



**Rete WHP Regione Piemonte**  
Rete piemontese luoghi di lavoro  
che promuovono salute

**Modello organizzativo per l'avvio sperimentale  
della Rete WHP Regione Piemonte 2023-2025**

Il **Modello Rete WHP Regione Piemonte** è stato elaborato nell'ambito di:

- il **Piano Regionale di Prevenzione 2014 - 2019** Programma 3 "Guadagnare Salute Piemonte - Comunità e ambienti di lavoro"
- il **Piano Regionale di Prevenzione 2020 - 2025** Programma Predefinito 3 (PP3) "Luoghi di Lavoro che Promuovono salute".

**A cura della Comunità di pratica regionale** dedicata allo sviluppo delle azioni del PP3:

- **Regione Piemonte - Direzione Sanità e Welfare - Settore Prevenzione, sanità pubblica veterinaria e sicurezza alimentare**

Gigliana Mainardi

- **Referenti Aziende Sanitarie locali (Asl) Programma PP3**

**ASL AL** Silvia Baiardi, Gaetano Garofalo; **ASL AT** Mariuccia Mutton, Marta Loi; **ASL BI** Marta Terzi, Roberta Ghigioni; **ASL CN1** Denise Sorasio, Daniela Macagno; **ASL CN2** Anna Familiari, Vilma Giachelli; **ASL NO** Roberta Grossi, Patrizia Grossi; **ASL Città di Torino** Benita Delfino, Serena Vadrucchi; **ASL TO3** Natalia Elinoiu, Chiara Martina; **ASL TO4** Letizia Maria Bergallo, Gabriella Bosco; **ASL TO5** Martina Grisorio, Sabrina Finotto; **ASL VC** Aniello D'Alessandro, Ombretta Della Marianna; **ASL VCO** Alessandro Maccuro

- **Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS)** Claudio Tortone, Luisa Dettoni, Alessandra Suglia

- **Istituto Nazionale per l'Assicurazione contro gli Infortuni sul Lavoro (INAIL)** Maria Gullo, Francesca Filippi

- **Rete Internazionale degli Ospedali e dei Servizi Sanitari che promuovono la Salute (Rete HPH)** Giulio Fornero

- **Sezione Aostana Piemontese della Società Italiana Medicina del Lavoro (SIML)** Enrico Bergamaschi, Antonella Spigo

- **Sezione regionale Piemonte e Valle d'Aosta dell'Associazione Nazionale Medici di Azienda (ANMA)** - Valter Brossa

**Il documento è stato prodotto da:** Roberta Grossi, Luisa Dettoni

**Il documento è stato integrato e revisionato da:** Alessandra Suglia, Claudio Tortone, Benita Delfino, Antonella Spigo, Angelina Della Torre

La data di ultimo accesso ai riferimenti bibliografici e sitografici è: dicembre 2022

1° Edizione: dicembre 2022

Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons.  
Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale



## **INDICE**

**1. Razionale** pag. 3

**2. Alleanze istituzionali** pag. 6

**3. Rete WHP Regione Piemonte. Rete piemontese luoghi di lavoro che promuovono salute** pag. 7

3.1 Motivazioni e finalità pag. 7

3.2 Gruppi di lavoro e risorse necessarie per l'avvio e lo sviluppo pag. 7

3.3 Valutazione pag. 10

3.4 Comunicazione e valorizzazione pag. 10

**4. Indirizzi operativi** pag. 11

4.1 Come aderire alla Rete WHP Regione Piemonte pag. 11

4.1.1 Pre-requisiti per l'adesione pag. 11

4.1.2 Adesione pag. 11

4.1.3 Gruppo/referente aziendale WHP pag. 11

4.1.4 Analisi di contesto per la pianificazione e la valutazione del percorso pag. 12

4.1.5 Rendicontazione pag. 13

4.2 Aree tematiche e pratiche raccomandate pag. 13

4.2.1 Indirizzi operativi per grandi e medie aziende pag. 15

4.2.2 Indirizzi operativi per piccole e micro aziende pag. 15

4.3 Riconoscimenti e benefici pag. 16

4.4 Quadro sinottico delle principali attività di Regione, Comunità di pratica regionale WHP, Gruppo regionale WHP e Asl (anni 2023-2025) pag. 18

4.5 Quadro sinottico delle principali attività delle aziende e Gruppo Asl WHP (anni 2023-2025) pag. 20

**5. Strumenti operativi** pag. 22

5.1 Scheda di adesione alla Rete WHP Regione Piemonte pag. 23

5.2 Scheda di autovalutazione e pianificazione WHP aziende pag. 25

5.3 Questionario lavoratori pag. 32

5.4 Scheda di rendicontazione annuale aziende pag. 43

5.5 Scheda di rendicontazione annuale Asl pag. 47

5.6 Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili pag. 48

5.7 Scheda Asl riferimenti Gruppo Asl WHP, ambulatori/servizi e iniziative disponibili sul territorio pag. 83

**Glossario** pag. 86

**Bibliografia** pag. 90

## 1. Razionale

*“La promozione della salute nei luoghi di lavoro (WHP) è lo sforzo congiunto dei datori di lavoro, lavoratori e società per migliorare la salute e il benessere dei lavoratori.*

*Questo può essere raggiunto attraverso la combinazione dei seguenti elementi:*

- *miglioramento dell'ambiente e dell'organizzazione del lavoro*
- *promozione della partecipazione attiva*
- *incoraggiamento dello sviluppo personale”*

(Dichiarazione di Lussemburgo, 2007)

La promozione della salute nei luoghi di lavoro, nota anche come **Workplace Health Promotion (WHP)**, si prefigge di tutelare e migliorare la sicurezza, la salute e il benessere di tutti i lavoratori combinando il miglioramento dell'ambiente, dell'organizzazione del lavoro e l'incoraggiamento della partecipazione attiva dei lavoratori a tutto il processo riguardante la promozione della salute e la possibilità di compiere scelte salutari.

I risultati di revisioni sistematiche e metanalisi dimostrano che gli interventi di WHP, che prevedono azioni multi-fattoriali e multi-componente, possono produrre effetti positivi sia sulla salute dei lavoratori, sia per l'azienda<sup>1</sup>. Un progetto multi-fattoriale e multi-componente agisce, infatti, su più fattori di rischio per la salute (ad esempio fumo, alcol, sedentarietà, ...), attraverso più strategie d'azione (informative, formative, organizzative, ...) rivolte a differenti destinatari (singoli individui, gruppi, organizzazioni, comunità locale), secondo un approccio socio-ecologico. Agire sul miglioramento dello stile di vita della popolazione adulta che lavora vuol dire, anche, moltiplicare l'azione preventiva nella Comunità con l'intento di avere una futura popolazione anziana in condizioni di maggior benessere psico-fisico (Box 1).

Il Programma 3. Guadagnare Salute Piemonte. Comunità e ambienti di lavoro, del Piano Regionale di Prevenzione (PRP) 2014-2019, aveva come finalità ultima l'attivazione di progetti WHP multi-componente e multi-fattoriali e la costituzione di una Rete di luoghi di lavoro che promuovono salute (**Rete WHP Regione Piemonte**). Tale mandato è stato ribadito con il PRP 2020-2025, con il **Programma Predefinito 3. Luoghi di lavoro che promuovono salute (PP3)**, che prevede, l'attivazione di processi e interventi tesi a rendere il luogo di lavoro un ambiente 'favorevole alla salute', secondo l'approccio **Total Worker Health**.

In quest'ottica diventa essenziale anche una sinergia con altri setting quali: sanità, comunità locale, scuola. In tali setting l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha già sviluppato, da anni, Reti per costruire percorsi condivisi di buone pratiche di promozione della salute:

- **Rete HPH** (Health promoting Hospitals): che considera gli ospedali non solo come luoghi in cui si svolgono attività per la cura e la promozione della salute ma anche come entità sociali maggiormente orientate verso la salute (*Standard 2020 per ospedali e servizi sanitari che promuovono la salute - Standard 4: Creare un ambiente e un posto di lavoro sano*)
- **Rete Healthy Cities**: che ha lo scopo di mettere la salute in cima all'agenda sociale, economica e politica delle amministrazioni cittadine. Le città diventano così i luoghi che più facilmente possono stimolare la partecipazione e aprirsi ai contributi della società civile, delle associazioni e dei cittadini

---

<sup>1</sup> Nel presente documento si utilizza il termine azienda per indicare tutte le tipologie di luogo di lavoro: aziende private e pubbliche, amministrazioni pubbliche, enti, etc.

- **Rete Healthy School:** che a livello europeo trova espressione nella rete SHE, Rete Europea delle Scuole che Promuovono Salute, con lo scopo di rendere le scuole in Europa un posto migliore per l'apprendimento, la salute e la vita.

Nello sviluppo della Rete WHP Regione Piemonte diventa quindi utile ispirarsi anche ai principi di tali Reti ed è auspicabile una collaborazione con i diversi setting per attivare interventi comuni.

La Comunità di Pratica regionale, creata ad hoc con il precedente PRP, ha avviato lo studio e la progettazione della Rete WHP Regione Piemonte.

I risultati delle ricerche e dei confronti effettuati per la definizione del modello e delle attività della **Rete WHP Regione Piemonte. Rete Piemontese luoghi di lavoro che promuovono salute**, sono stati descritti nel Report *Verso una Rete per promuovere la salute nei luoghi di lavoro. Analisi di fattibilità*<sup>2</sup>. Inoltre si sono utilizzati come principali fonti di riferimento documentale, e di ispirazione, i progetti/programmi e le Reti WHP già sviluppatesi nelle altre regioni (Lombardia, Veneto, Friuli Venezia Giulia, Toscana, Emilia Romagna, Lazio, Marche e Puglia<sup>3</sup>).

Per costruire un modello di Rete e un programma di azioni - Catalogo di pratiche raccomandate - sostenibili dalla struttura produttiva del territorio piemontese, caratterizzata in alcune realtà da una prevalenza di aziende di piccole e micro dimensioni, la Regione Piemonte ha scelto di predisporre **indirizzi operativi differenziati** in relazione alle dimensioni delle aziende aderenti: uno per le **grandi e medie**<sup>4</sup> e uno per le **piccole e micro**<sup>5</sup>. Si vuole, così, dare a tutte le aziende, sulla base delle loro risorse, l'opportunità di agire sulla promozione della salute nei luoghi di lavoro iniziando anche con singoli interventi promettenti per giungere, nel tempo, a realizzare progetti multi-componente e multi-fattoriali.

Va sottolineato che la pandemia, che ha caratterizzato il periodo 2020-2021, ha pesantemente impattato sullo sviluppo delle attività previste a livello regionale e locale. Tale difficoltà si è evidenziata ancora di più rispetto al passato per un'ulteriore riduzione del personale dei vari servizi, sia per collocazione in quiescenza sia per trasferimento presso altri Enti. Per tale motivo sono in atto revisioni organizzative delle attività di prevenzione e promozione della salute sia in un'ottica di quadrante/area di Aziende sanitarie locali (Asl) sia al fine di definire i fabbisogni di personale e relative specializzazioni per le varie attività.

La proposta di Rete WHP Regione Piemonte è stata presentata nell'ambito del Comitato Regionale di Coordinamento (CRC) in data 01/10/2020 e 28/11/2022. **In quest'ultima occasione è stato chiesto alle Associazioni di categoria dei datori di lavoro e alle Organizzazioni Sindacali (OO.SS.) di individuare dei loro rappresentanti per il Gruppo regionale Rete WHP (cfr. paragrafo 3.2), rispettivamente per grandi/medie e piccole/micro aziende. Il presente documento sarà, quindi, condiviso con i suddetti rappresentanti e integrato/ revisionato sulla base dei loro rimandi per licenziarne la versione definitiva.**

La prima proposta di Rete WHP abbozzata nel 2019 è stata rivista e adeguata sulla base delle richieste del Piano Nazionale di Prevenzione (PNP) 2020-2025 e delle risorse disponibili.

**Il presente documento contiene le indicazioni operative specifiche per le Asl e le aziende per l'avvio sperimentale della Rete WHP Regione Piemonte per il periodo di vigenza del PRP 2020-2025.**

---

<sup>2</sup> Cfr. Bibliografia

<sup>3</sup> Cfr. Bibliografia

<sup>4</sup> Secondo la classificazione ISTAT per n. di addetti: medie 50-249, grandi  $\geq 250$ . Rientrano in questa categoria le Aziende sanitarie locali e ospedaliere

<sup>5</sup> Secondo la classificazione ISTAT per n. di addetti: micro  $\leq 9$ , piccole 10-49

**Ogni Asl adotterà il presente modello organizzativo a livello sperimentale, tenendo conto delle caratteristiche del suo territorio, delle risorse (umane, economiche, strumentali) di cui dispone e delle alleanze costruite con i vari portatori di interesse.**

**A conclusione del periodo di sperimentazione, sulla base dell'esperienza maturata e dei risultati ottenuti potranno essere apportate integrazioni e/o modifiche al modello di Rete WHP Regione Piemonte.**

#### **Box 1**

I programmi di WHP sono stati analizzati, nel corso degli anni, attraverso revisioni sistematiche che ne hanno dimostrato l'efficacia, in particolare, verso alcuni ambiti quali fumo, consumo di frutta e verdura, attività fisica.

La revisione *Feltner 2016*, che ha preso in esame 15 studi su questo approccio integrato, valutandone sia gli esiti su stato di salute e sicurezza, sia su stili di vita, dimostra la sua efficacia rispetto alla cessazione del fumo, il consumo di frutta e verdura e la riduzione di comportamenti sedentari.

Gli studi considerati sono estesi a differenti settori lavorativi (per esempio industria manifatturiera, assistenza sanitaria e servizi sociali), a differenti contesti (per esempio piccola impresa vs grande impresa) e a differenti popolazioni di lavoratori (per esempio quadri impiegatizi vs operai).

La revisione offre anche indicazioni su come progettare in modo più efficace un intervento di promozione della salute secondo l'approccio Total Worker Health (TWH):

- implementare interventi multicomponente, con una struttura che preveda azioni su più piani, quali: policy aziendali a favore della promozione di stili di vita salutari, riorganizzazione dell'ambiente lavorativo orientata a incoraggiare scelte per la salute e interventi educativi finalizzati al cambiamento dei comportamenti non salutari da parte del singolo e del gruppo
- favorire la partecipazione dei lavoratori nella fase di sviluppo, progettazione e implementazione degli interventi
- costruire le componenti e i materiali degli interventi secondo i bisogni culturali e sociali della popolazione di lavoratori
- trasmettere e rinforzare i messaggi sulla salute e sulla sicurezza ai diversi livelli di responsabilità aziendale.

Una revisione della *Community Guide - Soler 2010* -, sottolinea l'efficacia, in un più ampio programma di promozione della salute sul luogo di lavoro, di dedicare un primo step essenziale all'analisi dei bisogni di salute e dei comportamenti di ogni lavoratore.

Il processo di analisi dovrebbe contemplare tre azioni:

- raccolta di informazioni su più comportamenti indice di salute attraverso strumenti, quali: questionari, dati raccolti da visite mediche, interviste individuali. Si consiglia, ad esempio, di raccogliere dati su pressione del sangue, colesterolo, peso o BMI (Body Mass Index)
- traduzione delle informazioni raccolte in dati sintetici individuali e di gruppo, anche quantitativi, che diano una fotografia realistica dello stato di salute e dei comportamenti a rischio dei lavoratori
- feedback individuali ai partecipanti sull'analisi dei bisogni con lo scopo di:
  - informarli sul loro stato di rischio complessivo o riferito a specifici comportamenti
  - offrigli indicazioni per mettere in atto dei cambiamenti o suggerimenti di iniziative, aziendali o extra aziendali già in atto, di prevenzione o trattamento dei rischi alle quali aderire.

Un'approfondita analisi dei bisogni consente quindi all'azienda di progettare adeguati interventi di prevenzione e di promozione della salute sul luogo di lavoro, quali:

- interventi di educazione alla salute per informare in modo corretto sui principali fattori protettivi e per sperimentare comportamenti salutari
- politiche e cambiamenti diretti all'ambiente di lavoro come accordi, linee guida aziendali per tutti i lavoratori su, ad esempio, divieto di fumare, ambienti liberi dal fumo, ristorazione collettiva
- incentivi e sussidi per facilitare l'adesione e la partecipazione a programmi e interventi con focus su stili di vita salutari.

La revisione sottolinea come associare una buona analisi dei bisogni di salute a progetti/interventi multicomponente sia una strategia efficace sia rispetto al miglioramento degli stili di vita - si riduce l'uso di tabacco, l'abuso di alcol, il consumo di grassi 'non buoni' e si aumentano i livelli di attività fisica -, sia in riferimento allo stato di salute generale dei lavoratori - si contribuisce a ridurre tra i partecipanti alcuni fattori di rischio (come i livelli alti di pressione sanguigna e di colesterolo) e il conseguente utilizzo di prestazioni sanitarie.

La revisione *Rongen, 2013* sottolinea che i programmi di promozione della salute sul luogo di lavoro, inerenti l'attività fisica, la nutrizione salutare, la perdita di peso o la cessazione del fumo, hanno un'efficacia anche su una serie di outcome come la salute percepita, l'assenza da lavoro per malattia, la produttività sul lavoro, la work ability. È un modello vincente per tutti (il modello WIN-WIN-WIN) e grazie all'adesione al programma WHP tutti gli attori coinvolti possono aspettarsi numerosi vantaggi, tra cui:

#### WIN Azienda

- miglioramento del livello di soddisfazione e del clima aziendale
- crescita del senso di appartenenza e della produttività
- adesione gratuita al programma WHP con eventuale impegno di spesa per le singole buone pratiche che viene ammortizzata rapidamente per il miglioramento della salute e del benessere del lavoratore (minori costi sociali futuri)

#### WIN Lavoratore

- miglioramento delle conoscenze su alcuni temi di salute che aiutano a operare scelte consapevoli
- miglioramento del proprio benessere psico-fisico (secondo definizione OMS 2000)

#### WIN Collettività

- moltiplicando l'azione preventiva nella comunità si determina una riduzione, negli anni, del carico delle Patologie Croniche Degenerative/Non trasmissibili con minore onere economico a carico del Servizio Sanitario Nazionale (SSN).

## 2. Alleanze istituzionali

La Regione Piemonte, attraverso il settore Prevenzione, verifica e sostiene la stipula di collaborazioni/accordi con Enti (ad es. INAIL), Associazioni di categoria (Confindustria, Confartigianato, Confcommercio, Confagricoltura, API, Confesercenti, ...), OO.SS., Organismi Paritetici e Università piemontesi, per definire collaborazioni e partnership utili all'implementazione e alla valutazione della Rete WHP Regione Piemonte.

Nella fase di avvio e nella sperimentazione della Rete WHP Regione Piemonte è particolarmente importante il confronto con i rappresentanti dei datori di lavoro e delle OO.SS. per condividere il presente modello di Rete WHP regionale e per individuare le attività di sensibilizzazione e di supporto da intraprendere per promuoverlo e favorirne l'adesione da parte delle aziende.

### 3. Rete WHP Regione Piemonte. Rete piemontese luoghi di lavoro che promuovono salute

#### 3.1 Motivazioni e finalità

La **Rete WHP Regione Piemonte** ha come fine ultimo migliorare lo stato di salute e di benessere dei lavoratori, rendendo i luoghi di lavoro favorevoli all'adozione di uno stile di vita salutare e incoraggiando azioni e cambiamenti organizzativi e comportamentali.

La Rete persegue, quindi, i seguenti **obiettivi**:

- **sensibilizzare** le aziende sull'importanza e i vantaggi della WHP
- **far acquisire competenze specifiche** sulla WHP, attraverso percorsi info/formativi, agli operatori delle Asl Piemontesi e ai soggetti aziendali della prevenzione (datori di lavoro, RSPP, ASPP, RLS, MC, ...) che operano nelle aziende
- **sostenere, supportare e valorizzare** con le risorse professionali del SSR le attività di promozione della salute attuate dalle aziende
- **promuovere stili di vita salutari** tra i lavoratori piemontesi attraverso l'attuazione di interventi riconosciuti come pratiche raccomandate (cfr. paragrafo 5.6 **Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili**)
- **avere una popolazione lavorativa in buona salute**, attraverso la promozione dei fattori di protezione (life skill, empowerment) e l'adozione di comportamenti salutari, che comporta anche una riduzione delle assenze dal lavoro per malattia o infortuni con minori ripercussioni sulla sorveglianza sanitaria
- **monitorare e divulgare** quanto fatto dalle aziende che aderiscono alla Rete WHP Regione Piemonte favorendo così la diffusione di esperienze e pratiche raccomandate.

#### 3.2 Gruppi di lavoro e risorse necessarie per l'avvio e lo sviluppo

Si descrivono, di seguito, per l'avvio e lo sviluppo della Rete WHP Regione Piemonte, le risorse, umane, strumentali ed economiche, occorrenti:

- **Gruppo regionale per la gestione della Rete WHP Regione Piemonte (Gruppo regionale Rete WHP)** costituito dalla **Comunità di Pratica regionale** del PP3. Luoghi di lavoro che promuovono salute e da **rappresentanti dei portatori d'interesse** (ad es. Associazioni di categoria, OO.SS., Organismi Paritetici, Società di medicina del lavoro, INAIL, ...) formalmente nominati dai rispettivi Enti e Associazioni. Le attività curate da questo gruppo di lavoro concorrono all'avvio, sviluppo e mantenimento della Rete. I portatori d'interesse contribuiscono a favorire i contatti con le aziende e la loro adesione alla Rete. In particolare, l'Inail - Direzione Regionale Piemonte, oltre alle altre forme di collaborazione in essere, avrà cura di verificare quali azioni, annualmente previste dal modello OT23, siano riconducibili alle pratiche raccomandate WHP al fine di darne comunicazione alle aziende
- **Comunità di pratica regionale WHP** (composta dal gruppo regionale di coordinamento del PP3, dai referenti Asl del PP3 per i Piani Locali di Prevenzione -PLP- e, ad oggi, da rappresentanti di: settore Prevenzione della Regione Piemonte, DoRS, Rete HPH, INAIL, SIML e ANMA) a cui compete più nello specifico il raccordo tra Regione e Asl per il supporto e la messa a punto delle attività utili a garantire l'avvio, lo sviluppo e il mantenimento della Rete WHP Regione Piemonte attraverso una progettazione strategica che prevede l'accompagnamento, il monitoraggio, la rendicontazione e la valorizzazione delle sue attività.

**In particolare:**

- realizzare, gestire e aggiornare una piattaforma informatica regionale e un eventuale sito o una pagina web aziendale regionale, dedicate alle diverse attività della Rete WHP Regione Piemonte e alla condivisione di risorse info/formative - materiali, strumenti -, esperienze, conoscenze. Ad esempio pubblicare le iniziative di informazione e formazione (Corsi FAD WHP regionali) realizzate a livello regionale e locale rivolte sia agli operatori Asl, che si occupano della Rete WHP, sia alle figure della prevenzione aziendale
- elaborare e aggiornare il presente modello organizzativo Rete WHP Regione Piemonte e i relativi strumenti operativi (Scheda di adesione alla Rete, Scheda di autovalutazione e pianificazione WHP per le aziende, Questionario lavoratori, Scheda di rendicontazione annuale aziende, Scheda di rendicontazione annuale Asl, Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili, Scheda Gruppo Asl WHP)
- monitorare e valutare le attività e i risultati della Rete WHP Regione Piemonte a livello locale e regionale

- **Gruppo di lavoro Asl per la gestione della Rete WHP Regione Piemonte a livello locale (Gruppo Asl WHP)** che può coincidere con il gruppo di lavoro del PP3, o altri già esistenti, e composto, se possibile, da un rappresentante per ognuno dei seguenti Servizi:
  - Promozione della salute
  - Prevenzione e sicurezza degli ambienti di lavoro (SPRESAL), Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN), Igiene e Sanità Pubblica (SISP), Dipendenze (SERD), Medicina Sportiva
  - Unità Valutazione Organizzazione Screening (UVOS) (auspicabile)
  - Epidemiologia - epidemiologo/statistico - (auspicabile).

Ogni Asl può implementare questo gruppo di esperti anche con componenti di Enti, Associazioni esterni del territorio (per es. INAIL, Associazioni di categoria, OO.SS., LILT, ...).

Il Gruppo Asl WHP dovrà essere supportato da personale con competenze informatiche e amministrative e gli dovrà essere riconosciuto un tempo lavoro dedicato per lo svolgimento delle diverse attività.

