

Camminare verso la Salute: l'esperienza dei Gruppi di Cammino di ATS Milano Città Metropolitana



Attività fisica, movimento e PNP 2020-2025

«Il Piano Nazionale della Prevenzione, per ridurre il carico prevenibile ed evitabile di morbosità, mortalità e disabilità delle MCNT, prevede la **promozione di corretti stili di vita** nella popolazione e nei soggetti a rischio e identifica la **riduzione dell'inattività fisica e della sedentarietà** come linee strategiche di intervento che tutte le regioni devono realizzare nei loro PRP»



Programma Predefinito 2 «Comunità attive»

- Promuovere l'adozione di uno stile di vita sano e attivo in tutte le età per contribuire al controllo delle MCNT e ridurre le complicanze
- Principio "One Health" e approccio "Urban Health"

Principi e strategie di riferimento:

- Intersectorialità
- Comunicazione
- Formazione
- Equità





Attività fisica, movimento e PRP 2021-2025

Programma Predefinito 2 Comunità Attive



Il Piano Regionale della Prevenzione prevede azioni come:

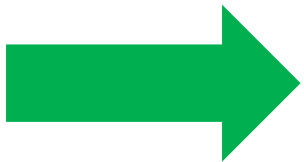
- **Potenziare i Programmi Regionali già attivi** nei diversi setting (Pedibus, Pause attive, Gruppi di cammino, ecc.)
- **Sostenere lo sviluppo di offerta mirata** per specifici target di popolazione (AFA, EFA, ecc.)
- **Sviluppare strategie targettizzate di informazione, comunicazione e marketing sociale**, per raggiungere i target più sedentari di popolazione (equity)

Azioni di equity:

- **Incremento del livello di attività fisica nelle diverse fasce d'età** facilitando l'inclusione di soggetti in condizioni di svantaggio socioeconomico e di fragilità
- **Incremento di azioni per il contrasto delle differenze di genere** nell'accesso all'offerta di attività fisica e movimento

Piano Integrato Locale di Promozione della Salute 2024

Programma Gruppi di Cammino di ATS Milano CM



- PROGRAMMA LOCALE 1.** Promozione di stili di vita favorevoli alla salute e prevenzione fattori di rischio comportamentali negli ambienti di lavoro
- PROGRAMMA LOCALE 2.** Promozione di stili di vita favorevoli alla salute e prevenzione fattori di rischio comportamentali nei contesti scolastici
- PROGRAMMA LOCALE 3.** Promozione di stili di vita favorevoli alla salute e prevenzione fattori di rischio comportamentali nelle Comunità Locali
- PROGRAMMA LOCALE 4.** Promozione di stili di vita favorevoli alla salute e prevenzione fattori di rischio comportamentali nei primi 1000 giorni di vita
- PROGRAMMA LOCALE 5.** Promozione di stili di vita favorevoli alla salute e prevenzione fattori di rischio comportamentali nel Setting Sanitario in sinergia con gli erogatori



Programma Locale 3 – Comunità Locali





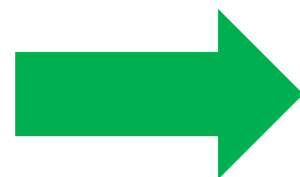
L'attivazione di comunità, una strategia vincente per promuovere i corretti stili di vita

- Tutta la letteratura e i documenti di indirizzo sono concordi nel sostenere che i programmi di promozione della salute hanno un maggiore successo **se integrati nella vita quotidiana delle comunità**, se basati sulle tradizioni locali e condotti da membri della comunità stessa
- Tutti i programmi regionali declinano in ogni setting un “**approccio di comunità**” e lo sviluppo di alleanze e iniziative intersettoriali con una attenzione rivolta contemporaneamente alle politiche urbanistiche, di inclusione, e dei diversi target di popolazione
- Prevedono quindi il coinvolgimento di tutti i livelli interessati, dai responsabili politici alle comunità locali (***empowerment di comunità***)

L'attivazione di comunità, una strategia vincente per promuovere i corretti stili di vita

- Il processo prevede l'attivazione di collaborazioni e di alleanze tra coloro che intendono realizzare azioni di promozione della salute e gli “agenti del cambiamento”.
- I primi sono i **rappresentanti della comunità** (ad esempio del governo locale, dell'istruzione, della sanità, dei cittadini) che dispongono delle risorse per avviare e sostenere il lavoro di rete.
- **Gli agenti del cambiamento** sono invece i soggetti che a vario titolo mettono a disposizione della comunità **esperienze e competenze** per la realizzazione di iniziative di salute

Verso quale
prospettiva?



I Gruppi di Cammino in ATS Milano Città Metropolitana

I primi Gruppi di Cammino (GdC) nel territorio di ATS Milano nascono nel 2009 prendendo a modello il progetto promosso dai Comuni di Rovigo e Verona.

La prima sperimentazione era finalizzata a **promuovere l'attività fisica** nella popolazione anziana così da prevenire le cadute, agire sul potenziamento dell'apparato muscolo-scheletrico e migliorare l'equilibrio.

Successivamente il GdC è diventato molto di più: offre ai partecipanti momenti di **socializzazione**, di **conoscenza del territorio, partecipazione e protagonismo sociale**.

Fin da questa prima esperienza si è registrato un forte interesse da parte delle amministrazioni locali, delle associazioni di volontariato e della cittadinanza, che ha aderito numerosa all'iniziativa rendendo necessaria l'organizzazione di molteplici gruppi.

L'importanza di una Strategia Progettuale

Il “Gruppo di cammino”, riconosciuto e documentato nella letteratura quale intervento standardizzato, appropriato in campo preventivo e validato scientificamente, è caratterizzato da una parte programmatica e da alcuni aspetti che, all'interno di ogni fase, possono essere declinati in modo differente nei diversi contesti e adattati alle caratteristiche locali

I GdC possono nascere anche spontaneamente e con modalità organizzative del tutto differenti, per iniziative locali di singoli cittadini o Associazioni o Enti Locali.

Il Programma “Gruppo di Cammino” non prevede solo il far camminare insieme un gruppo di persone ma è un'attività che comporta un vero **processo di empowerment**, finalizzato a migliorare concretamente i corretti stili di vita garantendo il protagonismo dei cittadini e l'interconnessione tra istituzioni , terzo settore , volontariato e territorio.

Il ruolo della rete per attivare la comunità

Il documento progettuale consente agli interlocutori di conoscere l'entità dell'impegno organizzativo, il ruolo specifico dei vari attori coinvolti, le risorse necessarie e di indirizzare le prese di decisioni, lo sviluppo di piani di intervento e la soluzione di problemi.

Inoltre innesca nei partecipanti un processo che, attraverso la responsabilizzazione dei cittadini, genera senso di «presa in carico» degli interventi e ciò garantisce continuità al progetto stesso.

Risulta importante partire da ciò che è già presente e valorizzare le risorse a disposizione.



Cosa prevede il programma:

Alla rete (Enti Locali- Associazioni no profit – ASST- Enti del terzo settore – cittadini, etc) viene proposto di:

- Partecipare **ad incontri organizzativi e formativi** per la condivisione degli obiettivi progettuali
- **Promuovere, sostenere , rinforzare l'iniziativa** sul territorio di appartenenza
- **Collaborare/organizzare eventi territoriali** volti alla promozione e consolidamento dell'iniziativa.
- **Avviare /mantenere collegamenti con media locali** per la promozione dei corretti stili di vita e per la divulgazione del progetto
- **Mettere a disposizione spazi e risorse** (sedi di incontro, sedi di iscrizione, banchetti espositivi, brochure informative sull'attività dei gruppi, siti web e pagine social)
- **Favorire l'identificazione, la sicurezza e la valorizzazione dei percorsi** dove realizzare le camminate
- **Collaborare alla raccolta del dato** per monitorare iscrizioni e conoscere le caratteristiche dei camminatori (età, sesso, frequenza delle camminate)

In occasione delle manifestazioni di **domenica 8 dicembre**
"Natale in piazza e non solo..." il Gruppo di Cammino con il patrocinio
dell'Amministrazione comunale di Villa Cortese propone:

L'allegria marcia dei Babbi Natale

3° edizione
camminata non competitiva di circa 5 km lungo le vie del paese

Partenza ore 9.30 dalla piazza della Chiesa
Iscrizioni in loco a partire dalle ore 8.45
Gradita prelocazione entro il 04/12 su villacammina@gmail.com
PARTECIPAZIONE GRATUITA

...ed all'avvio spuntino e bevande calde per tutti!!!!!!
Vi aspettiamo numerosissimi!

AVIS
Sezione di Villa Cortese

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

Tutti gli iscritti riceveranno il tradizionale cappellino rosso di Babbo Natale da indossare durante la marcia!!!

Milano Walking Week 2022 Programma 17-23 OTTOBRE A MILANO

PER UNA SETTIMANA FAREMO DI MILANO
UNA WALKABLE CITY

Gruppi di cammino

Camminate di gruppo nei nove municipi di Milano e in alcuni percorsi extracittadini,
in collaborazione con i gruppi di cammino di ATS Milano e altri gruppi di cammino.



DOMENICA 9 OTTOBRE LEGNANO

CAMMINATA 6000 PASSI DI SALUTE

#6000passidisalute

Camminare fa bene alla salute

lo posso partecipare

8:45 | Apertura, iscrizioni e consegna gadget

CONFERENZA presso il Centro Pertini - Via Dei Salici - Legnano
Vivere la vita con una patologia reumatologica
Per la partecipazione alla conferenza è raccomandata la mascherina FFP2

Sono invitati:
Autorità del Comune Legnano
Autorità ATS Milano
Autorità ASST Ovest Milanese
Moderatori:
Elisabetta Bogolini, Consigliere ALOMAR
Dot.ssa Paola Faggioli, Responsabile UOS MAC
Medicina Interna - Reumatologia ASST Ovest Milano
Dot.ssa Grazia Riva, Presidente ALOMAR ODV
Giovanna Raimondi, Responsabile ALOMAR
Sezione Legnano

Saluti autorità:
ASST OVEST MI - Dot.ssa Gabriella Manola,
Direttore Sede Sanitaria
ASST OVEST MI - Prof. Antonino Mazzoni,
Direttore Dip. Area Medica - Clinica Controlli
Assistenziale
Comune di Legnano - Vice Sindaco Anna Pavan

9:15 | Giovani e malati reumatologici: la voce degli
Autismi, il gruppo giovani di ALOMAR ODV
Giada Pavanello, Consigliere ALOMAR ODV
Nicolas Radosili, Gruppo Asteroid ALOMAR ODV
9:45 | La prospettiva della **Fisioterapia**
Piazzatempo
Dot.ssa Elena Moscheroni
10:00 | La prospettiva della specialista
Reumatologa
Dot.ssa Laura Castellano, UO Medicina
Interna e Reumatologia ASST Ovest Milano
10:30 | La prospettiva della specialista
Reumatologa
Dot. Massimo Calabrese, Coordinatore
del Reparto di Fisioterapia di Magenta
10:50 | La prospettiva delle istituzioni
Donato Gabriella Manola
10:55 | Presentazione e saluti del Gruppo di Cammino
Rappresentante Gruppi di Cammino
Alberto Calambe, Walking ASD

Ritorno nello spazio adiacente alla sala conferenza.
Riscaldamento e partenza per camminata #6000 passi di salute
(4km circa) all'interno del Parco Alta Milanese

12:30 | Arrivo

La camminata si terrà anche in caso di maltempo
Iniziativa con contributo di partecipazione e offerta libera. La somma raccolta sarà devoluta ad
ALOMAR ODV Sezione di Legnano per promuovere progetti di sostegno sul territorio,
a favore di chi soffre di una patologia reumatologica.

REGOLAMENTO PER LA CAMMINATA
Tutti i partecipanti sono invitati a non fumare, a non bere alcolici e a non assumere farmaci che possano interferire con la camminata. Gli
eventuali partecipanti alla camminata dovranno essere a conoscenza delle proprie condizioni fisiche e dovranno essere
accompagnati da un adulto. L'intera giornata sarà seguita da appositi servizi.

Organizzata da:
ALOMAR ODV
Città di Legnano

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

Per informazioni: E. Bogolini 3290285617 - mail: infoalomarlegnano@gmail.com



Scegli la prevenzione!

5 MAGGIO 2024
dalle ore 9.30 alle ore 13.00
Piazza Fontana dell'incontro - Corsico

Una giornata dedicata alla prevenzione, organizzata
dall'ASST Rhodense, in collaborazione con il Comune di
Corsico.

Un appuntamento per chi ha a cuore la propria salute,
un'occasione di incontro e ascolto, per conoscere i servizi
socio sanitari a disposizione dei cittadini.

