



Report Aziendale

Da 11 Settembre 2012 a 11 Settembre 2012

versione demo

Wellsalus
Report Aziendale
Indice

Report Aziendale	3
Dati demografici dei partecipanti	5
Attività fisica	6
Controllo del peso	8
Benessere mentale	9
Alimentazione	11
Alcool	13
Pressione sanguigna	15
Tumori	16
Colesterolo	17
Diabete	18
Salute del cuore	19
Salute maschile	20
Salute femminile	21
Sicurezza stradale	22
Fumo	23
Conclusioni	25

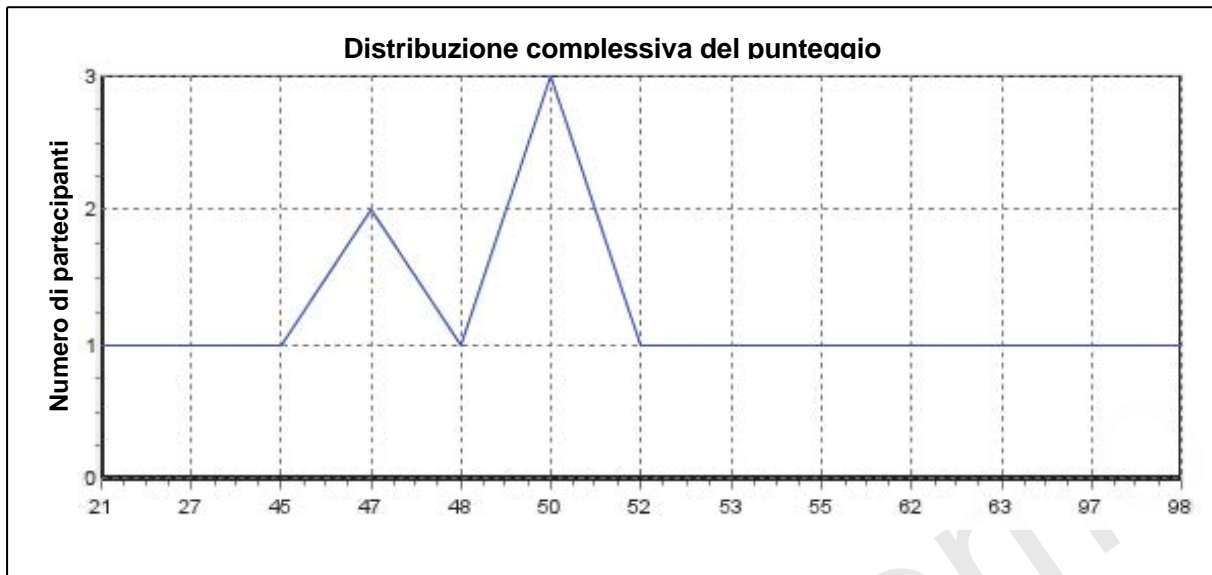
versione demo

Report Aziendale per

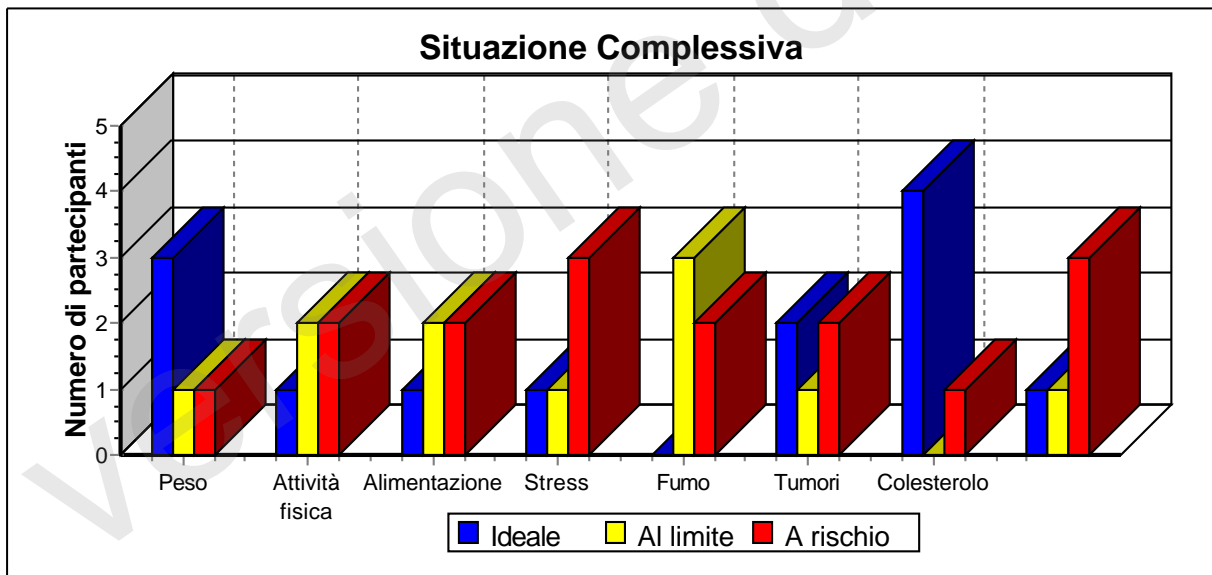
Wellsalus

11/09/2012

I dati per Wellsalus sono stati rilevati nel periodo da 11 Settembre 2012 a 11 Settembre 2012. In questo periodo, sulla base di 8 dipendenti aziendali, hanno partecipato al programma il 62% delle persone e 5 sono i partecipanti attuali. Il punteggio