PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 12 - numero 2461 di lunedì 06 settembre 2010

Factsheet 94 - Salute sul lavoro: cosa possono fare i lavoratori?

La promozione della salute nei luoghi di lavoro deve essere un impegno consapevole da parte dei datori di lavoro e dei lavoratori. L'importanza dell'attività fisica e di uno stile di vita sana. I suggerimenti per i lavoratori.

Pubblcità

Abbiamo affrontato nei mesi scorsi e a più riprese il tema della **promozione della salute nei luoghi di lavoro,** un importante elemento di ogni politica aziendale che può essere sintetizzato con l'acronimo italiano "PSL" o con quello di lingua inglese "WHL".
Abbiamo mostrato la convenienza delle attività di PSL e successivamente mostrato le misure da attuare e le fasi di promozione della salute che - con le dovute modifiche secondo l'effettiva realtà aziendale - potrebbero essere supportate dalle aziende.
La convinzione che sta alla base di queste attività è che un'organizzazione di successo si basi su **lavoratori sani che lavorano in un ambiente sano**.

Pubblcità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD015] ?#>

Dopo esservi rivolti, nei giorni scorsi, ai datori di lavori, è venuto il momento di parlare direttamente ai lavoratori e lo facciamo presentando un factsheet dell'Agenzia Europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA) dal titolo "**Factsheet 94 - Promozione della salute nei luoghi di lavoro ? Per i lavoratori**".

L'obiettivo di questo factsheet è di motivare il lavoratore alla partecipazione ai programmi di promozione della salute e di fornire consigli pratici per migliorare il proprio stile di vita.
Innanzitutto viene ricordato quanto sia importante la **salute**.
"La salute non è tutto, ma senza salute tutto è niente", disse Schopenhauer, un filosofo tedesco, e di questa opinione sono circa quattro abitanti su cinque dell'Unione europea che ritengono la salute essenziale per la loro qualità di vita.
Con uno stile di vita salutare è "possibile prevenire in una certa misura molte patologie croniche, ad esempio cardiopatie, diabete di tipo 2 e cancro" e comunque - come indicato dal DoRS piemontese in un suo documento - una buona attività fisica aiuta a tenere sotto controllo più di 20 fattori di rischio e di malattia.

Il documento europeo insiste sul significato e i contenuti generali della promozione della salute sul lavoro, contenuti che abbiamo già elencato nei precedenti articoli.
Sono riportati anche alcuni **esempi pratici di attività di PSL**:
- miglioramento dell'equilibrio vita-lavoro con "offerta di supporto a livello sociale, quali strutture di asilo";
- "miglioramento e mantenimento della salute mentale, per esempio mediante attuazione di una gestione partecipativa, che tenga conto delle prospettive e delle opinioni dei lavoratori e un offerta di sedute per la riduzione dello stress, corsi di rilassamento nonché consulenza psicologica riservata";
- una più attenta cura della salute. Ad esempio attraverso "l'offerta di regolari controlli sanitari per monitorare la pressione sanguigna, il livello di colesterolo e di glicemia nel sangue";
- potenziamento dell'attività fisica (ad esempio attraverso un "contributo economico per lo svolgimento di attività fisica al di fuori del lavoro", l'organizzazione di "manifestazioni sportive all'interno della struttura, l'incoraggiamento dei lavoratori a preferire le scale all'ascensore");
- la promozione di uno stile di vita sano. Ad esempio attraverso "l'offerta di supporto riservato e informazione su alcolici e

droghe", la "promozione di una campagna d'informazione su un'alimentazione sana e predisposizione di buone pratiche per metterla in atto" (promozione che potrebbe già concretizzarsi con "cibo sano alla mensa e tempo sufficiente per consumarlo").

Ogni lavoratore può "incoraggiare il proprio datore di lavoro a migliorare (o avviare) attività di promozione della salute condividendo idee con la direzione e i rappresentanti dei lavoratori".
In ogni caso "le iniziative non devono necessariamente partire dal datore di lavoro; **ciascuno può migliorare la propria salute e il proprio benessere**".
Il documento riporta alcuni **esempi**.

Alimentazione sul lavoro
Un'alimentazione sana può essere molto semplice:
- "mangiare diverse varietà di cibi e consumare molta frutta e verdura;
- servirsi porzioni modeste e ricordare che e meglio ridurre il quantitativo di cibi poco sani nella dieta che eliminarli del tutto;
- mangiare regolarmente;
- iniziare subito e introdurre cambiamenti graduali".

Stress sul lavoro
Innanzitutto è bene prendere coscienza delle "cose che si trovano stressanti". Poi è necessario affrontarle con questi accorgimenti:
- "evitare situazioni stressanti, quali il traffico mattutino: perche non preferire la metropolitana?;
- imparare a dire 'no' se si ha la percezione che un compito sia troppo impegnativo;
- introdurre pause di relax nel programma giornaliero;
- parlare ai superiori della propria situazione;
- prendere atto dei sintomi di stress, quali problemi di insonnia o di concentrazione e ascoltare i segnali del proprio corpo;
- parlare con il medico di fiducia se i sintomi persistono".

Attività fisica
Gli adulti "necessitano di almeno 30 minuti di attività fisica moderata quasi tutti i giorni della settimana. Questo favorisce il benessere fisico e mentale e contribuisce a prevenire un aumento di peso". Alcuni suggerimenti per aumentare la quantità di esercizio fisico giornaliero: - "fare le scale ogniqualvolta sia possibile; cercare di fare a piedi almeno un piano prima di prendere l'ascensore;
- percorrere a piedi brevi tragitti senza prendere l'autobus o l'auto; valutare se saltare una fermata e andare a piedi alla successiva;
- decidere se possibile di andare al lavoro in bicicletta;
- collocare la stampante a una certa distanza dalla scrivania, per chi lavora in un ufficio; questo allungherà il tratto percorso nell'arco della giornata;
- partecipare a sport o altre attività fisiche offerte presso il luogo di lavoro".

Il fumo
Bisogna ricordarsi che il tabacco è la "prima causa di morte evitabile nel mondo": "uccide fino a uno su due fumatori di lunga data di mezza età".
Alcune ragioni per smettere di fumare:
- "vi sentirete meglio perché la vostra respirazione sarà più regolare e naturale;
- recupererete la tranquillità e il gusto della vita non appena l'ansia, lo stress e l'irritabilità dovuti alla mancanza del fumo si attenueranno;
- risparmierete denaro;
- la vostra pelle, i capelli, i denti e le dita avranno un aspetto migliore; avrete un'aria più sana e l'alito più gradevole;
- poiché il numero di zone 'non fumatori' continua ad aumentare, riconquisterete la vostra posizione in società; a livello più pratico, ciò significa che sarà sempre più facile resistere alla tentazione di riprendere a fumare".

Il documento europeo ricorda inoltre ai lavoratori che:
- "**lo stile di vita è privato**. Possono incoraggiarvi, ma non possono assolutamente obbligarvi a cambiare comportamento, a meno che determinate azioni si rivelino dannose per altri;
- la partecipazione ad attività per promuovere la salute sul lavoro è sì una scelta volontaria. Ma si deve tener conto che "una vita sana è sempre anzitutto nell'interesse di ognuno";
- "l'attività di PSL richiedono un **impegno consapevole** da parte sia dei datori di lavoro, nell'offrire condizioni organizzative e

ambientali sane, sia dei lavoratori", nel partecipare attivamente al programma di promozione della salute".

EU-OSHA, "Factsheet 94 - Promozione della salute nei luoghi di lavoro ? Per i lavoratori" (formato PDF, 81 kB).

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it