

## **5.6 DOCUMENTO REGIONALE DI PRATICHE RACCOMANDATE E SOSTENIBILI**

Il **Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili** contiene le pratiche che le aziende aderenti alla Rete WHP Regione Piemonte possono mettere in atto, sulla base della loro analisi di contesto: profilo di salute aziendale e bisogni di salute dei lavoratori.

Le pratiche sono state individuate sulla base di quanto raccomandato dalla letteratura scientifica e da accreditati lavori di sintesi di prove di efficacia sulla promozione della salute nei luoghi di lavoro<sup>13</sup>.

Le pratiche sono suddivise per aree tematiche e agiscono su diversi fattori: predisponenti (aumento/rinforzo di informazioni, conoscenze, competenze, ...), abilitanti (cambiamenti organizzativi che permettono la concreta adozione dei comportamenti salutari auspicati), rinforzanti (ad esempio policy aziendali).

**Nel realizzare i diversi interventi si dovrà tener conto** di eventuali barriere linguistiche e bassi livelli di alfabetizzazione. Per quanto concerne l'offerta di opportunità di attività fisica si dovranno considerare elementi di accessibilità per lavoratori con disabilità fisiche o aderenti a comportamenti vincolati da scelte religiose/culturali, o iniziative mirate a gruppi specifici (per esempio per i lavoratori più sedentari), mentre l'offerta alimentare dovrà prevedere anche menù fruibili dai lavoratori affetti da celiachia o documentate/intolleranze alimentari o aderenti a comportamenti alimentari vincolati da scelte etiche/religiose.

## 1. Aree tematiche

Sono state individuate **1 area temi specifici e 1 area tema trasversale**.

Area temi specifici:

1. promozione di un'alimentazione salutare
2. promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva
3. contrasto al fumo di tabacco
4. contrasto ai comportamenti additivi
5. promozione del benessere personale e sociale

Area tema trasversale

6. attività del Gruppo/Referente WHP aziendale e del Medico Competente (se previsto dalla norma).

**Per ogni tema specifico** sono stati individuati dei **macro obiettivi** e per ciascun macro obiettivo le **pratiche raccomandate e gli interventi** che si possono realizzare.

Gli interventi, a loro volta, sono stati classificati sulla base della loro **complessità di attuazione** (Tabella 1) per facilitare l'individuazione delle azioni da mettere in atto per tutte le aziende<sup>14</sup>, **specificando anche quelli più facilmente realizzabili dalle piccole e micro**.

---

<sup>13</sup> Il documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili è stato elaborato facendo riferimento ai seguenti documenti: [Manuale per l'implementazione del Programma "Luoghi di lavoro che promuovono salute - Rete WHP"](#) (Progetto CCM, 2021), ["Favorire il benessere, la salute e la partecipazione dei lavoratori. Toolkit per l'adattamento degli ambienti di lavoro"](#) (Chrodiss+, 2020), ["Verso una rete per promuovere la salute nei luoghi di lavoro. Analisi di fattibilità"](#) (DoRS, 2019), ["Promuovere salute nel luogo di lavoro. Evidenze, modelli e strumenti"](#) (DoRS, 2016)

<sup>14</sup> Micro ≤ 9 addetti, piccole 10-49 addetti, medie 50-249 addetti, grandi ≥ 250 addetti (classificazione ISTAT)

La stessa classificazione, per complessità di attuazione degli interventi previsti dalle pratiche raccomandate, si è mantenuta anche per l'**area tema trasversale**.

Tabella 1. Legenda complessità di attuazione

	attuazione semplice
	attuazione articolata
	attuazione complessa

La complessità di attuazione, però, è un criterio che, nella realtà, può variare da un'azienda all'altra perché dipende, oltre che dalle sue dimensioni, dalle pregresse esperienze nell'ambito della WHP e dalle risorse, economiche, umane e organizzative, di cui dispone e su cui vuole/può investire.

Per le pratiche raccomandate, per le diverse aree tematiche, si mettono, inoltre, a disposizione una serie di **risorse utili** per la loro realizzazione (materiali, esperienze, riferimenti legislativi, indicazioni sui soggetti istituzionali da contattare, ...).

## 2. Indirizzi operativi

### 2.1 Per grandi e medie aziende<sup>15</sup>

Le aziende grandi e medie devono realizzare, sulla base della loro analisi di contesto<sup>16</sup>, quale **standard minimo** per ottenere il riconoscimento di *Luogo di lavoro che Promuove Salute*:

- **nel 1° anno**: per il tema trasversale, la pratica raccomandata *6.1 Percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice* e più precisamente il *Corso FAD WHP Base*<sup>17</sup> e una pratica raccomandata di uno dei cinque temi specifici<sup>18</sup>
- **nel 2° anno**: mantenere attive le pratiche raccomandate del 1° anno<sup>19</sup> a cui aggiungere una pratica raccomandata su altri due temi specifici
- **nel 3° anno**: mantenere attive le pratiche raccomandate del 1° e del 2° anno a cui aggiungere una pratica raccomandata sui due rimanenti temi specifici
- **per gli anni a seguire**:
  - il mantenimento per tutte le Aree (temi specifici e trasversale) delle pratiche raccomandate attivate negli anni precedenti

<sup>15</sup> Le Aziende sanitarie locali e ospedaliere rientrano in questa categoria

<sup>16</sup> Cfr. paragrafo 4.1.4

<sup>17</sup> Il *Corso FAD WHP Base* deve essere effettuato dal Referente WHP aziendale e, possibilmente, da altri membri del Gruppo WHP aziendale

<sup>18</sup> Individuato il tema specifico su cui l'azienda ritiene prioritario intervenire, occorre scegliere su quale macro obiettivo agire e mettere in atto una delle pratiche raccomandate per il macro obiettivo scelto. Si farà, analogamente, con gli altri temi specifici su cui via, via, negli anni successivi della sperimentazione, si deciderà di intervenire

<sup>19</sup> Per quanto concerne l'area tema trasversale, e più precisamente la pratica raccomandata *6.1 Percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice*, mantenere attiva questa pratica, negli anni successivi al primo, significa, da parte del Gruppo/Referente WHP aziendale, seguire i *corsi FAD WHP relativi ai temi di salute* (ad es. alimentazione salutare, promozione dell'attività fisica) affrontati dall'azienda attraverso la realizzazione delle pratiche raccomandate previste e/o *corsi FAD sul minimal advice*

- e, **progressivamente**, con modalità che saranno definite a seguito dei primi tre anni di sperimentazione della Rete WHP Regione Piemonte e sulla base dei bisogni di salute delle aziende:
- L'attivazione per tutti i temi specifici di ulteriori pratiche raccomandate per i macro obiettivi su cui si è agito e/o l'attivazione di pratiche raccomandate previste dai macro obiettivi che non si sono ancora affrontati
  - l'attivazione, se fattibile, per l'area tema trasversale della pratica raccomandata 6.2.

## 2.2 Per piccole e micro aziende

Le aziende piccole e micro devono realizzare, sulla base della loro analisi di contesto<sup>20</sup>, quale **standard minimo** per ottenere il riconoscimento di *Luogo di lavoro che Promuove Salute*:

- **nel 1° anno**: la pratica raccomandata, per il tema trasversale, *6.1 Percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice* e più precisamente il *Corso FAD WHP Base*<sup>21</sup> e la realizzazione di un'area aziendale informativa "Info Salute" (ad es. una bacheca, un'area intranet) accessibile e visibile da tutti i lavoratori per comunicazioni iniziativ e di diffusione di materiali informativi inerenti la WHP e la Rete WHP Regione Piemonte
- **nel 2° anno**: mantenere attive le pratiche raccomandate del 1° anno<sup>22</sup> a cui aggiungere una pratica raccomandata di uno dei cinque temi specifici<sup>23</sup>
- **nel 3° anno**: mantenere attive le pratiche raccomandate del 1° e del 2° anno a cui aggiungere una pratica raccomandata su un altro tema specifico
- **per gli anni a seguire**:
  - il mantenimento per tutte le Aree (temi specifici e trasversale) delle pratiche raccomandate attivate negli anni precedenti
  - e, **progressivamente**, con modalità che saranno definite a seguito dei primi tre anni di sperimentazione della Rete WHP Regione Piemonte e sulla base dei bisogni di salute delle aziende:
    - l'attivazione di una pratica raccomandata sui tre rimanenti temi specifici, l'attivazione per tutti i temi specifici di ulteriori pratiche raccomandate per i macro obiettivi su cui si è agito e/o l'attivazione di pratiche raccomandate previste dai macro obiettivi che non si sono ancora affrontati
    - l'attivazione, se fattibile, per l'area tema trasversale della pratica raccomandata 6.2.