medio complessivo è stato di 54 con un intervallo compreso tra 29 - 79. Questo punteggio fornisce un'indicazione del livello di benessere aziendale che tiene conto dei dati forniti e delle abitudini di tutti i partecipanti. Un punteggio inferiore a 80 indica un'elevata probabilità che le persone possano sviluppare determinate condizioni di malessere psico-fisico.



Situazione Complessiva



Aree di rischio

Le quattro aree prevalenti dove Wellsalus evidenzia un rischio maggiore sono :

Area di rischio	Numero	Percentuale
Stress	3	60.0
Pressione Sanguigna	3	60.0
Attività fisica	2	40.0
Alimentazione	2	40.0

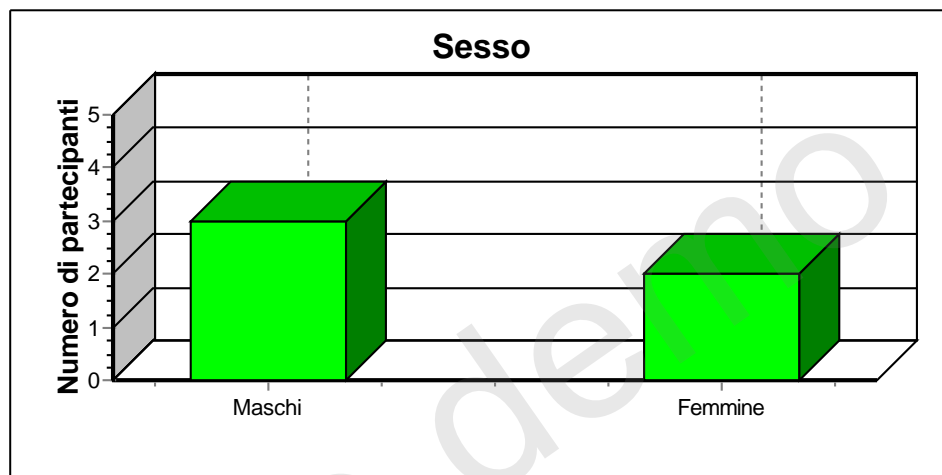
Dati Demografici Partecipanti

Per Wellsalus, le informazioni demografiche dei partecipanti, rilevate attraverso i report personali, sono le seguenti :