Attività:

- Rilevazione peso corporeo, pressione arteriosa, circonferenza vita e saturimetria
- Stili di vita (alimentazione, attività fisica, dipendenze)
- Prevenzione rischio cadute, uso dei farmaci e igiene delle mani
- Prevenzione delle principali patologie tumorali e screening
- Percorso nascita
- Vaccinazioni
- Case di Comunità
- Associazioni di volontariato

In caso di maltempo l'evento sarà annullato



cio Sanitario
egione
ombardia
no
tropolitana

Il programma Gruppi di Cammino: fasi progettuali

Fase 1- Attivazione della Rete

- ✓ Riunione con i soggetti di rete interessati
- ✓ Presentazione del progetto e condivisione delle azioni relative ai ruoli e ai compiti dei soggetti coinvolti.
- ✓ Reclutamento Walking Leaders
- ✓ Identificazione di un percorso di un luogo per le iscrizioni e definizione data, giorni e orari del cammino
- ✓ Presentazione dell'iniziativa alla comunità e divulgazione iniziativa (brochure, siti, social, passa parola
- ✓ Avvio iscrizioni

Fase 2 - Realizzazione/Attivazione Gruppo di Cammino

- ✓ Formazione Walking Leaders
- ✓ Avvio delle camminate come da programma precedentemente convenuto

Tempistiche di realizzazione molto variabili

Il programma Gruppi di Cammino: fasi progettuali

Fase 3 - Azioni a sostegno - Stabilizzazione G.C

- ✓ Incontri di rete periodici con W.L. dei vari territori attivi
- ✓ Supporto formativo (gap, dinamiche relazionali, sana alimentazione)
- ✓ Supporto organizzativo e tecnico

Fase 4: Azioni a rinforzo - Consolidamento/autonomia G.C

- ✓ Organizzazione di eventi (raduni, conferenze , banchetti feste dello sport ...locandina)
- ✓ Incontri di promozione salute con i camminatori e con la cittadinanza (giornate della salute, laboratori sull'alimentazione e il movimento.....)



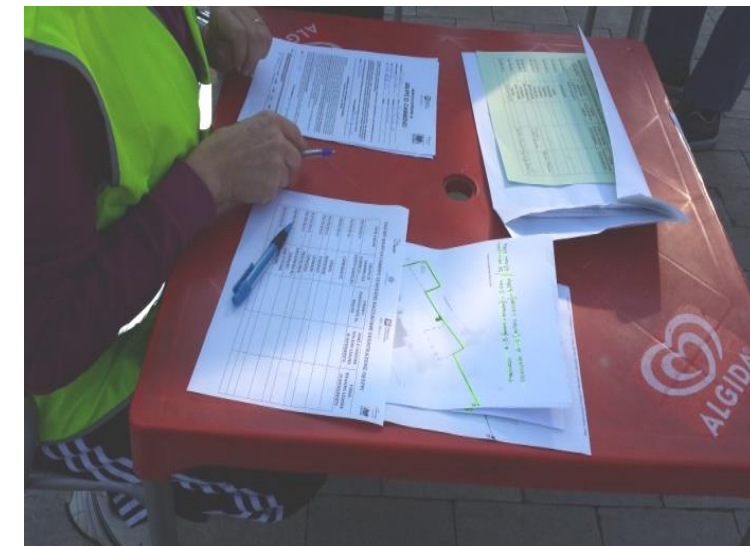
Gli strumenti operativi di supporto per la rete e per gli operatori



L'importanza strategica del Walking Leader

- I WL rappresentano il fulcro che sostiene ed anima il gruppo, dandogli coesione e continuità nel tempo; essi fungono da referenti per i partecipanti e assumono il ruolo di interlocutori con le Istituzioni ed in particolare con ATS che promuove, monitora e coordina l'iniziativa.
- Il contributo dei WL diviene fondamentale non solo per aumentare il livello di attività fisica ma anche per migliorare il benessere sociale ed emotivo delle persone che vi partecipano.

Sono una grande risorsa per la comunità locale; pertanto individuarli, coinvolgerli e motivarli a mantenere nel tempo l'impegno assunto, è un obiettivo prioritario.



Il percorso formativo per i Walking Leaders

L'incontro formativo di base si pone come obiettivi:

- **Facilitare la conoscenza tra i walking leaders** e avviare un processo di rinforzo motivazionale;
- Approfondire e definire un **linguaggio comune sul concetto di "Salute"** e sui "determinanti di Salute" e sugli stadi del cambiamento comportamentale
- Aumentare/rinforzare le conoscenze sui **benefici dell'attività fisica e sui corretti stili di vita** in genere (alimentazione, disturbi comportamentali (fumo, alcool e DGA...));
- Favorire l'apprendimento di **competenze relative alla conduzione dei gruppi**, all'esecuzione di semplici **esercizi di forza e di equilibrio** per la fase di riscaldamento e defaticamento e alle fasi della camminata.



I Gruppi di Cammino in ATS Milano Città Metropolitana

- Gruppi di Cammino attivi: 140
- Comuni con almeno 1 GdC: 78



I Gruppi di Cammino in ATS Milano Città Metropolitana

ASST RHODENSE	AMBITO SOCIALE RHO	DISTRETTO RHODENSE
I GIORNI E I LUOGHI DI RITROVO POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI QUINDI, PRIMA DI RECARSI SUL POSTO, E' CONSIGLIABILE TELEFONARE O SCRIVERE E-MAIL AL COORDINAMENTO ATS		
Email: promozionesalute@ats-milano.it - promozionesalutemiovest@ats-milano.it - Telefono: 02/85784190-4150-4609		

COMUNE	GIORNI – ORARI E LUOGHI DI RITROVO	NOTE
VANZAGO	LUNEDI'/GIOVEDI' ORE 09.00 MARTEDI'/VENERDI' ORE 18.00 LUOGO DI RITROVO: CENTRO ANZIANI VIA MAGISTRELLI 2	
PASSIRANA: ASSOCIAZIONE ANZIANI - PASSIRANA - RHO	MERCOLEDI' ORE 9,30-10,30 LUOGO D'INCONTRO: VIA SANT'AMBROGIO, 6	
SETTIMO MILANESE	LUNEDI' – MERCOLEDI' VENERDI' ORE 16.00 MARTEDI' GIOVEDI' ORE 8,45 LUOGO DI RITROVO: PARCO DELLA GIRETTA VIA GIULIO PASTORE 7	
RHO: GDC AUSER INSIEME RHO	LUNEDI'/MERCOLEDI'/VENERDI' Ore 09.00 LUOGHI DI RITROVO: LUNEDI' VIA S. MARTINO ANG. VIA SESIA MERCOLEDI': VILLA BURBA VENERDI': L.GO MAZZINI	
ARESE	LUNEDI'/MERCOLEDI'/VENERDI' ORE 09.00 LUOGO DI RITROVO: FARMACIA DEI PLATANI – VIA DEI PLATANI	

COMUNE	GIORNI – ORARI E LUOGHI DI RITROVO	NOTE
RHO ADSAT TERRAZZANO	LUNEDI'/GIOVEDI' ORE 09.00 LUOGO DI RITROVO: ASSOCIAZIONE GRUPPO SOCIALE DI TERRAZZANO VIA DALMAZIA 13	
CORNAREDO	LUNEDI' – MERCOLEDI' – VENERDI' ORE 09,30 LUOGO DI RITROVO: CENTRO ANZIANI "IL MELOGRANO" VIA BRERA , 31	
PREGNANA	TUTTI I GIORNI (DOMENICA COMPRESA) ORARIO INVERNALE: ORE 09.00 ORARIO ESTIVO: ORE 08.00 LUOGO DI RITROVO: CENTRO ANZIANI, LARGO TEL AVIV	
PERO	MARTEDI' – VENERDI' ORARIO INVERNALE: ORE 09.00 ORARIO ESTIVO: ORE 08.30 LUOGO DI RITROVO: CENTRO SOCIALE ANZIANI VIA GREPPI	

Gruppi del Distretto Rhodense

- Vanzago
- Rho
- Settimo Milanese
- Arese
- Cornaredo
- Pregnana
- Pero

I Gruppi di Cammino in ATS Milano Città Metropolitana

ASST RHODENSE	AMBITO SOCIALE GARAGNATE MILANESE	DISTRETTO GARBAGNATESE
I GIORNI E I LUOGHI DI RITROVO POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI QUINDI, PRIMA DI RECARSI SUL POSTO, E' CONSIGLIABILE TELEFONARE O SCRIVERE E-MAIL AL COORDINAMENTO ATS		
Email: promozionesalute@ats-milano.it - promozionesalutemiovest@ats-milano.it - Telefono: 02/85784190-4150-4609		
COMUNE	GIORNI – ORARI E LUOGHI DI RITROVO	NOTE
GARBAGNATE MILANESE	LUNEDI'/MERCOLEDI' ORE 09.30 LUOGO DI RITROVO VIA PER CESATE, 64 MARTEDI'- GIOVEDI' ORE 09.00 (ORARIO ESTIVO) ORE 09.30 ORARIO INVERNALE LUOGO DI RITROVO: PARCO FRAZIONE BARIANA	
BARANZATE	LUNEDI'/GIOVEDI' ORE 09.30 LUOGO DI RITROVO: PIAZZA G. FALCONE C/O BIBLIOTECA COMUNALE	
BOLLATE	MARTEDI'/VENERDI' ORE 09.30 LUOGO DI RITROVO : PARCO CENTRALE MARTIN LUTHER KING PRESSO IL BAR LUNEDI'/GIOVEDI' ORE 09.30 LUOGO DI RITROVO: CASSINA NUOVA - PARCO ANNA FRANK MARTEDI'/VENERDI' ORE 09.30 LUOGO DI RITROVO: PIAZZA DELLA CHIESA A MADONNA IN CAMPAGNA	
CESATE	MARTEDI'/MERCOLEDI' ORE 09.30 LUOGO DI RITROVO: VIA D. ALIGHIERI, 72 (DAVANTI AL CENTRO SPORTIVO)	

Gruppi del Distretto Garbagnatese

- Garbagnate Milanese
- Baranzate
- Bollate
- Cesate
- Senago
- Paderno Dugnano
- Solaro

COMUNE	GIORNI – ORARI E LUOGHI DI RITROVO	NOTE
SENAGO	LUN/MAR/GIO/VEN ORE 14.00 LUOGO DI RITROVO: VIA MASCAGNI,3	
PADERNO DUGNANO	MARTEDI'/GIOVEDI' ORE 10.00 LUNEDI'/GIOVEDI' ORE 09.00 LUOGO DI RITROVO: VIA SERRA C/O CAMPO SPORTIVO	
SOLARO	MAR/GIO dalle ore 8.00 alle ore 9.30 MER/VEN dalle ore 09.00 alle ore 10.30 LUOGO DI RITROVO: POLO DI COMUNITA'P.ZZA CADORNA 1 MAR/VEN DALLE ORE 19.00 ALLE ORE 20.00 LUOGO DI RITROVO: EXTRACHIOSCO VIA BORROMEO D'ADDA	PER INFO E ISCRIZIONI RIVOLGERSI A: Ufficio Servizi Sociali - Comune di Solaro tel.: 0296984380 - Mail: servizisociali@comune.solaro.mi.it lun-mar-gio-ven 9.00-12.00 - sab 8.30-11.30

I Gruppi di Cammino in ATS Milano Città Metropolitana

Gruppi del Distretto Corsichese

COMUNE	GIORNI – ORARI E LUOGHI DI RITROVO	NOTE
CESANO BOSCONI	TUTTI I GIORNI (LUN-SAB) – ORE 8.30 RITROVO: PARCO PERTINI - Via Roma	
ASSAGO	TUTTI I GIORNI (LUN- VEN) – ORE 8.30 RITROVO : BIBLIOTECA DI ASSAGO – via Corsica 1 TUTTI I GIORNI (LUN-SAB) – ORARIO INVERNALE 08.30 – ORARIO ESTIVO 07.30 RITROVO: rotonda di Assago, incrocio via Caduti, via Giovanni XXIII e via Matteotti	
BUCCINASCO	GIOVEDI' ORE 8.30 RITROVO: DAVANTI ALLA BANCA DEL TEMPO, via Vittorio Emanuele	
TREZZANO SUL NAVIGLIO	MARTEDI E GIOVEDI ORE 15.00 RITROVO: ENTRATA PARCO DEL CENTENARIO	

Buona pratica 2.3 - Organizzare “Gruppi di Cammino” aziendali e creare Walking Leader interni

Organizzare Gruppi di Cammino (GdC) aziendali e formare Walking Leader (WL) interni sono Buone Pratiche di promozione dell'attività fisica per favorire l'adozione competente e consapevole di uno Stile di Vita Attivo.

- L'organizzazione di GdC aziendali è in capo all'equipe WHP in collaborazione con lavoratori motivati che si identificano nel ruolo di WL.
- Il GdC è composto da un gruppo di lavoratori che si ritrova regolarmente per camminare, lungo un percorso stabilito e sicuro, guidati da colleghi volontari (WL) adeguatamente formati.

