



Science For A Better Life

- ## BHCM Progetto salute e lavoro:
- WHP
 - il ruolo del Moltiplicatore

Il Programma WHP 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

Mensa

Preventive

Quotidiane

Valutazione del menù con le società di Gestione.

RegioneLombardia

Proposta di Buona Pratica per il Manuale WHP 2014
Progetto "Aziende che promuovono salute - Rete WHP Lombardia"

AREA TEMATICA	<input type="checkbox"/> Promozione di un'Alimentazione corretta <input type="checkbox"/> Controllo di fondo di bilancio <input type="checkbox"/> Promozione dell'Attività Fisica <input type="checkbox"/> Sicurezza Stradale e Mobilità Sostenibile <input type="checkbox"/> Alcol e Sostanze <input type="checkbox"/> Benessere Psicofisico e Sociale e Consulenza Famiglia/Lavoro
TITOLO	"VALORI" DELLA "DIVERSITÀ", "FRODEBILITÀ" E "QUALITÀ" DEGLI ALIMENTI PROPORZI IN MENSA AZIENDALE E DELLE CARATTERISTICHE ORGANIZZATIVE DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE PER LA PROMOZIONE DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE
PAROLE CHIAVE	MENÙ A PUNTI "AZIENDA DECI E LODE" Menu a base di:
DESCRIZIONE DELLA BUONA PRATICA	ANALISI DELLA VARIETÀ, FREQUENZA E QUALITÀ DEGLI ALIMENTI PROPORZI IN MENSA AZIENDALE E DELLE CARATTERISTICHE ORGANIZZATIVE DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE PER LA PROMOZIONE DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE. Documento "sostenibile" di autovalutazione da utilizzare in collaborazione con l'azienda di ristorazione per: <ul style="list-style-type: none"> - Rivedere la varietà, la frequenza e la qualità dei piatti e delle bevande alimentari proposti nei pasti da mensa aziendale - Conoscere l'organizzazione del servizio di ristorazione nel proprio contesto aziendale La compilazione è prevista a tempo 0 ed annualmente per verificare il miglioramento del progetto.



Proiezione di un filmato informativo nel locale mensa



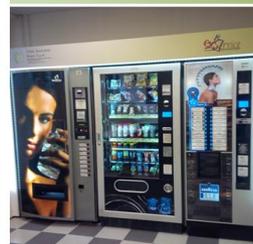
Promozione di un'Alimentazione Corretta



Azioni

Distributori automatici

W.H.P.: **DISTRIBUTORI AUTOMATICI**



E' tempo di avere a disposizione delle alternative più salutari. Se utilizzate i distributori automatici, scegliete bene!

RETE WHP LOMBARDIA

Il network regionale delle aziende che promuovono la salute



- Regolamento aziendale sull'alcol:
 - Assenza di vendita, somministrazione alcolici sul posto di lavoro
 - Procedure per la gestione dei casi di ubriachezza franca o sospetta
- Formazione del Medico competente su «l'intervento a breve»
- Somministrazione, da parte del MC, del questionario A.U.D.I.T. C
- Corso su alcol e sostanze
 - GAR - SEG
- Corso Dirigenti
- Campagna informativa presso Mensa, sala break, infermeria



A.U.D.I.T. C ALCOHOL USE DISORDERS IDENTIFICATION TEST

1) Con quale frequenza consumi bevande alcoliche?

- mai (0 punti)
- meno di 1 volta / 1 volta al mese (1 punto)
- 2-4 volte al mese (2 punti)
- 2-3 volte a settimana (3 punti)
- 4 o più volte a settimana (4 punti)

2) Quanti bicchieri standard di bevande alcoliche consumi in media al giorno?

- 1 o 2 (0 punti)
- 3 o 4 (1 punto)
- 5 o 6 (2 punti)
- 7 o 9 (3 punti)
- 10 o più (4 punti)

3) Con quale frequenza ti è capitato di bere sei o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione?

- mai (0 punti)
- meno di 1 volta / 1 volta al mese (1 punto)
- 2-4 volte al mese (2 punti)
- 2-3 volte a settimana (3 punti)
- 4 o più volte a settimana (4 punti)

Un punteggio uguale o superiore a 5 per i maschi, e uguale o superiore a 4 per le femmine, indica un possibile consumo rischioso di alcol. Per tutelare la propria salute è consigliabile, in questo caso, parlarne con il proprio medico.