## 3. Tabelle descrittive per aree tematiche (temi specifici e trasversale)

Si riportano, di seguito, per le 2 Aree tematiche (temi specifici e trasversale), la descrizione dettagliata delle pratiche raccomandate e degli interventi da realizzare.

---

<sup>20</sup> Cfr. nota 16

<sup>21</sup> Il *Corso FAD WHP Base* deve essere effettuato dal Referente WHP aziendale e, se disponibile, da altra figura individuata

<sup>22</sup> Per quanto concerne l'area tema trasversale, e più precisamente la pratica raccomandata *6.1 Percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice*, mantenere attiva questa pratica, negli anni successivi al primo, significa, da parte del Referente WHP aziendale, e, se disponibile, da altra figura individuata seguire i *corsi FAD WHP relativi ai temi di salute* (ad es. alimentazione salutare, promozione dell'attività fisica) affrontati dall'azienda attraverso la realizzazione delle pratiche raccomandate previste e/o *corsi FAD sul minimal advice*

<sup>23</sup> Cfr. Nota 18

### 3.1 AREA TEMI SPECIFICI

#### Tema specifico 1. Promozione di un'alimentazione salutare

Per questo tema sono stati individuati **5 macro obiettivi**.

##### MACRO OBIETTIVI

- 1.1 rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori in merito ai benefici dell'alimentazione salutare
- 1.2 creare un ambiente lavorativo a supporto di una cultura dell'alimentazione salutare e positiva
- 1.3 promuovere pranzi salutarie presso la mensa aziendale e/o il refettorio e/o le aree di ristoro
- 1.4 promuovere pranzi salutarie presso strutture di ristoro limitrofe al luogo di lavoro e promuovere pause salutarie ai distributori automatici, bar interni all'azienda
- 1.5 attivare un progetto/programma specifico.

Per ciascun **macro obiettivo** si indicano le **pratiche raccomandate**, i relativi **interventi** da mettere in atto e si mettono a disposizione una serie di **risorse utili** per la loro realizzazione (materiali, esperienze, riferimenti legislativi, indicazioni sui soggetti istituzionali da contattare, ...).

Gli **interventi**, a loro volta, sono stati classificati sulla base della loro **complessità di attuazione** (Tabella 1. Legenda complessità di attuazione), per facilitare l'individuazione delle azioni da mettere in atto per tutte le aziende, specificando anche quelli più facilmente realizzabili dalle piccole e micro.

La complessità di attuazione, però, è un criterio che, nella realtà, può variare da un'azienda all'altra perché dipende, oltre che dalle sue dimensioni, dalle pregresse esperienze nell'ambito della WHP e dalle risorse economiche, umane e organizzative di cui dispone e su cui vuole/può investire.

Tabella 1. Legenda complessità di attuazione

	attuazione semplice
	attuazione articolata
	attuazione complessa

1.1 rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori in merito ai benefici dell'alimentazione salutare			
Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
<p><b>1.1.1</b> utilizzare linguaggi e materiali di comunicazione che trasmettono messaggi in cui l'alimentazione, e un adeguato bilancio idrico, sono associati alla salute e al benessere. Si consiglia di adottare un approccio comunicativo né prescrittivo né giudicante</p>	<p><i>Attuare almeno due tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- diffondere messaggi/informazioni, almeno 3 volte l'anno, attraverso la posta elettronica aziendale e/o altri mezzi multimediali disponibili, la busta paga o le tovagliette della mensa</li> </ul>	<p> attuazione semplice</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p>Siti istituzionali di Comuni, Associazioni di settore, enti privati e convenzionati per iniziative/programmi/corsi su alimentazione, salute, benessere</p> <p>Poster, messaggi per busta paga <a href="https://retewhpfvg.wordpress.com/alimentazione/">https://retewhpfvg.wordpress.com/alimentazione/</a></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- affiggere in azienda, nei luoghi più frequentati dai lavoratori, poster sul tema</li> <li>- distribuire ai lavoratori materiale informativo di agile lettura (fact sheet, opuscoli, ...) ad esempio in prossimità degli spazi comuni (mensa, distributori automatici, aree di ristoro ...) e/o in occasione della visita periodica dal Medico Competente</li> </ul>		
<p><b>1.1.2</b> effettuare una ricognizione sul territorio delle opportunità offerte dalla comunità locale per individuare professionisti, eventi, percorsi su alimentazione, salute e benessere e condividerle con i lavoratori</p>	<p>raccogliere e diffondere iniziative/programmi/corsi e relativi costi, su alimentazione, salute, benessere che prevedano anche contenuti sulla preparazione e l'organizzazione dei pasti, acquisto alimenti, ... proposti, ad esempio, dall'Asl e/o da Associazioni di settore, da Enti privati e/o convenzionati. Utilizzare, quali canali per diffondere le informazioni: posta elettronica e/o altri mezzi multimediali disponibili, intranet, newsletter e bacheche aziendali</p>	<p>attuazione da</p> <p> semplice</p> <p>a</p> <p>  articolata</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	

<p><b>1.1.3</b> organizzare o aderire ad appuntamenti informativi e formativi su alimentazione, salute e benessere. Si consiglia di prediligere iniziative che adottino un approccio né prescrittivo né giudicante</p>	<p><i>Attuare almeno due tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i></p> <p>- organizzare incontri, workshop, o predisporre stand informativi, all'interno dell'azienda sia in autonomia, coinvolgendo il Medico Competente, sia in collaborazione con le Associazioni di categoria. Prevedere interventi, per esempio, a cura di medici dietologi, dietisti o nutrizionisti aggiornati, che sposano questo approccio</p>	<p> attuazione articolata</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali informativi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p>In buona sostanza. Uniti per promuovere la salute. Webinar Mindful Eating e sportello sana alimentazione. Progetto ad adesione aziendale</p> <p>Una mail al giorno. Messaggi per la tua salute <a href="http://stramonio-spot.appspot.com/">http://stramonio-spot.appspot.com/</a></p>
	<p>- organizzare laboratori di cucina e di degustazione su preparazione e composizione equilibrata di pietanze gustose e salutari e porzioni corrette</p>	<p> attuazione articolata</p>	
	<p>- aderire ad iniziative locali simili, anche organizzate on line (per esempio webinar) favorendo la partecipazione dei lavoratori</p>	<p>attuazione da  semplice a  articolata realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	
<p><b>1.1.4</b> supporto digitale</p>	<p>proporre ai lavoratori di utilizzare un'applicazione di diario alimentare digitale per pianificare i pasti, riflettere sulla loro composizione, e monitorare i cambiamenti introdotti</p>	<p> attuazione articolata perché richiede elevata compliance del lavoratore</p>	

<b>1.2 creare un ambiente lavorativo a supporto di una cultura dell'alimentazione salutare e positiva</b>			
<b>Pratiche raccomandate</b>	<b>Interventi</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
<b>1.2.2</b> definire regolamenti interni per tutelare le pause dedicate ai pasti e agli spuntini e le occasioni conviviali previste dall'azienda	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rendere noti a tutti i lavoratori gli orari programmati per le pause dedicate ai pasti e agli spuntini</li> <li>- in occasione di festività, ricorrenze e/o riunioni annuali, proporre menù salutari e rispettosi delle culture di tutti i lavoratori</li> </ul>	 attuazione semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  La mensa del futuro è formativa, green e inclusiva: a scuola ma anche in ufficio. Il Fatto Alimentare, ottobre 2022. In: <a href="#">La mensa del futuro è formativa, green e inclusiva: a scuola e in ufficio (ilfattoalimentare.it)</a>
<b>1.2.3</b> adibire spazi dedicati, puliti e curati al consumo di pasti e spuntini	<ul style="list-style-type: none"> <li>- garantire pulita e gradevole la sala mensa e/o le aree di ristoro provviste di: tavoli e sedie in numero congruo ai lavoratori, stoviglie ed elettrodomestici quali, per esempio: macchina per il caffè, bollitore, microonde, frigorifero,...</li> <li>- adibire una sala mensa/un'area di refezione o stipulare convenzioni con bar, tavole calde, punti di ristoro nei pressi dell'azienda</li> </ul>	  attuazione articolata realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	