Totale risposte : 5

di Maschi : 3

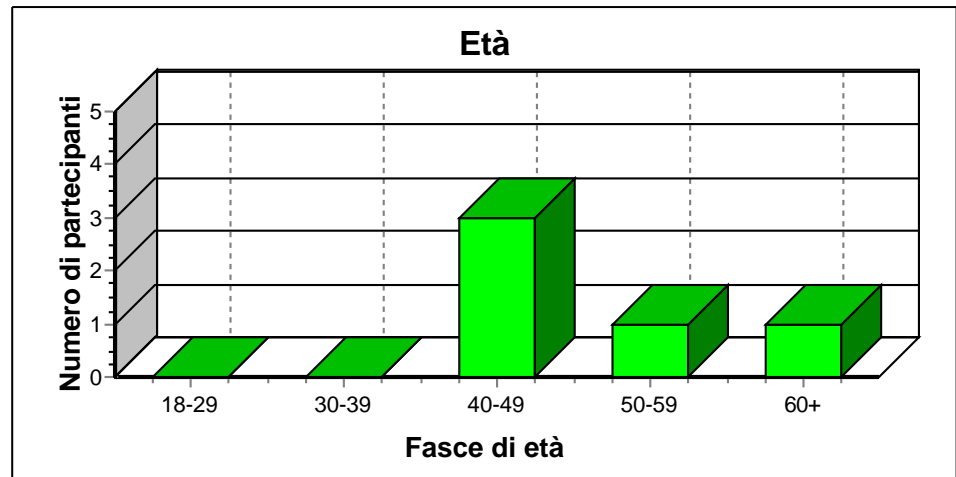
di Femmine : 2



Totale risposte : 5

Età :

18-29:	0
30-39:	0
40-49:	3
50-59:	1
60+:	1



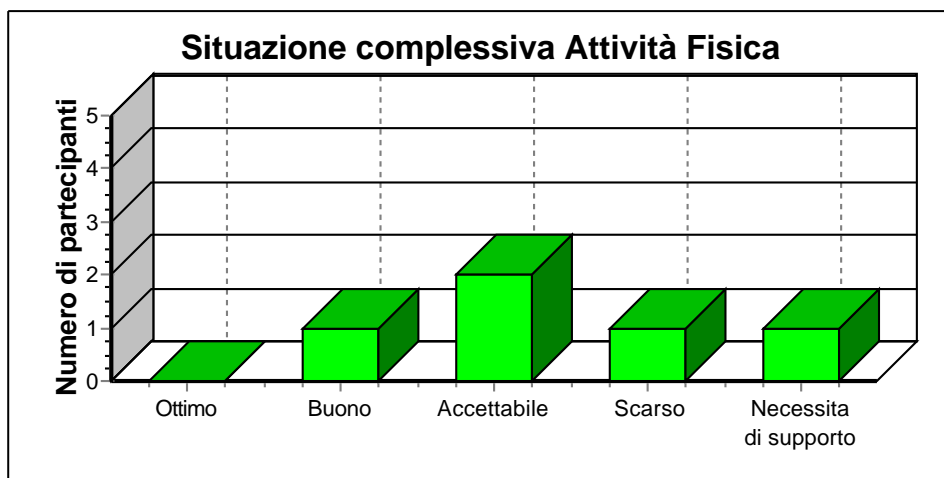
versione demo

Attività Fisica

Il livello di attività fisica di Wellsalus è stato determinato attraverso la valutazione dell'attività fisica praticata (normale e intensa). Per quanto riguarda l'attività fisica, Wellsalus ha un punteggio generale di 52. I partecipanti sono stati inoltre valutati in base alla loro prontezza e disponibilità a cambiare le loro abitudini nel praticare attività fisica.

