

## **Conclusioni**

La promozione della salute sul luogo di lavoro deriva dalle sinergie attivate fra i datori di lavoro, i lavoratori e la comunità, mirate a migliorare la salute ed il benessere. Essa può essere realizzata attraverso una combinazione di interventi che prevedano sia il sostegno allo sviluppo personale che il miglioramento dell'organizzazione e dell'ambiente di lavoro e la promozione della partecipazione attiva.

Il raggiungimento del benessere lavorativo è non solo una condizione primaria per facilitare il lavoro e migliorare la produzione, ma anche una condizione indispensabile per influenzare e trasferire i comportamenti positivi degli individui lavoratori anche nell'ambiente di vita. Questi erano i motivi per cui l'azienda sanitaria presso la quale lavoro aveva deciso di investire in questo progetto. Il progetto di promozione della salute dell'ASLTO1 attraverso l'attività fisica e la corretta alimentazione ci ha permesso di sviluppare le linee guida del guadagnare salute agendo con un intervento multicomponente, intersettoriale teso a potenziare e sviluppare le capacità di empowerment degli individui e della collettività entro la quale vivono e lavorano.

Lo sviluppo del progetto di promozione della salute nel contesto aziendale è stato un progetto ambizioso e difficile nella sua realizzazione.

Abbiamo affrontato alcune criticità dovute alla caratteristica innovativa del progetto stesso che vedeva nascere la figura del fitwalking leader aziendale un operatore che ritiene "l'arte del camminare come una filosofia di vita, un modo di vivere quotidiano a misura di ognuno col passo giusto, al ritmo corretto, in equilibrio con il mondo circostante" desideroso di mettere questa tecnica a disposizione di altre persone.

Come scrivevo in una lettera agli istruttori in economia il valore aggiunto, o plusvalore, è la misura dell'incremento di valore che si verifica nell'ambito della produzione, distribuzione di beni e servizi grazie all'intervento dei fattori produttivi: capitale e lavoro; nelle aziende sanitarie che non producono soldi in maniera diretta, il loro valore aggiunto è rappresentato dalle relazioni e dai contenuti che mettono in atto nel rapporto con l'utenza, il nostro progetto è andato proprio nella direzione dell'ampliamento del capitale sociale dei servizi e degli operatori coinvolti.

Il confronto tra operatori ha potuto creare valore aggiunto alle singole iniziative di promozione dell'attività fisica, di sviluppo di corretti stili alimentari e di consumo di alcool ed al contrasto al fumo.

Tale progetto ha permesso di sviluppare la “collaborazione-confronto”, la “conoscenza-formazione”, l’ “aggiornamento”<sup>7</sup>.

La collaborazione intesa come capacità di lavorare con gli altri, come strumento di confronto leale e reciproco, utilizzabile in tutti i campi per cercare di raggiungere, con il massimo della soddisfazione, gli obiettivi prefissati confidando che dove non arriva uno arriva l’altro, dove difficoltà e successi vengono vissuti, superati e goduti da tutti.

La conoscenza e formazione intesi come mezzi per essere preparati e competenti, per affrontare ogni situazione con cognizione di causa non lasciando mai niente al caso.

L’aggiornamento inteso come l’adeguarsi alle nuove necessità, rinnovando continuamente le proprie conoscenze al fine di non fossilizzarsi su quanto già appreso in passato, base iniziale imprescindibile ed indispensabile, ma stando sempre pronti a recepire il nuovo che avanza....significativo il detto “chi si ferma è perduto”.

Il fitwalking è diventato per noi uno strumento come lo potrebbe essere un termometro, uno sfigmomanometro, un fonendoscopio o un abbassa lingua, un martello, un cacciavite, una circolare, una delibera; è essenzialmente uno strumento in più nelle mani degli operatori (siano essi sanitari, amministrativi o tecnici) a contatto con l’utenza. Non è però solo uno strumento di per se ma è anche un’occasione di setting entro il quale incontrare l’altro.

Se per setting intendiamo un contesto "contenitore" entro il quale avviene un evento ecco che operatore e utente si trovano in una dimensione relazione particolare data dal contesto “di strada” che si trovano a percorrere insieme.