<b>1.3 promuovere pranzi salutari presso la mensa aziendale e/o il refettorio e/o le aree di ristoro</b>			
<b>Pratiche raccomandate</b>	<b>Interventi</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
<b>1.3.1</b> disponibilità di materiale educativo per incoraggiare il consumo di frutta e verdura	collocare in sala mensa/refettorio, per esempio, su tutti i tavoli, materiale educativo che incoraggi a consumare più frutta e verdura	 attuazione semplice	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali informativi
<b>1.3.2</b> iniziativa “Codice colore” per orientare la scelta e gli abbinamenti dei piatti da parte dei lavoratori in base agli aspetti qualitativi	nei punti del percorso mensa/refettorio in cui i lavoratori scelgono come comporre il proprio pasto, evidenziare con etichette semplici e di facile comprensione le pietanze salutari come, per esempio, quelle preparate con molta/sola verdura e/o frutta	realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Materiali Rete WHP Regione Piemonte
<b>1.3.3</b> frutta e verdura: presentazione, porzioni e stoviglie	<i>Attuare almeno due tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i>  - presentare frutta e verdura in piatti separati e in modo accattivante - collocare frutta e verdura (e altri cibi e bevande salutari) in punti strategici, facili da notare, all'altezza del campo visivo e con facile accesso, prima nella sequenza di alternative servite a buffet e fisicamente vicine al consumatore - aumentare le porzioni e/o la dimensione della confezione e/o le dimensioni di frutta e verdura disponibili - aumentare gli attrezzi (per esempio, vassoi, ciotole, cucchiari, pinze) e le stoviglie (per esempio, piatti, ciotole, posate) per frutta e verdura	 attuazione articolata	
<b>1.3.4</b> adottare un capitolato e un menù orientato a un'ampia offerta di alimenti salutari per assicurare la composizione di pasti bilanciati, nutrienti e di qualità	- definire capitolato e menù con la ditta-gestore e/o con il personale interno addetto alla mensa, inserendo per esempio: presenza di offerta esclusiva di pane con ridotto contenuto di sale; disponibilità di pane integrale; nell'offerta prevista dal menù non prevedere la sostituibilità tra frutta/verdura e dessert - migliorare la qualità nutrizionale di cibi e bevande	attuazione da  articolata a  complessa	

<b>1.4 promuovere pranzi salutarie presso strutture di ristoro limitrofe al luogo di lavoro e promuovere pause salutarie ai distributori automatici, bar interni all'azienda</b>			
<b>Pratiche raccomandate</b>	<b>Interventi</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
<b>1.4.1</b> definire un capitolato salutare per gli spuntini acquistabili presso i distributori automatici e/o bar interni e/o strutture di ristoro limitrofe all'azienda	definire con soggetto gestore un capitolato che comprenda almeno il 30% di alimenti con contenuto calorico non superiore a 150 Kcal e contenuto in grassi non superiore a 5 gr. Per esempio: succhi di frutta senza zuccheri aggiunti, spremute, frutta secca, yogurt, prodotti da forno con olio evo e/o a basso contenuto di sale	attuazione da   articolata a  complessa	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  Distributori automatici più salutarie all'APSS del Trentino <a href="https://www.apss.tn.it/Documenti-e-dati/Documenti-tecnici/Distributori-automatici-piu-salutarie-all-APSS-del-Trentino#">https://www.apss.tn.it/Documenti-e-dati/Documenti-tecnici/Distributori-automatici-piu-salutarie-all-APSS-del-Trentino#</a>
<b>1.4.2</b> incrementare la comodità di scelta e di consumo di cibi salutarie presso i distributori automatici e/o bar interni e/o strutture di ristoro limitrofe all'azienda	prevedere l'acquisto di frutta e verdura confezionata	attuazione da   articolata a  complessa	<a href="https://www.pranzosanofuoricasa.it/">https://www.pranzosanofuoricasa.it/</a>

<b>1.5 attivare un progetto/programma specifico</b>		
<b>Pratica raccomandata e relativo intervento</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
realizzare un progetto/programma aziendale o delle Associazioni di categoria sulla promozione di un'alimentazione salutare validato dall'Asl territorialmente competente e che registri i dati di impatto (n. di lavoratori partecipanti). Il progetto/programma può trattare, contemporaneamente, anche altri temi di salute considerati prioritari	attuazione da   articolata a  complessa  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  Associazioni di categoria  Banca Dati di Progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute (Pro.Sa.)

## Tema specifico 2. Promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva

Per questo tema sono stati individuati **6 macro obiettivi**.

### MACRO OBIETTIVI

**2.1** informare e rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori in merito ai benefici dell'attività fisica sul benessere psicofisico, osteoarticolare e posturale e sulle opportunità di praticare attività fisica offerte dal territorio

**2.2** promuovere l'uso delle scale ("Scale per la salute") in sostituzione dell'ascensore o delle scale mobili

**2.3** promuovere pause attive e uno stile di lavoro attivo

**2.4** offrire opportunità e/o spazi aziendali e/o incentivi per promuovere e sostenere la pratica dell'attività fisica e il benessere osteoarticolare e posturale

**2.5** promuovere una mobilità attiva e sostenibile nel percorso casa-lavoro

**2.6** attivare un programma/progetto specifico.

Per ciascun **macro obiettivo** si indicano le **pratiche raccomandate**, i relativi **interventi** da mettere in atto e si mettono a disposizione una serie di **risorse utili** per la loro realizzazione (materiali, esperienze, riferimenti legislativi, indicazioni sui soggetti istituzionali da contattare, ...).

Gli **interventi**, a loro volta, sono stati classificati sulla base della loro **complessità di attuazione** (**Tabella 1**. Legenda complessità di attuazione), per facilitare l'individuazione delle azioni da mettere in atto per tutte le aziende, specificando anche quelli più facilmente realizzabili dalle piccole e micro.

La complessità di attuazione, però, è un criterio che, nella realtà, può variare da un'azienda all'altra perché dipende, oltre che dalle sue dimensioni, dalle pregresse esperienze nell'ambito della WHP e dalle risorse economiche, umane e organizzative di cui dispone e su cui vuole/può investire.

**Tabella 1.** Legenda complessità di attuazione

	attuazione semplice
	attuazione articolata
	attuazione complessa

**2.1** informare e rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori in merito ai benefici dell'attività fisica sul benessere psicofisico, osteoarticolare e posturale e sulle opportunità di praticare attività fisica offerte dal territorio

Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
<p><b>2.1.1</b> mettere a disposizione dei lavoratori messaggi/informazioni su: la promozione dell'attività fisica e il benessere osteoarticolare e posturale</p>	<p><i>Attuare almeno due tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● diffondere messaggi/informazioni, almeno 3 volte l'anno, attraverso la posta elettronica aziendale e/o altri mezzi multimediali disponibili, la busta paga o le tovaglette della mensa</li> <li>● affiggere in azienda, nei luoghi più frequentati dai lavoratori, poster sul tema</li> <li>● offrire ai lavoratori materiale informativo di agile lettura (fact sheet, opuscoli, ...) ad esempio in occasione della visita periodica dal Medico Competente o in prossimità degli spazi comuni (mensa, refettorio, spogliatoi, distributori automatici, ...)</li> </ul>	<p> attuazione semplice</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p>Siti istituzionali di Comuni, Associazioni, Centri sportivi del territorio per iniziative/programmi/corsi di attività fisica</p> <p>6 aprile Giornata mondiale dell'attività fisica. Una raccolta di materiali per diffondere i benefici del movimento, Dors, 2019 <a href="http://GiornataAF_raccolta2019.pdf">GiornataAF raccolta2019.pdf</a> (<a href="http://dors.it">dors.it</a>)</p>
<p><b>2.1.2</b> diffondere ai lavoratori informazioni in merito alle opportunità offerte dalla comunità locale per praticare attività fisica</p>	<p>raccogliere e diffondere, annualmente, iniziative/programmi/corsi di attività fisica e relativi costi, organizzati, ad esempio, dai Comuni e/o dalle Associazioni e dai Centri sportivi limitrofi all'azienda. Utilizzare, quali canali per diffondere le informazioni: posta elettronica e/o altri mezzi multimediali disponibili, intranet, newsletter e bacheche aziendali</p>	<p>attuazione da  semplice</p> <p>a   articolata</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	
<p><b>2.1.3</b> aderire o organizzare appuntamenti informativi e formativi su idee e modi per diventare più attivi</p>	<p><i>Attuare almeno uno degli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● aderire a iniziative locali favorendo la partecipazione dei lavoratori (almeno 1 volta all'anno)</li> <li>● organizzare incontri, workshop o predisporre stand informativi all'interno dell'azienda (almeno 1 volta all'anno)</li> </ul>	<p> attuazione semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p> <hr/> <p>  attuazione articolata</p>	

