

1 - Definizione e criteri¹

Le attività che possono essere realizzate all'interno delle 6 aree tematiche sono state individuate sulla base di criteri che le definiscono "buone pratiche".

Per buone pratiche in promozione della salute si intendono quei progetti o interventi che, *in armonia con i principi/valori/credenze e le prove di efficacia e ben integrati con il contesto ambientale, sono tali da poter raggiungere il miglior risultato possibile in una determinata situazione (Kahan e Goodstadt, 2001)...in accordo con tale definizione buona pratica è quindi un intervento che risponde al soddisfacimento di una serie di criteri comunemente condivisi sintetizzabili in:*

- *fondamento teorico*
- *etica*
- *provata efficacia (teorica e pratica)*
- *approccio partecipativo e collaborativo*
- *rispondenza ai bisogni dei destinatari*
- *disponibilità di risorse*
- *efficienza e sostenibilità.*

Un intervento di promozione della salute può essere valutato come buona pratica se presenta queste caratteristiche:

- è attivo un gruppo di lavoro multidisciplinare e multisettoriale, che comprenda anche le rappresentanze dei destinatari (dirigenti e lavoratori);
- favorisce la partecipazione dei destinatari intermedi (datori di lavoro) e finali (lavoratori) nelle fasi di elaborazione ed implementazione del progetto;
- favorisce l'*empowerment* (coinvolgimento ed assunzione di responsabilità) da parte dei destinatari verso la propria/altrui salute;
- analizza il contesto d'intervento e dei determinanti di salute da cui far discendere un elenco delle priorità
- stabilisce obiettivi che siano specifici, misurabili, raggiungibili, realistici e definiti nel tempo (SMART)
- realizza, sostiene e incentiva alleanze e collaborazioni con specialisti o altri enti/organizzazioni interni e/o esterni
- realizza una valutazione di processo, di risultato, d'impatto e di trasferibilità dell'intervento
- prevedere un piano di comunicazione che permetta di diffondere i risultati ai destinatari e alla comunità.

Si raccomanda, pertanto, agli operatori delle Az. USL della Toscana, in fase di pianificazione degli interventi all'interno dell'impresa/ente che aderisce al progetto, di utilizzare i criteri di qualità prodotti dalla Rete Europea ENWHP, tradotte in Italiano dall'ex ISPESL e dal Centro Sperimentale per la Promozione della salute ed Educazione Sanitaria (Università degli Studi di Perugia) e scaricabili all'indirizzo: www.enwhp.com o la *Griglia per l'individuazione delle buone pratiche di prevenzione e promozione della salute (versione 2010)* curata dal DORS e contenuta nel report finale MoveEurope sempre dell'ENWHP; scaricabile all'indirizzo: www.regione.toscana/whp, per poter valutare le esperienze realizzate all'interno delle imprese/enti pubblici e privati che richiedono l'adesione al progetto WHP, valorizzarle, darne continuità ed eventualmente integrarle.

2 - Elenco delle buone pratiche (fonte: Manuale WHP Lombardia)

Le tabelle che seguono elencano le buone pratiche per ogni specifica area tematica che ogni impresa/ente aderente al progetto WHP può adottare ed inserire all'interno della propria pianificazione.

Le buone pratiche di seguito riportate possono essere classificate come:

¹Buone pratiche in prevenzione e promozione della salute: uno strumento da sperimentare e migliorare (Paola Ragazzoni e Claudio Tortone, Dors Piemonte, 2011)

- **prioritarie** perché attivano modifiche organizzative con impatto concreto sulle opportunità di scelte di salute;
- **collegate** perché se associate ad altra buona pratica ne migliorano l'efficacia;
- **adatte alle PMI** cioè realizzabili anche in contesti di piccole e medie dimensioni;
- **permanenti** cioè che non hanno un tempo definito e possono essere rendicontate ogni anno come buona pratica attiva;
- **periodiche** cioè che hanno una durata definita e che devono essere ripetute entro un determinato periodo per poter essere rendicontate come buona pratica attiva.

