

Attività di promozione della salute: resoconto anno 2024

L'Ausl di Modena aderisce al programma "Luoghi di lavoro che promuovono salute", nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025, attraverso proposte di corsi e attività rivolte ai propri lavoratori per sensibilizzare e facilitare l'adozione di comportamenti e scelte positive per la salute.

Il servizio di Sorveglianza aziendale è da sempre impegnato in azioni di promozione della salute per i lavoratori, inizialmente attraverso campagne vaccinali stagionali e azioni mirate al contrasto del fumo e del consumo di alcol e nel tempo, anche con la collaborazione di altri servizi e unità operative, con la programmazione di attività rivolte alla sana alimentazione, attività ludico-motoria e al benessere psicologico.

Dal 2017 le attività sono state integrate con la compilazione di "questionari sui sani stili di vita", finalizzati alla raccolta di informazioni utili anche per la programmazione di interventi mirati di promuovere sani stili di vita.

Nel 2021 sono stati avviati, in via sperimentale, i primi corsi di Nordic Walking e le Camminate culturali, riproposti nel 2022 su gran parte del territorio provinciale, a seguito dell'elevato gradimento riscontrato.

Dal secondo semestre del 2022 sono stati introdotti corsi di Tai Chi e corsi accreditati sulla sana alimentazione, quest'ultimo organizzato in collaborazione con il servizio Igiene degli alimenti e nutrizione.

Nel 2023 il programma di attività ha incluso anche corsi di ginnastica posturale, camminate naturalistiche, i corsi di benessere consapevole e mindfulness, realizzati in collaborazione con il servizio Dipendenze patologiche e la psicologia clinica, e un corso riguardante i disturbi specifici dell'apprendimento (DSA) con la partecipazione delle psicologhe del Polo DSA di Modena.

Dal 2023 si è attuato in tutta l'Azienda il progetto "Pause attive", realizzato in collaborazione con il servizio di Medicina dello sport.

Dal 2021 al primo semestre del 2024, le attività promosse nell'ambito della promozione della salute e del benessere dei lavoratori hanno coinvolto complessivamente circa 1600 professionisti, dimostrando il notevole gradimento della partecipazione alle iniziative.

Gran parte delle iniziative, coordinate dal servizio di Sorveglianza sanitaria Aziendale sono sovvenzionate da fondi regionali; per alcune è prevista una piccola compartecipazione alla spesa a carico del lavoratore.

Le attività e i corsi proposti nel 2024 sono state le seguenti:

