



La Regione Emilia-Romagna e OPRA-EBER
**per la promozione della salute
dei lavoratori**

- il progetto di promozione della salute nei luoghi di lavoro
- l'articolazione del progetto
- come aderire al progetto
- i vantaggi per le aziende e per i lavoratori
- l'autovalutazione degli stili di vita: fumo (test di Fagerstrom), alcol (Audit breve), alimentazione (piramide alimentare), attività fisica (piramide attività fisica)
- l'elenco dei referenti regionali del progetto
- le mappe delle opportunità regionali per la modifica degli stili di vita non corretti
- pillole sulla diagnosi precoce di alcune malattie oncologiche – screening e sulle vaccinazioni raccomandate nell'adulto.

Il presente materiale nasce dalla collaborazione tra la Regione Emilia-Romagna, l'O.P.R.A. Emilia-Romagna – Organismo Paritetico Regionale per l'Artigianato e E.B.E.R – Ente Bilaterale dell'Emilia-Romagna, firmatari di un "Protocollo quadro d'intesa in materia di tutela della salute e della sicurezza dei lavoratori dell'artigianato" che mira a promuovere lo sviluppo di iniziative che concorrono al miglioramento delle condizioni di salute e sicurezza sul lavoro e ad assicurare la promozione di programmi di prevenzione diretti ai lavoratori e alle imprese artigiane. Tale protocollo è stato approvato con Delibera della Giunta Regionale n. 2025 del 28 novembre 2016.



Il progetto di promozione della salute nei luoghi di lavoro

La Regione (attraverso le Aziende Ausl e i Servizi di Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro - SPSAL) e OPRA-EBER si impegnano per diffondere nelle aziende dell'artigianato azioni per promuovere comportamenti salutari e per contrastare quegli stili di vita che sono dannosi per la salute (abitudine al fumo di tabacco, abuso di alcol, alimentazione non corretta e inattività fisica) che costituiscono i principali fattori di rischio per le malattie croniche più frequenti quali le malattie cardiovascolari, i tumori, il diabete, le malattie respiratorie.

Fare Promozione della Salute significa creare le condizioni per cui i lavoratori e gli imprenditori artigiani possano scegliere consapevolmente di adottare uno stile di vita salutare, quindi: informarli sul significato dei vari comportamenti a rischio, mettere a disposizione in azienda percorsi salutari (quali ad esempio la pausa pranzo senza bevande alcoliche), aiutarli a cambiare uno stile di vita insalubre attraverso l'intervento del medico competente aziendale.

La partecipazione al progetto di Promozione della Salute è del tutto volontaria: le aziende possono scegliere di partecipare. **In ogni caso, l'azienda, dovrà dar seguito agli obblighi di tutela della salute e della sicurezza sul lavoro previsti dal Decreto Legislativo 81/08, che sono assolutamente prioritari.** Piuttosto, la Promozione della Salute nei luoghi di Lavoro si pone come una strategia complementare tanto più quando è rivolta a rischi presenti sia nello stile di vita che nell'ambiente di lavoro che agiscono in modo additivo o sinergico ...

... pensiamo ad esempio:

- all'abitudine al fumo nei lavoratori esposti ad agenti nocivi per l'apparato respiratorio (ad esempio formaldeide nelle fonderie, esposizione a fibre in amianto, benzene, idrocarburi policiclici aromatici, ...)
- all'eccessivo consumo di alcol che potenzia l'effetto tossico di alcune sostanze presenti nei luoghi di lavoro tra cui i solventi, i pesticidi, i metalli, ...
- alle abitudini alimentari scorrette in soggetti diabetici che fanno lavoro a turni
- alla mancata attività fisica in soggetti obesi che fanno un lavoro sedentario
- ...

La Promozione della Salute nei luoghi di lavoro deve essere il risultato degli sforzi congiunti del datore di lavoro, dei lavoratori e di tutte le figure aziendali della sicurezza. I lavoratori devono essere consultati a partire dall'inizio per definire quali sono i temi di salute su cui lavorare e devono essere coinvolti nella realizzazione delle azioni di Promozione della Salute stesse.

Articolazione del progetto

L'azienda che ha deciso di aderire al progetto si impegna a sostenere l'adozione di stili di vita salutari da parte dei suoi lavoratori.

