

MANUALE WHP 2013

come diventare un'Azienda che Promuove Salute
istruzioni per aderire alla Rete WHP



- 5 **■ Le aziende: un ruolo attivo nella Promozione della Salute:**
 Presentazione del Direttore ASL Bergamo Dott.ssa Mara Azzi
- 6 **■ La Salute in azienda: un elemento di competitività**
 Presentazione del Vicepresidente Confindustria Bergamo con delega alla competitività Dott. Ercole Galizzi
- 7 **■ "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita": Programma WHP e Expo 2015**
 Presentazione dell'Assessore Expo 2015 Provincia di Bergamo Arch. Silvia Lanzani
- Programma Rete WHP**
- 8 Che cosa è la Rete WHP?
- 8 Introduzione Metodologica
- Come far parte della Rete WHP**
- 9 Step 1: Verifica dei pre-requisiti
- 9 Step 2: Iscrizione online
- 10 Step 3: Attività dei primi 3 mesi
- 11 Aree di intervento del programma
- 12 Accreditamento e utilizzo del logo
- 12 Verifica dei dati inseriti nel Sistema online
- 13 **■ Opportunità fiscali nelle scelte di Benessere**
 Presentazione del Responsabile Fiscale Societario Doganale e Previdenziale Confindustria Bergamo Avv. Stefano Lania
- Buone pratiche I2**
- 14 *Area tematica 1: Promozione di un'Alimentazione Corretta*
- 16 *Area tematica 2: Contrasto al Fumo di Tabacco*
- 18 *Area tematica 3: Promozione dell'Attività Fisica*
- 20 *Area tematica 4: Sicurezza Stradale e Mobilità Sostenibile*
- 22 *Area tematica 5: Alcol e Sostanze*
- 24 *Area tematica 6: Benessere Personale e Sociale e Conciliazione Famiglia-Lavoro*
- 27 **■ Riferimenti**

Le aziende: un ruolo attivo nella Promozione della Salute



È con piacere che presento alle aziende della provincia di Bergamo il **Programma WHP della Rete delle Aziende che Promuovono Salute**.

“Le iniziative di Promozione della Salute negli ambienti di lavoro rappresentano un ambito di intervento in cui l'ASL di Bergamo investe con convinzione.

Alla base di questo impegno c'è la consapevolezza che i cittadini che lavorano non sono semplicemente dei "lavoratori", ma delle persone la cui salute è influenzata da molteplici fattori, non esclusivamente legati alla loro professione.”

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità oltre il 30% degli anni di vita in buona salute che vengono persi è legato a fattori comportamentali come il fumo di tabacco, l'alcol, l'eccesso ponderale, la sedentarietà, l'alimentazione, i comportamenti alla guida.

Per questo è importante che le aziende, anche nell'ambito della loro responsabilità sociale, assumano un ruolo attivo nella Promozione della Salute, a 360 gradi.



*Mara Azzi
Direttore Generale
ASL Bergamo*

Il Programma della Rete WHP vuole offrire un quadro di riferimento ed un supporto metodologico concreto alle aziende per procedere in questa direzione, favorendo l'adozione di interventi efficaci di Promozione della Salute dei lavoratori.

Intendo porgere i miei personali auguri alle aziende che vorranno accettare questa sfida, dimostrando, anche in questo modo, di essere all'avanguardia nella ricerca della qualità e nella valorizzazione delle risorse umane.

La Salute in azienda: un elemento di competitività

Il Programma “**Workplace Health Promotion - Aziende che Promuovono la Salute**” intende promuovere gli stili di vita sani tra i lavoratori affrontando il tema delle abitudini alimentari nel contesto lavorativo e domestico nonché il complesso sistema di equilibri delle abitudini comportamentali nel tempo libero.

Già nel 1986 l’OMS con la Carta di Ottawa sottolineò, con ammirabile intuizione, il ruolo della “Promozione della Salute” nel percorso di acquisizione del controllo sulla propria vita e sul proprio contesto ambientale, nell’ambito di un processo di “empowerment” estremamente utile anche nell’affrontare le quotidiane difficoltà di realizzazione e soddisfazione nell’ambiente lavorativo.



Questi fattori, oltre a svolgere una insostituibile funzione nella percezione della qualità della vita, hanno anche una diretta

*Ercole Galizzi
Vicepresidente
Confindustria Bergamo
con delega alla competitività*

influenza sulla propensione agli infortuni sul lavoro, sull’assenteismo, sul senso di appartenenza all’organizzazione e quindi, in definitiva, sulla competitività aziendale.

“ Il percorso proposto è già stato sperimentato con estrema soddisfazione presso alcune importanti e rappresentative aziende del territorio allo scopo di promuovere la cultura “dell’azienda sana nella città sana”, in accordo con i principi della Responsabilità Sociale d’Impresa e nell’ottica di un concreto contributo progettuale dell’imprenditoria industriale bergamasca nell’ambito di “EXPO 2015, Feeding the Planet, Energy for Life”. ”

Confindustria Bergamo, confida che il successo del progetto presso le aziende di maggiori dimensioni costituisca un esempio ed uno stimolo per l’emulazione da parte del mondo della piccola e media impresa, tradizionale nerbo dell’economia bergamasca.



CONFINDUSTRIA BERGAMO

“Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita”: Programma WHP e Expo 2015



PROVINCIA di BERGAMO

Settore Grandi Infrastrutture
Pianificazione Territoriale, Expo

La presenza della Provincia di Bergamo, Assessorato Expo, nell'ambito di un progetto che mira a promuovere le buone pratiche tra i lavoratori rappresenta un successo condiviso.

Da un lato indica la via della proficua collaborazione fra pubblico e privato, laddove è in gioco la Salute delle persone; dall'altro mette in luce l'importanza di un percorso unitario degli attori locali in vista dell'Esposizione Universale del 2015 che si svolgerà a Milano.

“Proprio al fine di stimolare una consapevole riflessione su temi chiave dell'Expo del 2015 - “Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita” - la Provincia ha preso parte con entusiasmo alla promozione di un'iniziativa dal valore e dall'impatto straordinari, come testimoniato dall'ampia adesione di aziende e dai lusinghieri e, soprattutto, concreti risultati dei primi anni del progetto.”



Silvia Lanzani
Assessore Expo 2015
Provincia di Bergamo

L'auspicio è che le adesioni continuino a crescere, confermando che la Rete di aziende che promuovono i comportamenti salutari per il benessere dei lavoratori è oramai una solida realtà.

La Provincia di Bergamo continuerà ad essere al fianco dell' ASL Bergamo e Confindustria Bergamo nel portare il plauso agli imprenditori bergamaschi che, anche in un momento di forte difficoltà per l'economia mondiale, hanno dato la più chiara dimostrazione di avere a cuore la salute dei propri dipendenti.

