

Progetto Workplace Health Promotion (WHP)

Careggi 2017 – 2019

Referente aziendale Valentino Patussi

Aprile 2019

**La promozione di
una corretta
alimentazione**

**Il contrasto al
fumo di tabacco**
**Disturbi da uso
di Tabacco**

**Il contrasto al
consumo a rischio
e dannoso di alcol**
**Disturbi da uso di
alcol**

**Il contrasto
all'uso di altre
sostanze**
**Disturbi da uso
di sostanze**

All'azienda/ente aderente,
il primo anno è richiesta la
realizzazione di almeno 3
buone pratiche su almeno
2 delle 6 aree tematiche
del programma:

**la promozione
dell'attività
fisica**

**Contrasto alla
sedenterietà**

**La promozione
del benessere
lavorativo e della
conciliazione
vita-lavoro.**

**La promozione della
sicurezza stradale e di
una mobilità sostenibile**

Visibilità del progetto WHP



1. Simboli
2. Poster
3. Volantini
4. Sito internet
5. Sito intranet



Promozione corretta alimentazione / ristorazione aziendale

- Mensa aziendale: menu pensati per noi dalle nostre dietiste (vegetariano, per celiaci, etnico, piatto unico, tradizionale regionale, ecc.)
- Campagne di informazione in intranet:
 - Forchetta & Scarpetta: 5 volte al giorno frutta e ortaggi per essere in salute (campagna Guadagnare salute del Ministero)
 - Forchetta & Scarpetta: il piacere del movimento e della buona alimentazione
 - Forchetta & Scarpetta kit multimediale



Contrasto al fumo di tabacco

- Regolamento divieto di fumo in tutta l'area ospedaliera
- Percorso per i dipendenti presso il Centro Antifumo Careggi
- Info tabacco (campagna, poster, pagina web sito internet)

GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO

CAREGGI, IL 1^o OSPEDALE SENZA FUMO



UNA SCELTA RESPONSABILE

Riduzione del consumo di bevande alcoliche

- [Regolamento divieto uso e vendita alcol](#)
- [Gruppi informativi alcol](#) della [SOD Alcologia](#)
- [Info Alcol](#) (campagna, opuscoli, pagina internet)
- [Alcol e lavoro](#) Corso di formazione in FAD – 2018
- Alternanza scuola-lavoro: corsi e giornate di sensibilizzazione per studenti (con Ordine dei medici di Firenze)



Promozione dell'attività fisica e abbattimento della sedentarietà

- Corsi in palestra & piscina CTO per dipendenti
- Il Dragon Boat
- Il Coro di Careggi



 **benessere & lavoro**
AOUC
WHP

MOVIMENTO, SALUTE,
COMPAGNIA E TANTA ALLEGRIA!

**VIENI
ANCHE TU
NELLA SQUADRA
DRAGON CARE
DI CAREGGI!**

NON OCCORRE
ESSERE "PALESTRATI" MA...
IRONICI E PRONTI
A PRENDERSI IN GIRO!

per informazioni e iscrizioni:
BARBARA bandinb@aouc-careggi.toscana.it
FABIOLA piattini@aouc-careggi.toscana.it

ALLENAMENTI!
tutti i mercoledì
alle ore 17

ABBIGLIAMENTO SPORTIVO
E SCARPE DA GINNASTICA

benessere & lavoro
dragon boat

www.aouc-careggi.toscana.it



Promozione dell'attività fisica e abbattimento della sedentarietà

Progetto Careggi in salute della SOD Medicina dello sport e dell'esercizio (adesione volontaria)

- ECG a riposo
- antropometria (peso, altezza, BMI, circonferenza vita e fianchi)
- massa grassa con plicometria
- idratazione e massa magra con bioimpedenziometria
- stima del VO2 max con 6 MWT
- flessibilità globale con sit & reach test
- valutazione delle abitudini alimentari con questionario
- valutazione del livello di attività fisica con questionario

promozione della sicurezza stradale e della mobilità sostenibile

- [Vieni al lavoro in bicicletta?](#) (rastrelliere e spazi Mo-bike)
- [ATAF&Linea](#) (agevolazione pagamento abbonamento annuo)

promozione del benessere lavorativo e della conciliazione vita-lavoro

- [Convenzione con Il Giardino dei grilli - Nido d'infanzia](#)
- [Adozione regolamento ferie solidali](#) (cessione ferie a titolo gratuito)

promozione di stili di vita sostenibili per il bene comune

- Fontanelli acqua nei reparti (sperimentale) per abbattere uso plastica
- [Leggere per stare meglio](#) (scaffali libri)
- [Corso di sensibilizzazione all'approccio ecologico-sociale](#) (metodo Hudolin)