2.2 promuovere l'uso delle scale ("Scale per la salute" <sup>24</sup> ) in sostituzione dell'ascensore o delle scale mobili			
Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
<p><b>2.2.1</b> esporre in prossimità di ascensori o scale mobili cartelli/poster che invitino ad usare le scale</p>	<p>predisporre cartelli/poster, già prodotti o realizzati all'occorrenza, contenenti messaggi motivazionali che evidenziano i benefici di salute, e non solo, dell'usare le scale, come ad esempio il risparmio di tempo. Testi e immagini devono essere di medie e grandi dimensioni</p>	<p> attuazione semplice</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali informativi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p>Modelli per cartellonistica - Programma WHP Lombardia <a href="#">cartelli-scale_lomb.pdf (wordpress.com)</a></p>
<p><b>2.2.2</b> rendere lo spazio scale più vivibile e accattivante per rafforzare l'efficacia dei messaggi e incoraggiarne l'uso al posto dell'ascensore o delle scale mobili</p>	<p><i>Attuare almeno due tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● aver cura dello spazio scale (pulizia, illuminazione, sicurezza, tinteggiatura, ...)</li> <li>● utilizzare segnali direzionali, frecce e orme di piedi sul pavimento che portano alle scale dal punto in cui si sceglie se usare le scale o prendere l'ascensore o le scale mobili</li> <li>● rallentare l'apertura/chiusura delle porte dell'ascensore o la velocità dell'ascensore o delle scale mobili ove fattibile</li> <li>● diffondere musica, esporre quadri, fotografie, piante, realizzare piccole mostre tematiche nello spazio scale, ove fattibile</li> </ul>	<p>attuazione da</p> <p>  articolata</p> <p>a</p> <p> complessa</p>	<p>"Usa le scale" - Ministero della Salute <a href="#">Layout 1 (salute.gov.it)</a></p> <p>"Le scale. Musica per la tua salute" Regione Emilia Romagna, Anci, UPI <a href="#">"Le scale. Musica per la tua salute" — Salute (regione.emilia-romagna.it)</a></p> <p>Le scale-pianoforte di Odenplan, stazione metro di Stoccolma. In collaborazione con la Volkswagen <a href="#">Scale a pianoforte   Stoccolma - YouTube</a></p> <p>"Fai le scale" "Lasciamo il segno - La rete trevigiana per l'attività fisica" - ULSS 9 Treviso</p> <p>Muoviti, se puoi usa le scale (ulss.tv.it) <a href="#">Azienda ULSS 2 "Marca Trevigiana"</a> <a href="#">Muoversidipiù Ulss 9 Scaligera (muoversidipiù.it)</a></p>

<sup>24</sup> La Pratica "Scale per la salute" consiste nell'esporre, accanto al punto in cui si deve scegliere se fare il percorso a piedi o in ascensore o con le scale mobili o accanto alle pulsantiere degli ascensori o l'avvio delle scale mobili, materiali informativi (cartelli, striscioni, poster, ...) che incoraggiano ad usare le scale illustrandone i molti benefici per la salute e sottolineando la facile opportunità di rendere, così, più attivo il nostro stile di vita. Gli studi pubblicati concordano nel rilevare una modificazione dei comportamenti immediatamente successiva all'intervento, ma l'osservazione protratta nel tempo ha mostrato una tendenza all'attenuazione dell'effetto. Per questo motivo è utile che l'intervento preveda periodiche azioni di richiamo/rinforzo (comunicazione sul sito web aziendale, concorsi di idee tra i dipendenti per la produzione di immagini promozionali, ...)

<b>2.3 promuovere pause attive e uno stile di lavoro attivo</b>			
<b>Pratiche raccomandate</b>	<b>Interventi</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
<b>2.3.1</b> incoraggiare, nei contesti di lavoro dove è possibile, l'abitudine a pause attive e a momenti di lavoro attivo soprattutto per quei lavoratori che mantengono una posizione fissa per lungo tempo (ad esempio lavoratori della catena di montaggio, cassieri, conducenti di autobus, impiegati, ...)	suggerire ai lavoratori, utilizzando ad esempio poster disposti nelle sale comuni, schermate informative, e-mail, promemoria automatici, di: - effettuare brevi pause per interrompere i lunghi periodi seduti effettuando esercizi di attività fisica (alzarsi dalla sedia, esercizi di allungamento - stretching -) - recarsi fisicamente dal collega quando ci si deve parlare invece di mandare un'email o telefonare	 attuazione semplice  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  Physical Activity Breaks for the Workplace Resource Guide, October 2019 Center for Disease Control and Prevention - National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion <a href="https://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/docs/physical-activity-breaks-for-the-workplace-resource-guide-may-2021.pdf">Physical Activity Breaks for the Workplace, Resource Guide, May 2021 (cdc.gov)</a>
<b>2.3.2</b> creare un ambiente lavorativo che supporti, nei contesti di lavoro dove è possibile, uno stile di lavoro attivo	<i>Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica</i> <ul style="list-style-type: none"><li>● condividere le stampanti tra più uffici e/o creare un'area centralizzata per i distributori automatici di caffè e bevande che richiedono alle persone di alzarsi e muoversi</li></ul>	 attuazione articolata  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Planning healthy and sustainable meetings. A how-to guide for healthy and sustainable meetings at the WHO Regional Office for Europe. <a href="https://www.who.int/publications/m/item/healthy-meetings-eng">healthy-meetings-eng.pdf (who.int)</a>  10 suggerimenti per essere più attivi al lavoro (in: 6 aprile Giornata mondiale dell'attività fisica. Una raccolta di materiali per diffondere i benefici del movimento, Dors, 2019) <a href="https://www.dors.it/wordpress/wp-content/uploads/2019/04/GiornataAF_raccolta2019.pdf">GiornataAF_raccolta2019.pdf (dors.it)</a>
	<ul style="list-style-type: none"><li>● introdurre, nei luoghi in cui i lavoratori di solito fanno una breve pausa e si presenta la possibilità di fare esercizio (ad es. sala caffè), attrezzature per esercizi leggeri (bastoni da ginnastica, pedane fitness, bande di resistenza, ...)</li></ul>	attuazione da   articolata a  complessa	
	<ul style="list-style-type: none"><li>● introdurre, per i lavoratori che fanno un lavoro sedentario, sedute alternative, come palle terapeutiche, sedili o sgabelli ergonomici o cuscini bilanciati per consentire una seduta attiva e/o sostituire le scrivanie convenzionali con scrivanie regolabili per consentire di lavorare in piedi</li></ul>	 attuazione complessa	

**2.4 offrire opportunità e/o spazi aziendali e/o incentivi per promuovere e sostenere la pratica dell'attività fisica e il benessere osteoarticolare e posturale**

Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
<p><b>2.4.1</b> promuovere/ organizzare iniziative sportive aziendali o incoraggiare la partecipazione a iniziative organizzate da altri soggetti</p>	<p><i>Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● attivare collaborazioni con Associazioni di promozione sociale e sportiva e/o coinvolgere i soggetti che organizzano attività culturali e ricreative per i dipendenti nel tempo libero (Dopolavoro, CRAL) per organizzare o aderire a iniziative/eventi di promozione dell'attività fisica/sportiva come ad esempio tornei, corse/camminate/marce/biciclettate non competitive (almeno 1 iniziativa/evento all'anno)</li> <li>● organizzare sessioni o lezioni di prova di vari tipi di sport in azienda (almeno 1 volta all'anno)</li> </ul>	<p>attuazione da   semplice                      a    articolata</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p>UISP - Sport per tutti  <a href="http://www.uisp.it/nazionale/politichesciali">http://www.uisp.it/nazionale/politichesciali</a></p> <p>Gruppi di cammino - Regione Lombardia (Buona Pratica - Banca Dati Pro.Sa.)  <a href="http://www.retepromozionesalute.it">Gruppi di cammino - Coordinamento Regionale (retepromozionesalute.it)</a></p> <p>Gruppi di Cammino - Emilia Romagna  <a href="https://www.mappadellasalute.it/muove-rsi-insieme/gruppi-di-cammino">https://www.mappadellasalute.it/muove-rsi-insieme/gruppi-di-cammino</a></p> <p>Gruppi di cammino - Piemonte  <a href="http://bit.ly/GruppidiCammino_Piemonte2022">bit.ly/GruppidiCammino_Piemonte2022</a></p>