1. La promozione di una corretta alimentazione

N. ID.	DESCRIZIONE ATTIVITÀ	CARATTERISTICHE
1.1	Mensa dell'impresa/ente aderisce alle Linee Guida per la sana alimentazione di cui al progetto regionale Pranzo sano fuori casa www.pranzosano fuoricasa.it Convenzione con ristoranti Pranzo sano fuori casa	Prioritaria permanente
1.2	Distributori automatici di alimenti e bevande con le seguenti caratteristiche: <ul style="list-style-type: none"> • Frutta e verdura (possibilmente fresca e di stagione) sempre disponibile • Presenza nell'area dei distributori di cartelli che riportino la piramide alimentare Toscana e/o il decalogo IARC per una sana alimentazione Italiana e/o il regolo per il calcolo del Body Mass Index 	Prioritaria permanente
1.3	Area refezione con: <ul style="list-style-type: none"> • Frutta e/o verdura fresca di stagione disponibile almeno 3 giorni alla settimana • Affissione di cartelli che riportino la Piramide Alimentare Toscana (PAT) il decalogo IARC e il regolo per il calcolo del BMI e i materiali relativi al progetto E...vai con la frutta.... anche al lavoro: (www.creps-siena.eu/e-vai-con-la-frutta) 	Prioritaria permanente
1.4	Interventi sulle porzioni che comprendano: <ul style="list-style-type: none"> • Formazione di tutto il personale della mensa (ove presente) sulle porzioni corrette e conseguente modifica delle porzioni offerte ai lavoratori • Esposizione nel locale mensa (ove presente) di cartelli sulle porzioni • Informazione sulle porzioni ai lavoratori 	Prioritaria ogni tre anni
1.5	Iniziativa "Codice colore" nella mensa dell'impresa/ente per orientare la scelta e gli abbinamenti dei piatti da parte dei lavoratori in base agli aspetti qualitativi	Prioritaria permanente
1.6	Attività di comunicazione con messaggi promozionali sull'alimentazione con almeno 2 delle seguenti modalità: <ul style="list-style-type: none"> • Manifesti (1 ogni 70 lavoratori)²; • Consegna di materiale promozionale a tutti i lavoratori; • Messaggi sulle tovagliette della mensa dell'impresa/ente (durata almeno 6 mesi); • Allegati alle buste paga (almeno 5 messaggi in mesi diversi); • Attivazione di un servizio di messaggistica mail o SMS sulla corretta alimentazione ad almeno il 20% dei lavoratori 	Ogni 3 anni
1.7	Altra iniziativa proposta dall'Azienda, validata dalla Az. USL territoriale con dati di impatto (n. lavoratori partecipanti), comprese le Buone Prassi di cui all'art.2 del D.Lgs 81/2008.	Prioritaria permanente

² tale percentuale, in accordo con l'azienda usl di riferimento, può essere contestualizzata sulla base della "dimensione" dell'impresa/ente

