PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 20 - numero 4167 di Giovedì 01 febbraio 2018

Appunti in salute: formazione di sani stili di vita al lavoro e fuori

Il microlearning, uno strumento in grado di creare momenti formativi attraenti e coinvolgenti, per un percorso formativo in otto aree: stili di vita, alimentazione, attività fisica, fumo e alcol, ginnastica per la mente, prevenzione e invecchiamento.

Gli ambienti di lavoro rappresentano contesti di grande interesse per la **promozione della salute**, essendo dei microcosmi in cui le persone passano la maggior parte del proprio tempo, spesso in presenza di forti dinamiche relazionali. Ed è noto come i comportamenti, e perciò? anche le abitudini dannose per la salute, risentano moltissimo di questi fattori relazionali.

I luoghi di lavoro ? che permettono di raggiungere la fascia di popolazione adulta, difficilmente raggiungibile in altri contesti comunitari - sono dunque contesti favorevoli per la realizzazione di **azioni tese alla modifica di abitudini e comportamenti a rischio**.

Lo stesso **D.Lgs. 81/2008**, illustrando compiti e responsabilità? del medico competente, include la collaborazione "alla attuazione e alla valorizzazione di programmi volontari di promozione della salute secondo i principi della responsabilità? sociale".

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[USBF01] ?#>

Per favorire un idoneo percorso formativo in materia di promozione della salute è stata utilizzata una metodologia, il **microlearning**, che tiene conto di vari aspetti: la mancanza di tempo, la drastica riduzione della capacità attentiva delle persone travolte da migliaia di informazione e dalla rapidità di utilizzo delle stesse attraverso l'uso massivo degli strumenti digitali, il bisogno di vivere momenti lievi e leggeri anche in ambito formativo. Il microlearning è dunque uno strumento in grado di creare **momenti formativi attraenti e ampiamente coinvolgenti**.

Con questa metodologia è stato realizzato "**Appunti in salute: percorso di promozione di sani stili di vita al lavoro e fuori**", un percorso formativo composto da **8 macro aree** all'interno delle quali sono presenti 64 brevi video animati, della durata di poco più di due minuti ciascuno, raccolti su un pratico supporto, una **chiavetta USB.**

"**Appunti in salute**" rappresenta un supporto formativo originale e utile per:

- **attività di formazione per tutti i lavoratori** e per ogni tipologia di azienda in ottemperanza all'aggiornamento obbligatorio (art.37 D.Lgs 81/2008);
- **attività di promozione alla salute** in capo al datore di lavoro e al medico competente;
- **attività formativa a supporto del programma volontario di Workplace Health Promotion** (WHP);
- **attività di promozione di stili di vita sani nell'ambito della responsabilità sociale di impresa**.

Questi gli **obiettivi** del nuovo supporto:

- migliorare la capacità lavorativa dei dipendenti favorendo l'assunzione di comportamenti positivi per la loro salute psico-fisica;
- diminuire i rischi per i lavoratori più anziani di contrarre malattie croniche e dunque ridurre l'assenteismo;
- promuovere per tutti un invecchiamento attivo al lavoro;
- creare ambienti di lavoro più responsabili dove l'obbligo normativo e la sicurezza si sposano con una corresponsabile promozione della salute da parte di tutti.

Entriamo nel dettaglio delle **otto macro aree** trattate:

- **Stili di vita sani**: non c'è un'età giusta per avere o iniziare ad avere uno stile di vita sano e per prendersi cura della propria salute. Gli stili di vita incidono in modo rilevante sulla nostra salute e in alcuni casi hanno il potere di interferire favorevolmente con i nostri geni e di ridurre il rischio di alcune malattie croniche. Si può fare molto per mantenersi in buona salute con sani stili di vita. I video di questa area affrontano i temi: della capacità lavorativa e di come la salute sia la condizione indispensabile per la sua solidità, di quali stili di vita concretamente possano aiutare a ridurre il rischio delle malattie croniche, di quanto rilevante sia per la salute generale mantenere attivo il cervello con esercizi che spesso non fanno parte delle sue attività quotidiane, di come sia fondamentale per mantenersi in buona salute psico-fisica coltivare buone relazioni con le persone e infine dell'importanza della prevenzione secondaria.

- **Alimentazione**: di quali nutrienti ha bisogno il nostro corpo per rimanere sano? Quali cibi e come dobbiamo introdurli perché il nostro organismo funzioni in modo corretto? Ci sono cibi che è meglio mangiare se si svolge una determinata attività? Ci sono anche gli alimenti killer della nostra energia al lavoro. I video di questa area vogliono trasferire la consapevolezza che il nostro obiettivo deve essere la sicurezza nutrizionale: varietà, equilibrio e alcuni punti di riferimento fondamentali che possono guidare a nutrirsi bene.