Ogni Gruppo Asl WHP per facilitare i contatti e lo scambio di informazioni con le aziende predispone una Scheda contenente i riferimenti degli operatori del Gruppo, dei servizi e degli ambulatori specifici per tema di salute (cfr. paragrafo 5.7).

**Il Gruppo Asl WHP nello specifico:**

- diffonde il programma e il modello organizzativo della Rete WHP Regione Piemonte per favorire l'adesione delle aziende del suo territorio alla Rete attraverso, per esempio: collaborazioni con le Associazioni di categoria locali, i suoi canali istituzionali (ad es. sito aziendale) e la realizzazione o partecipazione ad eventi tematici
- raccoglie le adesioni delle aziende alla Rete WHP Regione Piemonte
- mette a disposizione gli strumenti operativi della Rete WHP Regione Piemonte (cfr. capitolo 5), materiali informativi sui vari temi di salute e informazioni sulle modalità di accesso ai Servizi dell'Asl (Centri per il trattamento del tabagismo - CTT -, Servizi nutrizionali, Servizi per il trattamento delle dipendenze, Programmi di screening oncologico, ...) nonché altre iniziative disponibili sul territorio
- facilita lo sviluppo di sinergie con la Comunità locale, gli Enti e le Associazioni del territorio per il raggiungimento degli obiettivi della Rete WHP Regione Piemonte

- offre alle aziende aderenti un supporto metodologico per analisi, pianificazione e realizzazione delle pratiche raccomandate (cfr. paragrafo 5.6), considerando anche eventuali progetti aziendali, già in essere, coerenti con gli obiettivi della Rete WHP Regione Piemonte
- monitora e valuta le attività attuate e rendicontate dalle aziende aderenti e attribuisce il riconoscimento regionale di *Luogo di lavoro che promuove salute*
- elabora i dati raccolti dai questionari (cfr. paragrafo 5.3) rivolti ai lavoratori delle aziende aderenti (compilazione facoltativa)
- svolge il ruolo di facilitatore per la condivisione di esperienze, materiali, strumenti e per il confronto tra le aziende e i diversi portatori d'interesse
- predispose il report di rendicontazione delle attività della Rete WHP Regione Piemonte a livello locale
- si raccorda con il Gruppo regionale Rete WHP per il resoconto e la valorizzazione delle attività complessive della Rete.

**Per lo sviluppo e la gestione delle diverse azioni è possibile anche un'attività coordinata tra più ASL ad es. per quadrante/area.**

**Le attività svolte dalle Asl per le aziende sono a titolo gratuito.**

**Ogni Asl aderisce di default alla Rete WHP Regione Piemonte e, sulla base della propria analisi di contesto (cfr. paragrafo 4.1.4), mette in atto quanto previsto dal Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili (cfr. paragrafo 5.6) per i propri lavoratori.**

**Le attività effettuate sono rendicontate nell'ambito del Piano Locale di Prevenzione (PLP) e valutate nell'ambito del Piano Regionale di Prevenzione (PRP).**

- **oggetti aziendali della prevenzione delle aziende** (datori di lavoro, RSPP, ASPP, RLS, MC) che contribuiscono alla realizzazione delle pratiche raccomandate per la promozione della salute nei luoghi di lavoro, integrandole nell'ambito della propria politica e organizzazione aziendale anche condividendo esperienze e materiali prodotti
- **piattaforma informatica**, ed eventuale sito tematico o pagina web dedicata sul sito della Regione Piemonte, per gestire e supportare le varie attività della Rete (per es. per la Comunità di pratica, per condividere/scambiare materiali e esperienze, per effettuare corsi di formazione a distanza ...), per la comunicazione e la diffusione delle attività, degli strumenti operativi e delle pratiche raccomandate e per la valorizzazione delle diverse esperienze, a cui le 12 Asl fanno riferimento sui propri siti aziendali.

In questa fase sperimentale per ottimizzare le risorse e favorire la rendicontazione delle attività è stato deciso di utilizzare, come piattaforma informatica, in accordo con il Coordinatore Regionale del PRP, la piattaforma MEDMOOD<sup>6</sup> sia per formare i referenti delle aziende che aderiranno alla Rete WHP Regione Piemonte sia per rendicontare le attività svolte con i lavoratori

- **risorse economiche** per l'avvio, la messa a regime e la gestione delle attività specifiche della Rete. La Regione verificherà la possibilità di mettere a disposizione personale dedicato e/o finanziamenti derivati dai fondi ex D.Lgs. 758/94 al fine dell'avvio e gestione della Rete WHP Regione Piemonte sia a livello regionale sia locale.

---

<sup>6</sup> MEDMOOD è una piattaforma Moodle dedicata alla formazione degli operatori sanitari del Sistema Sanitario Regionale

### 3.3 Valutazione della Rete WHP Regione Piemonte

La Comunità di pratica regionale effettuerà un monitoraggio e un confronto periodico sull'avvio e mantenimento della proposta di Rete WHP Regione Piemonte secondo quanto previsto nel paragrafo 4.4. In questa fase sperimentale (2023-2025) è essenziale la **valutazione della sostenibilità** a livello locale delle attività della Rete e della capacità di coinvolgimento delle aziende.

**Alla fine della sperimentazione il Gruppo regionale Rete WHP raccoglierà e valuterà le esperienze locali delle 12 Asl e le relative osservazioni in merito a punti di forza e criticità della Rete, al fine di predisporre il modello definitivo di Rete WHP Regione Piemonte.**

### 3.4 Comunicazione e valorizzazione

Il progetto di Rete WHP Regione Piemonte sarà diffuso sia a livello regionale sia locale attraverso i canali istituzionali e i partner della Rete (sito Regione Piemonte, siti delle Asl, delle Associazioni di categoria, ...).

## 4. Indirizzi operativi

### 4.1 Come aderire alla Rete WHP Regione Piemonte

#### 4.1.1 Pre-requisiti per l'adesione

Le aziende possono aderire alla Rete WHP Regione Piemonte autocertificando di:

- essere in regola con gli oneri contributivi e assicurativi
- essere in regola con le disposizioni in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro previste dal D.lgs. 81/08
- essere in regola con le norme ambientali (D.lgs. 152/06 e s.m.i.)
- non avere riportato nei 5 anni precedenti condanne definitive relative all'applicazione del D.lgs. 231-/2001 (Art 25 - septies - omicidio colposo o lesioni gravi o gravissime commesse con violazione delle norme sulla tutela della salute e sicurezza sul lavoro o art 25 - undecies - reati ambientali).

Potranno essere effettuate **verifiche a campione** da personale non coinvolto in funzioni di vigilanza.

#### 4.1.2 Adesione

Le aziende possono aderire alla Rete WHP Regione Piemonte compilando la **scheda di adesione** (cfr. paragrafo 5.1) secondo le modalità comunicate dal Gruppo Asl WHP competente per territorio. Queste modalità saranno adottate dalle aziende per la compilazione/invio di tutti gli strumenti operativi (Scheda di autovalutazione e pianificazione WHP, Questionario lavoratori, Scheda di rendicontazione annuale - cfr. capitolo 5).

L'adesione deve essere effettuata **entro agosto per il primo anno di attività**. Una volta effettuata, l'iscrizione risulterà valida anche per gli anni successivi, fatto salvo formale comunicazione da parte del datore di lavoro dell'azienda aderente.

La compilazione della scheda di iscrizione attiva il contatto con il gruppo di progetto dell'Asl territorialmente competente (**Gruppo Asl WHP**), che, dopo aver raccolto tutte le adesioni, organizza **un incontro**, da effettuare entro ottobre, **per illustrare il programma** alle aziende aderenti e concordarne lo sviluppo.

**Ulteriori incontri con il Gruppo/Referente WHP aziendale** (cfr. paragrafo 4.1.3) **e/o i lavoratori saranno decisi a livello locale dalle Asl e/o dal quadrante/area** (attività coordinata tra più Asl) **sulla base delle singole disponibilità e/o necessità**.

**Ogni Asl aderisce di default alla Rete WHP Regione Piemonte** (cfr. paragrafo 3.2).

**Le aziende, pubbliche e private, le amministrazioni pubbliche, le Aziende sanitarie ospedaliere (ASO), gli Enti, ... che vogliono aderire alla Rete WHP Regione Piemonte si iscrivono alla Rete attraverso l'Asl territorialmente competente** (cfr. Gruppo Asl WHP paragrafo 3.2).

#### 4.1.3 Gruppo/Referente WHP aziendale

Essenziale è il **coinvolgimento di tutte le figure aziendali** che possono avere, in modo sinergico, un ruolo importante nello sviluppo e mantenimento delle attività: datore di lavoro, o delegato con poteri decisionali e di spesa, RSPP, Medico Competente, se vi è obbligo di sorveglianza sanitaria, RLS/RLST, rappresentanze Sindacali, Risorse Umane ed eventuali altre figure ritenute necessarie come per es. il Rappresentante dei lavoratori per la promozione della salute, che opportunamente formato e inserito nel gruppo di progetto

può assumere un ruolo di motivatore dei lavoratori (confronto fra 'pari'). Determinante, a garanzia della sostenibilità e dell'efficacia dei processi, è il coinvolgimento del Medico Competente anche in virtù del suo mandato istituzionale: *"l'attuazione e valorizzazione di programmi volontari di promozione della salute secondo i principi della responsabilità sociale"* (art. 25, comma 1, lett. a del D.Lgs. 81/08).

Per le **grandi e medie aziende** è richiesta la formalizzazione di un **Gruppo WHP aziendale** con la presenza del datore di lavoro o un delegato con potere decisionale e di spesa, delle figure della prevenzione (RSPP, RLS/RLST, MC, ...) e altre ritenute essenziali per l'attivazione e il mantenimento delle attività. Deve inoltre essere individuato e formalizzato, all'interno del Gruppo WHP aziendale, **un referente aziendale** con funzione di coordinamento interno e con il Gruppo Asl WHP.

Per le **piccole e micro aziende** è richiesto di individuare oltre al datore di lavoro, o suo delegato con poteri decisionali e di spesa, **un referente aziendale**, se possibile, scelto tra le figure della prevenzione dell'azienda (ad es. RSPP, RLS/RLST, ...). Se l'azienda svolge attività che prevedono obbligo di sorveglianza sanitaria è auspicabile il coinvolgimento del Medico Competente. Il referente aziendale svolge una funzione di coordinamento interno e con il Gruppo Asl WHP.

**Il Gruppo/Referente WHP aziendale informa i lavoratori sulla partecipazione alla Rete WHP Regione Piemonte** e, una volta definite, sulle attività aziendali previste. Raccoglie anche eventuali osservazioni e proposte da parte dei lavoratori per **favorire un loro coinvolgimento il più possibile attivo in tutto il processo**.

Essenziale, da parte delle figure designate dal datore di lavoro, per tutte le tipologie di aziende partecipanti, la partecipazione ai corsi realizzati a livello regionale dalla Rete WHP Regione Piemonte (pratica raccomandata 6.1 del Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili - cfr. paragrafo 5.6 -) per la sensibilizzazione e la formazione sui temi della promozione della salute nei luoghi di lavoro.

**I riferimenti dei componenti del Gruppo/Referente WHP aziendale devono essere inviati all'Asl entro la fine di settembre nell'anno di adesione.**

#### **4.1.4** **Analisi di contesto per la pianificazione e la valutazione del percorso**

Il Gruppo WHP aziendale (per le grandi e medie aziende) e il referente (per le piccole e micro aziende) deve effettuare una preliminare analisi dei bisogni: una valutazione e uno studio di fattibilità in base alla situazione esistente, in modo congruente al contesto aziendale. Il tutto è **finalizzato ad avviare la pianificazione del percorso, l'organizzazione delle attività e la rilevazione delle opportunità**, anche tenendo conto di eventuali altre iniziative presenti sul territorio locale e/o offerte dall'Asl e/o già presenti nell'azienda. A tal fine si utilizza la **scheda di autovalutazione e pianificazione WHP** (cfr. paragrafo 5.2).

Si tratta di un'azione **vincolante** per l'adesione alla Rete, in quanto utile per l'individuazione, la valorizzazione e/o il ri-orientamento di interventi già posti in essere dall'azienda o per individuare, alla luce di quelli che possono essere i bisogni di salute rilevati, su quali ambiti agire e quali interventi mettere in atto per la prima volta. Serve inoltre per promuovere, osservare e documentare i cambiamenti sul medio e lungo termine. Sulla base di quanto emerso dall'analisi dei bisogni e dall'autovalutazione si devono selezionare i temi su cui intervenire (cfr. paragrafo 4.2) e pianificare le attività, secondo quanto indicato per la propria tipologia di azienda dal Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili (cfr. paragrafo 5.6).

**La scheda deve essere inviata all'Asl entro novembre, nell'anno di adesione, e entro febbraio per gli anni successivi.**

È contestualmente proposto un **questionario** anonimo rivolto ai **lavoratori** (cfr. paragrafo 5.3), con compilazione facoltativa, quindi **non vincolante** ai fini dell'adesione alla Rete WHP Regione Piemonte.

Il questionario indaga aspetti relativi all'auto percezione di fattori di rischio/cambiamenti, utile soprattutto al coinvolgimento dei lavoratori nel percorso e, se compilato, può permettere una valutazione in termini di impatto delle attività proposte dall'azienda. È proposto all'inizio del progetto e all'inizio di ogni anno di attività.

#### 4.1.5 Rendicontazione

Per tutte le tipologie di aziende, per ottenere l'attestato di riconoscimento di *Luogo di lavoro che promuove salute* (cfr. paragrafo 4.3), è necessario raggiungere lo **standard minimo previsto per la rispettiva tipologia** (cfr. paragrafi 4.2.1 e 4.2.2) e il suo mantenimento nel tempo per garantire l'impatto del progetto di promozione della salute e prevenzione delle MCNT. **Entro il mese di gennaio dell'anno successivo l'azienda autocertifica le pratiche raccomandate attivate** mediante la compilazione della **scheda di rendicontazione annuale** (cfr. paragrafo 5.4) inviandola all'Asl territorialmente competente.

**Le Asl rendicontano le attività effettuate per i propri lavoratori nell'ambito del Piano Locale di Prevenzione (PLP) e sono oggetto di verifica e valutazione nell'ambito del Piano Regionale di Prevenzione (PRP).**

#### 4.2 Aree tematiche e pratiche raccomandate

Il programma prevede che le aziende, sulla base della loro analisi di contesto-pianificazione (cfr. Paragrafo 4.1.4) possano agire su diversi temi di salute, sviluppando le pratiche raccomandate indicate dal **Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili** (cfr. paragrafo 5.6).

Il Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili individua **2 aree** su cui intervenire: **area temi specifici** e **area tema trasversale**.

Area temi specifici:

1. promozione di un'alimentazione salutare
2. promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva
3. contrasto al fumo di tabacco
4. contrasto ai comportamenti additivi
5. promozione del benessere personale e sociale

Area tema trasversale

6. attività del Gruppo/Referente WHP aziendale e del Medico Competente (se previsto dalla norma).

**Per ogni tema specifico** sono stati individuati dei **macro obiettivi** e per ciascun macro obiettivo le **pratiche raccomandate** e gli **interventi** che si possono realizzare. Gli interventi, a loro volta, sono stati **classificati sulla base della loro complessità di attuazione** per facilitare l'individuazione delle azioni da mettere in atto per tutte le aziende, specificando anche quelli più facilmente realizzabili dalle piccole e micro.

La **stessa classificazione**, per complessità di attuazione degli interventi previsti dalle pratiche raccomandate, si è mantenuta anche **per l'area tema trasversale**.

Oltre ai temi tradizionalmente presenti negli interventi/progetti di WHP, sono ricompresi alcuni temi di particolare interesse per il sistema sanitario:

- il benessere osteoarticolare e posturale (nel tema specifico 2. promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva)
- gli screening oncologici, le vaccinazioni raccomandate e la sicurezza stradale (nel tema specifico 5. promozione del benessere personale e sociale).

Si è ritenuto opportuno promuovere il benessere osteoarticolare e posturale in quanto le malattie dell'apparato muscoloscheletrico (MSD) comportano un notevole impatto sull'autonomia e sull'abilità lavorativa dell'individuo, oltre che una riduzione dell'aspettativa di vita in buona salute. Inoltre sono il più grande gruppo di malattie da lavoro, e costituiscono, in Italia, i 2/3 delle malattie professionali riconosciute dall'INAIL. Quindi si vogliono promuovere campagne informative e di educazione alla salute rivolte al mantenimento ottimale della funzione osteoarticolare complessiva, attraverso per es. l'educazione motoria, l'allontanamento dei fattori di rischio riconducibili ad alterazioni posturali, atteggiamenti viziati e reiterati dovuti all'attività lavorativa o ricreativa, riduzione dei potenziali fattori causali, concausali o scatenanti di tali malattie.

Inoltre si vuole favorire l'adesione agli screening oncologici previsti dal SSN e promuovere la diffusione delle vaccinazioni raccomandate, in particolare per i soggetti in condizioni di rischio, prevedendo, in modo diffuso, un'azione informativa sul significato e sull'organizzazione di tali offerte all'interno dei luoghi di lavoro come supporto alla riduzione delle disuguaglianze di accesso.

Va inoltre ricordato che, nella realizzazione delle pratiche raccomandate, bisognerà **porre attenzione al profilo di salute della popolazione lavorativa anche in un'ottica di equità**. Infatti se consideriamo gli indici di deprivazione questi cercano di rendere conto di alcune dimensioni indipendenti che contraddistinguono la deprivazione e che possono essere ricondotte ad una carenza di risorse culturali, di potere, di strumenti e di reti di relazioni sociali. Tutte queste dimensioni hanno implicazioni importanti per la salute della popolazione e se opportunamente intercettate, con politiche e interventi specifici non solo di tipo sanitario, consentono di calmierare i loro effetti sulle carriere di salute dei diversi gruppi di popolazione che vivono sul territorio regionale.

**Ogni Asl, nel mettere a disposizione delle aziende il Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili, deve anche allegare la scheda con i riferimenti locali del Gruppo Asl WHP (cfr. paragrafo 5.7) e ogni altra informazione utile allo sviluppo delle attività.**

**Le aziende possono proporre attività diverse da quelle presentate nel Documento regionale, ma devono essere concordate e approvate dal referente Asl, se possibile esperto del tema.** Non rientrano in programmi di promozione della salute per es. gli interventi spot in azienda non supportati da un'adeguata programmazione, interventi non vincolati a evidenze scientifiche di efficacia (per es. alcuni screening) e a un favorevole rapporto costi - benefici (per es. l'esecuzione indiscriminata di esami di laboratorio).

Le pratiche presenti nel Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili sono il frutto sia di approfondimenti e confronti con quanto previsto dalle Reti WHP già presenti a livello italiano, sia di quanto prodotto dalla Comunità di Pratica regionale con il precedente Piano Regionale di Prevenzione<sup>7</sup>.

<sup>7</sup> Il documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili è stato elaborato facendo riferimento ai seguenti documenti: [Manuale per l'implementazione del Programma "Luoghi di lavoro che promuovono salute - Rete WHP"](#) (Progetto CCM, 2021), ["Favorire il benessere, la salute e la partecipazione dei lavoratori. Toolkit per l'adattamento degli ambienti di lavoro"](#) (Chrodis+, 2020), ["Verso una rete per promuovere la salute nei luoghi di lavoro. Analisi di fattibilità"](#) (DoRS, 2019), ["Promuovere salute nel luogo di lavoro. Evidenze, modelli e strumenti"](#) (DoRS, 2016)

#### 4.2.1 Indirizzi operativi per grandi e medie aziende<sup>8</sup>

Le aziende grandi e medie devono realizzare, sulla base della loro analisi di contesto<sup>9</sup>, quale **standard minimo** per ottenere il riconoscimento di *Luogo di lavoro che Promuove Salute*:

- **nel 1° anno:** la pratica raccomandata, per il tema trasversale, *6.1 Percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice* e più precisamente il *Corso FAD WHP Base* e una pratica raccomandata di uno dei cinque temi specifici. Il *Corso FAD WHP Base* deve essere effettuato dal Referente WHP aziendale e, possibilmente, da altri membri del Gruppo WHP aziendale. Mentre per quanto concerne i temi specifici, una volta individuato il tema specifico su cui l'azienda ritiene prioritario intervenire, occorre scegliere su quale macro obiettivo agire e mettere in atto una delle pratiche raccomandate per il macro obiettivo scelto. Si farà così, analogamente, con gli altri temi specifici su cui via, via, negli anni successivi della sperimentazione, si deciderà di intervenire
- **nel 2° anno:** mantenere attive le pratiche raccomandate del 1° anno a cui aggiungere una pratica raccomandata su altri due temi specifici. Per quanto concerne l'area tema trasversale, e più precisamente la pratica raccomandata *6.1 Percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice*, mantenere attiva questa pratica, negli anni successivi al primo, significa, da parte del Gruppo/Referente WHP aziendale, seguire i *corsi FAD WHP relativi ai temi di salute* (ad es. alimentazione salutare, promozione dell'attività fisica) affrontati dall'azienda attraverso la realizzazione delle pratiche raccomandate previste e/o *corsi FAD sul minimal advice*
- **nel 3° anno:** mantenere attive le pratiche raccomandate del 1° e del 2° anno a cui aggiungere una pratica raccomandata sui due rimanenti temi specifici

- **per gli anni a seguire:**

- il mantenimento per tutte le Aree (temi specifici e trasversale) delle pratiche raccomandate attivate negli anni precedenti

e, progressivamente, con modalità che saranno definite a seguito dei primi tre anni di sperimentazione della Rete WHP Regione Piemonte e sulla base dei bisogni di salute delle aziende:

- l'attivazione per tutti i temi specifici di ulteriori pratiche raccomandate per i macro obiettivi su cui si è agito e/o l'attivazione di pratiche raccomandate previste dai macro obiettivi che non si sono ancora affrontati
- l'attivazione, se fattibile, per l'area tema trasversale della pratica raccomandata 6.2.

#### 4.2.2 Indirizzi operativi per piccole e micro aziende

Le aziende piccole e micro devono realizzare, sulla base della loro analisi di contesto<sup>10</sup>, quale **standard minimo** per ottenere il riconoscimento di *Luogo di lavoro che Promuove Salute*:

- **nel 1° anno:** la pratica raccomandata, per il tema trasversale, *6.1 Percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice* e più precisamente il *Corso FAD WHP Base* e la realizzazione di un'area aziendale informativa "Info Salute" (ad es. una bacheca, un'area intranet) accessibile e visibile da tutti i lavoratori per comunicazioni iniziative e diffusione di materiali informativi inerenti

---

<sup>8</sup> Le Aziende sanitarie locali e ospedaliere rientrano in questa categoria

<sup>9</sup> Cfr. paragrafo 4.1.4

<sup>10</sup> Cfr. nota 9

la WHP e la Rete WHP Regione Piemonte. Il *Corso FAD WHP Base* deve essere effettuato dal Referente WHP aziendale e, se disponibile, da altra figura individuata

- **nel 2° anno:** mantenere attive le pratiche raccomandate del 1° anno a cui aggiungere una pratica raccomandata di uno dei cinque temi specifici. Per quanto concerne l'area tema trasversale, e più precisamente la pratica raccomandata *6.1 Percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice*, mantenere attiva questa pratica, negli anni successivi al primo, significa, da parte del Referente WHP aziendale e, se disponibile, da altra figura individuata, seguire i *corsi FAD WHP relativi ai temi di salute* (ad es. alimentazione salutare, promozione dell'attività fisica) affrontati dall'azienda attraverso la realizzazione delle pratiche raccomandate previste e/o *corsi FAD sul minimal advice*. Mentre per quanto concerne i temi specifici, una volta individuato il tema specifico su cui l'azienda ritiene prioritario intervenire, occorre scegliere su quale macro obiettivo agire e mettere in atto una delle pratiche raccomandate per il macro obiettivo scelto. Si farà così, analogamente, con gli altri temi specifici su cui via, via, negli anni successivi della sperimentazione, si deciderà di intervenire
- **nel 3° anno:** mantenere attive le pratiche raccomandate del 1° e del 2° anno a cui aggiungere una pratica raccomandata su un altro tema specifico
- **per gli anni a seguire:**
  - il mantenimento per tutte le Aree (temi specifici e trasversale) delle pratiche raccomandate attivate negli anni precedentie, progressivamente, con modalità che saranno definite a seguito dei primi tre anni di sperimentazione della Rete WHP Regione Piemonte e sulla base dei bisogni di salute delle aziende:
  - l'attivazione di una pratica raccomandata sui tre rimanenti temi specifici, l'attivazione per tutti i temi specifici di ulteriori pratiche raccomandate per i macro obiettivi su cui si è agito e/o l'attivazione di pratiche raccomandate previste dai macro obiettivi che non si sono ancora affrontati
  - l'attivazione, se fattibile, per l'area tema trasversale della pratica raccomandata 6.2.

