

EVIDENZE BUONE PRATICHE ATTIVE PRESSO LA CASA DI CURA S. GIORGIO -

Anno 2023/2024



Alimentazione

1. PRATICHE PER FAVORIRE L'ADOZIONE COMPETENTE E CONSAPEVOLE DI COMPORTAMENTI ALIMENTARI SALUTARI

1.1 Mensa aziendale

La CCSG ha attivato percorsi che prevedono la presenza di:

- pane con ridotto contenuto di sale,
- utilizzo esclusivo di sale iodato,
- disponibilità di pane integrale,
- non prevista la sostituibilità tra frutta/verdura e dessert
- iniziative informative per i fruitori sulla composizione equilibrata del pasto e porzioni corrette (affissione di poster - **IL PIATTO "IN-FORMA" – PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA UNO STILE DI VITA QUOTIDIANO** nella mensa aziendale ed in tutte le tisanerie di Reparto
distribuzione dell'**opuscolo informativo BPF – Benessere Psico-Fisico** per i lavoratori in occasione delle visite con il Medico Competente)

1.2 Distributori automatici di alimenti

Intrapreso, con la ditta appaltatrice, percorso di offerta di alimenti salutari:

- offerta di almeno il 30% di alimenti salutari (alimenti con contenuto calorico non superiore a 150 Kcal e contenuto in grassi non superiore a 5 g. Esempio: succhi di frutta senza zuccheri aggiunti, spremute, frutta secca, yogurt, prodotti da forno con olio evo e/o a basso contenuto di sale.)

Presenti almeno 4/5 alimenti salutari per ogni distributore.

Gli alimenti salutari proposti e presenti nei distributori automatici della Casa di Cura S. Giorgio sono contrassegnati da specifico simbolo.

1.3 Bar Interni

Non Applicabile

1.4 Area di Refezione

In CCSG sono disponibili le "TISANERIE":

- aree confortevoli ed adeguate per la consumazione di alimenti portati da casa,
- sono presenti distributori di acqua gratuita,
- forno a microonde,
- frigorifero

1.5 Ristorazione pubblica

Non Applicabile

1.6 Altro

- Pubblicazione nel sito intranet aziendale delle iniziative a supporto delle pratiche



2. PRATICHE PER FAVORIRE L'ADOZIONE COMPETENTE E CONSAPEVOLE DI UNO STILE DI VITA ATTIVO

2.1 Scale per la Salute

La CCSG ha attivato:

- l'affissione di poster – **LE SCALE FANNO BENE ALLA SALUTE** in tutte le scale ed in corrispondenza di tutti gli ascensori della Struttura
- **LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA** nella mensa aziendale ed in tutte le tisanerie di Reparto
- distribuzione dell'**opuscolo informativo BPF – Benessere Psico-Fisico** per i lavoratori in occasione delle visite con il Medico Competente

2.2 Mobilità attiva per il percorso casa – lavoro

Promozione dell'uso della bicicletta per raggiungere la sede di lavoro mediante:

- la presenza di parcheggio e rastrelliere coperte;

2.3 Opportunità per svolgere attività fisica

In CCSG sono presenti:

- per l'anno 2024 (secondo semestre) attivazione percorso **PREVENZIONE DEI RISCHI CARDIOVASCOLARI - PRCV-24***
- Squadra di calcetto con incontri settimanali tutti i venerdì sera
- "Gruppo Atleti PSG" per promuovere/organizzare iniziative sportive aziendali che prevedono la partecipazione al "Dragon Boat" organizzato da DONNE IN ROSA, attività ricreativa e fisica per i dipendenti nel tempo libero

*si veda **6.5 Adesione a comportamenti preventivi**

2.4 Altro

- Pubblicazione nel sito intranet aziendale delle iniziative a supporto delle pratiche



3. PRATICHE PER CREARE UN "AMBIENTE LIBERO DAL FUMO" E INCENTIVARE LA CESSAZIONE TABAGICA

3.1 Policy aziendale

In CCSG è presente ed implementata:

- **Policy** – AZIENDA LIBERA DAL FUMO - condivisa con lavoratrici/lavoratori e altri soggetti frequentanti l'azienda.

La Policy è pubblicata nel sito intranet aziendale

- **REG. 06/DF** - REGOLAMENTO AZIENDALE PER L'APPLICAZIONE DELLA NORMATIVA SUL DIVIETO DI FUMO_2023 condivisa con lavoratrici/lavoratori e altri soggetti frequentanti l'azienda.