2. Il contrasto al fumo di tabacco

ID.	DESCRIZIONE ATTIVITÀ	CARATTERISTICHE
2.1	Offerta di percorso di disassuefazione ai lavoratori che fumano: vedi Centri Antifumo Regione Toscana su www.regione.toscana.it/whp	Prioritaria Ogni 3 anni
2.2	Promozione percorso assistenziale alla donna fumatrice in gravidanza (ove disponibile)	Prioritaria permanente
2.3	Policy interna di “impresa/ente libera dal fumo” scritta, diffusa e attuata dopo adeguato percorso di condivisione e preparazione	Prioritaria permanente
2.4	Attività del Medico Competente dell’impresa/ente che preveda: <ul style="list-style-type: none"> • Formazione del medico al minimal advice ai fumatori (Corso riconosciuto dall’Az. USL, anche in Formazione A Distanza); • Esecuzione regolare del minimal advice durante la visita; • Consegna sistematica di materiale informativo ai fumatori visitati che includa indirizzi e recapiti dei servizi antifumo del SSR presenti sul territorio dall’Az. USL di competenza; • Valutazione di tutti i fumatori visitati nell’anno mediante test di West o in alternativa test di Fagerstrom + test di Marino; • Inserimento del risultato dei test nelle cartelle sanitarie e di rischio; • Inserimento del dato sulla prevalenza dei fumatori tra i visitati nella relazione periodica 	Prioritaria Ogni anno
2.5	Campagna di comunicazione e informazione <ul style="list-style-type: none"> • Affissione di appositi cartelli, adeguatamente visibili, recanti la scritta VIETATO FUMARE, le indicazioni della legislazione di riferimento e le sanzioni per i trasgressori; • Vietare la vendita di tabacchi e sigarette anche elettroniche (e-cig) all'interno degli spazi dell’impresa/ente; • Individuare i soggetti cui spetta vigilare sull'osservanza del divieto e ai quali compete accertare le infrazioni previste, aggiornandone l'elenco 	Prioritaria
2.6	Offerta di un servizio di messaggistica di sostegno a distanza con attivazione da parte di almeno il 10% dei lavoratori fumatori (es. servizi una Mail al giorno, iCoach, Smokel@ o sistemi SMS)	Prioritaria Ogni 3 anni
2.7	Altra iniziativa proposta dall’Azienda, validata dalla Az. USL territoriale con dati di impatto (n. lavoratori partecipanti), comprese le Buone Prassi di cui all'art.2 del D.Lgs 81/2008.	Prioritaria permanente

3. La promozione dell'attività fisica

ID	DESCRIZIONE ATTIVITÀ	CARATTERISTICHE
3.1	Creazione di una o più delle seguenti possibilità di svolgere attività fisica all'interno dell'impresa/ente: campo da calcetto, da pallavolo, da tennis, tavolo/i da ping-pong, palestra, percorsi jogging accessibili a tutti i lavoratori	Prioritaria permanente
3.2	Promozione dell'uso della bicicletta nei viaggi casa-lavoro con creazione di <i>parcheeggio coperto</i> per le biciclette e almeno 2 delle seguenti azioni: <ul style="list-style-type: none"> • Incentivi o premi ai lavoratori (es. oggetti utili al ciclista: ferma pantaloni, bretelle o giubbetti ad alta visibilità, palette per portapacchi, luci, catarifrangenti per ruote, caschetti...); • 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 che includa i vantaggi e consigli per la sicurezza 	Prioritaria ogni 3 anni
3.3	Convenzioni o incentivi premiali che riguardino abbonamenti per palestre, piscine o centri sportivi e/o l'acquisto di abbigliamento o attrezzature sportive	Ogni 3 anni
3.4	Distribuzione di Contapassi ad almeno al 70% ³ del personale con specifico materiale informativo con possibilità di registrare i passi effettuati in un sistema online in grado di produrre report personalizzati.	Ogni 3 anni
3.5	Campagna informativa interna sulla Promozione dell'attività fisica che preveda: <ul style="list-style-type: none"> • affissione, in corrispondenza degli ascensori (ove presenti) di cartelli che incentivino l'uso delle scale; • affissione di manifesti promozionali in impresa/ente (almeno 1 ogni 60⁴ lavoratori in luoghi ad elevata frequentazione); • messaggi in busta paga (almeno 3 all'anno), messaggi sulle tovagliette della mensa (per almeno 3 mesi all'anno) o altro mezzo. 	Prioritaria ogni 3 anni
3.6	Iniziative sportive interne (tornei, marce non competitive, biciclettate...). Almeno 2 eventi l'anno.	Ogni anno
3.7	Organizzazione di gruppi di cammino dell'impresa/ente con cadenza minima 1 volta alla settimana per tutto l'anno, partecipazione minima 10% del personale, presenza walking leader formato, preferibilmente realizzate in collaborazione con ente di promozione sportiva aventi personale formato	Prioritaria ogni anno
3.8	Attività del Medico Competente dell'impresa/ente: Utilizzo sistematico di bilancia impedenzometrica con: <ul style="list-style-type: none"> • Consegna al lavoratore dei dati rilevati; • Counselling motivazionale ai lavoratori con massa grassa in eccesso con indicazioni su opportunità in impresa/ente e locali per aumentare l'attività fisica • Registrazione in cartella dei dati principali (almeno massa grassa e BMI) 	Prioritaria ogni anno
3.9	Iniziativa diversa dalle precedenti validata dall'Az. USL territoriale, con registrazione di dati di impatto (n. di lavoratori partecipanti), comprese le Buone Prassi di cui all'art.2 del D.Lgs 81/2008.	Prioritaria permanente