Vantaggi della Buona pratica GdC Aziendali

- Ha un basso impatto organizzativo
- È gratuita Viene svolta in gruppo nei pressi dell'azienda
- È una pratica autogestita
- Valorizza la partecipazione attiva dei lavoratori
- Promuove il movimento e contrasta la sedentarietà tra i lavoratori



I Gruppi di Cammino Aziendali

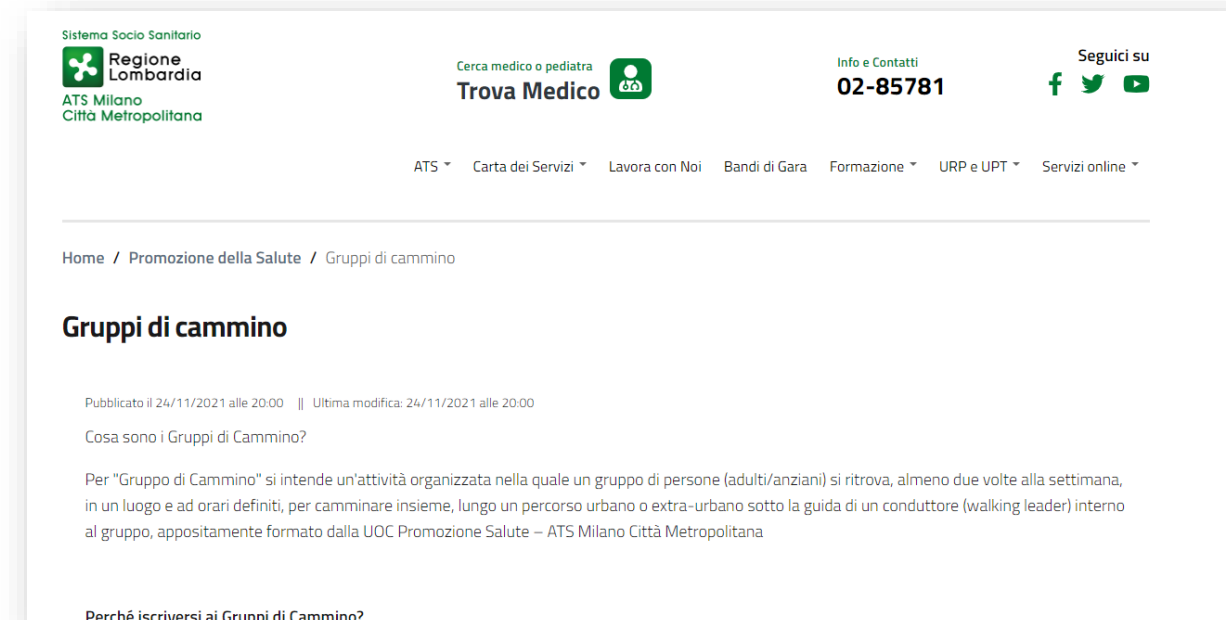


I Gruppi di Cammino in ATS Milano Città Metropolitana

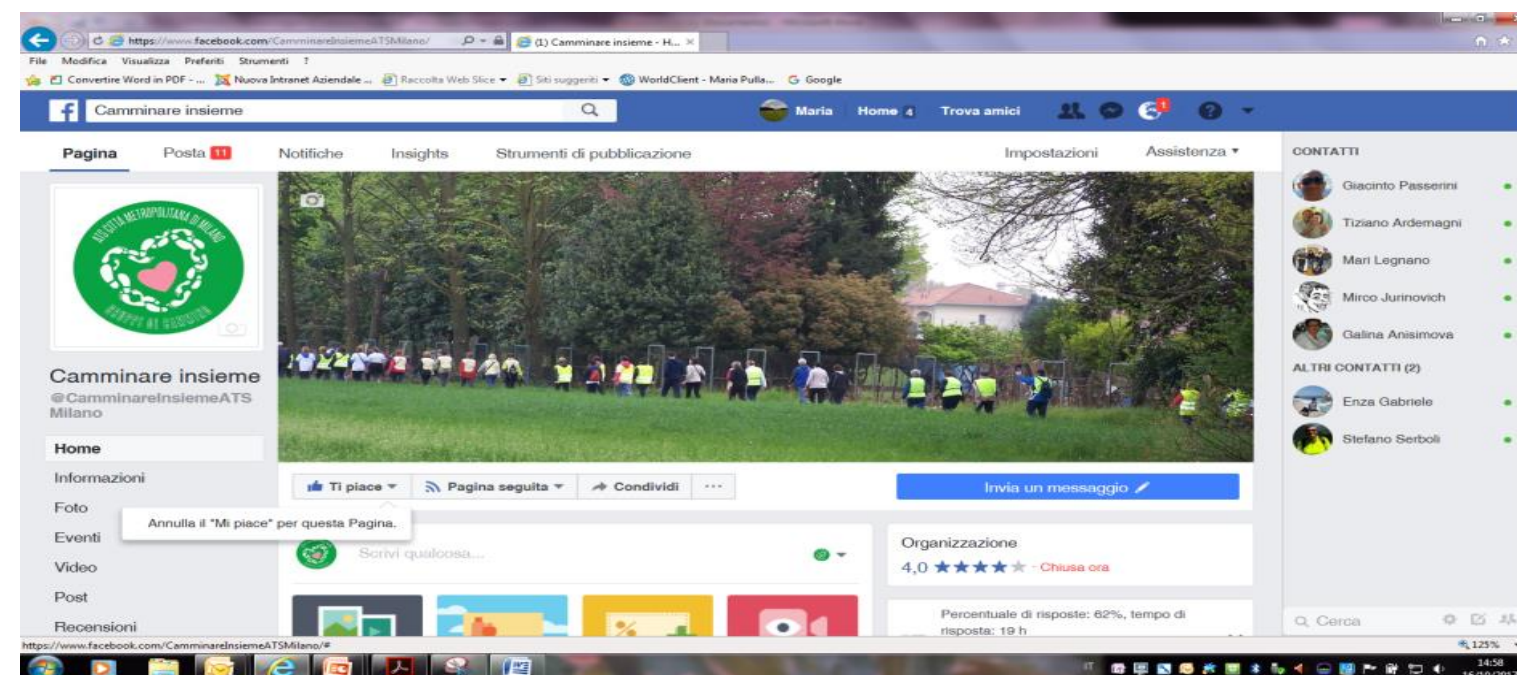
Logo ATS Gruppi Cammino



Il sito internet ATS



Pagina Facebook «Camminare Insieme»



Totale follower
3000



Bibliografia e sitografia

- Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025
- Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025
- Piano Integrato Locale di Promozione della Salute 2024
- Buona pratica regionale Gruppi di Cammino - Lombardia
- Programma Gruppi di Cammino ATS Milano Città Metropolitana
- [Gruppi di cammino | ATS Milano \(ats-milano.it\)](https://ats-milano.it/gruppi-di-cammino)
- [Promozione della salute in Lombardia \(regione.lombardia.it\)](https://regione.lombardia.it/promozione-della-salute)
- [Promozione della salute | ATS Milano \(ats-milano.it\)](https://ats-milano.it/promozione-della-salute)
- [Organizzazione Mondiale della Sanità - OMS \(salute.gov.it\)](https://salute.gov.it/organizzazione-mondiale-della-sanità)
- [Luoghi di lavoro che Promuovono Salute – Rete WHP Lombardia \(regione.lombardia.it\)](https://regione.lombardia.it/luoghi-di-lavoro-che-promuovono-salute)
- [Programma WHP: imprese che promuovono la salute | ATS Milano \(ats-milano.it\)](https://ats-milano.it/programma-whp)



Mia nonna iniziò a camminare per cinque miglia al giorno quando aveva sessant'anni.

Ora ne ha novantasette, e non sappiamo dove diavolo sia finita.

(Ellen Lee DeGeneres)

GRAZIE PER L'ATTENZIONE



PROGRAMMA

Luoghi di lavoro che promuovono salute

RETE WHP LOMBARDIA

**Rete WHP: una risorsa che può fare la differenza
per il benessere lavorativo- Progetto RAR 2024**

**Responsabili Aziendali WHP
Martino Trapani e Annalisa Alberti**

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ASST Rhodense

PERCHE' WHP?

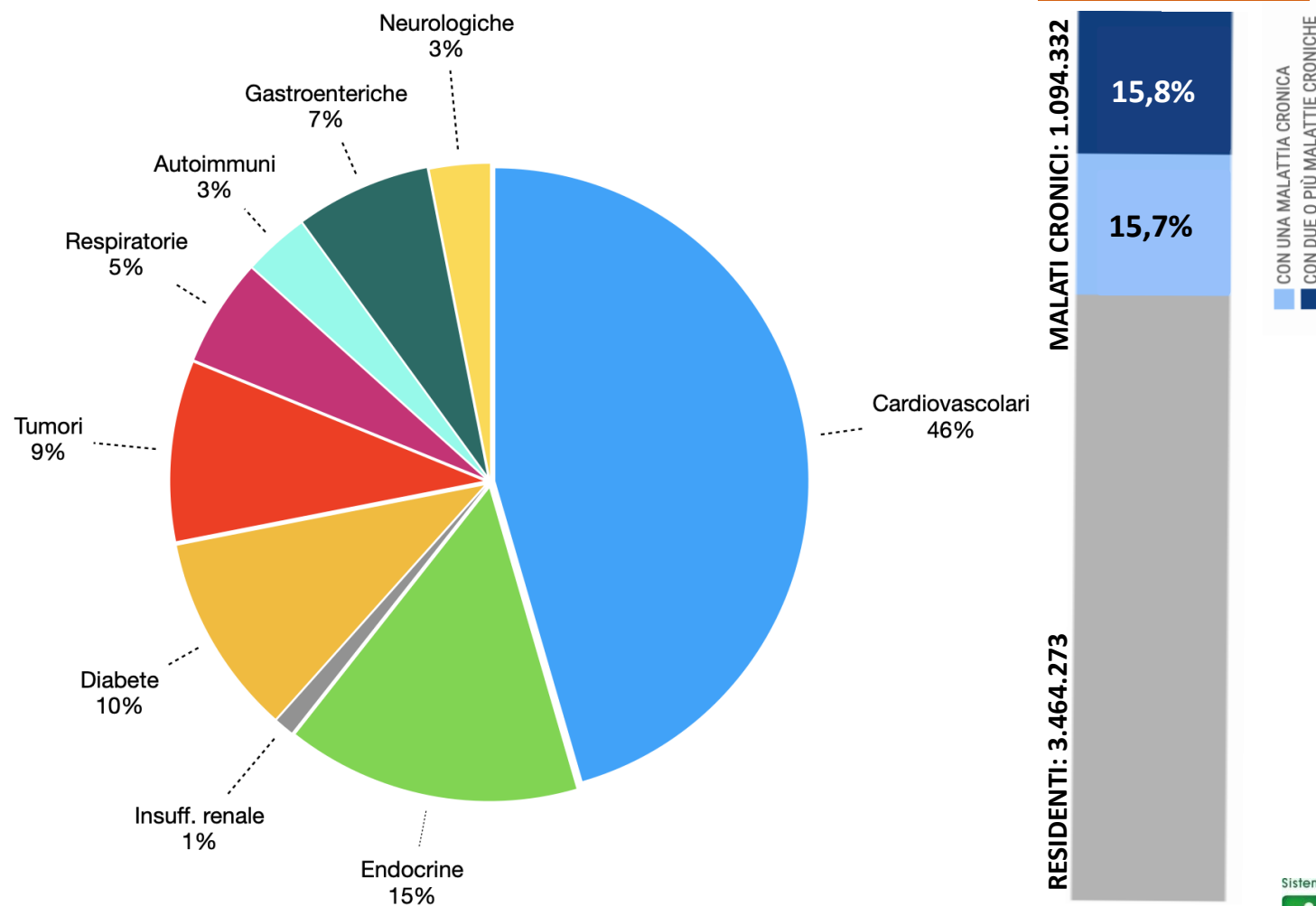
Nella regione europea OMS, le malattie croniche provocano:

- ▶ 86% dei morti
- ▶ 77% del carico di malattia
- ▶ 75% dei costi sanitari

Cause delle malattie croniche



ATS Città Metropolitana di Milano*: prevalenza di malattie croniche



* Fonte (2021): <https://portalestatosalute.ats-milano.it/salute/>

Il WHP si fonda sul modello WHO*

Che definisce un luogo di lavoro sano quello in cui vi è:

- Collaborazione tra lavoratori e datore sulla base dei bisogni per migliorare e promuovere la salute, il benessere e la sostenibilità dell'azienda
- Contrasto ai fattori di rischio fisici e psicosociali presenti nell'ambiente di lavoro, inclusi organizzazione del lavoro e cultura organizzativa
- Risorse dedicate al miglioramento della salute dei lavoratori (es. **promozione stili di vita sani**)
- Possibilità di **trasferire alle famiglie, e quindi alla comunità**, le esperienze positive e gli interventi per il miglioramento della salute dei lavoratori."

*«Healthy Workplace: a model for action»

Il Programma WHP di Regione Lombardia

É stato avviato nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione 2010 – 2014, quindi sistematizzato nel PRP 2014-2019, in riferimento al Macro Obiettivo Centrale «ridurre il carico prevedibile ed evitabile di morbosità, mortalità e disabilità delle malattie non trasmissibili»

Il Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2020-2025 vincola tutte le regioni ad implementare i Programmi Predefiniti, tra cui il Programma WHP



**Piano Nazionale della
Prevenzione
2020-2025**

Obiettivo prioritario

Diffondere azioni efficaci e strutturali per promuovere cambiamenti organizzativi dei “luoghi di lavoro” al fine di renderli ambienti favorevoli alla Salute, e in particolare all’adozione competente e consapevole di scelte e stili di vita salutari, concorrendo alla prevenzione delle malattie croniche e degenerative.



