

## PROGRAMMA

# “LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE – RETE WHP LOMBARDIA”



## MANUALE OPERATIVO PER L'ADESIONE

## I CONCETTI CHIAVE

### SALUTE

*“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. (...)”*

### PROMOZIONE DELLA SALUTE

*“La promozione della salute è il processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla (Rif. Ottawa Charter for Health Promotion. WHO, Geneva, 1986). La promozione della salute 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 partecipazione è fondamentale per supportare le azioni di promozione della salute. (...)”*

### STILI DI VITA FAVOREVOLI ALLA SALUTE

*“Lo stile di vita è un modo di vivere basato su profili identificabili di comportamento che sono determinati dalla interconnessione tra caratteristiche individuali, interazioni sociali e condizioni socioeconomiche e ambientali.”*

(Health Promotion Glossary© World Health Organization 1998, Traduzione a cura di DoRS)

### BUONE PRATICHE IN PROMOZIONE DELLA SALUTE

*“... quegli insiemi di processi ed attività 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 B., M. Goodstadt, Health Promotion Practice, 2001)*

### PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO

*(...) si definisce luogo di lavoro sano quello in cui lavoratori e dirigenti, sulla base dei bisogni evidenziati, collaborano attivamente nell'ambito di un processo di continuo miglioramento per tutelare e promuovere la salute, la sicurezza e il benessere di tutti i lavoratori nonché la sostenibilità dell'azienda, prestando particolare attenzione a:*

- Fattori di rischio fisico presenti negli ambienti di lavoro che possono avere un impatto negativo su salute e sicurezza;*
- Fattori di rischio psicosociale, inclusi l'organizzazione del lavoro e la cultura organizzativa, che possono avere un impatto negativo su salute, sicurezza e benessere dei lavoratori;*
- Risorse dedicate al miglioramento delle condizioni di salute dei lavoratori (inclusa la promozione di stili di vita sani da parte del datore di lavoro);*
- Possibilità di trasferire alle famiglie, e quindi alla comunità, le esperienze positive e gli interventi per il miglioramento della salute dei lavoratori. Le 5 chiavi strategiche per lo sviluppo della promozione della salute nei luoghi di lavoro:*

- 1. Impegno e coinvolgimento della leadership*
- 2. Coinvolgimento dei lavoratori e dei loro rappresentanti*
- 3. Etica del lavoro e legalità*
- 4. Sostenibilità ed integrazione*
- 5. Utilizzo di un processo sistematico e globale che assicuri efficacia e continuo miglioramento*

(Healthy workplaces: a model for action: for employers, workers, policymakers and practitioners © WHO 2010)

## GLI OBIETTIVI DEL PROGRAMMA

Il programma “Luoghi di lavoro che promuovono salute – Rete WHP Lombardia” rientra nelle azioni previste dal Piano Regionale di Prevenzione di Regione Lombardia<sup>1</sup> in riferimento all’obiettivo di ridurre il carico prevenibile ed evitabile di morbosità, mortalità e disabilità delle MCNT<sup>2</sup>. Esso contribuisce ai processi di promozione della salute negli ambienti di lavoro, presidiando specificatamente la prevenzione dei fattori di rischio comportamentali delle malattie croniche e degenerative (scorretta alimentazione, sedentarietà, tabagismo, consumo dannoso di alcool), pertanto, sulla base delle migliori evidenze di efficacia, ha quale obiettivo prioritario promuovere l’adozione nei luoghi di lavoro di pratiche raccomandate al fine di renderli ambienti favorevoli alla adozione competente e consapevole di stili di vita favorevoli alla salute.

### Pre-requisiti per l’adesione al Programma

Le Aziende<sup>3</sup> che desiderano aderire al programma devono:

- 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).