<b>2.4.2</b> offrire opportunità per praticare attività fisica/ sportiva (lezioni, corsi, gruppi sportivi, ...) prima o dopo l'orario lavorativo	<i>Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica</i>	 attuazione semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>formalizzare la partecipazione dei lavoratori a Gruppi di cammino (GdC) e/o a corsi specifici (ad es. su posture di rilassamento/defaticanti, per rilassamento/allungamento muscolare/tonificazione muscolare, per favorire l'equilibrio, di ergonomia e di prevenzione cadute) riconosciuti dall'Asl territoriale di competenza</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>introdurre GdC, o altre attività di gruppo, secondo le preferenze dei lavoratori, a cadenza settimanale, condotti, da personale qualificato, o da lavoratori che sono stati opportunamente formati</li> </ul>	 attuazione articolata realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>offrire programmi personalizzati o di gruppo per la promozione del benessere osteoarticolare, a cadenza settimanale, attuati da personale qualificato (medico, fisioterapista, scienziato motorio, ...) realizzati in azienda</li> </ul>	 attuazione complessa	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>offrire ai lavoratori settimanalmente, lezioni di yoga, pilates, gratuite o a prezzi calmierati</li> </ul>	 attuazione complessa	

<p><b>2.4.3</b> allestire o mettere a disposizione spazi aziendali accessibili a tutti i dipendenti per svolgere attività fisica in pausa o nel tempo libero</p>	<p>predisporre una palestra o una sala benessere, con spogliatoio e area docce per i lavoratori, con strumenti per esercizi leggeri, come bastoni, bande di resistenza, pedane fitness e barre con istruzioni illustrate sulle modalità di utilizzo, o un campo da gioco, canestri da basket</p>	<p> attuazione complessa</p>	
<p><b>2.4.4</b> offrire incentivi e premi per facilitare la pratica dell'attività fisica</p>	<p><i>Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● attivare convenzioni per abbonamenti a tariffa agevolata presso centri sportivi (palestre, piscine, ...) in prossimità dell'azienda e/o per l'acquisto di abbigliamento e attrezzature sportive a prezzi calmierati, anche attraverso i soggetti che organizzano attività culturali e ricreative per i dipendenti nel tempo libero (Dopolavoro, CRAL)</li> </ul>	<p>attuazione da   articolata a  complessa</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● distribuire, oltre a materiali informativi specifici, contapassi o altri dispositivi per misurare l'attività fisica praticata e ricevere dei feedback e/o prevedere iniziative premiali (ad es. per chi compie più passi)</li> </ul>	<p>attuazione da   articolata a  complessa</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● approvare un tempo lavoro retribuito (ad es. un tempo lavoro di almeno 30 minuti) da dedicare all'attività fisica</li> </ul>	<p> attuazione complessa</p>	

2.5 promuovere una mobilità attiva e sostenibile nel percorso casa-lavoro			
Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
2.5.1 rendere disponibili materiali informativi per facilitare l'adozione di una mobilità attiva e sostenibile per recarsi al lavoro (uso della bicicletta o del mezzo pubblico, andare a piedi)	allestire un punto informativo per i lavoratori dove offrire informazioni su mezzi e modalità di trasporto esplicitando vantaggi e consigli per la sicurezza. Ad esempio: mappe delle piste ciclabili e pedonali del territorio, orari delle linee di trasporto pubblico e relativi collegamenti	attuazione da  semplice a   articolata  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Rete WHP Asl territoriale di competenza  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  Assessorati e servizi specifici regionali o dei Comuni in cui è inserita l'azienda (ad esempio Trasporti, Cultura, ...) per materiali informativi
2.5.2 partecipare o organizzare iniziative/eventi info/formativi per facilitare l'adozione di una mobilità attiva e sostenibile per recarsi al lavoro (uso della bicicletta o del mezzo pubblico, andare a piedi)	<i>Attuare almeno due tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica</i>	 attuazione semplice	"Sharing mobility management - Fornire alle persone servizi di mobilità in forma collaborativa" ISPRA (Quaderni) Ambiente e Società 16/2017 <a href="http://isprambiente.gov.it">Sharing mobility management — Italiano (isprambiente.gov.it)</a>  "Sharing mobility - Indicare alle persone la strada verso scelte di spostamento multimodale" – ISPRA (Quaderni) Ambiente e Società 19/2018 <a href="http://isprambiente.gov.it">Quad AS 19 18.pdf (isprambiente.gov.it)</a>  "Bike2Work – smart choice for commuters". FIAB <a href="http://isprambiente.gov.it">Bike to Work - FIAB Italia UISP - Nazionale - Mobilità sostenibile al centro della Fase 2: le proposte Uisp</a>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>diffondere e/o aderire a iniziative incentivanti promosse da Associazioni come ad esempio "Bike to work" promosso da FIAB</li> </ul>	realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>offrire, in collaborazione con Enti/Associazioni del territorio, opportunità info/formative sulla sicurezza stradale e l'uso sicuro della bicicletta (pedalare in sicurezza, regole del buon ciclista, manutenzione della bicicletta, ...)</li> </ul>	  attuazione articolata  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>promuovere eventi aziendali per sensibilizzare e valorizzare il tema della mobilità attiva (ad esempio giorni "a piedi al lavoro" o "al lavoro in bicicletta" durante la Settimana della Mobilità sostenibile)</li> </ul>	 attuazione semplice  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	
<ul style="list-style-type: none"> <li>creare, laddove è possibile, la figura del mobility manager per, ad esempio, sviluppare piani di spostamento agili per il tragitto abitazione-lavoro-abitazione che non richiedano l'uso del proprio autoveicolo</li> </ul>	 attuazione complessa	FIAB Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta e CIAB Club delle Imprese Amiche della Bicicletta <a href="http://isprambiente.gov.it">Iniziative - FIAB Italia; CIAB</a>	

<b>2.5.3</b> favorire l'uso della bicicletta per raggiungere la sede di lavoro	<i>Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• predisporre parcheggi/rastrelliere coperti</li> </ul>	 attuazione semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	LEGGE 11/01/2018. n. 2 Disposizioni per lo sviluppo della mobilità in bicicletta e la realizzazione della rete nazionale di percorribilità ciclistica <a href="#">Gazzetta Ufficiale</a> <a href="#">Mobilità sostenibile   Ministero della Transizione Ecologica (mite.gov.it)</a> PIANO DEGLI SPOSTAMENTI CASA-LAVORO Edizione 2020 – ISTAT <a href="#">Microsoft Word - ISTAT Piano Spostamenti Casa Lavoro 2020</a> <a href="#">ISTAT-PSCL-aggiornamento-agosto-2021-e-allegati.pdf</a> “Re Clacs: Reggio Emilia casa lavoro e casa scuola”. Progetto cofinanziato dal Ministero dell’Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare - Programma sperimentale nazionale di mobilità sostenibile casa-scuola e casa-lavoro <a href="#">Re-Clacs - Reggio Emilia Casa-Lavoro Casa-Scuola - Comune di Reggio Emilia</a>
	<i>Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• predisporre parcheggi/rastrelliere coperti</li> </ul>	 attuazione semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fornire biciclette aziendali o attraverso il bike sharing, che possano essere usate per il tragitto casa/lavoro o per spostamenti lavorativi</li> </ul>	 attuazione articolata	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mettere a disposizione armadietti, spazi, docce per chi si muove a piedi e in bicicletta</li> </ul>	 attuazione complessa	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• attivare convenzioni per sconti su acquisto e/o offerta (incentivi, premi) di materiale correlato all'utilizzo della bicicletta (ferma pantaloni, bretelle o giubbetti ad alta visibilità, palette per portapacchi, luci, catarifrangenti per ruote, caschetti, ...)</li> </ul>	 attuazione complessa realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	
<b>2.5.4</b> partecipare alla realizzazione di interventi strutturali per il miglioramento della sicurezza delle infrastrutture stradali	attivare partnership con gli Enti locali per la creazione di percorsi pedonali-ciclabili sicuri in prossimità dell'azienda	 attuazione complessa realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	

2.6 attivare un progetto/programma specifico		
Pratica raccomandata e relativo intervento	Complessità di attuazione	Risorse utili
realizzare un progetto/programma aziendale o delle Associazioni di categoria sulla promozione dell'attività fisica, del benessere osteoarticolare e posturale e della mobilità attiva validato dall'Asl territorialmente competente e che registri i dati di impatto (n. di lavoratori partecipanti). Il progetto/programma può trattare, contemporaneamente, anche altri temi di salute considerati prioritari	attuazione da   articolata a  complessa  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  Associazioni di categoria  Banca Dati di Progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute (Pro.Sa.)