PROMOZIONE SALUTE XIX° SECOLO



...scuole, ambulatorio, piscina al coperto, con docce, spogliatoi e.. acqua calda; **prendersi cura della salute dei dipendenti significava avvalersi di una mano d'opera in buone condizioni di salute... un vantaggio per entrambe le parti.**

Fattori di rischio

Nelle Nazioni ad elevato reddito

I 10 maggiori fattori di rischio in termini di perdita di anni di vita in buona salute sono:

	Fattore di rischio	% sul totale
1	Uso di tabacco	17,5
2	ipertensione arteriosa	16,8
3	sovrappeso/obesità	8,4
4	sedentarietà	7,7
5	iperglicemia	7
6	iper colesterolemia	5,8
7	basso consumo di frutta e verdura	2,5
8	inquinamento atmosferico	2,5
9	Abuso di alcol	1,6
10	rischi lavorativi	1,1

WHO, Global health risks 2009

Ricerche

Numerosi studi clinici hanno dimostrato che questi 4 fattori :

- 1) non aver mai fumato**
- 2) BMI (indice di massa corporea) <30**
- 3) 3,5 ore/sett di attività fisica (30' die)**
- 4) dieta sana (molta frutta e verdura, pane integrale, poca carne)**

incidono sulla possibilità che una persona si ammali meno

*** Ford et al., Healthy living is the best revenge, Arch Int Med 2009**

**IL PROGETTO WHP HA COME FINALITA'
QUELLA DI AGIRE
SUI FATTORI DI RISCHIO
MAGGIORMENTE INFLUENZABILI DAL
COMPORTAMENTO**

In tale ottica, l' ASST RHODENSE

Stante la specifica *mission* di “prevenzione, cura e riabilitazione”, rappresenta un ambiente che esercita un'influenza culturale importantissima su pazienti, utenti e visitatori...

aderisce volontariamente alla rete WHP come azienda che Promuove Salute



Pertanto l' ASST RHODENSE si impegna:

- ad offrire ai propri lavoratori opportunità per migliorare la propria **salute**, riducendo i fattori di rischio generali e in particolare quelli maggiormente implicati nella genesi delle malattie croniche (MCNT);

Aziende che Promuovono Salute
RETE WHP LOMBARDIA

- mettere in atto azioni efficaci e sostenibili finalizzate a migliorare le abitudini alimentari, sostenere uno stile di vita attivo e contrastare forme di dipendenza patologica da sostanze e da comportamenti (tabacco, alcool), in associazione ad interventi raccomandati per il benessere aziendale, la conciliazione casa - lavoro e lo sviluppo sostenibile.



ASST RHODENSE

Settore aziendale Polo Ospedaliero

Prevalentemente
dedicato al trattamento
del **paziente in fase
acuta**

Sede di **offerta
sanitaria
specialistica**

Settore aziendale Rete Territoriale

**Modalità della presa
in carico** come
l'elemento
caratterizzante
dell'assistenza offerta
dal territorio

Sede di erogazione di
**prestazioni socio-
sanitarie distrettuali
e residenziali a
bassa e media
intensità**



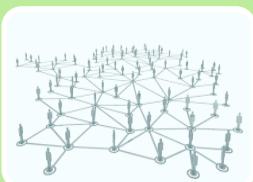
Il metodo del programma WHP



Adesione volontaria delle aziende a **un percorso strutturato e partecipato per realizzare azioni efficaci e sostenibili** per sostenere scelte salutari



**Meccanismo di riconoscimento-
Attestato annuale di «Luogo di lavoro
che promuove salute»**



**Rete di aziende per condivisione
esperienze, scambio di buone prassi e
materiali realizzati**

Protocolli con Confindustria - Assolombarda



**Sistema di monitoraggio e valutazione
dei risultati ottenuti**

**In ATS
Milano:
335 aziende
e >140.000
lavoratori**

Sistema Socio Sanitario

 **Regione
Lombardia**
ASST Rhodense

Il percorso/processo del Programma



Il Gruppo di Lavoro

Processo partecipato che attivi *possibilmente tutte* le figure di sistema (Datore di lavoro, RSPP, Medico Competente, RLS, Rappresentanze Sindacali, Risorse Umane) oltre ad eventuali altri settori interni che possono avere un ruolo nello sviluppo delle attività.

- ☑ Individuare le priorità
- ☑ Pianificare il percorso
- ☑ Organizzare le attività
- ☑ Monitorare/misurare





PROGRAMMA

Luoghi di lavoro che promuovono salute

RETE WHP LOMBARDIA

**MANUALE OPERATIVO
PER L'ADESIONE**

Sistema Socio Sanitario

 **Regione
Lombardia**
ASST Rhodense

1. PRATICHE PER FAVORIRE L'ADOZIONE COMPETENTE E CONSAPEVOLE DI COMPORTAMENTI ALIMENTARI SALUTARI

2. PRATICHE PER FAVORIRE L'ADOZIONE COMPETENTE E CONSAPEVOLE DI UNO STILE DI VITA ATTIVO

3. PRATICHE PER CREARE UN "AMBIENTE LIBERO DAL FUMO" E INCENTIVARE LA CESSAZIONE TABAGICA

4. PRATICHE PER IL CONTRASTO A COMPORTAMENTI ADDITIVI (alcol, droghe, gioco d'azzardo)

5. PRATICHE TRASVERSALI A TUTTE LE ALTRE AREE

6. ALTRE PRATICHE- Conciliazione vita-lavoro, Welfare, Responsabilità Sociale d'Impresa, Adesione a comportamenti preventivi

II SITO INTRANET WHP

http://intranet.salvini.it/WHP/index_WHP.html





COMPORTAMENTI ALIMENTARI SALUTARI



PER UNA ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE

La Rete WHP: una risorsa che può fare la differenza per il benessere lavorativo



Auditorium
P.O. Garbagnate M.se
14 Febbraio 2020

**Aziende che Promuovono Salute
RETE WHP LOMBARDIA**



Noi aderiamo all'iniziativa di Regione Lombardia
**CON MENO SALE NEL PANE C'È PIÙ GUSTO
... e guadagni in salute**



Obesity Day



L'ASST Rhodense aderisce alla campagna nazionale di sensibilizzazione per la prevenzione dell'obesità e del sovrappeso. Gli specialisti saranno a disposizione della popolazione per fornire informazioni e suggerimenti in merito alle abitudini, del sovrappeso, della dieta mediterranea e della sana alimentazione.

10 ottobre 2018
dalle ore 10,00 alle ore 13,00
Main street Presidio Ospedaliero di Garbagnate Milanese - viale Forlani 95

Per mangiare equilibrato
abbina i piatti con i colori giusti!



**CIBO E PATOLOGIA ONCOLOGICA,
QUALI CORRELAZIONI POSSIBILI
TRA VERITÀ E FALSI MITI**



"Aziende che Promuovono Salute"
RETE WHP LOMBARDIA



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Rhodense



Aziende che Promuovono Salute RETE WHP LOMBARDIA



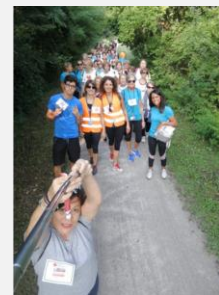
Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Rhodense

STILE VITA ATTIVO



4° Festival della Salute



90° anno Ospedale Rho



Esordio al FESTIVAL SALUTE 2018 Bollate



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia
ASST Rhodense

AMBIENTE LIBERO DAL FUMO



Come fare a
Smettere di **F**umare
consigli e suggerimenti



Sistema Socio Sanitario
Regione
Lombardia
ASST Rhodense
Ospedale "G. Casati" di Passirana
PNEUMOLOGIA RIABILITATIVA
CENTRO ANTIFUMO
Tel. 02 99430.4590/4603
nosmoking@asst-rhodense.it



www.asst-rhodense.it



PROVA A SMETTERLA
CON IL FUMO



CENTRO ANTIFUMO

ASST Rhodense - OSPEDALE CASATI di PASSIRANA

U.O. Pneumologia Riabilitativa

Via Settembrini 1 - Passirana di Rho

Tel. 02 99430.4590/4603

nosmoking@asst-rhodense.it

Sistema Socio Sanitario
Regione
Lombardia
ASST Rhodense

www.asst-rhodense.it



Rispetta gli altri,
rispetta te stesso!
Grazie di non fumare



PROMUOVENDO LA SALUTE NEL LUOGO DI LAVORO
programma WHP

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Rhodense



CONTRASTO COMPORTAMENTI ADDITIVI



1° incontro: 27 ottobre dalle ore 10.00 alle 12.30
2° incontro: 22 novembre dalle ore 10.00 alle 12.30

LA PREVENZIONE DELLE "DIPENDENZE" PROGETTO WHP



sede: Auditorium - Ospedale di Garbagnate Milanese



Manuale per Moltiplicatori dell'Azione Preventiva in azienda



**LA CASSETTA
DEGLI ATTREZZI**



I MOLTIPLICATORI DELL'ASST RHODENSE un modo diverso di fare prevenzione



La promozione della salute è uno strumento essenziale attraverso il quale l'Azienda cerca di prevenire comportamenti scorretti, anche nell'ambito delle dipendenze. Lavoratori e cittadini sani, che vivono una situazione di benessere, sono infatti anche persone meno esposte a rischi di infortuni e malattie. Al fine di fornire una serie di informazioni utili nell'ambito della promozione della salute e delle dipendenze, ASST Rhodense ha istituito il gruppo dei Moltiplicatori, colleghi specificamente formati e disponibili all'ascolto qualora ti trovassi in una eventuale situazione di disagio legata ad una qualsiasi dipendenza. Ascolto, confronto, orientamento, accompagnamento sono alcune delle parole chiave che caratterizzano il ruolo dei Moltiplicatori. Per contattarli i moltiplicatori è possibile scrivere all'indirizzo e-mail: moltiplicatori@asst-rhodense.it



"MIND TRICK" illusioni della mente



VIENI A TROVARE LE RISPOSTE AI TUOI DUBBI ALLA MOSTRA

"MIND TRICK"

UN PERCORSO INTERATTIVO CHE TI PERMETTE DI RIFLETTERE SULLA TUA SALUTE E SUI RISCHI CHE CORRI ACQUISTANDO UNO STILE DI VITA POCO SANO.

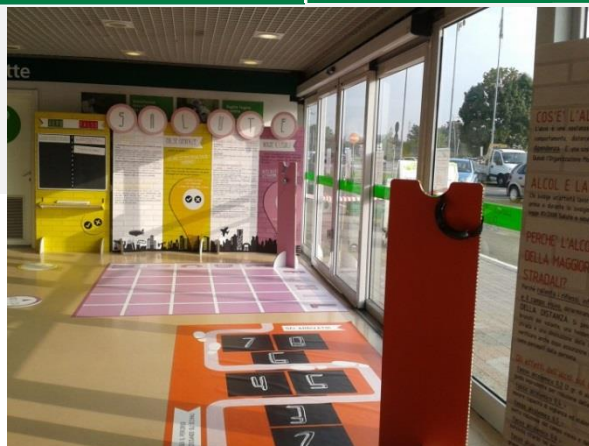
DOVE? AL FESTIVAL DELLA SALUTE ASST RHODENSE

17 SETTEMBRE 2017
OSPEDALE DI RHO

In collaborazione con



www.asst-rhodense.it



Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**
ASST Rhodense



Screening Oncologico
semplice e gratuito

il test che salva la vita

STOP
SPRECHI ALIMENTARI

#IONONSPRECO
a casa

Se faccio **scorte** di prodotti, **consumo** prima quelli con la data di **scadenza** più vicina o comprati prima

A tavola servo **porzioni adeguate** senza esagerare nella quantità. Se mangio al ristorante chiedo la **family bag** o doggy bag

In **frigorifero**, ogni ripiano ha una **sua temperatura** che permette di conservare in maniera ottimale i cibi

Conservo bene i prodotti con le **confezioni** già aperte

Se ho **avanzi** nel frigorifero li impiego per realizzare **nuove ricette**

mipaaf
ministero delle politiche agricole alimentari e forestali
www.politicheagricole.it



Sistema Socio Sanitario

 **Regione Lombardia**

ASST Rhodense

Ad una vita sana potrai aspirare se dalla dieta mediterranea ti lascerai trasportare!

Gennaio

1	Mercoledì	
2	Giovedì	
3	Venerdì	
4	Sabato	
5	Domenica	
6	Lunedì	
7	Martedì	
8	Mercoledì	
9	Giovedì	
10	Venerdì	
11	Sabato	
12	Domenica	
13	Lunedì	
14	Martedì	
15	Mercoledì	
16	Giovedì	
17	Venerdì	
18	Sabato	
19	Domenica	
20	Lunedì	
21	Martedì	
22	Mercoledì	
23	Giovedì	
24	Venerdì	
25	Sabato	
26	Domenica	Giornata mondiale della vitigno
27	Lunedì	
28	Martedì	
29	Mercoledì	Presentazione attività primo trimestre (Garbaghina)
30	Giovedì	
31	Venerdì	

Febbraio

1	Sabato	
2	Domenica	Giornata mondiale per la vita
3	Lunedì	
4	Martedì	Giornata mondiale contro il cancro
5	Mercoledì	Giornata nazionale per lo spreco alimentare
6	Giovedì	
7	Venerdì	Giornata nazionale contro il bullismo e Cyberbullismo
8	Sabato	
9	Domenica	Giornata mondiale degli stati vegetali
10	Lunedì	
11	Martedì	Giornata mondiale del malato iperteso
12	Mercoledì	
13	Giovedì	
14	Venerdì	Giornata mondiale contro le cardiopatie congenite
15	Sabato	Giornata mondiale contro il cancro infantile
16	Domenica	
17	Lunedì	
18	Martedì	Giornata mondiale asperger
19	Mercoledì	
20	Giovedì	
21	Venerdì	
22	Sabato	
23	Domenica	
24	Lunedì	
25	Martedì	
26	Mercoledì	
27	Giovedì	
28	Venerdì	
29	Sabato	Giornata mondiale della malattia rara

Marzo

1	Domenica	
2	Lunedì	Giornata mondiale dell'orecchio e dell'udito
3	Martedì	Settimana mondiale riduzione del consumo sale
4	Mercoledì	
5	Giovedì	
6	Venerdì	
7	Sabato	
8	Domenica	
9	Lunedì	
10	Martedì	
11	Mercoledì	
12	Giovedì	
13	Venerdì	
14	Sabato	
15	Domenica	Giornata mondiale del rene
16	Lunedì	
17	Martedì	
18	Mercoledì	
19	Giovedì	
20	Venerdì	
21	Sabato	Giornata mondiale della sindrome di down
22	Domenica	
23	Lunedì	
24	Martedì	Giornata mondiale della tubercolosi
25	Mercoledì	Presentazione attività secondo trimestre (Rho)
26	Giovedì	La medicina che cambia la medicina di genere
27	Venerdì	
28	Sabato	
29	Domenica	
30	Lunedì	
31	Martedì	



Svolgi movimento regolare per mirare ad uno stato di salute ottimale!