La salute si crea nei luoghi dove le persone lavorano, vivono , amano, il progetto WHP utilizzando la promozione dell’attività fisica e il canale relativo all’alimentazione ha mirato ai bisogni fondamentali dell’uomo: il movimento ed il cibo (cibo per il corpo e per la mente). Tramite i due eventi formativi (corso fitwalking e corso di cucina sana) le attività, i pensieri e gli stimoli sono andati a ricomporsi nelle persone ripercorrendo quanto conosciuto nell’esperienza di vita dei singoli e nel momento stesso in cui sono state condivise e socializzate hanno assunto un aspetto di patrimonio collettivo.

Il fitwalking prevede l’utilizzo del linguaggio corporeo il quale è diretto e senza infrastrutture, nella sua libertà permette di esprimere comportamenti cinetici, gesti, movimenti vari, espressioni della mimica facciale e l'uso stesso dello spazio consente di esprimere contenuti che vanno al di là delle parole.

---

<sup>7</sup> Come la conoscenza e il confronto tra tecnici può creare valore aggiunto in termini di aggiornamento e formazione professionale. Roberto Bonacvini

La formazione fatta dagli istruttori in aula, le sedute di “allenamento” ed il lavoro comune hanno aiutato ad aumentare la consapevolezza di come il nostro comportamento possa influenzare e contagiare gli esseri umani con cui entriamo in contatto, siano essi clienti, colleghi o collaboratori.

L’esperienza ha aumentato la coscienza di come la qualità della nostra comunicazione sia influenzata da emozioni, sensazioni ed opinioni che possono provenire dal nostro mondo interno o dall’esterno ponendo così l’accento su come noi stessi siamo la prima cosa che “somministriamo all’utente” e come quindi possiamo fungere da facilitatori della cura o da agenti ostacolanti il processo di guarigione.

Ciascuno è l’unico responsabile della propria comunicazione e del raggiungimento dei propri obiettivi attraverso di essa. Come affermava Lewis Cass “..le persone possono dubitare di ciò che dici ma crederanno a ciò che fai”, le parole si possono “progettare”, ma il corpo non sa mentire.

Durante la lettura dei “Ripensando ...istruttori” ho spesso trovato considerazioni positive su “...una buona motivazione può risvegliare il leader positivo che è dentro di noi anche quando è assopito dalla quotidianità”e “l’aver vissuto un’esperienza con “tanta gente davvero in gamba con voglia di fare bene le cose con entusiasmo ed allegria, voglia di faticare per raggiungere un obiettivo, persone disponibili all’ascolto e al confronto, colleghi, che insieme, hanno dato disponibilità in modo non scontato e che hanno mantenuto gli impegni presi nonostante le difficoltà”.

Il progetto WHP ha catalizzato in azienda con la 4 giornata della salute, evento pubblico conclusivo, tutti i gruppi che operano per il miglioramento del contesto lavorativo: gruppo benessere aziendale, gruppo bilancio sociale, SPRESAL, sorveglianza sanitaria, gruppo alimentazione, gruppo fitwalking ecc. ... , nel tentativo di superare una sindrome diffusa che colpisce il lavoro: il sentirsi estranei a ciò che si fa.

Appartenere al proprio lavoro significa fare ciò in cui si crede e credere in ciò che si fa.

Anche se solo per un momento e anche se come una goccia nel mare, il progetto WHP ha dato il suo contributo per favorire il ben essere lavorativo del dipendente aiutando l’organizzazione a combattere lo sradicamento causato dalle dinamiche di unificazione dell’asl, dando forza e qualità ai legami valoriali che vincolano le persone al loro fare.

Gli obiettivi che ci prefiggevamo per la giornata della salute “Guadagnare salute...lavorando” miravano a realizzare un “luogo di lavoro” dove le persone possano

esercitare le loro capacità contribuendo, ciascuno al meglio delle proprie possibilità, al raggiungimento degli obiettivi e dei comuni traguardi.

Si è cercato di sviluppare uno “spazio relazionale” emergente dall’intracciarsi di persone che armonicamente agiscono e comunicano tra di loro, di valorizzare il “progetto di rispetto reciproco – benessere lavorativo” delle persone tra di loro, delle persone verso il loro lavoro e verso l’istituzione per cui lavorano.

Si è tentato di fornire *un’occasione dove fosse possibile per tutti spendere intelligenza e talenti* e dove ad essi siano dati i giusti riconoscimenti a garanzia di uno spazio lavorativo laboratorio che riconosca i diritti fondamentali di ciascun lavoratore e che in pari tempo esiga che ciascuno rispetti la comunità di lavoro in cui è inserito e le logiche organizzative dell’Azienda che rappresenta.

