

## **Cap. IV I passi seguiti per la creazione di un ambiente di lavoro favorevole alla promozione della salute.**

Nella nostra esperienza abbiamo seguito le indicazioni derivanti da esperienze di efficacia e buona pratica, sia nazionali che internazionali, che richiedevano la definizione di un gruppo di lavoro, l'ottenimento dell'impegno organizzativo da parte dell'azienda, la definizione delle diverse responsabilità e la creazione di flussi comunicativi. [6]

### **Il gruppo di lavoro.**

Il gruppo di lavoro multi professionale che si è così costituito il 21/01/08 (*Costituzione tavolo di avvio progetto*) era composto dalle seguenti professionalità espressione di Servizi diversi: il Responsabile s.s. Promozione della Salute (RePES) e l'assistente sanitaria del Centro Aziendale di Promozione della Salute, il Responsabile s.s. Medicina dello sport, il dirigente medico SPRESAL e l'assistente sanitaria.

Il gruppo di progetto, coordinato dalla struttura della Promozione della salute, ha avuto la responsabilità di portare avanti in modo condiviso la *mission* della promozione della salute per i dipendenti dell'ASLTO1 tramite la promozione dell'attività fisica e la prevenzione dell'obesità. Per portare a termine l'obiettivo ha operando una revisione bibliografica sistematica sia di prove di efficacia che di buone pratiche, maturando un piano d'azione.

Il 29 gennaio 2008 si è formulata quindi la stesura della prima bozza del progetto.

Il coordinamento del gruppo di progetto ha avuto il compito di mantenere la memoria di tutti gli atti del progetto, dei verbali, dei diari di bordo e dei carteggi inoltre, convocava e presiedeva le riunioni di avanzamento del piano d'azione.

### **L' impegno organizzativo e le responsabilità.**

Di fondamentale importanza era, per la realizzazione del progetto, avere l'appoggio sostanziale e non solo formale della dirigenza aziendale.

Per questo motivo uno dei primi compiti del gruppo di progetto è stato quello di ottenere l'impegno dell'Azienda allo sviluppo del piano d'azione (*18.02.2008 ampliamento del gruppo progetto con il Dir. Sanitario presidio Martini e le dietiste, i Medici Competenti del Servizio di Sorveglianza Sanitaria e le assistenti sanitarie*).

Il gruppo di progetto ha successivamente coinvolto il personale nel processo di confronto e implementazione del progetto (*20.02.2008 Trasmissione progetto Workplace Health Promotion ASL To1 al Direttore sanitario azienda per firma accettazione progetto, programmazione incontri con Direttore Amministrativo,*

rappresentante INAIL, rappresentante Regione DORS. Dal 02/04 al 04.2008, si sono svolti incontri con i coordinatori infermieristici aziendali e dei diversi dipartimenti).

A fine dicembre 2008 il gruppo di lavoro è stato ulteriormente rafforzato dal punto di vista dell'impegno aziendale con l'adesione dei Direttori Sanitari dei Presidi Ospedalieri Sperino e Valdese.

### I flussi comunicativi.

Il gruppo di progetto ha ipotizzato delle strategie per il costante ampliamento dei membri partecipanti al fine di permettere la più ampia rappresentatività sia delle istanze aziendali sia di quelle degli operatori, cogliendo ogni opportunità di sostegno e di dialogo in merito alla promozione della salute che si presentavano strada facendo. E' così che a poco a poco sono stati coinvolti l'area economica, le cucine dei diversi presidi ospedalieri, i gruppi promotori della salute aziendali, le RSU e le RSL, il CRAL aziendale.