Aprile

1	Mercoledì	
2	Giovedì	Giornata mondiale dell'astino
3	Venerdì	
4	Sabato	Giornata nazionale della persona con lesioni al midollo
5	Domenica	
6	Lunedì	Giornata mondiale attività fisica
7	Martedì	Giornata mondiale della salute
8	Mercoledì	
9	Giovedì	
10	Venerdì	
11	Sabato	
12	Domenica	
13	Lunedì	
14	Martedì	Giornata mondiale dell'astino
15	Mercoledì	
16	Giovedì	Alcohol prevention day
17	Venerdì	
18	Sabato	
19	Domenica	Giornata nazionale del malato oncologico
20	Lunedì	
21	Martedì	
22	Mercoledì	
23	Giovedì	Giornata salute donna
24	Venerdì	
25	Sabato	Giornata mondiale della meningite
26	Domenica	Giornata mondiale della malaria
27	Lunedì	
28	Martedì	Giornata mondiale della sicurezza e della salute sul lavoro
29	Mercoledì	
30	Giovedì	

Maggio

1	Venerdì	
2	Sabato	
3	Domenica	
4	Lunedì	
5	Martedì	Giornata mondiale dell'igiene delle mani e della sicurezza
6	Mercoledì	Giornata mondiale dell'acqua
7	Giovedì	
8	Venerdì	Giornata mondiale della talassemia
9	Sabato	
10	Domenica	
11	Lunedì	
12	Martedì	Giornata mondiale dell'astino
13	Mercoledì	
14	Giovedì	Alcohol prevention day
15	Venerdì	
16	Sabato	
17	Domenica	
18	Lunedì	Giornata nazionale del malato oncologico
19	Martedì	
20	Mercoledì	
21	Giovedì	
22	Venerdì	
23	Sabato	
24	Domenica	
25	Lunedì	Presentazione attività terzo trimestre (Garbaghina)
26	Martedì	Giornata mondiale del salivare
27	Mercoledì	Giornata mondiale contro la tubercolosi multipla
28	Giovedì	
29	Venerdì	
30	Sabato	
31	Domenica	Giornata mondiale per la lotta contro il fumo

Giugno

1	Lunedì	
2	Martedì	
3	Mercoledì	
4	Giovedì	
5	Venerdì	
6	Sabato	
7	Domenica	
8	Lunedì	
9	Martedì	
10	Mercoledì	
11	Giovedì	
12	Venerdì	
13	Sabato	
14	Domenica	Giornata mondiale dei donatori di sangue
15	Lunedì	
16	Martedì	
17	Mercoledì	
18	Giovedì	
19	Venerdì	
20	Sabato	
21	Domenica	Giornata mondiale della SLA
22	Lunedì	
23	Martedì	
24	Mercoledì	
25	Giovedì	
26	Venerdì	
27	Sabato	
28	Domenica	
29	Lunedì	Giornata mondiale della sclerodermia
30	Martedì	



Istituto Socio Sanitario
 Regione Lombardia
 ASST Rhodense



CALENDARIO DELLA SALUTE

2020

ASST RHODENSE

Aziende che Promuovono Salute
 RETE WHP LOMBARDIA

Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ASST Rhodense



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Rhodense

3° FESTIVAL DELLA SALUTE ASST RHODENSE

15 SETTEMBRE 2018

Presidio Ospedaliero Territoriale di Bollate
Via Piave, 20

PROGRAMMA

ore 9.50

Premiazioni dei gruppi di cammino

ore 10.00

Cerimonia di apertura e taglio del nastro alla presenza dell'Assessore al Welfare di Regione Lombardia Giulio Galtera e del Direttore Generale Welfare di Regione Lombardia Luigi Cajazzo

ore 10.30

Inaugurazione del reparto di Cure Subacute

ore 12.00

Consegna benemerenza ex dipendenti
(area palco)

ore 13.40

Esibizione musicale del gruppo "I casi clinici"

ore 14.00

CONTEST MUSICALE "MALATI DI MUSICA"

Presenta **Max Pininoni**,
comico di Colorado Café
Direttore Artistico: Marco Pinna



Apertura del contest da parte della band "Allens"
Esibizione della band "706"

ore 15.00

Esibizioni dal vivo delle band

Giurie: Claudio Trotta, Marco Pinna, Ida Ramponi, Marco Riccio

ore 18.00

Proclamazione dei vincitori e premiazioni



www.asst-rhodense.it

Nel corso del Festival si svolgeranno le seguenti attività

GRUPPO DI CAMMINO

In collaborazione con l'Associazione "Gruppi di Cammino Bollate". Ore 8.30 ritrovo presso il POT e partenza

DIFFUSIONE SCIENTIFICA

ore 8.45 Convegno

"Consensus informato e disposizioni anticipate di trattamento: l'importanza di giocare d'anticipo"
in collaborazione con l'Associazione Presenza Amica Onlus - Sala Conferenze Biblioteca Bollate

ATTIVITÀ DI PREVENZIONE (Pad 63 - ambulatori 5° piano)

■ Glaucoma (ore 10.00 - 13.00)
■ Parametri vitali, glicemia e peso (ore 10.00 - 18.00)
■ Counseling odontoiatrico (ore 10.00 - 18.00)

AREA ESPOSITIVA (ore 10.00 - 18.00)

■ Desk informativi ASST Rhodense
■ Desk Associazioni di Volontariato
■ Visita dei locali della Farmacia territoriale
■ Attrezzature e mezzi di Soccorso di Emergenza Urgenza
■ Attrezzature e mezzi militari e delle Forze dell'Ordine
■ Auto d'epoca
■ Mezzi Protezione Civile Città Metropolitana di Milano

INTRATTENIMENTO

■ "Battesimo della sella": grandi e piccoli potranno salire in sella di un cavallo, accompagnati da un operatore.

In collaborazione con l'Associazione "Amiamo Limbiate"

(ore 10.00 - 13.00)

■ Torneo di calcio-billi con maxi biliardino "11 contro 11"

(ore 10.00 - 18.00)

■ Laboratorio di Arte Terapia per i più piccoli

(ore 10.30 - 12.00)

■ Incontreremo info vocale e strumentale a cura

dell'Associazione Scarlatti di Baranzate

(ore 10.45 area palco)

■ Partecipazione di Radio Città di Bollate (RCB) per

interviste e animazione musicale

DIAGNOSTICAZIONE

■ Manovre salvavita e distruzione pediatrica

■ Presentazione dei cani da soccorso della squadra

cinofila della protezione Civile di Milano A.V.S.-O.S.L.I.

(ore 11.00 e ore 16.00)

■ Lezioni di igiene orale per adulti e bambini



3° FESTIVAL DELLA SALUTE ASST RHODENSE

15 SETTEMBRE 2018



GRUPPO DI CAMMINO

L'ASST Rhodense, in occasione del Festival della Salute, organizza una camminata in collaborazione con il Gruppo di Cammino di Bollate.

Percorso: 3 - 5 km

ore 8.30: ritrovo presso il POT di Bollate (ingresso festival) e partenza

ore 9.40: arrivo e premiazioni

- La camminata è gratuita. Non sono previste iscrizioni.
- Trattandosi di una manifestazione non competitiva e non agonistica, ogni partecipante è tenuto ad osservare le norme del codice della strada.
- Viene declinata ogni responsabilità per eventuali incidenti e danni a persone o cose che dovessero verificarsi durante la camminata.
- Ogni persona partecipa sotto la propria responsabilità e dichiara di essere a conoscenza delle proprie condizioni fisiche.
- I minorenni devono essere accompagnati da un adulto.
- L'intero percorso sarà segnalato da apposite frecce.
- All'arrivo è previsto un punto ristoro e verrà consegnato un ricordo della giornata.



www.asst-rhodense.it



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Rhodense



DESK WHP

**3° FESTIVAL
SALUTE**

**ASST
RHODENSE**

15/09/2018

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ASST Rhodense



RHO NEWS
TUTTE LE NOTIZIE DELLA CITTÀ IN TEMPO REALE

martedì 25 settembre 2018

**Asst Rhodense,
il gruppo di cammino è sempre più folto**



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Rhodense

mercoledì 26 settembre 2018

"notiziario"

venerdì 28 settembre 2018

Erano ben 400 i "camminatori" al Festival della salute dell'Asst

BOLLATE - BARANZATE - Salute e benessere, anche sui posti di lavoro. Sono gli obiettivi del progetto Whp (Workplace Health Promotion) dell'ASST Rhodense, una azienda che promuove la salute e si impegna a costruire, attraverso un processo partecipato, un contesto che favorisce l'adozione di comportamenti e scelte positive, per la salute, nel proprio interesse e quello della collettività. Viste sono le iniziative a cui si rivolge il progetto. Tra queste c'è anche il Gruppo di Cammino che sta avendo sempre più adesioni e partecipazione. La conferma è venuta anche nel corso del recente Festival della Salute che si è svolto a Bollate. Alla camminata organizzata dal Whp e Cug (Comitato Unico Garanzia), con la collaborazione dei gruppi di Bollate e del rhodense con lo scopo di favorire l'attività fisica come sano



stile di vita e come prevenzione delle malattie cronico-degenerative, hanno partecipato oltre 400 persone tra cui molti dipendenti dell'Asst Rhodense. "Camminatori che provenivano da tutto il territorio ed orgogliosi dell'appartenenza al proprio gruppo il cui scopo non è solo quello di camminare, ma di farsi portatori di un'idea di salute e di benessere che parte da una responsabilità personale - afferma Martino Trapani, responsabile Aziendale del progetto Whp. "Far parte di un gruppo



di cammino vuol dire stare insieme, parlare, socializzare; quindi il gruppo di cammino serve a far star bene il corpo ma anche la mente", aggiunge Ida Ramponi, direttore generale dell'Asst Rhodense.



Più salute e benessere anche sui luoghi di lavoro Parte il progetto dell'Asst



MI-LORENTEGGIO.com
quotidiano.Online

martedì 25 settembre 2018

SUCCESSO DEL GRUPPO DI CAMMINO DELL'ASST RHODENSE



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Rhodense

WHP? una sfida... una opportunità...



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Rhodense



**Le attività di promozione della salute sono
un invito ed una occasione per i lavoratori**

**Non possono essere una costrizione a
cambiare comportamenti o abitudini di vita**

Sistema Socio Sanitario



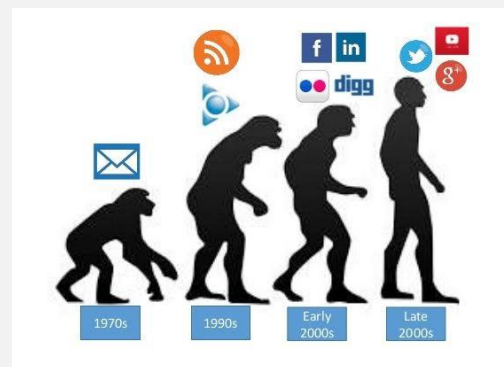
Regione
Lombardia

ASST Rhodense

EVOLUZIONE E PROSPETTIVE WHP

Continuare il cammino insieme alle aziende in una società che cambia rapidamente, cercando di promuovere la salute ed il benessere di tutti i lavoratori.

