



GIORNATA DI STUDIO
NATURA, VERDE E VITA
SALUTE E SICUREZZA SUL VERDE:
IL RUOLO E L'IMPORTANZA DEI RLS E RLST

Venerdì 28 febbraio 2020
ORE 9 – 13
PRESSO LO SPAZIO CONVEGNI MATI 1909
VIA BONELLINA 46, PISTOIA



Il progetto "Reti di RLS per la promozione della salute" nasce nell'ambito dell'avviso pubblico 2015, in compartecipazione tra INAIL e ATS AIDII

INAIL
ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE
CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

DIPARTIMENTO DI
MEDICINA SPERIMENTALE
E CLINICA

La promozione della salute in agricoltura

Riccardo Baldassini

**SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE
IN MEDICINA DEL LAVORO**

Direttore: Prof. Giulio Arcangeli



Vie en.ro.se.
Ingegneria



Promozione della salute

*Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità **le malattie croniche non trasmissibili** (malattie cardiovascolari, tumori, malattie respiratorie e diabete) **sono responsabili di circa il 70% delle morti a livello mondiale***

*Il passaggio **da un atteggiamento passivo ad un ruolo attivo in campo preventivo** pone le premesse di iniziative orientate alla promozione della salute nei luoghi di lavoro*

PROMOZIONE DELLA SALUTE

processo che consente alle persone di **esercitare un maggior controllo sulla propria salute**



Promozione della Salute nei Luoghi di Lavoro (WHP)

D.lgs. 9 aprile 2008, n. 81

Articolo 25 - Obblighi del medico competente

Il medico competente:

collabora con il datore di lavoro e con il servizio di prevenzione e protezione alla valutazione dei rischi [...]

Collabora inoltre alla attuazione e valorizzazione di programmi volontari di “promozione della salute”, secondo i principi della responsabilità sociale.

Promozione della salute

Una Promozione della Salute efficace porta a cambiamenti nei **determinanti della salute** quali i comportamenti individuali

I comportamenti individuali che incidono maggiormente sul carico collettivo di malattie e disabilità (***burden of disease***) sono

- fumo di tabacco



- non corretta alimentazione e cattive abitudini alimentari



- abuso di alcol



- inattività fisica



Promozione della Salute nei Luoghi di Lavoro (WHP)

Strategia preventiva che tiene conto degli effetti sulla salute umana dei rischi legati agli stili di vita e dei rischi professionali

L'ambiente di lavoro rappresenta un contesto favorevole:

la maggior parte della popolazione adulta impiega **gran parte del suo tempo sul posto di lavoro**

I lavoratori del **comparto agricolo** sono solitamente quelli a più **alto rischio professionale** e al tempo stesso con le abitudini di vita meno salutari





DATI INAIL AGRICOLTURA gennaio-febbraio 2019

- **il numero degli infortuni sul lavoro denunciati è aumentato del 7,4%** (da 4.321 a 4.640) rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente
- **il numero di incidenti mortali è aumentato da 9 a 11** rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente
- **Le denunce di malattia professionale sono aumentate da 1.829 a 1.875 11** rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente



PRINCIPALI CAUSE INCIDENTI AGRICOLTURA

- **Perdita di controllo di macchine/mezzi agricoli**
- **Caduta di lavoratore dall'alto**
- **Contatto con organi lavoratori in movimento**
- **Avviamento inatteso o inopportuno di veicolo/attrezzatura.**



ANALISI DEI FABBISOGNI

Promozione della salute: abitudini di vita dei lavoratori

- oltre la metà degli intervistati **(58%) dichiara che i lavoratori non bevono vino durante i pasti**
- quasi la metà **(45%) dichiara che è abituale per i lavoratori fumare durante le pause del lavoro** (anche se con frequenza variabile)
- una percentuale elevata **(77%) ritiene che i lavoratori non siano pienamente consapevoli di quanto il loro stile di vita possa incidere sulla loro salute e sicurezza durante il lavoro**
- soltanto il **28%** dichiara che fra i lavoratori capiti frequentemente di scambiarsi opinioni sull'importanza che uno stile di vita adeguato ha sulla qualità della vita stessa