Per non mettere a rischio la tua salute è sufficiente rispettare e non superare i limiti di consumo giornaliero previsti dalla linea guida nutrizionale.

zero unità fino a 16 anni
1 unità tra i 18 e i 20 anni
1 unità oltre i 65 anni

2-3 unità per gli uomini

1-2 unità per le donne

se il consumo è zero non corri alcun rischio
e se vuoi saperne di più, consulta il sito www.epicentro.iss.it/alcol

TABELLA PER LA STIMA DELLE QUANTITÀ DI BEVANDE ALCOLICHE CHE DETERMINANO IL SUPERAMENTO DEL TASSO ALCOLICO LEGALE PER LA GUIDA IN STATO DI EBBREZZA, PARI A 0,5 GRAMMI PER LITRO

La tabella contiene i LIVELLI TEORICI DI ALCOLICITÀ RAGGIUNGIBILI DOPO L'ASSUNZIONE DI UNA UNITÀ ALCOLICA

BEVANDA	Peso corporeo (Kg)					BEVANDA	Peso corporeo (Kg)				
	25	45	65	85	105		25	45	65	85	105
birra standard	0,15	0,26	0,37	0,48	0,59	birra standard	0,15	0,26	0,37	0,48	0,59
birra leggera	0,13	0,23	0,32	0,41	0,50	birra leggera	0,13	0,23	0,32	0,41	0,50
birra normale	0,15	0,26	0,37	0,48	0,59	birra normale	0,15	0,26	0,37	0,48	0,59
birra speciale	0,19	0,33	0,45	0,57	0,68	birra speciale	0,19	0,33	0,45	0,57	0,68
birra digestiva	0,17	0,30	0,41	0,52	0,63	birra digestiva	0,17	0,30	0,41	0,52	0,63
vin	0,21	0,36	0,49	0,62	0,75	vin	0,21	0,36	0,49	0,62	0,75
vin superalcolico	0,25	0,41	0,54	0,67	0,80	vin superalcolico	0,25	0,41	0,54	0,67	0,80
aliquanto	0,23	0,38	0,51	0,64	0,77	aliquanto	0,23	0,38	0,51	0,64	0,77
aliquanto	0,23	0,38	0,51	0,64	0,77	aliquanto	0,23	0,38	0,51	0,64	0,77
superalcolico	0,27	0,43	0,57	0,71	0,85	superalcolico	0,27	0,43	0,57	0,71	0,85
aliquanto	0,23	0,38	0,51	0,64	0,77	aliquanto	0,23	0,38	0,51	0,64	0,77
ready to drink	0,27	0,43	0,57	0,71	0,85	ready to drink	0,27	0,43	0,57	0,71	0,85
ready to drink	0,27	0,43	0,57	0,71	0,85	ready to drink	0,27	0,43	0,57	0,71	0,85

Azioni



I Moltiplicatori: il nostro percorso

Incontro di presentazione a tutto i Collaboratori



L' ASL1 ha esposto compiti e obiettivi della figura del Moltiplicatore.

E' stata richiesta la partecipazione volontaria a questo progetto



Sei Colleghi hanno dato la loro disponibilità.

Obbiettivo: promuovere e tutelare la salute prevenendo l'abuso di sostanze stupefacenti (compreso il fumo), alcol e comportamenti compulsivi, come il gioco d'azzardo patologico.



I membri del Team hanno partecipato a degli incontri di formazione organizzati con l'ASL1 .



Tramite cartelli , abbiamo informato tutto il Personale dei nominativi dei componenti del Team

Progetto salute e lavoro: il ruolo del Moltiplicatore



Perché c'è bisogno di Moltiplicatori in Azienda?

La promozione della salute è indispensabile in azienda per prevenire comportamenti di abuso

Lavoratori sani, che vivono una situazione di benessere, sono anche lavoratori meno esposti a rischio di infortuni.

Questo tutela la sicurezza di tutti

Progetto salute e lavoro: il ruolo del Moltiplicatore



Cosa fa il Moltiplicatore ?

Quando un collega glielo chiede o quando lui stesso si accorge di una situazione di disagio vissuta da un collega:

- Ascolta, valuta e se necessario fornisce informazioni riguardo ai servizi socio-sanitari e sanitari del territorio
- Contribuisce a modificare la «cultura» legata a tali fenomeni
- Può fornire delle occasioni di vicinanza ai colleghi « Mi sono accorto di te! »
- Sensibilizza i colleghi a «notare» un eventuale problema che da soli non riescono a «vedere», li aiuta ad affrontarlo indicandogli un possibile percorso da intraprendere e/o un nominativo di uno specialista.
- è promotore di campagne di sensibilizzazione

Progetto salute e lavoro: il ruolo del Moltiplicatore



Cosa NON fa il Moltiplicatore ?

Il Moltiplicatore :

- NON è un assistente sociale
- NON è uno specialista della salute o delle dipendenze/comportamenti di abuso
- NON è un controllore incaricato dall'azienda
- NON fa la spia
- NON è una spia