- **Mantenere nel tempo le buone pratiche;**
- **Approfondire e migliorarne l'impatto;**
- **Allargare il gruppo di lavoro;**
- **Migliorare la comunicazione;**
- **Migliorare la partecipazione dei lavoratori;**



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Rhodense

CONTATTI

RESPONSABILI WHP AZIENDALI:

Martino Trapani

email: mtrapani@asst-rhodense.it

Annalisa Alberti

email: aalberti@asst-rhodense.it

Segreteria: Tel. 3322 - Sig.ra Teresa Lidonnici

SITO INTRANET: http://intranet.salvini.it/WHP/index_WHP.html

SITO INTERNET: <http://www.asst-rhodense.it/inew/ASST/promozione-salute/WHP/index.html>

Gruppo Cabina di regia WHP:

Direttore Sanitario, Direttore Socio Sanitario, Direttore Medico Bollate, Garbagnate, Rho e Passirana, Direttore Medicina del lavoro, Direttore Didattico corso di laurea in Infermieristica, Responsabile DAPSS, Responsabile Comunicazione, Direttore DSM, Direttore Dipartimento Prevenzione, SPP, Direttori Distretti Rho, Garbagnate e Corsico

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Rhodense

SITOGRAFIA

Direzione Generale Welfare UO Prevenzione Struttura Promozione della salute e Screening

www.promozionesalute.regione.lombardia.it

OMS Work Health Promotion

http://www.who.int/occupational_health/topics/workplace/en/

Ministero della Salute – Piano Nazionale della Prevenzione 2014 – 2018

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2285_allegato.pdf

Ministero della Salute – Programma Guadagnare Salute. Rendere facili le scelte salutari

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_605_allegato.pdf

WHO - Global action plan for the prevention and control of NCDs 2013-2020

<http://www.who.int/nmh/publications/ncd-action-plan/en/>

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Rhodense



GRAZIE e buon lavoro

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Rhodense

IL COINVOLGIMENTO DEL CORSO DI LAUREA IN INFERMIERISTICA NELLE ATTIVITÀ DI PREVENZIONE

DR. FURCIERI LORENZO, DR.SSA TINTI STEFANIA, DR.SSA ZANINI ELISABETTA





PROGRAMMA

**Luoghi di
lavoro che
promuovono
salute**

RETE WHP LOMBARDIA

WHP PROGETTO GIORNATE 2024

WHP? una sfida... una opportunità...



Workshop
dedicato
6 marzo 2024



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
CALENDARIO DIDATTICO											
			8.30-09.30	9.30-10.30	10.30-11.30	11.30-12.30	12.30-13.30	13.30-14.30	14.30-15.30	15.30-16.30	16.30-17.30
venerdì	1-mar		DEBRIEFING PRIMO PERIODO DI TIROCINIO								
sabato	2-mar										
domenica	3-mar										
lunedì	4-mar		Presentazione secondo semestre	FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA					
martedì	5-mar			FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA					
mercoledì	6-mar		INTRODUZIONE LAVORI DI GRUPPO WHP		LAVORI DI GRUPPO WHP			LAVORI DI GRUPPO WHP			
giovedì	7-mar			MEDICINA	MEDICINA	MEDICINA					
venerdì	8-mar		INIZIATIVA "VIOLENZA DI GENERE" DR.A ALBERTI								
sabato	9-mar										
domenica	10-mar										
lunedì	11-mar			CL2 CARD	CL2 CARD	CL2 CARD					
martedì	12-mar			PEDIATRIA	PEDIATRIA	PEDIATRIA		LAVORI DI GRUPPO WHP			
mercoledì	13-mar		INF.CA PEDIATRICA	INF.CA PEDIATRICA	MEDICINA	MEDICINA	FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA		
giovedì	14-mar			CL2 GER	CL2 GER	CL2 GER	SEMINARIO DR. CANEVESE	INF.CA PEDIATRICA	INF.CA PEDIATRICA		
venerdì	15-mar			FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA	OSTETRICIA	OSTETRICIA	OSTETRICIA		
sabato	16-mar										

17	giovedì	14-mar			CL2 GER	CL2 GER		CL2 GER
18	venerdì	15-mar			FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA	
19	sabato	16-mar						
20	domenica	17-mar						
21	lunedì	18-mar		CL2 GER	CL2 GER	CL2 GER	CL2 GER	
22	martedì	19-mar			FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA	
23	mercoledì	20-mar			MEDICINA	MEDICINA	MEDICINA	
24	giovedì	21-mar		MEDICINA	MEDICINA	MEDICINA	LAVORI DI GRUPPO WHP	
25	venerdì	22-mar			FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA	
26	sabato	23-mar						
27	domenica	24-mar						
28	lunedì	25-mar			PEDIATRIA	PEDIATRIA	PEDIATRIA	
29	martedì	26-mar		CL2 GER	CL2 GER	INF.CA PEDIATRICA	INF.CA PEDIATRICA	
30	mercoledì	27-mar		INF.CA PEDIATRICA	INF.CA PEDIATRICA	MEDICINA	MEDICINA	
31	giovedì	28-mar						

	F	G	H	I	J	K
	CL2 CARD					
	PEDIATRIA		LAVORI DI GRUPPO WHP			
	MEDICINA		FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA	
			SEMINARIO DR. CANEVESE	INF.CA PEDIATRICA	INF.CA PEDIATRICA	
			OSTETRICIA	OSTETRICIA	OSTETRICIA	
			INF.CA PEDIATRICA	INF.CA PEDIATRICA	INF.CA PEDIATRICA	
			FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA	FARMACOLOGIA	
	PEDIATRIA		PEDIATRIA	PEDIATRIA	PEDIATRIA	
	LAVORI DI GRUPPO WHP					
	CL2 CARD		CL2 CARD	CL2 CARD		
	LAVORI DI GRUPPO WHP					
	SEMINARIO DR. CANEVESE		SEMINARIO DR. CANEVESE			

WHP PROGETTO GIORNATE 2024

- **LAVORI DI GRUPPO**
- **CERCARE MATERIALE IN RETE CHE RIGUARDA LA GIORNATA OGGETTO DEL LAVORO**
- **PREDISPORRE MASSIMO N. 5 SLIDE CON MESSAGGI INERENTI LA GIORNATA (NO IMMAGINI)**

Gruppo 1	Gruppo 2	Gruppo 3
19/03 G. M.le Sonno	24/03 G. M.le TBC	06/04 G. M.le A. Fisica
24/04 G. M.le Meningite	14/05 Alcohol Prev. Day	28/07 G. M.le Epatite
10/09 G. M.le Prev. Suicidi	01/10 Sett. Allattamento Mat.	16/10 G. M.le Alimentazione

WHP PROGETTO GIORNATE 2024

Gruppo 1		Gruppo 2		Gruppo 3	
Giornata	Data LdG	Giornata	Data LdG	Giornata	Data LdG
19/03 G. M.le Sonno	6/03	24/03 G. M.le TBC	6/03	06/04 G. M.le A. Fisica	6/03
24/04 G. M.le Meningite	12-21/3	14/05 Alcohol Prev. Day	12-21/3	28/07 G. M.le Epatite	12-21/3
10/09 G. M.le Prev. Suicidi	21-26/3	01/10 S. Allattamento Mat.	21-26/3	16/10 G. M.le Alimentaz.	21-26/3
BASSI, BERTULIO, PADILLA, LIONELLO, MIRARCHI, VOLPI, BORTOLAS, SPINELLI		GRASSINI, CRESPI, LO VACCO, DELL'OLIO, KAMIA, VALSECCHI, IORGA, MODENA, MIRASOLO		POLLI, BOIENTI, DI GIOIA, FARIMAL, MAININI, BORZACCHELLI, CAPPA, SCARCELLA	

WHP PROGETTO GIORNATE 2024

- **CONSEGNA DEL MATERIALE SECONDO SCADENZE**
- **VALUTAZIONE DEL MATERIALE PRODOTTO (DIRETTORE DIDATTICO E TUTOR)**
- **GLI ARGOMENTI TRATTATI SONO PARTE INTEGRANTE DEL PROGRAMMA**
- **INVIO ALLA COMUNICAZIONE**



PROGRAMMA

**Luoghi di
lavoro che
promuovono
salute**

RETE WHP LOMBARDIA

WHP PROGETTO GIORNATE 2024

FARE CLIC PER INSERIRE IL SOTTOTITOLO



**PRESENTAZIONE
IN AZIENDA DEI
LAVORI
IN OCCASIONE DI
EVENTI
AZIENDALI**

WHP PROGETTO GIORNATE 2024 - ESEMPIO

 **ospedale.niguarda** 
ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda ...

 spazio
(Gio)
la dipendenza
si può vincere

**QUALI SONO I PRINCIPALI
SEGNI E SINTOMI RELATIVI
ALLA DIPENDENZA DA
GIOCO D'AZZARDO?**

SCOPRIAMOLI 

 **ospedale.niguarda** 
ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda ...

 spazio
(Gio)
la dipendenza
si può vincere

1. ASTINENZA

**L'INSORGENZA DI SENTIMENTI
DI INQUIETUDINE QUANDO SI
È IMPOSSIBILITATI A GIOCARE**



WHP PROGETTO GIORNATE 2024 - ESEMPIO

ospedale.niguarda
ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda



2. TOLLERANZA

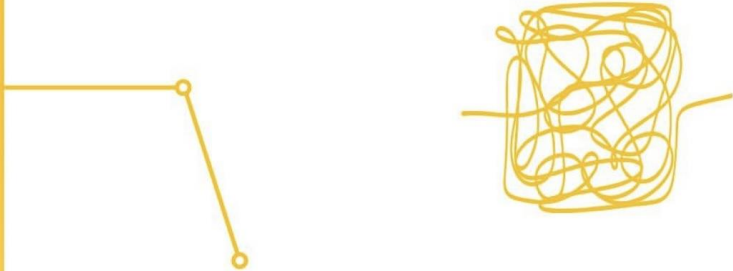
NECESSITÀ DI GIOCARE CON
MAGGIORE FREQUENZA



PER RIPRODURRE SEMPRE LO
STESSO GRADO DI EUFORIA E
GRATIFICAZIONE

ospedale.niguarda
ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda





3. CRAVING

FORTE DESIDERIO DI GIOCARE E
L'IMPOSSIBILITÀ DI RESISTERE A
GIOCARE D'AZZARDO

WHP PROGETTO GIORNATE 2024 - ESEMPIO



WHP PROGETTO GIORNATE 2024 - ESEMPIO

 who 


World Health Organization

3 STEPS TO PREVENT OBESITY

- 

1 LIMIT FATS & SUGARS
- 

2 EAT MORE FRUITS & VEGGIES
- 

3 DO REGULAR PHYSICAL ACTIVITY

60 mins/day for children
150 mins through the week for adults

WHP PROGETTO GIORNATE 2024



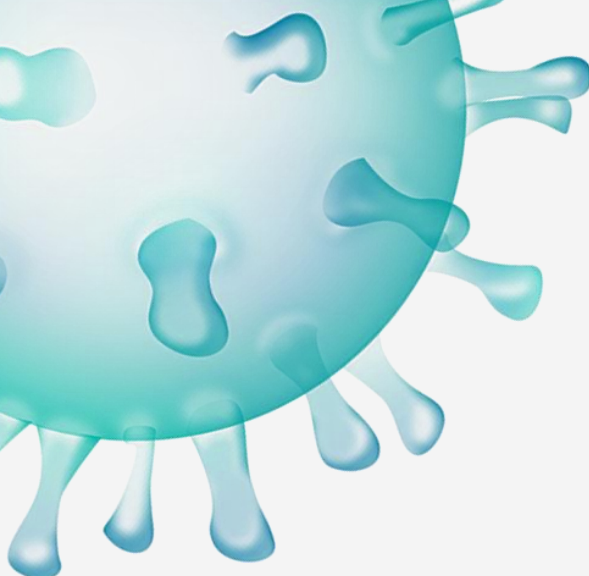
ED ORA...



1 LAVORO: GIORNATA MONDIALE DELLA MENINGITE

24 MARZO 2024

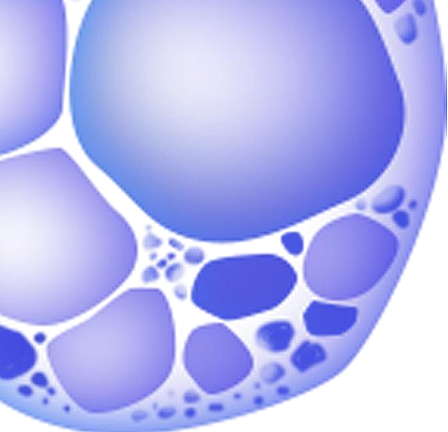




24 marzo 2024

MENINGITE

E SE NON FOSSE
SOLO MAL DI TESTA?



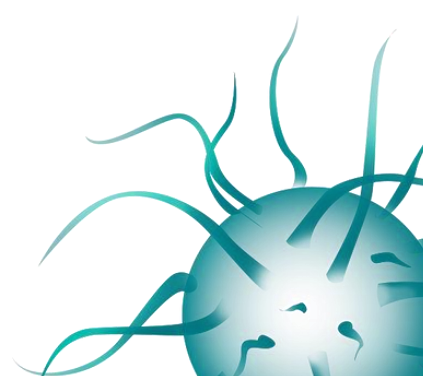
MA... CHE COS'È LA MENINGITE?



L'INFIAMMAZIONE DELLE MENINGI, ovvero
le membrane che proteggono il cervello



24 marzo 2024



PREOCCUPATI SE AVVERTI:



FEBBRE



VOMITO



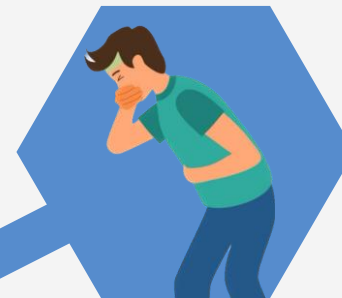
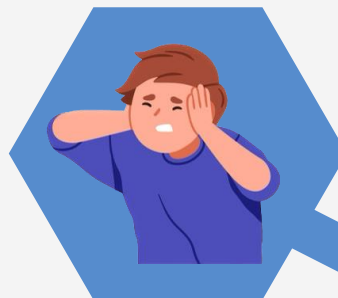
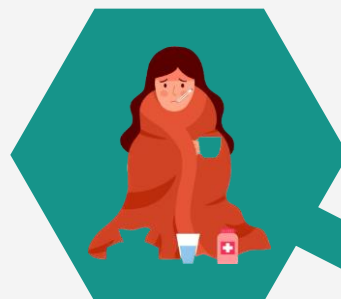
RIGIDITÀ DEI MUSCOLI DEL COLLO



FORTI MAL DI
TESTA



SENSIBILITÀ ALLA LUCE



Consulta subito
il tuo medico!