Il Regolamento è pubblicato nel sito intranet aziendale

3.2 Supporti alla cessazione tabagica

Implementato - **MS. DQSC 011/CF_2023**:

- Distribuzione (al personale fumatrice/fumatore), in occasione della visita con il Medico Competente dell'Opuscolo **"Consigli per smettere di fumare"** per informare sui rischi derivanti dal fumo e per promuovere l'offerta dei Centri per il Trattamento del Tabagismo del Sistema Sanitario

Distribuiti nel periodo Settembre 2023 – Maggio 2024 N. 22 Opuscoli Informativi

- Affissione in tutte le Tisanerie di reparto e luoghi ad alta frequentazione del poster "CORSO PER SMETTERE DI FUMARE_2024 – promosso da AUSER GRUPPO A.I.R.

3.3 Altro

- Pubblicazione nel sito intranet aziendale delle iniziative a supporto delle pratiche



4. PRATICHE PER IL CONTRASTO A COMPORTAMENTI ADDITIVI

(alcol, droghe, gioco d'azzardo)

4.1 Policy aziendale

In CCSG è presente ed implementata:

- **Policy** "ALCOL E DIPENDENZE", condivisa con lavoratrici/lavoratori e altri soggetti frequentanti l'azienda

La Policy è pubblicata nel sito intranet aziendale

In fase di revisione il:

- **REG. 026/PPSAAS** - REGOLAMENTO AZIENDALE PER LA PREVENZIONE DEI PROBLEMI DI SICUREZZA SUL LAVORO LEGATI ALL'ASSUZIONE DI ALCOLICI E STUPEFACENTI_2023
- **PR SOS. 04/PSA** - PROTOCOLLO SANITARIO ALCOL – SOST. PSICOTROPE – STUPEFACENTI_2023 recentemente modificati (ampliamento del personale incluso nei controlli)
- affissione di poster - **ALCOL: sai cosa bevi – Più sai, meno rischi** – nella mensa aziendale ed in tutte le tisanerie di Reparto
- distribuzione dell'**opuscolo informativo BPF – Benessere Psico-Fisico** per i lavoratori in occasione delle visite con il Medico Competente – TEST AUDIT C -)
- è previsto l'accesso facilitato al Servizio Consulenza Psicologica del Lavoro – SCPL -
- **Policy** "SICUREZZA STRADALE", condivisa con lavoratrici/lavoratori e altri soggetti frequentanti l'azienda

La CCSG nell'ambito della sicurezza stradale – Mobilità sicura e sostenibile – ha rinnovato il sistema incentivante che prevede "un buono regalo di 100 euro" per ogni figlia/o nata/o per **l'anno 2024, esclusivamente per l'acquisto di un seggiolino per auto per bambini omologato e munito di dispositivo anti abbandono integrato o separato (ex DL 122/2019).**

4.2 Formazione generale - 4.3 Formazione per dirigenti e altre figure di sistema

Erogati percorsi formativi:

- corso di formazione "LE DIPENDENZE: CONOSCERLE PER GESTIRLE_2023 – **Partecipanti 24** ruolo: responsabili/direttori (n. 19 professionisti della salute e n. 5 altre professioni)
- corso di formazione "CORSO TEORICO PRATICO GUIDA SICURA_2024 - **Partecipanti 16** ruoli professionali: OSS con mansione di autisti di ambulanza e autoaziendali/ personale addetto alla guida di automezzi aziendali (centralinisti/manutentori)

4.4 Altro

- Pubblicazione nel sito intranet aziendale delle iniziative a supporto delle pratiche



5. PRATICHE TRASVERSALI A TUTTE LE ALTRE AREE

5.1 Medico Competente

In CCSG è presente ed implementata:

- Attività di minimal advice, a cura del Medico Competente, nei confronti di lavoratori con fattori di rischio per MCNT (sedentarietà, sovrappeso/obesità, tabagismo, ecc.)
(in occasione delle visite con il Medico Competente valutazione dei dati Antropometrici - BMI e CV - per l'identificazione delle classi di Rischio – rilevazione del consumo di frutta e verdura – valutazione del livello di attività fisica attraverso la somministrazione del questionario IPAQ – somministrazione del TEST AUDIT C per la valutazione e classificazione del consumo di alcol -

- REPORT SULL'ATTIVITÀ DEL MEDICO COMPETENTE (Allegato 3G – 1S - 5T)

5.2 Inclusione

In CCSG è presente ed implementata:

- la Procedura Generale **PG 029/CTSL – CONTROLLO E TUTELA DELLA SALUTE DEI LAVORATORI** – la quale include l'**ISTRUZIONE OPERATIVA - IO DG 01/PLGC - PIANO DI LAVORO GIUDIZIO IDONEITA' CONDIZIONATA** – fornisce le modalità di applicazione di strumenti di inclusione, reinserimento e supporto ai dipendenti con disabilità fisiche e psichiche e patologie croniche.

