



CONVEGNO DI PREMIAZIONE delle aziende aderenti alla rete

PROMOZIONE DELLA SALUTE DEI LAVORATORI IN CARR SERVICE

EBP - *Evidence Based Prevention*

- Analisi del Profilo di salute regionale
- Analisi del Profilo di salute aziendale

PROCESSO PARTECIPATIVO

1. Datori di Lavoro
2. Lavoratori
3. Medico Competente
4. RSPP
5. RLS
6. Azienda Sanitaria
Universitaria Friuli Centrale

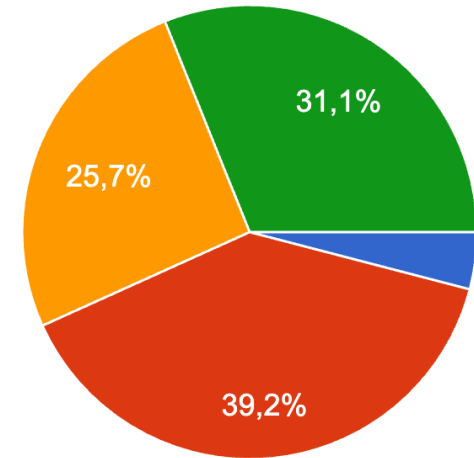


SISTEMATICO PERCORSO MOTIVAZIONALE SUL CAMBIAMENTO DEGLI STILI DI VITA



FASI DEL CAMBIAMENTO nei lavoratori della Carr Service

- 31% sta già attuando azioni per migliorare
- 26% sta pianificando le azioni per migliorare
- 39% ci sta pensando



MOTIVI DEL MIGLIORAMENTO

- per il proprio benessere psico-fisico
- per restare in buona salute in futuro



I LAVORATORI CHIEDONO AL DATORE DI LAVORO

- iniziative di sensibilizzazione
- coinvolgimento nell'ideazione e attuazione e feedback delle iniziative
- promuovere un clima aziendale positivo, inclusivo e di supporto
- spazio verde all'aperto per rilassarsi e rigenerarsi durante le pause
- pause attive durante la giornata lavorativa



Aree del cambiamento:

- Alimentazione
- Attività fisica

AZIONI CONCRETE MESSE IN CAMPO DAL WHP



Alimentazione



Attività fisica



Pratiche trasversali con il Medico competente



PAUSE ATTIVE

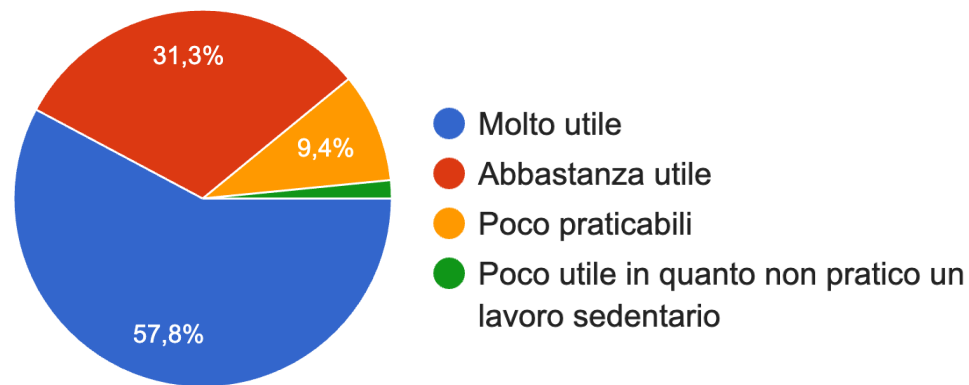
- **PAUSE DI MOBILIZZAZIONE** con esercizi di attivazione e stretching delle principali articolazioni
- **PAUSE DI COORDINAZIONE ED EQUILIBRIO** mirate a stimolare le capacità propriocettive
- **PAUSE PER RILASSARSI** incentrate al controllo del respiro per calmare la mente e rilassarsi



È stata realizzata una **ZONA RELAX ESTERNA** attrezzata con tavolini, sedie con gazebo e tavoli da ping-pong

RISULTATI PAUSE ATTIVE

Il 58% dei lavoratori ritiene **molto utile** fare pause attive durante l'orario di lavoro



I LAVORATORI PER PROMUOVERE STILI DI VITA MIGLIORI NEL LUOGO DI LAVORO sono:

- disponibili ad incoraggiare i colleghi a prendersi cura di sé stessi
- disponibili a creare occasioni di condivisione e scambio di esperienze
- vogliono partecipare attivamente al percorso di promozione della salute

**QUESTI RISULTATI CI STIMOLANO A CONTINUARE CON ENTUSIASMO
IL PERCORSO WHP!**