COME SI TRASMETTE?

Il contagio avviene in maniera diretta:

- gocce di saliva
- tosse
- starnuti.



La meningite può colpire chiunque, ma è più frequente tra:

- neonati e tra bambini nei primi anni di vita
- persone con sistema immunitario compromesso.

24 marzo 2024

FAI LA DIFFERENZA PER TE, E PER GLI ALTRI:
VACCINATI!

SENZA IL VACCINO

1 SU 10
MUORE

CON IL VACCINO

1 SU 1.000.000
HA UNA REAZIONE ALLERGICA

FONTI: <https://www.humanitas.it/malattie/meningite/>
<https://www.auxologico.it/malattia/meningite#:~:text=COME%20SI%20CURA%20LA%20MENINGITE,%C3%A8%20disponibile%20un%20farmaco%20antivirale.>

2° LAVORO: GIORNATA MONDIALE PER LA PREVENZIONE DEI SUICIDI

10 SETTEMBRE 2024



FERMATI! COME STAI?

**GIORNATA MONDIALE PER LA
PREVENZIONE DEL SUICIDIO**

10 Settembre



Bassi, Bertulio, Bortolas, Lionello, Mirarchi,
Padilla, Spinelli, Volpi

Segnali d'allarme

01

DEPRESSIONE

02

**ASPETTO ESTERIORE
TRASCURATO**

03

AUTOLESIONISMO

04

**AUMENTO CONSUMO
ALCOL E DROGHE**

05

**STORIE DI TRAUMI
E ABUSI**

06

**ISOLAMENTO
SOCIALE**

07

**MANCATO ACCESSO
ALLE CURE**

08

**MALATTIE MENTALI
E PATOLOGIE MEDICHE**

09

**PRECEDENTI TENTATIVI
DI SUICIDIO**

10 Settembre

10 Settembre

Mezzi di prevenzione



**CERCA SUPPORTO
PROFESSIONALE**

**PARLA CON QUALCUNO
DI FIDUCIA**

EVITA L'ISOLAMENTO

**PARTECIPA A PROGRAMMI
DI PREVENZIONE AL
SUICIDIO**

**STABILISCI UNA
ROUTINE**

**CREA UNA RETE DI
SICUREZZA**

**ASCOLTA CON
EMPATIA**

“Il futuro Può Portare
sorprese e opportunità che
oggi non Possiamo immaginare.
Non arrenderti Prima di
scoprirle”

10 Settembre

Se hai bisogno...

 02 2327 2327
(telefono amico)
06 7720 8977
(Numero verde Samaritans)

PARLIAMONE, COSA HAI DA
PERDERE?
non siete soli



10 Settembre

A large, solid orange oval is centered on a light yellow background. Inside the oval, three website URLs are listed vertically in a dark gray, sans-serif font.

docgenerici.it
stateofmind.it
manualemsd.com

3° LAVORO: GIORNATA MONDIALE PER LA PREVENZIONE DELL'ALCOLISMO

14 APRILE 2024



Giornata mondiale per la prevenzione dell'alcolismo

14 aprile 2024

Crespi, Dell'olio, Grassini, Iorga, Kamia, Lo Vacco, Mirasolo, Modena, Valsecchi

**Se una persona
a te vicino
manifesta:**



- **Alterazioni dell'umore**
- **Alterazioni delle capacità cognitive**
- **Perdita di interesse**
- **Ansia e aggressività**
- **Inaffidabilità**
- **Frequenti menzogne**
- **Riduzione dei rapporti sociali**

Rivolgiti a:



**Medico di
medicina
generale**



**Telefono
Verde Alcol
800 63 2000**



**NOA
Nucleo
Operativo
Alcolologia**

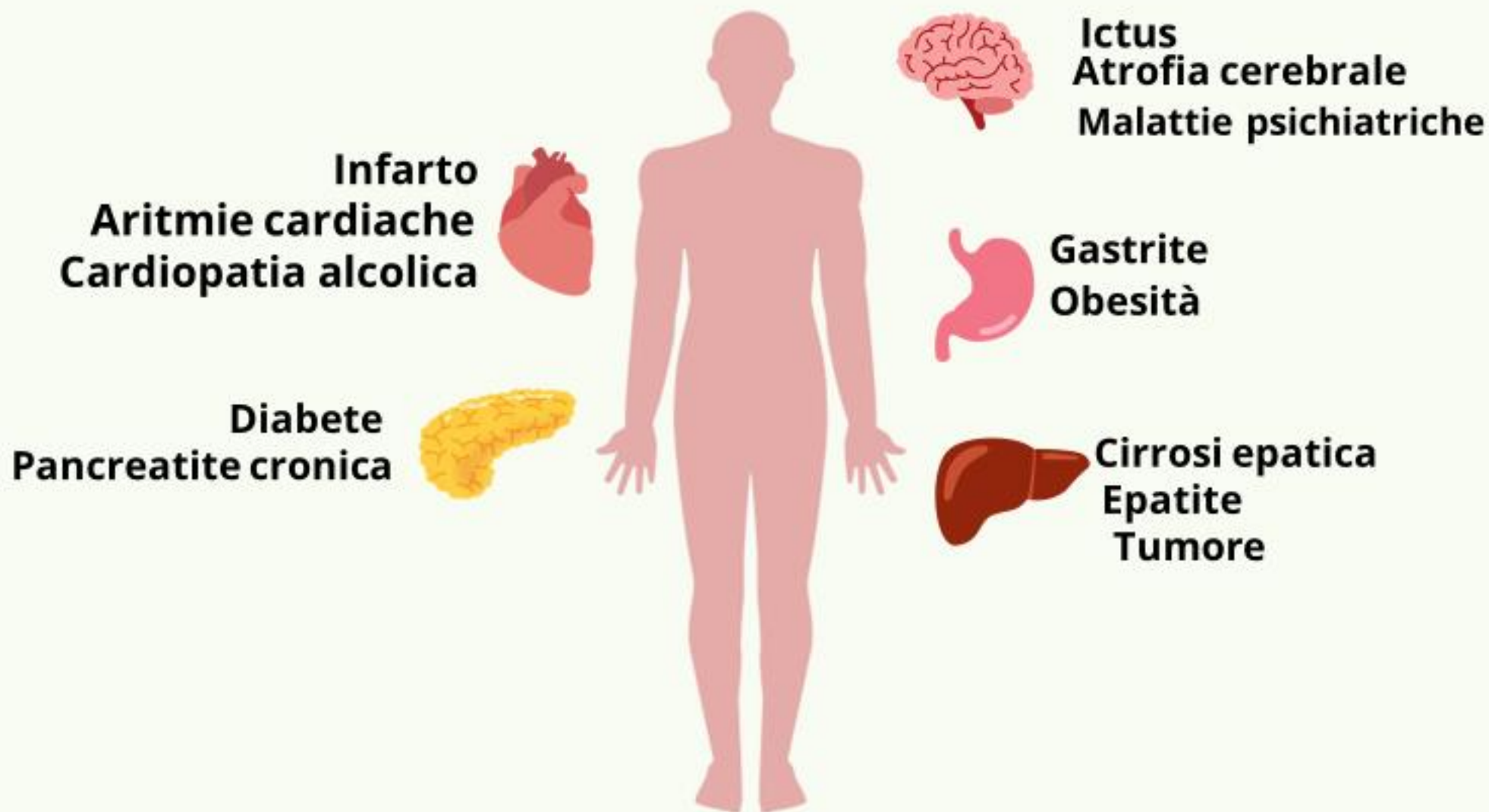


**Supporto
psicologico**



**Alcolisti
anonimi
Italia**

Potrebbe andare incontro a:



**NON FARE L'INDIFFERENTE,
AIUTA CHI**



4° LAVORO: GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE

16 OTTOBRE 2024



Boienti, Borzacchelli, Cappa, Di Gioia,
Farimal, Mainini, Polli, Scarcella

Mangia bene, vivi sano!

16 ottobre
Giornata mondiale dell'alimentazione



Segui un'alimentazione corretta!

Seguire un'alimentazione corretta
incide positivamente sull'insorgenza di
patologie correlate a OBESITA'



ALIMENTAZIONE = CURA

Uno stile alimentare adeguato aiuta a
PREVENIRE e **CONTROLLARE**
condizioni come il diabete e l'ipertensione
arteriosa



Mangia sano, vivi più a lungo!

Uno stile alimentare corretto aiuta a
PREVENIRE patologie come ICTUS e
INFARTO



In conclusione:

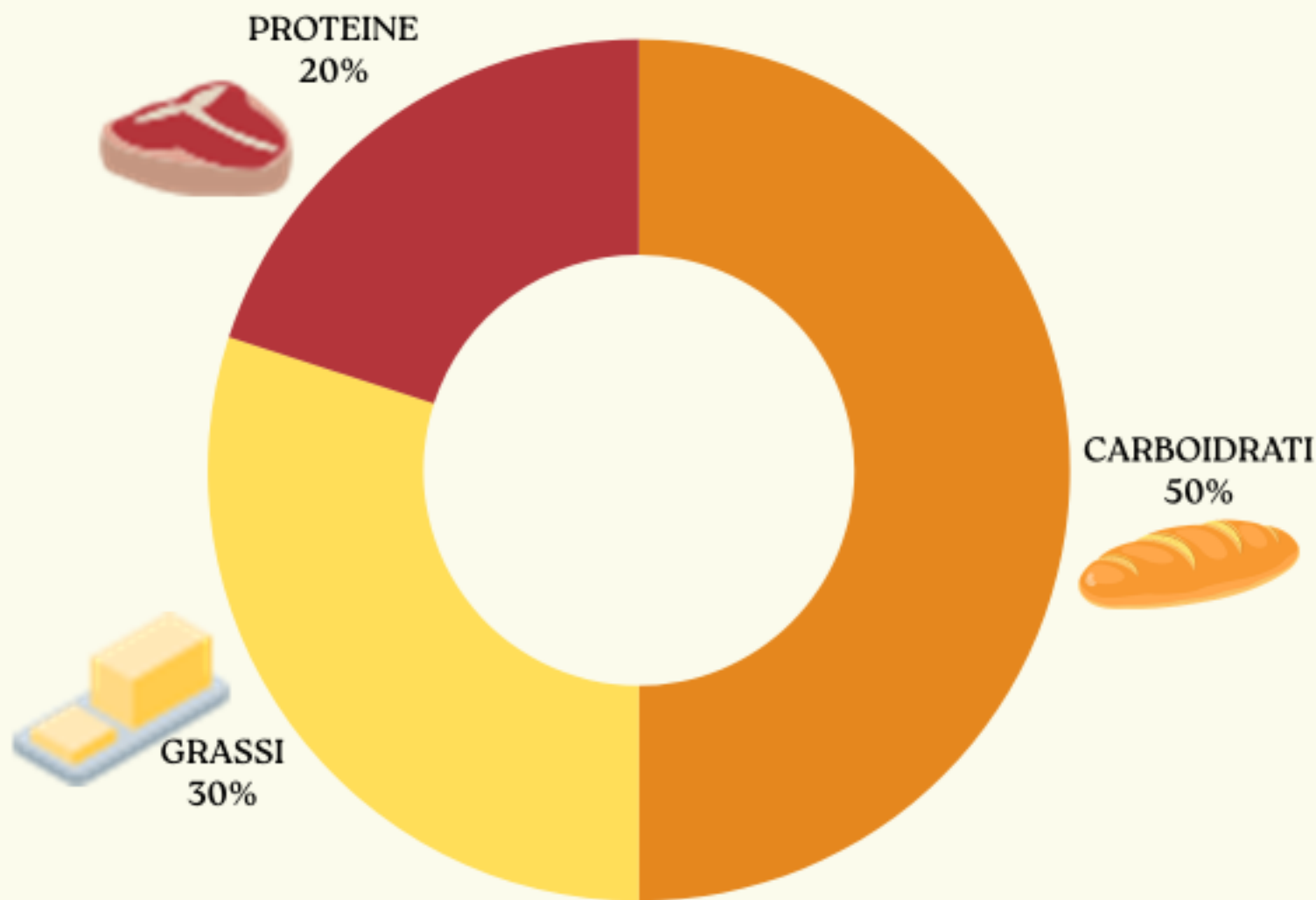
aumenta il consumo di:

- cereali integrali
- frutta e verdura
- legumi



limita il consumo di:

- carni rosse e lavorate
- alimenti processati e ricchi di sale
- alcol
- bevande zuccherate



5° LAVORO: GIORNATA MONDIALE DEL SONNO

15 MARZO 2024



Giornata mondiale del sonno

15 marzo 2024



Cosa ti fa dormire poco?



Stress



**Pasti pesanti
assunti la sera**



Luci brillanti



Stile di vita sedentario



**Caffè, nicotina,
alcohol**



**Alcuni terapie farmacologiche
(ad esempio farmaci
antidepressivi e ansiolitici)**



**Esposizione serale ai
device tecnologici**

Venerdì 15 marzo 2024: giornata mondiale del sonno

Cosa ti può succedere se dormi poco?

