



**AS FO**

Azienda sanitaria  
Friuli Occidentale



REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

# Workplace Health Promotion nell'Azienda sanitaria Friuli Occidentale

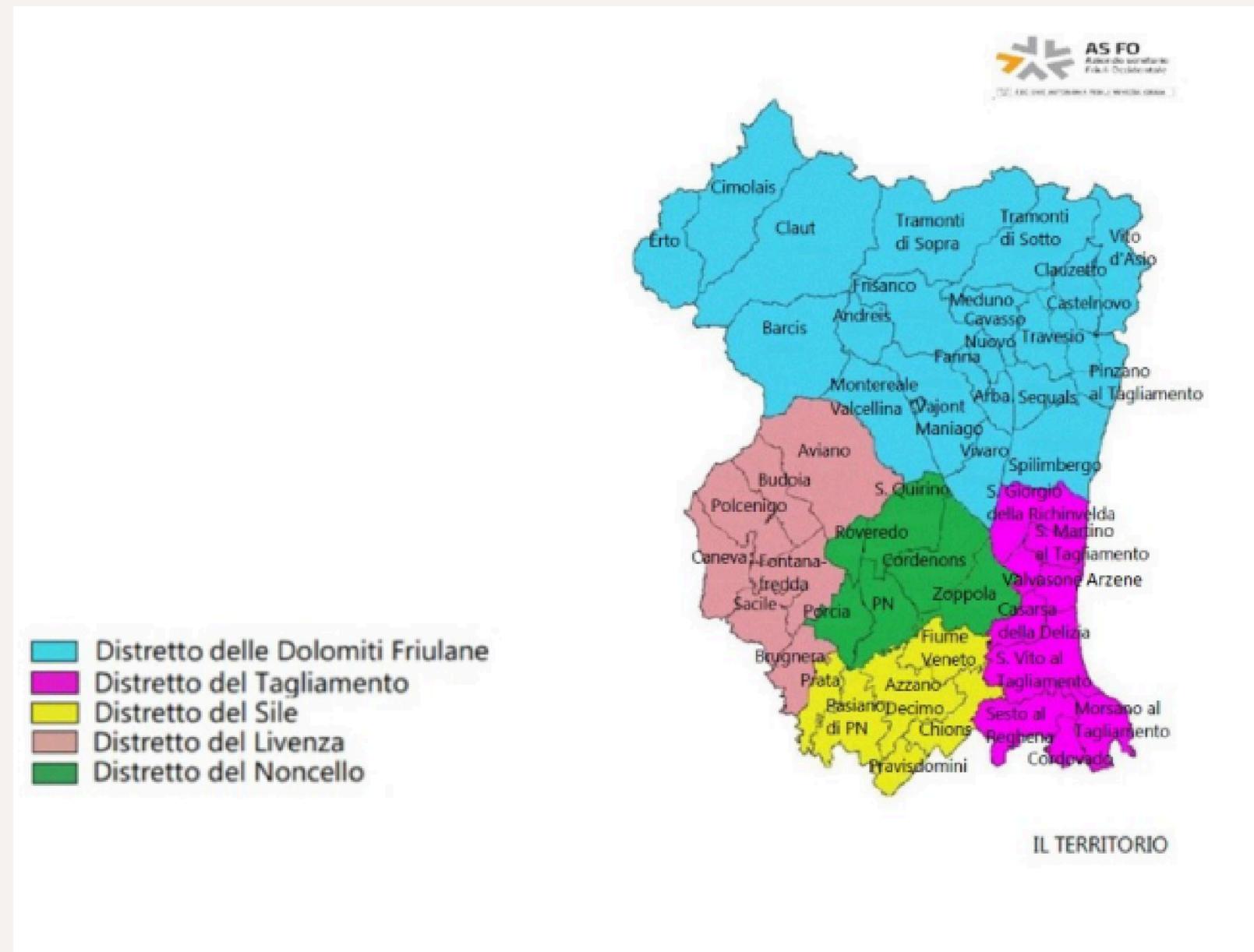
**Pordenone, 29 novembre 2024**

**Jessica Greguol e Giulia Goi referenti aziendali programma WHP**

# Articolazione aziendale

- Dipartimento di Prevenzione
- Dipartimento Assistenza Territoriale
- Dipartimento delle Dipendenze e della Salute Mentale
- Dipartimento Direzione Rete Ospedaliera

**3720 dipendenti**



# Attività implementate nell'anno 2024

## ALIMENTAZIONE

- distributori automatici alimenti;
- campagna informativa sullo “spuntino sano”.