Che cosa è la Rete WHP?

La **Promozione della Salute negli ambienti di lavoro** o **WHP (Workplace Health Promotion)** è il risultato degli sforzi congiunti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della società volti a migliorare la Salute e il Benessere nei luoghi di lavoro.

Vi contribuiscono i seguenti fattori:

- il miglioramento dell'organizzazione del lavoro e dell'ambiente di lavoro
- l'incoraggiamento del personale a partecipare ad attività salutari
- la promozione di scelte sane
- l'incoraggiamento alla crescita personale

Informazioni ulteriori riguardo all'idea e ai contenuti della WHP si possono trovare sui siti:

- <http://osha.europa.eu/it/topics/whp>
- <http://www.enwhp.org>

Introduzione Metodologica

Il presente programma prevede un **accreditamento** come **"Azienda che Promuove Salute"** per le imprese che si impegnano a mettere in atto interventi di provata efficacia o ritenuti **"Buone Pratiche"** nel campo della Health Promotion e dello sviluppo sostenibile.

Il programma è anche concepito nell'ambito concettuale della nuova UNI-ISO 26000 **"Guida alla responsabilità sociale"** secondo le definizioni di sviluppo sostenibile espresse al punto 2, aderendo ai principi enunciati al punto 4, 5, 6.4 (*Rapporti e condizioni di lavoro*), 6.5 (*L'ambiente*) e 6.8 (*Coinvolgimento e sviluppo della comunità*).

L'obiettivo della Rete WHP provinciale non è quello di offrire una "certificazione di eccellenza" a poche aziende leader, quanto piuttosto quello di estendere la Rete al maggior numero possibile di aziende per favorire l'autovalutazione e il miglioramento nel settore della Promozione della Salute, del benessere e della sostenibilità.

“ Il Sistema di accreditamento "Azienda che Promuove Salute" deve essere visto come un processo in continuo divenire. Esso aggiorna ed estende regolarmente il repertorio delle buone pratiche, inserendo nuovi interventi con la possibilità per le aziende di valorizzare anche attività già in essere, purché basate su indicazioni di efficacia. ”



QUESTO MANUALE FORNISCE LE ISTRUZIONI OPERATIVE PER ADERIRE ALLA RETE WHP E FARE IN MODO CHE ANCHE LA VOSTRA DIVENTI UNA "AZIENDA CHE PROMUOVE SALUTE".



Come far parte della Rete WHP **Step 1: Verifica dei pre-requisiti**



Occorre innanzi tutto verificare la presenza delle seguenti condizioni(*):

- 1 Possesto dei **requisiti preliminari** previsti nel **modulo OT24 INAIL** per la richiesta della riduzione del tasso medio di tariffa ai sensi dell'art.24 del D.M. 12/12/2000, tra cui:
 - essere in regola con gli **oneri contributivi e assicurativi** e rispettare le **disposizioni** in materia di **prevenzione degli infortuni e igiene nei luoghi di lavoro**
 - mantenere modelli di **responsabilità sociale** secondo la **UNI ISO 26000:2010**
- 2 Non avere riportato nei **5 anni precedenti condanne definitive** relative all'applicazione del DLgs 231/2001 (art 25 - septies - omicidio colposo o lesioni gravi o gravissime commesse con violazione delle norme sulla tutela della salute e sicurezza sul lavoro o art 25- undecies - reati ambientali).



Come diventare una Azienda che Promuove Salute



Step 2: Iscrizione online



L'iscrizione al progetto avviene sottoscrivendo il modulo online.

Entro pochi giorni l'azienda sarà contattata da operatori del Servizio Promozione della Salute dell'ASL per illustrare personalmente il programma o concordarne lo sviluppo.

Iscrizione: https://www.surveymonkey.com/s/iscrizione_reteWHP



(*) Il venir meno dei pre-requisiti fa decadere l'accreditamento, fino alla data del loro ripristino.

Come far parte della Rete WHP Step 3: Attività dei primi 3 mesi



Entro 3 mesi dall'iscrizione l'azienda dovrà realizzare le seguenti 2 modalità:

- 1 Incontro di **presentazione del programma** a tutti i dipendenti, che preveda la partecipazione delle figure di sistema aziendali (Datore di lavoro o delegato con poteri decisionali, RSPP, Medico Competente, RLS, rappresentanze sindacali)
- 2 Somministrazione ai dipendenti, del questionario disponibile al link:
https://www.surveymonkey.com/s/questionario_dipendenti

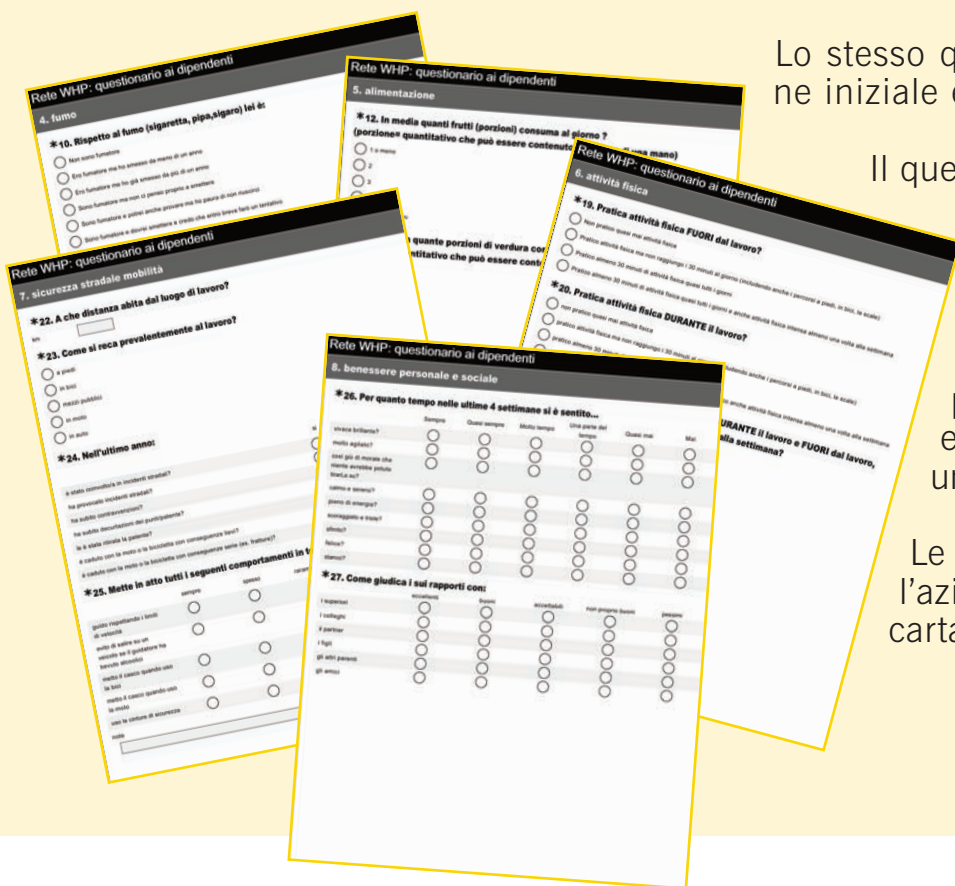


Lo stesso questionario andrà somministrato a 12 mesi dall'indagine iniziale ed a 36 mesi.