L'ESPRESSO  
11 FEBBRAIO 2009  
Cronaca di Torino 55

# I fratelli Damilano mettono al passo medici e infermieri

## L'Asl manda i dipendenti a scuola di marcia

**La storia**  
MARCO ACCOSSATO

Fitwalking contro lo stress per il benessere

**D**alle glorie dello sport all'aula magna di un'Asl. Maurizio e Sandro Damilano, campioni nella marcia, portano a Torino una specialità nuova: il benessere dei dipendenti ospedalieri. «Camminare in modo corretto contribuisce a conservare il benessere, e il benessere aiuta a lavorare meglio, ad affrontare con più energia gli sforzi quotidiani». Filosofia anti burn-out che la direzione dell'Asl ToI ha deciso di far propria e inserire nei progetti di formazione: una sessantina tra medici, infermieri, personale



Ferruccio Massa, Asl ToI

ipertensione e altre patologie degenerative». Per questo, i dipendenti-allievi diventeranno a loro volta dipendenti-trainer: il fitwalking che oggi aiuta loro a stare meglio, a scaricare lo stress a passo di marcia, domani servirà ai pazienti cardiopatici, ipertesi e obesi seguiti nei distretti dell'Asl di via San Secondo e negli ospedali Martini, Valdese e Ophthalmico, che nella marcia troveranno parte integrante della loro terapia.

Attività inconsueta, ammette lo stesso direttore Massa: «Attività - precisa pe-

**DA ALLIEVI A TRAINER**  
In futuro i neo atleti potranno guidare pazienti cardiopatici e ipertesi

rò - che può rientrare in pieno in una politica aziendale di formazione del personale, puntata sull'acquisizione di una maggiore consapevolezza fisica».

Due giornate «sui banchi» (in orario di lavoro), due di allenamento, altre quattro (fuori orario) «su strada» e in gruppo.

Carla Guidarini, responsabile dell'Ufficio Relazioni con il Pubblico all'ospedale Martini, è fra gli allievi entusiasti dell'iniziativa: «Camminare correttamente a passo veloce significa rispettare alcune regole precise, se si vogliono ottenere benefici: la posizione dei piedi, quella della colonna vertebrale e delle braccia. Poi la respirazione, lo stretching. E ancora: l'al-

imentazione adatta, l'abbigliamento migliore». Premesse che vengono insegnate prima di indossare le scarpe da ginnastica e percorrere qualche salutare chilometro veloce.

Nei piani dell'Asl non c'è solo la camminata benefica. Presto partiranno anche dei corsi dedicati alla corretta alimentazione. Anche in questo caso i dipendenti saranno prima allievi, poi insegnanti. Benessere che giova e si trasmette.



Maurizio Damilano con il fratello allenerà i dipendenti Asl

Il gruppo di progetto, con i promotori della salute aziendali (equipe di lavoro multidisciplinare e multi professionale istituito nel 2006 nella ex ASL 2), ha presentato, in un evento pubblico, i temi dell'iniziativa: alimentazione ed attività fisica attraverso la 3° giornata della salute dell'ASLTO1 "AlimentAmiamoci".


  
 AZIENDA SANITARIA LOCALE TO1

**3a GIORNATA DELLA SALUTE**  
**28 maggio 2008 ore 9.00 - 16.00**

Sala Colonne Ospedale Martini  
 Via Tofane n. 71 - TORINO

**Aliment... amiamoci**

**PERCORSI GUIDATI**  
 In buona salute  
 con uno stile di vita attivo  
 un pensiero consapevole e  
 una corretta alimentazione

**MOSTRA DEI PROGETTI IN CORSO**  
 Programma Ministeriale  
 Guadagnare salute  
*"Promozione dell'attività fisica  
 nella scuola elementare" un anno dopo*  
*Promozione Salute nei luoghi di lavoro*  
*I gruppi di cammino*  
*" C'è posto per te"*  
*.. E altro...*

**CONFERENZA INCONTRO**  
 aperta a tutti  
 Ore 11.00  
 iniziative in corso  
 e progetti futuri

**AMBULATORI**  
 Come lavorano gli specialisti  
 nei loro ambulatori  
 I metodi e gli strumenti  
 usati  
 Che cosa misurano