## ATTIVITA' FISICA

- mappatura percorsi pedonali c/o le principali sedi aziendali;
- offerta di ginnastica e yoga in presenza e online;
- sala attrezzi;
- organizzazione squadre per la Telethon.

## PRATICHE TRASVERSALI

- formazione operatori della sorveglianza sanitaria sul colloquio motivazionale breve a supporto del Medico Competente.

## ALTRE PRATICHE

- screening cardiovascolare e sugli stili di vita rivolto ai dipendenti;
- formazione sul benessere.

In occasione della giornata nazionale dell'Assistente Sanitario vi invitiamo a partecipare alla

### Giornata di prevenzione cardiovascolare

aperta ai dipendenti AsFO

Con la collaborazione di AAC

**Prenota il tuo appuntamento** entro il 15/11/2023 inviando un messaggio whatsapp al seguente numero 3357649612

## PAUSA DI SALUTE

### lo spuntino intelligente

**“Okkio all’etichetta”:**

- Scegli prodotti con apporto energetico non superiore alle 200 Kcal per porzione;
- Preferisci gli snack nei quali è indicato il valore dei grassi saturi: è meglio che non superino i 5g a porzione;
- Il sale contiene sodio e cloro, sali minerali utili all’organismo solo se consumati in piccole quantità. Scegli prodotti a basso contenuto di sale (vedi tabella a fianco);
- Scegli alimenti che nell’etichetta hanno pochi ingredienti e preferibilmente naturali.

	SALE g/100 g
<b>ALTO</b>	> 1-1,2 g
<b>MEDIO</b>	da 0,3 a 1-1,2 g
<b>BASSO</b>	< 0,3 g

**Che spuntino mangio oggi?**

**FRUTTA - VERDURA**

- Fresca di stagione o cotta o pronta per il consumo senza aggiunta di zucchero;
- Disidratata senza aggiunta di zucchero;
- Frutta Secca (30g al giorno);
- Purea di frutta senza aggiunta di zucchero.

**PRODOTTI DA FORNO**

- Taralli, crackers senza sale aggiunto e con olio extravergine di oliva;
- Fette biscottate integrali eventualmente con aggiunta di miele o confettura (100% frutta);
- Pane speciale (alla zucca, alle noci, alle olive).

**ALTRE ALTERNATIVE**

- Yogurt;
- Formaggio Parmigiano;
- Gelato artigianale alla frutta;
- Piccole porzioni di cioccolato fondente (min 70% di cacao).

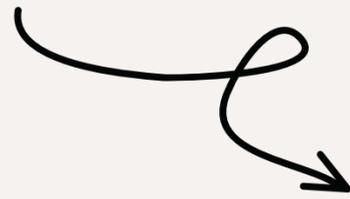
**N.B.**  
I succhi di frutta non sostituiscono mai la frutta;  
Glasse o sale in aggiunta alla frutta secca ne vanificano le proprietà benefiche.  
Limita il consumo di bibite gassate e zuccherate, preferisci l’acqua.

FONTE: linee guida sana alimentazione 2018 (CREA), "Decalogo snack" Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica.

