

# 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\*

**P**romuovere 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*<sup>1</sup>, 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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"<sup>2</sup>.

## NOTE

<sup>1</sup>The 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>

<sup>2</sup>Organizzazione 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.