- 1. Gruppo di lavoro:** Alcolologia, Centro Antifumo, Servizio Prevenzione e protezione dei lavoratori, Medicina del lavoro, Dipartimento professioni Sanitarie, Mobilità Segnaletica e vigilanza, Centro di Riferimento Criticità Relazionali
- 2. Questionario 2018:** indagine stili di vita dei dipendenti, gradimento di quanto fatto da WHP e raccolta suggerimenti (relazione in intranet)

Questionario on line anonimo, volontario, link da intranet, hanno risposto il 18% dei dipendenti:

1. Impiegati e tecnici: 14,1% (di cui 8% Dir/Resp o Coord)
2. Medici: 15,2% (di cui 12 % Dir/Resp o Coord)
3. Professioni sanitarie non mediche: 69,7% (di cui 7% Dir/Resp o Coord)
4. Operai: 1%
5. Maschi: 25,7%
6. Femmine: 74,3%
7. Età media: 48,9
8. Anni di lavoro in AOUC: media 17,6
9. Laureati: 45,6%

Esiti questionario dipendenti 2018 - STILI DI VITA



1. Fumatori 17%
2. Ex fumatori 16%
3. Non fumatori 66,8%
4. Sovrappeso: 31,1%
5. Obesi: 9,4%
6. Consumo di 5 porzioni di frutta e verdura: 35,4%
7. Attività fisica mai o quasi mai: 28%
8. Attività fisica < 30': 30%
9. Attività fisica >30': 41%
10. Al lavoro a piedi: 8,7%
11. Bici: 3,6%
12. Moto: 13,4%
13. Mezzi pubblici: 18,1%
14. Auto: 55,9%

Esiti questionario dipendenti 2018 - SENSAZIONI

Sensazioni	Modalità	N (%)
Vivace e brillante	Quasi mai/mai	130 (14,8)
Molto agitato	Sempre/spesso	187 (21,3)
Veramente giù di morale	Sempre/spesso	162 (18,4)
Calmo e tranquillo	Quasi mai/mai	83 (9,4)
Pieno di energia	Quasi mai/mai	170 (19,3)
Demotivato	Sempre/spesso	265 (30,2)
Stanco	Sempre/spesso	427 (48,6)
Contento	Quasi mai/mai	86 (9,8)
Triste	Sempre/spesso	132 (15,0)
Arrabbiato	Sempre/spesso	327 (25,8)

1. Formazione ai dipendenti su corretta alimentazione
2. Campagna di comunicazione interna
3. Migliore comunicazione visiva alla Mensa (poster piramide alimentare, ecc.)
4. Distributori automatici: nel prossimo appalto migliorare l'offerta con prodotti freschi (zuppe, frutta, ecc.)
5. Raccogliere esempi da privati (Ferrari - Tecnogym: scheda badge ti dice cosa hai mangiato ieri e propone per oggi)

1. incontri di sensibilizzazione alla relazione con operatori della Vigilanza
2. Rilevare uso con misuratore CO espirato (Med. Lavoro)
3. Fare «Avviso di cortesia» da consegnare ai trasgressori

RIDUZIONE CONSUMO BEVANDE ALCOLICHE

1. Campagna di comunicazione interna
2. Continuare con formazione ai dipendenti
3. Rilevare uso da anamnesi e parametri (Med. Lavoro)
4. Accordi con Unifi per feste di laurea

WHP – PROPOSTE

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA, ABBATTIMENTO DELLA SEDENTARIETÀ



1. Creare e/o supportare gruppi di dipendenti che organizzano attività specifiche (es. squadra di calcio/basket, gruppo Trekking, ecc.)
2. Predisporre spazi all'interno dell'area ospedaliera in cui svolgere l'attività fisica
3. Stipulare convenzioni con strutture sportive: palestre e piscine
4. Organizzare eventi su specifiche attività (es. yoga e meditazione) funzionali ai benefici per il rendimento lavorativo
5. Tai chi chuan condotto da operatori onlus
6. Trattamenti shiatsu convenzione con Accademia italiana di Shiatsu
7. Campagna di comunicazione interna (poster, opuscoli)
8. Arte marziale Hwa Rang Do