Il questionario, anonimo, ha la funzione di tenere monitorata la diffusione di comportamenti determinanti, fattori di rischio per la salute e di valutare l'efficacia degli interventi effettuati.

Tenendo conto che l'attendibilità dei dati si raggiunge per campioni che superano il 70% dei dipendenti, le aziende sono invitate a promuovere il più possibile la compilazione dei questionari, pur non essendo vincolante per la prosecuzione del progetto il raggiungimento di una determinata copertura

Le risposte ai questionari possono essere date direttamente online: se l'azienda intende somministrare al dipendente il questionario in versione cartacea, dovrà provvedere all'inserimento dei dati nel sistema online.

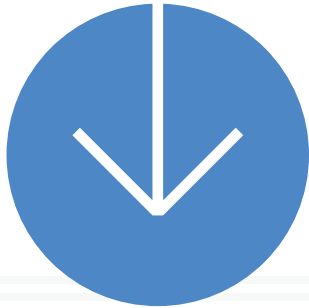


Aree Intervento del Programma WHP

Il programma prevede lo sviluppo di attività (Buone Pratiche) in 6 aree tematiche



Promozione di un'Alimentazione Corretta



Contrasto al Fumo di Tabacco



Promozione dell'Attività Fisica



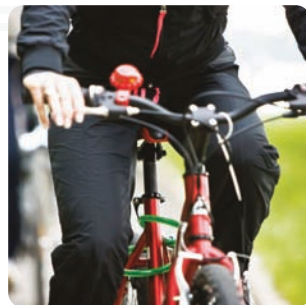
Sicurezza Stradale e Mobilità Sostenibile



Alcol e Sostanze



Benessere Personale e Sociale e Conciliazione Famiglia-Lavoro



Accreditamento e utilizzo del Logo

Il riconoscimento dell'azienda come **“Azienda che Promuove Salute”** e la consegna del logo della Rete WHP avviene **dopo un anno** dall'inizio del progetto, nel caso l'azienda abbia avviato il numero minimo di Buone Pratiche per almeno **2 delle aree di intervento del programma**.



Alla **fine del secondo anno**, per mantenere l'accREDITamento, occorrerà aver realizzato il numero minimo di buone pratiche in almeno **4 aree di intervento**.

Alla **fine del terzo anno**, per mantenere l'accREDITamento, occorrerà aver realizzato il numero minimo di buone pratiche in **tutte le 6 aree di intervento**.

Alla fine di ogni anno l'adozione delle buone pratiche verrà autocertificata mediante inserimento di specifici dati nel database online:

https://www.surveymonkey.com/s/reteWHP_rendicontazione



ACCREDITATION 2013



Verifica dei dati inseriti nel sistema online

L'ASL di Bergamo gestirà il sistema online per l'inserimento dei dati autocertificati relativi al rispetto dei requisiti obbligatori e alle buone pratiche adottate.

Il Servizio Promozione della Salute dell'ASL di Bergamo - privo di qualsiasi funzione di vigilanza - potrà effettuare verifiche a campione unicamente sulla veridicità dei dati inseriti nel sistema. La verifica si svolgerà in un **clima assolutamente amichevole e collaborativo**, non prevederà la presenza di Organi di Vigilanza e non potrà dare origine in alcun caso a sanzioni, essendo la partecipazione alla Rete su base volontaria.



Il Testo Unico delle Imposte sui Redditi stabilisce che il reddito di lavoro dipendente è costituito da tutte le somme e valori in genere, a qualunque titolo percepiti nel periodo d'imposta, anche sotto forma di erogazioni liberali, in relazione al rapporto di lavoro. A questo principio di omnicomprensività esistono alcune deroghe: vi sono infatti alcune somme e valori che, nonostante siano percepiti in relazione al rapporto di lavoro, non concorrono a formare reddito, integralmente o nei limiti di determinati importi. Fra questi, ricordiamo i contributi previdenziali e assistenziali obbligatori, i contributi di assistenza sanitaria e quelli versati alle forme di previdenza complementare, l'utilizzo di alcune opere o servizi (indicati nell'art.100, comma 1 del TUIR) e le somme, prestazioni e servizi erogati per la frequenza di asili nido, colonie climatiche e borse di studio. I **compensi in natura** (c.d. fringe benefits), sotto forma di **beni e servizi** - inclusi i buoni spesa - che il datore eroga al lavoratore, sono totalmente esenti fino a 258,23 euro. Se tale valore viene superato, esso concorre integralmente a formare il reddito da lavoro dipendente. Al contrario, le spese volontariamente sostenute dai datori di lavoro relative a **opere e servizi** utilizzabili dalla generalità dei dipendenti o categorie di dipendenti per specifiche finalità di educazione, istruzione, ricreazione assistenza sociale e sanitaria o culto non concorrono a formare reddito da lavoro. Queste opere o servizi non devono essere oggetto di contrattazione aziendale e - nell'ambito

di politiche aziendali di WHP - possono assumere svariate forme, quali, ad esempio; corsi di lingua (finalità di educazione e istruzione), iscrizioni a palestre, circoli sportivi, viaggi, biglietti per spettacoli (finalità ricreative), check-up medico (servizi sanitari), momenti formativi relativi al benessere (servizi vari), trasporto collettivo.

Questi costi sostenuti dalle aziende sono deducibili ai fini delle imposte sui redditi (IRES) nel seguente modo:

- 5 per mille del costo del lavoro per le spese sostenute volontariamente dal datore per opere e servizi utilizzabili dalla generalità o categorie di dipendenti;
- interamente deducibili se riferite ad asili nido, colonie climatiche, formazione scolastica, borse di studio.

Ai fini IRAP questi costi sono deducibili se non assumono natura retributiva per il dipendente.

Ad esempio, sono deducibili ai fini IRAP i corsi di addestramento e aggiornamento professionale, i costi per servizi di mensa e di trasporto collettivo.