### Ruolo delle Agenzie di Tutela della Salute (ATS)

Nell’ambito del Programma gli operatori della Agenzie di Tutela della Salute (ATS) svolgono un ruolo di accompagnamento e orientamento mediante:

- Supporto metodologico al gruppo di lavoro aziendale nel percorso di analisi di contesto e di pianificazione a partire dalla selezione e valorizzazione, sulla base di criteri di efficacia, delle opportunità aziendali già in essere coerenti agli obiettivi del Programma;
- Offerta di informazioni sulle opportunità di accesso al Servizio Socio Sanitario Regionale (centri per il trattamento del tabagismo, servizi nutrizionali, servizi per il trattamento delle dipendenze, programmi di screening oncologico, ecc.), nonché di offerte di programmi – iniziative disponibili sul territorio.

Le ATS contribuiscono inoltre allo sviluppo della Rete tra le Aziende aderenti, in particolare facilitando la condivisione di esperienze, materiali, strumenti e il dialogo collaborativo tra le Aziende e tutti i soggetti della comunità locale che a vario titolo possono contribuire al raggiungimento degli obiettivi di salute che persegue il Programma.

## LE ATTIVITA FORNITE DALLE ATS SONO TOTALMENTE A TITOLO GRATUITO

<sup>1</sup> DCR 11 aprile 2017 n. X/1497 “Approvazione del Piano Regionale di Prevenzione 2014 – 2018, ai sensi dell’Intesa Stato Regioni del 13 novembre 2014 e della legge regionale 30 dicembre 2009, n. 33; DCR 17 luglio 2018 n. XI/67 “Proroga al 2019 del piano regionale di Prevenzione di Regione Lombardia 2014-2018, ai sensi dell’Intesa Stato-Regioni del 21 dicembre 2017”

<sup>2</sup> Malattie Croniche non trasmissibili (Noncommunicable diseases - NCDs)

<sup>3</sup> Per “Azienda” si intende qualsiasi tipologia di “Luogo di lavoro” (Es. Comune, Ospedale, RSA, Impresa, GDO, ecc.)

## Come aderire al Programma

### 1. Iscrizione

Per aderire al Programma è necessario compilare il format on line [“Scheda iscrizione”](#) che raccoglie alcuni dati di contesto e l'autocertificazione relativa alla presenza dei pre-requisiti. La compilazione della scheda di iscrizione attiva il contatto con la Agenzia di Tutela della Salute competente territorialmente.

### 2. Processo partecipato

Per pianificare il percorso, organizzare le attività e per rilevare opportunità di raccordo con iniziative presenti sul territorio locale è necessario il coinvolgimento di tutte le figure aziendali in un processo partecipato che attivi le figure di sistema (Datore di lavoro o delegato con poteri decisionali, RSPP, Medico Competente, RLS, Rappresentanze Sindacali, Risorse Umane) oltre ad eventuali altri settori interni che possono avere un ruolo nello sviluppo delle attività. Molto importante, a garanzia della sostenibilità e dell'efficacia dei processi, il coinvolgimento del Medico Competente, anche in relazione all'analisi dei fattori di rischio individuali ed all'offerta di counselling motivazionale breve. Essenziale l'informazione ed il coinvolgimento di tutti i lavoratori in merito all'adesione dell'Azienda al Programma ed ai relativi sviluppi.

### 3. Analisi di contesto utile alla pianificazione ed alla valutazione del percorso

Per pianificare le azioni più coerenti al contesto aziendale nonché per valutare i miglioramenti raggiunti, è importante rilevare “alla partenza” la situazione esistente. A tal fine si utilizza il format on line [“Profilo di salute”](#), che raccoglie un set di informazioni che permettono alla azienda di osservare e descrivere il proprio contesto al fine di pianificare coerentemente il processo di miglioramento.

Può essere inoltre proposta dalle ATS, ma non vincolante ai fini dell'adesione al Programma, la compilazione di un “questionario anonimo” da parte dei lavoratori, relativo ad aspetti di auto percezione di fattori di rischio/cambiamenti, utile soprattutto al coinvolgimento degli stessi nel percorso.