### Tema specifico 3. Contrasto al fumo di tabacco

Per questo tema sono stati individuati **4 macro obiettivi**.

#### MACRO OBIETTIVI

**3.1** informare e rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori sui benefici che comporta smettere di fumare e sulla normativa in merito al divieto di fumare sul posto di lavoro

**3.2** offrire supporti e incentivi alla cessazione tabagica

**3.3** attivare una policy aziendale per un ambiente di lavoro “libero dal fumo” e incentivare la cessazione

**3.4** attivare un programma/progetto specifico.

Per ciascun **macro obiettivo** si indicano le **pratiche raccomandate**, i relativi **interventi** da mettere in atto e si mettono a disposizione una serie di **risorse utili** per la loro realizzazione (materiali, esperienze, riferimenti legislativi, indicazioni sui soggetti istituzionali da contattare, ...).

Gli **interventi**, a loro volta, sono stati classificati sulla base della loro **complessità di attuazione** (Tabella 1. Legenda complessità di attuazione), per facilitare l'individuazione delle azioni da mettere in atto per tutte le aziende, specificando anche quelli più facilmente realizzabili dalle piccole e micro.

La complessità di attuazione, però, è un criterio che, nella realtà, può variare da un'azienda all'altra perché dipende, oltre che dalle sue dimensioni, dalle pregresse esperienze nell'ambito della WHP e dalle risorse economiche, umane e organizzative di cui dispone e su cui vuole/può investire.

Tabella 1. Legenda complessità di attuazione

	attuazione semplice
	attuazione articolata
	attuazione complessa

**3.1** informare e rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori sui benefici che comporta smettere di fumare e sulla normativa in merito al divieto di fumare sul posto di lavoro

Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
<p><b>3.1.1</b> mettere a disposizione dei lavoratori informazioni sugli effetti del fumo sulla salute e sui benefici e le opportunità per smettere di fumare</p>	<p><i>Attuare almeno due tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>contattare i Servizi Territoriali (SSN) per la Cessazione dal Fumo di Tabacco per ricevere risorse gratuite e conoscere le loro iniziative</li> <li>distribuire periodicamente ai lavoratori materiale informativo di agile lettura (fact sheet, opuscoli, ...) ad esempio in occasione della visita periodica dal medico competente o predisponendo 1 volta all'anno stand informativi in azienda</li> <li>affiggere in azienda, in bacheca e nei luoghi più frequentati dai lavoratori, poster sul tabacco e su opportunità/supporti per smettere di fumare (almeno 1 ogni 70 lavoratori)</li> </ul>	<p> attuazione semplice</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p>Servizi Territoriali (SSN) per la Cessazione dal Fumo di Tabacco</p> <p>Dors - Marketing Sociale  <a href="https://www.dors.it/tema.php?idtema=27">https://www.dors.it/tema.php?idtema=27</a></p> <p>Associazione italiana Marketing sociale  <a href="#">Marketing sociale   Italian Social Marketing Association</a></p>
<p><b>3.1.2</b> organizzare appuntamenti informativi, incontri di sensibilizzazione sugli effetti del fumo sulla salute e sui benefici e le opportunità per smettere di fumare</p>	<p>prevedere un incontro annuale di sensibilizzazione in azienda, rendicontando la presenza dei lavoratori partecipanti, fumatori e non, in cui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distribuire materiale informativo</li> <li>- spiegare le strategie efficaci per smettere di fumare, la metodologia dei trattamenti di gruppo, le modalità di attivazione dei servizi di messaggistica di supporto, la possibilità di richiedere un percorso di counselling o essere indirizzati alla struttura più idonea, dal Medico Competente e dal proprio Medico di base</li> <li>- effettuare la misurazione volontaria del monossido di carbonio nell'espriato (dove possibile)</li> </ul>	<p>attuazione</p> <p>  articolata</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria</p>	

3.2 offrire supporti e incentivi alla cessazione tabagica			
Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
3.2.1 promuovere la diffusione di iniziative e strumenti validati e gratuiti per aiutare i dipendenti fumatori ad acquisire consapevolezza della propria dipendenza dal fumo e stimolare il cambiamento	ad esempio 'pubblicizzare' la guida digitale "Smetto di fumare!" dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS)	 attuazione semplice  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  ISS - Guida ai servizi territoriali per la cessazione dal fumo di tabacco <a href="#">Guida ai servizi territoriali per la cessazione dal fumo di tabacco (aggiornamento maggio 2021) - ISS</a>
3.2.2 diffondere/incentivare l'offerta di percorsi di disassuefazione ai lavoratori fumatori	<i>Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>● attivare iniziative - concordate con l'ASL territorialmente competente - per promuovere la conoscenza e l'adesione all'offerta dei Centri per il Trattamento del Tabagismo del Sistema Sanitario o di altri Centri approvati dall'Asl</li> </ul>	 attuazione semplice  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Fact sheet dell'Agenzia Europea per la salute e sicurezza sul lavoro (OSHA) <a href="#">Luoghi di lavoro senza fumo: fact sheet OSHA (regione.lombardia.it)</a>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● promuovere e rendere accessibili sul posto di lavoro servizi cui il personale può rivolgersi per ricevere informazioni e supporto per ridurre o smettere di fumare</li> </ul>	attuazione da   articolata a  complessa	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● fornire, sul luogo di lavoro, l'accesso a programmi di counselling individuale, di gruppo o telefonici o mediante un'app digitale usata sul computer o sullo smartphone e/o organizzare gruppi di sostegno tra pari per i lavoratori che stanno cercando di ridurre o smettere di fumare</li> </ul>	attuazione da   articolata a  complessa	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● offrire un servizio di messaggistica di sostegno a distanza (ad esempio servizi Una Mail al giorno, iCoach, Smokel@ o sistemi SMS) con l'attivazione da parte di almeno il 10% dei dipendenti fumatori collegata alla policy aziendale e a un percorso di disassuefazione</li> </ul>	attuazione da   articolata a  complessa	

3.2.3 offrire incentivi/premi per smettere di fumare	Attuare almeno uno tra gli interventi di seguito proposti per questa pratica:	attuazione  complessa	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>organizzare annualmente un concorso “Smetti e vinci” aziendale mettendo in palio, ad esempio, delle gift card per le persone che, mediante il test della nicotina, possono dimostrare che non fumano da almeno 12 mesi</li> <li>favorire l’accesso alla terapia sostitutiva della nicotina, come per esempio cerotti e gomme da masticare, con incentivi e sussidi economici</li> </ul>	attuazione  complessa	

3.3 attivare una policy aziendale per un ambiente di lavoro “libero dal fumo” e incentivare la cessazione			
Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
3.3.1 definire e attuare una policy e un regolamento aziendale di “Luogo di lavoro libero dal fumo” per creare un ambiente e una cultura a tutela dei non fumatori e a supporto dei lavoratori che desiderano smettere di fumare	<p>1) definire e scrivere la policy attraverso un adeguato percorso di condivisione e coinvolgimento attivo delle principali figure aziendali (Dirigenza, Organizzazioni sindacali, ...)</p> <p>2) comunicare la politica aziendale</p> <p>2) attuare la policy</p> <p>3) monitorare l’applicazione della policy nel tempo</p> <p>Alcuni elementi che possono caratterizzare la policy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- predisporre idonei spazi/pause per i fumatori</li> <li>- regolamentare l’utilizzo delle E-CIG</li> <li>- informare sui danni da fumo attivo e passivo</li> <li>- applicare il divieto di fumo e vigilare sul rispetto</li> </ul>	<p>attuazione da</p> <p> semplice</p> <p>a</p> <p>  articolata</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p><i>“Verso una azienda libera dal fumo Manuale pratico per il controllo del fumo di tabacco negli ambienti di lavoro” - Progetto CCM - Ministero della Salute “Programma di Prevenzione delle Aziende Sanitarie Locali a sostegno della legge 3/2003” - Regione Veneto e Regione Emilia Romagna</i></p> <p><a href="#">Verso un'azienda libera dal fumo - Manuale pratico per il controllo del fumo di tabacco negli ambienti di lavoro (salute.gov.it)</a></p> <p><i>“Verso ospedali e servizi sanitari liberi dal fumo. Manuale pratico per il controllo del fumo di tabacco negli ambienti sanitari” - Progetto CCM - Ministero della Salute</i></p> <p><i>“Definizione e implementazione di un sistema di monitoraggio del rispetto della normativa sul fumo in Italia” - Regione Veneto - ULSS Belluno</i></p> <p><a href="#">Quaderni del Ministero della Salute (quadernidellasalute.it)</a></p> <p><i>“Come creare un ambiente di lavoro libero da fumo” - guida pratica per imprenditori, lavoratori e cittadini all'applicazione dell'articolo 51 della legge 3/2003 (del 16/1/2003) - A cura di Associazione Interdisciplinare per lo studio delle Malattie</i></p>

