

# informa salute

SPORTELLO FUMO E STILI DI VITA ASLTO4

**Vorresti smettere di fumare o diminuire le sigarette fumate? Ti piacerebbe gestire meglio il fumo nelle ore di lavoro? Desideri adottare uno stile di vita più salutare?**

Allo sportello troverai operatori esperti nella prevenzione che sapranno motivarti e accompagnarti nel tuo percorso.

## FUMO

**Per smettere di fumare o rendere il fumo compatibile con gli orari di lavoro**

Troverai gli operatori del Centro Trattamento Tabagismo dell'ASLTO4 e potrai ricevere consigli o avviare un trattamento se vuoi smettere di fumare. L'accesso è libero o su invio del Medico Competente e il primo incontro può essere effettuato in orario di servizio.

## ATTIVITÀ FISICA E NUTRIZIONE

**Per prevenire problemi di salute e ridurre lo stress**

Troverai gli operatori del Dipartimento di Prevenzione e potrai ricevere informazioni e materiali sui progetti di promozione della salute dell'ASLTO4 (Nordic Walking, Gruppi di cammino, Attività Fisica Adattata) e su attività di Mindfulness. Inoltre, potrai essere avviato a consulenze nutrizionali.

## A chi è rivolto

a tutti i lavoratori dell'ASL TO4, sanitari e amministrativi (Ospedali e Distretti di Settimo e Chivasso)

## DOVE E QUANDO

**Il primo e il terzo lunedì di ogni mese, ore 14 – 15,30**  
Ospedale di Chivasso, ingresso Monumentale da Via Ferraris, Piano terra presso il Poliambulatorio, Stanza 2 - denominata ECG



**Scopri il progetto completo**

sul sito [aslto4.piemonte.it](http://aslto4.piemonte.it), direttamente allo sportello o al numero del Centro Trattamento Tabagismo 011 8212476 lunedì e martedì 9 - 13,30

## Il progetto

Nell'ASL TO 4 è attivo il Gruppo Fumo Aziendale, istituito nel 2015, che gestisce il progetto "**ASL TO 4 libera dal fumo**",

Il Gruppo Fumo Aziendale considera prioritario l'obiettivo di aumentare visibilità e accessibilità al **counselling motivazionale ed ai trattamenti per smettere di fumare** rivolti ai tabagisti ed erogati sul territorio dai Centri Trattamento Tabagismo , sia per la popolazione generale che **per i lavoratori dell'ASL TO4**.

Gli ultimi dati rilevati, che si riferiscono ad un campione del **98% dei dipendenti**, ci restituisce una fotografia della situazione attuale che vede il **16,3% di fumatori** (Prevalenza dell'abitudine al fumo lavoratori ASL TO4, dati aggiornati al 31/12/2016) e quindi un numero assoluto di 751 fumatori che dovranno trovare strategie valide per affrontare il problema del divieto di fumo durante l'orario lavorativo.

Nell'ambito del medesimo progetto, poiché l'obiettivo è sostenere un corretto stile di vita come elemento di prevenzione e di promozione della salute psicofisica, verrà affrontato anche il fattore "**sedentarietà**" per gli operatori che intraprendono il percorso di disassuefazione e per altri che fossero interessati, attraverso la promozione di interventi già disponibili nel catalogo della Promozione della salute quali ad esempio gruppi di cammino, AFA e nordic walking ( *cfr Azione 3.2.1 Progetti WHP del PLP 2018*).

Inoltre sarà possibile ricevere informazioni sugli aspetti della **corretta nutrizione**.

Dalle premesse sopra esposte è emersa la necessità di progettare, per i dipendenti, azioni di supporto e di sostegno alla cessazione dal fumo. in linea anche con gli obiettivi regionali e nazionali di prevenzione dei danni fumo correlati e di promozione di corretti stili di vita. Obiettivi generali del progetto ( "Sportello Informa salute") sono:

- ✓ Riduzione numero dei dipendenti fumatori o miglioramento della gestione del fumo in orario di lavoro
- ✓ Favorire un ambiente di lavoro libero dal fumo di tabacco ( evitare l'esposizione al fumo di seconda e terza mano
- ✓ Adozione di sani stili di vita
- ✓ Migliorare il benessere degli operatori sanitari

La presente ipotesi si pone in via sperimentale, come progetto pilota che consenta in seguito di ritrarre,(sulla base dell'esperienza, delle criticità eventualmente rilevate e della rilevazione dei bisogni ) l'intervento stesso per renderlo sempre più efficace e con il miglior rapporto costi/benefici possibile. Ulteriore obiettivo è quello di estendere l'intervento a tutte le sedi ospedaliere dell'ASL.

## SPORTELLO INFORMA SALUTE

### Sportello fumo e stili di vita AslTO4

#### **Come e per chi**

Al primo contatto verrà effettuata un'**accoglienza da parte di operatori del Centro Trattamento Tabagismo** che, attraverso un'attività di counselling, mira a fornire sensibilizzazione al problema e informazioni sui trattamenti, utilizzando tecniche di rinforzo motivazionale.

A seguire si può concordare un **successivo colloquio** che, attraverso tecniche cognitive comportamentali ed una iniziale attività di training specifico, che abbia come obiettivo iniziale una **diminuzione del numero di sigarette fumate e una migliore gestione del fumo nelle ore di lavoro, e negli eventuali spazi dedicati, come da regolamento aziendale**

Per le persone motivate si apre la possibilità di **accedere direttamente** al percorso completo di disassuefazione dal fumo, presso il CTT della Casa della salute di Settimo, con accesso facilitato, ossia con prenotazione diretta.

**Presso il CTT** il trattamento è individuale e prevede diagnosi medica e psicologica, colloqui psicologici di sostegno alla motivazione, training comportamentale da applicare a casa nella quotidianità, eventuale utilizzo di dispositivi medici sostitutivi, agopuntura auricolare, prescrizione di farmaci specifici per il tabagismo.

Per quanto riguarda i dipendenti fumatori, l'invio potrà essere effettuato anche direttamente **dai Medici Competenti che effettuano durante la visita periodica di idoneità lavorativa il counselling antifumo.**

**Per quanto riguarda Attività fisica e Nutrizione** troverai gli Operatori del Dipartimento di prevenzione e potrai ricevere materiali informativi e consigli sui corretti stili di vita. In particolare saranno distribuiti materiali informativi specifici sui progetti del catalogo di formazione della salute dell'ASLTO4 (es. Promozione dell'Attività Fisica Adattata, Promozione del Nordic Walking, Gruppi di cammino) e su attività di Mindfulness. Inoltre potrai essere avviato a Consulenze nutrizionali

**Lo sportello è rivolto a tutto il personale dell'ASLTO4, sia sanitario che amministrativo.**

**Il primo accesso è libero e gratuito e può essere effettuato in orario di servizio.**

#### **DOVE, QUANDO E PER INFORMAZIONI**

Ospedale di Chivasso, ingresso Monumentale da Via Ferraris, Piano terra presso il Poliambulatorio, Stanza 2 – denominata ECG

Il primo ed il terzo Lunedì di ogni mese dalle ore 14 alle ore 15,30

Per informazioni ulteriori telefonare al Centro Trattamento Tabagismo al numero 0118212478 il Lunedì e il Martedì mattina dalle ore 9 alle ore 13.30.