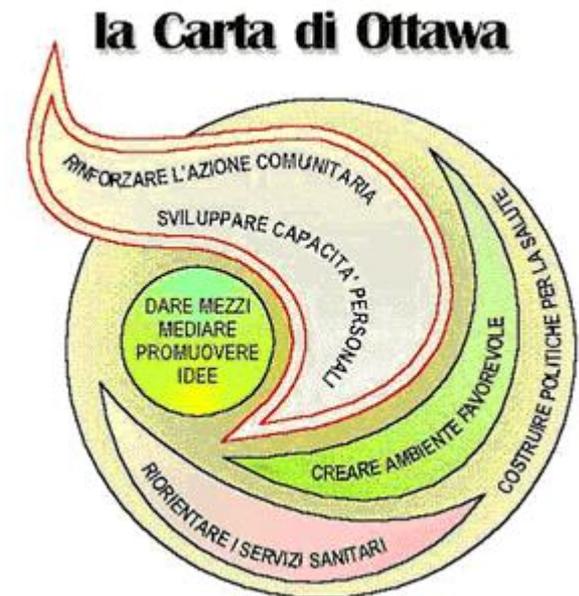
Piazza Cittadella 12 – Sala Convegni presso Confindustria Verona

La formazione dei Medici del Lavoro
in tema di Promozione della salute e
del benessere organizzativo

**Prof. Luigi Perbellini – Dipartimento di Diagnostica e Sanità Pubblica –
Università di Verona.**



- La promozione della salute è stata definita “il processo che consente di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla” (Carta di Ottawa, 1986) (riforma sanitaria 1978)



- La promozione della salute nei luoghi di lavoro (Workplace Health Promotion, WHP) rappresenta una strategia che presenta aspetti peculiari:
 - si effettua nel luogo dove la popolazione attiva trascorre molte ore del giorno;
 - prevede una popolazione piuttosto stabile, che permette la programmazione di interventi ripetuti nel tempo;
 - tiene conto degli effetti sulla salute umana dei rischi legati a stili di vita e dei rischi professionali sinergici;
 - permette di valutare l'efficacia degli interventi stessi mediante follow-up.

Per ogni euro investito nella WHP si ottiene un rendimento compreso tra 2,5 e 4,8 euro per la riduzione dei costi legati al tasso di assenteismo.





- **La promozione della salute sul lavoro è il risultato degli sforzi congiunti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della società volti a migliorare la salute e il benessere nei luoghi di lavoro.**

Vi contribuiscono i seguenti fattori:

- **Miglioramento dell'organizzazione del lavoro e dell'ambiente di lavoro**
- **L'incoraggiamento del personale a partecipare ad attività salutari**
- **La promozione di scelte sane**
- **L'incoraggiamento alla crescita personale**

- **Il codice internazionale dell'ICOH** (International Commission on Occupational Health) **ha inserito la promozione della salute tra i doveri del Medico Competente.**
I programmi di promozione alla salute sono su base volontaria.
- **le aziende che introducono programmi di WHP possono ottenere agevolazioni economiche-assicurative da parte di INAIL.**
- **Nella relazione sanitaria annuale il Medico Competente può introdurre una parte dedicata alla promozione della salute**

Ambiti di intervento per la Promozione della salute

- Fumo
- Alimentazione
- Attività fisica
- Alcool
- Prevenzione dei tumori
- Pressione arteriosa
- Sovrappeso corporeo
- Stupefacenti
- Stress lavoro correlato
-