1. Per fare questo, **il primo passo è rappresentato da una corretta informazione.** Come? Attraverso campagne informative con distribuzione di materiali a cui parteciperanno attivamente i Rappresentanti dei Lavoratori per la Sicurezza Territoriali (RLST) di OPRA-EBER. Sono disponibili i materiali che la Regione Emilia-Romagna ha prodotto e produce correntemente sui principali determinanti di salute: fumo, alcol, alimentazione, vaccinazioni. **Informare serve a creare nei lavoratori la consapevolezza del rischio legato ad uno stile di vita non corretto.**
2. A questo punto è importante **sostenere il lavoratore nella scelta di uno stile di vita salutare.** Questa azione può essere svolta dal medico competente aziendale che segue nel tempo il lavoratore e conosce il suo stile di vita e i rischi professionali a cui è esposto. Se l'azienda decide di aderire al progetto, il medico competente, già adeguatamente formato per iniziativa della Regione, può attuare un intervento motivazionale nei confronti dei lavoratori accompagnandoli nel percorso di adozione di stili di vita corretti. **Il medico competente è la figura strategica per l'introduzione della promozione della salute all'interno delle aziende ed è a disposizione per fornire informazioni durante le visite mediche.**

Come aderire al progetto?

L'azienda che decide di aderire al progetto deve scegliere le azioni di Promozione della Salute che intende attuare e indicarle nella apposita scheda scaricabile dal sito internet della propria AUSL di riferimento o dal sito di EBER.

La scheda compilata e firmata dal datore di lavoro **andrà inviata via e-mail al referente regionale della AUSL di competenza** (elenco nel retro).

La scheda va compilata per ogni anno solare.

Attività minime per aderire al progetto

- realizzazione di una bacheca “della salute” aziendale, con poster, manifesti e altri materiali illustrativi e messa a disposizione dei lavoratori di materiali informativi in tema di promozione della salute (sani stili di vita, vaccinazioni, ecc.), a cominciare da quelli prodotti nell'ambito dell'iniziativa Regione/OPRA-EBER ed anche da AUSL, Servizi Sanitari Regionali e Nazionale, altre istituzioni pubbliche e associazioni qualificate
- incontro di presentazione del progetto con le figure aziendali della prevenzione durante la riunione periodica o la visita dell'RLST in azienda
- interventi di promozione della salute da parte del Medico Competente, a cui Regione o OPRA-EBER forniranno l'apposita scheda, nel corso delle visite mediche già previste dal protocollo di sorveglianza sanitaria.

Si ricorda che non rientrano in programmi di promozione della salute: interventi spot in azienda, non supportati da un'adeguata programmazione e interventi non vincolati a evidenze scientifiche di efficacia (per es. alcuni di screening) e a un favorevole rapporto costi – benefici. In particolare deve essere evitata l'esecuzione indiscriminata di esami di laboratorio che rischiano di generare falsi malati o, al contrario, di fornire false sicurezze.

Vantaggi per i lavoratori e per le aziende

- un chiaro beneficio per la salute dei lavoratori nel breve e nel lungo termine
- un miglioramento della produttività aziendale in conseguenza di: riduzione delle assenze dal lavoro, miglioramento del clima aziendale, aumento della motivazione nei lavoratori, riduzione del cambio di personale, promozione di un'immagine aziendale positiva e attenta ai bisogni dei lavoratori
- possibilità per l'azienda di raggiungere un punteggio tale da ottenere la riduzione del tasso medio di tariffa da versare all'INAIL (OT24)
- un risparmio per la collettività in termini di costi sanitari e sociali.

Alle aziende aderenti sarà consegnato il “diploma” di azienda che promuove salute



RACCOMANDIAMO DI AFFIGGERE LA LOCANDINA DELLE PAGINE INTERNE, METTENDO COSÌ A DISPOSIZIONE DEI LAVORATORI ALCUNI STRUMENTI DI AUTOVALUTAZIONE DEGLI STILI DI VITA CHE MAGGIORMENTE INCIDONO SULLO STATO DI SALUTE

PER GUADAGNARE

PER I LAVORATORI: AUTOVALUTAZIONE DELLO STRESS

SEZIONE 1

Abitudine al fumo

Test di Fagerstrom per valutare il grado di dipendenza di un fumatore dalla nicotina

Attualmente fuma? (comprende sigarette, sigari e pipa)

- ☐ Sì, attualmente fumo
- ☐ No, ho smesso di fumare da:
 - ☐ Meno di 6 mesi
 - ☐ 6 mesi a un anno
 - ☐ Più di un anno (saltare alla sezione 2)
- ☐ Non ho mai fumato (saltare alla sezione 2)

Quanto tempo dopo il risveglio accende la prima sigaretta?