#### 4.3 Riconoscimenti e benefici

Le aziende che attuano le pratiche raccomandate di promozione della salute nei luoghi di lavoro (cfr. paragrafo 5.6) e che, in esito alla valutazione degli interventi realizzata da parte dell'Asl competente per territorio, ricevono il riconoscimento di *Luogo di lavoro che Promuove Salute* sono iscritte in un **albo regionale** presente sul sito della Regione Piemonte - Settore Prevenzione, sanità pubblica veterinaria e sicurezza alimentare.

L'**attestato di riconoscimento di *Luogo di lavoro che Promuove Salute*** alle aziende aderenti è rilasciato annualmente dall'Asl territorialmente competente, che ha valutato la coerenza dell'attività e il raggiungimento dello standard minimo previsto per la tipologia di azienda.

**Il riconoscimento ha cadenza annuale in quanto ha l'obiettivo di sostenere il processo di miglioramento continuo.**

Potranno essere effettuate dai referenti Asl delle **verifiche a campione** unicamente sulla veridicità dei dati rendicontati. Tali verifiche saranno effettuate da personale non coinvolto in funzioni di vigilanza.

La verifica non potrà dare origine a sanzioni, essendo la partecipazione alla Rete WHP Regione Piemonte volontaria, ma comporterà il mancato riconoscimento di *Luogo di lavoro che promuove salute*.

**L'Asl invia l'elenco delle aziende, che hanno ottenuto il riconoscimento, in sede di rendicontazione del PLP, secondo i tempi previsti, per l'inserimento nell'albo regionale che è aggiornato annualmente.**

**Le Asl che ottengono il riconoscimento di *Luogo di lavoro che Promuove Salute per le attività realizzate per i propri dipendenti* sono anche loro inserite nell'albo regionale (cfr. paragrafo 4.1.5).**

**Il riconoscimento ufficiale di *Luogo di lavoro che promuove salute* è consegnato alle aziende, se possibile, nell'ambito di un evento annuale organizzato dalle Asl in occasione della Giornata Mondiale della Sicurezza e della Salute sul Lavoro che si celebra il 28 aprile.**

Come affermato in premessa gli interventi di WHP possono determinare **benefici in termini di salute**, sia ai lavoratori migliorando lo stato di salute, aumentando la qualità della vita, favorendo condizioni di maggiore gratificazione e diminuendo infortuni e malattie, sia sull'organizzazione aziendale riducendo i costi relativi alle assenze. Possono inoltre migliorare l'immagine aziendale, comportare un minore turnover ed una maggiore produttività. Inoltre i datori di lavoro che investono in programmi di promozione della salute nei luoghi di lavoro possono ottenere anche **benefici di tipo fiscale e/o economico**. In particolare l'adesione alle Buone Prassi di cui all'art.2 del D.Lgs. 81/2008 può contribuire al raggiungimento dei 100 punti necessari per ottenere lo sconto denominato "oscillazione per prevenzione", con il quale l'INAIL premia le aziende operative che, da almeno un biennio, eseguono interventi per il miglioramento delle condizioni di sicurezza e di igiene nei luoghi di lavoro, in aggiunta a quelli minimi previsti dalla normativa in materia (D.Lgs. 81/2008 e s.m.i.).

**Per facilitare la verifica della possibilità di accedere allo sconto previsto dall'OT23 da parte delle aziende aderenti alla Rete WHP Regione Piemonte, in particolare per quelle piccole e micro, sarà predisposta a cura di INAIL una brochure con il confronto tra l'OT23 e gli interventi presenti nel Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili e saranno organizzati, all'occorrenza, incontri esplicativi in VDC.**

**Considerata però la continua evoluzione della specifica normativa in materia, per informazioni più precise e aggiornate su tali aspetti, è bene far riferimento al servizio dell'articolazione locale della propria Associazione di categoria.**

#### 4.4 Quadro sinottico delle principali attività di Regione, Comunità di pratica regionale WHP, Gruppo regionale Rete WHP e Asl (2023-2025)

Chi fa	Che cosa	Attesi		
		2023	2024	2025
Regione - Settore Prevenzione	Formalizzazione dell'attivazione della Rete WHP Regione Piemonte e del suo modello organizzativo	1 Atto (delibera/determina)	-----	-----
	Individuazione ed erogazione fondi (ex D.Lgs. 758/94), se disponibili, per l'avvio e la gestione della Rete WHP Regione Piemonte, alle Asl che hanno formalizzato il Gruppo Asl WHP e che documentano ogni anno l'attività svolta per la Rete dall'Asl	-----	Se fondi disponibili, atti necessari (delibere/determine)	Se fondi disponibili, atti necessari (delibere/determine)
	Definizione e stipula di collaborazioni/accordi con i diversi portatori d'interesse (Enti, Parti sociali, Università, ...) per il raggiungimento degli obiettivi della Rete WHP Regione Piemonte	Almeno 1 collaborazione/accordo	Almeno 1 collaborazione/accordo	Almeno 1 collaborazione/accordo
Comunità di pratica regionale WHP	Predisposizione e aggiornamento periodico della piattaforma informatica ed eventualmente del sito o pagina web regionale dedicati alla Rete WHP Regione Piemonte	piattaforma informatica e eventuale sito o pagina web regionale attivati nel primo semestre	Aggiornamento contenuti e materiali comunicativi, informativi, formativi presenti su piattaforma e su eventuale sito o pagina web regionale (almeno 1 aggiornamento)	Aggiornamento contenuti e materiali comunicativi, informativi, formativi presenti su piattaforma e su eventuale sito o pagina web regionale (almeno 1 aggiornamento)
Gruppo regionale Rete WHP	Attività di coordinamento, confronto e supporto per la gestione e lo sviluppo della Rete WHP Regione Piemonte a livello sia regionale sia locale	2 incontri di programmazione/ valutazione	2 incontri di programmazione/ valutazione	2 incontri di programmazione/ valutazione
	Valutazione della sperimentazione a livello locale e regionale	<b>Anno 2026:</b> Report finale e sistematizzazione del modello Rete WHP Regione Piemonte definitivo		

Chi fa	Che cosa	Attesi		
		2023	2024	2025
Asl (Gruppo Asl WHP)	Adesione di default alla Rete WHP Regione Piemonte; Analisi del proprio contesto; messa in atto delle pratiche raccomandate per i propri dipendenti e loro rendicontazione nel PLP	Realizzazione delle pratiche previste dal Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili per i propri dipendenti	Realizzazione e rendicontazione delle pratiche previste dal Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili per i propri dipendenti	Realizzazione e rendicontazione delle pratiche previste dal Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili per i propri dipendenti
	Diffusione del programma e del modello organizzativo della Rete WHP Regione Piemonte per favorire l'adesione delle aziende	attivazione di uno spazio informativo sul proprio sito aziendale e collegamento a eventuale sito o pagina web regionale dedicato alla Rete e/o realizzazione o partecipazione ad eventi tematici e/o attivazione di collaborazioni con i portatori d'interesse locali	mantenimento/aggiornamento dello spazio informativo sul sito aziendale e del collegamento con eventuale sito o pagina web regionale dedicato alla Rete e/o realizzazione o partecipazione ad eventi tematici e/o attivazione di collaborazioni con i portatori d'interesse locali	mantenimento/aggiornamento dello spazio informativo sul sito aziendale e del collegamento con eventuale sito o pagina web regionale dedicato alla Rete e/o realizzazione o partecipazione ad eventi tematici e/o attivazione di collaborazioni con i portatori di interesse locali
	Incontri con le aziende aderenti alla Rete	- almeno 1 incontro con le aziende neo iscritte	- almeno 1 incontro con le aziende neo iscritte	- almeno 1 incontro con le aziende neo iscritte
	Attività di consulenza/sostegno metodologico alle aziende per la realizzazione delle pratiche raccomandate	- ulteriori incontri su richiesta delle aziende. Organizzati a discrezione delle Asl (almeno 1 incontro)	- ulteriori incontri su richiesta delle aziende. Organizzati a discrezione delle Asl (almeno 1 incontro)	- ulteriori incontri su richiesta delle aziende. Organizzati a discrezione delle Asl (almeno 1 incontro)
	Valutazione e rendicontazione delle attività delle aziende e invio elenco aziende che hanno ottenuto il riconoscimento di <i>Luogo di Lavoro che Promuove Salute</i> alla Regione	-----	report valutazione/rendicontazione attività, elenco aziende entro febbraio	report valutazione/rendicontazione attività, elenco aziende entro febbraio
	Organizzazione di un evento per il riconoscimento alle aziende o invio del riconoscimento alle aziende	-----	In occasione della giornata Mondiale della salute e sicurezza sul lavoro - 28 aprile -	In occasione della giornata Mondiale della salute e sicurezza sul lavoro - 28 aprile -

#### 4.5 Quadro sinottico delle principali attività per aziende e Gruppo Asl WHP (anni 2023-2025)

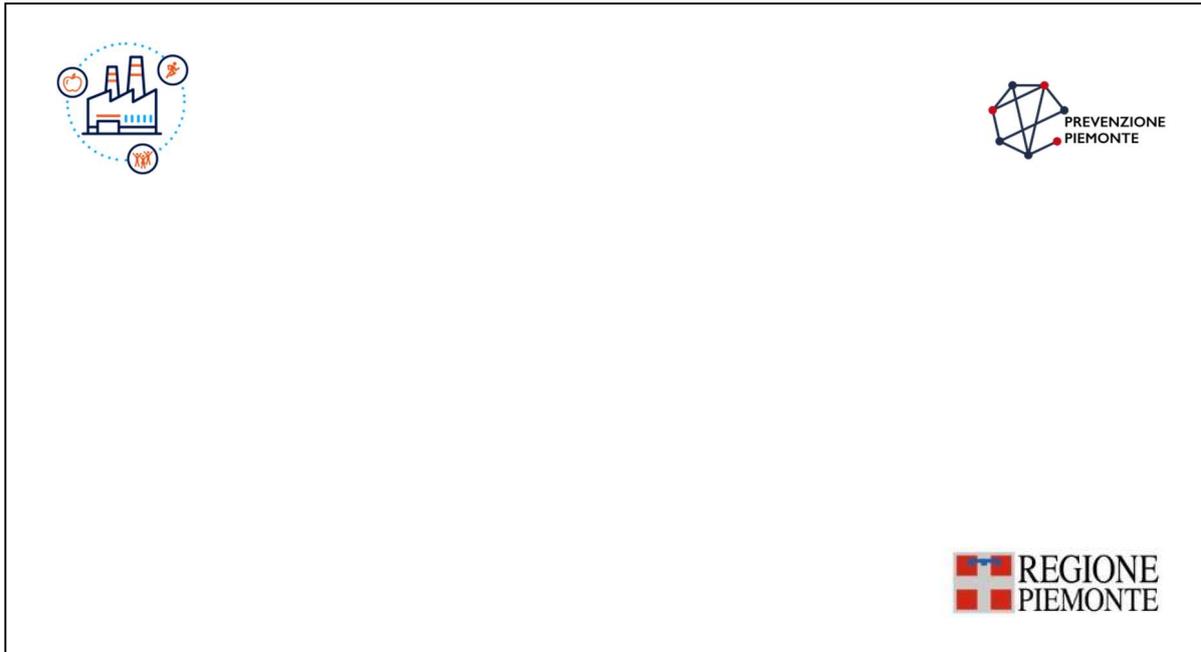
Chi fa	Che cosa	Attività obbligatoria/facoltativa	Quando
<b>AZIENDE</b>	Adesione alla Rete WHP Regione Piemonte	Obbligatoria	Entro agosto per l'anno zero d'avvio
	Costituzione del Gruppo aziendale WHP e individuazione del suo Referente per le grandi e medie aziende o individuazione del Referente aziendale WHP per le piccole e micro aziende	Obbligatoria	Entro settembre dell'anno di adesione
	Partecipazione all'incontro organizzato dal Gruppo Asl WHP territorialmente competente per la presentazione del programma della Rete e del suo sviluppo	Obbligatoria	Entro ottobre dell'anno di adesione
	Compilazione e invio della scheda di autovalutazione e pianificazione WHP	Obbligatoria	Entro novembre nell'anno di adesione e poi entro febbraio di ogni anno successivo
	Somministrazione, raccolta e invio questionari lavoratori	Facoltativa	Entro tre mesi dall'adesione e poi entro febbraio di ogni anno successivo
	Realizzazione delle pratiche previste dal Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili	Obbligatoria	Entro dicembre
	Compilazione e invio della scheda di rendicontazione annuale delle attività	Obbligatoria	Entro gennaio dell'anno successivo
	Partecipazione all'evento organizzato dal Gruppo Asl WHP territorialmente competente per il riconoscimento di <i>Luogo di Lavoro che Promuove Salute</i>	Facoltativa	Organizzata in occasione della giornata mondiale della salute e sicurezza sul lavoro - 28 aprile -. A partire dal 2024

Chi fa	Che cosa	Attività obbligatoria/facoltativa	Quando
<b>Gruppo Asl WHP</b>	Diffusione del programma della Rete WHP Regione Piemonte per favorire l'adesione delle aziende	Obbligatoria	Periodicamente ogni anno attraverso i propri canali istituzionali (ad es. sito aziendale) e/o attraverso la realizzazione o partecipazione ad eventi tematici e/o attivazione di collaborazioni con i portatori d'interesse locali
	Incontro con le aziende iscritte alla Rete WHP Regione Piemonte (1 incontro annuale per tutte le aziende neo iscritte)	Obbligatoria	Entro ottobre dell'anno di adesione. Se possibile nella Settimana europea per la sicurezza e la salute sul lavoro
	Ulteriori incontri con le aziende e/o i lavoratori	Facoltativa	Ulteriori incontri su richiesta delle aziende organizzati a discrezione delle Asl
	Valutazione e rendicontazione delle attività delle aziende e invio elenco aziende che hanno ottenuto il riconoscimento di <i>Luogo di Lavoro che Promuove Salute</i> alla Regione	Obbligatoria	Entro febbraio di ogni anno
	Organizzazione evento per il riconoscimento alle aziende o invio del riconoscimento alle aziende	- Evento facoltativo - Invio riconoscimento obbligatorio	In occasione della giornata Mondiale della salute e sicurezza sul lavoro - 28 aprile. A partire dal 2024

## 5. Strumenti operativi

Gli strumenti operativi che seguono potranno essere rivisti e aggiornati, in corso d'opera, per migliorarne fruibilità e funzionalità. Strumenti e materiali saranno resi disponibili sulla piattaforma informatica che supporterà le diverse attività della Rete WHP Regione Piemonte (cfr. paragrafo 3.2).

Tutti gli strumenti riporteranno, come da immagine coordinata del Piano Regionale di Prevenzione, i loghi del Programma Predefinito 3 (PP3) Luoghi di lavoro che promuovono salute, del Piano Regionale di Prevenzione (PRP) e della Regione Piemonte.



## 5.1 SCHEDA DI ADESIONE ALLA RETE WHP REGIONE PIEMONTE

La informiamo che i dati che fornirà al momento della compilazione del questionario, necessari per l'adesione alla Rete WHP Regione Piemonte, saranno trattati nel rispetto delle disposizioni di cui al D.Lgs. 196/2003 e del GDPR 2016/679.

### Informazioni relative a chi compila la scheda per l'azienda (legale rappresentante/datore di lavoro)

Cognome e Nome:

Telefono: e-mail:

Nome dell'azienda:

Ragione sociale:

Partita IVA/CF:

Codice ATECO:

**Unità produttiva:** (se aderiscono più unità produttive con sedi operative diverse, compilare una scheda di adesione per ogni unità produttiva. **N.B** prestare attenzione, per ogni unità produttiva, se varia l'Azienda sanitaria locale - Asl - di competenza territoriale)

Indirizzo unità produttiva:

Comparto: (ad es. edilizia, commercio, logistica, metalmeccanica, ...)

Breve descrizione attività:

N° totale lavoratori dell'unità produttiva:

N° lavoratori dell'unità produttiva che s'intende coinvolgere nel programma:

Azienda sanitaria locale (Asl) di competenza territoriale:

**Informazioni relative al Medico Competente:** (se dalla valutazione del rischio non risultano rischi per i quali è necessario attivare la sorveglianza sanitaria, riportare "non necessario sulla base del DVR").

Se invece è previsto indicare

Cognome e Nome:

Telefono: e-mail:

Informazioni relative ad altre figure della prevenzione:

RSPP (Cognome e Nome): Telefono: e-mail:

RLS/RLST (Cognome e Nome): Telefono: e-mail:

## PRE - REQUISITI

In qualità di legale rappresentante/datore di lavoro dell'azienda, DICHIARO che l'azienda:

- è in regola con gli oneri contributivi e assicurativi
- è in regola con le disposizioni in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro previste dal D.lgs. 81/08
- è in regola con le norme ambientali (D.lgs. 152/06 e s.m.i.)
- non ha riportato nei 5 anni precedenti condanne definitive relative all'applicazione del D.lgs. 231/2001 (Art 25 - septies - omicidio colposo o lesioni gravi o gravissime commesse con violazione delle norme sulla tutela della salute e sicurezza sul lavoro o art 25 - undecies - reati ambientali).

NOTA: inserire eventuali integrazioni od informazioni considerate utili in aggiunta a quelle richieste

Data .../.../....

Firma del legale rappresentante/datore di lavoro \_\_\_\_\_

## 5.2 SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE E PIANIFICAZIONE WHP AZIENDE<sup>11</sup>

**NOME DELL'AZIENDA:**

**DATI DELL'AZIENDA**

Ragione sociale:

Partita IVA/CF:

Codice ATECO:

**TIPOLOGIA DELL'AZIENDA**

Piccola/micro

Grande/media

**NUMERO TOTALE LAVORATORI DELL'AZIENDA:**

-----

### AUTOVALUTAZIONE WHP

#### **Nota all'uso dello strumento**

Il questionario è suddiviso in 5 sezioni in linea con quanto proposto dal Documento regionale di pratiche raccomandate della Rete WHP Regione Piemonte:

- A.** Area WHP di carattere generale (che comprende anche l'Area tema trasversale e per l'Area temi specifici la promozione del benessere personale e sociale)
- B.** Area temi specifici: promozione di un'alimentazione salutare
- C.** Area temi specifici: promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva
- D.** Area temi specifici: contrasto al fumo di tabacco
- E.** Area temi specifici: contrasto ai comportamenti additivi

Per avere un quadro d'insieme è importante compilare tutte le sezioni.

Le risposte affermative alle domande inserite nel questionario hanno un punteggio che varia da 1 a 3 in base al tipo di attività attuata (politica/regolamento aziendale, formazione/ informazione, consulenze, finanziamenti, interventi attuativi).

Il punteggio massimo realizzabile da ogni azienda, con risposte affermative a tutte le domande proposte dal questionario è pari a 100. Se la figura del Medico Competente non è necessaria sulla base del DVR il punteggio massimo ottenibile è pari a 77.

Il presente questionario vuole favorire un'autovalutazione aziendale per individuare, valorizzare e/o riorientare gli interventi di promozione della salute già posti in essere o per individuare, alla luce di quelli che possono essere i bisogni di salute rilevati, su quali ambiti agire e quali interventi mettere in atto per la prima volta. Serve inoltre per promuovere, osservare e documentare i cambiamenti sul medio e lungo termine.

---

<sup>11</sup> La presente scheda è stata dedotta dal modello del Centro Promozione Salute sul Lavoro (CPSL) di riferimento regionale ASL Roma 5 e dal Programma WHP Regione Toscana

## Unità produttiva:

(compilare una scheda per ogni unità produttiva che aderisce alla Rete WHP Regione Piemonte)

## Data di compilazione:

### A CURA DEL REFERENTE WHP AZIENDALE:

(cognome, nome, ruolo nell'azienda, recapito telefonico, e-mail)

Sez. A	Area WHP di carattere generale	NO	Punti	SI	Punti
1	L'azienda ha una politica/regolamento aziendale sulla Promozione della salute sul lavoro?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	1
2	Il personale ha ricevuto una specifica informazione su questa politica?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
3	L'azienda ha implementato piani di formazione ed informazione oltre gli obblighi previsti dalla normativa vigente (concordati dal Datore di lavoro con il Medico Competente (MC) e/o RLS e/o RSPD rispetto ad esigenze specifiche)?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3
4	L'azienda favorisce la sensibilizzazione/partecipazione dei lavoratori a programmi di screening raccomandati dal SSN?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	1
5	L'azienda favorisce la sensibilizzazione/partecipazione dei lavoratori a programmi di vaccinazioni raccomandate dal SSN?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	1
<b>L'azienda ha attuato/sta attuando programmi specifici di promozione della salute che riguardano:</b>					
6	a) La rilevazione e archiviazione elettronica di dati anamnestici e antropometrici da parte del MC?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
	b) La valutazione del rischio cardio-vascolare individuale?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
	c) Programmi di sensibilizzazione su almeno uno dei seguenti fattori di rischio per la salute: fumo, alcol e altri comportamenti additivi, alimentazione salutare, sedentarietà, benessere e conciliazione, mobilità sicura e sostenibile, vaccinazioni e/o screening oncologici raccomandati?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
	d) L'offerta di materiali informativi sui temi della promozione della salute?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
7	Se sì, tali programmi sono stati affidati ad un referente e/o ad un gruppo di lavoro o ad un esperto esterno?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
8	E' stato utilizzato un budget specifico per la realizzazione dei programmi WHP?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
9	Il MC ha partecipato attivamente alla progettazione/realizzazione dei programmi di promozione della salute dei lavoratori?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
10	Nella cartella sanitaria dei lavoratori, il MC ha raccolto le informazioni anamnestiche in merito alle patologie in atto o pregresse, alle invalidità, alle terapie in corso, tenendo conto della normativa attinente la trasmissione di dati sensibili?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
<b>Punteggio sezione A</b>		<b>/24</b>			

Sez. B	Area temi specifici: promozione di un'alimentazione salutare	NO	Punti	SI	Punti
11	E' stata adottata una politica/regolamento aziendale sull'alimentazione salutare dei lavoratori?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	1
12	Sono stati realizzati corsi di formazione per il personale su tale tema?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3
13	Sono stati fatti interventi sui distributori automatici nell'azienda per migliorarne il contenuto?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3

<b>Nei pasti/spuntini serviti/consumati nell'azienda:</b>					
<b>14</b>	È presente una varietà di frutta o verdura?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
	È presente anche pane o altri prodotti da forno a basso contenuto di sale e/o integrali?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
	Sono disponibili alimenti per celiaci?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	1
<b>15</b>	Nell'azienda è disponibile/accessibile per i lavoratori un distributore di acqua-free?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
<b>16</b>	L'azienda ha realizzato interventi di informazione ai propri dipendenti riguardo l'alimentazione salutare, in termini di quantità e qualità (ad es. riviste, internet, manifesti, incontri, eventi)?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
<b>17</b>	Il MC durante le visite mediche in azienda effettua un counselling breve ai lavoratori con sovrappeso/obesità?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3
<b>18</b>	L'azienda supporta il personale che decide di modificare il proprio comportamento alimentare (ad es. consulenze dietologiche, counselling individuale e/o di gruppo)?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3
<b>19</b>	L'azienda ha fatto ricorso a servizi specialistici del SSN e/o validati dall'Asl per la realizzazione di programmi riguardanti un'alimentazione salutare?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
<b>Punteggio sezione B</b>		<b>/24</b>			

<b>Sez. C</b>	<b>Area temi specifici: promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva</b>	<b>NO</b>	<b>Punti</b>	<b>SI</b>	<b>Punti</b>
<b>20</b>	E' stata adottata una politica/regolamento aziendale di contrasto alla sedentarietà e promozione dell'attività fisica e del benessere osteo-articolare e posturale dei lavoratori?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	1
<b>21</b>	La vostra azienda si è impegnata nella diffusione di informazioni sull'importanza dell'attività fisica?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
<b>22</b>	Il vostro personale ha accesso facilitato a palestre o impianti sportivi dentro o fuori l'azienda (ad es. convenzioni, sconti, tessere punti, etc.)?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3
<b>23</b>	I dipendenti che svolgono attività fisica durante le pause lavorative o prima del lavoro (ad es. uso della bicicletta per recarsi al lavoro) hanno a disposizione docce in azienda?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3
<b>24</b>	L'azienda ha distribuito ai suoi dipendenti contapassi o segnalato applicazioni gratuite per lo smartphone per il monitoraggio volontario dell'attività fisica?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
<b>25</b>	Il MC durante le visite mediche in azienda effettua un counselling breve per incentivare l'attività fisica?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3
<b>26</b>	L'azienda organizza/aderisce ad attività sportive/eventi di promozione dell'attività fisica di qualche tipo?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3
<b>27</b>	Nell'azienda è presente un gruppo di cammino aziendale o qualche dipendente partecipa a gruppi di cammino esterni?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3
<b>Punteggio sezione C</b>		<b>/20</b>			

Sez. D	Area temi specifici: contrasto al fumo di tabacco	NO	Punti	SI	Punti
28	L'azienda ha diffuso una politica/regolamento aziendale sulla prevenzione del tabagismo?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	1
29	L'azienda ha un regolamento scritto che prevede il divieto di fumare in tutti gli ambienti di lavoro chiusi?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	1
30	L'azienda si è impegnata nella diffusione di informazioni sulla prevenzione del tabagismo (ad es. riviste, internet, manifesti, incontri, eventi, servizi territoriali Asl)?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
31	L'azienda sostiene i dipendenti che vogliono smettere di fumare (ad es. counselling individuale o di gruppo, percorsi di disassuefazione, incentivi)?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3
32	Sono stati realizzati corsi di formazione per il personale su tale tema?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3
33	Il MC durante le visite mediche in azienda effettua test di valutazione della dipendenza dal fumo e della motivazione a smettere di fumare?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3
34	Il MC durante le visite mediche in azienda effettua un counselling breve per la cessazione dell'abitudine al fumo rivolto ai fumatori?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3
35	L'azienda ha fatto ricorso a servizi specialistici del SSN e/o validati dall'Asl (ad es. LILT, etc.)?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
<b>Punteggio sezione D</b>			<b>/18</b>		

Sez. E	Area temi specifici: contrasto ai comportamenti additivi	NO	Punti	SI	Punti
36	E' stata adottata una politica/regolamento aziendale formale sulla prevenzione del consumo di alcol sul lavoro?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	1
37	Viene utilizzato il questionario AUDIT C o CAGE o altro questionario scientificamente validato da parte del MC?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
38	Il MC durante le visite mediche nell'azienda effettua un counselling breve per problemi alcol correlati?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3
39	L'azienda ha realizzato interventi di informazione ai propri dipendenti sulla prevenzione del consumo di alcol (ad es. riviste, internet, manifesti, incontri, eventi, centri dedicati)?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
40	Sono stati realizzati corsi di formazione per il personale su tale tema?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	3
41	L'azienda ha fatto ricorso a servizi specialistici del SSN e/o validati dall'Asl (es. CAT, AA, etc.)?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	2
42	L'azienda ha realizzato interventi di informazione/sensibilizzazione sui comportamenti additivi (ad es. gioco d'azzardo)?	<input type="checkbox"/>	0	<input type="checkbox"/>	1
<b>Punteggio sezione E</b>			<b>/14</b>		

<b>Punteggio Totale (sezioni A+B+C+D+E)</b>	<b>/100</b>
---	-------------

## PIANIFICAZIONE WHP

Sulla base di quanto risultato dalla scheda di autovalutazione WHP e dei bisogni di salute rilevati, anche attraverso eventuali altre ricognizioni, e tenendo conto del Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili della Rete WHP Regione Piemonte, compilare la pianificazione delle pratiche raccomandate di WHP che si vogliono mettere in atto (compilare una scheda per ogni unità produttiva che aderisce alla Rete WHP Regione Piemonte).