**E ...in concomitanza con la GIORNATA del RESPIRO Pneumologia Aperta**

Il Centro Antifumo dell'Ospedale Martini festeggerà il secondo anniversario della sua attivazione con la premiazione degli ex fumatori

  
 CENTRO ANTIFUMO

  
 CENTRO PROMUOVENDO LA SALUTE

Centro Aziendale Promozione Salute  
 Responsabile: Dr.ssa M. Antonella Arnesi  
 educacion@casalato102.it

La fonte di ispirazione della giornata è stato il programma italiano denominato “Guadagnare Salute - Rendere facili le scelte salutari”.

“Guadagnare Salute” viene definito come un intervento “multicomponente”, con attività di comunicazione mirata per portare le persone a scegliere se essere, o tornare ad essere, liberi da dipendenze e fattori di rischio che li affliggerebbero per lunghi anni.

Facendo leva sull’informazione, sulla comunicazione e su specifiche iniziative che inducano a scelte di vita salutari, “Guadagnare Salute” vuole creare, attraverso la prevenzione, condizioni più favorevoli alle scelte per la salute.

Il programma si articola su quattro progetti specifici:

A Guadagnare salute rendendo più facile una dieta più salubre

B Guadagnare salute rendendo più facile muoversi e fare attività fisica

C Guadagnare salute rendendo più facile essere liberi dal fumo

D Guadagnare salute rendendo più facile evitare l’abuso di alcol

Con la manifestazione si è voluto :

- dar voce “ai benefici derivanti da un corretto stile alimentare” per la salute, la società, l’economia
- promuovere reti di collaborazione inter-settoriali
- contribuire alla progettazione e realizzazione di interventi basati su prove di efficacia
- stimolare politiche pubbliche a sostegno dell’attività fisica.

Il fine dell’iniziativa **3° GIORNATA DELLA SALUTE “AlimentAmiamoci”** È stato quello di parlare e far parlare di salute con un linguaggio accessibile a tutti, costruire un percorso comunicativo con alcuni testimoni della comunità (decisori pubblici, allenatori, insegnanti, ragazzi, genitori, ecc. ...), far collaborare tutti i promotori alla salute dell’azienda con focus sull’argomento della promozione di corretti stili alimentari e di promozione dell’attività fisica.

*Lo scopo dell’intervento è stato di tipo:*

® **Informativo** (sono stati forniti materiali presso le diverse aree espositive della mostra e presso la pneumologia inerenti all’oggetto della giornata)

® **Comunicativo** (campagna di sensibilizzazione di specifici target e della popolazione verso i benefici derivanti dall’adozione di corretti stili alimentari e dall’attività fisica)

® **Formativo:** è stato l’evento di lancio del progetto WHP

Che al momento era in corso di predisposizione nel laboratorio multicentrico regionale DORS)

® **Organizzativo:** ha favorito l'avvicinamento della popolazione agli argomenti oggetto delle attività preventive, l'avvicinamento ai servizi sanitari e non solo (scuola, circoscrizioni ecc. ..), ha favorito la diffusione di informazioni per un corretto uso dei servizi.

® **Di Sviluppo di comunità:** il progetto ha permesso all'istituzione sanitaria, educativa e alla Circostrizione di entrare di più e meglio in relazione, per favorire il confronto, lo sviluppo e la condivisione di sinergie operative a favore della tutela della salute. L'azione coordinata del gruppo dei promotori della salute, degli enti locali e degli sponsor della manifestazione realizzano i principi ispiratori del nuovo piano socio-sanitario quali: la centralità della salute, il potenziamento della prevenzione, la centralità del cittadino, l'integrazione funzionale intersettoriale ed interistituzionale nonché la cooperazione, la solidarietà. La "salute", come obiettivo, ed il correlato sistema di servizi socio-sanitari, come mezzo, diventano un potente fattore di polarizzazione delle energie del privato, del terzo settore no profit, del privato sociale e delle risorse formali ed informali, delle associazioni del volontariato. Tutte queste risorse politiche, culturali, scientifiche e tecniche, produttivamente mobilitate per la costruzione del welfare di comunità costituiscono un patrimonio prezioso di ricchezza sociale da coltivare ed incrementare.

