

PROMOZIONE DELLA SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO



Il contributo del medico competente agli
stili di vita salutari e alla prevenzione

Dott.ssa Marina Silvia Giuliani
Medico Competente - INAIL Umbria

Obiettivi dell'incontro

- Condividere alcune esperienze realizzate nell'ultimo triennio e comprenderne il significato nell'ambito della promozione della salute nei luoghi di lavoro.
- Conoscere i principali fattori di rischio modificabili e le possibili azioni di prevenzione.
- Promuovere l'adesione agli screening oncologici organizzati.
- Proporre strategie semplici contro la sedentarietà.
- Portare con sé almeno un'informazione utile e una piccola azione concretamente realizzabile.

Prevenzione dei rischi e WHP

Due piani distinti, ma complementari



La promozione della salute non sostituisce gli obblighi di sicurezza: li completa.

Che cosa intendiamo per salute?

- La salute non coincide soltanto con l'assenza di malattia.
- Comprende dimensioni fisiche, mentali e sociali.
- Si costruisce anche negli ambienti in cui viviamo e lavoriamo, è una risorsa che ci permette di lavorare, svolgere le attività quotidiane, coltivare relazioni e mantenere autonomia nel corso degli anni.



Workplace Health Promotion

La promozione della salute nei luoghi di lavoro, spesso indicata con l'acronimo WHP, nasce dall'idea che l'ambiente lavorativo possa contribuire positivamente alla salute.

Attraverso

- Miglioramento dell'organizzazione e dell'ambiente di lavoro.
- Partecipazione attiva dei lavoratori.
- Sviluppo delle capacità personali.
- Raccordo con i servizi sanitari e la comunità.

La **WHP** è una strategia preventiva che ha lo scopo di migliorare la salute ed il benessere delle persone nel contesto lavorativo ritenuto un setting privilegiato per l'adozione di stili di vita salutari.

Il ruolo del medico competente

Il MC rappresenta una figura di raccordo tra il lavoratore, l'organizzazione aziendale e il sistema sanitario.

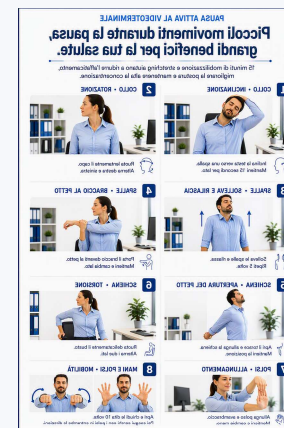
- Conosce rischi, mansioni e organizzazione.
- Incontra periodicamente i lavoratori.
- Collabora con datore di lavoro, RSPP e RLS.
- Informa, ascolta e orienta ai servizi.

La sorveglianza sanitaria offre occasioni preziose per affrontare, in modo personalizzato e non giudicante, i temi degli stili di vita, fornire informazioni attendibili e orientare la persona verso i servizi disponibili.



Tre livelli di intervento

- **INDIVIDUALE:** possiamo diffondere informazioni e un consiglio personalizzato, orientamento.
- **COLLETTIVO:** campagne informative, incontri e iniziative rivolte ai lavoratori.
- **ORGANIZZATIVO:** policy, qualità dell'offerta alimentare, distributori, pause e spazi



Principi da rispettare

- Volontarietà della partecipazione.
- Riservatezza e tutela della dignità.
- Equità e accessibilità delle iniziative.
- Comunicazione non giudicante e non stigmatizzante.

Nessuno è obbligato a partecipare e nessuno deve sentirsi giudicato. Ogni percorso deve rispettare la libertà, la dignità e la riservatezza di ciascuno.

Dai principi alle azioni: il percorso INAIL Umbria

- Adesione al programma regionale WHP.
- Adozione della Policy "No Smoking e No Alcol".
- Counselling breve durante la sorveglianza sanitaria.
- Informazione su screening oncologici e stili di vita.
- Promozione di alimentazione equilibrata e pause attive.
- **Raccordo tra organizzazione, lavoratori e servizi territoriali.**
- **Monitoraggio progressivo di accessibilità e utilità delle iniziative.**

Un'unica strategia, cinque aree

Nell'ambito del programma WHP sono state individuate cinque principali aree di intervento sui fattori di rischio modificabili:



- Fumo e prodotti con nicotina
- Alcol e Sicurezza
- Alimentazione equilibrate
- Screening oncologici organizzati
- Attività fisica e contrasto alla sedentarietà

Creare opportunità concrete di salute attraverso il coinvolgimento dell'organizzazione e dei lavoratori.