ANALISI DEI FABBISOGNI

Promozione della salute: abitudini di vita dei lavoratori

- una percentuale molto elevata (**83%**) dichiara che in azienda non è presente nessun programma di “promozione della salute”
- in pratica la stessa percentuale (**85%**) ritiene di poter svolgere, in qualità di **RLS/RLST**, un ruolo attivo nella promozione della salute in azienda
- una percentuale significativa (**45%**) pensa che i lavoratori stessi possano svolgere un ruolo attivo nella gestione della salute e della sicurezza in azienda



PROMOZIONE DELLA SALUTE SUL PORTALE RLS

- Sezione FAQ dedicata

- Forum

- Video sulla promozione della salute

Tutte le domande

Il fumo di tabacco è pericoloso per la salute?

Quali sono i danni per la salute provocati dal fumo di tabacco?

Fumare il sigaro o la pipa è più sicuro rispetto a fumare sigarette?

Che cosa si intende per esposizione al fumo passivo?

Cosa succede quando smetto di fumare?

Esiste un numero per l'assistenza a chi ha deciso di smettere di fumare?

Le informazioni contenute nel Sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica



PROMOZIONE DELLA SALUTE SUL PORTALE RLS



HOME PROGETTO FORUM FAQ LINK DOCUMENTI VIDEO EVENTI SCADENZAIO CONTATTI

IL FUMO



E' UTILE SAPERE CHE

Non esiste una soglia di sicurezza sotto la quale il fumo non produca danni, anche perché le conseguenze del tabagismo tendono ad accumularsi nel tempo. Per questo, meglio smettere che continuare a fumare o smaltire, in una certa misura di rischio il "pacchetto zero", cioè un dato che varia anche in base al numero di sigarette fumate in media ogni giorno, sia d'ora in poi che durante il periodo di astinenza.

La nicotina prodotta dalla sigaretta è cancerogena e che si aggrava con questa la taratura della sigaretta (ovvero il grado di taratura) e la taratura stessa. Ciò significa che il rischio aumentato con il passare degli anni, ma non è del tutto prevedibile il tempo necessario a trasformare una sigaretta fumata in una fumata o viceversa non si può preannunciare che andrà incontro allo sviluppo di una patologia o che no.

Molti elementi (genetici, ambientali, ecc.) possono contribuire a proteggere l'organismo o viceversa a favorire lo sviluppo di una malattia correlata al fumo, ma non fumare (o smaltire) è sicuramente una delle migliori mosse per ridurre il rischio di ammalarsi.

PERCHE' PERICOLOSO

L'abitudine al fumo (tabagismo) rappresenta in tutto il mondo uno dei più grandi problemi di sanità pubblica ed è uno dei maggiori fattori di rischio per lo sviluppo di patologia neoplastica, cardiovascolare e respiratoria. Ogni volta che si accende una sigaretta si introducono circa 4000 sostanze chimiche, almeno un centinaio delle quali, secondo l'Agencia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), sono anche cancerogene. Il tabacco provoca più decessi di altri, AIDS, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme.

COME SMETTERE DI FUMARE

La dipendenza dal nicotina rimaneva nelle sigarette anche dopo l'adozione di nicotina per smaltire il fumo. A questa dipendenza si affiancano spesso anche fattori di natura psicologica e sociale. Un momento che questi fattori formano un "pacchetto" diverso da quello di soggetto, non esiste un metodo per smaltire il fumo valido per tutti.

I dati della letteratura che il 50% degli ex fumatori ha smesso senza bisogno di aiuto. Ma non si riesce a smaltire da soli, se non migliori da fare il servizio di proprio rischio di fumare o smaltire insieme un percorso terapeutico mirato. Si consiglia per smaltire il fumo oggi contemporaneamente con terapia farmacologica che sostegno psicologica, perché si sono dimostrato che maggiore è il supporto che si riceve, più è alta la probabilità di smaltire il fumo in maniera definitiva.

