



Promozione della salute nei luoghi di lavoro — Per i lavoratori

Perché la salute è importante?

La salute non è tutto, ma senza salute tutto è niente (Schopenhauer, filosofo tedesco, 1788-1860)

Schopenhauer non è il solo ad aver capito il valore intrinseco della salute. Quattro abitanti su cinque all'interno dell'Unione europea (UE) affermano che la salute è essenziale per la loro qualità di vita ⁽¹⁾. Le malattie croniche hanno un grosso impatto sul livello di qualità della 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. Migliorare la dieta, recuperare la forma fisica e smettere di fumare sono tra i principali cambiamenti ⁽²⁾.

Cos'è la promozione della salute nei luoghi di lavoro?

La promozione della salute sul lavoro (PSL) si riferisce a qualsiasi azione intrapresa da datori di lavoro e lavoratori nonché a livello di società per migliorare la salute e il benessere nei luoghi di lavoro. Essa comprende:

1. il miglioramento delle modalità di organizzazione del lavoro, per esempio mediante:
 - introduzione dell'orario di lavoro flessibile;
 - offerta di occupazioni flessibili, come il lavoro da casa (telelavoro);
 - accesso a possibilità di formazione permanente, tra cui la rotazione dei posti di lavoro e l'allargamento dei compiti;
2. il miglioramento dell'ambiente di lavoro, per esempio mediante:
 - incoraggiamento del supporto fornito da parte di colleghi;
 - coinvolgimento di dipendenti nel processo di miglioramento dell'ambiente di lavoro;
 - offerta di cibo sano alla mensa aziendale;
3. incoraggiamento del personale a partecipare ad attività salutari, per esempio mediante:
 - offerta di lezioni di sport;
 - messa a disposizione di biciclette per gli spostamenti a breve distanza all'interno di grandi stabilimenti;
4. incoraggiamento alla crescita personale, per esempio mediante:
 - offerta di corsi per l'ottenimento di competenze in ambito sociale, come affrontare lo stress;
 - aiuto ai dipendenti per smettere di fumare.

PSL non significa semplicemente soddisfare i requisiti giuridici di salute e sicurezza; comporta anche un intervento attivo da parte dei datori di lavoro per aiutare il personale a migliorare le loro condizioni generali di salute e benessere ⁽³⁾. All'interno di questo processo è fondamentale coinvolgere i lavoratori e tener conto delle loro esigenze e opinioni su come organizzare l'attività e il posto di lavoro.



Ricordate!

- 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.
- Partecipare ad attività per promuovere la salute sul lavoro è una scelta volontaria. Si deve tener conto però che una vita sana è sempre anzitutto nell'interesse di ognuno.
- Le 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 PSL.

Esempi di attività di PSL

1. Equilibrio vita-lavoro:
 - offerta di supporto a livello sociale, quali strutture di asilo.
2. Miglioramento e mantenimento della salute mentale, per esempio mediante:
 - attuazione di una gestione partecipativa, che tenga conto delle prospettive e delle opinioni dei lavoratori;
 - offerta di sedute per la riduzione dello stress, corsi di rilassamento nonché consulenza psicologica riservata.
3. Cura della salute:
 - offerta di regolari controlli sanitari per monitorare la pressione sanguigna, il livello di colesterolo e di glicemia nel sangue.
4. Attività fisica:
 - contributo economico per lo svolgimento di attività fisica al di fuori del lavoro, quali iscrizione a palestre o a centri per il tempo libero;
 - organizzazione di manifestazioni sportive all'interno della struttura;
 - incoraggiamento dei lavoratori a preferire le scale all'ascensore.
5. Promozione di uno stile di vita sano:
 - offerta di supporto riservato e informazione su alcolici e droghe;
 - promozione di una campagna d'informazione su un'alimentazione sana e predisposizione di buone pratiche per metterla in atto (ad esempio, cibo sano alla mensa e tempo sufficiente per consumarlo).

⁽¹⁾ <http://www.eurofound.europa.eu/areas/qualityoflife/eqls/2007/index.htm>

⁽²⁾ http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20060908_1
http://www.who.int/chp/about/integrated_cd/en/

⁽³⁾ http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/index1.html

Cosa si può fare per migliorare la propria salute

Perché non 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? Questa scheda sulla promozione della salute sul lavoro può essere utilizzata per sostenere proposte in materia.

Si tenga presente che le iniziative non devono necessariamente partire dal datore di lavoro; ciascuno può migliorare la propria salute e il proprio benessere. Ecco alcuni esempi.

Alimentazione sul lavoro

Un'alimentazione sana può essere molto semplice. Alcuni consigli ^(*):

- mangiare diverse varietà di cibi e consumare molta frutta e verdura;
- servirsi porzioni modeste e ricordare che è 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

Ci sono molti modi per minimizzare lo stress. Il primo passo consiste nel prendere coscienza delle cose che si trovano stressanti. Poi si devono affrontare, ad esempio con questi accorgimenti:

- evitare situazioni stressanti, quali il traffico mattutino: perché 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.

Rimanere attivi

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. L'esercizio è importante anche per ridurre il rischio di contrarre cancro, cardiopatie e depressione ^(†).

^(*) <http://www.eufic.org/article/en/health-and-lifestyle/healthy-eating/artid/healthy-eating-positive-experience/>; <http://www.eufic.org/index/en/>

^(†) http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2006/20061117_1

Alcuni semplici 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.

Ci sono migliaia di altri modi per aumentare l'attività fisica, ad esempio facendo esercizi individuali o all'interno di gruppi sportivi.

Alcuni fatti sul fumo

Il tabacco è la prima causa di morte evitabile nel mondo. Il tabacco uccide fino a uno su due fumatori di lunga data di mezza età. Nell'UE oltre 650 000 persone muoiono ogni anno a causa del fumo ^(‡).

Ci sono molte 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.

Ulteriori informazioni sulla PSL sono accessibili all'indirizzo <http://osha.europa.eu/en/topics/whp>

Ulteriori informazioni sulla promozione della salute nei luoghi di lavoro in Italia sono accessibili all'indirizzo <http://www.ispesl.it>

^(‡) <http://uk-en.help-eu.com/pages/My-reasons-to-quit-raisons-2-2.htm>

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, SPAGNA
Tel. +34 944794360, fax +34 944794383
E-mail: information@osha.europa.eu

