

## **La gestione del rischio da Stress Lavoro-Correlato: progetto "Voler Viver Sani" rivolto alla sensibilizzazione tra stili di vita e stress psicofisico nel personale dell'AO Ordine Mauriziano di Torino**

### **Background**

Gli operatori sanitari affrontano carichi di lavoro intensi che possono incidere sul benessere fisico e mentale. Inoltre, sono sempre più frequenti i fenomeni di aggressione. Con il D.Lgs. 81/2008 è stato reso obbligatorio valutare il rischio dello stress lavoro correlato (SLC) e l'ospedale è diventato attore del percorso di miglioramento della resilienza allo stress del suo personale, oltre ad avere l'obbligo di garantire la sicurezza sul posto di lavoro. L'A.O. Ordine Mauriziano aderisce alla Rete Internazionale degli Ospedali per la Promozione della Salute e dei Servizi Sanitari (HPH). Nell'ambito del "Progetto di sviluppo delle attività correlate alla prevenzione, rilevazione e contenimento del rischio da stress lavoro correlato" attivo in Ospedale dal gennaio 2013, in sintonia con il "Piano nazionale della prevenzione 2020-2025" e con le linee guida INAIL 2017 (che indicano obbligo di monitoraggio e raccomandano attività a favore del benessere dei lavoratori), si inserisce il gruppo di lavoro che promuove il progetto "Voler Vivere Sani", nato per sensibilizzare in merito alla relazione tra stili di vita e stress psicofisico.

### **Metodi**

L'iniziativa si è svolta nel periodo 11-15 marzo 2024 in 4 Unità Operative (2 reparti medici e 2 chirurgici) e negli uffici amministrativi, con programmazione quotidiana. L'equipe ha visto la collaborazione di fisioterapisti, dietologi, dietisti, psicologi, ortottisti, logopedisti, in sinergia con la Direzione Sanitaria di Presidio Ospedaliero, la Formazione, i Medici Competenti, il Servizio di Prevenzione e Protezione e la Comunicazione. I 5 ambiti oggetto dell'iniziativa sono stati: movimento, alimentazione, consapevolezza di sé, vista e uso della voce. Ogni esperto ha fornito nozioni e tecniche da applicare durante il lavoro e nella vita quotidiana e materiale informativo. Al termine della settimana è stato proposto un questionario anonimo per indagare lo stato di salute psico-fisica percepito e la predisposizione al cambiamento.

### **Risultati**

Sono stati raccolti 40 questionari, su 218 partecipanti all'iniziativa. Nel campione sono prevalenti gli operatori delle professioni sanitarie (38%), personale amministrativo (38%), genere femminile, fascia d'età < 36 e > 55. Il campione dichiara di avere una buona capacità di concentrazione e una buona consapevolezza degli stati emotivi, più difficoltà a vivere nel "qui e ora". Nel campione è alta l'attenzione per l'alimentazione (98%), con volontà di cambiamento (78%). Il 73% del campione svolge attività fisica non più di due volte a settimana; un terzo vorrebbe muoversi di più ma non sa come fare. Per recarsi al lavoro il 60% usa l'automobile, il 22,5% la modalità mista, il 12,5% i mezzi pubblici e il 5% si muove a piedi/in bici. Metà del campione non ha sensazione di sforzo o di esaurimento dell'aria mentre parla, l'altra metà sperimenta queste sensazioni qualche volta. L'82% è consapevole dell'importanza dell'occhiale correttivo adeguato e il 62% dell'allenamento alla visione da lontano. La maggior parte del campione non effettua pause regolari mentre lavora al videoterminale. Il 92% dei partecipanti ha ritenuto abbastanza/molto utile l'iniziativa.

### **Conclusioni**

Pillole di salute psico-fisica fornite direttamente nei locali delle Unità Operative aziendali, si dimostrano uno strumento efficace in grado di guidare verso stili di vita più salutari e duraturi nel

tempo. I risultati potrebbero essere affetti da bias di selezione, in quanto la partecipazione era volontaria e il campione che ha risposto potrebbe essere più sensibile alle tematiche. L'esperienza, con correttivi atti ad ottenere una maggiore diffusione, sarà ripetuta periodicamente e integrata nei percorsi di promozione di benessere aziendale. Nel mese di ottobre si svolgerà la seconda edizione 2024. Fra i miglioramenti futuri proposti si prevede una azione di pubblicizzazione delle iniziative del gruppo aziendale da parte del Servizio del Medico Competente per rinforzare il messaggio al cambiamento degli stili di vita, già attivo nell'ambito della sorveglianza sanitaria.