La Procedura Generale è conosciuta da tutto il personale (dirigenza - lavoratori) della CCSG.

N. di lavoratrici/lavoratori per cui si è reso necessario applicare la **IO DG 01/PLGC - PIANO DI LAVORO GIUDIZIO IDONEITA' CONDIZIONATA** – Settembre 2023 – Maggio 2024 – **TOT. 13**



6. ALTRE PRATICHE

Conciliazione vita-lavoro, Welfare, Responsabilità Sociale d'Impresa, Adesione a comportamenti preventivi

6.4 Stress lavoro-correlato e Benessere Organizzativo

In CCSG è presente ed implementato:

- il **SERVIZIO DI CONSULENZA PSICOLOGICA DEL LAVORO** disponibile per tutto il personale della Casa di Cura S. Giorgio
al 31.05.2024 personale richiedente e seguito dallo Psicologo **TOT. N. 12**

SEGUIRA' REPORT ANNO 2024

6.5 Adesione a comportamenti preventivi

In CCSG è presente ed implementata:

- l'attività di informazione e sensibilizzazione (attraverso Opuscolo Informativo) per la promozione dell'adesione ai programmi vaccinali (antinfluenzale, ecc.) con consegna a tutte/i le/i lavoratrici/ori in occasione della visita medica con il Medico Competente del **MS DQSC 012/IV**
- Informazione sulle Vaccinazioni -

Nel periodo 30.09.2023 al 31.05.2024 sono state eseguite **N. 147** vaccinazioni

PROGETTUALITA' NUOVA BUONA PRATICA 2024

Il progetto Prevenzione Rischio Cardio Vascolare - PRCV-24: approccio e sviluppo

FASE A: reclutamento

Nello sviluppo del presente progetto, fondamentale la sinergia con le figure professionali del MC – Medico Competente e più in generale della Sorveglianza Sanitaria della Casa di Cura S. Giorgio.

Inizialmente, con presa visione di quanti, tra le/gli operatrici/ori dipendenti della Casa di Cura, sottoposte/i da parte del MC alle visite periodiche intercorse nel periodo gennaio/novembre 2024, saranno risultate/i a Rischio Cardio Vascolare.

Verranno presi primi contatti (counseling e presentazione progetto operativo con il Medico Competente) e successivo consenso per la propria partecipazione al progetto, con inserimento nel *PRCV-24*

Successivamente potranno essere inseriti nel *PRCV-24* anche coloro che spontaneamente ne potrebbero fare richiesta, previa presentazione e promozione, tra i dipendenti, per tramite dei consueti mezzi informativi interni.

FASE B: sviluppo del progetto

• LO SCREENING CARDIOVASCOLARE

Lo screening si propone di individuare precocemente fattori di rischio per malattie cardiovascolari e mettere in atto, in collaborazione con il Medico di Medicina Generale, azioni per rimuoverli o controllarli.

• MODALITA' DI APPLICAZIONE

In occasione della visita, il Medico Competente valuta attraverso un colloquio approfondito e la somministrazione di specifico quesionario gli stili di vita (fumo, sedentarietà, scorretta alimentazione) ed effettua una misurazione del peso, dell'altezza, del girovita, calcolo dell'Indice di Massa Corporea (BMI), della pressione arteriosa e prende atto del valore della glicemia e del colesterolo visionando gli esami ematici richiesti.