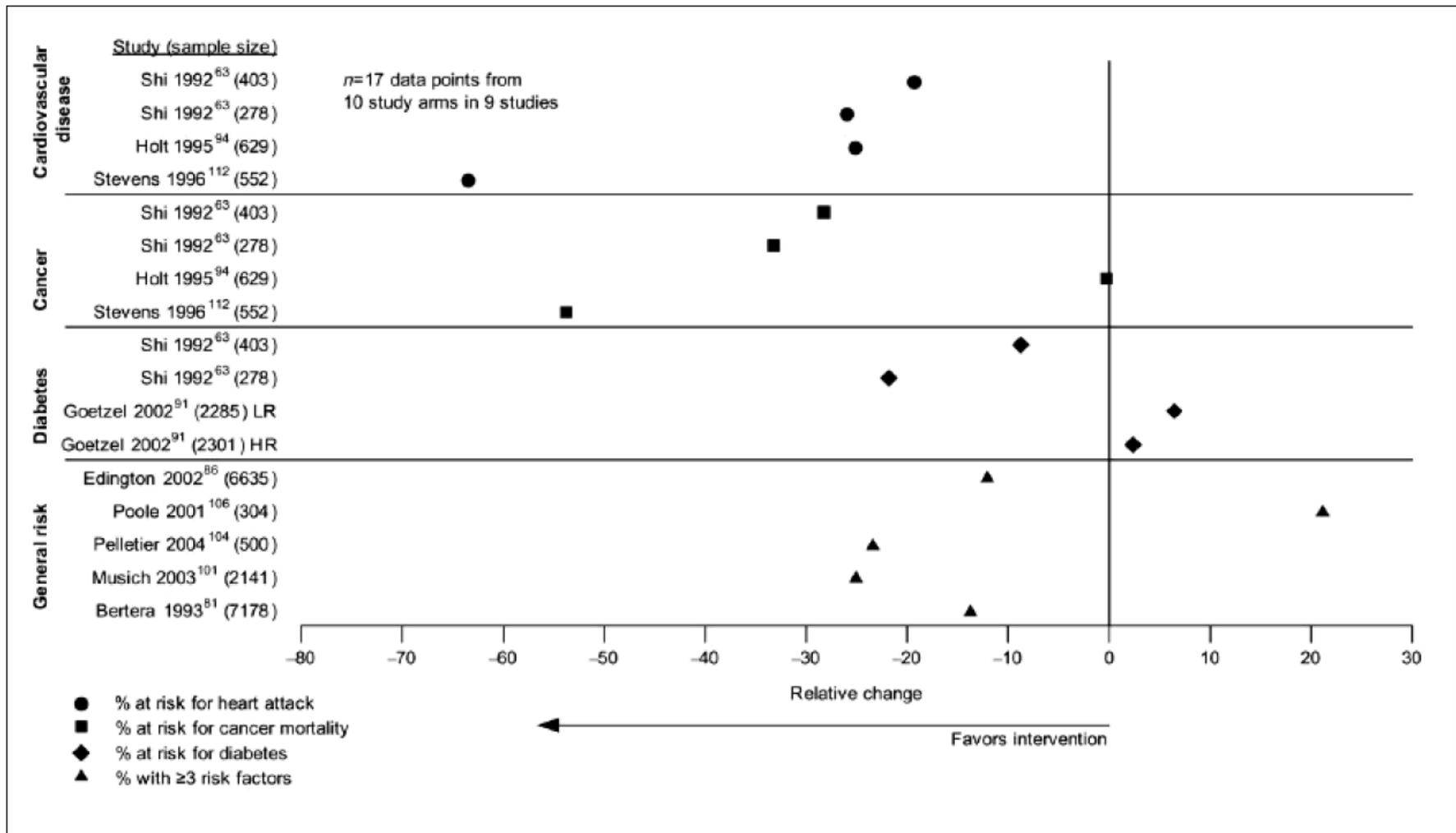


Figura 1. Variazioni percentuali dei tassi di mortalità e morbilità, attribuibili agli interventi AHRF Plus (6)

Da: Gerrario M, Borsani A. G Ital Med Lav Erg 2011; 33:2, suppl 44-47

Durante i controlli sanitari il Medico Competente può svolgere **attività di *counseling*** per sostenere individui che necessitano di acquisire strumenti per valutare e dirimere situazioni disagiati in cui si trovano e rafforzare il loro potenziale fisico e/o psicologico