- ☐ Da 0 a 5 minuti (3 punti)
- ☐ Da 6 a 30 minuti (2 punti)
- ☐ Da 31 a 60 minuti (1 punto)
- ☐ Oltre 60 minuti (0 punti)

Trova difficile non fumare in luoghi in cui è vietato (cinema, ristoranti, mezzi pubblici, ...)?

- ☐ Sì (1 punto)
- ☐ No (0 punti)

A quale sigaretta farebbe più fatica a rinunciare?

- ☐ Alla prima del mattino (1 punto)
- ☐ A tutte le altre (0 punti)

Quante sigarette fuma al giorno?

- ☐ Da 0 a 10 (0 punti)
- ☐ Da 11 a 20 (1 punto)
- ☐ Da 21 a 30 (2 punti)
- ☐ 31 o più (3 punti)

Fuma con maggior frequenza durante la prima ora dal risveglio che durante il resto del giorno?

- ☐ Sì (1 punto)
- ☐ No (0 punti)

Fuma anche quando sta male ed è costretto a letto a causa di una malattia?

- ☐ Sì (1 punto)
- ☐ No (0 punti)

Punteggio totale Test di Fagerström

0-2 = livello di dipendenza lieve

3-4 = livello di dipendenza media

5-6 = livello di dipendenza forte

7-10 = livello di dipendenza molto forte

In quale livello ti poni?

Se vuoi smettere di fumare o ridurre l'abitudine al fumo rivolgiti al medico competente della tua ditta o ai Centri Anti Fumo della tua AUSL di riferimento (www.mappadellasalute.it)

NARE SALUTE

STILE DI VITA E RIFERIMENTI PER LA MODIFICA

SEZIONE 2

Consumo di alcol e stato nutrizionale

AUDIT C per valutare l'assunzione di alcol

Con quale frequenza consuma bevande alcoliche?

- | | |
|--|--|
| ☐ Mai (0 punti) (saltare alla sezione 3) | ☐ 2-3 volte a settimana (3 punti) |
| ☐ Meno di 1 volta / 1 volta al mese (1 punto) | ☐ 4 o più volte a settimana (4 punti) |
| ☐ 2-4 volte al mese (2 punti) | ☐ Non so |

Nei giorni in cui beve, quante bevande alcoliche consuma in media?

- | | |
|--|---|
| ☐ 1 o 2 (0 punti) | ☐ 7 o 9 (3 punti) |
| ☐ 3 o 4 (1 punto) | ☐ 10 o più (4 punti) |
| ☐ 5 o 6 (2 punti) | ☐ Non so |

Con quale frequenza le è capitato di bere sei o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione?

- | | |
|--|---|
| ☐ Mai (0 punti) | ☐ 1 volta alla settimana (3 punti) |
| ☐ Meno di 1 volta al mese (1 punto) | ☐ Ogni giorno o quasi (4 punti) |
| ☐ 1 volta al mese (2 punti) | ☐ Non so |

Punteggio totale relativo al consumo di alcol

0 = astemio

1-4 maschi e 1-3 femmine = consumatore non a rischio

5 o più nei maschi e 4 o più nelle femmine = consumatore a rischio

In quale livello ti poni?

Se vuoi modificare la tua abitudine al consumo di alcol rivolgiti al medico competente della tua ditta o ai Centri Alcolologici per la cura dei disturbi da abuso/dipendenza da alcol della tua AUSL di riferimento (http://guidaservizi.saluter.it/NV_Online/nv_prestdetails.aspx?Prest_Code=2377)

STATO NUTRIZIONALE (Misura dell'indice di massa corporea - BMI)

- **Peso** (misurato senza scarpe e abiti o con abiti leggeri) |__|__|__| , |__|__| Kg
- **Altezza** (misurata, senza scarpe) |__|__|__| cm

BMI = Kg/m² = |__|__|__| , |__|__|

Il calcolo può essere fatto on line all'indirizzo:

http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=135&area=Vivi_sano

In quale livello ti poni?