Dal 2 maggio del 2000 è inoltre attivo il Telefono verde contro il fumo (800-55-40-88) dell'Osservatorio fumo, alcol e droga dell'Istituto Superiore di sanità. Si tratta di un servizio anonimo e gratuito attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10.00 alle ore 18.00

RICORDA CHE

E' ormai stato ampiamente dimostrato che i danni del fumo si accumulano anche a quelle persone che, per il semplice fatto di vivere o di lavorare insieme a uno o più fumatori, sono state costrette a respirare per anni il cosiddetto "fumo passivo".

Il fumo è inoltre particolarmente pericoloso nei soggetti maggiormente suscettibili come la donna incinta e i bambini. I neonati esposti al fumo sono più soggetti alla tosse (sintomi comuni di asma bronchiale), al cosiddetto "crescita in ritardo" nel primo anno di vita. Anche passivo questo pericolo, i bambini che vivono con fumatori hanno più vulnerabilità alle infezioni polmonari e sono più a rischio di asma. Quando una donna incinta fuma aumenta la probabilità che la gravidanza si interrompa, o che il neonato sia poco vitale, abbia un basso peso alla nascita oppure sviluppi altre problematiche di salute.

STAMPA IL QR CODE, per trovare questa pagina quando hai bisogno!



Scarica il PDF



Vie en.ro.se.
Ingegneria

PROMOZIONE DELLA SALUTE SUL PORTALE RLS

Progetto INAIL-ATS AIDII
RETI DI RLS
PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE

SCHEDA INFORMATIVA n.8

ABITUDINI ALIMENTARI
COSE DA RICORDARE

PERCHÉ POSSONO ESSERE PERICOLOSE ☹️

L'assunzione errata di alimenti, sia nella quantità che nella qualità, può essere uno dei fattori principali per lo sviluppo di numerose patologie come l'ipertensione arteriosa (pressione alta), le malattie dell'apparato cardiocircolatorio, le malattie metaboliche (come l'aumento del colesterolo nel sangue), il diabete tipo 2 e l'osteoporosi. Ogni anno, una morte su cinque è imputabile al consumo insufficiente di cibi sani e al consumo eccessivo di cibi insalubri, come bevande zuccherate, alimenti molto salati e carni rosse o processate.

COME AVERE UNA DIETA SANA 😊

Una dieta corretta è un validissimo strumento di prevenzione per molte malattie, e di gestione e trattamento in molte altre. Per avere una alimentazione sana è necessario:

- Aumentare il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi di tutti i tipi, privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre.
- Aumentare il consumo di legumi. I legumi rappresentano una fonte preziosa di proteine e sono privi di grasso: per questo possono sostituire la carne.
- Aumentare il consumo di pesce. L'effetto protettivo è dovuto al tipo di grassi contenuti nel pesce (omega-3) che riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Mangiare pesce due o tre volte alla settimana.
- Privilegiare gli oli vegetali, in particolare l'olio extra-vergine di oliva e gli oli di semi (di mais, di girasole)
- Privilegiare le carni magre, come pollo e tacchino limitando il consumo di carni rosse e grasse. Non consumare carne tutti i giorni.
- Limitare il consumo di insaccati in quanto comunque possiedono un alto contenuto di sale.
- Limitare il consumo di formaggi, preferire i formaggi freschi a basso contenuto di grassi (come la ricotta)
- Limitare il consumo di dolci, perché questi alimenti sono ricchi di grassi e zuccheri
- Limitare il consumo di sale, perché aumenta la pressione arteriosa.

- Limitare l'uso di bevande zuccherate, preferendo spremute e succhi di frutta non zuccherati.
- Limitare il consumo di bevande alcoliche: non più di 2-3 bicchieri di vino al giorno per gli uomini e 1-2 per le donne.