Stefano Lania

“ Per maggiori informazioni su tali aspetti, il Servizio Fiscale, Societario, Doganale e Previdenziale di Confindustria Bergamo è a vostra disposizione al numero telefonico 035.275279. ”

PROMOZIONE DI UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA



PER L'ACCREDITAMENTO È NECESSARIO
ATTUARE ALMENO 3 BUONE PRATICHE



Buone Pratiche:
Carvico S.p.a - Jersey Lomellina



1.1 OBBLIGATORIA*

Frutta e verdura presenti nel menù di tutti i pasti serviti in azienda (senza pagamenti aggiuntivi e non sostituibili con dolce o altri piatti), **pane a basso contenuto di sale** (1,7% sulla farina: vedi dettagli *all. 1A*) e **pane integrale**.

1.2

Distributori automatici di alimenti con le seguenti caratteristiche:

- frutta e/o verdura fresca (possibilmente di stagione) sempre disponibile;
- presenza di almeno il 30% di alimenti con i requisiti di cui all'*all. 1B*;
- Presenza nell'area dei distributori di cartelli che riportino la piramide alimentare (*all. 1C*) e/o il decalogo INRAN (*all. 1D*) e/o il regolo per il calcolo del BMI (*all. 1H*).



Buone Pratiche:
Plastik S.p.a



Buone Pratiche:
Lamberti S.p.a

1.3

Area refezione con:

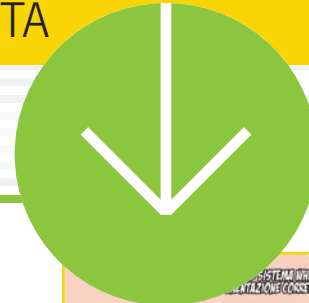
- frutta e/o verdura fresca di stagione disponibile;
- affissione di cartelli che riportino la piramide alimentare (*all. 1C*), il decalogo INRAN (*all. 1D*) e il regolo per il calcolo del BMI (*all. 1H*).

1.4

Incontro di **formazione** con la partecipazione di almeno il 70% dei dipendenti e per tutto il personale della mensa - se presente - **sulle porzioni** corrette (materiale utile *all. 1E*) ed esposizione nel locale mensa - se presente - di **cartelli sulle porzioni**.

(* Se è presente una mensa aziendale; in caso contrario diventano obbligatorie la 1.2 o la 1.3. Se l'Azienda non è dotata di mensa, né di area di refezione, né di distributori automatici di alimenti, si dovranno scegliere 3 altre buone pratiche.

PROMOZIONE DI UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA



Buone Pratiche:
Brembo S.p.a.



Buone Pratiche:
Comac S.r.l.



Buone Pratiche:
Sabic S.r.l.



Buone Pratiche:
A.O Bolognini Seriate



1.5

Iniziativa **Codice colore** presso la mensa aziendale secondo le indicazioni presenti nell'all. 1F.

1.6

Campagna con messaggi promozionali sull'alimentazione con almeno 2 delle seguenti modalità:

- manifesti (1 ogni 70 dipendenti - vedi all. 1L);
- consegna di **materiale promozionale** (es. fumetto e album - vedi all. 1M) a tutti i dipendenti;
- messaggi sulle **tovagliette** della mensa aziendale (durata almeno 6 mesi - vedi all. 1I);
- allegati alle **buste paga** (almeno 5 messaggi in mesi diversi - vedi all. 1G).

1.7

Un'iniziativa proposta dall'azienda diversa dalle precedenti con misurazione dei risultati ottenuti.

Tutti gli allegati richiamati negli elenchi che seguono, contenenti le indicazioni per la realizzazione delle buone pratiche, sono disponibili sul sito: www.asl.bergamo.it nella sezione "Promozione della Salute"



PER L'ACCREDITAMENTO È NECESSARIO ATTUARE ALMENO 3 BUONE PRATICHE



Buone Pratiche:
Asl Bergamo

Smoke@

le e-mail che rendono più facile smettere di fumare



chi ti può aiutare

IL TUO MEDICO
Il medico di fiducia è lo specialista che, insieme al farmacista e con i consigli degli amici, con i consigli giusti e, se serve, con i farmaci.

IL TUO FARMACISTA
Può consigliarti farmaci e farmaci generici e i consigli giusti.

IL NUMERO VERDE
Numero verde 800 554 088. Più punti più smetti.

I CENTRI PER SMETTERE IN GRUPPO
Smettere insieme ad altri è molto più facile. Se sei molto volente il gruppo si va a sostegno mutuo. L'80% delle persone che si firmano presso Diemetti, quasi il 50% dei partecipanti fa la più importante telefonata al numero verde 800 447722.

GLI SMS
Può chiedere al tuo medico o al farmacista di ricevere sul cellulare messaggi SMS di supporto: aumenta le probabilità di riuscire a smettere.

I CENTRI ANTIFUMO
Il fumatore (specialista) (psicologo, psicoterapeuta, infermiere...) formati per curare la dipendenza da tabacco. I trattamenti migliori (terapia psicologica + farmaci) aumentano le percentuali di successo. Ecco dove trovarli:

Bergamo: Ospedale Ruffini, Largo Bissolati, 1 - tel. 035256050
Brescia: CO, via Diego Martelli, 139 - tel. 030270174
Como: CO, via Vittorio, 98 - tel. 031255050
Lecco: LC, Piazza Duomo, 6 - tel. 034248000
Pavia: PV, Piazza S. Matteo, 1 - tel. 032148000
Ponte San Pietro: CO, via A. Moro, 10 - tel. 032415522
Trento: TN, via G. Agnelli, 4 - tel. 046177777

10 consigli per smettere

1. **Fissa una data e comunica la tua scelta** ad amici e parenti perché non fumino in tua presenza e ti incoraggino. Prendi con te un medico. Informati sui centri antitabacco, chiama il numero verde 800 554088.
2. **Conta sigarette, accendini e sigarette**.
3. Ricorda che i disturbi da mancanza di sigarette (irritabilità, bocca secca, vertigo di fame) si possono vincere.
4. **Non più acqua** nel solito, prima dei pasti per sentirsi fumare (ogni volta che senti un forte desiderio di fumare per placarlo).
5. **Pura con le sostituzioni o analoghi** da tenere tra la bocca al posto della sigaretta.
6. **Quartiere**: nei primi giorni di astinenza cerca di fare le cose che ti piacciono, premiati ogni giorno che non hai fumato facendo un regalo, pensa ai progetti che fai ogni giorno e programma qualcosa di bello e interessante per il tuo futuro.
7. Se hai voglia di ricominciare **pena al tuo corpo**, non fumare più di 10 sigarette, fatti di nuovo tentare i centri formatoreo bergamaschi, la scelta diventerà più agevole. In ogni caso, se il tuo medico o il farmacista ti consiglia, il tuo regime di astinenza si fa più agevole.
8. **Non le situazioni che solitamente associavi alle sigarette**: caffè, alcool, caffè, fumo, frequentazione di ambienti frequentati con fumatori. Pensa invece più tempo in luoghi dove è vietato fumare come teatro, cinema, musei.
9. Se pratici sport o qualche altro attività fisica, potenzialmente, in quanto contribuisce fra l'altro, a ridurre la fame.
10. Se ricadi o sei fumata una sigaretta **non ti scoraggiare**, una dipendenza non corrisponde a nulla. Ricomincia da capo può succedere, analizza però i motivi della ricaduta.