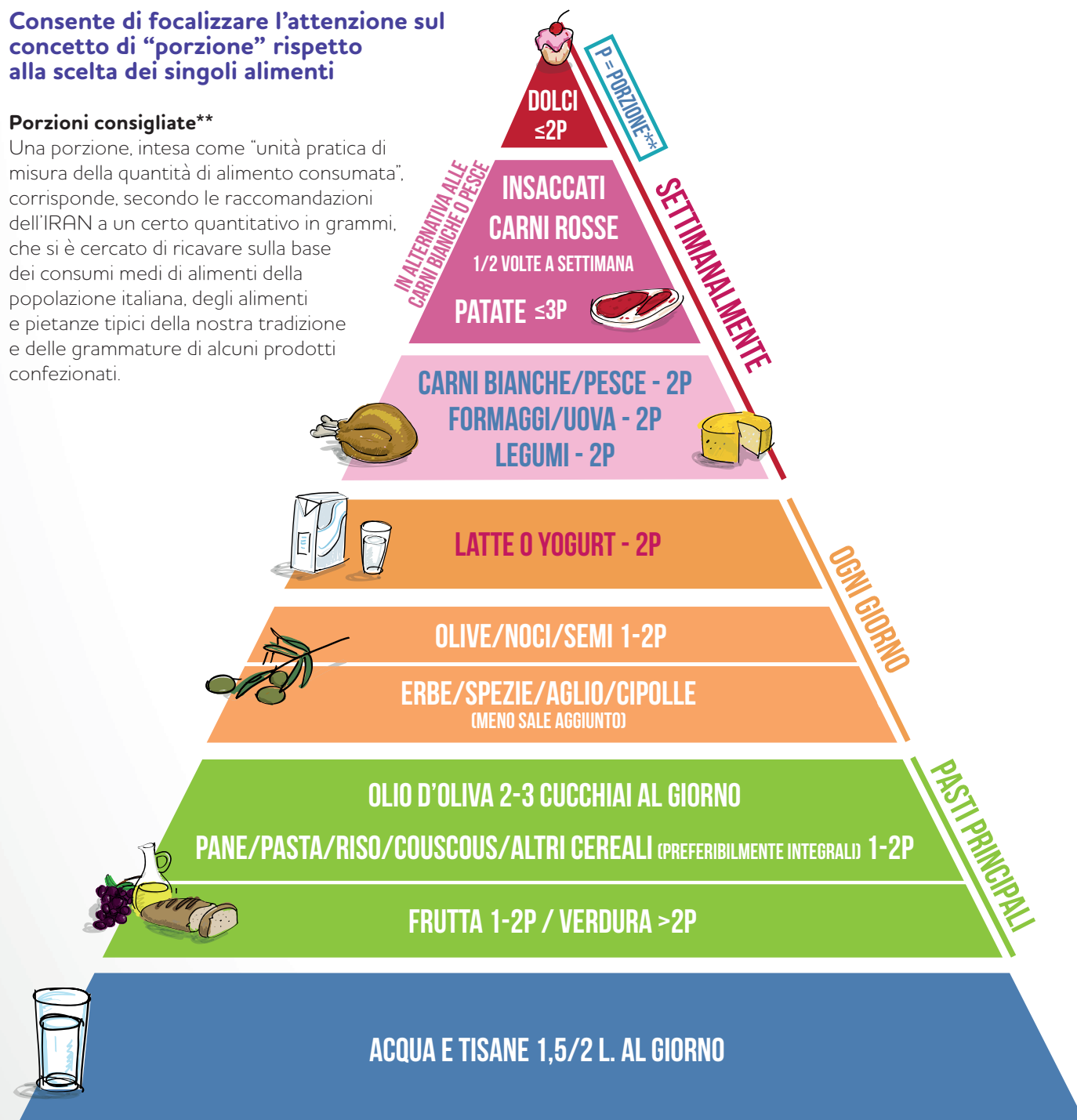


Ti alimenti in modo corretto?