RICORDA CHE 😊

Consumare integratori alimentari non è da preferirsi rispetto a una dieta sana e bilanciata. Le vitamine, i sali minerali e gli altri composti vanno presi in considerazione come parte integrante degli alimenti che li contengono: le evidenze scientifiche infatti dichiarano che la migliore forma di nutrimento è rappresentata dagli alimenti e non dai supplementi.

Accanto alle abitudini alimentari scorrette, uno dei fattori che favoriscono maggiormente sovrappeso e obesità è la sedentarietà, che caratterizza lo stile di vita di molti adulti e bambini. Ad ogni età, una regolare attività fisica, anche moderata, contribuisce a migliorare la qualità della vita in quanto influisce positivamente sia sullo stato di salute sia sul grado di soddisfazione personale.

E'UTILE SAPERE CHE 😊

Circa il 70% dell'organismo umano è composto di acqua. Per questo, un giusto equilibrio tra entrate e uscite è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine. Mangiare lentamente aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sovrappeso e obesità: assaporare i cibi e masticare a lungo permette ai recettori del gusto di inviare al cervello il "messaggio di sazietà".

Variare le scelte di alimenti aiuta a ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti che possono essere dannose. In particolare, per anziani, lattanti, bambini e donne in stato di gravidanza, è necessario evitare del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti.



PROMOZIONE DELLA SALUTE: IL CANALE YOUTUBE

Cerca

PORTALE RETE RLS

RETE RLS
12 iscritti

ISCRITTO

HOME VIDEO PLAYLIST CANALI DISCUSSIONE INFORMAZIONI

Video caricati **RIPRODUCI TUTTI** ORDINA PER

Video Title	Duration
Uso del trattore agricolo	3:27
Rischio Calore	1:47
ABITUDINI ALIMENTARI -	1:41
Scheda dati di sicurezza	3:09
Rischi fumo	1:37

PROMOZIONE DELLA SALUTE: IL CANALE YOUTUBE

YouTube



Butta via quella sigaretta ...