Totale risposte: 5

Ottimo: 0
 Buono: 1
 Accettabile: 2
 Scarso: 1
 Necessita supporto: 1

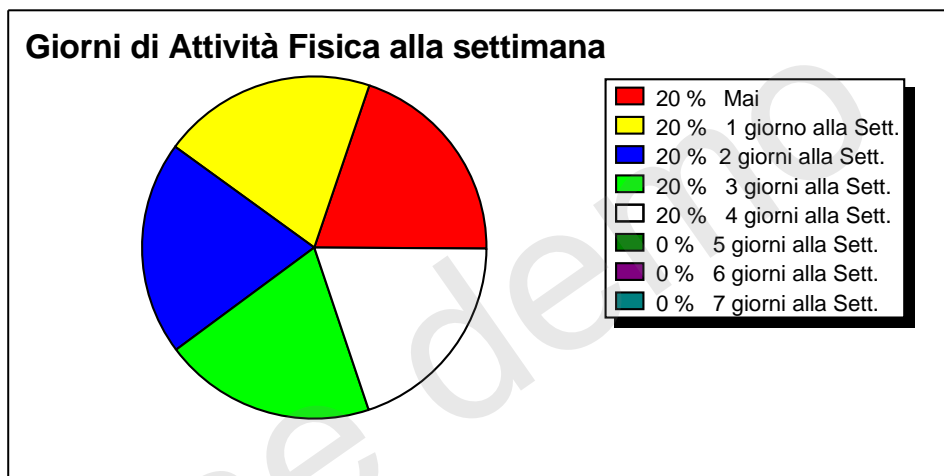


Nello specifico

Una regolare attività fisica comporta un comprovato beneficio per la salute ed il benessere in generale e riduce sensibilmente il rischio di sviluppare disturbi e malattie. Il grafico sottostante indica, in percentuale, quanti giorni alla settimana i partecipanti svolgono attività fisica per almeno 20 minuti.

Totale risposte: 5

Mai: 1
 1 giorno alla Sett. 1
 2 giorni alla Sett. 1
 3 giorni alla Sett. 1
 4 giorni alla Sett. 1
 5 giorni alla Sett. 0
 6 giorni alla Sett. 0
 7 giorni alla Sett. 0



Stadi del cambiamento

Le persone tendono, con più probabilità, a migliorare i loro stili di vita se sono convinte che sia necessario farlo e se stanno effettivamente pensando di mettere in pratica dei cambiamenti. Gli stadi del cambiamento sono stati rilevati in base alle risposte individuali circa l'interesse ad effettuare un cambiamento delle abitudini. Gli stadi che possono essere selezionati sono :

- Si adottano sane abitudini = Continuare a mantenere un comportamento corretto.
- Di recente è stato effettuato un cambiamento delle abitudini = Sono state necessarie delle azioni per
- E' stato pianificato di effettuare un cambiamento delle abitudini entro 30 giorni = E' necessario programmare un cambiamento per migliorare le abitudini.
- C'è il desiderio di cambiare le abitudini entro i prossimi 6 mesi : E' necessario iniziare a pensare a quali azioni intraprendere per adottare sane abitudini.
- Non c'è alcun interesse ad effettuare cambiamenti = Non sono disposti al cambiamento e non desiderano cambiare le abitudini.

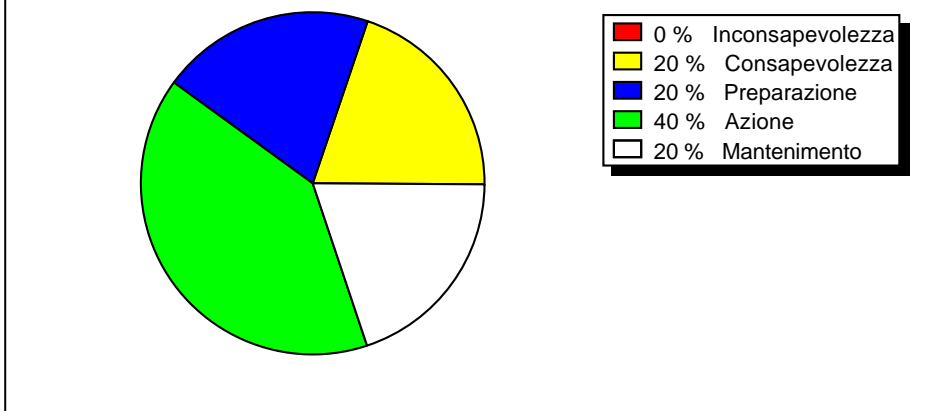
Stadi del cambiamento - Attività fisica e controllo del peso

Il Report Personale valuta la prontezza/disponibilità dei partecipanti a migliorare il loro livello di attività fisica.