Finalmente libero!

Come rendere più facile smettere di fumare

smettere è difficile

Il fumo è una dipendenza, dovuta non solo ad aspetti della psicosociologia, ma anche all'azione della nicotina. I fallimenti possono, i tentativi non andati a buon fine spesso fanno scoraggiare. Tuttavia smettere conviene sempre!

I vantaggi se smetti

Smettere conviene a tutte le età: i benefici per la salute sono enormi perché i danni prodotti dal tabacco sono gravi. Il fumo causa: malattie cardiovascolari e polmonari, diabete della fertilità, asma, osteoporosi, la media del fumo che si accende in mano di un non fumatore.

Se si smette, invece, già dopo qualche giorno la pressione arteriosa si riduce, migliora il gusto e l'olfatto. Dopo qualche settimana migliora il respiro, dopo un anno si dimezza il rischio di infarto. E poi il tempo passa e i benefici aumentano.

valuta che fumatore sei

MISURA

...la tua dipendenza

Quanti mesi dopo il tuo primo tentativo di smettere sei riuscito a smettere?

1) Sei mesi o più (3 punti)
2) Da 3 a 5 mesi (2 punti)
3) Da 1 a 2 mesi (1 punto)
4) Più di un giorno (0 punti)

...la tua motivazione a smettere

La probabilità di smettere è maggiore se sei motivato a smettere?

1) Molto (3 punti)
2) Moderata (2 punti)
3) Poco (1 punto)
4) Non (0 punti)

GRADO DI DIPENDENZA

0-3 punti: BASSA
4-6 punti: MEDIA
7-10 punti: ALTA

GRADO DI MOTIVAZIONE

0-5 punti: BASSA
6-10 punti: ALTA

ad ogni fumatore il suo percorso

DIPENDENZA BASSA - MOTIVAZIONE ALTA
È il momento giusto. Provi subito!
Leggi "10 consigli per smettere".

DIPENDENZA ALTA - MOTIVAZIONE ALTA
Sai smettere e vuoi farlo con determinazione. Potresti aver bisogno di sostegno o di farmaci per arrivare con successo alla meta. Leggi "10 consigli per smettere" e "10 consigli per smettere".

DIPENDENZA BASSA - MOTIVAZIONE BASSA
Anche poche sigarette danneggiano gravemente la salute. Hai smesso di fumare una volta, ma a tempi e in modi non giusti. Potresti aver bisogno di sostegno e di farmaci per arrivare con successo alla meta. Leggi "10 consigli per smettere" e "10 consigli per smettere".

DIPENDENZA ALTA - MOTIVAZIONE BASSA
Fumare ti condiziona in vita, pensa come sarebbe bello essere liberi dai fumi e dai disturbi perennemente alle ossa e alle persone che ti stanno a cuore. Leggi attentamente "10 consigli per smettere" e pensa ai vantaggi per la tua salute per la salute di chi vive con te e anche per il tuo portafoglio!

Preparati a smettere

Fissa una data per smettere entro le prossime due settimane e prepara il tuo fumatore per i giorni di astinenza. Prendi con te un medico, informati sui centri antitabacco, chiama il numero verde 800 554088. Prendi con te un medico, informati sui centri antitabacco, chiama il numero verde 800 554088. Prendi con te un medico, informati sui centri antitabacco, chiama il numero verde 800 554088.

2.1 OBBLIGATORIA

Corso per smettere di fumare in azienda con partecipazione di almeno il 10% dei dipendenti fumatori* (o partecipazione a un corso in sede esterna) con le seguenti caratteristiche:

- metodologia ad almeno 9 incontri secondo le linee guida in all.2A;
- provider ASL, LILT o Medico Competente con formazione accreditata;
- trasmissione al Servizio Promozione Salute ASL dei tassi di cessazione a 6 mesi e 1 anno.

2.2

Concorso "Smetti e vinci" aziendale (modalità riportate nell'all.2B).

2.3

Policy scritta, diffusa e attuata di "azienda libera dal fumo" (indicazioni in all.2C).

2.4

Formazione del Medico Competente aziendale al **minimal advice** sul fumo (Corso Salute), materiale preparatorio utile in all.2D); esecuzione regolare del minimal advice durante le visite e consegna sistematica di **materiale informativo** ai fumatori visitati (all.2H); diffusione all'interno dell'azienda e trasmissione al Servizio Promozione Salute dell'ASL dal dato sulla **prevalenza di fumatori** tra i visitati.

(*) Calcolati sulla base dei dati emersi dall'ultimo questionario somministrato ai dipendenti.

CONTRASTO AL FUMO DI TABACCO



2.5

Valutazione da parte del Medico Competente di tutti i fumatori visitati nell'anno mediante **test di West** (*all.ti H*) o **test di Fagerstrom** e **test di Marino** (*all.ti I*), inserimento del dato nella cartella sanitaria e di rischio, diffusione dei dati aggregati all'interno dell'azienda e trasmissione degli stessi al Servizio Promozione Salute dell'ASL.
Attivazione di un **servizio di sostegno a distanza** (servizio SMS *SMSmetto!* o servizio mail *Smokel@* - forniti gratuitamente dall'ASL) ad almeno il 10% dei dipendenti fumatori*.

2.6

Campagna interna con manifesti sul tabacco (materiale utile in *all.2F*) e **incontro di sensibilizzazione** in azienda aperto a tutti i dipendenti e con la partecipazione di almeno il 50% dei dipendenti fumatori* (materiale utile in *all.2G*).

2.7

Accessi (almeno 3 nell'anno) di un **medico specialista antifumo** in azienda per la valutazione dei fumatori, l'eventuale prescrizione di farmaci, il follow up e l'invio ai Centri Antifumo più vicini o al gruppo aziendale o pubblico per smettere di fumare.