- **Movimento utile**: ormai è provato da innumerevoli studi, il movimento, da solo, può contribuire a ridurre il rischio di mortalità prematura, di contrarre malattie cardiache, diabete e ipertensione. Il nostro organismo non è fatto per stare fermo, al contrario, dà il meglio di sé se si muove. Questi video vogliono promuovere la consapevolezza dell'importanza e dei benefici effetti del movimento dal punto di vista fisico e psichico e della sua necessità quotidiana, non ascrivibile alla sola attività propriamente sportiva, trasferire conoscenze sui pericoli specifici della sedentarietà, esortare al movimento a tutte le età, fornire esempi di possibili esercizi da praticare al lavoro per spezzare la sedentarietà o mitigare il rischio di posture negative.

- **Fumo**: il fumo di tabacco è la prima causa di malattia e morte in Europa, ma è un avversario difficile da sconfiggere. Son tanti i fattori in gioco in questa relazione con il fumo: fisici, sociali, psicologici ed emotivi. E naturalmente la determinazione e disponibilità della persona a cambiare in meglio abitudini di vita è fondamentale. Questa serie di video cerca di affrontare in modo lieve e ironico, ma trasparente e diretto, il tema del fumo, con l'obiettivo di sollecitare nel fumatore una pausa di attenzione a sé e a chi gli sta attorno e di promuovere il desiderio di fare quel primo passo, mai fatto o fatto ma fallito. I video presentano il fumo di tabacco nei suoi contenuti (le sostanze), nei suoi effetti sulla salute nostra e su quella di chi si sta attorno, nei grandi guadagni del suo abbandono, nel suo impatto sui progetti importanti della nostra vita (concepimento), sulle nostre finanze e sulla nostra salute psichica, nel potere dell'esempio dato fumando o meno sui nostri figli, nelle risorse sanitarie a disposizione di chi voglia smettere con l'aiuto di specialisti.

- A**lcol**: l'alcol in Europa è il terzo fattore di rischio di malattia e morte prematura dopo il tabacco e l'ipertensione. L'alcol è all'origine di tanti incidenti stradali, soprattutto tra i giovani, nonché di incidenti sul lavoro. Questa area vuole promuovere conoscenza sui modi in cui l'alcol viaggia nel nostro corpo, sui suoi effetti e breve e lungo temine, sulla necessità di non superare le quantità indicate a più basso rischio con attenzione alle specifiche individuali, sgombrare il campo da alcune false credenze sugli effetti "positivi" dell'alcol e su alcune pratiche di contrasto ai suoi effetti, e soprattutto ribadire i punti fermi sulla sua assunzione alla guida e nei contesti di lavoro.

- **Prevenire ad ogni età**: chi di noi non ha mai sentito o pronunciato frasi del tipo: "Se me lo avessero detto, se avessi saputo, se avessi capito l'importanza, se avessi fatto in tempo gli esami, non credevo che per così poco potessi ammalarmi" frasi colme di rimpianto e di rimorso. In questa area sono contenute informazioni preziose per tutte le persone che lavorano che potrebbero rendere la loro vita migliore, addirittura salvarla, potendo godersi la pensione in serenità ed autonomia, svolgendo con regolarità alcuni esami clinici a fini di diagnosi precoce.

- **Ginnastica per la mente**: gli scienziati sostengono che stimolare la mente con esercizi di vario tipo permetta di mantenerla vivace e rallentare l'insorgenza di patologie cerebrali. Studi recenti confermano che il nostro cervello è plastico, quindi può anche essere potenziato se ben allenato. Dei due emisferi solitamente ve ne è uno sempre più stimolato e ciò determina un disequilibrio che non fa bene alla nostra lucidità mentale. Nei video di questa sessione vogliamo promuovere la consapevolezza degli effetti benefici di mantenere allenati e tonici entrambi gli emisferi e forniamo utili consigli ed esercizi su come farlo.

- **Invecchiare al lavoro**: l'invecchiamento è inevitabile. Stare in salute nei luoghi di lavoro fino a quando non ci si sente pronti ad andare in pensione, non lo è altrettanto. Cosa si può fare per essere sicuri di rimanere in buona salute, felici ed efficienti negli ultimi anni di impegno lavorativo? I numeri riflettono una tendenza a rimanere nel mondo del lavoro più a lungo e a tempo pieno. L'invecchiamento inevitabilmente colpisce il corpo, ma gli studi mostrano che non ostacola direttamente le prestazioni generali di lavoro e che dipende dalle scelte che ognuno fa davanti al tempo che passa.

Link per avere ulteriori informazioni sul supporto formativo "Appunti in salute"...

Per ulteriori informazioni scrivere a formazione@megaitaliamedia.it o contattare Mega Italia Media S.r.l. - Via Roncadelle 70A, 25030 Castel Mella ? Brescia - Tel. +39.030.5531802 - http://www.megaitaliamedia.com/it/

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it