Numero di partecipanti nei seguenti stadi del cambiamento :

Inconsapevolezza :	0
Consapevolezza :	1
Preparazione :	1
Azione :	2
Mantenimento :	1

Stadi del cambiamento – Attività fisica



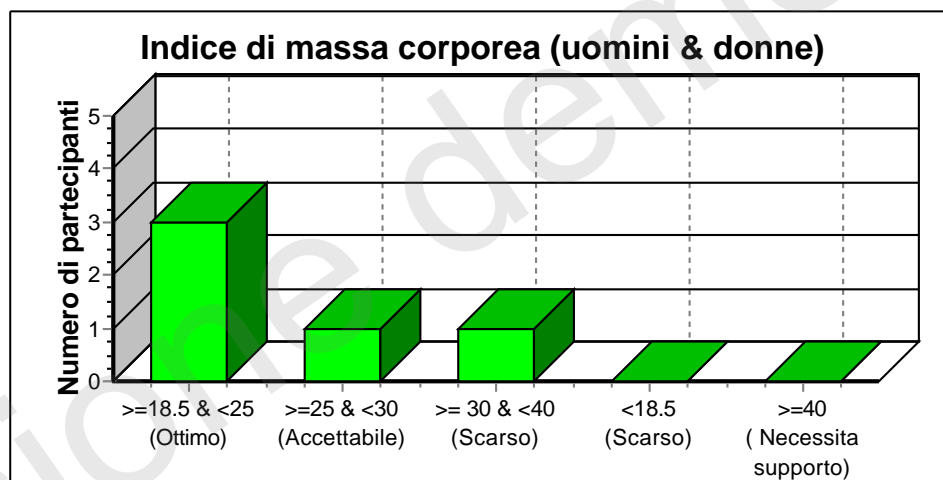
peso ideale.

Indice di massa corporea (BMI)

L'Indice di Massa Corporea medio rilevato per Wellsalus è di 22,1 per le donne e 27,6 per gli uomini. L'indice di Massa Corporea è utilizzato per determinare la massa corporea personale in base all'altezza ed al peso. In generale, più basso è il BMI, minori sono la probabilità che la persona possa soffrire di disturbi o malattie associate al sovrappeso come disturbi cardiaci, diabete e cancro.

Totale risposte : 5

Ottimo :	3
Accettabile :	1
Scarso (sovrappeso) :	1
Scarso (sottopeso) :	0
Necessita supporto :	0



Controllo del peso

I partecipanti sono stati valutati in base alla loro disponibilità a voler raggiungere o mantenere stabile il peso ideale :

Numero di partecipanti nei seguenti stadi del cambiamento :

Inconsapevolezza :	0
Consapevolezza :	2
Preparazione :	0
Azione :	2
Mantenimento :	1



