



La WHP (Workplace Health Promotion) La Promozione della Salute nei Luoghi di Lavoro

La WHP è un progetto globale che affonda le sue radici nella “Carta di Ottawa” del 1986, nella quale l’Organizzazione Mondiale della Sanità evidenziava l’importanza della **“promozione della salute”** anche negli **ambienti di lavoro**. vuole quindi promuovere **stili di vita sani** tra i lavoratori.

L’adozione di stili di vita salutari all’interno delle aziende, a lungo termine migliora la salute e il benessere dei lavoratori e può determinare sostanziali modifiche anche in termini economici e di performance.

Nel concreto, la WHP è promossa dalle varie organizzazioni e istituzioni sanitarie nazionali, in prima linea le Aziende Sanitarie Locali (ASL), e prevede sei aree d’intervento, o tematiche:

- promozione di un’alimentazione corretta;
- contrasto al fumo di tabacco;
- promozione dell’attività fisica;
- sicurezza stradale e mobilità sostenibile;
- contrasto all’abuso di alcol e all’uso di sostanze stupefacenti;
- promozione del benessere personale e sociale e conciliazione famiglia-lavoro.

La filosofia di intervento del WHP è la rete, realizzata attraverso una stretta collaborazione tra sistema sanitario e imprese o enti, con il coinvolgimento attivo di tutti i destinatari (attori sociali, amministrazioni pubbliche e figure della prevenzione, compresi i dirigenti, i lavoratori e i loro rappresentanti), promuovendo un cambiamento culturale che comporta il riconoscimento delle capacità individuali e la partecipazione attiva dei lavoratori come protagonisti della propria salute e promotori di stili di vita salutari nel proprio contesto lavorativo, familiare e sociale.

Di seguito e nei dettagli le tematiche prima citate, con le principali azioni di promozione della salute e del benessere da mettere in atto nell’ambiente di lavoro.

1. Promozione di un’alimentazione corretta

L’azienda dovrebbe intraprendere, tra le altre, le seguenti azioni:

- in presenza di una mensa, inserire nei menù frutta e verdura, senza pagamenti aggiuntivi e non sostituibili con dolci o altri piatti;
- posizionare distributori automatici di frutta e verdura fresca;
- posizionare nelle aree di ristoro e di refezione (se presenti) specifici cartelli in materia di educazione alimentare (piramide alimentare, dieta mediterranea etc.);
- posizionamento di cartelli e/o manifesti in materia di educazione alimentare, nonché distribuzione ai dipendenti (preferibilmente in allegato alla busta paga) di materiale illustrativo in materia.

I lavoratori devono cercare di seguire i consigli e le regole di una corretta alimentazione, cercando di cambiare le proprie abitudini, ad esempio durante la pausa caffè.

2. Contrasto al fumo di tabacco

In questo ambito, l'azienda può fare molto per cercare di invogliare i propri dipendenti a tentare di "smettere di fumare":

- organizzare incontri con associazioni e/o medici per sensibilizzare i lavoratori sulla materia;
- proporre ed organizzare corsi finalizzati all'abbandono del fumo di tabacco;
- posizionamento di cartelli e/o manifesti in materia di lotta al fumo, nonché distribuzione ai dipendenti (preferibilmente in allegato alla busta paga) di materiale illustrativo in materia;

3. Promozione dell'attività fisica

- realizzazione di impianti sportivi aziendali: da semplici ed economici percorsi pedonali e/o ciclabili a veri e propri impianti (palestre, campi di calcio, tennis o altro);
- organizzazione di tornei sportivi aziendali;
- favorire la nascita dei cosiddetti "gruppi di cammino";
- realizzazione di parcheggi coperti (e al sicuro da furti) per incentivare l'uso della bicicletta;
- posizionamento di cartelli e/o manifesti in materia di attività fisica, nonché distribuzione ai dipendenti (preferibilmente in allegato alla busta paga) di materiale illustrativo in materia. I lavoratori dovrebbero sfruttare ogni occasione per svolgere attività fisica e muoversi:
- evitare di parcheggiare l'auto nella zona più vicina all'ingresso aziendale, preferendo un luogo più lontano, in modo di poter camminare per un tratto, sia all'andata sia al ritorno;
- evitare di usare l'ascensore, ma preferire sempre le scale;
- durante la pausa, fare una camminata, più o meno lunga;
- formare i cosiddetti "gruppi di cammino".

4. Contrasto all'abuso di alcol e all'uso di sostanze stupefacenti

Le aziende hanno già precisi obblighi di legge in materia, a cominciare da specifici accertamenti sanitari per lavoratori "a rischio", in primo luogo autisti (sia di mezzi con persone, sia con solo merci) e conducenti di carrelli elevatori e di macchine speciali. Per la generalità dei lavoratori, le aziende possono portare avanti molte altre azioni di prevenzione, quali, ad esempio:

- esclusione di bevande alcoliche dalla mensa aziendale;
- incontri formativi e divulgativi, tenuti da medici;
- distribuzione di materiale informativo e divulgativo.

5. Sicurezza stradale e mobilità sostenibile

Le aziende possono fare molto in questo settore, sia direttamente nel caso di utilizzi di mezzi aziendali, sia indirettamente, relativamente all'utilizzo privato delle auto da parte dei dipendenti.

6. Promozione del benessere personale e sociale e conciliazione famiglia-lavoro

Questa tematica è forse la più innovativa, e probabilmente la più difficile da concretizzare e il ruolo dell'azienda è più che mai basilare.