Consente di focalizzare l'attenzione sul concetto di "porzione" rispetto alla scelta dei singoli alimenti

Porzioni consigliate**

Una porzione, intesa come "unità pratica di misura della quantità di alimento consumata", corrisponde, secondo le raccomandazioni dell'IRAN a un certo quantitativo in grammi, che si è cercato di ricavare sulla base dei consumi medi di alimenti della popolazione italiana, degli alimenti e pietanze tipici della nostra tradizione e delle grammature di alcuni prodotti confezionati.



Realizzato da Luoghi di Prevenzione nell'ambito del progetto CCM.

Entità delle porzioni standard nell'alimentazione italiana - Gruppo di alimenti porzioni peso (g)

Cereali e tuberi

- Pane: 1 rosetta piccola 50 gr.
- Prodotti da forno: 2-4 biscotti 20 gr. / 2,5 fette biscottate
- Pasta o riso: 1 porzione media 80 gr. (in minestra 40 gr.)
- Pasta fresca all'uovo: 1 porzione piccola 120 gr. (in minestra 60 gr.)
- Patate: 2 patate piccole 200 gr.

Ortaggi e frutta

- Insalate: 1 porzione media 50 gr.
- Ortaggi: 1 finocchio/2 carciofi 250 gr.
- Frutta o succo: 1 frutto medio 150 gr. (arance, mele) o 2 frutti piccoli 150 gr. (albicocche, mandarini)

Carne e pesce

- Carne fresca: 1 fettina piccola 70 gr.
- Carne stagionata (salumi): 3-4 fette medie

- Prosciutto: 50 gr.
- Pesce: 1 porzione piccola 100 gr.

Uova e legumi

- Uova: 1 uovo 60 gr.
- Legumi secchi: 1 porzione media 30 gr.
- Legumi freschi: 1 porzione media 80-120 gr.

Latte e derivati

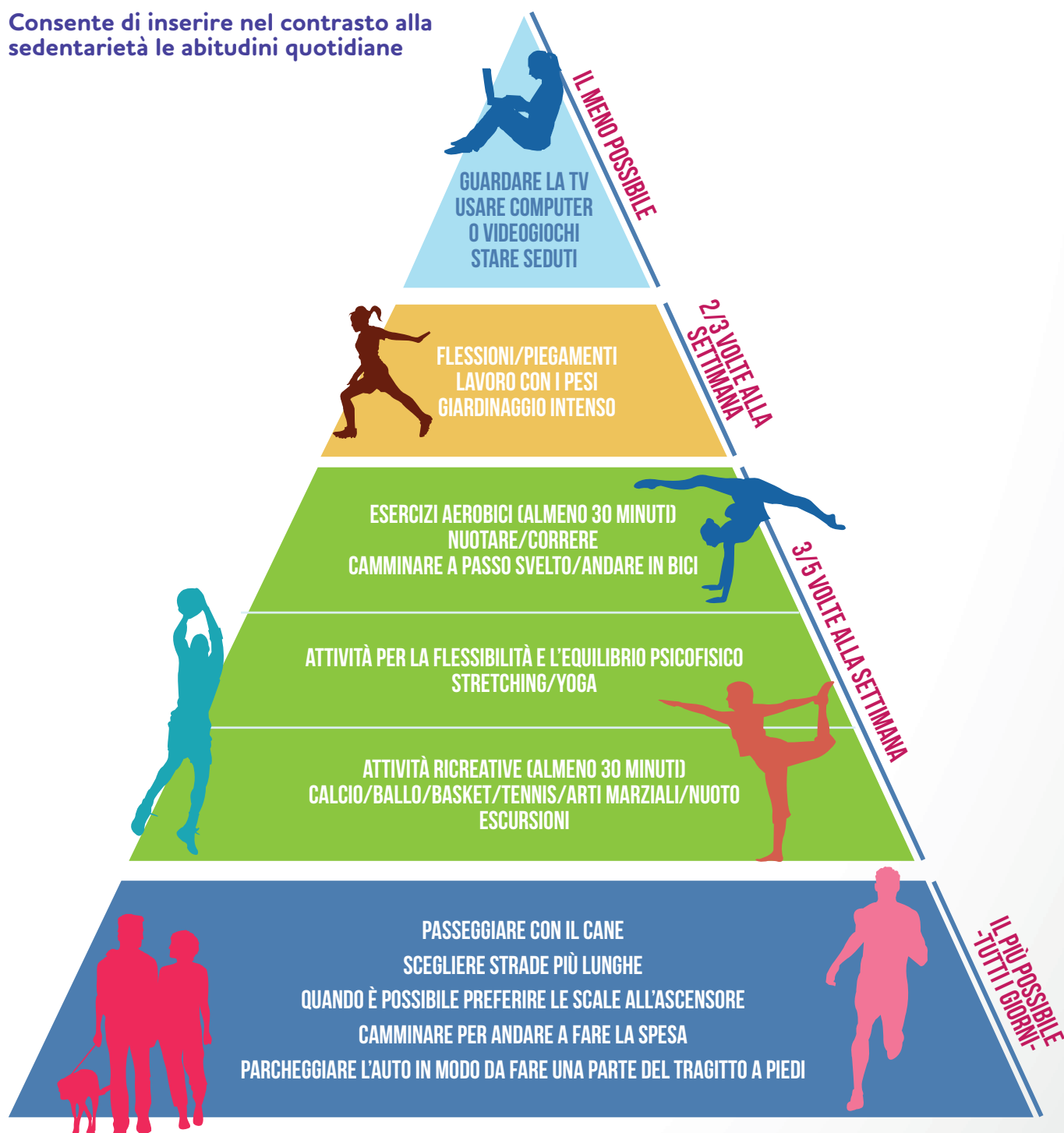
- Latte: 1 bicchiere 125 gr.
- Yogurt: 1 confezione piccola 125 gr. (un vasetto)
- Formaggio fresco: 1 porzione media 100 gr.
- Formaggio stagionato: 1 porzione media 50 gr.