Obiettivi del *Counseling*

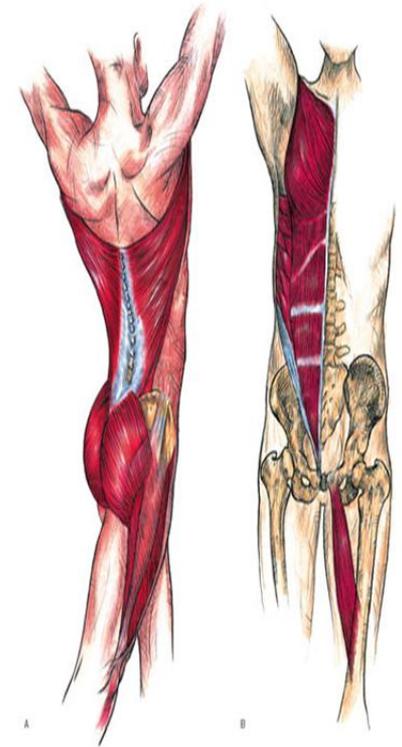
- Segnalare le modalità di vivere più salutari e favorire il raggiungimento di un maggior benessere.
- Accompagnare nella scoperta di potenzialità e risorse personali utili per cambiamenti positivi autodeterminati e responsabili.

[J Occup Environ Med.](#) 2015;57:178-83. A tailored workplace exercise program for women at risk for neck and upper limb musculoskeletal disorders: a randomized controlled trial.

[Man Ther.](#) 2015;20:56-62. Tailored exercise program reduces symptoms of upper limb work-related musculoskeletal disorders in a group of metalworkers: A randomized controlled trial.

[Rasotto C](#)¹, [Bergamin M](#), e coll. (Padova)

- **Programma di esercizi fisici personalizzati per ridurre i disturbi muscolo-scheletrici in ambiente di lavoro**
- Il significato di questi studi era quello di valutare un protocollo di attività fisiche effettuate in ambiente di lavoro in un gruppo di lavoratrici donne coinvolte in mansioni con lavori di precisione al fine di ridurre le algie agli arti superiori. Un analogo studio è stato effettuato in un gruppo di lavoratori metalmeccanici
- Queste attività fisiche eseguite 2 volte alla settimana per 6-9 mesi hanno ridotto i dolori alle spalle e del collo, aumentata la flessibilità e la forza degli arti superiori e limitato i livelli di disabilità.



[PM R.](#) 2016;8:1181-1200. **Health Benefits of Zumba Fitness Training: A Systematic Review.** [Vendramin B](#), [Bergamin M](#), [Gobbo S](#), [Cugusi L](#), [Duregon F](#), [Bullo V](#), [Zaccaria M](#), [Neunhaeuserer D](#), [Ermolao A](#) (Padova)

- Effetti positivi sulle condizioni di salute con gli esercizi fisici Zumba.
- 11 pubblicazioni che hanno valutato l'efficacia di questi esercizi confermano che è un tipo di attività fisica che riesce ad aumentare la capacità aerobica, ridurre il peso corporeo, aumentare la flessibilità e la forza degli arti, migliorare la qualità della vita dal punto di vista psicologico e sociale



Considerazioni conclusive

- **La promozione della salute e del benessere organizzativo nell'ambiente di lavoro presenta un numero elevatissimo di sfaccettature ed interessa molteplici aspetti dei comportamenti quotidiani;**
- **Fino ad ora vi sono stati spunti interessanti, ma enorme è l'entità di lavoro che si può affrontare;**
- **La formazione dei medici del lavoro comporta una frequente discussione delle patologie ad eziologia multipla che trovano la loro prevenzione in corretti stili di vita e in attività psico-fisiche da favorire anche negli ambienti di lavoro.**