Partecipazione, intersettorialità, empowerment sono state le parole guida del master che ho avuto la fortuna di frequentare e attraverso le quali ho avuto modo di rileggere il concetto di salute come bisogno umano fondamentale, essenziale per il buon andamento dei singoli individui e della società.

Scopo principale della Promozione della Salute è dare potere alle persone affinché possano controllare la propria salute, governando i fattori sottostanti che la influenzano.

I principali determinanti di salute sono le condizioni di vita, dal punto di vista culturale, sociale, economico ed ambientale, così come i comportamenti personali e sociali, che da queste stesse condizioni sono fortemente influenzati.

La promozione della salute mira quindi a favorire l’empowerment degli individui e delle comunità, valorizzando le risorse di cui essi stessi sono portatori per il miglioramento della salute.

La guida metodologica fornitami dal master e il lavoro congiunto del gruppo di progetto, mi ha dato modo di provare a sperimentare nel progetto WHP la possibilità di coinvolgere secondo modelli partecipativi i soggetti della comunità e i potenziali partecipanti utili a sostenere ed assistere la progettazione dell’intervento stesso, sviluppare un progetto fondato dal punto di vista teorico e delle prove di efficacia e buona pratica disponibili, a formulare obiettivi il più possibile appropriati, misurabili e articolati secondo una sequenza logica e sostenibile, a disegnare interventi educativi pertinenti con gli obiettivi.

I contenuti teorici e le esperienze dei laboratori del master mi hanno dato la legittimazione nell’esercitare il mio ruolo e le competenze acquisite in modo spero il più efficace possibile, mi ha dato il sistema per selezionare e applicare i metodi e gli strumenti di comunicazione più adatti a realizzare e monitorare l’intervento.

La metodologia appresa al master ma ha anche dato strumenti per disegnare e mettere in pratica piani per valutare il raggiungimento degli obiettivi dell'intervento cosa non sempre facile da fare. La fase di interpretazione e disseminazione dei risultati e della valutazione del progetto, delle ricadute dello stesso sulla comunità e la futura ricalibrazione degli interventi è stata possibile anche grazie all'evento conclusivo della 4 giornata della salute che ha dato modo di condividere con la comunità lo stato dell'arte del progetto stesso.

La possibilità di applicazione gli strumenti del master mi ha dato la possibilità far conoscere ai colleghi di più e meglio la promozione della salute come stile di lavoro applicabile in tutti i contesti anche partendo da singoli problemi.

Come per il Fitwalking anche per la promozione della salute ci vuole una grande squadra a garanzia di buoni risultati e che è possibile valorizzando le capacità di ognuno ottenere risultati molto superiori alle aspettative.

Non è stato un percorso senza ostacoli uno fra tutti il dissenso di alcuni capo servizio che hanno rifiutato ai dipendenti la partecipazione ai corsi sia di cucina che di fitwalking. Sicuramente avremmo dovuto lavorare ancora e di più sull'allargamento della rete e sulla comunicazione aziendale per evitare interpretazioni errate e semplicistiche: "non hanno voglia di lavorare vanno a camminare...", la maggior parte dei corsi si svolgeva nella fascia pomeridiana al termine del normale orario di servizio e l'impegno che si chiedeva loro non era di bassa intensità.

La metodologia della promozione della salute crea un volano positivo capace di moltiplicare le risorse e trasformare i vincoli in opportunità e la giornata della salute conclusiva è stata molto emozionante e coinvolgente.

I promotori della salute e gli istruttori di fitwalking hanno allestito 28 stand informativi, gestito sette gruppi "protetti" ed un evento collettivo di fitwalking, realizzato due eventi di catering ed una conferenza alla quale sono intervenuti: il Presidente Cipes Piemonte Sante Bajardi, le autorità cittadine, una funzionaria INAIL Dott.ssa Maria Gullo e le rappresentanze aziendali del progetto WHP, bilancio sociale, benessere organizzativo.

La manifestazione è apparsa sul TG3 Regione e su una rete locale "Rete 7". Questa tesi mi ha offerto l'opportunità di sistematizzare il lavoro svolto in modo da poter dare un senso compiuto al processo di sviluppo del progetto stesso, dare visibilità anche a quella parte di strumenti poco utilizzati come gli strumenti narrativi autobiografici, l'approccio fotografico come modalità di rendicontazione delle attività, l'osservazione, gli elementi di pedagogia corporea.



# Carta e Penna



# gusto e sfizio



# le interviste



# i gruppi



# ISTRUTTORI