### NOME DELL'AZIENDA:

### DATI DELL'AZIENDA

Ragione sociale:

Partita IVA/CF:

Unità produttiva:

Codice ATECO:

N° totale lavoratori dell'unità produttiva:

N° lavoratori dell'unità produttiva che si vogliono coinvolgere nel programma:

### TIPOLOGIA DELL'AZIENDA

Piccola/micro       Grande/media

### A CURA DEL REFERENTE WHP AZIENDALE:

(cognome, nome, ruolo nell'azienda, recapito telefonico, e-mail)

PRIMO anno di partecipazione alla Rete WHP Regione Piemonte  
 SECONDO anno di partecipazione alla Rete WHP Regione Piemonte  
 TERZO anno di partecipazione alla Rete WHP Regione Piemonte  
 ... anno di partecipazione alla Rete WHP Regione Piemonte

### ➤ AREA TEMI SPECIFICI

- **SOLO per le piccole/micro aziende per il primo anno di adesione**

<b>Area aziendale informativa "Info Salute"</b> dedicata a: comunicazioni/informazioni, iniziative di WHP aziendali e della Rete WHP Regione Piemonte	<b>Caratteristiche dell'area che si realizzerà</b> (ad es. bacheca, area intranet)	<b>Informazioni e materiali che conterrà "Info Salute"</b>

- **SOLO per le piccole/micro aziende per gli anni successivi al primo anno di adesione** esplicitare il mantenimento/aggiornamento dell'area aziendale informativa "Info Salute"

- **PER le grandi/medie aziende dal primo anno di adesione e per le piccole/micro dal secondo anno di adesione**

### 1. Promozione di un'alimentazione salutare

**Ci siamo già occupati di questo tema negli anni precedenti:** indicare le pratiche raccomandate avviate, anno/i di attivazione, precisare se ancora attive o no. Descrivere brevemente le attività svolte e i risultati ottenuti. **Per quest'anno si vogliono attivare la/le seguenti pratiche raccomandate:** esplicitare numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili -, le attività da svolgere (chi fa, che cosa e come) e indicare la data di partenza delle azioni

**Abbiamo scelto, per quest'anno, questo tema:** descrivere brevemente la/le pratiche raccomandate che si vogliono attivare esplicitando numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili -, le attività da svolgere (chi fa, che cosa e come) e indicare la data di partenza delle azioni

**Non abbiamo scelto, per quest'anno, questo tema**

### 2. Promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva

**Ci siamo già occupati di questo tema negli anni precedenti:** indicare le pratiche raccomandate avviate, anno/i di attivazione, precisare se ancora attive o no. Descrivere brevemente le attività svolte e i risultati ottenuti. **Per quest'anno si vogliono attivare la/le seguenti pratiche raccomandate:** esplicitare numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili -, le attività da svolgere (chi fa, che cosa e come) e indicare la data di partenza delle azioni

**Abbiamo scelto, per quest'anno, questo tema:** descrivere brevemente la/le pratiche raccomandate che si vogliono attivare esplicitando numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili -, le attività da svolgere (chi fa, che cosa e come) e indicare la data di partenza delle azioni

**Non abbiamo scelto, per quest'anno, questo tema**

### 3. Contrasto al fumo di tabacco

**Ci siamo già occupati di questo tema negli anni precedenti:** indicare le pratiche raccomandate avviate, anno/i di attivazione, precisare se ancora attive o no. Descrivere brevemente le attività svolte e i risultati ottenuti. **Per quest'anno si vogliono attivare la/le seguenti pratiche raccomandate:** esplicitare numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili -, le attività da svolgere (chi fa, che cosa e come) e indicare la data di partenza delle azioni

**Abbiamo scelto, per quest'anno, questo tema:** descrivere brevemente la/le pratiche raccomandate che si vogliono attivare esplicitando numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili -, le attività da svolgere (chi fa, che cosa e come) e indicare la data di partenza delle azioni

**Non abbiamo scelto, per quest'anno, questo tema**

#### 4. Contrasto ai comportamenti additivi

- Ci siamo già occupati di questo tema negli anni precedenti:** indicare le pratiche raccomandate avviate, anno/i di attivazione, precisare se ancora attive o no. Descrivere brevemente le attività svolte e i risultati ottenuti. **Per quest'anno si vogliono attivare la/le seguenti pratiche raccomandate:** esplicitare numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili -, le attività da svolgere (chi fa, che cosa e come) e indicare la data di partenza delle azioni
- Abbiamo scelto, per quest'anno, questo tema:** descrivere brevemente la/le pratiche raccomandate che si vogliono attivare esplicitando numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili -, le attività da svolgere (chi fa, che cosa e come) e indicare la data di partenza delle azioni
- Non abbiamo scelto, per quest'anno, questo tema**

#### 5. Promozione del benessere personale e sociale

- Ci siamo già occupati di questo tema negli anni precedenti:** indicare le pratiche raccomandate avviate, anno/i di attivazione, precisare se ancora attive o no. Descrivere brevemente le attività svolte e i risultati ottenuti. **Per quest'anno si vogliono attivare la/le seguenti pratiche raccomandate:** esplicitare numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili -, le attività da svolgere (chi fa, che cosa e come) e indicare la data di partenza delle azioni
- Abbiamo scelto, per quest'anno, questo tema:** descrivere brevemente la/le pratiche raccomandate che si vogliono attivare esplicitando numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili -, le attività da svolgere (chi fa, che cosa e come) e indicare la data di partenza delle azioni
- Non abbiamo scelto, per quest'anno, questo tema**

#### ➤ AREA TEMA TRASVERSALE

- **PER tutte le aziende a partire dal primo anno di adesione**

**Descrivere brevemente la/le pratiche raccomandate che si attiveranno** esplicitando numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili -, le attività da svolgere (chi fa, che cosa e come) e indicare la data di partenza delle azioni.

Per la pratica 6.1 esplicitare a quali corsi si aderirà e chi saranno i partecipanti.

Data .../.../....

Firma del Referente WHP aziendale e/o del datore di lavoro o suo delegato



## Sesso

<input type="checkbox"/>	maschio
<input type="checkbox"/>	femmina

**Anni compiuti al momento della compilazione** (inserire numero es. 58): ...

## Selezioni la mansione svolta

<input type="checkbox"/>	impiegato amministrativo
<input type="checkbox"/>	impiegato tecnico
<input type="checkbox"/>	operaio
<input type="checkbox"/>	autista
<input type="checkbox"/>	dirigente
<input type="checkbox"/>	personale sanitario (specificare ad. es. se medico, infermiere, assistente sanitario, etc.)
<input type="checkbox"/>	altro (specificare)

## Selezioni il titolo di studio

<input type="checkbox"/>	Licenza elementare (primaria)
<input type="checkbox"/>	Licenza media (secondaria di I° grado)
<input type="checkbox"/>	Diploma superiore (secondaria di II° grado)
<input type="checkbox"/>	Laurea
<input type="checkbox"/>	Altro (specificare)

## DATI GENERALI

In questa sezione vengono raccolte notizie generali in merito al suo stato di salute e contestualmente vengono proposte alcune indicazioni relative al peso ideale e a un'alimentazione salutare

**peso in Kg** (es. 84,6): ....

**altezza in cm** (es. 164): ....

\*\*\*\*\*

## IN-FORMA SALUTE Cos'è l'Indice di Massa Corporea (IMC)

Se vuoi calcolarlo in modo rapido puoi farlo nel sito del Ministero della Salute al seguente link:

[http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1\\_5.jsp?id=135&area=Vivi\\_sano](http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=135&area=Vivi_sano)

L'IMC è stato studiato per valutare i rischi correlati al sovrappeso e all'obesità in soggetti adulti (18-65 anni)



L'Indice di Massa Corporea (IMC,  $\text{kg}/\text{m}^2$ ) si calcola:  
dividendo il peso, espresso in kg  
per il quadrato dell'altezza, espressa in metri,  
come indice indiretto di adiposità.

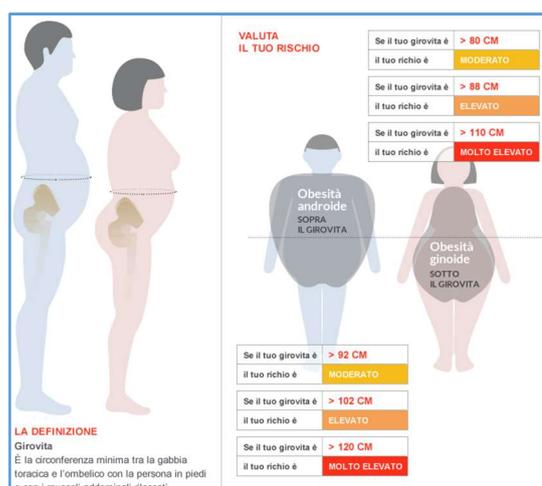
### Qual è la sua circonferenza a livello dell'ombelico:

Prenda un comune metro a nastro, non elastico. Si posizioni davanti ad uno specchio (sarà più semplice controllare di eseguire correttamente la misurazione). L'addome deve essere nudo. Posizioni il metro a livello della vita, in linea orizzontale, parallela al pavimento. Ricordi che il punto vita è la parte più stretta dell'addome (quella che normalmente si trova subito sopra il bordo superiore delle creste iliache) Se la vita non è ben evidente tenga come punto di riferimento l'ombelico. Il nastro dovrà essere sempre in linea parallela al pavimento

	Meno di 80 cm (donna)
	Tra 80 e 88 cm (donna)
	Più di 88 cm (donna)
	Meno di 94 cm (uomo)
	Tra 94 e 102 cm (uomo)
	Più di 102 cm (uomo)

\*\*\*\*\*

**IN-FORMA SALUTE** La **circonferenza addominale**, in combinazione con il valore dell'Indice di Massa Corporea (IMC), rappresenta un parametro predittivo molto importante per determinare il grado di obesità e i rischi di salute associati, in particolare cardiovascolari



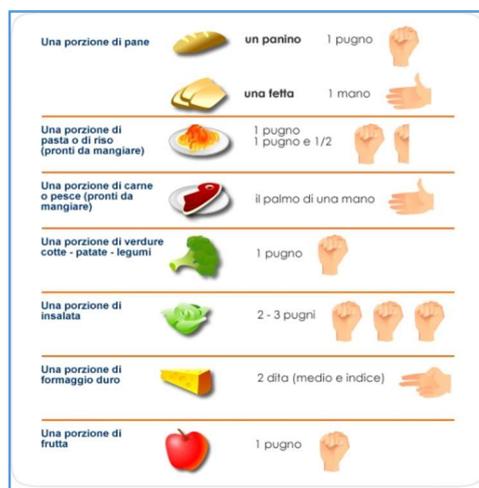
\*\*\*\*\*

Come considera il suo stato di salute: (percezione personale)

	Eccellente
	Molto buono
	Buono
	Discreto
	Sufficiente
	Scadente

## ALIMENTAZIONE

Ecco alcuni suggerimenti per individuare le porzioni per la composizione di un pasto salutare (immagine tratta dal sito <https://www.diabete.com/porzioni-a-portata-di-mano/>) e per rispondere alle domande successive.



### In media quanti frutti (porzioni) mangia al giorno?

<input type="checkbox"/>	Non ne mangio
<input type="checkbox"/>	Meno di una porzione
<input type="checkbox"/>	1 porzione
<input type="checkbox"/>	2 porzioni
<input type="checkbox"/>	3 porzioni
<input type="checkbox"/>	4 porzioni
<input type="checkbox"/>	5 o più porzioni

**In media quante porzioni di verdura mangia al giorno?** (non consideri le patate e i legumi come fagioli, ceci, piselli, lenticchie per calcolare la quantità)

<input type="checkbox"/>	Non ne mangio
<input type="checkbox"/>	Meno di una porzione
<input type="checkbox"/>	1 porzione
<input type="checkbox"/>	2 porzioni
<input type="checkbox"/>	3 porzioni
<input type="checkbox"/>	4 porzioni
<input type="checkbox"/>	5 o più porzioni

### Quante volte alla settimana consuma gli alimenti di seguito elencati

(nota: legumi ad es. ceci, piselli, fagioli; carni rosse/insaccati ad es. salumi, speck, prosciutto, carne bovina)

	nessuna o 1 volta	2 o 3 volte	4 o 5 volte	Tutti i giorni
legumi				
carni rosse/insaccati				
pesce				
dolci				
bevande zuccherate				

Come condimento e nella preparazione dei piatti consuma prevalentemente:

	grassi di origine animale (burro, margarine, ...)
	olio extravergine d'oliva
	olio di semi
	altro (specificare)

Ha l'abitudine di salare i cibi o di consumare cibi molto salati (olive, acciughe, focacce, cibi sotto sale):

	Pochissimo
	Poco
	Abbastanza
	Molto
	Moltissimo

\*\*\*\*\*

### ALCOL

Questa immagine può aiutare nel calcolo del consumo di bevande alcoliche. Per bevande alcoliche si intende: 1 bicchiere di vino o 1 boccale di birra o 1 bicchierino di super alcolico (grappa, whisky, ecc.) o 1 aperitivo. Ognuna di queste ha valenza di 1 bevanda alcolica.



Quante unità alcoliche consuma normalmente in una giornata? (definizione: un bicchiere di vino (=1 unità); un aperitivo (=1 unità); una birra piccola o una lattina (=1 unità); un bicchierino di superalcolico ad es. grappa, whisky (=1 unità))

	0	1	2	3	4	5	Più di 5
Vino							
Birra							
Aperitivo							
Superalcolico							

Considerando tutti i tipi di bevande alcoliche quante volte negli ultimi 30 giorni ha superato i 5 bicchieri (unità) in una stessa occasione?

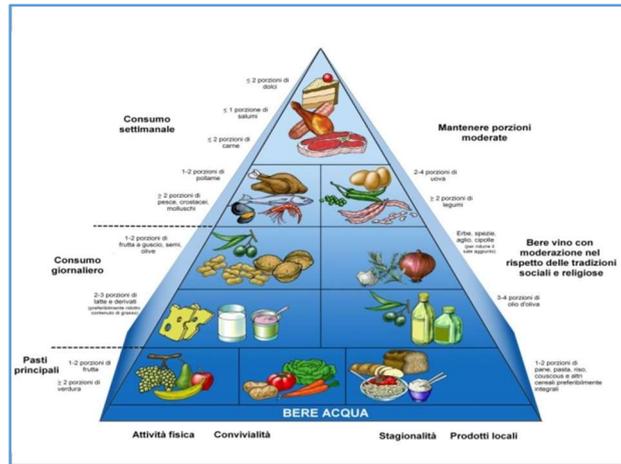
	Nessuna
	Una
	Da due a quattro
	Più di quattro

Con quale frequenza consuma bevande alcoliche?

	Mai
	Meno di 1 volta/1 volta al mese
	2-4 volte al mese
	2-3 volte alla settimana
	4 o più volte alla settimana

\*\*\*\*\*

**IN-FORMA SALUTE: Segua i consigli della piramide alimentare mediterranea per una vita In-formata e in salute**



\*\*\*\*\*

### FUMO DI TABACCO

In questa sezione trova alcune domande sull'abitudine al fumo di tabacco e informazioni per lei e la sua famiglia.

**Indichi con un numero quante sigarette fuma in una giornata (se lei non fuma scriva 0):**

**SE FUMA:**

**ha mai pensato di smettere di fumare**

	SI
	NO

**ha fatto tentativi per smettere di fumare**

	SI
	NO

**Se ha fatto tentativi per smettere di fumare che metodi ha usato (farmaci, psicologi, centri anti tabacco, altro): .....**

**Dopo il tentativo ha smesso di fumare**

	SI
	NO

## SE NON FUMA è esposto al fumo passivo

(per fumo passivo si intende il fumo sprigionato dalla sigaretta che brucia sommato a quello emesso dal fumatore, sia al chiuso che all'aperto)

	SI
	NO

\*\*\*\*\*

## IN-FORMA SALUTE. Nell'immagine trova descritti alcuni benefici per chi smette di fumare

**Se smetto, ...**

**MA CHE CI GUADAGNO A SMETTERE?!**

Decidere di smettere è importante a qualsiasi età con evidenti vantaggi immediati e futuri sia per la salute che economica.

**Dopo 20 minuti:** si normalizzano i valori della pressione arteriosa e delle pulsazioni.

**Dopo 8 ore:** i livelli d'ossigeno nel sangue ritornano normali.

**Dopo 24 ore:** i polmoni iniziano ad espellere muco ed altre sostanze nocive.

**Dopo 48 ore:** scompare ogni traccia di nicotina dall'organismo e migliora la capacità di percepire odori e sapori.

**Dopo 72 ore:** il respiro diventa più facile e il progressivo rilassamento polmonare determina una diffusa sensazione di benessere.

**Dopo 2-12 settimane:** migliora la circolazione, scompaiono ruvidezza e secchezza della pelle, i capelli riacquistano volume e lucentezza.

**Dopo 3-9 mesi:** la funzionalità polmonare migliora, diminuiscono la tosse e l'affanno e diminuisce il rischio di malattie cardiovascolari.

**Dopo 5-10 anni:** si dimezza il rischio di malattie cardiache, vascolari e di tumore polmonare.

**Dopo 10-15 anni:** il rischio di malattie cardiovascolari, di tumore polmonare e in generale la probabilità di morte scendono agli stessi livelli di chi non ha mai fumato.

**A CHI POSSO RIVOLGERMI PER SAPERE DI PIÙ?**

- Al Medico di famiglia.
- Al Medico Competente del proprio posto di lavoro.
- Alle strutture specializzate nell'assistenza al soggetto fumatore presenti nella propria ASL e in ambito nazionale.
- Telefonando al numero verde dell'Istituto Superiore di Sanità **800554088** dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 16.
- Collegandosi ai siti [www.inail.it](http://www.inail.it) e [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

**La promozione della salute nei luoghi di lavoro**  
Pieghevole informativo per i lavoratori. Aggiornato al 2015

**Se fumo, ...  
... Se SMETTO, ...**

**INAIL**

Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del Lavoro ed Ambientale

\*\*\*\*\*

## ATTIVITA' FISICA

In questa sezione le domande riguardano il tempo che ha dedicato, in modo cumulativo all'attività fisica (per attività fisica si intende l'attività che fa sudare o almeno respirare più velocemente, non il semplice stare in piedi). Per favore risponda anche se non si considera una persona attiva.

### Pratica attività fisica DURANTE la GIORNATA LAVORATIVA?

	non pratico quasi mai attività fisica
	pratico attività fisica ma non raggiungo i 30 minuti al giorno (inclusendo anche i percorsi a piedi, in bici, le scale)
	pratico almeno 30 minuti di attività fisica quasi tutti i giorni
	pratico almeno 30 minuti di attività fisica quasi tutti i giorni e pratico anche attività fisica intensa almeno una volta alla settimana
	non pratico quasi mai attività fisica

### Negli ultimi sette giorni FUORI DAL LAVORO ha svolto attività fisica intensa?

L'attività intensa è quella che richiede uno sforzo fisico duro e provoca grande respirazione e aumento del battito cardiaco o abbondante sudorazione (es: correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica, sport agonistici, zappare, sollevare oggetti pesanti)

<input type="checkbox"/>	Nessuna attività fisica intensa
<input type="checkbox"/>	< 30 minuti
<input type="checkbox"/>	Almeno un'ora
<input type="checkbox"/>	Più di due ore
<input type="checkbox"/>	Tutti i giorni

### Negli ultimi sette giorni ha svolto FUORI DAL LAVORO attività fisica moderata?

(l'attività moderata comporta un leggero aumento della respirazione e del battito cardiaco o un po' di sudorazione)

<input type="checkbox"/>	Nessuna attività fisica moderata
<input type="checkbox"/>	< 30 minuti
<input type="checkbox"/>	Almeno un'ora
<input type="checkbox"/>	Più di due ore
<input type="checkbox"/>	Tutti i giorni

**Negli ultimi sette giorni ha svolto FUORI DAL LAVORO attività fisica lieve?** (incluso il tempo trascorso sia al lavoro sia a casa, nello spostarsi da un luogo all'altro o altro cammino fatto solo per divertimento, sport, esercizio fisico)

<input type="checkbox"/>	Nessuna attività fisica lieve
<input type="checkbox"/>	< 30 minuti
<input type="checkbox"/>	Almeno un'ora
<input type="checkbox"/>	Più di due ore
<input type="checkbox"/>	Tutti i giorni

### Ha intenzione di aumentare la sua attività fisica?

<input type="checkbox"/>	Sì, nei prossimi giorni e ho già deciso come fare
<input type="checkbox"/>	Sì, nei prossimi sei mesi
<input type="checkbox"/>	Sì, ma non nei prossimi sei mesi

**Nel suo caso quali sono i principali fattori, elementi o situazioni che ha dovuto superare o che ostacolano il praticare attività fisica?**

<input type="checkbox"/>	Non ho tempo
<input type="checkbox"/>	Sono troppo stanco/a
<input type="checkbox"/>	Ho paura di farmi male
<input type="checkbox"/>	Ho dei problemi fisici che me lo impediscono
<input type="checkbox"/>	Non ne ho voglia
<input type="checkbox"/>	Non so fare nessuno sport
<input type="checkbox"/>	Costa troppo
<input type="checkbox"/>	Mancano le strutture adeguate
<input type="checkbox"/>	Il mio lavoro è già abbastanza faticoso e pesante

## Ha intenzione di perdere peso?

	Sì
	No
	Non mi serve

## Se ha intenzione di perdere peso come vuole iniziare?

	Con dieta
	Con attività fisica

\*\*\*\*\*

## IN-FORMA SALUTE Ecco i consigli dell'Organizzazione Mondiale della sanità (OMS)

I livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS per diverse fasce di età

**5 - 17anni**

**Attività MODERATA**  
 Ogni ulteriore incremento comporta un beneficio aggiuntivo  
 60 Minuti  
 OGNI GIORNO

**Attività INTENSA**  
 3 VOLTE A SETTIMANA  
 Per migliorare la forza muscolare e l'elasticità

**18 - 64 anni**

**Attività MODERATA** oppure **Attività INTENSA**  
 (o combinazioni equivalenti delle due)  
 in sessioni di 10 minuti consecutivi  
 rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana  
 A SETTIMANA  
 150 Minuti / 75 Minuti

**oltre 64 anni**

**Attività MODERATA** oppure **Attività INTENSA**  
 (o combinazioni equivalenti delle due)  
 in sessioni di 10 minuti consecutivi  
 rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana  
 A SETTIMANA  
 150 Minuti / 75 Minuti

**Esercizio per l'equilibrio almeno 3 volte la settimana, per prevenire le cadute**

**IL MENO POSSIBILE**  
 (Illustration of a person sitting at a desk with a computer)

**IL PIU' POSSIBILE**  
 Fare le scale invece che prendere l'ascensore, camminare per andare a fare la spesa, posteggiare la macchina lontano da casa e dal lavoro

\*\*\*\*\*

## MOBILITA' - SPOSTAMENTI CASA LAVORO

A che distanza abita dal luogo di lavoro? (indicata in Km) ...