I principali fattori di rischio modificabili

Fumo: una dipendenza, non una colpa

Molte malattie croniche dipendono dall'interazione tra predisposizione individuale, ambiente e abitudini di vita

- È uno dei principali fattori di rischio prevenibili.
- Danni respiratori, cardiovascolari e oncologici.
- Importanza del fumo passivo e delle esposizioni cumulative.
- Smettere è possibile con supporti efficaci.



Il consiglio breve sul fumo

Anche pochi minuti di colloquio possono aumentare la probabilità che una persona inizi a riflettere sul cambiamento

Il compito del professionista non è rimproverare o imporre, ma ascoltare, fornire informazioni affidabili e sostenere la motivazione della persona.

- Chiedere con neutralità.
- Informare senza prediche.
- Esplorare la disponibilità al cambiamento.
- Concordare un passo concreto o lasciare aperta la possibilità futura.

Come può intervenire concretamente il medico competente?



- Effettuare il counselling antifumo durante la sorveglianza sanitaria.
- Collaborare alla pianificazione e all'attuazione dei programmi di promozione della salute.
- Informare sulle opportunità disponibili e orientare ai servizi per la cessazione.
- Sostenere la motivazione al cambiamento senza giudicare né imporre.

Alcol: salute, sicurezza e lavoro

- È una sostanza psicoattiva, tossica e cancerogena.
- Può ridurre attenzione, coordinazione e percezione del rischio.
- È particolarmente rilevante per guida, macchine, quota e responsabilità verso terzi.
- Il supporto deve essere riservato e non stigmatizzante.



Il messaggio essenziale sull'alcol

- Per la salute: meno è meglio.
- Sul lavoro e alla guida: zero è il riferimento più prudente.
- Anche un consumo occasionale può essere incompatibile con alcune attività.



Informare per proteggere la persona e i terzi, non per etichettare.

Alimentazione e ambiente di lavoro

- Le scelte dipendono anche da orari, turni e durata delle pause.
- Contano qualità della mensa, distributori e disponibilità di acqua.
- Informazione e ambiente favorevole devono procedere insieme.



Cinque indicazioni pratiche

Non esistono alimenti miracolosi. La strategia più efficace consiste nella varietà, nell'equilibrio e nella moderazione

- Varietà degli alimenti e delle fonti proteiche.
- Frutta, verdura, legumi e cereali integrali.
- Acqua con regolarità.
- Meno sale, bevande zuccherate e prodotti molto processati.
- Distribuzione regolare dei pasti.

Che cosa può fare l'organizzazione

- Migliorare qualità e varietà dell'offerta: convenzioni bar, ristoranti o gastronomie locali che propongono menu bilanciati o "piatti unici per lavoratori" a prezzi agevolati
- Migliorare la qualità dei distributori automatici con frutta fresca pronta al consumo, frutta secca al naturale (non salata o tostata), yogurt greci o kefir, barrette ai cereali senza zuccheri aggiunti
- Rendere disponibili acqua e alternative salutari come tisane o tè non zuccherati,
- Garantire spazi adeguati e pause fruibili.
- Considerare allergie, intolleranze e necessità dietetiche documentate.

Screening oncologici: il ruolo informativo

- Dal 31 dicembre 2025 il medico competente ha anche il compito di informare i lavoratori sull'importanza della prevenzione oncologica e di promuovere l'adesione agli screening organizzati previsti dal Servizio sanitario nazionale.
- Promuove l'adesione agli screening organizzati previsti dai LEA.
- Orienta ai servizi senza sostituire il percorso del SSN.



