PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 16 - numero 3362 di lunedì 21 luglio 2014

La promozione della salute e le aziende libere dal fumo

Disponibili in rete alcuni documenti che affrontano le conseguenze dell'uso di tabacco, i suggerimenti per smettere di fumare, i problemi della sindrome d'astinenza e le istruzioni per avere "aziende libere dal fumo".

Bergamo, 21 Lug ? Secondo quanto dichiarato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) l'**uso di tabacco** è la prima causa di morte evitabile nei paesi occidentali. E il fumo produce più malattia, morti e costi sociali degli incidenti stradali, dell'AIDS e dell'alcol messi insieme.

Partendo da questi dati riprendiamo a parlare di promozione della salute nei luoghi di lavoro con particolare riferimento al programma "Workplace Health Promotion - Aziende che Promuovono la Salute" e, specialmente, al " Manuale WHP 2013 - Come diventare un'Azienda che Promuove Salute - istruzioni per aderire alla Rete WHP".

Riguardo ai problemi del **fumo di sigaretta**, ci soffermiamo su alcuni documenti allegati al manuale dedicati proprio al tema del fumo.

Nell'opuscolo "**La vita è bella. I consigli per volersi bene e vivere in salute**", realizzato nell'ambito di un progetto di ricerca finanziato dalla Direzione Generale Sanità - Regione Lombardia, si sottolinea che a qualsiasi età si decida di smettere di fumare, i vantaggi sono immediati ed aumentano con il tempo.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0320] ?#>

Vengono forniti anche i suggerimenti su come "**vincere in 7 mosse**":

- **cerca di capire quanto è forte la tua motivazione**: "prendi un foglio di carta e dividilo in due parti: scrivi da un lato le tue motivazioni per smettere di fumare (sul piano della salute, dell'estetica, del risparmio ecc...), dall'altro i motivi per cui fumi (piacere, rilassamento, ansia ecc...). E' importante fare un bilancio e comprendere se sono più 'pesanti' le ragioni per smettere o quelle per continuare. Per alcune persone è difficile smettere di fumare: sono spaventate, pensano di non farcela, di soffrire troppo l'astinenza, di non reggere i carichi emotivi della vita quotidiana o di aumentare di peso. Per ognuno di questi problemi c'è una strategia efficace, compreso l'uso di farmaci sicuri ed efficaci. Se i timori sono troppi, parlane col tuo medico o rivolgiti ad un Centro per il Trattamento del Tabagismo;
- **fai una tabella di marcia e fissa una data**: si può smettere di fumare buttando il pacchetto delle sigarette bruscamente oppure in 2-3 tappe. Ognuno può scegliere come fare! Per chi ha difficoltà a smettere, il consiglio è di ridurre del 50%, ogni 4-5 giorni, il numero di sigarette fumate. In tal modo, in 3 fasi, si interrompe l'uso. E' importante farsi un calendario che preveda con precisione i giorni in cui questi passaggi devono avvenire e soprattutto il primo giorno di astinenza totale. E' decisivo, senza rimandare troppo, scegliere un periodo di relativa tranquillità;
- **conosci le tue trappole**: i fumatori hanno, comunemente, dei momenti in cui il bisogno di fumare è molto alto (mattino, dopo pranzo, dopo il caffè). Esistono però anche momenti che dipendono da bisogni personali. E' utile, allora, annotare su un foglio le sigarette fumate, il grado di bisogno di ciascuna (date un voto da 0 a 10), l'orario e lo stato emotivo di quel momento. Dopo 2-3 giorni di annotazioni avrai una 'mappa' delle situazioni a rischio e degli eventi scatenanti più frequenti; potrai sapere dove sono posizionate le tue 'trappole';
- **strategie e metodi**: definite le situazioni più a rischio, occorre definire anche le strategie per evitarle. I primi giorni è faticoso, ma può aiutare l'esperienza di molti fumatori che hanno già smesso. Serve evitare le situazioni che innescano il bisogno di