A cura del Gruppo WHP ASFO

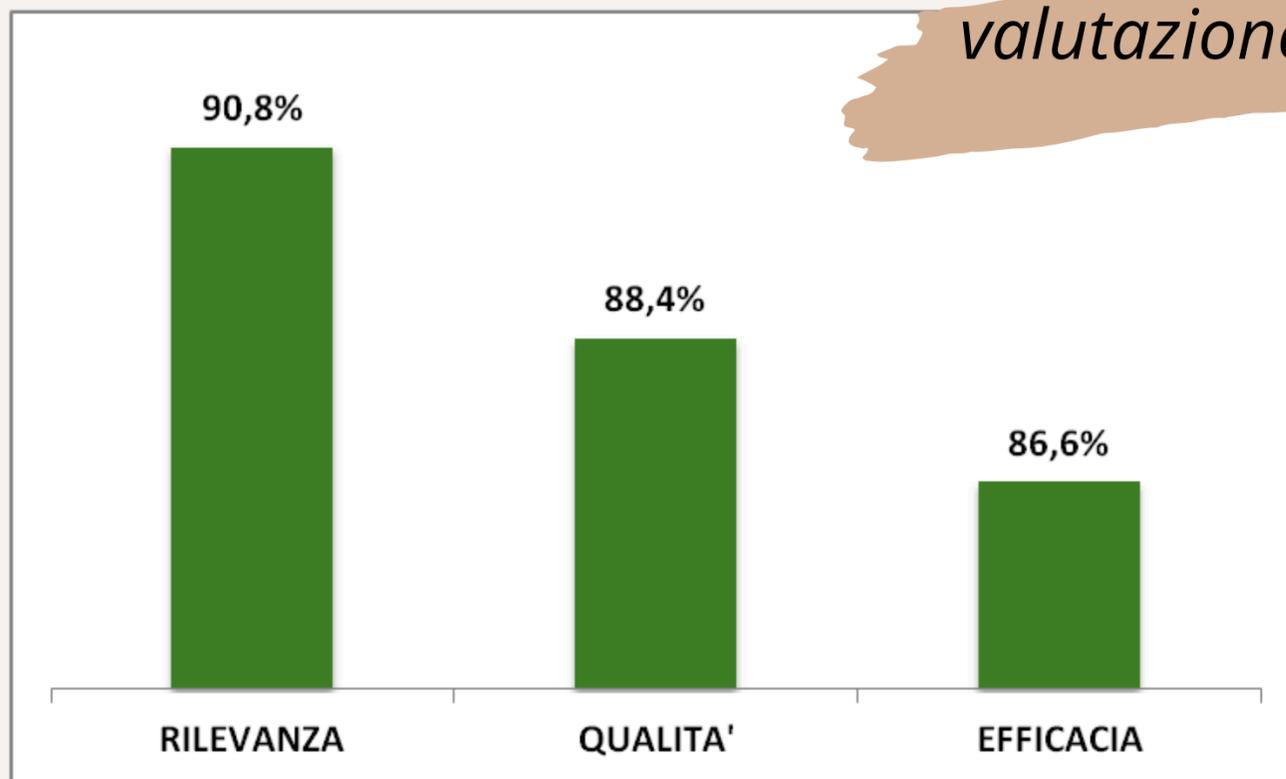


# Meditazione orientata alla Mindfulness



La meditazione viene quindi utilizzata per migliorare la comunicazione, aumentare l'attenzione, ridurre lo stress e facilitare le relazioni d'aiuto in ambito medico e psicologico.