- **corso di ginnastica posturale:** avviata ad ottobre 2023, in programmazione fino alla fine del 2024 a Carpi, Mirandola, Modena e Sassuolo. Si sviluppa con corsi quadrimestrali dedicati a migliorare la postura e prevenire i disturbi muscolo-scheletrici. La partecipazione complessiva è stata di 126 lavoratori;
- **corso di Aplomb:** 23 lavoratori hanno partecipato al corso attivato a Modena, fino a maggio 2024, con l'obiettivo – raggiunto - di migliorare la consapevolezza posturale;
- **corsi di 2° livello di ginnastica posturale e Aplomb:** attivati nell'anno in corso per coloro che desiderano affinare ulteriormente le tecniche apprese nel percorso posturale di primo livello;
- **camminate culturali:** tra aprile e novembre 2024 sono stati organizzati cinque eventi a Modena, ai quali hanno partecipato circa 100 lavoratori, per favorire l'unione dell'attività fisica ad un approfondimento delle bellezze storiche e culturali del territorio;
- **camminate naturali:** con lo scopo di stimolare il contatto con la natura, sono stati organizzati due eventi pilota all'Oasi dei Laghetti di Sant'Anna e all'Oasi del Colombarone a cui hanno partecipato 15 lavoratori;
- **gruppo di approccio all'uso della bicicletta – "Pedala con noi":** iniziativa, attivata a Castelfranco Emilia nel primo semestre 2024, dedicata all'utilizzo della bicicletta per percorrere il tragitto casa-lavoro. La scarsa adesione non ha consentito l'avviamento dell'iniziativa a Castelfranco Emilia e Vignola, progettata nel secondo semestre 2024;
- **corso di Tai Chi:** antico esercizio fisico orientale proposto per migliorare la concentrazione, l'equilibrio e il rilassamento. Attivato nel 2023 a Pavullo e a Vignola e, nel 2024, nei distretti di Carpi, Modena e Castelfranco Emilia, offre la possibilità ad un ampio numero di lavoratori, di conoscere questa disciplina particolarmente apprezzata per i suoi benefici psicofisici;
- **corso di mindfulness:** il corso, proposto a Modena, Pavullo e Vignola, si pone di far acquisire abilità pratiche di "presenza mentale consapevole", ha avuto una partecipazione di 83 lavoratori;
- **corso "Dipendenze patologiche e lavoro in sanità: consapevolezza e prevenzione":** finalizzato ad individuare le cause, riconoscere le condizioni di rischio e i comportamenti additivi e utilizzare gli strumenti a disposizione per la gestione della problematica. Nel corso dell'anno 2024 sono state realizzate 2 edizioni;
- **progetto "Pause attive":** incoraggia gli operatori a prendersi brevi momenti di pausa "attiva" durante la giornata lavorativa per l'attività fisica. Al progetto, esteso alla quasi totalità del territorio, hanno aderito 225 lavoratori. L'Ausl di Imola, ritenendolo un progetto valido, lo ha adottato e adattato alla propria realtà organizzativa con l'obiettivo di diffondere e favorirne l'applicazione;
- **corso "Alimentazione e Lavoro: consapevolezza e prevenzione":** 117 lavoratori hanno preso parte al corso, offerto in 3 edizioni, che illustra i principi di una sana e corretta alimentazione e propone strumenti pratici per migliorare le proprie abitudini alimentari;
- **corso "Chef per un giorno":** realizzato con la preziosa collaborazione delle dietiste del servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione, di chef professionista e studenti dell'Istituto Spallanzani di Castelfranco Emilia. I partecipanti hanno preparato piatti sani e gustosi, anche da riproporre a domicilio, fruendo del supporto di un ricettario in formato digitale presente sulla rete intranet aziendale;
- **corso "Menopausa: approccio integrato per la lavoratrice":** corso specifico e d'insieme per le lavoratrici in menopausa, realizzato in modalità blended, in diverse sedi aziendali (Pavullo, Baggiovara, Castelfranco Emilia, e Vignola) a cui hanno partecipato 73 lavoratrici;

- **corso “DSA e lavoratore in sanità”:** alle 3 edizioni di questo corso, finalizzate a sensibilizzare e fornire strumenti di supporto per i lavoratori con disturbi specifici dell’apprendimento, a creare un ambiente di lavoro più inclusivo, hanno partecipato complessivamente di 109 lavoratori;
- **somministrazione questionari sani stili di vita:** entro la fine dell’anno 2024 si prevede di concludere la somministrazione di circa 800 questionari, rivolti ad esplorare le abitudini/comportamenti dei lavoratori legati agli stili di vita. L’analisi dei dati raccolti consentirà di progettare eventuali azioni mirate per la sensibilizzazione dei lavoratori diretta all’adozione di sani e corretti stili di vita;
- **realizzazione ricoveri protetti per le biciclette dei lavoratori:** un progetto che ha l’obiettivo di incentivare l’utilizzo della bicicletta per gli spostamenti quotidiani da e per il luogo di lavoro, rendendo più sicuri e accessibili i parcheggi per le biciclette. La realizzazione potrà essere possibile con il contributo di diversi servizi aziendali che, ad oggi, lavorano in sinergia con professionisti esterni.

Tutte le iniziative sono state progettate non solo per consentire un miglioramento del benessere individuale, ma anche per promuovere una cultura aziendale che valorizzi la salute e il benessere come pilastri fondamentali per la qualità della vita, anche lavorativa con un approccio secondo il **modello “Total Worker Health”**.