Si identificano le persone a maggior Rischio Cardio Vascolare secondo i seguenti indicatori:

- Soggetti con rischio cardiovascolare molto elevato:

ETA'	MASCHI	FEMMINE
< 50 anni	PAS > 160 mmHg Oppure Fumo + col. Tot. > 310 mg/dl	Fumo + PAS > 160 mmHg + col. Tot. > 310 mg/dl
50 54 anni	PAS > 160 mmHg Oppure PAS > 140 mmHg + fumo	Fumo + PAS > 160 mmHg Oppure Fumo + PAS > 140 mmHg + col. Tot. > 310 mg/dl
55 60 anni	PAS > 140 mmHg Oppure Fumo + col. Tot > 270 mg/dl	Fumo + PAS > 140 mmHg
> 60 anni	PAS > 140 mmHg Oppure Fumo + col. Tot > 270 mg/dl	PAS > 160 mmHg

- Soggetti con storia di malattia cardiovascolare
- Soggetti con Diabete Mellito tipo 1
- Soggetti con Diabete Mellito tipo 2 e severo danno d'organo
- Soggetti con iperglicemia dichiarata

Legenda:

PAS: pressione arteriosa sistolica
mmHg: millimetri di mercurio
col. Tot.: colesterolo totale
mg/dl: milligrammi/decilitro

Per i soggetti NON rientranti nella classe di rischio – molto elevato – si attribuisce il **semaforo VERDE** che prevede il rinforzo dei corretti stili di vita (alimentazione, contrasto al fumo – attività fisica – ecc...)



Per i soggetti rientranti nella classe di rischio – molto elevato – si attribuisce il **semaforo ARANCIONE** che prevede la proposta di adesione al *Progetto PRCV-24* (attività di sensibilizzazione ed informazione a corretti stili di vita - Counseling nutrizionale – Centro antifumo – Attività fisica intra/extra aziendale – eventuale visita specialistica – Invio al MMG con scheda parametri rilevati – eventuale monitoraggio della PAS)



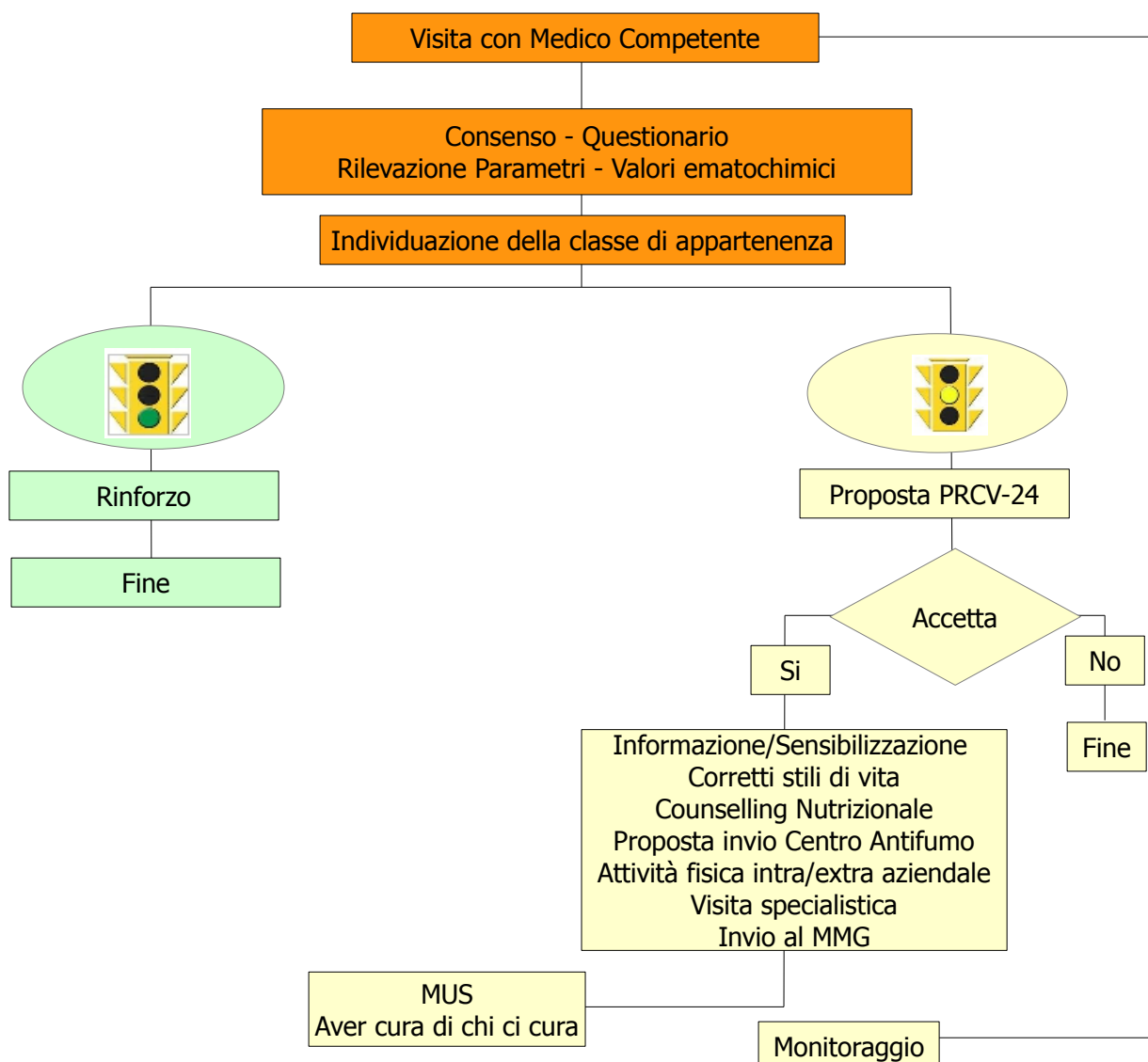
Il *Progetto PRCV-24* si integra con il *Percorso Aver cura di chi ci Cura*: somministrazione del Questionario MUS (Sintomi Vaghi e Aspecifici) ed invio al Consulente Psicologo Esperto HPH

