

# TAVOLI PERIODICI DI CONFRONTO PER LE AZIENDE

## I suggerimenti delle aziende iscritte alla rete

*Terzo incontro: contrasto al fumo e benessere*

Brescia, 23 settembre 2016  
Presso Associazione Industriale Bresciana

# COSA HANNO FATTO LE AZIENDE ISCRITTE ALLA RETE



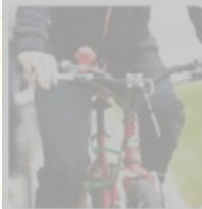
Alimentazione



Contrasto al Fumo



Attività fisica



Mobilità sicura e sostenibile



Contrasto alle Dipendenze



Benessere e conciliazione vita-lavoro



## CONTRASTO AL FUMO

### FERALPI

- Corso di disassuefazione al fumo (<http://www.easywayitalia.com/>)
- Basato su un approccio psicologico, senza somministrazione di farmaci:
  - Un seminario di gruppo (circa 25 persone) della durata di 6 ore → possibilità di pausa sigaretta
  - Per chi ne avesse bisogno sono disponibili una II e III Sessione di Supporto, della durata di tre ore
  - Se dopo i 3 incontri il dipendente non ha smesso di fumare, è prevista la restituzione del costo sostenuto.
- Più del 50% dei dipendenti partecipanti al corso ha smesso di fumare
- Avvisi in bacheca e indicazioni del medico per ottenere le adesioni all'iniziativa
- Corso effettuato in orario di lavoro, previa riorganizzazione dei turni
- Effettuate più edizioni del corso
- Costo stimato di circa 300 ÷ 400€ a dipendente (il primo anno i costi sono a carico dell'azienda, mentre dal secondo anno è previsto il contributo di 50€ a carico del lavoratore).

# CONTRASTO AL FUMO

## DOLOMITE E FRANCHI

- Percorso farmacologico condotto con il medico del lavoro:
  - Coinvolti 12 lavoratori sui circa 200 presenti in azienda
  - L'azienda ha sostenuto i costi dei farmaci
  - Risultati: il 30% dei partecipanti ha smesso di fumare

## ASST Garda

- L'Azienda è diventata «Ospedale senza fumo» con la rimozione anche dei posaceneri anche nelle aree esterne all'Ospedale
- Visita dal pneumologo e spirometria per i soggetti fumatori da più di 10 anni
- Cabina antifumo installata nel reparto «rianimazione»

## ASST Franciacorta

- Attivazione di un Centro per il trattamento del tabagismo

## BENESSERE e CONCILIAZIONE VITA LAVORO

### FERALPI

- Iniziative organizzate/promosse dai dipendenti (escursione in montagna...) per le quali l'azienda svolge il solo ruolo di facilitatore
- Corso di yoga in acciaieria
  - Percorso a metà strada tra attività fisica e benessere: tecniche di rilassamento e consapevolezza del sé
  - L'azienda mette a disposizione un locale all'interno dell'azienda
  - Effettuati in pausa pranzo → facilitazione dei turni
  - I costi del corso sono a carico del dipendente : 50€ per ogni corso - 3 mesi - incontri a cadenza settimanale
- Servizi di *time-saving*: convenzioni con meccanico, autolavaggio, maggiordomo aziendale
- Catalogo in azienda (mensa) con le convenzioni e ora anche un Opuscolo

### INVATEC

- Convenzione con una palestra vicina
- Corsi di yoga e pilates e offerta la possibilità ai dipendenti di effettuare la doccia in azienda
  - Costi: 50€ per 10 lezioni

## BENESSERE e CONCILIAZIONE VITA LAVORO

### ASST Franciacorta

- Corso di yoga / yoga della risata / pilates:
  - L'azienda mette a disposizione un locale
  - I costi del corso sono a carico del dipendente : 50€ per ogni corso - 10 incontri con cadenza settimanale
  - Effettuati al di fuori dell'orario di lavoro

## VARIE

**Aziende con più sedi** → difficoltà a offrire i medesimi servizi e le medesime convenzioni (fornitori diversi...)

### FERALPI

- BENESSERE: opuscolo con le convenzioni di tutte le sedi
- BENESSERE: sportello nutrizione attivo in azienda (sede di Como) più disponibilità email + whatsapp perché medico del lavoro con preparazione specifica. Servizio non attivo a Como