2.8

Un'iniziativa proposta dall'azienda diversa dalle precedenti con misurazione dei risultati ottenuti.



Buone Pratiche:
Asl Bergamo





PER L'ACCREDITAMENTO È NECESSARIO
ATTUARE ALMENO 3 BUONE PRATICHE

Buone Pratiche:
Egidio Galbani S.p.a.

Galbani **Progetto WHP - 2012** **LACTALIS**

«Ogni volta che vedo un adulto in bicicletta, penso che per la razza umana ci sia ancora speranza»
H.G.Wells (1866-1946)

Area tematica 3
Promozione dell'attività fisica

Promozione dell'uso della bicicletta

PROGETTO «Pedala e vinci»

Nel 2012 per la prima volta le biciclette vendute hanno superato le auto immatricolate!

LE BICICLETTE DANNO UNA RISPOSTA!

- E' ecologica!**
Non ha bisogno di carburante, non emette gas di scarico
- Occupa poco spazio!**
10 biciclette possono trovare spazio dove è parcheggiata una sola auto
- Fa risparmiare!**
Andare in bicicletta per 30' al giorno permette di risparmiare in spese sanitarie; Uno studio del MIT, a Lione, ha dimostrato che le bici, negli orari di punta, sono il 50% più veloci delle auto; La bicicletta non ha bisogno di benzina, non si paga il bollo, mantenerla è economico
- Fa bene alla salute!**
Il ciclista medio perde ca. 6 kg nel primo anno in cui si reca al lavoro in bicicletta

**Area Tematica 3:
PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA**

Iniziative sportive interne:
Torneo di calcetto
Camminata non competitiva

Wellness Day:
giornata dedicata alla salute e alla sicurezza

Messaggi promozionali

Grande entusiasmo e partecipazione per le iniziative svolte

Buone Pratiche:
Sabic S.r.l.

3.1

Creazione di una o più delle seguenti **possibilità di attività fisica all'interno dell'azienda**: campo da calcetto, da pallavolo, da tennis, tavolo/i da ping-pong, palestra, percorsi jogging accessibili a tutti i dipendenti.

3.2

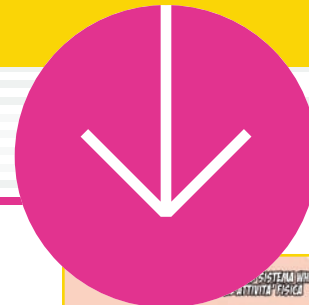
Promozione dell'uso della bicicletta nei viaggi casa-lavoro con creazione di *parcheeggio coperto* per le biciclette e almeno 2 delle seguenti azioni:

- **Incentivi premiali** ai dipendenti che abbiano a che fare con la bicicletta (ferma pantaloni e bretelle ad alta visibilità, palette per portapacchi, luci, catarifrangenti per ruote, caschetti, giubbetti ...);
- **Affissione di mappe** con l'indicazione dei percorsi ciclabili più sicuri per giungere sul posto di lavoro dai Comuni limitrofi;
- **Iniziativa di informazione o comunicazione** sulla bicicletta come mezzo per recarsi al lavoro: vantaggi, sicurezza (all.3).

3.3

Convenzioni o incentivi premiali che riguardino l'acquisto di abbigliamento o attrezzature sportive, abbonamenti per palestre, piscine, centri sportivi.

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA



Buone Pratiche:
Dow Agrosciences
Italia S.r.l.

E' ora di GetActive!

Ti sorprenderà scoprire quante attività possono contribuire a farti avanzare verso il tuo obiettivo, dal camminare o correre all'andare in bici o ballare. E' facile come portare a spasso il cane, giocare con i tuoi figli, o raccogliere una palla ...

... semplicemente **GetActive!**

Qual è il tuo livello di sfida?

Principiante - obiettivo settimanale 150 minuti (~20 al giorno)

- Sei agli inizi o stai ricominciando.
- Di recente non hai svolto attività fisica né praticato sport su base regolare.
- Raramente cammini, corri o vai in bicicletta per più di 5 km alla settimana.

Intermedio - obiettivo settimanale 350 minuti (50 al giorno)

- Sei moderatamente attivo/a.
- Pratichi un po' di attività fisica o sport.
- Cammini, corri o vai in bicicletta per 5-15 km alla settimana.

Avanzato - obiettivo settimanale 550 minuti (~75 al giorno)

- Sei molto attivo/a e ti metti alla prova.
- Pratichi sport o attività fisica ogni giorno.
- Cammini, corri o vai in bicicletta, ecc. per 15 o più km al giorno oppure fai movimento per oltre 90 minuti al giorno.

PERSONAL PIANO PERSONAL

Buone Pratiche:
Comac S.r.l.

FARE LE SCALE FA BENE AL CUORE!

aziende che promuovono salute
move europe
comac

Buone Pratiche:
Comac S.r.l.

...SE NON VUOI SALIRE CON LE SCALE... SCENDILE!

BUONE PRATICHE AZIENDALI - SISTEMI WHP
AREA PROMOZIONE ATTIVITÀ FISICA

aziende che promuovono salute
move europe
comac

Buone Pratiche:
Argomm S.p.a.

L'argomento WHP argomento salute

Argomm, decolla il progetto WHP

Per il 2013 al punto: "Promozione dell'attività fisica" e "Promozione WHP"

Promozione dell'attività fisica

3.4

Campagna informativa interna sulla Promozione dell'attività fisica che preveda:

- L'affissione, in corrispondenza degli ascensori (ove presenti) di cartelli che incentivino l'uso delle scale (materiale utile in all.3A);
- L'affissione di manifesti promozionali in azienda (almeno 1 ogni 70 dipendenti);
- L'utilizzo di messaggi in busta paga (almeno 3 all'anno) e/o di messaggi sulle tovagliette della mensa (per almeno 3 mesi all'anno). Materiale utile in all.3B.

3.5

Iniziative sportive interne (tornei, marce non competitive, bicicletate...). Almeno 2 eventi l'anno.

3.6

Gruppo di cammino aziendale che si ritrovi almeno 1 volta alla settimana per tutto l'anno con la partecipazione di almeno il 10% del personale, con walking leader formato (gratuitamente) dall'ASL.

3.7

Un'iniziativa proposta dall'azienda diversa dalle precedenti con misurazione dei risultati ottenuti.