			<p>Respiratorie (AIMAR- Milano) e Istituto Superiore di Sanità  <a href="#">ETS sul lavoro def7[3] (iss.it)</a></p> <p><i>RACCOMANDAZIONI PER AMBIENTI DI LAVORO LIBERI DAL FUMO</i> - Regione Piemonte, COMMISSIONE REGIONALE ANTI-TABACCO Quaderno n. 1 Maggio 2006  <a href="#">Fumo e raccomandazioni (oed.piemonte.it)</a></p> <p><i>“AZIENDA LIBERA DAL FUMO”</i> Policy antifumo (modello esemplificativo) Programma “Luoghi di lavoro che promuovono Salute - Rete WHP Lombardia” - Regione Lombardia  <a href="#">ESEMPIO DI UNA POLICY DI AZIENDA LIBERA DAL FUMO (regione.lombardia.it)</a></p> <p><i>“Fabbrica libera dal fumo di tabacco”</i> - Policy antifumo dell’Azienda ABB S.p.A. (Rete WHP Lombardia) sede di Dalmine (BG) in: <a href="#">Luoghi di lavoro che Promuovono Salute – Rete WHP Lombardia (regione.lombardia.it)</a> sezione strumenti Allegati Materiali buona pratica – Area contrasto al fumo</p> <p><i>“Policy aziendale di tutela della sicurezza e della salute dei lavoratori rispetto al fumo di tabacco e simili”</i> - Programma di promozione della salute nei luoghi di lavoro - Gruppo di lavoro WHP - Asl Roma 6 in: <a href="#">Luoghi di lavoro che Promuovono Salute – Rete WHP Lombardia (regione.lombardia.it)</a> sezione strumenti Allegati Materiali buona pratica – Area contrasto al fumo</p> <p><i>“Tobacco in the Workplace: Meeting the Challenge A Handbook for Employers”</i> - WHO European Partnership Project to Reduce Tobacco Dependence. World Health Organization Regional Office for Europe Copenhagen 2002  in: <a href="#">Luoghi di lavoro che Promuovono Salute – Rete WHP Lombardia (regione.lombardia.it)</a> sezione strumenti Allegati Materiali buona pratica – Area contrasto al fumo</p>
--	--	--	---

3.4 attivare un progetto/programma specifico		
Pratica raccomandata e relativo intervento	Complessità di attuazione	Risorse utili
realizzare un progetto/programma aziendale o delle Associazioni di categoria sul contrasto al fumo di tabacco validato dall'Asl territorialmente competente e che registri i dati di impatto (n. di lavoratori partecipanti). Il progetto/programma può trattare, contemporaneamente, anche altri temi di salute considerati prioritari	attuazione da   articolata a  complessa  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  Associazioni di categoria  Banca Dati di Progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute (Pro.Sa.)

## Tema specifico 4. Contrasto ai comportamenti additivi

Per questo tema sono stati individuati **3 macro obiettivi**.

### MACRO OBIETTIVI

**4.1** rafforzare le conoscenze e le competenze in merito agli effetti del consumo di alcool e delle dipendenze sulla salute

**4.2** adottare politiche atte a favorire il benessere e la salute

**4.3** attivare un progetto/programma specifico.

Per ciascun **macro obiettivo** si indicano le **pratiche raccomandate**, i relativi **interventi** da mettere in atto e si mettono a disposizione una serie di **risorse utili** per la loro realizzazione (materiali, esperienze, riferimenti legislativi, indicazioni sui soggetti istituzionali da contattare, ...).

Gli **interventi**, a loro volta, sono stati classificati sulla base della loro **complessità di attuazione** (**Tabella 1**. Legenda complessità di attuazione), per facilitare l'individuazione delle azioni da mettere in atto per tutte le aziende, specificando anche quelli più facilmente realizzabili dalle piccole e micro.

La complessità di attuazione, però, è un criterio che, nella realtà, può variare da un'azienda all'altra perché dipende, oltre che dalle sue dimensioni, dalle pregresse esperienze nell'ambito della WHP e dalle risorse economiche, umane e organizzative di cui dispone e su cui vuole/può investire.

**Tabella 1.** Legenda complessità di attuazione

	attuazione semplice
	attuazione articolata
	attuazione complessa

<b>4.1 rafforzare le conoscenze e le competenze in merito agli effetti del consumo di alcool e delle dipendenze sulla salute</b>			
<b>Pratiche raccomandate</b>	<b>Interventi</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
<b>4.1.1</b> campagna di comunicazione informativa interna su alcol/ dipendenze e/o incidenti correlati. Da realizzare periodicamente (ogni 5 anni)	utilizzare linguaggi e materiali di comunicazione che trasmettono messaggi volti ad aumentare la consapevolezza dei lavoratori sugli effetti del consumo di alcool/dipendenze sulla salute e sulla qualità della vita, con un approccio né prescrittivo né giudicante a partire dall'analisi dei bisogni dell'azienda	 attuazione semplice  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte
<b>4.1.2</b> formazione per i lavoratori	organizzare e realizzare iniziative di formazione finalizzate ad aumentare conoscenza e consapevolezza dei rischi legati ai comportamenti additivi, rinforzare la resilienza, acquisire familiarità con le procedure per ottenere supporto	 attuazione semplice  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	
<b>4.1.3</b> coaching inteso come percorsi di supporto allo sviluppo di competenze individuali e trasversali quali per esempio l'adozione di una comunicazione all'ascolto (formazione dirigenti) e sulla relazione efficace	aderire ad iniziative locali simili, anche organizzate on line (per esempio webinar) favorendo la partecipazione dei lavoratori	attuazione da  semplice a   articolata  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	

4.2 adottare politiche atte a favorire il benessere e la salute			
Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
4.2.1 rendere note e chiare le policy aziendali sul divieto di consumare alcolici in orario di lavoro	<p>Scrivere una politica aziendale con il coinvolgimento attivo delle principali figure aziendali (Dirigenza, Organizzazioni sindacali, etc.).</p> <p>I contenuti dovrebbero essere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- richiamo alle normative vigenti in materia</li> <li>- divieto esplicito di vendita, somministrazione e di consumo di alcolici sul posto di lavoro e nella mensa aziendale oppure, ove non vi sia mensa interna, buoni pasto con esplicita esclusione degli alcolici</li> <li>- come attuare la policy</li> <li>- quali iniziative di informazione sono offerte ai lavoratori e altri soggetti frequentanti l'azienda</li> <li>- monitorare l'applicazione della policy nel tempo (piano formale)</li> </ul>	<p>attuazione da</p> <p> semplice</p> <p>a</p> <p>  articolata</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p>

4.3 attivare un progetto/programma specifico		
Pratica raccomandata e relativo intervento	Complessità di attuazione	Risorse utili
realizzare un progetto/programma aziendale o delle Associazioni di categoria sul contrasto ai comportamenti additivi validato dall'Asl territorialmente competente e che registri i dati di impatto (n. di lavoratori partecipanti). Il progetto/programma può trattare, contemporaneamente, anche altri temi di salute considerati prioritari	<p>attuazione da</p> <p>  articolata</p> <p>a</p> <p> complessa</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p> <p>Associazioni di categoria</p> <p>Banca Dati di Progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute (Pro.Sa.)</p>

## Tema specifico 5. Promozione del benessere personale e sociale

Per questo tema sono stati individuati **3 macro obiettivi**.

### MACRO OBIETTIVI

**5.1** informare e rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori su l'adozione di comportamenti preventivi (screening oncologici, vaccinazioni raccomandate, sicurezza stradale)

**5.2** creare un ambiente lavorativo a supporto del benessere e della salute

**5.3** attivare un progetto/programma specifico.

Per ciascun **macro obiettivo** si indicano le **pratiche raccomandate**, i relativi **interventi** da mettere in atto e si mettono a disposizione una serie di **risorse utili** per la loro realizzazione (materiali, esperienze, riferimenti legislativi, indicazioni sui soggetti istituzionali da contattare, ...).

Gli **interventi**, a loro volta, sono stati classificati sulla base della loro **complessità di attuazione** (**Tabella 1**. Legenda complessità di attuazione), per facilitare l'individuazione delle azioni da mettere in atto per tutte le aziende, specificando anche quelli più facilmente realizzabili dalle piccole e micro.