L'organizzazione

Le attività seguiranno il percorso individuato nel Diagramma di Flusso PRCV-24:

- Attività di sensibilizzazione ed informazione a corretti stili di vita
- Counseling nutrizionale
- Proposta di invio al Centro Antifumo
- Attività fisica intra/extra aziendale
- Visita specialistica
- Invio al MMG

Diagramma di Flusso PRCV-24



ALIMENTAZIONE CORRETTA

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, una nutrizione adeguata e la salute sono da considerarsi diritti umani fondamentali, assai correlati l'uno con l'altro.

Una nutrizione corretta costituisce, assieme a una adeguata attività fisica e al controllo di altri fattori di rischio, come il fumo o l'alcol, un elemento fondamentale nella prevenzione di numerose condizioni patologiche. E' infatti stato dimostrato che lo stile di vita e le scelte alimentari agiscono in modo incisivo nella possibilità di evitare lo sviluppo di malattie, di controllarne l'evoluzione o, al contrario, provocarne l'insorgenza. Si rende utile una collaborazione che abbia come fine quello di promuovere la fisiologia del soggetto in salute.

La/Il lavoratrice/ore riceverà informazioni sui corretti stili alimentari e suggerimenti nutrizionali per una sana alimentazione, il percorso informativo sarà erogato da personale interno alla Casa di Cura S. Giorgio con specifica formazione: DIPLOMA di Nutritional and Nutraceutical Consultant, presso il College of Naturopathic Medicine, sede italiana (CNM ITALIA). Tale corso è autorizzato dal Ministero Italiano dell'istruzione, dell'università e della Ricerca, M.I.U.R.

Gli incontri individuali ed eventualmente di gruppo, prevedono:

- spiegazione su come dovrebbe essere composto un piatto tenendo in considerazione la stagionalità di frutta e verdura e la rotazione delle proteine;
- in caso di problematiche come iperglicemia e/o ipercolesterolemia, indicare quali alimenti prediligere per mantenere il più possibile in equilibrio i valori;
- raccomandazioni per un'alimentazione sana.

ATTIVITA' FISICA

L'attività fisica contrasta gli effetti negativi dell'invecchiamento e dei cattivi stili di vita, che portano alla sedentarietà e all'obesità, previene lo sviluppo e la progressione delle patologie croniche invalidanti, favorisce il generale benessere psicofisico e il controllo dei principali fattori di rischio cardiovascolare e metabolico. Tra gli obiettivi che la Casa di Cura S. Giorgio la promozione del benessere e della salute a partire dall'incentivazione dell'esercizio fisico è costantemente presente.

Per le/i dipendenti del Policlinico San Giorgio si propone la frequenza di palestra/e convenzionata.

È in fase di ultima valutazione, l'accesso alla palestra in uso dalla SC RIABILITAZIONE E MEDICINA FISICA.

Lo scopo principale sarà sia prevenire che "curare" le varie difficoltà anche motorie.

La prevenzione permetterà di identificare eventuali abitudini scorrette che in futuro potrebbero diventare patologiche.

FASE C: analisi dei dati

Stesura del report finale, con presentazione dei dati di risulta alle Direzioni Generale e Sanitaria, nonché la successiva presentazione annuale in ambito WHP FVG, al fine di fornire evidenze sull'attività svolta ed un confronto con i dati del medesimo percorso intrapreso da ASFO.

Pordenone, 26.06.2024

Il Gruppo WHP Aziendale