PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 20 - numero 4280 di Lunedì 16 luglio 2018

Come affrontare la sedentarietà e l'invecchiamento nei luoghi di lavoro

Buone prassi per la promozione di stili di vita salutari tra i lavoratori, per la lotta alla sedentarietà e il contrasto dell'invecchiamento. L'utilità di svolgere attività di fitness e ginnastica all'interno del posto di lavoro.

Roma, 16 Lug ? Tra i risultati e le conseguenze più importanti delle tante campagne europee, promosse dall' Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro, per migliorare l'efficacia delle strategie di prevenzione di infortuni e malattie professionali, ci sono le **buone pratiche** elaborate e applicate da aziende ed enti italiani ed europei.

Ed è stato così anche per la campagna europea 2016/2017 " Ambienti di lavoro sani e sicuri ad ogni età" che ha permesso agli operatori di condividere nuove buone prassi per affrontare le conseguenze connesse all' invecchiamento della forza lavoro in vari ambiti lavorativi.

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

Per poter conoscere queste buone prassi presentiamo oggi alcuni interventi all'**evento di chiusura** in Italia della campagna europea 2016/2017, evento che si è tenuto a Roma il 7 novembre 2017.

Dall'attività fisica alla mindfulness

Nell'intervento "**Promozione di stili di vita salutari tra i lavoratori per la lotta alla sedentarietà e il contrasto dell'invecchiamento: dall'attività fisica alla mindfulness**", a cura dell' ASL CN1, si indica innanzitutto la problematica da cui è nata la buona prassi di contrasto all'invecchiamento.

Infatti "si ravvisava la necessità di **promuovere stili di vita sani** per contrastare i comportamenti individuali non salutari (fumo, alcool, scorretta alimentazione, sovrappeso/obesità, sedentarietà) correlati a un costante aumento della malattia cronica e ai costi sanitari-sociali che ne conseguono, a favore di abitudini sane e di stili di gestione dello stress (lavoro correlato e non) più efficaci e trasferibili in ogni ambito di vita. Il tutto in un'epoca "caratterizzata dall'aumento di attività lavorative che espongono i lavoratori a rischi multipli tra loro interagenti, correlati sostanzialmente a fattori di natura psicosociale (es. orari prolungati, turno notturno, elevati carichi di lavoro), intrecciati a vulnerabilità collegate al genere e all'età (es. ridotta efficienza psico-fisica, minore potere ristorativo del sonno, resistenza al cambiamento".

E posto che la sorveglianza sanitaria ha la funzione di tutelare lo stato di salute e di sicurezza dei lavoratori, sicuramente "le visite mediche effettuate dal Medico Competente possono diventare un'occasione per promuovere stili di vita salutari, anche in relazione ai rischi lavorativi propri della mansione".

Riguardo alla buona prassi si indica che dal 2013 è in corso il progetto formativo ECM "**Migliorare gli stili di vita sul lavoro**" modificato negli anni successivi per rispondere al meglio ai bisogni e alle richieste espresse dai colleghi dell'ASL appartenenti a tutte le categorie professionali, e svilupparlo in una più definita rete aziendale WHP (Work Health Promotion)".

Nell'intervento, che vi invitiamo a visionare integralmente, sono riportati i vari focus negli anni (tecnica del cammino, tecniche psicocorporee, attività fisica e alimentazione, nordic walking, ...), le risposte ad alcuni questionari e i fattori di successo della buona pratica.

Questi i principali "**fattori di successo** a favore della sostenibilità nel tempo:

- input normativo e mandato organizzativo;
- integrazione multiprofessionale;
- diversificazione dei contenuti;
- risorse interne (dedicate alla salute dei lavoratori)
- partecipazione delle parti interessate;
- collaborazione con il territorio".

L'importanza dell'attività fisica nei luoghi di lavoro

Ci soffermiamo poi brevemente anche sull'intervento "**Le Buone Pratiche**", a cura del IRCCS INRCA Ancona, Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico in Italia dedicato alla Geriatria e alla Gerontologia.

Questa, in breve, la buona pratica relativa al progetto "**Fitness at Work**":

- **Problematica**: gestire le problematiche di salute di una forza lavoro che invecchia, contrastare la sedentarietà e il deterioramento/declino psicofisico dei lavoratori;
- **Soluzione**: possibilità per i dipendenti dell'Istituto di svolgere attività fisica controllata (fitness) e ginnastica per la schiena nella palestra all'interno del posto di lavoro, sotto la guida di un fisioterapista tutor;
- **Risultati** (efficacia): miglioramento delle limitazioni funzionali osservate a carico dell'apparato muscolo scheletrico e della percezione del dolore e dello sforzo fisico, diminuzione BMI, normalizzazione valori PA e FC, miglioramento dell'umore e del clima aziendale".

Entriamo più nel dettaglio della **problematica**, come descritta nell'intervento.

Si indica che con l'avanzare dell'età, "avanza inevitabilmente il deterioramento di alcune funzioni dell'organismo, che possono condurre alla invalidità e non autosufficienza. Tuttavia tale deterioramento si manifesta con una grande variabilità tra gli individui, in conseguenza degli stili di vita e delle modalità di interazione con l'ambiente". E tramite lo svolgimento costante dell' attività fisica, "sarebbe possibile ostacolare il processo di deterioramento, mantenere buone condizioni di salute e quindi contrastare la perdita dell'autosufficienza".

Ed è dunque necessario "attuare interventi efficaci, al fine di contrastare o prevenire l'instaurarsi di patologie croniche". Inoltre gli interventi "potrebbero essere ancor più efficaci se attuati nei posti di lavoro, dove gli individui trascorrono la maggior parte del tempo della giornata e della vita stessa".

La buona pratica ha previsto, in definitiva, la "possibilità per i dipendenti dell'INRCA di **svolgere attività di fitness e ginnastica** per la schiena nella palestra all'interno del posto di lavoro, con fisioterapista tutor".

Inoltre:

- "i lavoratori hanno potuto usufruire, a titolo gratuito, delle attrezzature disponibili presso la palestra di cardio-fitness della UO di Medicina Riabilitativa di Ancona;
- la realizzazione del progetto non ha previsto costi aggiuntivi per l'Istituto".

Questi, in conclusione, i **risultati del progetto** INRCA "Fitness at Work":

- "sostanziale decremento del peso corporeo, migliore BMI" (*Body Mass Index*);
- miglioramento della flessibilità degli arti e della colonna vertebrale;
- miglioramento valori della scala di Borg (scala dello sforzo fisico) e della VAS (scala del dolore);
- miglioramento valori PA e FC" (pressione arteriosa e frequenza cardiaca);
- miglioramento dell'umore;
- conciliazione tempi di vita e di lavoro;
- miglioramento del clima di lavoro e rapporti con i colleghi;
- miglioramento qualità delle prestazioni erogate all'utenza;
- lotta alla sedentarietà;
- presa di coscienza da parte dei lavoratori del proprio stato di salute;
- educazione allo svolgimento di attività fisica anche dopo il training;
- miglioramento delle condizioni di salute della popolazione generale".

RTM

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

" Promozione di stili di vita salutari tra i lavoratori per la lotta alla sedentarietà e il contrasto dell'invecchiamento: dall'attività fisica alla mindfulness", a cura dell'ASL CN1, intervento presentato all'evento di chiusura della campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri ad ogni età" (formato PDF, 4,12 MB).

" Le Buone Pratiche", a cura dell' IRCCS ? INRCA ANCONA, intervento presentato all'evento di chiusura della campagna europea "Ambienti di lavoro sani e sicuri ad ogni età" (formato PDF, 1.92 MB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it