versione demo

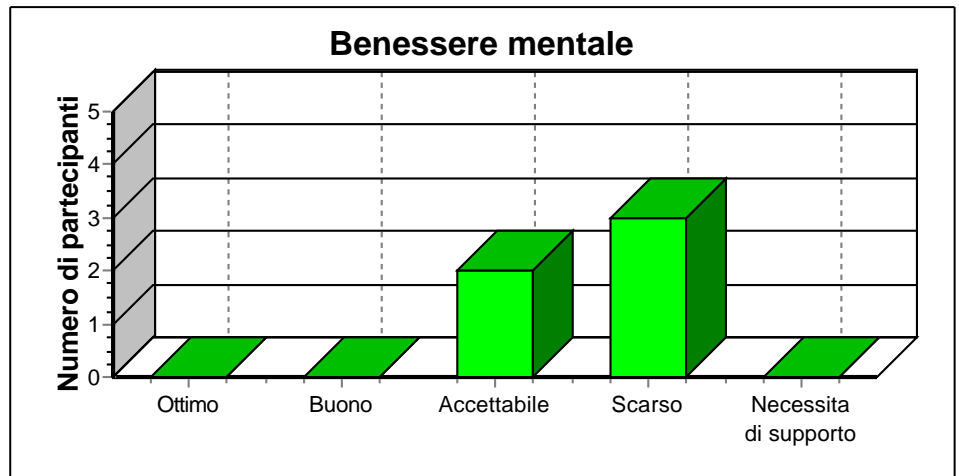
Benessere mentale

L'indice del Benessere Mentale è stato calcolato in base alle risposte sullo stress e sulla depressione. Il punteggio complessivo per Wellsalus relativo al Benessere Mentale è pari a 50.

Totale risposte : 5

Ottimo :
 Buono :
 Accettabile :
 Scarso :
 Necessita supporto :

0
 0
 2
 3
 0



Nello specifico

Alti livelli di stress e/o depressione rappresentano un incremento dei fattori di rischio per malattie o disturbi quali ipertensione, malattie cardiache e ictus.

Fra i partecipanti di Wellsalus, 1 hanno un livello ideale di stress, 1 sono al limite e 3 sono ad alto rischio di avere complicazioni relative allo stress.

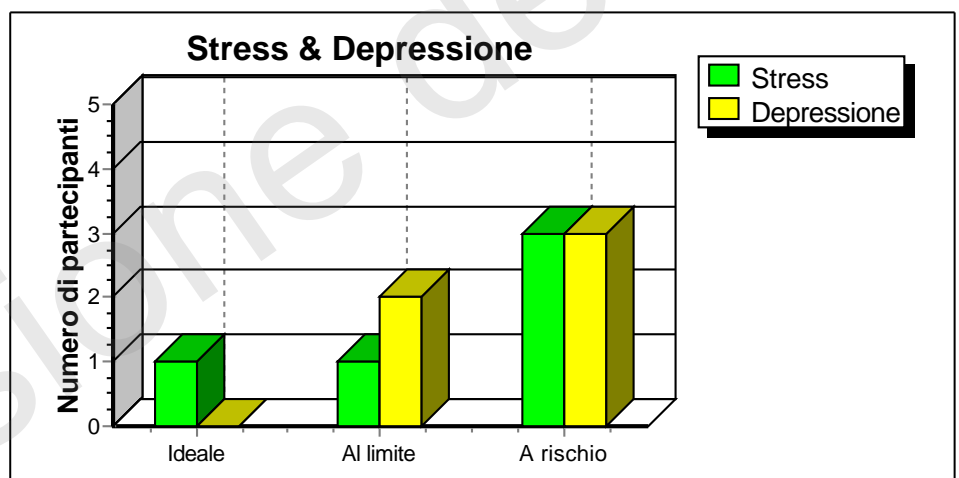
I partecipanti di Wellsalus sono stati inoltre valutati per la depressione. Di quelli valutati, 0 sono in una condizione ideale per quanto riguarda la depressione, 2 sono al limite e 3 sono ad alto rischio di soffrire di depressione.