### 4. Pianificazione e Rendicontazione

Coerentemente a quanto emerso dal “profilo di salute” il gruppo di lavoro aziendale pianifica le azioni di miglioramento (format on line [Pianificazione](#)) attingendo dalle **Buone Pratiche** indicate dal Programma.

Il Programma prevede che le Aziende realizzino quale **standard minimo** ai fini del riconoscimento, le seguenti azioni:

- Nel 1° anno: una Buona Pratica su due delle Aree Tematiche **Prioritarie**;
- Nel 2° anno: una Buona Pratica sulle altre due Aree Tematiche **Prioritarie**, mantenendo attive le Buone Pratiche del 1° anno;
- Nel 3° anno: una ulteriore Buona Pratica su una delle Aree Tematiche **Prioritarie**, mantenendo attive le Buone Pratiche degli anni precedenti;
- Successivamente completamento delle Buone Pratiche delle Aree Tematiche **Prioritarie**.

Lo **standard minimo** rappresenta l'elemento di **garanzia dell'impatto del Programma sul processo di promozione della salute e prevenzione della cronicità, così come il mantenimento nel tempo delle azioni intraprese ne presidia la sostenibilità**. Oltre allo standard minimo, ciascuna azienda potrà valutare sin dal 1° anno anche la realizzazione di Buone Pratiche nelle Aree Tematiche non prioritarie. Dal 4° anno per poter ottenere il riconoscimento annuale, dovrà essere rendicontato il mantenimento delle Buone Pratiche (salvo quelle a valenza “strutturale”) almeno nelle 4 Aree Tematiche Prioritarie.

Entro novembre di ciascun anno solare l'Azienda autocertificherà le Buone Pratiche attivate mediante la compilazione del format on line [“Rendicontazione”](#). Operatori della ATS, non coinvolti in funzioni di vigilanza, potranno effettuare verifiche a campione presso le Aziende in relazione alla veridicità dei dati autocertificati nella “rendicontazione”; la verifica non potrà dare origine in alcun caso a sanzioni, essendo la partecipazione al Programma su base volontaria.

### 5. Riconoscimento

L'attestato di riconoscimento di “Luogo di lavoro che Promuove Salute” è rilasciato annualmente dalla ATS territorialmente competente, alle aziende che, attivando il processo partecipato interno, realizzano le azioni previste, secondo lo **standard minimo** di cui al punto 4.

## Le Buone Pratiche

### 1. Area Tematica Alimentazione **PRIORITARIA**

#### 1.1 Buona pratica Mensa aziendale

- Capitolato-Menù orientato a un'offerta salutare (*minimo garantito: offerta esclusiva di pane con ridotto contenuto di sale, frutta e verdura non sostituibile con altri dessert, utilizzo esclusivo di sale iodato, disponibilità di pane integrale*)
- Formazione del personale della mensa (e/o gestore) e informazione ai lavoratori su porzioni corrette e composizione equilibrata del pasto

#### 1.2 Buona pratica Distributori automatici di alimenti

- Capitolato con offerta di almeno il 30% di alimenti salutarici (*alimenti con contenuto calorico non superiore a 150 Kcal e contenuto in grassi non superiore a 5 g. Esempio: succhi di frutta senza zuccheri aggiunti, spremute, frutta secca, yogurt, prodotti da forno con olio evo e/o a basso contenuto di sale.*)

#### 1.3 Buona pratica Area di Refezione

- Disponibilità di frutta e/o verdura fresca di stagione gratuita almeno a cadenza settimanale
- Presenza di distributori di acqua gratuita, forno a microonde, frigorifero

#### 1.4 Buona pratica Attività del Medico Competente

- Formazione del MC su minimal advice e/o counselling motivazionale (corso accreditato ECM)
- Sensibilizzazione e attività di minimal advice ai lavoratori in sovrappeso/obesi

#### 1.5 Buona pratica Altro

- Altra Pratica validata da ATS
- Attività informazione-comunicazione a supporto di una o più pratiche