*valutazione formazione*



**30 dipendenti formati**



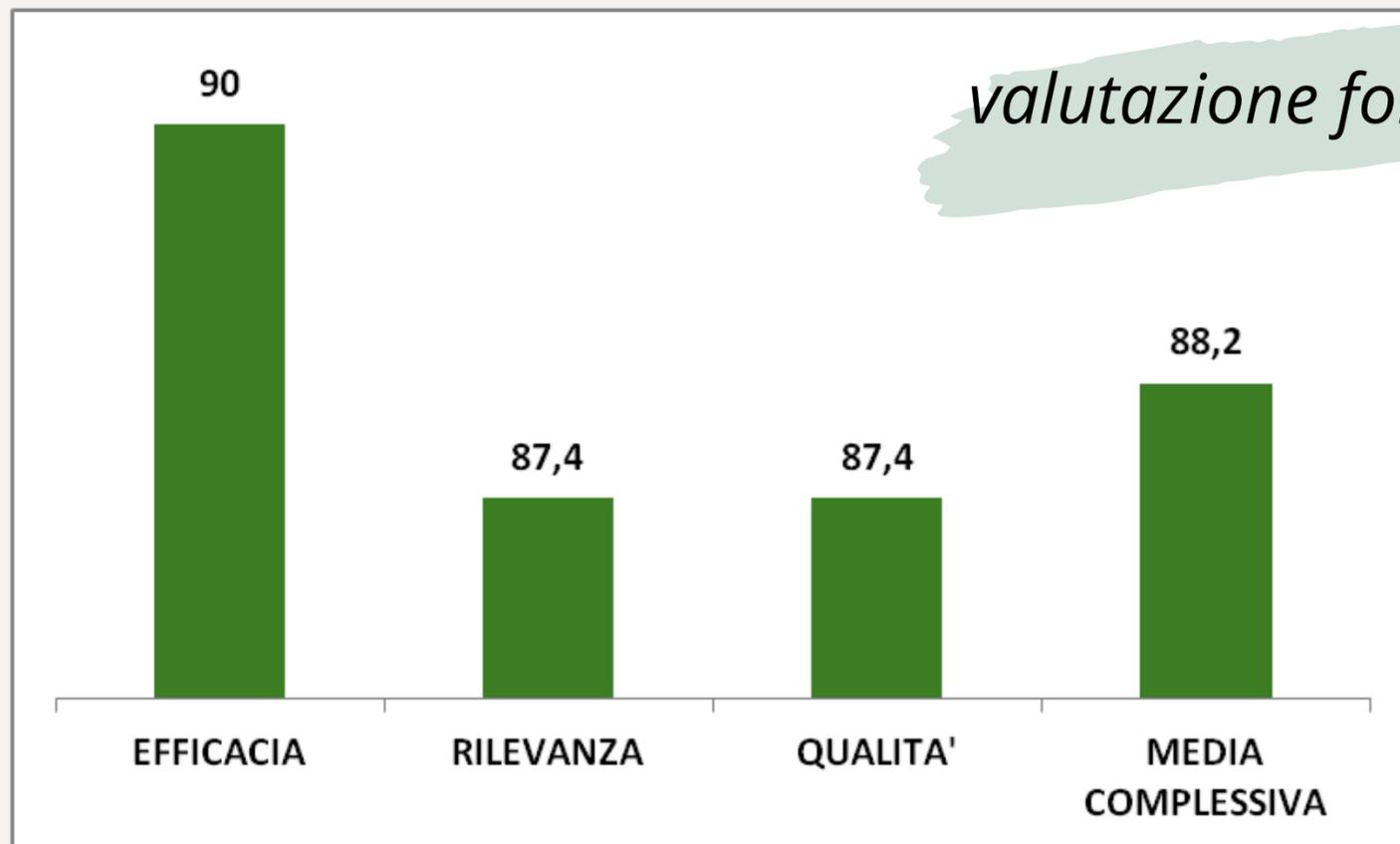
# Formazione conduttori di gruppi di cammino



- raccomandazioni OMS sull'attività fisica e sulla sana alimentazione;
- ruolo del walking leader e organizzazione dei gruppi di cammino;
- stimolare comportamenti relativi al miglioramento del proprio benessere psico-fisico e incentivazione alla partecipazione alle attività promosse da AsFo in materia.

**ASFO IN MOVIMENTO**  
Percorsi per passeggiare all'aperto per fare movimento e attività fisica

A cura del gruppo WHP ASFO e dei Fisioterapisti dei Servizi di Riabilitazione Territoriali



**20 dipendenti formati**

**PASSEGGIATA DISTRETTO DEL TAGLIAMENTO**  
"Ascoltando il suono dell'acqua"

**ESEMPIO di PERCORSO:**

- 📄 LUNGHEZZA: 2.40 km
- 🕒 TEMPO STIMATO: 20'
- ➡ PERCORSO: pianeggiante
- 📍 INIZIO E FINE PERCORSO: Piazzale Linters 4, San Vito al Tagliamento

*N.B. da qui parte anche un percorso dei 10mila passi di salute*

# Benessere digitale equilibrio e consapevolezza per un corretto uso della tecnologia nella vita privata e professionale

- utilizzo appropriato della tecnologia digitale, nell'ottica della promozione della salute e della **qualità delle relazioni interpersonali**;
- stimolare comportamenti e atteggiamenti funzionali all'**uso consapevole della tecnologia**, oggi così pervasiva nel quotidiano e possibile fonte di rischi per la salute.

***120 dipendenti raggiunti al 30.06.2024***



# MEDICINA NARRATIVA



metodologia d'intervento che permette:

- l'elaborazioni di **vissuti e stati d'animo** legati alla presa in carico dei pazienti;
- l'avvio di **momenti di confronto** all'interno dell'equipe/servizio attraverso la scrittura;
- di analizzare i processi aziendali e di cercare azioni di miglioramento;
- un invito a cercare un tempo per sé, la "parola" diventa strumento per la **Cura di sé**.

**400 dipendenti raggiunti al 30.06.2024**





**AS FO**  
Azienda sanitaria  
Friuli Occidentale



REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

Grazie per  
l'attenzione