PROPOSTE

PROMOZIONE DEL BENESSERE LAVORATIVO E DELLA CONCILIAZIONE VITA-LAVORO



1. stanza del rilassamento (musica new age, profumo, luci soffuse, colori)
2. condividi con noi il tuo hobby...es: mostra fotografie dei dipendenti
3. attivazione della creatività (aperto anche ai visitatori/studenti/pazienti): stanza per colorazione mandala, corso di scrittura autobiografica o medicina narrativa, sala del telaio (una tela infinita...)
4. visite andrologiche uomini over 50?
5. corso ginnastica pavimento pelvico donne over 50?

WHP - PROPOSTE

PROMOZIONE DI STILI DI VITA SOSTENIBILI PER IL BENE COMUNE



1. Convezioni con agenzie di viaggi, teatri, cinema, centri benessere, Ferrovie, Italo, ecc.
2. Erogatori acqua nei reparti: sperimentazione positiva delle fontanelle, da implementare
3. Pubblicità sociale su fiancate dei distributori automatici
4. Rifiuti: applicare multa per piccoli rifiuti (da normativa)
5. Orto sociale (su terreno AOUC)
6. Feste di Laurea; già parlato con Pro-rettore, concorda con la necessità di fare un Regolamento AOUC
7. Scuola-lavoro: convenzione con Liceo per opere pittoriche (tipo murales) su container «Careggi for Africa»
8. scuola-lavoro: convenzione con Liceo per quadri sul tema “Stili di vita...” da appendere nei reparti
9. Piano Giardini con Unifi Architettura: zone verdi come “piazza» di incontro o spazio relax, studio, ecc. con gazebo, tavoli e panchine
10. Piano dei percorsi per disabili di vario genere con Unifi Architettura



Azienda
Ospedaliero
Universitaria
Careggi



Servizio
Sanitario
della
Toscana



Regione Toscana

Tabella 1: Benefici che derivano dalla creazione di un ambiente libero da alcol e dal fumo

Per il lavoratore

- *Migliora la salute*
- *Migliora l'ambiente di lavoro*
- *Migliora le relazioni lavorative*
- *Riduce i livelli di stress*
- *Migliora il tono dell'umore*
- *Aumenta il livello di soddisfazione*
- *Migliora il benessere personale*

Per l'azienda

- *Riduce l'assenteismo*
- *Aumenta la produttività*
- *Migliora le relazioni con e tra i lavoratori*
- *Sviluppa un ambiente "amichevole"*
- *Migliora il morale dello staff*
- *Sviluppa un'immagine positiva*
- *Migliora l'attrattività dell'azienda*

Per l'utente

- *Promuove stili di vita sani*
- *Salvaguarda i diritti dell'utente*
- *Rende facili scelte salutari*
- *Migliora l'ambiente in cui ci si ritrova per usufruire di un servizio*
- *Aumenta il livello di soddisfazione*
- *Aumenta la percezione di sentirsi in un ambiente accogliente e che si prende cura della persona nella sua totalità*

ALCUNI ASPETTI CRITICI

Tabacco (Decreto attuativo entra in vigore dal 21 marzo 2017 sui mozziconi)

1. Si dà libero mandato alle industrie del tabacco autonomamente o in collaborazione col Ministero dell'ambiente o con i Comuni, di attuare campagne informative nazionali o locali per informare i "consumatori" (=fumatori) del divieto di abbandono dei mozziconi e dei rischi derivati all'ambiente dall'abbandono dei mozziconi.
2. NON si parla MAI dei rischi per la salute derivante dal fumare e non si coglie l'occasione per invitare a smettere di fumare
3. Tutta l'operazione è in mano al Ministero dell'Ambiente; il Ministero della Salute non è coinvolto

Alcol

1. La Legge 125 del 2001 non stabilisce nessuna sanzione per chi trasgredisce al divieto di consumo di bevande alcoliche
2. Si continua a prendere come punto di riferimento sulla sicurezza in ambiente di lavoro, la certificazione di assenza di "dipendenza" e non dei disturbi da uso di alcol (DUA)
3. Si continua a parlare di «abuso di alcol»

Attività fisica

- 1) Si continua a puntare sulla promozione della attività fisica e non anche su azioni per ridurre la sedentarietà

Alimentazione

1. Si tende a puntare sull'aspetto calorico dei cibi e non sulla concentrazione di singoli componenti come il sale, lo zucchero raffinato, le farine bianche, il latte;
2. Scarsa attenzione sugli alimenti KM 0, Bio, Ecosostenibili, prevale ancora la politica economica della grande distribuzione.