Grassi da condimento

- Olio: 1 cucchiaino 10 gr.
- Burro: 1 porzione 10 gr.
- Margarina: 1 porzione 10 gr.

Pratici attività fisica in modo corretto?

Consente di inserire nel contrasto alla sedentarietà le abitudini quotidiane



"Realizzato da Luoghi di Prevenzione nell'ambito del progetto CCM".

Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per l'attività fisica si riferiscono a persone che svolgono un lavoro di tipo leggero, moderato.

Se vuoi maggiori informazioni per modificare la tua alimentazione o il tuo livello di attività fisica, rivolgiti al medico competente della tua ditta o visita i seguenti siti:

www.alimenti-salute.it
www.mappadellasalute.it

SCREENING

Diagnosi precoce di alcuni tumori

La Regione, attraverso le Aziende Sanitarie, promuove campagne per prevenire o diagnosticare alcuni tumori in fase iniziale, cioè quando non danno nessun sintomo. Le persone in età a rischio sono invitate a fare esami semplici e poco fastidiosi, i test di screening, che possono essere seguiti da visite ed esami di approfondimento volti a pervenire ad una diagnosi della malattia per cui può essere necessario un percorso più completo e mirato.

L'adesione a questi programmi è volontaria.

Una diagnosi fin dalle fasi iniziali consente di intervenire tempestivamente con le cure più appropriate, garantendo maggiori probabilità di guarigione e una migliore qualità della vita.

La Regione Emilia-Romagna propone la prevenzione e la diagnosi precoce del tumore del collo dell'utero e del colon retto e la diagnosi precoce del tumore della mammella rivolgendosi alla popolazione che per età e sesso sono a rischio. Le persone sono invitate ad effettuare il test di screening ad intervalli di tempo regolari, proponendo già un appuntamento. Il test è completamente gratuito come anche gli approfondimenti e i trattamenti che possono essere necessari dopo il primo test.

Per maggiori informazioni rivolgersi al proprio medico curante.

VACCINAZIONI RACCOMANDATE NELL'ADULTO

Le vaccinazioni sono uno strumento utile, efficace e sicuro a tutte le età, per contribuire a mantenersi in buona salute. In particolare sono raccomandate per:

Persone di qualunque età affette da patologie

Infatti per alcune patologie (cardiovascolari, metaboliche, immunodepressive, ecc.) sono fortemente raccomandate per ridurre il rischio di contrarre malattie infettive e sviluppare complicanze gravi.