0:50 / 1:36

Rischi fumo

346 visualizzazioni • 14 ott 2019

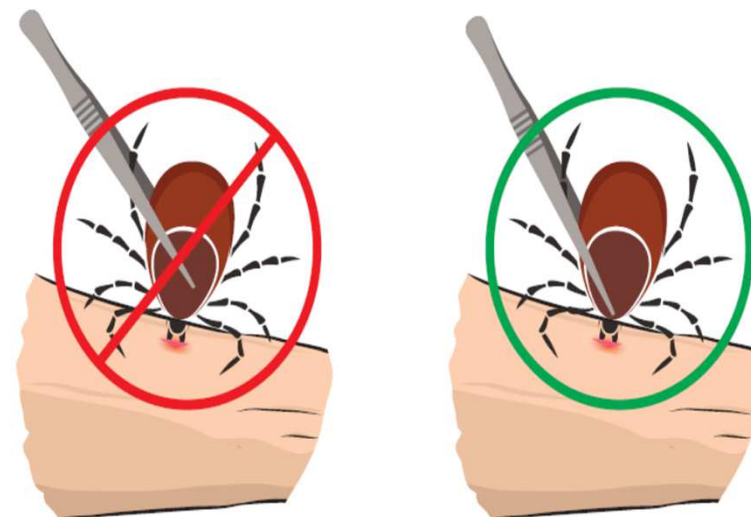
3 0 CONDIVIDI SALVA

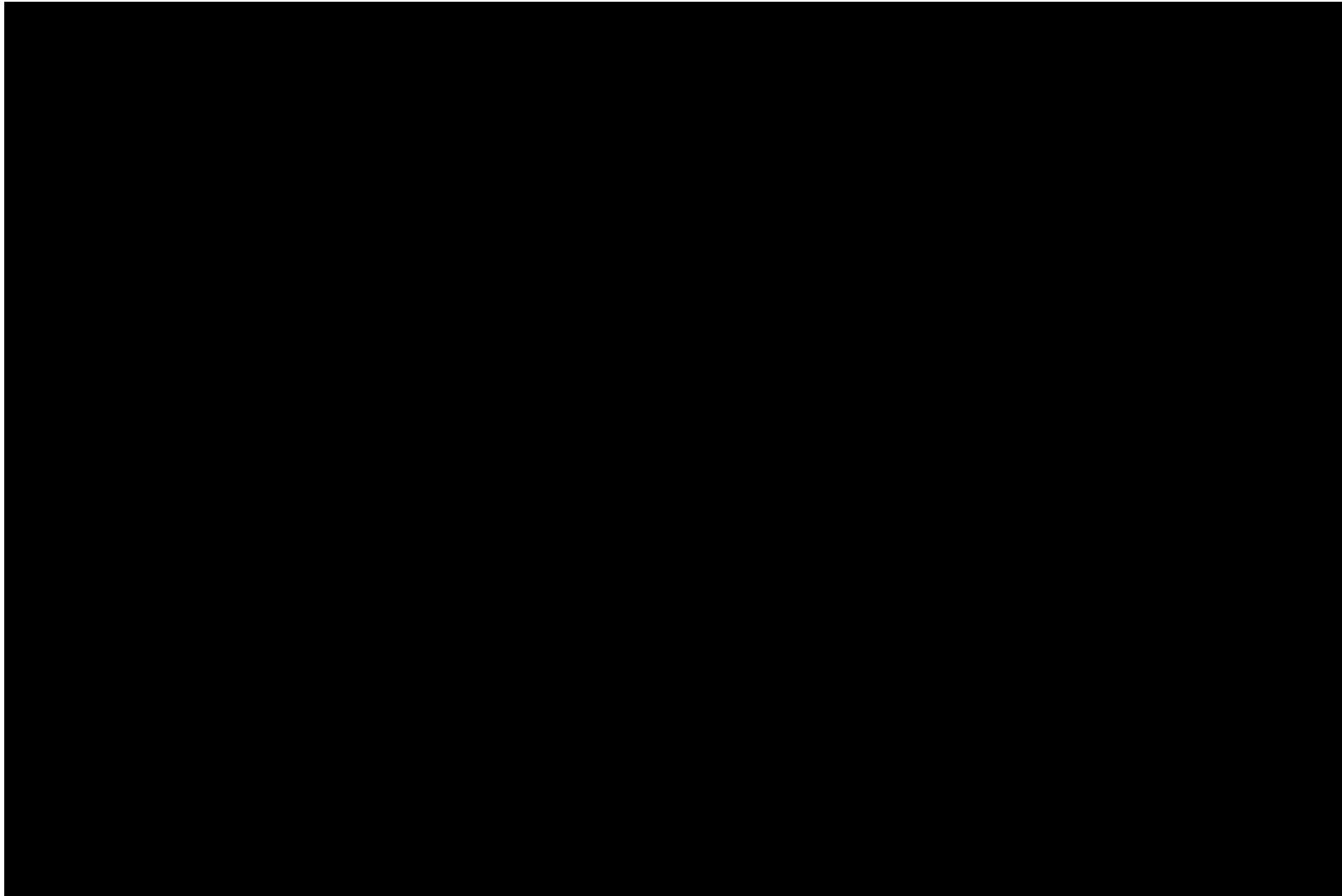
RETE RLS
12 iscritti

ISCRITTO

PROMOZIONE DELLA SALUTE: NUOVI VIDEO

- **Punture di insetti**
- **Il defibrillatore**
- **Le vaccinazioni**







RETI DI RLS
PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE

www.reterls.it
rete.rls@aidii.it

Grazie per l'attenzione



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

DIPARTIMENTO DI
MEDICINA SPERIMENTALE
E CLINICA

Riccardo Baldassini

**SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE
IN MEDICINA DEL LAVORO**

Direttore: Prof. Giulio Arcangeli