Le prime criticità riscontrabili sono legate principalmente alla **resistenza al cambiamento**, la tendenza al mantenimento delle vecchie abitudini a discapito delle nuove disposizioni che possono essere percepite come **imposizioni arbitrarie e proibitive**.

Le normative in merito possono essere considerate limitanti di una libertà individuale già regolamentata, in maniera meno rigida, dalle normative nazionali.

Altri elementi di criticità sono le **credenze** circa il ruolo funzionale esercitato da alcol e nicotina, nello specifico:

- la percezione dell'alcol come elemento nutriente
- la percezione dell'alcol come attivante e facilitatore sociale
- la percezione della nicotina come rilassante e momento di pausa (anti stress)
- la percezione della nicotina come strumento utile al mantenimento del peso corporeo

- A) **Fondi dedicati di spesa.** In totale i verbali per il fumo pagati nel 2016 al Comune di Firenze sono stati n. 357 - tutte le sanzioni irrogate sono state dell'importo di € 55,00 pari ad un ammontare complessivo di euro 19.635,00. La documentazione di avvenuto pagamento è pervenuta a Careggi per posta elettronica, per fax, raramente per posta ordinaria. Il Comune di Firenze riceve via mail da Careggi copia di tutti verbali emessi, distinti tra pagati e non pagati. **Nessuna quota è stata reinvestita su Careggi da parte del Comune di Firenze per azioni sostegno del divieto di fumo.**
- B) Tranne pochissimi casi, la totalità delle sanzioni finora irrogate a Careggi è **opera esclusiva delle guardie giurate.**
- C) L'Università degli Studi di Firenze in particolare **la Scuola di Scienze della Salute Umane non ha approvato i due regolamenti alcol e fumo.**
- D) I due regolamenti sono entrati in vigore con **contratti commerciali già avviati e questo ha creato notevoli difficoltà nel far rispettare i due divieti.**
- E) La Legge 125 del **2001 non stabilisce nessuna sanzione per chi trasgredisce al divieto di consumo di bevande alcoliche** a differenza di quanto stabilito per il fumo.
- F) **Migliorare la cartellonistica inerente i due divieti.**
- G) **La estensione in orizzontale della AOUC (74 ettari) rende non omogenei i controlli.**

da ...



passando
per...



siamo
arrivati a...



PASSO DOPO PASSO VERSO...



