

NON AZZARDARE CON LA SALUTE

Monte L.*[1], Daffara F.[2]

[1]Dipartimento "Patologia delle dipendenze" S.C. SerD. ASL To 3 ~ Collegno (To) ~ Italy, [2]Coop. sociale ESSERCI SCS ~ Torino ~ Italy

Progetto di promozione della salute e prevenzione nei luoghi di lavoro

La promozione della salute nei luoghi di lavoro (WHP) è stata identificata dall'OMS come una delle strategie efficaci nell'ambito delle politiche di promozione della salute. Per quanto riguarda la prevenzione dei rischi correlati all'uso e abuso di sostanze psicoattive e altri comportamenti a rischio di dipendenza, la letteratura evidenzia l'importanza dello sviluppo, nei diversi contesti, di pratiche organizzative finalizzate al rafforzamento di atteggiamenti protettivi e preventivi. Una revisione della letteratura sottolinea che i programmi di promozione della salute nei luoghi di lavoro inerenti ad attività fisica, alimentazione, cessazione del fumo, hanno un'efficacia anche su una serie di outcome come la salute percepita, l'assenza da lavoro per malattia, la produttività sul lavoro, la capacità lavorativa. Essi hanno anche un ruolo importante nella riduzione delle disuguaglianze di salute se indirizzati e adattati verso i gruppi bersaglio più esposti e più vulnerabili, quali i lavoratori manuali e quelli meno qualificati.

"Non azzardare con la salute" è un progetto sperimentale ideato e gestito in collaborazione tra il Dipartimento delle Patologie delle Dipendenze dell'ASL TO3 ed ESSERCI SCS – rivolto ai lavoratori con l'obiettivo di migliorare il loro benessere attraverso l'implementazione di strategie di promozione della salute.

Il progetto è finanziato dal fondo della Regione Piemonte per la prevenzione e il contrasto al Disturbo da Gioco d'Azzardo, allo scopo di incentivare l'utilizzo delle buone pratiche individuate in letteratura per realizzare ambienti di lavoro che promuovano salute, prevenire condizioni di disagio e malattia, promuovere stili di vita sani, prevenire l'insorgere di disturbi da uso di sostanze e/o da gioco d'azzardo, potenziare nei gruppi di lavoro meccanismi di sostegno reciproco per il fronteggiamento dello stress lavoro correlato.

"Non azzardare con la salute" ha l'obiettivo di rivolgersi ad aziende i cui lavoratori risultino tra i soggetti maggiormente esposti a fattori di rischio, nell'ottica di intervenire per diminuire le disuguaglianze.

Situazione di partenza

Al fine di analizzare gli stili di vita della popolazione occupata piemontese è stata utilizzata l'indagine Istat su "Aspetti della Vita Quotidiana dal 2013 al 2018" sui seguenti fattori di rischio per la salute: fumo di sigaretta, consumo eccessivo di alcol, inattività fisica, sovrappeso, obesità. Ulteriore fattore di rischio per la salute è il consumo di gioco d'azzardo rilevato sulla popolazione piemontese dall'indagine GAPS 2022 (IFC-CNR).

- Fumo di sigaretta: proporzione più alta tra gli operai (33-37%), commercianti e artigiani (31-32%). Tra le donne prevalenze più elevate tra le operaie (22-25%), con picchi in costruzioni, agricoltura e industria.
- Alcol: consumo eccessivo più frequente tra imprenditori/dirigenti delle costruzioni (12,3%), agricoltura (11,3%), trasporti (10,5%). Tra le donne, valori più alti tra operaie del commercio (7,6%) e tecniche in agricoltura (7,4%).
- Eccesso ponderale: sovrappeso (52-60%) e obesità (9-12%) molto diffusi tra operai, commercianti e artigiani. Tra le donne valori inferiori per sovrappeso, simili per obesità.
- Inattività fisica: massima tra gli operai dell'amministrazione pubblica, del commercio, delle costruzioni, del settore immobiliare e dei servizi alle imprese (49-52%). Tra le donne più alta tra operaie di quasi tutti i settori (52-60%).
- Gioco d'azzardo: nel 2022, l'84,6% dei giocatori esente da rischi, 11,4% a rischio minimo, 4,0% a rischio moderato/severo. Un giocatore su sei presenta caratteristiche di gioco potenzialmente rischiose.

Destinatari finali

- Personale operante all'interno delle aziende individuate.

Setting

- Luoghi idonei all'interno delle aziende coinvolte.

Tipologia dell'intervento

- Informativo
- Educativo

Obiettivi educativi e di salute

- Promuovere stili di vita salutari.
- Creare consapevolezza: informare i lavoratori sull'importanza del benessere e della qualità della vita.
- Promuovere programmi di benessere psico-fisico.
- Favorire scelte consapevoli e protettive per chi pratica gioco d'azzardo e/o consuma sostanze additive.

