

DELLA PANORAMA Sanità

Settimanale di informazione e documentazione sanitaria

Nell'Arco di Giano n. 47

STILI DI VITA tra prevenzione e responsabilità

TRIBUNA

Intervista all'Assessore
Alberto Tedesco

DIARIO

I dati genetici
vogliono privacy

LAVORO

La ricetta degli infermieri
per curare la sanità

Azienda Usl di Modena

Comunicazione per la salute: il progetto "Usa le scale" promuove l'attività motoria nei luoghi di lavoro

di Paola Artoni*, Simona A. A. Giuliano*, Marco Vanoli*, Giuseppe Fattori*

Promuovere una regolare attività motoria negli ambienti di lavoro, cominciando dall'utilizzo delle scale negli uffici pubblici: è questa la finalità del progetto di comunicazione per la salute in corso da alcune settimane presso l'Azienda Usl di Modena, a cura del Sistema Comunicazione e Marketing aziendale. Si tratta di una sperimentazione che, una volta messa a punto la metodologia d'intervento, potrà essere estesa ad altri luoghi di lavoro e spazi pubblici.

Riferimenti normativi e bibliografici

Il progetto è in linea con le indicazioni del Piano Nazionale della Prevenzione che, tra le strategie contro l'obesità, sostiene l'importan-

za di: "incoraggiare i datori di lavoro a ... facilitare la pratica di un'attività fisica regolare (almeno 30 minuti al giorno) da parte dei dipendenti"; "promuovere e sostenere, presso la comunità, lo svolgimento di attività motorie attraverso ... l'invito all'utilizzo delle scale, ad esempio con cartelli posti presso gli impianti automatici (ascensori, scale mobili ecc.)". È inoltre coerente con il Piano Sanitario Nazionale 2006-2008 che definisce la comunicazione "strumento necessario e determinante" per il conseguimento di risultati positivi nel settore della prevenzione e della promozione della salute. In questo progetto infatti il ruolo della comunicazione è strategico, in quanto i messaggi preventivi veicolati sostengono l'adozione di un comportamento salu-

tare in tutte le sue fasi, dalla scelta all'attuazione e al mantenimento nel tempo. L'efficacia di questa tipologia d'intervento è documentata da esperienze e studi della letteratura scientifica (Tabella 1); è quanto riporta anche la *Guide to Community Preventive Services*¹, che raccomanda l'utilizzo di apposita segnaletica in corrispondenza dei "punti di scelta", cioè vicino ad ascensori, scale mobili e scale, dove le persone decidono come salire.

Obiettivi e metodologia

Gli obiettivi che il progetto si propone di raggiungere sono:

- di tipo cognitivo: conoscere quali sono i benefici di una regolare attività motoria e sapere che bastano piccoli accorgimenti (come salire le scale anziché prendere l'ascensore) nelle attività di tutti i giorni per condurre una vita più attiva;
- di tipo affettivo: mostrare interesse verso il progetto e aumentare la fiducia nei confronti dell'Azienda, che promuove la salute dei propri dipendenti;
- di tipo comportamentale: incrementare l'utilizzo delle scale.

Tabella 1 - Spunti di approfondimento

Alcune esperienze internazionali e nazionali di promozione dell'utilizzo delle scale nei luoghi pubblici o aperti al pubblico (siti visitati il 29/12/2006):

1. "StairWELL to Better Health" - Centers for Disease Control and Prevention (CDC): www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/stairwell/index.htm
2. "Stairway to Health" - Public Health Agency of Canada and Canadian Council for Health and Active Living at Work: www.phac-aspc.gc.ca/sth-evs/english/index.htm
3. Le attività realizzate nell'ambito del "Programme National Nutrition Santé" - Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Francia) www.cfes.sante.fr/index.asp?page=10000/campcom/c13800.htm
4. In Scozia, l'esperienza descritta nell'articolo: N. Mutrie, A. Blamey "Encouraging stair walking", *British Journal of Sports Medicine* 2000; 34: 144.
5. "Sali le scale e sale la salute" - Campagna di promozione all'utilizzo delle scale" - Azienda USL di Cesena; www.ausl-cesena.emr.it/auslhtml//DipPrev/SALI%20LE%20SCALE%20E%20SALE%20LA%20SALUTE.htm
6. "Mettili in moto la giornata... se puoi usa le scale" - ULSS n° 4 "Alto Vicentino" www.ulss4.veneto.it/portalph/pages_518.php

segue a pag. 42



*Sistema Comunicazione e Marketing, Azienda Usl di Modena

▶ segue da pag. 41

Il progetto si articola in una serie di attività di comunicazione per la salute. È così che, in prossimità dell'ascensore e sulle pareti lungo la rampa delle scale, dei pannelli con brevi e incisivi messaggi suggeriscono alle persone di salire a piedi e ne ricordano i benefici per la salute. Elemento qualificante della sperimentazione è la partecipazione e il coinvolgimento attivo dei dipendenti, che, grazie ad un incontro

organizzato con alcuni loro rappresentanti attraverso la tecnica del *focus group* nonché ai numerosi contatti informali, hanno collaborato alla progettazione dell'iniziativa ed alla creazione degli slogan con suggerimenti e proposte. Interlocutori privilegiati per l'implementazione della sperimentazione sono gli operatori della portineria, sia per l'ubicazione della loro sede (davanti all'accesso alle scale e all'ascensore), sia per il ruolo svolto che consente loro un'interazione diretta con gli altri

dipendenti dell'Azienda.

Conclusioni

In questi primi mesi di attuazione, il progetto ha suscitato vivo interesse da parte dei dipendenti, come emerge dai contatti informali e dalle osservazioni raccolte dal personale della portineria. Una volta conclusa questa prima fase sperimentale, l'Azienda Usl intende promuovere l'iniziativa presso altri ambienti di lavoro e spazi pubblici nell'ambito delle attività di prevenzione e promozione del-

la salute che già svolge nella scuola, nelle piazze, nelle fiere, nei contesti di aggregazione (es. discoteche), nei punti vendita (distribuzione automatica e centri commerciali) e nei luoghi di cura. Sono questi i *setting* in cui, attraverso la sperimentazione di nuovi canali di comunicazione, l'Azienda Usl è impegnata nella costruzione di un'immagine della salute come "risorsa" che "viene creata e vissuta da tutti nella sfera della quotidianità: là dove si impara, si lavora, si gioca, si ama"².

NOTE

¹The Community Guide "Point-of-Decision Prompts that Encourage People to Use the Stairs are Recommended to Promote Physical Activity" Guide to Community Preventive Services 15 novembre 2005. Documento online: <http://thecommunityguide.org/pa/int-decision-prompts.pdf>

²Organizzazione Mondiale della Sanità "Carta di Ottawa per la promozione della salute" (Ottawa Charter for Health Promotion) - Prima Conferenza Internazionale sulla Promozione della Salute, Ottawa, Canada, 7-21 novembre 1986. In: *Punto Omega*, Anno II/2000, numero 2-3 - Rivista quadrimestrale del Servizio Sanitario del Trentino.