³tale percentuale, in accordo con l'azienda usl di riferimento, può essere contestualizzata sulla base della "dimensione" dell'impresa/ente

⁴tale percentuale, in accordo con l'azienda usl di riferimento, può essere contestualizzata sulla base della "dimensione" dell'impresa/ente

4. La promozione della sicurezza stradale e di una mobilità sostenibile

ID	DESCRIZIONE ATTIVITÀ	CARATTERISTICHE
4.1	Criteri scritti per l'acquisto dei nuovi veicoli dell'impresa/ente 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	Permanente
4.2	Procedura per la gestione dell'utilizzo dei veicoli dell'impresa/ente che preveda: <ul style="list-style-type: none"> • Modalità organizzative per l'uso dei veicoli; • Informazione - formazione per i conducenti; • Sistemi di gestione dello stato conservativo dei mezzi; • Interventi tecnologici (es. sistemi di localizzazione) 	Permanente
4.3	Presenza di almeno il 20% del parco veicoli di tipo "ecologico" (a gas, elettrici o ibridi) oppure programma che preveda per i prossimi 3 anni almeno l'80% di acquisti di auto/furgoni di questo tipo	Ogni anno
4.4	Controllo e manutenzione dei veicoli mediante: <ul style="list-style-type: none"> • Compilazione di una check-list per controllo e manutenzione con periodicità almeno trimestrale per tutti i veicoli • Manutenzione programmata dei veicoli dell'impresa/ente a cadenza più frequente delle revisioni obbligatorie, in officine interne o esterne autorizzate ai sensi della L. 122/1992 	Permanente
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...)	Ogni anno
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	Permanente
4.7	Presenza di un mobility manager (se non già obbligatorio per l'impresa/ente)	Permanente
4.8	Corso di guida sicura o guida difensiva (con componente pratica) per gli autisti/autotrasportatori con la partecipazione di almeno il 10% del personale lavoratore che si reca al lavoro in auto	Ogni 6 anni
4.9	Partecipazione (in accordo con gli Enti locali) alla realizzazione di interventi volti al miglioramento della sicurezza delle infrastrutture stradali in prossimità del luogo di lavoro (semafori, illuminazione, attraversamenti pedonali, rotonde, piste ciclabili...)	1 anno
4.10	Iniziativa diversa dalle precedenti validata dall'Az. USL competente, con registrazione di dati di impatto (n. di lavoratori partecipanti), comprese le Buone Prassi di cui all'art.2 del D.Lgs 81/2008.	Prioritaria permanente