**PER L'ACCREDITAMENTO È NECESSARIO
ATTUARE ALMENO 3 BUONE PRATICHE**



Buone Pratiche:
ABB SpA

Mobilità sostenibile



Parco auto ABB

- NU 1 elettrica (2012)
- NU 1 metano (2012)
- NU 1 GPL (2012)
- NU 1 benzina
- NU 2 diesel



Car Pooling

- NU 12 equipaggi
- NU 28 lavoratori
- 16 posti auto
- 880 km/giorno
- Parcheggio riservato



Navette ABB e TPL

- NU 3 navette (BG-MI-LO)
- NU 37 lavoratori
- Indagine ATB
- Fermata linea 5 in ABB
- Convenzione ATB

Sicurezza stradale



Gestione e Manutenzione

- Unico referente aziendale
- Gestione prenotazioni
- Manutenzione semestrale
- Cambio gomme invernali
- Formazione uso auto elettrica



Standard sicurezza

- Requisiti veicoli
- Formazione guida sicura
- Precauzioni all'uso
- Responsabilità



Infrastrutture

- Revisione viabilità interna
- Dissuasori velocità
- Attraversamenti
- Parcheggi

ABB

4.1

Criteri scritti per l'acquisto dei nuovi veicoli aziendali che prevedano le migliori **dotazioni di sicurezza** (es. 5 stelle nei crash test, Airbag anche laterali, ESP) e alternanza regolare su tutti i veicoli di **pneumatici invernali** ed estivi.

4.2

Procedura per la gestione dell'utilizzo dei veicoli aziendali che preveda:

- Modalità organizzative per l'uso dei veicoli;
- Informazione - formazione per i conducenti;
- Interventi tecnologici (es. sistemi informativi di localizzazione, sistemi di gestione dello stato conservativo dei mezzi).

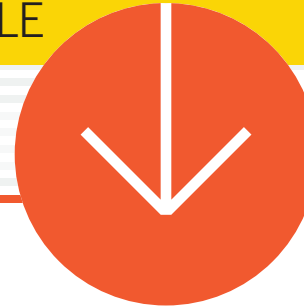
4.3

Presenza di veicoli stradali a **gas, elettrici o ibridi** (almeno 20% del parco veicoli oppure programma che preveda per i prossimi 3 anni l'acquisto di auto/furgoni per almeno l'80% di questo tipo).

4.4

Manutenzione programmata per almeno il 50% dei veicoli aziendali a cadenza più frequente delle revisioni obbligatorie, in officine interne o esterne autorizzate ai sensi della L. 122/1992.

SICUREZZA STRADALE E MOBILITÀ SOSTENIBILE



4.5

Convenzioni per l'acquisto o incentivi premiali in tema di sicurezza stradale (caschi per moto, seggiolini per auto per bambini, paraschiena per moto o tute con protezioni...).

4.6

Organizzazione di un servizio di trasporto collettivo casa-lavoro, convenzioni o incentivi per l'uso di mezzi pubblici o creazione di sistemi di car sharing o car pooling.

4.7

Presenza di un mobility manager (se non già obbligatorio).

4.8

Corso di guida sicura (con componente pratica) per autisti/autotrasportatori o con la partecipazione di almeno il 10% del personale dipendente che si reca al lavoro in auto.

4.9

Partecipazione alla realizzazione di interventi volti al miglioramento della sicurezza delle infrastrutture stradali in prossimità del luogo di lavoro (semafori, illuminazione, attraversamenti pedonali, rotatorie, piste ciclabili...).

4.10

Un'iniziativa proposta dall'azienda diversa dalle precedenti con misurazione dei risultati ottenuti.



Buone Pratiche:
Smi Spa



Buone Pratiche:
Bayer Spa



PER L'ACCREDITAMENTO È NECESSARIO
ATTUARE ALMENO 3 BUONE PRATICHE



Buone Pratiche:
ASL Bergamo



5.1 OBBLIGATORIA

Regolamento aziendale sull'alcol diffuso e attuato che preveda:

- Assenza di vendita, somministrazione, possibilità, 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;
- Procedure per la gestione dei casi di ubriachezza franca o sospetta;
- Individuazione formale e formazione delle figure preposte alle procedure di cui al punto precedente.

5.2

Formazione del Medico Competente aziendale al counselling motivazionale su alcol e sostanze stupefacenti (corso ASL o altri accreditati).

5.3

Somministrazione sistematica da parte del Medico Competente del **questionario AUDIT C** oppure *AUDIT (all.ti 5E)* per i dipendenti con consumo di alcolici potenzialmente a rischio/dannoso, inserimento del dato in cartella sanitaria e di rischio, menzione dei dati aggregati nella relazione periodica e trasmissione degli stessi dati aggregati al Servizio Promozione Salute dell'ASL.

ALCOL E SOSTANZE



5.4

Corso su alcol e sostanze per i lavoratori con la partecipazione di almeno il 60% dei dipendenti, di almeno il 90% dei dipendenti a rischio (vedi *all.5A*). secondo modalità e argomenti riportati nell'*all.5B*.

5.5

Corso per dirigenti e figure di sistema (datore di lavoro, RSPP, preposti, RLS, incaricati di primo soccorso) con contenuti minimi in *all.5E*.

5.6

Campagna informativa interna su alcol/sostanze e/o incidenti correlati che preveda **almeno una** delle azioni in *all.5C* (Materiale utile in *all.5D*).

5.7

Un'iniziativa proposta dall'azienda diversa dalle precedenti con misurazione dei risultati ottenuti.



Concorso Creativo "Pensa Prima":
1° Classificato: Liceo Socio-Psicopedagogico
"D.M. Turoldo" di Zogno - Classe 3^S

BENESSERE PERSONALE E SOCIALE E CONCILIAZIONE FAMIGLIA-LAVORO



PER L'ACCREDITAMENTO È NECESSARIO ATTUARE ALMENO 3 BUONE PRATICHE (*)

6.1

Raccolta di suggerimenti dei dipendenti o altre **forme di partecipazione** (forum, cassetta delle idee...) con restituzioni annuali delle proposte emerse in occasione di un evento aperto ai dipendenti (Open Day o eventi specifici) con adozione di almeno uno dei suggerimenti all'anno.

6.2

Attività di formazione (almeno 1 delle seguenti):

- Percorso di almeno 8 ore per le prime linee di management per sviluppare una cultura aziendale attorno ai temi della conciliazione vita-lavoro, del benessere organizzativo, della motivazione dei lavoratori, della responsabilità sociale, della prevenzione dello stress o della Promozione della Salute mentale;
- Iniziative destinate alle lavoratrici al rientro della maternità, per il re-inserimento aziendale e l'aggiornamento professionale (tutoring, coaching, training on the job e counselling);
- Momenti formativi per il personale in generale su temi inerenti benessere e la Salute mentale.



(*) La realizzazione di almeno 3 Buone Pratiche contrassegnate dal logo "family friendly" consente anche di ottenere il premio "Azienda family friendly" assegnato dallo Sportello Welfare.