Come si reca prevalentemente al lavoro?

<input type="checkbox"/>	A piedi
<input type="checkbox"/>	In bicicletta
<input type="checkbox"/>	Con i mezzi pubblici
<input type="checkbox"/>	In moto
<input type="checkbox"/>	In auto

In generale nell'ultimo anno

	SI	NO	Domanda non adatta a me (ad es. non ho la patente, non possiedo un'auto, ...)
È stato coinvolto/o in incidenti stradali?			
Ha subito decurtazioni dei punti della patente?			
E' caduto con la moto o con la bicicletta con conseguenze lievi?			
E' caduto con la moto o con la bicicletta con conseguenze serie (ad es. fatture)?			

Quanto mette in atto i seguenti comportamenti stradali

	Sempre	Spesso	Raramente	Mai
Guido rispettando i limiti di velocità				
Evito di salire su un veicolo se il guidatore ha bevuto alcoolici				
Metto il casco quando uso la bici				
Metto il casco quando uso la moto				
Uso le cinture di sicurezza				

Commenti in tema di sicurezza stradale (ad es. criticità, proposte): ....

## CONCLUSIONE

In questa sezione le chiediamo notizie in merito alla partecipazione alla Rete WHP Regione Piemonte della sua azienda e un commento e/o un suggerimento per migliorare e/o proporre attività di promozione della salute sui luoghi di lavoro

**In merito alla compilazione del questionario scelga il suo caso**

	Compilo il questionario per la prima volta perché la mia azienda ha appena aderito
	Compilo il questionario per la seconda volta, perché la mia azienda è al secondo anno di attività
	Compilo il questionario per la terza volta, perché la mia azienda è al terzo anno di attività
	Ho trovato per caso il link e mi interessava
	Altro

**In seguito alla partecipazione della sua azienda alla Rete WHP Regione Piemonte ha pensato di modificare le sue abitudini di vita rispetto a?**

	NO	SI
Alimentazione		
Fumo		
Attività Fisica		
Benessere		
Altro		

**Commenti e suggerimenti: .....**

## GRAZIE PER IL TEMPO DEDICATO ALLA COMPILAZIONE DEL QUESTIONARIO!

Se vuole dei consigli sul suo stile di vita può approfondire nei siti consigliati o può rivolgersi agli ambulatori/servizi della sua Asl reperibili ai link di seguito indicati ...

	ASL AL
	ASL AT
	ASL BI
	ASL Città di Torino

	ASL CN1
	ASL CN2
	ASL NO
	ASL TO3

	ASL TO4
	ASL TO5
	ASL VC
	ASL VCO

## 5.4 SCHEDA DI RENDICONTAZIONE ANNUALE AZIENDE

Ai fini del riconoscimento di *Luogo di lavoro che promuove salute* compilare la scheda seguente, inserendo, come richiesto, i dati e le informazioni relativi alle pratiche raccomandate realizzate nell'anno trascorso. Occorre compilare una scheda per ogni unità produttiva aderente alla Rete WHP Regione Piemonte.

Buon lavoro e grazie per la collaborazione.

### NOME DELL'AZIENDA:

Ragione sociale:

Partita IVA/CF:

Unità produttiva:

Codice ATECO:

N° totale lavoratori dell'unità produttiva AL 31/12 DELLO SCORSO ANNO SOLARE:

N° lavoratori dell'unità produttiva coinvolti nel programma:

### A CURA DEL REFERENTE WHP AZIENDALE

Cognome e Nome:

Ruolo nell'azienda:

E-mail:

Telefono:

### TIPOLOGIA DELL'AZIENDA

Piccola/micro

Grande/media

### AL MOMENTO DELLA COMPILAZIONE, SIAMO AL TERMINE DEL

PRIMO anno di partecipazione alla Rete WHP Regione Piemonte

SECONDO anno di partecipazione alla Rete WHP Regione Piemonte

TERZO anno di partecipazione alla Rete WHP Regione Piemonte

... anno di partecipazione alla Rete WHP Regione Piemonte

## PRATICHE RACCOMANDATE REALIZZATE

### ➤ AREA TEMI SPECIFICI

- **SOLO** per le piccole/micro aziende per il primo anno adesione

Area aziendale informativa "Info Salute"	Realizzata in data	Caratteristiche dell'area (ad es. bacheca, area intranet)	Informazioni e materiali contenuti in "Info Salute"

- **SOLO** per le piccole/micro aziende per gli anni successivi al primo anno di adesione esplicitare il mantenimento/aggiornamento dell'area aziendale informativa "Info Salute"
- **PER** le grandi/medie aziende dal primo anno di adesione e per le piccole/micro dal secondo anno di adesione

#### 1. Promozione di un'alimentazione salutare

Abbiamo scelto questo tema

Non abbiamo scelto, per quest'anno, questo tema

**Se si è scelto questo tema indicare le pratiche raccomandate realizzate e descrivere brevemente le attività svolte e i risultati ottenuti**

Pratica raccomandata realizzata (esplicitare numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili)	Principali attività svolte	n° Lavoratori coinvolti	Principali risultati ottenuti

#### 2. Promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva

Abbiamo scelto questo tema

Non abbiamo scelto, per quest'anno, questo tema

**Se si è scelto questo tema indicare le pratiche raccomandate realizzate e descrivere brevemente le attività svolte e i risultati ottenuti**

Pratica raccomandata realizzata (esplicitare numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili)	Principali attività svolte	n° Lavoratori coinvolti	Principali risultati ottenuti

### 3. Contrasto al fumo di tabacco

Abbiamo scelto questo tema

Non abbiamo scelto, per quest'anno, questo tema

**Se si è scelto questo tema indicare le pratiche raccomandate realizzate e descrivere brevemente le attività svolte e i risultati ottenuti**

<b>Pratica raccomandata realizzata</b> (esplicitare numero e titolo della pratica e degli interventi- cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili)	<b>Principali attività svolte</b>	<b>n° Lavoratori coinvolti</b>	<b>Principali risultati ottenuti</b>

### 4. Contrasto ai comportamenti addictivi

Abbiamo scelto questo tema

Non abbiamo scelto, per quest'anno, questo tema

**Se si è scelto questo tema indicare le pratiche raccomandate realizzate e descrivere brevemente le attività svolte e i risultati ottenuti**

<b>Pratica raccomandata realizzata</b> (esplicitare numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili)	<b>Principali attività svolte</b>	<b>n° Lavoratori coinvolti</b>	<b>Principali risultati ottenuti</b>

### 5. Promozione del benessere personale e sociale

Abbiamo scelto questo tema

Non abbiamo scelto, per quest'anno, questo tema

**Se si è scelto questo tema indicare le pratiche raccomandate realizzate e descrivere brevemente le attività svolte e i risultati ottenuti**

<b>Pratica raccomandata realizzata</b> (esplicitare numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili)	<b>Principali attività svolte</b>	<b>n° Lavoratori coinvolti</b>	<b>Principali risultati ottenuti</b>

➤ **AREA TEMA TRASVERSALE**

- **PER tutte le aziende a partire dal primo anno di adesione**

**6. Attività del Gruppo/Referente WHP aziendale e del Medico Competente (se previsto dalla norma)**

<b>Pratica raccomandata realizzata</b> (esplicitare numero e titolo della pratica e degli interventi - cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili)	<b>Principali attività svolte</b> (per la pratica 6.1 esplicitare a quali corsi formativi si è aderito e chi vi ha partecipato (Referente aziendale, MC, ...))	<b>n° Lavoratori coinvolti</b> (per la pratica 6.2)	<b>Principali risultati ottenuti</b>

**EVENTUALI ALTRE ATTIVITÀ REALIZZATE:**

Data .../.../....

Firma del Referente WHP aziendale e/o del datore di lavoro o suo delegato

## 5.5 SCHEDA DI RENDICONTAZIONE ANNUALE ASL

Le Aziende sanitarie locali rendicontano le pratiche raccomandate (cfr. Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili) attuate per i propri lavoratori, nell'ambito dei Piani Locali di Prevenzione (PLP) e del Piano Regionale di Prevenzione (PRP) utilizzando i format specifici predisposti dalla Regione Piemonte.

Aggiungeranno nelle rispettive rendicontazioni i dati relativi alla gestione delle loro attività rivolte alle aziende esterne (cfr. tabelle seguenti)

**INCONTRI CON LE AZIENDE** (incontri con le imprese neo-iscritte e eventuali ulteriori incontri su richiesta delle aziende)

Data	Argomento	Azienda partecipante

**INCONTRI CON I LAVORATORI** (se previsti)

Data	Argomento	Azienda	n° lavoratori incontrati

**PARTNERS ESTERNI per offerte di salute** (se previsti) (cfr. 5.7 Scheda Asl riferimenti Gruppo Asl WHP, ambulatori/servizi e iniziative disponibili sul territorio)

Nome e dati del Partner	Proposta in relazione all'area temi specifici: indicare il tema	Proposta in relazione all'area temi specifici: indicare l'azione per il tema	Azienda partecipante	n° lavoratori coinvolti

**ELENCO DELLE AZIENDE ADERENTI ALLA RETE WHP REGIONE PIEMONTE**

Nome e dati azienda	Anno di adesione	Pratiche raccomandate realizzate	Ottenimento riconoscimento di Luogo di lavoro che promuove salute

## **5.6 DOCUMENTO REGIONALE DI PRATICHE RACCOMANDATE E SOSTENIBILI**

Il **Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili** contiene le pratiche che le aziende aderenti alla Rete WHP Regione Piemonte possono mettere in atto, sulla base della loro analisi di contesto: profilo di salute aziendale e bisogni di salute dei lavoratori.

Le pratiche sono state individuate sulla base di quanto raccomandato dalla letteratura scientifica e da accreditati lavori di sintesi di prove di efficacia sulla promozione della salute nei luoghi di lavoro<sup>13</sup>.

Le pratiche sono suddivise per aree tematiche e agiscono su diversi fattori: predisponenti (aumento/rinforzo di informazioni, conoscenze, competenze, ...), abilitanti (cambiamenti organizzativi che permettono la concreta adozione dei comportamenti salutari auspicati), rinforzanti (ad esempio policy aziendali).

**Nel realizzare i diversi interventi si dovrà tener conto** di eventuali barriere linguistiche e bassi livelli di alfabetizzazione. Per quanto concerne l'offerta di opportunità di attività fisica si dovranno considerare elementi di accessibilità per lavoratori con disabilità fisiche o aderenti a comportamenti vincolati da scelte religiose/culturali, o iniziative mirate a gruppi specifici (per esempio per i lavoratori più sedentari), mentre l'offerta alimentare dovrà prevedere anche menù fruibili dai lavoratori affetti da celiachia o documentate/validate intolleranze alimentari o aderenti a comportamenti alimentari vincolati da scelte etiche/religiose.

## 1. Aree tematiche

Sono state individuate **1 area temi specifici** e **1 area tema trasversale**.

Area temi specifici:

1. promozione di un'alimentazione salutare
2. promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva
3. contrasto al fumo di tabacco
4. contrasto ai comportamenti addictivi
5. promozione del benessere personale e sociale

Area tema trasversale

6. attività del Gruppo/Referente WHP aziendale e del Medico Competente (se previsto dalla norma).

**Per ogni tema specifico** sono stati individuati dei **macro obiettivi** e per ciascun macro obiettivo le **pratiche raccomandate** e gli **interventi** che si possono realizzare.

Gli interventi, a loro volta, sono stati classificati sulla base della loro **complessità di attuazione** (Tabella 1) per facilitare l'individuazione delle azioni da mettere in atto per tutte le aziende<sup>14</sup>, **specificando anche quelli più facilmente realizzabili dalle piccole e micro**.

---

<sup>13</sup> Il documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili è stato elaborato facendo riferimento ai seguenti documenti: [Manuale per l'implementazione del Programma "Luoghi di lavoro che promuovono salute - Rete WHP"](#) (Progetto CCM, 2021), ["Favorire il benessere, la salute e la partecipazione dei lavoratori. Toolkit per l'adattamento degli ambienti di lavoro"](#) (Chrodis+, 2020), ["Verso una rete per promuovere la salute nei luoghi di lavoro. Analisi di fattibilità"](#) (DoRS, 2019), ["Promuovere salute nel luogo di lavoro. Evidenze, modelli e strumenti"](#) (DoRS, 2016)

<sup>14</sup> Micro ≤ 9 addetti, piccole 10-49 addetti, medie 50-249 addetti, grandi ≥ 250 addetti (classificazione ISTAT)

La stessa classificazione, per complessità di attuazione degli interventi previsti dalle pratiche raccomandate, si è mantenuta anche per l'**area tema trasversale**.

Tabella 1. Legenda complessità di attuazione

	attuazione semplice
	attuazione articolata
	attuazione complessa

La complessità di attuazione, però, è un criterio che, nella realtà, può variare da un'azienda all'altra perché dipende, oltre che dalle sue dimensioni, dalle pregresse esperienze nell'ambito della WHP e dalle risorse, economiche, umane e organizzative, di cui dispone e su cui vuole/può investire.

Per le pratiche raccomandate, per le diverse aree tematiche, si mettono, inoltre, a disposizione una serie di **risorse utili** per la loro realizzazione (materiali, esperienze, riferimenti legislativi, indicazioni sui soggetti istituzionali da contattare, ...).

## 2. Indirizzi operativi

### 2.1 Per grandi e medie aziende<sup>15</sup>

Le aziende grandi e medie devono realizzare, sulla base della loro analisi di contesto<sup>16</sup>, quale **standard minimo** per ottenere il riconoscimento di *Luogo di lavoro che Promuove Salute*:

- **nel 1° anno:** per il tema trasversale, la pratica raccomandata *6.1 Percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice* e più precisamente il *Corso FAD WHP Base*<sup>17</sup> e una pratica raccomandata di uno dei cinque temi specifici<sup>18</sup>
- **nel 2° anno:** mantenere attive le pratiche raccomandate del 1° anno<sup>19</sup> a cui aggiungere una pratica raccomandata su altri due temi specifici
- **nel 3° anno:** mantenere attive le pratiche raccomandate del 1° e del 2° anno a cui aggiungere una pratica raccomandata sui due rimanenti temi specifici
- **per gli anni a seguire:**
  - il mantenimento per tutte le Aree (temi specifici e trasversale) delle pratiche raccomandate attivate negli anni precedenti

<sup>15</sup> Le Aziende sanitarie locali e ospedaliere rientrano in questa categoria

<sup>16</sup> Cfr. paragrafo 4.1.4

<sup>17</sup> Il *Corso FAD WHP Base* deve essere effettuato dal Referente WHP aziendale e, possibilmente, da altri membri del Gruppo WHP aziendale

<sup>18</sup> Individuato il tema specifico su cui l'azienda ritiene prioritario intervenire, occorre scegliere su quale macro obiettivo agire e mettere in atto una delle pratiche raccomandate per il macro obiettivo scelto. Si farà, analogamente, con gli altri temi specifici su cui via, via, negli anni successivi della sperimentazione, si deciderà di intervenire

<sup>19</sup> Per quanto concerne l'area tema trasversale, e più precisamente la pratica raccomandata *6.1 Percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice*, mantenere attiva questa pratica, negli anni successivi al primo, significa, da parte del Gruppo/Referente WHP aziendale, seguire i *corsi FAD WHP relativi ai temi di salute* (ad es. alimentazione salutare, promozione dell'attività fisica) affrontati dall'azienda attraverso la realizzazione delle pratiche raccomandate previste e/o *corsi FAD sul minimal advice*

e, **progressivamente**, con modalità che saranno definite a seguito dei primi tre anni di sperimentazione della Rete WHP Regione Piemonte e sulla base dei bisogni di salute delle aziende:

- l'attivazione per tutti i temi specifici di ulteriori pratiche raccomandate per i macro obiettivi su cui si è agito e/o l'attivazione di pratiche raccomandate previste dai macro obiettivi che non si sono ancora affrontati
- l'attivazione, se fattibile, per l'area tema trasversale della pratica raccomandata 6.2.

## 2.2 Per piccole e micro aziende

Le aziende piccole e micro devono realizzare, sulla base della loro analisi di contesto<sup>20</sup>, quale **standard minimo** per ottenere il riconoscimento di *Luogo di lavoro che Promuove Salute*:

- **nel 1° anno**: la pratica raccomandata, per il tema trasversale, *6.1 Percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice* e più precisamente il *Corso FAD WHP Base*<sup>21</sup> e la realizzazione di un'area aziendale informativa "Info Salute" (ad es. una bacheca, un'area intranet) accessibile e visibile da tutti i lavoratori per comunicazioni iniziative e diffusione di materiali informativi inerenti la WHP e la Rete WHP Regione Piemonte
- **nel 2° anno**: mantenere attive le pratiche raccomandate del 1° anno<sup>22</sup> a cui aggiungere una pratica raccomandata di uno dei cinque temi specifici<sup>23</sup>
- **nel 3° anno**: mantenere attive le pratiche raccomandate del 1° e del 2° anno a cui aggiungere una pratica raccomandata su un altro tema specifico
- **per gli anni a seguire**:

- il mantenimento per tutte le Aree (temi specifici e trasversale) delle pratiche raccomandate attivate negli anni precedenti

e, **progressivamente**, con modalità che saranno definite a seguito dei primi tre anni di sperimentazione della Rete WHP Regione Piemonte e sulla base dei bisogni di salute delle aziende:

- l'attivazione di una pratica raccomandata sui tre rimanenti temi specifici, l'attivazione per tutti i temi specifici di ulteriori pratiche raccomandate per i macro obiettivi su cui si è agito e/o l'attivazione di pratiche raccomandate previste dai macro obiettivi che non si sono ancora affrontati
- l'attivazione, se fattibile, per l'area tema trasversale della pratica raccomandata 6.2.

## 3. Tabelle descrittive per aree tematiche (temi specifici e trasversale)

Si riportano, di seguito, per le 2 Aree tematiche (temi specifici e trasversale), la descrizione dettagliata delle pratiche raccomandate e degli interventi da realizzare.

---

<sup>20</sup> Cfr. nota 16

<sup>21</sup> Il *Corso FAD WHP Base* deve essere effettuato dal Referente WHP aziendale e, se disponibile, da altra figura individuata

<sup>22</sup> Per quanto concerne l'area tema trasversale, e più precisamente la pratica raccomandata *6.1 Percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice*, mantenere attiva questa pratica, negli anni successivi al primo, significa, da parte del Referente WHP aziendale, e, se disponibile, da altra figura individuata seguire i *corsi FAD WHP relativi ai temi di salute* (ad es. alimentazione salutare, promozione dell'attività fisica) affrontati dall'azienda attraverso la realizzazione delle pratiche raccomandate previste e/o *corsi FAD sul minimal advice*

<sup>23</sup> Cfr. Nota 18

### 3.1 AREA TEMI SPECIFICI

#### Tema specifico 1. Promozione di un'alimentazione salutare

Per questo tema sono stati individuati **5 macro obiettivi**.

##### MACRO OBIETTIVI

- 1.1 rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori in merito ai benefici dell'alimentazione salutare
- 1.2 creare un ambiente lavorativo a supporto di una cultura dell'alimentazione salutare e positiva
- 1.3 promuovere pranzi salutarì presso la mensa aziendale e/o il refettorio e/o le aree di ristoro
- 1.4 promuovere pranzi salutarì presso strutture di ristoro limitrofe al luogo di lavoro e promuovere pause salutarì ai distributori automatici, bar interni all'azienda
- 1.5 attivare un progetto/programma specifico.

Per ciascun **macro obiettivo** si indicano le **pratiche raccomandate**, i relativi **interventi** da mettere in atto e si mettono a disposizione una serie di **risorse utili** per la loro realizzazione (materiali, esperienze, riferimenti legislativi, indicazioni sui soggetti istituzionali da contattare, ...).

Gli **interventi**, a loro volta, sono stati classificati sulla base della loro **complessità di attuazione** (Tabella 1. Legenda complessità di attuazione), per facilitare l'individuazione delle azioni da mettere in atto per tutte le aziende, specificando anche quelli più facilmente realizzabili dalle piccole e micro.

La complessità di attuazione, però, è un criterio che, nella realtà, può variare da un'azienda all'altra perché dipende, oltre che dalle sue dimensioni, dalle pregresse esperienze nell'ambito della WHP e dalle risorse economiche, umane e organizzative di cui dispone e su cui vuole/può investire.