5. Il contrasto al consumo dannoso dell'alcol ed alle altre dipendenze

ID.	DESCRIZIONE ATTIVITÀ	CARATTERISTICHE
5.1	Definizione di una Policy dell'impresa/ente su alcol, droghe e GAP (Gioco d'Azzardo Patologico)	Prioritaria permanente
5.2	Formazione su alcol, droghe e gioco d'azzardo patologico per i lavoratori per aumentare la conoscenza dei rischi legati all'abuso di sostanze, rinforzare la resilienza, migliorare la comprensione della policy dell'impresa/ente e ad acquisire familiarità con le procedure per ottenere aiuto	Ogni 5 anni
5.3	Formazione per le figure professionali che ricoprono un ruolo intermedio (ad es. quadri, capi-squadra, capi-turno, project leader, coordinatori di team) tra la direzione dell'impresa/ente ed i lavoratori. Proprio per il ruolo intermedio e di mediazione operativa che esercitano, formare in modo mirato questi lavoratori rappresenta l'elemento chiave per potenziare l'efficacia di una policy dell'impresa/ente drug-free e del relativo programma (formazione su alcol, droghe e GAP) per dirigenti e figure di sistema (datore di lavoro, RSPP, preposti, RLS, incaricati di primo soccorso)	Prioritaria ogni 5 anni
5.4	Formazione del Medico Competente all'intervento breve per i consumatori di alcolici a rischio e/o al counselling motivazionale per consumatori di alcol e sostanze stupefacenti (corso ECM o riconosciuto dall'Az. USL territorialmente competente) con invio ai SerT del Servizio Sanitario Regionale dei casi con indicazione	Prioritaria ogni 5 anni
5.5	Valutazione da parte del Medico Competente dei lavoratori che consumano alcolici con: <ul style="list-style-type: none"> Somministrazione sistematica da parte del Medico Competente del questionario AUDIT C per i lavoratori con consumo di alcolici potenzialmente a rischio/dannoso; Inserimento del punteggio nella cartella sanitaria e di rischio; Inserimento dei risultati della somministrazione (in forma aggregata) nella relazione sanitaria periodica 	Prioritaria ogni anno
5.6	Campagna informativa interna (su alcol/dipendenze e/o su incidenti correlati) che, nell'ottica di tutelare la salute ed il benessere dei lavoratori, preveda: <ul style="list-style-type: none"> applicare il divieto di somministrazione e vendita di bevande alcoliche o superalcoliche all'interno dell'impresa/ente (art. 15 lg 125/2001); stabilire il divieto di assunzione di alcol per tutti i lavoratori all'interno dell'impresa/ente; informare i lavoratori che l'assicurazione INAIL non copre i lavoratori infortunati nei quali venga riscontrato un tasso di alcolemia positivo e che l'INAIL stesso ha facoltà di rivalersi sul lavoratore nei casi in cui siano provocati danni a terzi e cose 	Ogni 3 anni
5.7	Iniziativa diversa dalle precedenti validata dall'Az. USL territoriale, con registrazione di dati di impatto (n. di lavoratori partecipanti), comprese le Buone Prassi di cui all'art.2 del D.Lgs 81/2008.	Prioritaria permanente