- Individuare segnali precoci di rischio per la salute.
- Favorire la conoscenza dei servizi sanitari.
- Favorire l'individuazione di strategie personali di gestione dello stress.
- Promuovere un'azione di gioco responsabile.
- Promuovere un uso moderato di alcol.
- Promuovere percorsi di cessazione dal fumo di tabacco.
- Promuovere un approccio sano al cibo.
- Favorire l'accesso ai servizi per la cura e il trattamento dei disturbi da dipendenze.

Metodologia

- Reclutamento di un gruppo di peer supporter per azienda, scelti tramite autocandidatura.
- Percorso formativo condotto da psicologo e educatore (tot. 12 ore).
- I gruppi di peer supporter incontreranno periodicamente gli operatori.
- Successivamente realizzeranno attività di impatto e coinvolgimento rivolte ai colleghi, con il supporto della Direzione e delle O.O.S.S.
- Obiettivo: diffusione di fattori protettivi, creazione di un ambiente di lavoro sano e sostenibile, promozione di buone prassi salutogeniche.

L'esperienza

Il progetto mira a raggiungere sei aziende della Regione Piemonte.

Ad oggi, l'intervento è stato realizzato con il Centro Intercomunale di Igiene Urbana (CidiU S.p.A. – Collegno), nel periodo giugno 2024 – dicembre 2025, coinvolgendo 18 dipendenti.

Sintesi degli incontri formativi

Incontro 1

- Microtemi: introduzione al progetto, benessere psicologico, sostanze psicoattive, gioco d'azzardo, alimentazione.
- Obiettivo: avvio gruppo, definizione aspettative, creazione della "carta di rete".
- Outcome: coesione del gruppo, consapevolezza delle aree di lavoro.
- Output: piano degli incontri successivi.

Incontro 2

- Microtemi: alimentazione e benessere, sostanze psicoattive.
- Obiettivo: acquisire conoscenze di base, stimolare confronto tra pari.
- Outcome: maggiore consapevolezza su rischi e scelte salutari.
- Output: proposte di miglioramento per spazi e abitudini alimentari.

Incontro 3

- Microtemi: gioco d'azzardo e comportamenti additivi, mindfulness e benessere psicologico.
- Obiettivo: riconoscere segnali precoci di rischio, apprendere pratiche di gestione dello stress.
- Outcome: capacità di riconoscimento precoce, strumenti di autocura.
- Output: idee di sensibilizzazione e buone pratiche da diffondere.

Incontro 4

- Microtemi: organizzazione delle ricadute all'interno dell'azienda, gruppi tematici.
- Obiettivo: trasformare gli apprendimenti in progetti concreti.
- Outcome: costituzione di tre gruppi tematici (alimentazione, dipendenze, benessere psicologico).
- Output: presentazione del catalogo "Pillole di Benessere".

Catalogo "Pillole di Benessere"

Il catalogo "Pillole di Benessere" raccoglie un insieme di opportunità gratuite e differenziate pensate per migliorare il benessere psico-fisico dei partecipanti che possono scegliere liberamente in base ai propri bisogni, per favorire salute, consapevolezza e qualità della vita, sia nel contesto lavorativo che nella quotidianità. Le proposte spaziano dal supporto individuale alla cura della salute mentale e relazionale (colloqui psicologici, consulenze educative, mindfulness), ad attività pratiche per il benessere corporeo e lo stile di vita (yoga, difesa personale, alimentazione sana con prodotti ortofrutticoli biologici "Ceste di Rapa"). Sono inoltre previste iniziative legate alla sfera sociale e quotidiana, come momenti conviviali (colazione e pranzo al Pandàn, caffè e bistrot a conduzione sociale), consulenze digitali e di educazione finanziaria, utili a rafforzare competenze pratiche e autonomia personale.

- Colloquio di supporto psicologico
- Consulenza di educazione finanziaria
- Introduzione alla mindfulness
- Hatha Yoga base
- Consulenza educativa
- Ginnastica di preparazione alla difesa personale
- Colazione e pranzo per due persone al Pandàn
- Consulenza digital- Punto digitale facile
- Ceste di Rapa: selezione di prodotti freschi, biologici e a km 0
- Consulenza su dipendenze comportamentali (SerD – ASL T03).

Conclusioni

Il percorso ha rappresentato un momento di crescita personale e collettiva per i partecipanti. I feedback hanno evidenziato il gradimento delle attività formative e delle opportunità offerte.

Grazie alla collaborazione con CidiU S.p.A., il progetto ha contribuito a sensibilizzare i lavoratori sui temi della salute, offrendo strumenti pratici per affrontare stress, difficoltà relazionali e promuovere stili di vita salutogenici.

Nel 2025, l'attività proseguirà con i gruppi di lavoro, con l'obiettivo di garantire la piena implementazione delle attività di ricaduta e rafforzare il legame tra benessere individuale e ambiente lavorativo.

La positiva esperienza maturata pone solide basi per future collaborazioni.