Tabella 1. Legenda complessità di attuazione

	attuazione semplice
	attuazione articolata
	attuazione complessa

1.1 rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori in merito ai benefici dell'alimentazione salutare			
Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
<p><b>1.1.1</b> utilizzare linguaggi e materiali di comunicazione che trasmettono messaggi in cui l'alimentazione, e un adeguato bilancio idrico, sono associati alla salute e al benessere. Si consiglia di adottare un approccio comunicativo né prescrittivo né giudicante</p>	<p><i>Attuare almeno due tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- diffondere messaggi/informazioni, almeno 3 volte l'anno, attraverso la posta elettronica aziendale e/o altri mezzi multimediali disponibili, la busta paga o le tovaglette della mensa</li> </ul>	<p> attuazione semplice</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p>Siti istituzionali di Comuni, Associazioni di settore, enti privati e convenzionati per iniziative/programmi/corsi su alimentazione, salute, benessere</p> <p>Poster, messaggi per busta paga <a href="https://retewhpfvg.wordpress.com/alimentazione/">https://retewhpfvg.wordpress.com/alimentazione/</a></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- affiggere in azienda, nei luoghi più frequentati dai lavoratori, poster sul tema</li> <li>- distribuire ai lavoratori materiale informativo di agile lettura (fact sheet, opuscoli, ...) ad esempio in prossimità degli spazi comuni (mensa, distributori automatici, aree di ristoro ...) e/o in occasione della visita periodica dal Medico Competente</li> </ul>		
<p><b>1.1.2</b> effettuare una ricognizione sul territorio delle opportunità offerte dalla comunità locale per individuare professionisti, eventi, percorsi su alimentazione, salute e benessere e condividerle con i lavoratori</p>	<p>raccogliere e diffondere iniziative/programmi/corsi e relativi costi, su alimentazione, salute, benessere che prevedano anche contenuti sulla preparazione e l'organizzazione dei pasti, acquisto alimenti, ... proposti, ad esempio, dall'Asl e/o da Associazioni di settore, da Enti privati e/o convenzionati. Utilizzare, quali canali per diffondere le informazioni: posta elettronica e/o altri mezzi multimediali disponibili, intranet, newsletter e bacheche aziendali</p>	<p>attuazione da</p> <p> semplice</p> <p>a</p> <p>  articolata</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	

<p><b>1.1.3</b> organizzare o aderire ad appuntamenti informativi e formativi su alimentazione, salute e benessere. Si consiglia di prediligere iniziative che adottino un approccio né prescrittivo né giudicante</p>	<p><i>Attuare almeno due tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- organizzare incontri, workshop, o predisporre stand informativi, all'interno dell'azienda sia in autonomia, coinvolgendo il Medico Competente, sia in collaborazione con le Associazioni di categoria. Prevedere interventi, per esempio, a cura di medici dietologi, dietisti o nutrizionisti aggiornati, che sposano questo approccio</li> </ul>	 attuazione articolata	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali informativi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p>In buona sostanza. Uniti per promuovere la salute. Webinar Mindful Eating e sportello sana alimentazione. Progetto ad adesione aziendale</p> <p>Una mail al giorno. Messaggi per la tua salute  <a href="http://stramonio-spot.appspot.com/">http://stramonio-spot.appspot.com/</a></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- organizzare laboratori di cucina e di degustazione su preparazione e composizione equilibrata di pietanze gustose e salutari e porzioni corrette</li> </ul>	 attuazione articolata	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aderire ad iniziative locali simili, anche organizzate on line (per esempio webinar) favorendo la partecipazione dei lavoratori</li> </ul>	attuazione da  semplice a  articolata realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	
<p><b>1.1.4</b> supporto digitale</p>	<p>proporre ai lavoratori di utilizzare un'applicazione di diario alimentare digitale per pianificare i pasti, riflettere sulla loro composizione, e monitorare i cambiamenti introdotti</p>	 attuazione articolata perché richiede elevata compliance del lavoratore	

<b>1.2 creare un ambiente lavorativo a supporto di una cultura dell'alimentazione salutare e positiva</b>			
<b>Pratiche raccomandate</b>	<b>Interventi</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
<b>1.2.2</b> definire regolamenti interni per tutelare le pause dedicate ai pasti e agli spuntini e le occasioni conviviali previste dall'azienda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rendere noti a tutti i lavoratori gli orari programmati per le pause dedicate ai pasti e agli spuntini</li> <li>- in occasione di festività, ricorrenze e/o riunioni annuali, proporre menù salutarì e rispettosi delle culture di tutti i lavoratori</li> </ul>	 attuazione semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  La mensa del futuro è formativa, green e inclusiva: a scuola ma anche in ufficio. Il Fatto Alimentare, ottobre 2022. In: <a href="#">La mensa del futuro è formativa, green e inclusiva: a scuola e in ufficio (ilfattoalimentare.it)</a>
<b>1.2.3</b> adibire spazi dedicati, puliti e curati al consumo di pasti e spuntini	<ul style="list-style-type: none"> <li>- garantire pulita e gradevole la sala mensa e/o le aree di ristoro provviste di: tavoli e sedie in numero congruo ai lavoratori, stoviglie ed elettrodomestici quali, per esempio: macchina per il caffè, bollitore, microonde, frigorifero,...</li> <li>- adibire una sala mensa/un'area di refezione o stipulare convenzioni con bar, tavole calde, punti di ristoro nei pressi dell'azienda</li> </ul>	  attuazione articolata realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	

<b>1.3 promuovere pranzi salutarie presso la mensa aziendale e/o il refettorio e/o le aree di ristoro</b>			
<b>Pratiche raccomandate</b>	<b>Interventi</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
<b>1.3.1</b> disponibilità di materiale educativo per incoraggiare il consumo di frutta e verdura	collocare in sala mensa/refettorio, per esempio, su tutti i tavoli, materiale educativo che incoraggi a consumare più frutta e verdura	 attuazione semplice	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte
<b>1.3.2</b> iniziativa "Codice colore" per orientare la scelta e gli abbinamenti dei piatti da parte dei lavoratori in base agli aspetti qualitativi	nei punti del percorso mensa/refettorio in cui i lavoratori scelgono come comporre il proprio pasto, evidenziare con etichette semplici e di facile comprensione le pietanze salutari come, per esempio, quelle preparate con molta/sola verdura e/o frutta	realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	
<b>1.3.3</b> frutta e verdura: presentazione, porzioni e stoviglie	<i>Attuare almeno due tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i>  - presentare frutta e verdura in piatti separati e in modo accattivante - collocare frutta e verdura (e altri cibi e bevande salutari) in punti strategici, facili da notare, all'altezza del campo visivo e con facile accesso, prima nella sequenza di alternative servite a buffet e fisicamente vicine al consumatore - aumentare le porzioni e/o la dimensione della confezione e/o le dimensioni di frutta e verdura disponibili - aumentare gli attrezzi (per esempio, vassoi, ciotole, cucchiari, pinze) e le stoviglie (per esempio, piatti, ciotole, posate) per frutta e verdura	 attuazione articolata	
<b>1.3.4</b> adottare un capitolato e un menù orientato a un'ampia offerta di alimenti salutarie per assicurare la composizione di pasti bilanciati, nutrienti e di qualità	- definire capitolato e menù con la ditta-gestore e/o con il personale interno addetto alla mensa, inserendo per esempio: presenza di offerta esclusiva di pane con ridotto contenuto di sale; disponibilità di pane integrale; nell'offerta prevista dal menù non prevedere la sostituibilità tra frutta/verdura e dessert - migliorare la qualità nutrizionale di cibi e bevande	attuazione da  articolata a  complessa	

<b>1.4 promuovere pranzi salutari presso strutture di ristoro limitrofe al luogo di lavoro e promuovere pause salutari ai distributori automatici, bar interni all'azienda</b>			
<b>Pratiche raccomandate</b>	<b>Interventi</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
<b>1.4.1</b> definire un capitolato salutare per gli spuntini acquistabili presso i distributori automatici e/o bar interni e/o strutture di ristoro limitrofe all'azienda	definire con soggetto gestore un capitolato che comprenda almeno il 30% di alimenti con contenuto calorico non superiore a 150 Kcal e contenuto in grassi non superiore a 5 gr. Per esempio: succhi di frutta senza zuccheri aggiunti, spremute, frutta secca, yogurt, prodotti da forno con olio evo e/o a basso contenuto di sale	attuazione da   articolata a  complessa	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  Distributori automatici più salutari all'APSS del Trentino <a href="https://www.apss.tn.it/Documenti-e-dati/Documenti-tecnici/Distributori-automatici-piu-salutari-all-APSS-del-Trentino#">https://www.apss.tn.it/Documenti-e-dati/Documenti-tecnici/Distributori-automatici-piu-salutari-all-APSS-del-Trentino#</a>
<b>1.4.2</b> incrementare la comodità di scelta e di consumo di cibi salutari presso i distributori automatici e/o bar interni e/o strutture di ristoro limitrofe all'azienda	prevedere l'acquisto di frutta e verdura confezionata	attuazione da   articolata a  complessa	<a href="https://www.pranzosanofuoricasa.it/">https://www.pranzosanofuoricasa.it/</a>

<b>1.5 attivare un progetto/programma specifico</b>		
<b>Pratica raccomandata e relativo intervento</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
realizzare un progetto/programma aziendale o delle Associazioni di categoria sulla promozione di un'alimentazione salutare validato dall'Asl territorialmente competente e che registri i dati di impatto (n. di lavoratori partecipanti). Il progetto/programma può trattare, contemporaneamente, anche altri temi di salute considerati prioritari	attuazione da   articolata a  complessa  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  Associazioni di categoria  Banca Dati di Progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute (Pro.Sa.)

## Tema specifico 2. Promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva

Per questo tema sono stati individuati **6 macro obiettivi**.

### MACRO OBIETTIVI

**2.1** informare e rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori in merito ai benefici dell'attività fisica sul benessere psicofisico, osteoarticolare e posturale e sulle opportunità di praticare attività fisica offerte dal territorio

**2.2** promuovere l'uso delle scale ("Scale per la salute") in sostituzione dell'ascensore o delle scale mobili

**2.3** promuovere pause attive e uno stile di lavoro attivo

**2.4** offrire opportunità e/o spazi aziendali e/o incentivi per promuovere e sostenere la pratica dell'attività fisica e il benessere osteoarticolare e posturale

**2.5** promuovere una mobilità attiva e sostenibile nel percorso casa-lavoro

**2.6** attivare un programma/progetto specifico.

Per ciascun **macro obiettivo** si indicano le **pratiche raccomandate**, i relativi **interventi** da mettere in atto e si mettono a disposizione una serie di **risorse utili** per la loro realizzazione (materiali, esperienze, riferimenti legislativi, indicazioni sui soggetti istituzionali da contattare, ...).

Gli **interventi**, a loro volta, sono stati classificati sulla base della loro **complessità di attuazione** (**Tabella 1**. Legenda complessità di attuazione), per facilitare l'individuazione delle azioni da mettere in atto per tutte le aziende, specificando anche quelli più facilmente realizzabili dalle piccole e micro.

La complessità di attuazione, però, è un criterio che, nella realtà, può variare da un'azienda all'altra perché dipende, oltre che dalle sue dimensioni, dalle pregresse esperienze nell'ambito della WHP e dalle risorse economiche, umane e organizzative di cui dispone e su cui vuole/può investire.

**Tabella 1.** Legenda complessità di attuazione

	attuazione semplice
	attuazione articolata
	attuazione complessa

<b>2.1</b> informare e rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori in merito ai benefici dell'attività fisica sul benessere psicofisico, osteoarticolare e posturale e sulle opportunità di praticare attività fisica offerte dal territorio			
<b>Pratiche raccomandate</b>	<b>Interventi</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
<b>2.1.1</b> mettere a disposizione dei lavoratori messaggi/informazioni su: la promozione dell'attività fisica e il benessere osteoarticolare e posturale	<p><i>Attuare almeno due tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● diffondere messaggi/informazioni, almeno 3 volte l'anno, attraverso la posta elettronica aziendale e/o altri mezzi multimediali disponibili, la busta paga o le tovagliette della mensa</li> <li>● affiggere in azienda, nei luoghi più frequentati dai lavoratori, poster sul tema</li> <li>● offrire ai lavoratori materiale informativo di agile lettura (fact sheet, opuscoli, ...) ad esempio in occasione della visita periodica dal Medico Competente o in prossimità degli spazi comuni (mensa, refettorio, spogliatoi, distributori automatici, ...)</li> </ul>	<p> attuazione semplice</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p>Siti istituzionali di Comuni, Associazioni, Centri sportivi del territorio per iniziative/programmi/corsi di attività fisica</p> <p>6 aprile Giornata mondiale dell'attività fisica. Una raccolta di materiali per diffondere i benefici del movimento, Dors, 2019 <a href="http://GiornataAF_raccolta2019.pdf">GiornataAF_raccolta2019.pdf</a> (<a href="http://dors.it">dors.it</a>)</p>
<b>2.1.2</b> diffondere ai lavoratori informazioni in merito alle opportunità offerte dalla comunità locale per praticare attività fisica	<p>raccogliere e diffondere, annualmente, iniziative/programmi/corsi di attività fisica e relativi costi, organizzati, ad esempio, dai Comuni e/o dalle Associazioni e dai Centri sportivi limitrofi all'azienda. Utilizzare, quali canali per diffondere le informazioni: posta elettronica e/o altri mezzi multimediali disponibili, intranet, newsletter e bacheche aziendali</p>	<p>attuazione da  semplice a   articolata</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	
<b>2.1.3</b> aderire o organizzare appuntamenti informativi e formativi su idee e modi per diventare più attivi	<p><i>Attuare almeno uno degli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● aderire a iniziative locali favorendo la partecipazione dei lavoratori (almeno 1 volta all'anno)</li> <li>● organizzare incontri, workshop o predisporre stand informativi all'interno dell'azienda (almeno 1 volta all'anno)</li> </ul>	<p> attuazione semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p> <hr/> <p>  attuazione articolata</p>	

2.2 promuovere l'uso delle scale ("Scale per la salute" <sup>24</sup> ) in sostituzione dell'ascensore o delle scale mobili			
Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
2.2.1 esporre in prossimità di ascensori o scale mobili cartelli/poster che invitino ad usare le scale	predisporre cartelli/poster, già prodotti o realizzati all'occorrenza, contenenti messaggi motivazionali che evidenziano i benefici di salute, e non solo, dell'usare le scale, come ad esempio il risparmio di tempo. Testi e immagini devono essere di medie e grandi dimensioni	 attuazione semplice  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  Modelli per cartellonistica - Programma WHP Lombardia <a href="#">cartelli-scale_lomb.pdf (wordpress.com)</a>
2.2.2 rendere lo spazio scale più vivibile e accattivante per rafforzare l'efficacia dei messaggi e incoraggiarne l'uso al posto dell'ascensore o delle scale mobili	<i>Attuare almeno due tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● aver cura dello spazio scale (pulizia, illuminazione, sicurezza, tinteggiatura, ...)</li> <li>● utilizzare segnali direzionali, frecce e orme di piedi sul pavimento che portano alle scale dal punto in cui si sceglie se usare le scale o prendere l'ascensore o le scale mobili</li> <li>● rallentare l'apertura/chiusura delle porte dell'ascensore o la velocità dell'ascensore o delle scale mobili ove fattibile</li> <li>● diffondere musica, esporre quadri, fotografie, piante, realizzare piccole mostre tematiche nello spazio scale, ove fattibile</li> </ul>	attuazione da   articolata a  complessa	"Usa le scale" - Ministero della Salute <a href="#">Layout 1 (salute.gov.it)</a>  "Le scale. Musica per la tua salute" Regione Emilia Romagna, Anci, UPI <a href="#">"Le scale. Musica per la tua salute" — Salute (regione.emilia-romagna.it)</a>  Le scale-pianoforte di Odenplan, stazione metro di Stoccolma. In collaborazione con la Volkswagen <a href="#">Scale a pianoforte   Stoccolma - YouTube</a>  "Fai le scale" "Lasciamo il segno - La rete trevigiana per l'attività fisica" - ULSS 9 Treviso  Muoviti, se puoi usa le scale (ulss.tv.it) <a href="#">Azienda ULSS 2 "Marca Trevigiana"</a> <a href="#">Muoversidipiù Ulss 9 Scaligera (muoversidipiù.it)</a>

<sup>24</sup> La Pratica "Scale per la salute" consiste nell'esporre, accanto al punto in cui si deve scegliere se fare il percorso a piedi o in ascensore o con le scale mobili o accanto alle pulsantiere degli ascensori o l'avvio delle scale mobili, materiali informativi (cartelli, striscioni, poster, ...) che incoraggiano ad usare le scale illustrandone i molti benefici per la salute e sottolineando la facile opportunità di rendere, così, più attivo il nostro stile di vita. Gli studi pubblicati concordano nel rilevare una modificazione dei comportamenti immediatamente successiva all'intervento, ma l'osservazione protratta nel tempo ha mostrato una tendenza all'attenuazione dell'effetto. Per questo motivo è utile che l'intervento preveda periodiche azioni di richiamo/rinforzo (comunicazione sul sito web aziendale, concorsi di idee tra i dipendenti per la produzione di immagini promozionali, ...)

2.3 promuovere pause attive e uno stile di lavoro attivo			
Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
<p><b>2.3.1</b> incoraggiare, nei contesti di lavoro dove è possibile, l'abitudine a pause attive e a momenti di lavoro attivo soprattutto per quei lavoratori che mantengono una posizione fissa per lungo tempo (ad esempio lavoratori della catena di montaggio, cassieri, conducenti di autobus, impiegati, ...)</p>	<p>suggerire ai lavoratori, utilizzando ad esempio poster disposti nelle sale comuni, schermate informative, e-mail, promemoria automatici, di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- effettuare brevi pause per interrompere i lunghi periodi seduti effettuando esercizi di attività fisica (alzarsi dalla sedia, esercizi di allungamento - stretching -)</li> <li>- recarsi fisicamente dal collega quando ci si deve parlare invece di mandare un'email o telefonare</li> </ul>	<p> attuazione semplice</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali informativi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p>Physical Activity Breaks for the Workplace Resource Guide, October 2019 Center for Disease Control and Prevention - National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion</p> <p><a href="https://www.cdc.gov/workplacephysical/physical-activity-breaks-for-the-workplace-resource-guide/">Physical Activity Breaks for the Workplace, Resource Guide, May 2021 (cdc.gov)</a></p>
<p><b>2.3.2</b> creare un ambiente lavorativo che supporti, nei contesti di lavoro dove è possibile, uno stile di lavoro attivo</p>	<p><i>Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● condividere le stampanti tra più uffici e/o creare un'area centralizzata per i distributori automatici di caffè e bevande che richiedono alle persone di alzarsi e muoversi</li> </ul>	<p> attuazione articolata</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	<p>Planning healthy and sustainable meetings. A how-to guide for healthy and sustainable meetings at the WHO Regional Office for Europe. <a href="https://www.who.int/publications/m/item/healthy-meetings-eng">healthy-meetings-eng.pdf (who.int)</a></p> <p>10 suggerimenti per essere più attivi al lavoro (in: 6 aprile Giornata mondiale dell'attività fisica. Una raccolta di materiali per diffondere i benefici del movimento, Dors, 2019) <a href="https://www.dors.it/it/risorse/giornata-mondiale-attivita-fisica-2019">GiornataAF_raccolta2019.pdf (dors.it)</a></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● introdurre, nei luoghi in cui i lavoratori di solito fanno una breve pausa e si presenta la possibilità di fare esercizio (ad es. sala caffè), attrezzature per esercizi leggeri (bastoni da ginnastica, pedane fitness, bande di resistenza, ...)</li> </ul>	<p>attuazione da</p> <p>  articolata</p> <p>a</p> <p> complessa</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● introdurre, per i lavoratori che fanno un lavoro sedentario, sedute alternative, come palle terapeutiche, sedili o sgabelli ergonomici o cuscini bilanciati per consentire una seduta attiva e/o sostituire le scrivanie convenzionali con scrivanie regolabili per consentire di lavorare in piedi</li> </ul>	<p> attuazione complessa</p>	

**2.4** offrire opportunità e/o spazi aziendali e/o incentivi per promuovere e sostenere la pratica dell'attività fisica e il benessere osteoarticolare e posturale

Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
<p><b>2.4.1</b> promuovere/ organizzare iniziative sportive aziendali o incoraggiare la partecipazione a iniziative organizzate da altri soggetti</p>	<p><i>Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● attivare collaborazioni con Associazioni di promozione sociale e sportiva e/o coinvolgere i soggetti che organizzano attività culturali e ricreative per i dipendenti nel tempo libero (Dopolavoro, CRAL) per organizzare o aderire a iniziative/eventi di promozione dell'attività fisica/sportiva come ad esempio tornei, corse/camminate/marce/biciclettate non competitive (almeno 1 iniziativa/evento all'anno)</li> <li>● organizzare sessioni o lezioni di prova di vari tipi di sport in azienda (almeno 1 volta all'anno)</li> </ul>	<p>attuazione da   semplice                      a    articolata</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p>UISP - Sport per tutti  <a href="http://www.uisp.it/nazionale/politichesciali">http://www.uisp.it/nazionale/politichesciali</a></p> <p>Gruppi di cammino - Regione Lombardia (Buona Pratica - Banca Dati Pro.Sa.)  <a href="http://www.retepromozionesalute.it">Gruppi di cammino - Coordinamento Regionale (retepromozionesalute.it)</a></p> <p>Gruppi di Cammino - Emilia Romagna  <a href="https://www.mappadellasalute.it/muove-rsi-insieme/gruppi-di-cammino">https://www.mappadellasalute.it/muove-rsi-insieme/gruppi-di-cammino</a></p> <p>Gruppi di cammino - Piemonte  <a href="http://bit.ly/GruppidiCammino_Piemonte2022">bit.ly/GruppidiCammino_Piemonte2022</a></p>

<b>2.4.2</b> offrire opportunità per praticare attività fisica/ sportiva (lezioni, corsi, gruppi sportivi, ...) prima o dopo l'orario lavorativo	<i>Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica</i>	 attuazione semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>formalizzare la partecipazione dei lavoratori a Gruppi di cammino (GdC) e/o a corsi specifici (ad es. su posture di rilassamento/defaticanti, per rilassamento/allungamento muscolare/tonificazione muscolare, per favorire l'equilibrio, di ergonomia e di prevenzione cadute) riconosciuti dall'Asl territoriale di competenza</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>introdurre GdC, o altre attività di gruppo, secondo le preferenze dei lavoratori, a cadenza settimanale, condotti, da personale qualificato, o da lavoratori che sono stati opportunamente formati</li> </ul>	 attuazione articolata realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>offrire programmi personalizzati o di gruppo per la promozione del benessere osteoarticolare, a cadenza settimanale, attuati da personale qualificato (medico, fisioterapista, scienziato motorio, ...) realizzati in azienda</li> </ul>	 attuazione complessa	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>offrire ai lavoratori settimanalmente, lezioni di yoga, pilates, gratuite o a prezzi calmierati</li> </ul>	 attuazione complessa	

<p><b>2.4.3</b> allestire o mettere a disposizione spazi aziendali accessibili a tutti i dipendenti per svolgere attività fisica in pausa o nel tempo libero</p>	<p>predisporre una palestra o una sala benessere, con spogliatoio e area docce per i lavoratori, con strumenti per esercizi leggeri, come bastoni, bande di resistenza, pedane fitness e barre con istruzioni illustrate sulle modalità di utilizzo, o un campo da gioco, canestri da basket</p>	<p> attuazione complessa</p>	
<p><b>2.4.4</b> offrire incentivi e premi per facilitare la pratica dell'attività fisica</p>	<p><i>Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● attivare convenzioni per abbonamenti a tariffa agevolata presso centri sportivi (palestre, piscine, ...) in prossimità dell'azienda e/o per l'acquisto di abbigliamento e attrezzature sportive a prezzi calmierati, anche attraverso i soggetti che organizzano attività culturali e ricreative per i dipendenti nel tempo libero (Dopolavoro, CRAL)</li> </ul> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>● distribuire, oltre a materiali informativi specifici, contapassi o altri dispositivi per misurare l'attività fisica praticata e ricevere dei feedback e/o prevedere iniziative premiali (ad es. per chi compie più passi)</li> </ul> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>● approvare un tempo lavoro retribuito (ad es. un tempo lavoro di almeno 30 minuti) da dedicare all'attività fisica</li> </ul>	<p>attuazione da   articolata a  complessa</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria</p> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <p>attuazione da   articolata a  complessa</p> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <p> attuazione complessa</p>	

2.5 promuovere una mobilità attiva e sostenibile nel percorso casa-lavoro			
Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
2.5.1 rendere disponibili materiali informativi per facilitare l'adozione di una mobilità attiva e sostenibile per recarsi al lavoro (uso della bicicletta o del mezzo pubblico, andare a piedi)	allestire un punto informativo per i lavoratori dove offrire informazioni su mezzi e modalità di trasporto esplicitando vantaggi e consigli per la sicurezza. Ad esempio: mappe delle piste ciclabili e pedonali del territorio, orari delle linee di trasporto pubblico e relativi collegamenti	attuazione da  semplice a   articolata  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Rete WHP Asl territoriale di competenza  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  Assessorati e servizi specifici regionali o dei Comuni in cui è inserita l'azienda (ad esempio Trasporti, Cultura, ...) per materiali informativi
2.5.2 partecipare o organizzare iniziative/eventi info/formativi per facilitare l'adozione di una mobilità attiva e sostenibile per recarsi al lavoro (uso della bicicletta o del mezzo pubblico, andare a piedi)	<i>Attuare almeno due tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica</i>	 attuazione semplice	"Sharing mobility management - Fornire alle persone servizi di mobilità in forma collaborativa" ISPRA (Quaderni) Ambiente e Società 16/2017 <a href="http://isprambiente.gov.it">Sharing mobility management — Italiano (isprambiente.gov.it)</a>  "Sharing mobility - Indicare alle persone la strada verso scelte di spostamento multimodale" – ISPRA (Quaderni) Ambiente e Società 19/2018 <a href="http://isprambiente.gov.it">Quad AS 19 18.pdf (isprambiente.gov.it)</a>  "Bike2Work – smart choice for commuters". FIAB <a href="http://isprambiente.gov.it">Bike to Work - FIAB Italia UISP - Nazionale - Mobilità sostenibile al centro della Fase 2: le proposte Uisp</a>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>diffondere e/o aderire a iniziative incentivanti promosse da Associazioni come ad esempio "Bike to work" promosso da FIAB</li> </ul>	realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>offrire, in collaborazione con Enti/Associazioni del territorio, opportunità info/formative sulla sicurezza stradale e l'uso sicuro della bicicletta (pedalare in sicurezza, regole del buon ciclista, manutenzione della bicicletta, ...)</li> </ul>	  attuazione articolata  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>promuovere eventi aziendali per sensibilizzare e valorizzare il tema della mobilità attiva (ad esempio giorni "a piedi al lavoro" o "al lavoro in bicicletta" durante la Settimana della Mobilità sostenibile)</li> </ul>	 attuazione semplice  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	
<ul style="list-style-type: none"> <li>creare, laddove è possibile, la figura del mobility manager per, ad esempio, sviluppare piani di spostamento agili per il tragitto abitazione-lavoro-abitazione che non richiedano l'uso del proprio autoveicolo</li> </ul>	 attuazione complessa	FIAB Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta e CIAB Club delle Imprese Amiche della Bicicletta <a href="http://isprambiente.gov.it">Iniziative - FIAB Italia; CIAB</a>	

