

PROGETTO

Corri...al lavoro

Regione Piemonte gruppo ASL Asti

Progetto avviato nell'anno 2009

Abstract

Obiettivo generale

Incremento del numero di operatori sanitari, dipendenti dell'AST AT con sede di lavoro la palazzina ex "Don Bosco", in grado di comporre un pasto nutrizionalmente corretto e di praticare attività motoria in misura superiore (almeno l'uso delle scale)

Analisi di contesto

Secondo l'OMS l'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo, nonostante il grado di malnutrizione esistente sul pianeta. Siamo infatti di fronte ad una vera e propria epidemia globale che si sta diffondendo in molti Paesi e che può causare, in assenza di un'azione immediata, problemi sanitari molto gravi nei prossimi anni (da Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della salute).

Circa il 34% degli italiani risulta sovrappeso, mentre gli obesi sono circa il 10%. In Piemonte gli obesi rappresentano circa l'8% della popolazione ed il sovrappeso circa il 31%. In Europa la prevalenza dell'aumento ponderale cresce nella fascia dell'età lavorativa per raggiungere un 44% di sovrappeso e un 14% di obesità tra i 55 ed i 64 anni.

Dallo studio PASSI si è appreso che nell'ASL di Asti, la popolazione tra i 18 ed i 69 anni, conduce nel 26% dei casi uno stile di vita sedentario e non pratica sufficiente attività fisica, e solo una persona su cinque mangia le 5 porzioni di frutta e verdure al giorno raccomandate.

In Italia, sembrerebbe che il pasto fuori casa a pranzo sia rapido, per lo più a base di carboidrati, carente di fibra, accompagnato da bibite zuccherate o alcolici. La fascia di età lavorativa è quindi a rischio di aumento di peso.

Come è noto l'obesità è un fattore predittivo per le principali malattie croniche quali: ipertensione, ictus, diabete, malattie cardiovascolari, alcuni tumori, artropatie, ecc.; senza contare che tutto questo rappresenta

un costo sociale in quanto il 6% delle spese sanitarie dell'OMS in Europa è legato all'obesità; inoltre le persone obese si assentano spesso dal lavoro per motivi di salute.

Un'attività fisica costante e moderata, associata ad una alimentazione normocalorica, si è dimostrata efficace

per perdere o stabilizzare il peso.

Metodi e strumenti

- Corso di formazione,
- Promozione dell'attività fisica durante le pause di lavoro,



- convenzioni tra Azienda e palestre,
- controllo nutrizionale sui pasti consumati nella mensa aziendale

Valutazione prevista/effettuata

Processo:

- corso di formazione ECM : 3 edizioni per un totale di 81 partecipanti
- corso di formazione per conduttori di gruppi di cammino per 30 operatori di cui 12 già attualmente disponibili
- tinteggiatura scale nei tempi previsti
- Realizzazione da parte del CRASL di convenzioni con palestre, piscine

Risultato:

- al termine del corso il 90% dei partecipanti ha risposto correttamente a tutte le domande relative alle conoscenze sulla sana alimentazione e i benefici derivanti dall' attività fisica (si è registrato un 40% di incremento di correttezza rispetto al pre-test
- tra la prima rilevazione (aprile 2010) e la seconda (aprile 2011), effettuata ad un anno di distanza, si è registrato un incremento del 10% dei dipendenti che operano scelte alimentari corrette.
- tra la prima rilevazione(aprile 2010) e la terza (aprile 2011), effettuata ad un anno di distanza si è registrato un incremento del 49% di soggetti che utilizzano le scale
- nel novembre 2012 è stato organizzato ed avviato il primo gruppo di cammino per i dipendenti

Criticità

La mancata erogazione di risorse economiche, come il venir meno di collaborazioni previste e di una risorsa umane trasferita in altra sede non hanno permesso la realizzazione del materiale informativo (opuscoli, cartelloni, video) inizialmente previsti.

Tema di salute prevalente : ALIMENTAZIONE

Temi secondari :

Setting :

Destinatari finali : Operatori sanitari
Adulti

Mandati : Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute

Finanziamenti :

Responsabili e gruppo di lavoro

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Amministrazione Locale

ASL AL

Categoria ente : Amministrazione Locale

ASL AT

Come promotore; In fase progettuale; In fase di realizzazione;

Categoria ente : Amministrazione Locale

ASL NO



Documentazione del progetto

1. Documentazione progettuale
 2. Relazione finale
-



PRO.SA.

Banca Dati di Progetti e Interventi
di Prevenzione e Promozione della Salute

OBIETTIVI