La complessità di attuazione, però, è un criterio che, nella realtà, può variare da un'azienda all'altra perché dipende, oltre che dalle sue dimensioni, dalle pregresse esperienze nell'ambito della WHP e dalle risorse economiche, umane e organizzative di cui dispone e su cui vuole/può investire.

**Tabella 1.** Legenda complessità di attuazione

	attuazione semplice
	attuazione articolata
	attuazione complessa

<b>5.1 informare e rafforzare le conoscenze e le competenze dei lavoratori su l'adozione di comportamenti preventivi (screening oncologici, vaccinazioni raccomandate, sicurezza stradale)</b>			
<b>Pratiche raccomandate</b>	<b>Interventi</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
<b>5.1.1</b> realizzare una campagna informativa sulla sicurezza stradale	organizzare, almeno ogni 3 anni, con la partecipazione di almeno il 70% dei lavoratori, un incontro di sensibilizzazione con le istituzioni del settore (Polizia stradale, ACI, INAIL, ...)	 attuazione articolata realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi Materiali Rete WHP Regione Piemonte Dors - Marketing Sociale <a href="https://www.dors.it/tema.php?idtema=27">https://www.dors.it/tema.php?idtema=27</a>
<b>5.1.2</b> promuovere l'adesione ai programmi di screening oncologico (colon-retto, mammella e cervice uterina) da parte dei lavoratori in età target	attivare iniziative - concordate con l'Asl territorialmente competente e con il coinvolgimento del Medico Competente laddove presente - (ad es. incontri di sensibilizzazione sul tema, messa a disposizione di materiali informativi, ...)	 attuazione semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Associazione italiana Marketing sociale <a href="#">Marketing sociale   Italian Social Marketing Association</a>
<b>5.1.3</b> promuovere l'adesione ai programmi vaccinali (antinfluenzale, ...) da parte dei lavoratori in età target	attivare iniziative - concordate con l'Asl territorialmente competente e con il coinvolgimento del Medico Competente laddove presente - (ad es. incontri di sensibilizzazione sul tema, messa a disposizione di materiali informativi, ...)	 attuazione semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	

<b>5.2 creare un ambiente lavorativo a supporto del benessere e della salute</b>			
<b>Pratiche raccomandate</b>	<b>Interventi</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
<b>5.2.1</b> Coltivare atteggiamenti positivi	Datore di lavoro e direzione, con il proprio comportamento, possono coltivare atteggiamenti positivi verso il benessere e la salute. In questo modo possono favorire un ambiente sociale in cui tutti i lavoratori approvino e supportino l'adozione e il mantenimento di stili di vita salutari e il prendersi cura di sé. Si comincia usando termini positivi ed esprimendo pensieri incoraggianti quando si parla di benessere e di salute	attuazione  semplice realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte

<b>5.3 attivare un progetto/programma specifico</b>		
<b>Pratica raccomandata e relativo intervento</b>	<b>Complessità di attuazione</b>	<b>Risorse utili</b>
realizzare un progetto/programma aziendale o delle Associazioni di categoria sulla promozione del benessere personale e sociale (conciliazione vita-lavoro, welfare aziendale, benessere organizzativo, corsi di alfabetizzazione e lingua italiana per stranieri, ...) validato dall'Asl territorialmente competente e che registri i dati di impatto (n. di lavoratori partecipanti). Il progetto/programma può trattare, contemporaneamente, anche altri temi di salute considerati prioritari	attuazione da   articolata a  complessa  realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria	Rete WHP Asl territoriale di competenza per materiali e appuntamenti informativi  Materiali Rete WHP Regione Piemonte  Associazioni di categoria  Banca Dati di Progetti e Interventi di Prevenzione e Promozione della Salute (Pro.Sa.)

## 3.2 AREA TEMA TRASVERSALE

### Tema trasversale 6. Attività del Gruppo/Referente WHP aziendale e del Medico Competente (MC) se previsto dalla norma

Per questo tema sono state individuate **2 pratiche raccomandate**.

#### PRATICHE RACCOMANDATE

**6.1** partecipare a percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice

**6.2** misurare in maniera sistematica i parametri di salute del lavoratore per realizzare, all'occorrenza, interventi di minimal advice.

Per ciascuna **pratica raccomandata** si sono individuati i potenziali destinatari, si indicano gli **interventi** da mettere in atto e si mettono a disposizione una serie di **risorse utili** per la loro realizzazione (materiali, esperienze, riferimenti legislativi, indicazioni sui soggetti istituzionali da contattare, ...).

Gli **interventi**, a loro volta, sono stati classificati sulla base della loro **complessità di attuazione** (Tabella 1. Legenda complessità di attuazione), per facilitare l'individuazione delle azioni da mettere in atto per tutte le aziende, specificando anche quelli più facilmente realizzabili dalle piccole e micro.

La complessità di attuazione, però, è un criterio che, nella realtà, può variare da un'azienda all'altra perché dipende, oltre che dalle sue dimensioni, dalle pregresse esperienze nell'ambito della WHP e dalle risorse economiche, umane e organizzative di cui dispone e su cui vuole/può investire.

Tabella 1. Legenda complessità di attuazione

	attuazione semplice
	attuazione articolata
	attuazione complessa

Pratiche raccomandate	Interventi	Complessità di attuazione	Risorse utili
<p><b>6.1</b> partecipare a percorsi formativi di base e specifici su WHP e minimal advice</p> <p>(Gruppo/Referente WHP aziendale e Medico Competente)</p>	<p>aderire a percorsi formativi organizzati o segnalati dalla Rete WHP Regione Piemonte (corsi anche in modalità FAD) con possibilità di riconoscimento dei crediti ECM per i Medici Competenti/ Infermieri/ Assistenti sanitarie/Tecnici della prevenzione e/o riconoscimento crediti formativi per RSPP/ASPP, RLS/RLST.</p>	<p> attuazione semplice</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni con la collaborazione delle Associazioni di categoria</p>	<p>Rete WHP Asl territoriale di competenza per informazioni corsi, materiale informativo e recapiti servizi</p> <p>Materiali Rete WHP Regione Piemonte</p>
<p><b>6.2</b> misurare in maniera sistematica i parametri di salute del lavoratore per realizzare, all'occorrenza, interventi di minimal advice</p> <p>(Medico Competente)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● effettuare, nel corso delle visite mediche di controllo periodico, riportando i dati in cartella sanitaria (preferibilmente informatizzata): <ul style="list-style-type: none"> <li>- la misurazione del peso corporeo e possibilmente della circonferenza addominale alla vita (CV), il calcolo dell'Indice di Massa Corporea, con misurazione dell'altezza almeno una volta, la misurazione della pressione sanguigna. Eventualmente, a discrezione, si possono utilizzare uno o più test validati per valutare l'abitudine al fumo o l'attività fisica</li> </ul> </li> <li>● mettere a disposizione, se necessario, materiale informativo e indicazioni per introdurre cambiamenti nello stile di vita (per modificare le abitudini alimentari, per contrastare la sedentarietà e aumentare l'attività fisica svolta, per smettere di fumare), comprensive di eventuali indicazioni di Centri/Servizi del SSN di riferimento in materia</li> </ul> <p><b>N.B:</b> rispetto all'abuso di alcol, all'alcoldipendenza, all'assunzione di sostanze psicotrope occorre distinguere l'attività di promozione di salute propria del Medico Competente di ogni azienda indipendentemente dai rischi sorvegliati e l'attività di</p>	<p>attuazione da</p> <p> semplice</p> <p>a</p> <p>  articolata</p> <p>realizzabile anche in contesti di piccole e micro dimensioni a condizione che i Medici Competenti siano messi nelle condizioni logistiche organizzative ed economiche per poter svolgere l'attività. Necessario, per le piccole e micro aziende, l'appoggio attivo delle Associazioni di categoria e l'idonea formazione anche per i datori di lavoro</p>	<p>- Questionario IPAQ</p> <p>- Test di Fagerstrom</p> <p>- Test di Marino</p>

	<p>sorveglianza sanitaria effettuabile solo per le mansioni a rischio per terzi (identificate dai i Provv. 16/3/2006 e Provv. 30/10/2007).</p> <p>Le indicazioni per i Medici Competenti potranno essere modificate in corso d'opera dopo eventuale pubblicazione da parte delle Società scientifiche di Medicina del Lavoro di Linee d'indirizzo e/o Linee guida accreditate</p>		
--	---	--	--