<b>2.5.3</b> favorire l'uso della bicicletta per raggiungere la sede di lavoro	<i>Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• predisporre parcheggi/rastrelliere coperti</li> </ul>	 attuazione semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	LEGGE 11/01/2018. n. 2 Disposizioni per lo sviluppo della mobilità in bicicletta e la realizzazione della rete nazionale di percorribilità ciclistica <a href="#">Gazzetta Ufficiale</a> <a href="#">Mobilità sostenibile   Ministero della Transizione Ecologica (mite.gov.it)</a> PIANO DEGLI SPOSTAMENTI CASA-LAVORO Edizione 2020 – ISTAT <a href="#">Microsoft Word - ISTAT Piano Spostamenti Casa Lavoro 2020</a> <a href="#">ISTAT-PSCL-aggiornamento-agosto-2021-e-allegati.pdf</a> “Re Clacs: Reggio Emilia casa lavoro e casa scuola”. Progetto cofinanziato dal Ministero dell’Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare - Programma sperimentale nazionale di mobilità sostenibile casa-scuola e casa-lavoro <a href="#">Re-Clacs - Reggio Emilia Casa-Lavoro Casa-Scuola - Comune di Reggio Emilia</a>
	<i>Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• predisporre parcheggi/rastrelliere coperti</li> </ul>	 attuazione semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fornire biciclette aziendali o attraverso il bike sharing, che possano essere usate per il tragitto casa/lavoro o per spostamenti lavorativi</li> </ul>	 attuazione articolata	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mettere a disposizione armadietti, spazi, docce per chi si muove a piedi e in bicicletta</li> </ul>	 attuazione complessa	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• attivare convenzioni per sconti su acquisto e/o offerta (incentivi, premi) di materiale correlato all'utilizzo della bicicletta (ferma pantaloni, bretelle o giubbetti ad alta visibilità, palette per portapacchi, luci, catarifrangenti per ruote, caschetti, ...)</li> </ul>	 attuazione complessa realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	
<b>2.5.4</b> partecipare alla realizzazione di interventi strutturali per il miglioramento della sicurezza delle infrastrutture stradali	attivare partnership con gli Enti locali per la creazione di percorsi pedonali-ciclabili sicuri in prossimità dell'azienda	 attuazione complessa realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	

<b>2.6 attivare un progetto/programma specifico</b>		
<b>Pratica raccomandata e relativo intervento</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
realizzare un progetto/programma aziendale o delle Associazioni di categoria sulla promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva validato dall'Asl territorialmente competente e che registri i dati di impatto (n. di lavoratori partecipanti). Il progetto/programma può trattare, contemporaneamente, anche altri temi di salute considerati prioritari	attuazione da   articolata a  complessa  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  Associazioni di categoria  Banca Dati di Progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute (Pro.Sa.)

### Tema specifico 3. Contrasto al fumo di tabacco

Per questo tema sono stati individuati **4 macro obiettivi**.

#### MACRO OBIETTIVI

**3.1** informare e rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori sui benefici che comporta smettere di fumare e sulla normativa in merito al divieto di fumare sul posto di lavoro

**3.2** offrire supporti e incentivi alla cessazione tabagica

**3.3** attivare una policy aziendale per un ambiente di lavoro “libero dal fumo” e incentivare la cessazione

**3.4** attivare un programma/progetto specifico.

Per ciascun **macro obiettivo** si indicano le **pratiche raccomandate**, i relativi **interventi** da mettere in atto e si mettono a disposizione una serie di **risorse utili** per la loro realizzazione (materiali, esperienze, riferimenti legislativi, indicazioni sui soggetti istituzionali da contattare, ...).

Gli **interventi**, a loro volta, sono stati classificati sulla base della loro **complessità di attuazione** (**Tabella 1**. Legenda complessità di attuazione), per facilitare l'individuazione delle azioni da mettere in atto per tutte le aziende, specificando anche quelli più facilmente realizzabili dalle piccole e micro.

La complessità di attuazione, però, è un criterio che, nella realtà, può variare da un'azienda all'altra perché dipende, oltre che dalle sue dimensioni, dalle pregresse esperienze nell'ambito della WHP e dalle risorse economiche, umane e organizzative di cui dispone e su cui vuole/può investire.

**Tabella 1.** Legenda complessità di attuazione

	attuazione semplice
	attuazione articolata
	attuazione complessa

**3.1** informare e rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori sui benefici che comporta smettere di fumare e sulla normativa in merito al divieto di fumare sul posto di lavoro

Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
<p><b>3.1.1</b> mettere a disposizione dei lavoratori informazioni sugli effetti del fumo sulla salute e sui benefici e le opportunità per smettere di fumare</p>	<p><i>Attuare almeno due tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● contattare i Servizi Territoriali (SSN) per la Cessazione dal Fumo di Tabacco per ricevere risorse gratuite e conoscere le loro iniziative</li> <li>● distribuire periodicamente ai lavoratori materiale informativo di agile lettura (fact sheet, opuscoli, ...) ad esempio in occasione della visita periodica dal medico competente o predisponendo 1 volta all'anno stand informativi in azienda</li> <li>● affiggere in azienda, in bacheca e nei luoghi più frequentati dai lavoratori, poster sul tabacco e su opportunità/supporti per smettere di fumare (almeno 1 ogni 70 lavoratori)</li> </ul>	<p> attuazione semplice</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p>Servizi Territoriali (SSN) per la Cessazione dal Fumo di Tabacco</p> <p>Dors - Marketing Sociale  <a href="https://www.dors.it/tema.php?idtema=27">https://www.dors.it/tema.php?idtema=27</a></p> <p>Associazione italiana Marketing sociale  <a href="#">Marketing sociale   Italian Social Marketing Association</a></p>
<p><b>3.1.2</b> organizzare appuntamenti informativi, incontri di sensibilizzazione sugli effetti del fumo sulla salute e sui benefici e le opportunità per smettere di fumare</p>	<p>prevedere un incontro annuale di sensibilizzazione in azienda, rendicontando la presenza dei lavoratori partecipanti, fumatori e non, in cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distribuire materiale informativo</li> <li>- spiegare le strategie efficaci per smettere di fumare, la metodologia dei trattamenti di gruppo, le modalità di attivazione dei servizi di messaggistica di supporto, la possibilità di richiedere un percorso di counselling o essere indirizzati alla struttura più idonea, dal Medico Competente e dal proprio Medico di base</li> <li>- effettuare la misurazione volontaria del monossido di carbonio nell'espriato (dove possibile)</li> </ul>	<p>attuazione</p> <p>  articolata</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria</p>	

3.2 offrire supporti e incentivi alla cessazione tabagica			
Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
3.2.1 promuovere la diffusione di iniziative e strumenti validati e gratuiti per aiutare i dipendenti fumatori ad acquisire consapevolezza della propria dipendenza dal fumo e stimolare il cambiamento	ad esempio 'pubblicizzare' la guida digitale "Smetto di fumare!" dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS)	 attuazione semplice  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  ISS - Guida ai servizi territoriali per la cessazione dal fumo di tabacco <a href="#">Guida ai servizi territoriali per la cessazione dal fumo di tabacco (aggiornamento maggio 2021) - ISS</a>
3.2.2 diffondere/incentivare l'offerta di percorsi di disassuefazione ai lavoratori fumatori	<i>Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● attivare iniziative - concordate con l'ASL territorialmente competente - per promuovere la conoscenza e l'adesione all'offerta dei Centri per il Trattamento del Tabagismo del Sistema Sanitario o di altri Centri approvati dall'Asl</li> </ul>	 attuazione semplice  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Fact sheet dell'Agenzia Europea per la salute e sicurezza sul lavoro (OSHA) <a href="#">Luoghi di lavoro senza fumo: fact sheet OSHA (regione.lombardia.it)</a>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● promuovere e rendere accessibili sul posto di lavoro servizi cui il personale può rivolgersi per ricevere informazioni e supporto per ridurre o smettere di fumare</li> </ul>	attuazione da   articolata a  complessa	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● fornire, sul luogo di lavoro, l'accesso a programmi di counselling individuale, di gruppo o telefonici o mediante un'app digitale usata sul computer o sullo smartphone e/o organizzare gruppi di sostegno tra pari per i lavoratori che stanno cercando di ridurre o smettere di fumare</li> </ul>	attuazione da   articolata a  complessa	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● offrire un servizio di messaggistica di sostegno a distanza (ad esempio servizi Una Mail al giorno, iCoach, Smokel@ o sistemi SMS) con l'attivazione da parte di almeno il 10% dei dipendenti fumatori collegata alla policy aziendale e a un percorso di disassuefazione</li> </ul>	attuazione da   articolata a  complessa	

3.2.3 offrire incentivi/premi per smettere di fumare	Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:	attuazione  complessa	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>organizzare annualmente un concorso “Smetti e vinci” aziendale mettendo in palio, ad esempio, delle gift card per le persone che, mediante il test della nicotina, possono dimostrare che non fumano da almeno 12 mesi</li> <li>favorire l’accesso alla terapia sostitutiva della nicotina, come per esempio cerotti e gomme da masticare, con incentivi e sussidi economici</li> </ul>	attuazione  complessa	

3.3 attivare una policy aziendale per un ambiente di lavoro “libero dal fumo” e incentivare la cessazione			
Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
3.3.1 definire e attuare una policy e un regolamento aziendale di “Luogo di lavoro libero dal fumo” per creare un ambiente e una cultura a tutela dei non fumatori e a supporto dei lavoratori che desiderano smettere di fumare	<p>1) definire e scrivere la policy attraverso un adeguato percorso di condivisione e coinvolgimento attivo delle principali figure aziendali (Dirigenza, Organizzazioni sindacali, ...)</p> <p>2) comunicare la politica aziendale</p> <p>2) attuare la policy</p> <p>3) monitorare l’applicazione della policy nel tempo</p> <p>Alcuni elementi che possono caratterizzare la policy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- predisporre idonei spazi/pause per i fumatori</li> <li>- regolamentare l’utilizzo delle E-CIG</li> <li>- informare sui danni da fumo attivo e passivo</li> <li>- applicare il divieto di fumo e vigilare sul rispetto</li> </ul>	<p>attuazione da</p> <p> semplice</p> <p>a</p> <p>  articolata</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p><i>“Verso una azienda libera dal fumo Manuale pratico per il controllo del fumo di tabacco negli ambienti di lavoro” - Progetto CCM - Ministero della Salute “Programma di Prevenzione delle Aziende Sanitarie Locali a sostegno della legge 3/2003” - Regione Veneto e Regione Emilia Romagna</i></p> <p><a href="#">Verso un'azienda libera dal fumo - Manuale pratico per il controllo del fumo di tabacco negli ambienti di lavoro (salute.gov.it)</a></p> <p><i>“Verso ospedali e servizi sanitari liberi dal fumo. Manuale pratico per il controllo del fumo di tabacco negli ambienti sanitari” - Progetto CCM - Ministero della Salute</i></p> <p><i>“Definizione e implementazione di un sistema di monitoraggio del rispetto della normativa sul fumo in Italia” - Regione Veneto - ULSS Belluno</i></p> <p><a href="#">Quaderni del Ministero della Salute (quadernidellasalute.it)</a></p> <p><i>“Come creare un ambiente di lavoro libero da fumo” - guida pratica per imprenditori, lavoratori e cittadini all'applicazione dell'articolo 51 della legge 3/2003 (del 16/1/2003) - A cura di Associazione Interdisciplinare per lo studio delle Malattie</i></p>

			<p>Respiratorie (AIMAR- Milano) e Istituto Superiore di Sanità  <a href="#">ETS sul lavoro def7[3] (iss.it)</a></p> <p><i>RACCOMANDAZIONI PER AMBIENTI DI LAVORO LIBERI DAL FUMO</i> - Regione Piemonte, COMMISSIONE REGIONALE ANTI-TABACCO Quaderno n. 1 Maggio 2006  <a href="#">Fumo e raccomandazioni (oed.piemonte.it)</a></p> <p><i>“AZIENDA LIBERA DAL FUMO”</i> Policy antifumo (modello esemplificativo) Programma “Luoghi di lavoro che promuovono Salute - Rete WHP Lombardia” - Regione Lombardia  <a href="#">ESEMPIO DI UNA POLICY DI AZIENDA LIBERA DAL FUMO (regione.lombardia.it)</a></p> <p><i>“Fabbrica libera dal fumo di tabacco”</i> - Policy antifumo dell’Azienda ABB S.p.A. (Rete WHP Lombardia) sede di Dalmine (BG) in: <a href="#">Luoghi di lavoro che Promuovono Salute – Rete WHP Lombardia (regione.lombardia.it)</a> sezione strumenti Allegati Materiali buona pratica – Area contrasto al fumo</p> <p><i>“Policy aziendale di tutela della sicurezza e della salute dei lavoratori rispetto al fumo di tabacco e simili”</i> - Programma di promozione della salute nei luoghi di lavoro - Gruppo di lavoro WHP - Asl Roma 6 in: <a href="#">Luoghi di lavoro che Promuovono Salute – Rete WHP Lombardia (regione.lombardia.it)</a> sezione strumenti Allegati Materiali buona pratica – Area contrasto al fumo</p> <p><i>“Tobacco in the Workplace: Meeting the Challenge A Handbook for Employers”</i> - WHO European Partnership Project to Reduce Tobacco Dependence. World Health Organization Regional Office for Europe Copenhagen 2002  in: <a href="#">Luoghi di lavoro che Promuovono Salute – Rete WHP Lombardia (regione.lombardia.it)</a> sezione strumenti Allegati Materiali buona pratica – Area contrasto al fumo</p>
--	--	--	---

3.4 attivare un progetto/programma specifico		
Pratica raccomandata e relativo intervento	Complessità di attuazione	Risorse utili
realizzare un progetto/programma aziendale o delle Associazioni di categoria sul contrasto al fumo di tabacco validato dall'Asl territorialmente competente e che registri i dati di impatto (n. di lavoratori partecipanti). Il progetto/programma può trattare, contemporaneamente, anche altri temi di salute considerati prioritari	attuazione da   articolata a  complessa  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  Associazioni di categoria  Banca Dati di Progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute (Pro.Sa.)

## Tema specifico 4. Contrasto ai comportamenti additivi

Per questo tema sono stati individuati **3 macro obiettivi**.

### MACRO OBIETTIVI

**4.1** rafforzare le conoscenze e le competenze in merito agli effetti del consumo di alcool e delle dipendenze sulla salute

**4.2** adottare politiche atte a favorire il benessere e la salute

**4.3** attivare un progetto/programma specifico.

Per ciascun **macro obiettivo** si indicano le **pratiche raccomandate**, i relativi **interventi** da mettere in atto e si mettono a disposizione una serie di **risorse utili** per la loro realizzazione (materiali, esperienze, riferimenti legislativi, indicazioni sui soggetti istituzionali da contattare, ...).

Gli **interventi**, a loro volta, sono stati classificati sulla base della loro **complessità di attuazione** (**Tabella 1**. Legenda complessità di attuazione), per facilitare l'individuazione delle azioni da mettere in atto per tutte le aziende, specificando anche quelli più facilmente realizzabili dalle piccole e micro.

La complessità di attuazione, però, è un criterio che, nella realtà, può variare da un'azienda all'altra perché dipende, oltre che dalle sue dimensioni, dalle pregresse esperienze nell'ambito della WHP e dalle risorse economiche, umane e organizzative di cui dispone e su cui vuole/può investire.

**Tabella 1.** Legenda complessità di attuazione

	attuazione semplice
	attuazione articolata
	attuazione complessa

<b>4.1 rafforzare le conoscenze e le competenze in merito agli effetti del consumo di alcool e delle dipendenze sulla salute</b>			
<b>Pratiche raccomandate</b>	<b>Interventi</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
<b>4.1.1</b> campagna di comunicazione informativa interna su alcol/ dipendenze e/o incidenti correlati. Da realizzare periodicamente (ogni 5 anni)	utilizzare linguaggi e materiali di comunicazione che trasmettono messaggi volti ad aumentare la consapevolezza dei lavoratori sugli effetti del consumo di alcool/dipendenze sulla salute e sulla qualità della vita, con un approccio né prescrittivo né giudicante a partire dall'analisi dei bisogni dell'azienda	 attuazione semplice  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Rete WHP ASL territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte
<b>4.1.2</b> formazione per i lavoratori	organizzare e realizzare iniziative di formazione finalizzate ad aumentare conoscenza e consapevolezza dei rischi legati ai comportamenti additivi, rinforzare la resilienza, acquisire familiarità con le procedure per ottenere supporto	 attuazione semplice  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	
<b>4.1.3</b> coaching inteso come percorsi di supporto allo sviluppo di competenze individuali e trasversali quali per esempio l'adozione di una comunicazione all'ascolto (formazione dirigenti) e sulla relazione efficace	aderire ad iniziative locali simili, anche organizzate on line (per esempio webinar) favorendo la partecipazione dei lavoratori	attuazione da  semplice a   articolata  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	

4.2 adottare politiche atte a favorire il benessere e la salute			
Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
4.2.1 rendere note e chiare le policy aziendali sul divieto di consumare alcolici in orario di lavoro	<p>Scrivere una politica aziendale con il coinvolgimento attivo delle principali figure aziendali (Dirigenza, Organizzazioni sindacali, etc.).</p> <p>I contenuti dovrebbero essere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- richiamo alle normative vigenti in materia</li> <li>- divieto esplicito di vendita, somministrazione e di consumo di alcolici sul posto di lavoro e nella mensa aziendale oppure, ove non vi sia mensa interna, buoni pasto con esplicita esclusione degli alcolici</li> <li>- come attuare la policy</li> <li>- quali iniziative di informazione sono offerte ai lavoratori e altri soggetti frequentanti l'azienda</li> <li>- monitorare l'applicazione della policy nel tempo (piano formale)</li> </ul>	<p>attuazione da</p> <p> semplice</p> <p>a</p> <p>  articolata</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p>

4.3 attivare un progetto/programma specifico		
Pratica raccomandata e relativo intervento	Complessità di attuazione	Risorse utili
realizzare un progetto/programma aziendale o delle Associazioni di categoria sul contrasto ai comportamenti additivi validato dall'Asl territorialmente competente e che registri i dati di impatto (n. di lavoratori partecipanti). Il progetto/programma può trattare, contemporaneamente, anche altri temi di salute considerati prioritari	<p>attuazione da</p> <p>  articolata</p> <p>a</p> <p> complessa</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p>Associazioni di categoria</p> <p>Banca Dati di Progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute (Pro.Sa.)</p>

## Tema specifico 5. Promozione del benessere personale e sociale

Per questo tema sono stati individuati **3 macro obiettivi**.

### MACRO OBIETTIVI

**5.1** informare e rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori su l'adozione di comportamenti preventivi (screening oncologici, vaccinazioni raccomandate, sicurezza stradale)

**5.2** creare un ambiente lavorativo a supporto del benessere e della salute

**5.3** attivare un progetto/programma specifico.

Per ciascun **macro obiettivo** si indicano le **pratiche raccomandate**, i relativi **interventi** da mettere in atto e si mettono a disposizione una serie di **risorse utili** per la loro realizzazione (materiali, esperienze, riferimenti legislativi, indicazioni sui soggetti istituzionali da contattare, ...).

Gli **interventi**, a loro volta, sono stati classificati sulla base della loro **complessità di attuazione** (**Tabella 1**. Legenda complessità di attuazione), per facilitare l'individuazione delle azioni da mettere in atto per tutte le aziende, specificando anche quelli più facilmente realizzabili dalle piccole e micro.

La complessità di attuazione, però, è un criterio che, nella realtà, può variare da un'azienda all'altra perché dipende, oltre che dalle sue dimensioni, dalle pregresse esperienze nell'ambito della WHP e dalle risorse economiche, umane e organizzative di cui dispone e su cui vuole/può investire.

**Tabella 1.** Legenda complessità di attuazione

	attuazione semplice
	attuazione articolata
	attuazione complessa

<b>5.1 informare e rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori su l'adozione di comportamenti preventivi (screening oncologici, vaccinazioni raccomandate, sicurezza stradale)</b>			
<b>Pratiche raccomandate</b>	<b>Interventi</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
<b>5.1.1</b> realizzare una campagna informativa sulla sicurezza stradale	organizzare, almeno ogni 3 anni, con la partecipazione di almeno il 70% dei lavoratori, un incontro di sensibilizzazione con le istituzioni del settore (Polizia stradale, ACI, INAIL, ...)	 attuazione articolata realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi Materiali Rete WHP Regione Piemonte Dors - Marketing Sociale <a href="https://www.dors.it/tema.php?idtema=27">https://www.dors.it/tema.php?idtema=27</a>
<b>5.1.2</b> promuovere l'adesione ai programmi di screening oncologico (colon-retto, mammella e cervice uterina) da parte dei lavoratori in età target	attivare iniziative - concordate con l'Asl territorialmente competente e con il coinvolgimento del Medico Competente laddove presente - (ad es. incontri di sensibilizzazione sul tema, messa a disposizione di materiali informativi, ...)	 attuazione semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Associazione italiana Marketing sociale <a href="#">Marketing sociale   Italian Social Marketing Association</a>
<b>5.1.3</b> promuovere l'adesione ai programmi vaccinali (antinfluenzale, ...) da parte dei lavoratori in età target	attivare iniziative - concordate con l'Asl territorialmente competente e con il coinvolgimento del Medico Competente laddove presente - (ad es. incontri di sensibilizzazione sul tema, messa a disposizione di materiali informativi, ...)	 attuazione semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	

5.2 creare un ambiente lavorativo a supporto del benessere e della salute			
Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
5.2.1 Coltivare atteggiamenti positivi	Datore di lavoro e direzione, con il proprio comportamento, possono coltivare atteggiamenti positivi verso il benessere e la salute. In questo modo possono favorire un ambiente sociale in cui tutti i lavoratori approvino e supportino l'adozione e il mantenimento di stili di vita salutari e il prendersi cura di sé. Si comincia usando termini positivi ed esprimendo pensieri incoraggianti quando si parla di benessere e di salute	attuazione  semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte

5.3 attivare un progetto/programma specifico		
Pratica raccomandata e relativo intervento	Complessità di attuazione	Risorse utili
realizzare un progetto/programma aziendale o delle Associazioni di categoria sulla promozione del benessere personale e sociale (conciliazione vita-lavoro, welfare aziendale, benessere organizzativo, corsi di alfabetizzazione e lingua italiana per stranieri, ...) validato dall'Asl territorialmente competente e che registri i dati di impatto (n. di lavoratori partecipanti). Il progetto/programma può trattare, contemporaneamente, anche altri temi di salute considerati prioritari	attuazione da   articolata a  complessa  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  Associazioni di categoria  Banca Dati di Progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute (Pro.Sa.)

## 3.2 AREA TEMA TRASVERSALE

### Tema trasversale 6. Attività del Gruppo/Referente WHP aziendale e del Medico Competente (MC) se previsto dalla norma

Per questo tema sono state individuate **2 pratiche raccomandate**.

#### PRATICHE RACCOMANDATE

**6.1** partecipare a percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice

**6.2** misurare in maniera sistematica i parametri di salute del lavoratore per realizzare, all'occorrenza, interventi di minimal advice.

Per ciascuna **pratica raccomandata** si sono individuati i potenziali destinatari, si indicano gli **interventi** da mettere in atto e si mettono a disposizione una serie di **risorse utili** per la loro realizzazione (materiali, esperienze, riferimenti legislativi, indicazioni sui soggetti istituzionali da contattare, ...).