6.3

Benefit aziendali (almeno 1 dei seguenti):

- Kit nascita per i figli dei/delle dipendenti;
- Voucher, buoni sconto per la spesa o per servizi socio-assistenziali o sanitari, convenzioni con negozi o supermarket;
- Aiuti finanziari per la cura di familiari anziani o diversamente abili;
- Rimborsi per alcuni tipi di spese sanitarie private (es. prestazioni odontoiatriche) o assicurazioni/casse sanitarie integrative;
- Facilitazioni per l'accesso al credito (convenzioni con istituti di credito, agevolazioni per mutui per neo genitori...);
- Integrazione all'indennità per maternità e congedo parentale con incentivazione all'utilizzo dei congedi da parte dei padri.



6.4

Interventi in ambito di organizzazione del lavoro (almeno 1 dei seguenti):

- Part-time temporaneo reversibile previsto nella contrattazione di secondo livello o concesso di fatto;
- Flessibilità dell'orario (secondo la definizione in all. 6A);
- Telelavoro in alcuni giorni della settimana previsto nella contrattazione di secondo livello o concesso di fatto;
- Banca delle ore (secondo la definizione in all. 6A);
- Ferie a ore (secondo la definizione in all. 6A);
- Permessi e congedi parentali oltre gli obblighi di legge.



6.5

Iniziative collettive con partecipazione di almeno il 40% dei dipendenti:

- Di socializzazione aziendale;
- Giornate destinate ad attività di volontariato e solidarietà sociale.

BENESSERE PERSONALE E SOCIALE E CONCILIAZIONE FAMIGLIA-LAVORO

6.6

Iniziative di **sostegno allo studio** per i figli dei dipendenti (contributo per l'acquisto di libri scolastici, borse di studio, rimborso spese universitarie...).



6.7

Iniziative per l'**integrazione per lavoratori stranieri** (corsi di alfabetizzazione per lavoratori e familiari, nomina di un tutor aziendale con funzioni di interfaccia tra la direzione e i lavoratori stranieri individuazione di facilitatori per favorire la comprensione degli aspetti complessi della convivenza civile come, le pratiche amministrative, le regole di base condominiali, del servizio sanitario...).

6.8

Focus groups, circle time groups o interventi di mediazione in azienda per favorire la collaborazione e la positiva gestione dei conflitti: almeno 2 all'anno che coinvolgano almeno il 10% del personale (all. 6A).

6.9

Attività di **supporto, sponsorizzazione o donazione** rivolte a realtà **no-profit locali** (negli ambiti culturale, di formazione, di ricerca, sportivo, di solidarietà sociale).

6.10

Sportello di ascolto sulle tematiche del benessere organizzativo ed individuale.

6.11

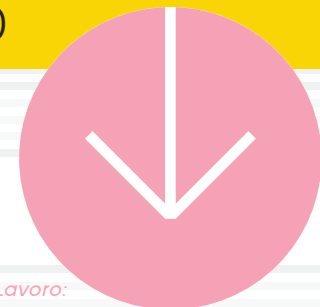
Servizi legati all'infanzia e all'assistenza di **anziani e diversamente abili**:



- **Asilo nido** aziendale, interaziendale o convenzione con asilo nido nelle immediate vicinanze del luogo di lavoro;
- Servizi/iniziative per i figli dei dipendenti nei **periodi non scolastici** (ludoteche, centri ricreativi estivi, campus tematici, sportivi, per l'apprendimento di lingue straniere...);
- Servizi di **baby sitting** (convenzioni con agenzie che offrono servizi per le famiglie);
- Servizi di assistenza familiare per anziani a carico dei dipendenti (convenzioni con società e cooperative esterne).



Buone Pratiche: Centax Telecom Srl



Conciliazione Vita Lavoro: Provincia di Bergamo

6.12

Servizi di time saving:

- Sportello **bancomat** o **posta aziendale**;
- **Convenzioni con meccanici** per le riparazioni auto e/o accordi per ritiro e consegna in azienda;
- Disbrigo di **pratiche burocratiche** o formazione per l'utilizzo di servizi online (bancari, assicurazioni, pagamenti di bollette, tributi, spesa online anche con consegna in azienda...);
- **Stireria, lavanderia aziendale** (accordi e convenzioni con cooperative o negozi per il ritiro e la consegna in azienda);
- **Gruppi di acquisto aziendali**.

6.13

Un'iniziativa proposta dall'azienda diversa dalle precedenti con misurazione dei risultati ottenuti.



■ INFORMAZIONI E APPROFONDIMENTI

<http://osha.europa.eu/it/topics/whp>
<http://www.enwhp.org>
<http://www.ispesl.it/whp/index.asp>
<http://whpaslbg.wordpress.com/>
<http://www.asl.bergamo.it> [area:Promozione Salute]
<http://www.nice.org.uk>
<http://www.dors.it/>

■ AUTORI DEL DOCUMENTO

Dr Marco CREMASCHINI¹
 Dr Roberto MORETTI²
 Dr Roberto FIANDRI³

(1). ASL Bergamo
 Servizio Promozione della Salute
mcremaschini@asl.bergamo.it
 tel. +39035385204

(2). ASL Bergamo
 Servizio Promozione della Salute
rmoretti@asl.bergamo.it
 tel. +39035385186

(3). Confindustria Bergamo
 Area Ambiente e Sicurezza
r.fiandri@confindustriabergamo.it
 tel. +39035275262

■ HANNO COLLABORATO

Lucia ANTONIOLI
 Giorgio BARBAGLIO
 Daniele BERNABEI
 Cristina BIANCHI
 Mario CANALI
 Manuela CAPITANIO
 Michela CAPITANIO
 Gloria CORNOLTI
 Paola FACCHINETTI
 Donato FRANCHIN
 Stefano LANIA
 Giovanni LI VOLSI
 Anna LORENZETTI
 Giorgio LUZZANA
 Antje MANGILI
 Graziella MOLOGNI
 Giovanni MOSCONI
 Andrea NOVENTA
 Daniela PARODI
 Antonella PESENTI
 Irene ROTA
 Rosella RUBAGA
 Francesco SARNATARO
 Margherita SCHIAVI
 Pierangelo SPADA
 Sonia TIRABOSCHI
 Adriano VAINI
 Giuseppina ZOTTOLA

Questo progetto è nato dalla collaborazione tra l'ASL di Bergamo e Confindustria Bergamo nella convinzione condivisa che la promozione della salute di chi lavora sia interesse di tutti: delle imprese, di cui le persone costituiscono il primo capitale, del Servizio Sanitario pubblico, dei lavoratori e delle loro famiglie e, più in generale, della Comunità Bergamasca.