Stanchezza

**Incidenti stradali
e sul lavoro**

**Disturbi
metabolici**

Ansia e depressione

**Disturbi
dell'attenzione**

**Patologie
cardiovascolari**

Venerdì 15 marzo 2024: giornata mondiale del sonno

Non riesci a dormire? Segui queste semplici regole...



Alimentazione —> yogurt, riso, uovo bollito, aglio, lattuga, pasta, radicchio, formaggio fresco, pane, pesce, latte caldo.



Abitudini —> vai a letto sempre alla stessa ora, cene non abbondanti 2 ore prima di andare a letto, niente caffeina dopo le 14:00.



Integratori —> magnesio, mio-inositolo, glicina.

***Il tuo futuro dipende dai tuoi
sogni, quindi vai a dormire!***

Venerdì 15 marzo 2024: giornata mondiale del sonno

<https://www.starbene.it/salute/problemi-soluzioni/farmaci-interferiscono-sonno/>

<https://www.micuro.it/enciclopedia/sintomi/insomnia>

<https://www.melanasa.it/salute/insomnia/>

<https://swissnaturamed.ch/it-consigli-per-dormire-meglio/>

15 MARZO 2024 GIORNATA MONDIALE DEL SONNO



E TU?
 QUANTE
 ORE
 DORMI?

← Post

 18
 
 1



Piace a  e altri

asst_rhodense Oggi si celebra la giornata mondiale del sonno

Cosa ti fa dormire poco? Gli studenti e le studentesse del Corso di Laurea in Infermieristica si sono divertiti a cercare alcune delle cause più frequenti di insonnia e hanno scoperto che stress, pasti pesanti, uno stile di vita sedentario e l'esposizione serale ai device tecnologici posso influire sulla quantità di ore dormite e sulla qualità del sonno.

Tra le conseguenze della mancanza di sonno vi sono soprattutto irritabilità e stanchezza.

E tu? Quante ore dormi?

Un consiglio dai nostri studenti: dormire meglio... per stare meglio!

15 Marzo

6° LAVORO: GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITA' FISICA

06 APRILE 2024



06 APRILE

GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITÀ FISICA

**ATTENZIONE!!
FAI ATTIVITÀ FISICA**



L'ATTIVITA' FISICA RIDUCE IL RISCHIO DI:

**1. MALATTIE
CARDIOVASCOLARI**

2. DIABETE

3. OBESITA'

4. CANCRO

5. OSTEOPOROSI



06 APRILE GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITA' FISICA

L'ATTIVITÀ' FISICA INFLUISCE POSITIVAMENTE SU:



PRODUTTIVITA'



**LIVELLO DI STRESS E
UMORE**



CONCENTRAZIONE

06 APRILE GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITÀ' FISICA

L'ATTIVITA' FISICA PREVIENE:



DISFUNZIONE ERETTILE



CALO DELLA LIBIDO

06 APRILE GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITÀ FISICA

**MIGLIORA LA QUALITÀ DEL
SONNO E FAVORISCE IL RITMO
SONNO-VEGLIA**



06 APRILE GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITÀ FISICA

FONTI

- <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/neuroscienze/la-vita-sedentaria-f-crescere-lansia>
- <https://www.aisc.it/cancro/prevenzione-tumore/attivita-fisica/sedentarieta-e-cancro#:~:text=Il%20poco%20movimento%20aumenta%20infatti,milioni%20di%20person,e%20ogni%20anno>
- <https://www.humanitas-care.it/news/la-salute-sessuale-delluomo/>

7° LAVORO: GIORNATA MONDIALE DELLA TUBERCOLOSI

24 MARZO 2024



GIORNATA MONDIALE DELLA TUBERCOLOSI

24 MARZO 2024

LA TUBERCOLOSI È UNA MALATTIA INFETTIVA BATTERICA. I
SINTOMI PRINCIPALI SONO: TOSSE TALVOLTA ACCOMPAGNATA DA
SANGUE, DOLORE TORACICO, FEBBRE, SUDORAZIONI NOTTURNE,
PERDITA DI PESO E AFFATICAMENTO.

CRESPI, DELL'OLIO, GRASSINI, IORGA, KAMIA, LO VACCO, MIRASOLO, MODENA, VALSECCHI

COME SI TRASMETTE?



PER PREVENIRLA DEVI:

VACCINARTI



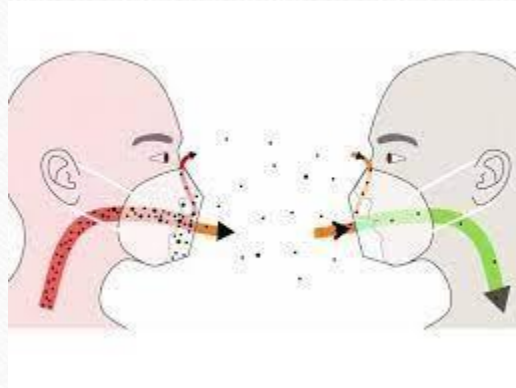
SEGUIRE LE NORME IGIENICO SANITARIE:

- LAVARSI LE MANI
- ARIEGGIARE GLI AMBIENTI CHIUSI



IN CASO DI DUBBIO CONTATTO CON UN SOGGETTO POSITIVO PUOI:

EFFETTUARE TEST
DI MANTOUX



INDOSSARE LA MASCHERINA
FFP2 E MANTENERE LA
DISTANZA DI SICUREZZA

ASSUMERE
FARMACI COME
ANTIBIOTICI



8° LAVORO: SETTIMANA INTERNAZIONALE DELL'ALLATTAMENTO

1-7 OTTOBRE 2024



The background of the image features a soft, pink watercolor wash. Overlaid on this are clusters of delicate pink cherry blossoms with visible stamens and green leaves, primarily concentrated in the top right and bottom left corners. The text is centered in a bold, purple font.

Settimana internazionale dell'allattamento 1-7 Ottobre

Crespi, Dell'olio, Grassini, Iorga, Kamia, Lo Vacco, Mirasolo, Modena, Valsecchi

ALLATTARE È UN DIRITTO!

Articolo 39 del D. Lgs. 26/03/2001, n.151



Diritto ad essere
tutelata al rientro dal
lavoro su come
conciliare allattamento
e lavoro



Diritto di ricevere informazioni
ed aiuto che ti permettano di
allattare senza interferenze e
di superare eventuali difficoltà



Diritto di allattare
ovunque ti trovi e in
qualsiasi momento

PREVENZIONE NELL'ALLATTAMENTO



Stile di vita:

- Non fumare
- Fare esercizio fisico
- Non consumare alcolici

Alcuni consigli:

- Consumare dai 5 ai 6 pasti al giorno
- Evitare lunghi digiuni tra un pasto e l'altro
- Bere molta acqua
- Aiutarsi con tisane alla camomilla e al finocchio



BENEFICI

per la madre:

- 1 È gratuito, non ci sono costi di preparazione
- 2 È pratico: sempre pronto alla giusta temperatura
- 3 Stimola la naturale contrazione dell'utero riducendo il naturale sanguinamento post-partum e consentendo all'utero di tornare alle dimensioni normali più velocemente
- 4 Aiuta a perdere peso accumulato durante la gravidanza
- 5 Riduce il rischio di sviluppare osteoporosi
- 6 Previene alcune forme di tumore al seno e all'ovaio

per il figlio:

- 1 Riduce l'incidenza e la durata delle gastroenteriti
- 2 Protegge dalle infezioni respiratorie
- 3 Riduce il rischio di sviluppare allergie
- 4 Migliora la vista e lo sviluppo psicomotorio
- 5 Migliora lo sviluppo intestinale e riduce il rischio di occlusioni
- 6 Contribuisce a migliorare la conformazione della bocca
- 7 Protegge contro le otiti
- 8 Riduce il rischio di diabete e tumore del sistema linfatico



Il neonato vive in uno stato di “narcisismo primario” e sperimenta l’angoscia riguardo al bisogno di nutrimento.

La madre che per il tramite del seno fornisce il cibo diventa oggetto di amore per la sua capacità di attenuare, con la sua presenza e disponibilità, l’angoscia.

Infatti, il dono per Freud è la presenza della madre che tramite il cibo soddisfa i bisogni del bambino.



9° LAVORO: GIORNATA MONDIALE DELL'EPATITE

28 LUGLIO 2024



SI PUÒ PREVENIRE L'EPATITE?

sì ☒

NO ☐



Bolenti, Borzacchelli, Cappa, Di Giola, Farimal, Mainini, Polli, Scarcella

28 Luglio GIORNATA MONDIALE DELL'EPATITE

EPATITE A

Modalità di trasmissione: ORO-FECALE

COME PREVENIRE:

- Lavare correttamente frutta e verdura
- Prestare attenzione al consumo di carne e pesce non cotti
- Prestare attenzione al consumo di acqua (per l'igiene personale o ghiaccio) in zone endemiche
- Corretta igiene delle mani
- VACCINO

EPATITE B

Modalità di trasmissione: VIA
PARENTERALE

COME PREVENIRE:

- VACCINO
- Utilizzare le protezioni durante i rapporti sessuali
- Utilizzare materiali pungenti sterili e monouso. Affidarsi a professionisti qualificati.

EPATITE C

Modalità di trasmissione: VIA
PARENTERALE

COME PREVENIRE:

- Utilizzare le protezioni durante i rapporti sessuali
- Utilizzare materiali pungenti sterili e monouso. Affidarsi a professionisti qualificati.
- Partecipare a campagne di screening

GIORNATA MONDIALE DELL'EPATITE

28 LUGLIO 2024

GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO

31 MAGGIO 2024





LE GIORNATE DELLA SALUTE...



Scegli la prevenzione!

4 MAGGIO 2024

dalle ore 9.30 alle ore 13.00

Piazza Carlo Alberto Dalla Chiesa - Bollate

Una giornata dedicata alla prevenzione, organizzata dall'ASST Rhodense, in collaborazione con il Comune di Bollate.

Un appuntamento per chi ha a cuore la propria salute, un'occasione di incontro e ascolto, per conoscere i servizi socio sanitari a disposizione dei cittadini.

Attività:

- Rilevazione peso corporeo, pressione arteriosa, circonferenza vita e saturimetria
- Stili di vita (alimentazione, attività fisica, dipendenze)
- Prevenzione rischio cadute, uso dei farmaci e igiene delle mani
- Prevenzione delle principali patologie tumorali e screening
- Percorso nascita
- Vaccinazioni
- Case di Comunità
- Camminata in collaborazione con il Gruppo di Cammino di Bollate
- Associazioni di volontariato

In caso di maltempo l'evento sarà annullato

Scegli la prevenzione!

5 MAGGIO 2024

dalle ore 9.30 alle ore 13.00

Piazza Fontana dell'incontro - Corsico

Una giornata dedicata alla prevenzione, organizzata dall'ASST Rhodense, in collaborazione con il Comune di Corsico.

Un appuntamento per chi ha a cuore la propria salute, un'occasione di incontro e ascolto, per conoscere i servizi socio sanitari a disposizione dei cittadini.

Attività:

- Rilevazione peso corporeo, pressione arteriosa, circonferenza vita e saturimetria
- Stili di vita (alimentazione, attività fisica, dipendenze)
- Prevenzione rischio cadute, uso dei farmaci e igiene delle mani
- Prevenzione delle principali patologie tumorali e screening
- Percorso nascita
- Vaccinazioni
- Case di Comunità
- Associazioni di volontariato

In caso di maltempo l'evento sarà annullato

Scegli la prevenzione!

11 MAGGIO 2024

dalle ore 9.30 alle ore 13.00

Piazza San Vittore - Rho

Una giornata dedicata alla prevenzione, organizzata dall'ASST Rhodense, in collaborazione con il Comune di Rho.

Un appuntamento per chi ha a cuore la propria salute, un'occasione di incontro e ascolto, per conoscere i servizi socio sanitari a disposizione dei cittadini.

Attività:

- Rilevazione peso corporeo, pressione arteriosa, circonferenza vita e saturimetria
- Stili di vita (alimentazione, attività fisica, dipendenze)
- Prevenzione rischio cadute, uso dei farmaci e igiene delle mani
- Prevenzione delle principali patologie tumorali e screening
- Percorso nascita
- Vaccinazioni
- Case di Comunità
- Gruppi di cammino
- Associazioni di volontariato

In caso di maltempo l'evento sarà annullato



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana
ASST Rhodense

Scegli la prevenzione!

12 MAGGIO 2024

dalle ore 9.30 alle ore 13.00

Piazza della Croce - Garbagnate Milanese

Una giornata dedicata alla prevenzione, organizzata dall'ASST Rhodense, in collaborazione con il Comune di Garbagnate Milanese.

Un appuntamento per chi ha a cuore la propria salute, un'occasione di incontro e ascolto, per conoscere i servizi socio sanitari a disposizione dei cittadini.

Attività:

- Rilevazione peso corporeo, pressione arteriosa, circonferenza vita e saturimetria
- Stili di vita (alimentazione, attività fisica, dipendenze)
- Prevenzione rischio cadute, uso dei farmaci e igiene delle mani
- Prevenzione delle principali patologie tumorali e screening
- Percorso nascita
- Vaccinazioni
- Case di Comunità
- Gruppi di cammino
- Associazioni di volontariato

In caso di maltempo l'evento sarà annullato



Comune di Garbagnate Milanese
Città Metropolitana di Milano



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana
ASST Rhodense

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Rhodense

Giornate della Prevenzione

Maggio 2024