### 2. Area Tematica Attività fisica **PRIORITARIA**

#### 2.1 Buona pratica Uso delle scale

- Incentivazione dell'uso delle scale – dove presenti - mediante l'attivazione dell'iniziativa "Scale per la salute"

#### 2.2 Buona pratica Uso della bicicletta per il percorso casa – lavoro

- Promozione/partecipazione alla realizzazione di interventi strutturali volti alla promozione di percorsi pedonali – ciclabili in prossimità dell'azienda ed al miglioramento della sicurezza delle infrastrutture stradali
- Realizzazione parcheggio/rastrelliere coperti
- Fornitura biciclette in comodato d'uso ai dipendenti; Attivazione convenzioni per sconti su acquisto e/o offerta di materiale utile correlato all'utilizzo della bicicletta; Promozione e/o adesione a iniziative incentivanti (esempio "bike to work" promosso da FIAB)

#### 2.3 Buona pratica Opportunità per svolgere attività fisica

- Organizzazione di Gruppi di cammino aziendali con Formazione di Walking Leader
- Organizzazione di iniziative sportive aziendali; Disponibilità di spazi aziendali accessibili a tutti i dipendenti per svolgere attività fisica (campo da gioco, palestra, etc.); Attivazione di convenzioni per abbonamenti a palestre, piscine, ecc., acquisto di abbigliamento e attrezzature sportive

#### 2.4 Buona pratica Attività del Medico Competente

- Formazione del MC su minimal advice e/o counselling motivazionale (corso accreditato ECM)
- Sensibilizzazione e attività di minimal advice ai lavoratori sedentari

#### 2.5 Buona pratica Altro

- Altra Pratica validata da ATS
- Attività informazione-comunicazione a supporto di una o più pratiche

### 3. Area Tematica Fumo di tabacco **PRIORITARIA**

#### 3.1 Buona pratica Policy di Ambiente libero dal fumo

- a) definire la policy - attraverso un adeguato percorso di condivisione e preparazione con le principali figure aziendali (Dirigenza, organizzazioni sindacali, ecc.); b) attuare la policy; c) attivare iniziative di informazione e promozione con i lavoratori e altri soggetti frequentanti l'azienda; d) monitorare l'applicazione della policy nel tempo (piano formale)

#### 3.2 Buona pratica Supporti alla cessazione

- Promuovere l'adesione dei dipendenti fumatori a strumenti gratuiti quale l'app “Quanto fumi” del Ministero della Salute; Attivare collaborazioni con Lega Italiana Lotta al Tabagismo

#### 3.3 Buona pratica Attività del Medico Competente

- Formazione del MC su minimal advice e/o counselling motivazionale (corso accreditato ECM)
- Sensibilizzazione e attività di minimal advice ai lavoratori fumatori

#### 3.4 Buona pratica Altro

- Altra Pratica validata da ATS
- Attività informazione-comunicazione a supporto di una o più pratiche

### 4. Area Tematica Contrasto comportamenti additivi (alcohol, droghe, gioco d'azzardo) **PRIORITARIA**

#### 4.1 Buona pratica Policy aziendale

- a) definire la policy - attraverso un adeguato percorso di condivisione e preparazione con le principali figure aziendali (Dirigenza, organizzazioni sindacali, ecc.); b) attuare la policy; c) attivare iniziative di informazione e promozione con i lavoratori e altri soggetti frequentanti l'azienda; d) monitorare l'applicazione della policy nel tempo (piano formale)

#### 4.2 Buona pratica Formazione generale

- 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

#### 4.3 Buona pratica Formazione per dirigenti e altre figure di sistema

- Iniziative di formazione per dirigenti, figure di sistema (datore di lavoro, RSPP, preposti, RLS, incaricati di primo soccorso), figure professionali che ricoprono un ruolo intermedio (ad es. quadri, capi-squadra, capi-turno, project leader, coordinatori di team)

#### 4.4 Buona pratica Attività del medico competente

- Formazione del MC su minimal advice e/o counselling motivazionale (corso accreditato ECM)
- Sensibilizzazione e attività di minimal advice ai lavoratori che ne hanno esigenza