6. La promozione del benessere lavorativo e della conciliazione vita-lavoro.

ID	DESCRIZIONE ATTIVITÀ	CARATTERISTICHE
6.1	Raccolta di suggerimenti dei lavoratori o altre forme di partecipazione (forum, cassetta delle idee...) con restituzioni annuali delle proposte in occasione di un evento aperto ai lavoratori (Open Day o eventi specifici) con adozione di almeno uno dei suggerimenti all'anno	Ogni anno
6.2	Attività di formazione (almeno 1 delle seguenti): <ul style="list-style-type: none"> • Percorso di almeno 8 ore per le prime linee di management per sviluppare una cultura dell'impresa/ente 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 dalla maternità, per il re-inserimento nell'impresa/ente e l'aggiornamento professionale (tutoring, coaching, training on the job e counselling); • Momenti formativi per il personale in generale su temi inerenti il benessere e la Salute mentale 	Ogni anno
6.3	Benefits dell'impresa/ente (almeno 1 dei seguenti): <ul style="list-style-type: none"> • Kit nascita per i figli dei lavoratori; • 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 	Ogni anno
6.4	Interventi in ambito di organizzazione del lavoro (almeno 1 dei seguenti): <ul style="list-style-type: none"> • Part-time temporaneo reversibile previsto nella contrattazione di secondo livello o concesso di fatto; • Telelavoro in alcuni giorni della settimana previsto nella contrattazione di secondo livello o concesso di fatto oppure Smart Working • Banca delle ore • Ferie a ore • Flessibilità dell'orario di lavoro • Permessi e congedi parentali oltre gli obblighi di legge 	Ogni anno
6.5	Iniziative collettive (almeno 2 all'anno) con partecipazione di almeno il 40% ⁵ dei lavoratori tra: <ul style="list-style-type: none"> • Iniziative di socializzazione dell'impresa/ente; • Giornate destinate ad attività di volontariato e solidarietà sociale 	Permanente
6.6	Iniziative di sostegno allo studio per i figli dei lavoratori (contributo per l'acquisto di libri scolastici, borse di studio, rimborso spese universitarie...)	Permanente
6.7	Iniziative per l'integrazione per lavoratori stranieri (corsi di alfabetizzazione per lavoratori e familiari, nomina di un tutor dell'impresa/ente 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...)	Ogni 3 anni
6.8	Focus groups, circle time groups o interventi di mediazione in impresa/ente	Ogni anno

⁵tale percentuale, in accordo con l'azienda usl di riferimento, può essere contestualizzata sulla base della "dimensione" dell'impresa/ente

	per favorire la collaborazione e la positiva gestione dei conflitti: almeno 2 all'anno che coinvolgano almeno il 10% del personale	
6.9	<p>Sostegno alle madri che allattano al seno con tutte le seguenti modalità:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuzione di opuscoli informativi sull'allattamento materno e informazione sui servizi territoriali a sostegno dell'allattamento; • Creazione in impresa/ente di uno spazio per estrarre il latte con le caratteristiche elencate nello specifico disciplinare allegato; • Informazione alle donne prima della ripresa lavorativa della possibilità di estrarre il latte in impresa/ente • In caso di nido dell'impresa/ente o inter-imprese/enti concedere alla madre di assentarsi per allattare il proprio bambino o portare il latte materno spremuto 	Permanente
6.10	Sportello di ascolto sulle tematiche del benessere organizzativo ed individuale con almeno un accesso da parte di almeno il 5% dei lavoratori nel corso dell'anno	Permanente
6.11	<p>Servizi legati all'infanzia e all'assistenza di anziani e diversamente abili (almeno uno dei seguenti):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servizi/iniziative per i figli dei lavoratori 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 o persone diversamente abili a carico dei lavoratori (convenzioni con società e cooperative esterne); • Asilo nido dell'impresa/ente, inter-imprese/enti o convenzione con asilo nido nelle immediate vicinanze del luogo di lavoro 	Permanente
6.12	<p>Servizi di time saving (almeno uno dei seguenti):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportello bancomat o posta dell'impresa/ente; • Convenzioni con meccanici per le riparazioni auto e/o accordi per ritiro e consegna in impresa/ente; • Disbrigo di pratiche burocratiche o formazione per l'utilizzo di servizi online (bancari, assicurazioni, pagamenti di bollette, tributi); • Spesa online anche con consegna in impresa/ente; • Stireria e/o lavanderia dell'impresa/ente (accordi e convenzioni con cooperative o negozi per il ritiro e la consegna in impresa/ente); • Supporto logistico-organizzativo a gruppi di acquisto dell'impresa/ente 	Permanente
6.13	Iniziativa per il recupero degli alimenti non distribuiti nella mensa dell'impresa/ente	Permanente
6.14	Iniziativa diversa dalle precedenti validata dall'Az. USL competente, con registrazione di dati di impatto (n. di lavoratori partecipanti), comprese le Buone Prassi di cui all'art.2 del D.Lgs 81/2008.	Prioritaria permanente