fumare, occorre fuggire o distrarsi! Possono aiutare una caramella senza zucchero, un bicchiere d'acqua o delle respirazioni profonde e ritmate. Se possibile, staccate dall'attività in corso e fate una breve passeggiata. In genere, dopo 5-10 minuti il bisogno di fumare è passato. Chi ha una dipendenza medio-alta e fuma più di 10 sigarette al giorno può beneficiare dei farmaci che riducono il bisogno di assumere tabacco;
- **la sindrome d'astinenza**: quando si riduce fortemente il consumo o si smette di fumare, si può manifestare una sindrome d'astinenza che provoca irritabilità, bisogno di fumare, insonnia, cefalea, ansia. Non tutti i fumatori hanno questi sintomi, molti li avvertono in modo lieve. In qualsiasi caso è necessario sapere che la maggior parte di essi durano solo sette giorni; dopo, il pensiero di fumare decresce rapidamente e questi fastidi si riducono moltissimo. Si tratta, dunque, di un percorso limitato e di una fatica che ha una durata ben precisa. Vale la pena tentare"!

Il manuale, che vi invitiamo a visionare, si sofferma anche su altri aspetti; ad esempio gli aspetti psicologici del fumo, la fase di mantenimento ("anche il fumo di una sola sigaretta può produrre la ricaduta") e l'aiuto del medico di fiducia, dell'operatore sanitario e dei Centri per il Trattamento del tabagismo.

Concludiamo tuttavia parlando di **luoghi di lavoro** e presentando la "**policy**" scritta, diffusa e attuata dall'ASL di Bergamo come "**azienda libera dal fumo**".

Il documento che presenta la policy segnala che le aziende in cui si attua una chiara politica "smoke-free" hanno una minor prevalenza di fumatori tra il personale. I dipendenti di aziende senza fumo hanno "infatti periodi di astensione dal fumo più lunghi, riducono il grado di dipendenza da nicotina e hanno maggiori probabilità di successo nei loro tentativi di cessazione. A questo si aggiungono tutti i benefici della creazione di contesti e sistemi che rafforzano l'applicazione delle leggi e delle norme sulla protezione dai danni da fumo e l'adozione di atteggiamenti utili alla salute".

La policy permette di:
- "avere un'azienda ' libera dal fumo' in tutti i suoi spazi di pertinenza;
- tutelare la salute e la sicurezza di tutti;
- proporre ai fumatori la possibilità di smettere di fumare;
- ridurre la prevalenza di fumatori tra i dipendenti ASL;
- accrescere la cultura della salute nell'azienda;
- sostenere il ruolo dell'Azienda Sanitaria come promotore di salute, facendone un modello di riferimento per tutti riguardo alla problematica del tabagismo".

Ricordando che in questo caso per "tabacco" si intende "qualsiasi sigaretta, sigaro, pipa o altro prodotto del tabacco, incluso il tabacco da masticazione o fiuto", viene dunque stabilito con la policy il seguente divieto: "l'ASL, compresi tutti i suoi spazi interni (edifici) ed esterni e i suoi beni (inclusi i veicoli), deve essere senza tabacco 24 ore al giorno, 365 giorni l'anno. Questo include anche i giorni in cui nelle sedi ASL non si svolge attività lavorativa. È vietato in ogni momento l'utilizzo di prodotti del tabacco da parte dei dipendenti, visitatori e utenti anche all'aperto, compresi balconi, terrazze, cortili, giardini, viali di accesso, ingressi e parcheggi".

Il documento si conclude indicando le misure per l'attuazione della policy, anche con riferimento alle conseguenze e ai comportamenti messi in atto in caso di eventuali infrazioni da parte dei dipendenti o dei visitatori/utenti.

Asl Bergamo, Confindustria Bergamo, Rete WHP Bergamo, " Manuale WHP 2013 - Come diventare un'Azienda che Promuove Salute - istruzioni per aderire alla Rete WHP" (formato PDF, 2.64 MB).

Allegati fumo (formato ZIP, 4.62 MB).

Tiziano Menduto

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.