® **Ambientale:** per un giorno l'ASL è diventata un grande laboratorio aperto per la promozione della salute.

In un momento di incertezza e instabilità come l'attuale, anche a causa delle ineluttabili modificazioni organizzative legate all'unificazione delle due aziende ex ASL 1 e 2, assume particolare rilevanza la ricerca del miglioramento del clima aziendale e il coinvolgimento dei dipendenti in iniziative volte al benessere fisico e psicologico, individuale e collettivo, delle persone al lavoro.

L'ASL si prefigge di avviare un percorso, partecipato e condiviso da tutti gli interessati, volto a migliorare le abitudini alimentari, a contrastare l'inattività fisica ed inoltre a produrre, come valore aggiunto, un aumento del benessere organizzativo.

I dipendenti della pubblica amministrazione, fungendo poi da moltiplicatori dell'azione preventiva, possono influenzare e trasmettere i comportamenti positivi nell'ambiente di vita: familiari, colleghi, amici.

Le iniziative in ambito lavorativo, per le quali con specifici gruppi di lavoro ci si proponeva prima di verificarne la condivisione e la effettuabilità, poi di organizzarne l'attuazione, sono state le seguenti: **Alimentazione/alcool:** promuovendo il consumo di frutta e verdura, migliorando la consapevolezza alimentare e il servizio di mensa,

scoraggiando l'utilizzo di alcolici ; **Attività fisica:** promuovendo l'attività fisica attraverso l'avviamento dei dipendenti aziendali alla pratica del *cammino sportivo* (*"fitwalking"*) e la costituzione dei gruppi di cammino; **Fumo:** Proseguendo nella lotta al fumo, con il collegamento delle varie iniziative con il Centro Antifumo.

Il setting entro il quale è avvenuta la manifestazione è stato: Sala delle Colonne Ospedale Martini con una mostra, percorsi guidati ad opera dei promotori delle diverse aree sugli argomenti della manifestazione, la pneumologia aperta con apertura della struttura al pubblico e alle scolaresche per conoscere le attività preventive, curative e riabilitative svolta dalla struttura stessa. Sono state organizzate due camminate fit walking con i fratelli Damilano, è stato pubblicato il giornale della manifestazione con le ricette e le interviste ai degenti effettuate dai volontari ospedalieri (AVO).

Evento importante della manifestazione è stata la conferenza pubblica i cui temi sono stati i seguenti: saluto del Presidente CIPES Piemonte Sante Bajardi, saluti da parte del Direttore Generale dell'ASL e dall'assessore Artesio; presentazione Direttore A.S.T. del Teatro del gusto (ripreso in DVD) messa in scena di una piccola storia "Minestra per tutti", presentazione del libro "Il medico in cucina ricette per pazienti buongustai" del Prof. A. Gaetini (Dir. s.c. Chirurgia - Molinette) e Prof. Carlo Di Iacovo (Vice Preside I.P.S.S.A R. Colombatto). Sono stati trattati i rapporti tra alimentazione e osteoporosi dal Prof Isaia (Molinette di Torino) e il Dr. G. Parodi, Resp. Medicina dello Sport ASL To 1 ha presentato l'avvio del progetto di promozione dell'attività fisica attraverso il fitwalking e della prevenzione dell'obesità attraverso la promozione di migliori stili nutrizionali.

I campioni olimpici di marcia Maurizio e Giorgio Damilano hanno sottolineato ulteriormente la sinergia progettuale che stava nascendo tra l'ASL TO1 e la scuola del cammino di Saluzzo.