stili di vita sostenibili



LA NOSTRA PIRAMIDE

IL MENO POSSIBILE

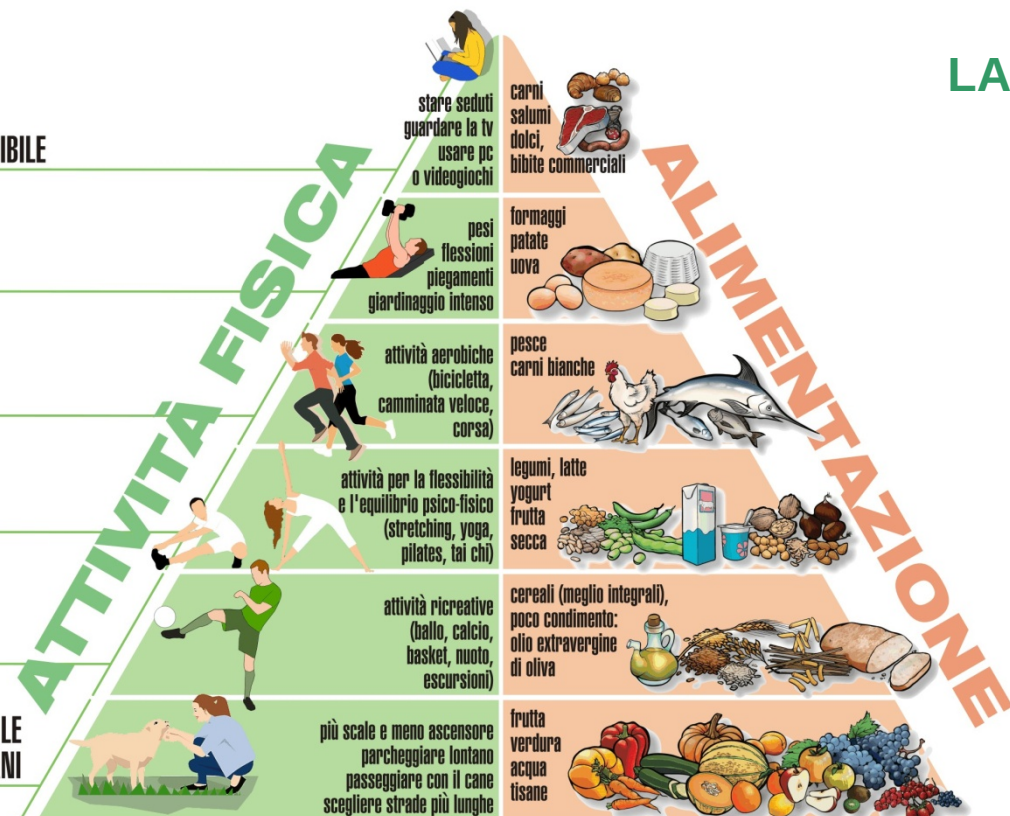
2-3 VOLTE
A SETTIMANA

3-5 VOLTE
A SETTIMANA

3-5 VOLTE
A SETTIMANA

3-5 VOLTE
A SETTIMANA

IL PIÙ POSSIBILE
O TUTTI I GIORNI



riposa a sufficienza



cura le relazioni socio-affettive



cura le passioni e gli hobby



pensa positivo e trova motivazione



gestisci lo stress

APPROCCIO ALLA VITA

Fonti piramide ©

Alimentazione: Regione Toscana

Attività fisica: Luoghi di Prevenzione - Regione

Emilia Romagna

Approccio alla vita: autore non reperibile



Azienda
Ospedaliero
Universitaria
Careggi



Servizio
Sanitario
della
Toscana

Vivi ecologicaMENTE

Piccole scelte quotidiane che fanno la differenza per noi e per il nostro pianeta



- Rispetta gli altri, sii gentile e cordiale con tutti
- Proteggi te stesso e gli altri da sostanze e comportamenti pericolosi: evita alcol, fumo, droga, azzardo
- L'acqua è preziosa: usa quella del rubinetto o del fontanello, non sprecarla
- "Local" è meglio: mangia cibi di stagione e a km zero
- Rispetta l'ambiente e fai uso di prodotti che non lo danneggiano
- Riduci gli imballaggi, la plastica e gli oggetti monouso
- Fai la raccolta differenziata, ricicla, riusa, scambia, regala, aggiusta
- Meno auto, più bicicletta e mezzi pubblici o car sharing
- Usa meno il riscaldamento, riduci le dispersioni e vestiti di più
- Scegli elettrodomestici di classe A + e lampade a risparmio energetico

... il mondo ringrazia!

**stili di vita
sostenibili** 



Azienda
Ospedaliero
Universitaria
Careggi



Servizio
Sanitario
della
Toscana



Regione Toscana

Passo dopo passo verso stili di vita sostenibili

ATTIVITA FISICA

ALIMENTAZIONE

APPROCCIO ALLA VITA

Vivi ecologica MENTE...

Piccole scelte quotidiane che fanno la differenza per noi e per il nostro pianeta

- ✓ Rispetta gli altri, sii gentile e cordiale con tutti
- ✓ Proteggi te stesso e gli altri da sostanze e comportamenti pericolosi: evita alcol, fumo, droghe, azzardo
- ✓ L'acqua è preziosa: usa quella del rubinetto o del lavandino, non sprecarla
- ✓ "L'acqua" è meglio: mangia cibi di stagione e a km zero
- ✓ Rispetta l'ambiente e fai uso di prodotti che non lo danneggiano
- ✓ Riduci gli imballaggi, la plastica e gli oggetti monouso
- ✓ Fai la raccolta differenziata, ricicla, riusa, accumula, regala, aggiusta
- ✓ Meno auto, più bicicletta o mezzi pubblici o car sharing
- ✓ Usa meno il riscaldamento, riduci le disperdenti e vestiti di più
- ✓ Scegli elettrodomestici di classe A++ e lampade a risparmio energetico

...il mondo ringrazia!

www.aou-careggi.toscana.it

07 apr 2019