Perché aderire agli screening

- È rivolto a persone asintomatiche appartenenti alle fasce previste.
- Gli screening permettono di individuare precocemente alcune patologie o condizioni che richiedono approfondimenti
- Il valore dello screening non consiste soltanto nel singolo test, ma nell'intero percorso organizzato:
 - invito
 - esame
 - eventuale approfondimento e presa in carico.

Lo screening è un percorso organizzato, non un esame isolato.

I programmi organizzati in Umbria

- MAMMELLA: donne 50-74 anni, mammografia secondo programma regionale.
- CERVICE UTERINA: Pap test 25-29 anni ogni 3 anni; HPV test 30-64 anni ogni 5 anni.
- COLON-RETTO: donne e uomini 50-74 anni, sangue occulto fecale ogni 2 anni.

Screening organizzati: che cosa li distingue

- Invito attivo della popolazione target.
- Gratuità del test e del percorso.
- Controlli di qualità.
- Presa in carico degli eventuali approfondimenti.
- Un test positivo non significa automaticamente avere un tumore



Attività fisica e sedentarietà

- Una persona può fare esercizio ma restare seduta per molte ore.
- Ogni movimento conta.
- Interrompere periodicamente il tempo seduto è già un primo passo.



La pausa attiva deve essere sicura

L'obiettivo non è svolgere una vera seduta di ginnastica, ma interrompere la posizione statica, mobilizzare dolcemente collo, spalle, schiena, mani e polsi e favorire una maggiore consapevolezza posturale

- Eseguire i movimenti lentamente e senza dolore e senza forzare.
- Adattare le attività alle condizioni individuali con esercizi adeguati.
- Interrompere in caso di malessere.
- In presenza di patologie chiedere consiglio al curante o al fisioterapista.

Facciamo una breve pausa attiva

PAUSA ATTIVA AL VIDEOTERMINALE

Piccoli movimenti durante la pausa, grandi benefici per la tua salute.

15 minuti di mobilizzazione e stretching aiutano a ridurre l'affaticamento, migliorare la postura e mantenere alta la concentrazione.

- 1 COLLO • INCLINAZIONE**


Inclina la testa verso una spalla. Mantieni 15 secondi per lato.
- 2 COLLO • ROTAZIONE**


Ruota lentamente il capo. Alterna destra e sinistra.
- 3 SPALLE • SOLLEVA E RILASCIA**


Solleva le spalle e rilassa. Ripeti 5 volte.
- 4 SPALLE • BRACCIO AL PETTO**


Porta il braccio davanti al petto. Mantieni e cambia lato.
- 5 SCHIENA • APERTURA DEL PETTO**


Apri il torace e allunga la schiena. Mantieni la posizione.
- 6 SCHIENA • TORSIONE**


Ruota delicatamente il busto. Alterna i due lati.
- 7 POLSI • ALLUNGAMENTO**


Allunga polso e avambraccio. Mantieni e cambia mano.
- 8 MANI E POLSI • MOBILITÀ**


Apri e chiudi le dita 10 volte. Poi esegui cerchi con i polsi in entrambe le direzioni.

Counselling motivazionale: parole che aprono possibilità

DA EVITARE

"Deve smettere."
"Non si impegna
abbastanza."
"Le spiego io che cosa
deve fare."

DA PREFERIRE

"Ha mai pensato di
cambiare?"
"Qual è l'ostacolo
principale?"
"Quale piccolo passo
sarebbe realistico?"

Le ragioni trovate dalla persona sono spesso più efficaci di quelle fornite dall'operatore.

Che cosa può fare ciascuno

La promozione della salute richiede una responsabilità condivisa, nel rispetto dei diversi ruoli

- **LAVORATORE:** informarsi, aderire alle iniziative, individuare un cambiamento realistico e chiedere aiuto.
- **ORGANIZZAZIONE:** ridurre gli ostacoli e offrire opportunità.
- **MEDICO COMPETENTE:** informare, ascoltare, orientare e raccordare.

PICCOLI PASSI, GRANDI BENEFICI

Un luogo di lavoro che promuove salute non giudica le persone: riduce gli ostacoli, offre opportunità e sostiene scelte consapevoli.

Grazie per l'attenzione