



Associazione Italiana di Epidemiologia



L'EPIDEMIOLOGIA UNA NESSUNA CENTOMILA

Quale contributo per le decisioni in sanità pubblica?

XLIII Convegno AIE 2019

23-25 ottobre 2019

Monastero dei Benedettini
Catania

64 - poster

PalestrAUSL Bologna: promuovere benessere attraverso un'attività motoria programmata e individualizzata sul luogo di lavoro

Muriel Assunta Musti¹, Simona Galli², Gerardo Astorino³, Andrea Garulli⁴, Giacomo Nardese⁵, Paolo Pandolfi⁶

UO Epidemiologia, Promozione della Salute e Comunicazione del Rischio, Dipartimento di Sanità Pubblica, Azienda USL di Bologna¹; UO Epidemiologia, Promozione della Salute e Comunicazione del Rischio, Dipartimento di Sanità Pubblica, Azienda USL di Bologna²; Programma Promozione della Salute e Prevenzione Cronicità, Azienda USL di Bologna³; UO Medicina dello Sport, Dipartimento di Sanità Pubblica, Azienda USL di Bologna⁴; Programma Promozione della Salute e Prevenzione Cronicità, Azienda USL di Bologna⁵; Dipartimento di Sanità Pubblica, Azienda USL di Bologna⁶

Introduzione

In Emilia-Romagna il Piano Regionale della Prevenzione 2015-2018 (prorogato al 2019) prevede azioni di promozione e tutela della salute negli ambienti di lavoro che le Aziende sanitarie devono attivare e realizzare. Nell'Azienda USL di Bologna nel 2017 è stato avviato un progetto di promozione di uno stile di vita attivo sul luogo di lavoro, PalestrAUSL.

Obiettivi

Incrementare e promuovere il benessere psico-fisico e i corretti stili di vita nei luoghi di lavoro, fornire informazioni sulla corretta postura al lavoro, ottimizzare in resa salute il tempo dedicato al lavoro, sensibilizzare il personale sanitario rispetto alle tematiche di salute così da diventare "testimonial" attivo verso la comunità, contrastare la sedentarietà.

Metodi

Da marzo 2017 è attivo PalestrAUSL, percorso di sedute in "palestra" coordinato da laureati magistrali in scienze motorie. Tutti i dipendenti, gratuitamente, possono accedere in apposite aree individuate all'interno di ospedali e/o strutture ambulatoriali, in orario di servizio compatibilmente con gli impegni di lavoro, a corsi della durata di un'ora di attività moderata di tipo ludico-motoria. Le attività sono svolte in gruppo per favorire maggiormente la socializzazione, ma allo stesso tempo individualizzate, programmate e gradualmente incrementate nel rispetto delle problematiche del singolo. Il lavoro si focalizza, con l'utilizzo anche di piccoli attrezzi, sul riequilibrio posturale globale, sul potenziamento muscolare, sulla rieducazione al corretto respiro, sul rilassamento, sull'allungamento muscolare e mobilità articolare, sull'equilibrio e sulla coordinazione.

Risultati

L'Azienda USL di Bologna conta circa 8.400 dipendenti di cui il 75% è costituito da donne e si estende su una superficie di quasi 3.000 kmq. In 9 diverse sedi dell'Azienda, dalla città alla pianura, sono state attivate le "palestre" aziendali. Sono circa 850 i dipendenti che hanno aderito a questo progetto, soprattutto donne. Diversi sono stati i benefici che i partecipanti hanno riscontrato: diminuzione del dolore e delle problematiche di natura muscolo-scheletrica e articolare, soprattutto lavoro-correlate, correzione delle posture scorrette, aumento della sensazione e stato di benessere sia fisico che mentale, abbassamento dell'ansia e dello stress, miglioramento del clima lavorativo e dei rapporti interpersonali, socializzazione, miglioramento dell'attenzione, dell'umore e del sonno.

Conclusioni

Creare opportunità per fare movimento e promuovere uno stile di vita attivo permettono di ridurre lo stress e il disagio sul luogo di lavoro e quindi migliorare lo stato di benessere e di salute psico-fisico nonché diminuire la sedentarietà. Una buona qualità dell'assistenza dipende anche dalla soddisfazione e dalla motivazione degli operatori, su cui è necessario investire negli anni.

murielassunta.musti@ausl.bologna.it