Gli **interventi**, a loro volta, sono stati classificati sulla base della loro **complessità di attuazione** (Tabella 1. Legenda complessità di attuazione), per facilitare l'individuazione delle azioni da mettere in atto per tutte le aziende, specificando anche quelli più facilmente realizzabili dalle piccole e micro.

La complessità di attuazione, però, è un criterio che, nella realtà, può variare da un'azienda all'altra perché dipende, oltre che dalle sue dimensioni, dalle pregresse esperienze nell'ambito della WHP e dalle risorse economiche, umane e organizzative di cui dispone e su cui vuole/può investire.

Tabella 1. Legenda complessità di attuazione

	attuazione semplice
	attuazione articolata
	attuazione complessa

Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
<p><b>6.1</b> partecipare a percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice</p> <p>(Gruppo/Referente WHP aziendale e Medico Competente)</p>	<p>aderire a percorsi formativi organizzati o segnalati dalla Rete WHP Regione Piemonte (corsi anche in modalità FAD) con possibilità di riconoscimento dei crediti ECM per i Medici Competenti/ Infermieri/ Assistenti sanitarie/Tecnici della prevenzione e/o riconoscimento crediti formativi per RSPP/ASPP, RLS/RLST.</p>	<p> attuazione semplice</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per informazioni corsi, materiale informativo e recapiti servizi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p>
<p><b>6.2</b> misurare in maniera sistematica i parametri di salute del lavoratore per realizzare, all'occorrenza, interventi di minimal advice</p> <p>(Medico Competente)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● effettuare, nel corso delle visite mediche di controllo periodico, riportando i dati in cartella sanitaria (preferibilmente informatizzata): <ul style="list-style-type: none"> <li>- la misurazione del peso corporeo e possibilmente della circonferenza addominale alla vita (CV), il calcolo dell'Indice di Massa Corporea, con misurazione dell'altezza almeno una volta, la misurazione della pressione sanguigna. Eventualmente, a discrezione, si possono utilizzare uno o più test validati per valutare l'abitudine al fumo o l'attività fisica</li> </ul> </li> <li>● mettere a disposizione, se necessario, materiale informativo e indicazioni per introdurre cambiamenti nello stile di vita (per modificare le abitudini alimentari, per contrastare la sedentarietà e aumentare l'attività fisica svolta, per smettere di fumare), comprensive di eventuali indicazioni di Centri/Servizi del SSN di riferimento in materia</li> </ul> <p><b>N.B:</b> rispetto all'abuso di alcol, all'alcoldipendenza, all'assunzione di sostanze psicotrope occorre distinguere l'attività di promozione di salute propria del Medico Competente di ogni azienda indipendentemente dai rischi sorvegliati e l'attività di</p>	<p>attuazione da</p> <p> semplice</p> <p>a</p> <p>  articolata</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni a condizione che i Medici Competenti siano messi nelle condizioni logistiche organizzative ed economiche per poter svolgere l'attività. Necessario, per le piccole e micro aziende, l'appoggio attivo delle Associazioni di categoria e l'idonea formazione anche per i datori di lavoro</p>	<p>- Questionario IPAQ</p> <p>- Test di Fagerstrom</p> <p>- Test di Marino</p>

	<p>sorveglianza sanitaria effettuabile solo per le mansioni a rischio per terzi (identificate dai i Provv. 16/3/2006 e Provv. 30/10/2007).</p> <p>Le indicazioni per i Medici Competenti potranno essere modificate in corso d'opera dopo eventuale pubblicazione da parte delle Società scientifiche di Medicina del Lavoro di Linee d'indirizzo e/o Linee guida accreditate</p>		
--	---	--	--

## 5.7 SCHEDA ASL RIFERIMENTI GRUPPO ASL WHP, AMBULATORI/SERVIZI E INIZIATIVE DISPONIBILI SUL TERRITORIO



Logo Asl

### RETE WHP REGIONE PIEMONTE

#### GRUPPO ASL WHP

Cognome e Nome	Ruolo nel Gruppo	Area/tema di riferimento (ad es. alimentazione per l'area temi specifici)	Recapito telefonico	E-mail

Link a pagina dedicata alla Promozione della salute sul sito aziendale:

Orari/modalità per contatto/informazioni:

Materiali (documenti, progetti, ...): (esplicitare dove sono reperibili ad es. sito dell'Asl, banca dati Pro.Sa. - Banca Dati di Progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute -)

#### Ulteriori informazioni per aree di intervento (temi specifici e trasversale)

##### ➤ Per l'AREA TEMI SPECIFICI

##### 1. Promozione di un'alimentazione salutare

Offerta Asl (se presente):

Ambulatori Asl (se presenti):

Partner esterni e relative proposte (se presenti):

Altre proposte collegate (se presenti):

*Recapiti telefonici/e-mail/modalità per contatto-informazioni e orari:*

## **2. Promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva**

Offerta Asl (se presente):

Ambulatori Asl (se presenti):

Partner esterni e relative proposte (se presenti):

Altre proposte collegate (se presenti):

*Recapiti telefonici/e-mail/modalità per contatto-informazioni e orari:*

## **3. Contrasto al fumo di tabacco**

Offerta Asl (se presente):

Ambulatori Asl (se presenti):

Partner esterni e relative proposte (se presenti):

Altre proposte collegate (se presenti):

*Recapiti telefonici/e-mail/modalità per contatto-informazioni e orari:*

## **4. Contrasto ai comportamenti additivi**

Offerta Asl (se presente):

Ambulatori Asl (se presenti):

Partner esterni e relative proposte (se presenti):

Altre proposte collegate (se presenti):

*Recapiti telefonici/e-mail/modalità per contatto-informazioni e orari:*

## **5. Promozione del benessere personale e sociale**

Offerta Asl (se presente):

Ambulatori Asl (se presenti):

Partner esterni e relative proposte (se presenti):

Altre proposte collegate (se presenti):

*Recapiti telefonici/e-mail/modalità per contatto-informazioni e orari:*

### **➤ Per l'AREA TRASVERSALE**

## **6. Attività del Gruppo/Referente WHP aziendale e del Medico Competente (se previsto dalla norma)**

Offerta Asl (se presente):

Ambulatori Asl (se presenti):

Partner esterni e relative proposte (se presenti):

Altre proposte collegate (se presenti):

*Recapiti telefonici/e-mail/modalità per contatto-informazioni e orari:*

**ELENCO DELLE AZIENDE ATTUALMENTE ADERENTI ALLA RETE WHP REGIONE PIEMONTE**

<b>Nome azienda</b>	<b>Referente WHP aziendale</b>	<b>Recapito telefonico</b>	<b>E-mail</b>	<b>Anno di adesione</b>

## GLOSSARIO

(i termini di questo glossario sono in corso di aggiornamento - Health promotion glossary of terms 2021. Geneva: World Health Organization)

### ABILITÀ PSICO-SOCIALI (LIFE SKILLS)

Sono le capacità di adottare un comportamento positivo e adattivo che permetta agli individui di affrontare in modo efficace le necessità e le sfide quotidiane. Le life skills sono abilità personali, interpersonali, cognitive e fisiche che rendono le persone capaci di controllare e indirizzare la propria esistenza e di sviluppare la capacità di convivere nel proprio ambiente, riuscendo a modificarlo. Sono esempi di life skills individuali la capacità di prendere decisioni e di risolvere i problemi, il pensiero creativo e quello critico, la consapevolezza di sé e l'empatia, le abilità comunicative e relazionali, la capacità di gestire le proprie emozioni e lo stress. Le life skills sopra descritte sono componenti elementari fondamentali per lo sviluppo delle *abilità personali* funzionali alla *promozione della salute*, che nella Carta di Ottawa sono descritte come una delle aree chiave di azione.

### AMBIENTI FAVOREVOLI ALLA SALUTE

Gli ambienti favorevoli alla salute offrono agli individui una protezione dalle minacce per la *salute* e li rendono in grado di migliorare le proprie capacità e di accrescere la fiducia in sé stessi rispetto al tema della salute. Questi ambienti comprendono il luogo in cui gli individui vivono, lavorano e trascorrono il tempo libero, la loro comunità locale, la loro casa, l'accesso alle risorse sanitarie e le opportunità di empowerment. L'azione volta a creare ambienti favorevoli alla salute ha molteplici dimensioni e può comprendere: un'azione politica diretta di sviluppo e implementazione di politiche e normative che contribuiscono a creare ambienti favorevoli alla salute; un'azione economica, soprattutto in relazione alla promozione di uno sviluppo economico sostenibile; un'azione sociale.

### BUONE PRATICHE

In promozione della salute sono considerate buone pratiche quei progetti o interventi che, in armonia con i principi/valori/credenze e le prove di efficacia e ben integrati con il contesto ambientale, sono tali da poter raggiungere il miglior risultato possibile in una determinata situazione (Kahan e Goodstadt, 2001) secondo criteri di: fondamento teorico, etica, provata efficacia (teorica e pratica), approccio partecipativo e collaborativo, rispondenza ai bisogni dei destinatari, disponibilità di risorse, efficienza e sostenibilità. Quindi un intervento di promozione della salute può essere valutato come buona pratica se presenta queste caratteristiche:

- è attivo un gruppo di lavoro multidisciplinare e multisetoriale, che comprenda anche le rappresentanze dei destinatari (dirigenti e lavoratori)
- favorisce la partecipazione dei destinatari intermedi (datori di lavoro) e finali (lavoratori) nelle fasi di elaborazione ed implementazione del progetto
- favorisce l'empowerment (coinvolgimento ed assunzione di responsabilità) da parte dei destinatari verso la propria/altrui salute
- analizza il contesto d'intervento e dei determinanti di salute da cui far discendere un elenco delle priorità
- stabilisce obiettivi che siano specifici, misurabili, raggiungibili, realistici e definiti nel tempo (SMART)
- realizza, sostiene e incentiva alleanze e collaborazioni con specialisti o altri enti/organizzazioni interni e/o esterni
- realizza una valutazione di processo, di risultato, d'impatto e di trasferibilità dell'intervento.

### COMPORTEMENTO A RISCHIO

Forme specifiche di comportamento per le quali è dimostrata l'associazione con una maggiore suscettibilità ad una determinata malattia o disturbo. I comportamenti a rischio sono solitamente definiti "rischiosi" in base a dati epidemiologici o sociali. Riuscire a produrre dei cambiamenti in un comportamento a rischio è uno dei principali obiettivi della *prevenzione delle malattie* e, tradizionalmente, per raggiungere questi obiettivi si è ricorsi all'*educazione alla salute*. Nella più ampia cornice della *promozione della salute*, il comportamento a rischio può essere visto come una risposta o un meccanismo per far fronte a *condizioni di*

vita sfavorevoli. Le strategie di contrasto comprendono lo sviluppo di *life skills* e la creazione di *ambienti più favorevoli alla salute*.

### DETERMINANTI DI SALUTE

L'insieme di fattori personali, sociali, economici ed ambientali che determinano lo *stato di salute* di individui o popolazioni. La *promozione della salute* si occupa essenzialmente delle azioni e dell'*advocacy* volte ad affrontare l'intera gamma di determinanti di salute potenzialmente modificabili - non solo quelli legati alle azioni individuali, come *comportamenti di salute* e *stili di vita*, ma anche fattori come reddito e stato sociale, livello di istruzione, occupazione e condizioni lavorative, accesso a servizi sanitari appropriati e ambiente fisico. La combinazione di questi fattori crea diverse *condizioni di vita* che hanno un impatto sulla salute. Ottenere dei cambiamenti rispetto a questi *stili di vita* e a queste *condizioni di vita*, che determinano lo *stato di salute*, è considerato un *risultato intermedio di salute*.

### EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Non si occupa solo di comunicare le informazioni, ma anche di fornire le motivazioni, le abilità e la fiducia (auto-efficacia) necessarie per intraprendere azioni volte a migliorare la *salute*. L'educazione alla salute comprende la comunicazione delle informazioni riguardanti le condizioni sociali, economiche ed ambientali che hanno un impatto sulla *salute*, così come i *fattori di rischio* individuali ed i *comportamenti a rischio*, nonché l'utilizzo del sistema sanitario.

### EMPOWERMENT PER LA SALUTE

È il processo attraverso il quale le persone acquisiscono un maggiore controllo rispetto alle decisioni e alle azioni che riguardano la propria salute. Può essere un processo sociale, culturale, psicologico o politico attraverso il quale gli individui e i gruppi sociali sono in grado di esprimere i propri bisogni e le proprie preoccupazioni, individuare le strategie per essere coinvolti nel processo decisionale e intraprendere azioni di carattere politico, sociale e culturale che consentano loro di soddisfare tali bisogni. Attraverso questo processo gli individui riescono a percepire una più stretta corrispondenza tra i propri obiettivi di vita e il modo in cui raggiungerli, ma anche una correlazione tra gli sforzi compiuti e i risultati ottenuti. La *promozione della salute*, non comprende solo le azioni volte a rafforzare le *life skills* e le capacità fondamentali dei singoli individui, ma anche quelle volte ad influenzare le condizioni socio-economiche e gli ambienti fisici che hanno un impatto sulla *salute*. In questo senso la *promozione della salute* è finalizzata alla creazione di condizioni che offrano migliori opportunità di stabilire un legame tra gli sforzi compiuti dai singoli e dai gruppi e i conseguenti *risultati di salute* ottenuti nel modo descritto in precedenza.

Viene fatta una distinzione tra empowerment degli individui ed empowerment di comunità. Il primo si riferisce soprattutto alla capacità del singolo individuo di prendere decisioni e di assumere il controllo della propria vita. L'empowerment di comunità, invece, si riferisce agli individui che agiscono a livello collettivo per riuscire a influenzare e controllare maggiormente i *determinanti di salute* e la *qualità della vita* nella propria comunità.

### EQUITÀ NELLA SALUTE

Equità significa imparzialità. Equità nella salute significa che sono i bisogni delle persone ad orientare la distribuzione delle opportunità per il conseguimento del benessere.

La strategia mondiale dell'OMS, volta al raggiungimento della *Salute per Tutti (Health for All)*, intende sostanzialmente raggiungere una maggiore equità nella salute tra le diverse popolazioni, al loro interno e tra i vari paesi. Questo implica che tutte le persone devono poter avere le stesse opportunità di migliorare e preservare la propria *salute*, in virtù di un accesso equo e giusto alle risorse per la salute. Il concetto di equità nella salute differisce da quello di uguaglianza nello *stato di salute*. Le disparità nello *stato di salute* esistenti tra le persone e le popolazioni sono l'inevitabile conseguenza di differenze genetiche, di condizioni socioeconomiche diverse o il risultato delle scelte individuali rispetto al proprio *stile di vita*. Le disuguaglianze sono, invece, conseguenza delle differenze nelle opportunità che si manifestano, ad esempio, in un accesso non equo ai servizi sanitari, ad alimenti nutrienti, a condizioni abitative adeguate, ecc. In questi casi le disparità nello *stato di salute* emergono come conseguenza delle disuguaglianze nelle opportunità di vita.

## GUADAGNO DI SALUTE

Guadagno di salute è un modo per definire un miglioramento dei *risultati di salute*. Può essere utilizzato per indicare i vantaggi relativi all'adozione di una tipologia di intervento rispetto ad un'altra, nel produrre il massimo guadagno di salute possibile.

## PROMOZIONE DELLA SALUTE (HEALTH PROMOTION)

È il processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla. Rappresenta un processo sociale e politico globale, che non comprende solo azioni volte a rafforzare le abilità e le capacità dei singoli individui, ma anche azioni volte a modificare le condizioni sociali, ambientali ed economiche, in modo da attenuare il loro impatto sulla salute del singolo e della collettività. La promozione della salute è il processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sui *determinanti di salute* e, quindi, di migliorare la propria *salute*. La partecipazione è fondamentale per supportare le azioni di promozione della salute.

La Carta di Ottawa individua tre strategie fondamentali per la promozione della salute:

- *advocacy*, al fine di creare le condizioni essenziali per la salute precedentemente indicate
- *enabling*, per abilitare le persone a raggiungere il loro massimo potenziale di salute
- *mediating*, per mediare tra i diversi interessi esistenti nella società nel perseguire obiettivi di salute.

Queste strategie sono supportate da cinque aree d'azione prioritarie, come delineato nella Carta di Ottawa per la promozione della salute:

- Costruire una *politica pubblica per la salute*
- Creare *ambienti favorevoli alla salute*
- Rafforzare *l'azione della comunità*
- Sviluppare le *abilità personali*
- Ri-orientare i Servizi Sanitari

Per la promozione della salute nel XXI secolo la Dichiarazione di Jakarta ha individuato cinque priorità:

- Promuovere una *responsabilità sociale per la salute*
- Aumentare gli *investimenti per il miglioramento della salute*
- Ampliare le *partnership per la promozione della salute*
- Accrescere le capacità della comunità ed attribuire maggiore potere agli individui
- Garantire un'*infrastruttura per la promozione della salute*.

## RESPONSABILITÀ SOCIALE PER LA SALUTE

La responsabilità sociale per la salute traspare dalle azioni dei decisori del settore pubblico e privato volte a realizzare politiche e pratiche in grado di promuovere e tutelare la *salute*.

Le politiche e le pratiche perseguite dal settore pubblico e da quello privato dovrebbero evitare di danneggiare la *salute* degli individui; proteggere l'ambiente e garantire un utilizzo sostenibile delle risorse; limitare la produzione e il commercio di prodotti e sostanze nocive; scoraggiare iniziative di marketing non salutari; salvaguardare il cittadino nel mercato e l'individuo sul luogo di lavoro; includere le valutazioni d'impatto sulla salute incentrate sull'*equità* come parte integrante dello sviluppo delle politiche.

## RISULTATI DI PROMOZIONE DELLA SALUTE

Sono i risultati più immediati degli interventi di *promozione della salute* e solitamente sono volti al cambiamento dei *determinanti di salute* modificabili. I risultati della promozione della salute comprendono: *l'alfabetizzazione alla salute*, una *politica pubblica favorevole alla salute* e *azioni comunitarie per la salute*.

## SPERANZA DI VITA IN BUONA SALUTE

La speranza di vita in buona salute è una misura della durata media di vita vissuta in buona salute e in modo soddisfacente in una popolazione, quindi in assenza di disturbi, malattie e disabilità, secondo le norme e le percezioni sociali, nonché gli standard professionali.

Gli indicatori sulla speranza di vita in buona salute associano le informazioni derivate dalle tavole di sopravvivenza con i risultati delle indagini di salute condotte nella popolazione. Alcuni esempi attualmente in uso di indicatori di speranza di vita in buona salute sono "gli anni di vita liberi da disabilità" (DFLY – Disability Free Life Years) e "gli anni di vita aggiustati per qualità di vita" (QALY – Quality Adjusted Life Years). Essi si riferiscono principalmente al numero di anni in cui gli individui sperimentano assenza di disabilità, disturbi e/o malattie croniche.

## SALUTE (HEALTH)

La Costituzione dell'OMS del 1948 ha definito la salute come uno stato di completo benessere fisico, sociale e mentale, e non soltanto l'assenza di malattia o di infermità.

In promozione della salute, la salute viene considerata non tanto una condizione astratta, quanto un mezzo finalizzato ad un obiettivo che, in termini operativi, si può considerare una risorsa che permette alle persone di condurre una vita produttiva sul piano individuale, sociale ed economico. La salute è una risorsa per la vita quotidiana e non lo scopo dell'esistenza. Si tratta di un concetto positivo che valorizza le risorse sociali e personali, oltre alle capacità fisiche.

## STILE DI VITA (STILI DI VITA CHE FAVORISCONO LA SALUTE)

Lo stile di vita è un modo di vivere basato su modelli di comportamento identificabili, che sono determinati dall'interazione tra le caratteristiche personali dell'individuo, le interazioni sociali e le *condizioni di vita* socio-economiche e ambientali. Gli stili di vita individuali, caratterizzati da modelli di comportamento identificabili, possono avere un profondo effetto sulla salute di un individuo o su quella degli altri. Se per migliorare la *salute* occorre rendere gli individui in grado di modificare i propri stili di vita, occorre agire non solo sulle *condizioni* individuali ma anche su quelle sociali e *di vita*, che interagiscono per produrre e mantenere questi modelli di comportamento.

Tuttavia è importante riconoscere che non esiste uno stile di vita "ottimale" da prescrivere a tutti: la cultura, il reddito, la struttura familiare, l'età, le abilità fisiche, l'ambiente domestico e quello lavorativo rendono certi modi di vivere e certe condizioni di vita più attraenti, attuabili e appropriate.

## VALUTAZIONE DELLA PROMOZIONE DELLA SALUTE

Valutare la promozione della salute significa misurare fino a che punto le azioni di *promozione della salute* raggiungono un risultato "di valore".

*Un elemento centrale della valutazione della promozione della salute consiste nello stabilire quanto le azioni di promozione della salute siano in grado di abilitare gli individui o le comunità ad esercitare un controllo sulla loro salute. I più recenti modelli utilizzati in promozione della salute distinguono tra diversi tipi di risultati, ipotizzando l'esistenza di una gerarchia al loro interno. I risultati di promozione della salute rappresentano il primo punto della valutazione e riflettono i cambiamenti di quei fattori personali, sociali ed ambientali che costituiscono un mezzo per migliorare il controllo degli individui sulla propria salute. I cambiamenti relativi ai determinanti di salute sono definiti risultati intermedi di salute, mentre i cambiamenti dello stato di salute rappresentano i risultati di salute.*

## BIBLIOGRAFIA

- Regione Piemonte. *Piano Regionale della Prevenzione della Regione Piemonte 2020 - 2025*
- *Health promotion glossary of terms* 2021. Geneva: World Health Organization; 2021
- Ministero della Salute Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria Ufficio 8. *Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione*; 2021
- *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization; 2020
- *Rete internazionale degli Ospedali e dei Servizi Sanitari che promuovono la salute*. Standard 2020 per Ospedali e Servizi Sanitari che promuovono la salute. Amburgo, Germania: Rete HPH internazionale; Dicembre, 2020
- Dettoni L. *Verso una Rete per promuovere la salute nei luoghi di lavoro. Analisi di fattibilità*. Dors, Regione Piemonte, 2018
- Capra P, Dettoni L, Suglia A. *Promuovere salute nel luogo di lavoro. Evidenze, modelli e strumenti*. Dors, Regione Piemonte, 2016
- Cremaschini M, Moretti R, Brembilla G, Valoti M, Sarnataro F. *Stima dell'effetto ad un anno di un programma di promozione della salute nei luoghi di lavoro in provincia di Bergamo*. Med Lav 2015; 106, 3:159-17
- *Strategie e interventi per il contrasto delle disuguaglianze nelle condizioni lavorative: evidenze da una revisione narrativa* a cura di Nadia Coggiola, Marta Alesina, Giulia Silvestrini, Giuseppe Costa prodotto a conclusione del progetto "Equity Audit nei Piani Regionali di Prevenzione in Italia" del programma 2014 del Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie del Ministero della Salute (CCM), coordinato dalla Regione Piemonte, in collaborazione con le Regioni Emilia Romagna, Lombardia, Piemonte, Puglia, Toscana e Veneto.
- Barbera E, Penasso M, Suglia A. IGA. *Report 13 L'efficacia e i benefici economici della prevenzione e della promozione della salute nei luoghi di lavoro Sintesi delle evidenze scientifiche dal 2000 al 2006*. DoRS Regione Piemonte
- Dettoni L, Suglia A. *Esperienze e strumenti per la promozione dell'attività fisica nei luoghi di lavoro*. Dors, Regione Piemonte, Rete Attività fisica Piemonte (RAP), 2013
- *Promuovere un ambiente di lavoro salutare per lavoratori con patologie croniche: una guida alle buone pratiche a cura del Network europeo per la Promozione della salute nei luoghi di lavoro (ENWHP) versione italiana a cura di Dors e Regione Lombardia*, 2012
- *NIEBP - Network Italiano Evidence Based Prevention*. Tema: salute e sicurezza sul lavoro
- *The Community Guide - Glossary*
- Progetto "Azienda che promuove salute" - Regione Emilia-Romagna
- Luoghi di lavoro che Promuovono Salute - Rete WHP Friuli Venezia Giulia
- Progetto "In Salute in Azienda" - Regione Lazio
- Luoghi di lavoro che Promuovono Salute - Rete WHP Lombardia
- Luoghi di lavoro che Promuovono Salute - Rete WHP Regione Marche
- Aziende che promuovono salute - Rete WHP Regione Puglia
- Workplace health promotion - Rete WHP Regione Toscana
- La promozione della salute nei luoghi di lavoro - Regione Veneto