#### 4.5 Buona pratica Altro

- Altra Pratica validata da ATS
- Attività informazione-comunicazione a supporto di una o più pratiche

## 5. Area Tematica conciliazione vita-lavoro, welfare, responsabilità sociale

### 5.1 Buona pratica Reti di conciliazione vita – lavoro

- Adesione alle reti territoriali di Conciliazione vita-lavoro promosse da RL e coordinate dalle ATS

### 5.2 Buona pratica Screening oncologici

- Iniziative concordate con la ATS per promuovere l’adesione dei lavoratori in età target ai programmi di screening dei tumori di colon -retto, mammella e cervice uterina, organizzati e offerti dal Sistema Sanitario Regionale

### 5.3 Buona pratica Riduzione spreco alimentare

- Iniziative per la riduzione dello spreco alimentare e/o Iniziative di “valorizzazione” delle eccedenze

### 5.4 Buona pratica Altro

- Altra Pratica validata da ATS
- Attività informazione-comunicazione a supporto di una o più pratiche

## 6. Area Tematica Sicurezza stradale

### 6.1 Buona Pratica Guida Sicura

- Corso di guida sicura per autisti, autotrasportatori, dipendenti

### 6.2 Buona Pratica Altro

- Altra Pratica validata da ATS
- Attività informazione-comunicazione a supporto di una o più pratiche

A supporto della implementazione delle Buone Pratiche proposte sono disponibili [on line](#) i materiali di riferimento.

## Per saperne di più

Per ulteriori informazioni e approfondimenti è possibile contattare i referenti del Programma di ciascuna ATS agli indirizzi riportati nell’[elenco](#) on line.

Direzione Generale Welfare

UO Prevenzione – Struttura Promozione della salute e Screening

Programma “Luoghi di lavoro che promuovono salute – Rete WHP Lombardia”

Manuale operativo per l’adesione

**Aggiornamento 2018**

**[www.promozionesalute.regione.lombardia.it](http://www.promozionesalute.regione.lombardia.it)**

**[promozionesalute@regione.lombardia.it](mailto:promozionesalute@regione.lombardia.it)**

---

Contribuiscono allo sviluppo del programma Protocolli d’Intesa regionali stipulati con:





## BIBLIOGRAFIA

- ❖ Ministero della Salute – Piano Nazionale della Prevenzione 2014 – 2018  
[http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2285\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2285_allegato.pdf)
- ❖ Ministero della Salute – Programma Guadagnare Salute. Rendere facili le scelte salutari  
[http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_605\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_605_allegato.pdf)
- ❖ Health Promotion Glossary ©WHO 1998  
<http://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf>
- ❖ Kahan B., M. Goodstadt, Health Promotion Practice, 2001  
<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/152483990100200110>
- ❖ WHO Healthy workplaces: a model for action: for employers, workers, policymakers and practitioners  
[http://www.who.int/occupational\\_health/publications/healthy\\_workplaces\\_model\\_action.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_model_action.pdf)
- ❖ Good practice assessment form for health promotion and prevention  
[http://www.dors.it/alleg/bp/201412/griglia\\_naz\\_en.pdf](http://www.dors.it/alleg/bp/201412/griglia_naz_en.pdf)  
Griglia per l’individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute  
[https://www.dors.it/alleg/bp/201406/griglia\\_naz.pdf](https://www.dors.it/alleg/bp/201406/griglia_naz.pdf)
- ❖ Workplace health promotion: evaluation of evidence of efficacy and methodological recommendations  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19848100>
- ❖ 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).  
[www.promozionesalute.regione.lombardia.it](http://www.promozionesalute.regione.lombardia.it)
- ❖ European Commission Public Health Best Practices  
Workplace Health Promotion - Lombardy WHP Network  
<https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/practice.cfm?id=63>
- ❖ WHO - Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013-2020  
<http://www.who.int/nmh/publications/ncd-action-plan/en/>