Le vaccinazioni indicate in questi casi sono: antinfluenzale, antimeningococcica, anti-pneumococcica, anti-haemophilus influenzae tipo b (Hib), anti epatite A e B, anti-herpes zoster, anti-morbillo-parotite-rosolia, anti antivaricella.

Persone a rischio per esposizione professionale

Alcune categorie professionali sono a rischio di esposizione a malattie infettive prevenibili con vaccinazioni (es. per contatto con soggetti e/o materiali potenzialmente infetti). I programmi di vaccinazione possono ridurre notevolmente i rischi sia di acquisire le infezioni sia di trasmetterle e sono rivolti a particolari categorie di lavoratori quali:

- Operatori sanitari
- Personale di laboratorio
- Operatori scolastici
- Lavoratori a contatto con animali o materiale di origine animale
- Soggetti addetti a servizi pubblici di primario interesse collettivo
- Altre categorie di lavoratori a rischio

Per questi lavoratori le vaccinazioni indicate sono: anti epatite A e B, antinfluenzale, anti varicella, anti-morbillo, parotite e rosolia (MPR), anti meningococco, anti-meningoencefalite da zecca (TBE), anti-pertosse, anti-rabbia.

Persone a rischio per determinati comportamenti o condizioni

Alcune persone presentano un rischio aumentato di esposizione ad alcune malattie infettive a causa di determinate situazioni di vita (es. gravidanza) o comportamenti. In tali casi sono raccomandate le vaccinazioni: anti-influenzale, anti pertosse, anti epatite A e B, anti HPV (papilloma virus).

Alcune vaccinazioni sono raccomandate alle **persone di 65 anni e più**, indipendentemente dallo stato di salute; tra queste:

- l'anti-influenzale per ridurre complicanze, ospedalizzazione e morti. Deve essere effettuata ad ogni stagione autunnale (periodo ottobre-dicembre);
- l'antipneumococcica che previene polmoniti gravi, meningiti e altro, viene somministrata una sola volta nella vita, in qualsiasi stagione dell'anno;
- contro l'Herpes zoster (detto anche fuoco di S. Antonio).

Tali vaccinazioni prevengono le complicanze più frequenti nei soggetti più a rischio e comunque possono attenuare situazioni che richiedono cure anche ospedaliere.

I medici curanti e i medici competenti possono aiutare a capire l'opportunità di effettuare queste vaccinazioni che possono essere somministrate presso gli ambulatori di Igiene e Sanità Pubblica della propria Azienda USL e alcune (ad es. antinfluenzale e antipneumococcica) presso il proprio medico curante.

Elenco referenti delle Aziende Usl per il progetto di promozione della salute nei luoghi di lavoro

Coordinamento regionale: Mara Bernardini, Regione Emilia-Romagna e Davide Ferrari, Azienda USL di Modena

AUSL di Piacenza
Maria Teresa Cella
m.cella@ausl.pc.it

AUSL di Bologna
Manuela Colonna, Simona Nascetti e Fabio Piretti
manuela.colonna@ausl.bologna.it
simona.nascetti@ausl.bologna.it
fabio.piretti@ausl.bologna.it

AUSL di Parma
Walter Catellani
wcatellani@ausl.pr.it

AUSL di Imola
Donatella Nini e Cristina Neretti
d.nini@ausl.imola.bo.it
c.neretti@ausl.imola.bo.it

AUSL di Reggio Emilia
Lia Gallinari e Loredana Guidi
lia.gallinari@ausl.re.it
loredana.guidi@ausl.re.it

AUSL di Ferrara
Valerio Parmeggiani
v.parmeggiani@ausl.fe.it

AUSL di Modena
Davide Ferrari e Paola Prampolini
da.ferrari@ausl.mo.it
pa.prampolini@ausl.mo.it

AUSL della Romagna
Marilena Mazzavillani e Vittorio Masier
marilena.mazzavillani@auslromagna.it
vittorio.masier@auslromagna.it

Per approfondimenti:

Fumo e attività fisica

Sito regionale mappa delle opportunità pratiche
www.mappadellasalute.it

Alimentazione

Sito regionale alimentazione e salute
www.alimenti-salute.it/

Alcol

Sito regionale Centri Alcolologici per la cura dei disturbi da abuso/dipendenza da alcol
http://guidaservizi.saluter.it/NV_Online/nv_prestdetails.aspx?Prest_Code=2377