Totale risposte sullo stress : 5

Ideale : 1
 Al limite : 1
 A rischio : 3

Totale risposte sulla Depressione : 5

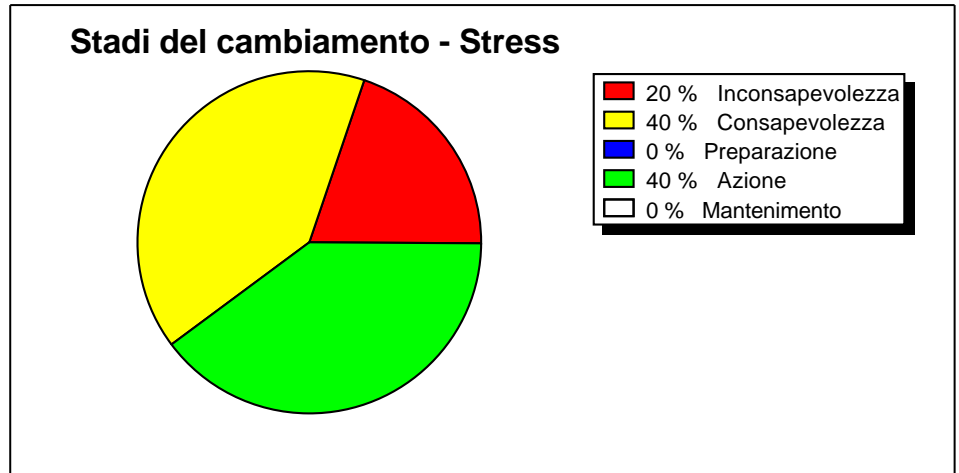
Ideale : 0
 Al limite : 2
 A rischio : 3



Stadi del cambiamento - Stress

Numero di partecipanti nei
seguenti stadi del
cambiamento :

Inconsapevolezza :	1
Consapevolezza :	2
Preparazione :	0
Azione :	2
Mantenimento :	0



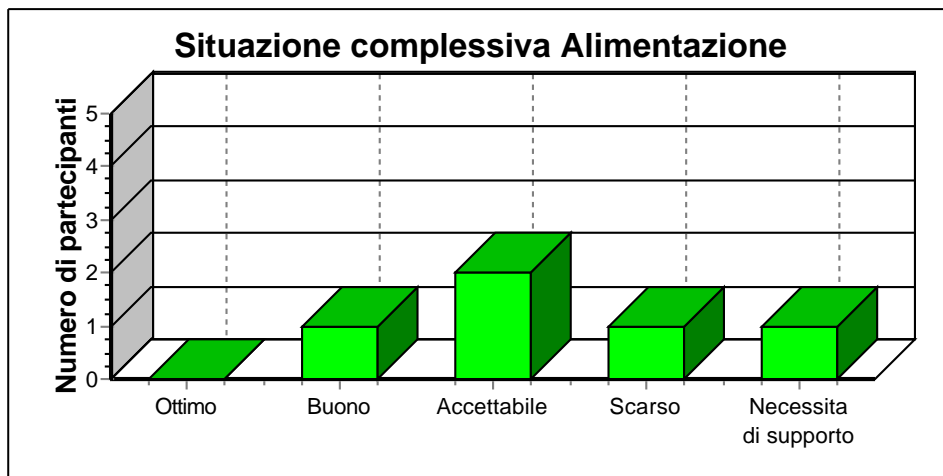
versione demo

Alimentazione

In base ai quesiti relativi alle abitudini alimentari, i partecipanti di Wellsalus hanno raggiunto un punteggio complessivo di 52. Il punteggio relativo all'alimentazione è calcolato sulle risposte ai quesiti relativi al consumo di grassi, fibre, frutta e verdura. Ai partecipanti è stata richiesta inoltre la disponibilità a migliorare le loro abitudini alimentari.

Totale risposte : 5

Ottimo : 0
 Buono : 1
 Accettabile : 2
 Scarso : 1
 Necessita supporto : 1



Nello specifico

Una corretta alimentazione migliora complessivamente lo stato di salute e di benessere e riduce inoltre il rischio di vari disturbi e malattie. I partecipanti hanno risposto a 10 quesiti relativi alla frequenza di consumo di certi alimenti. In base ai risultati ottenuti, 20% dei partecipanti ha un livello di alimentazione ideale, 40% ha un livello di alimentazione al limite e 40% sono ad alto rischio.

Totale risposte su assunzione di grassi : 5

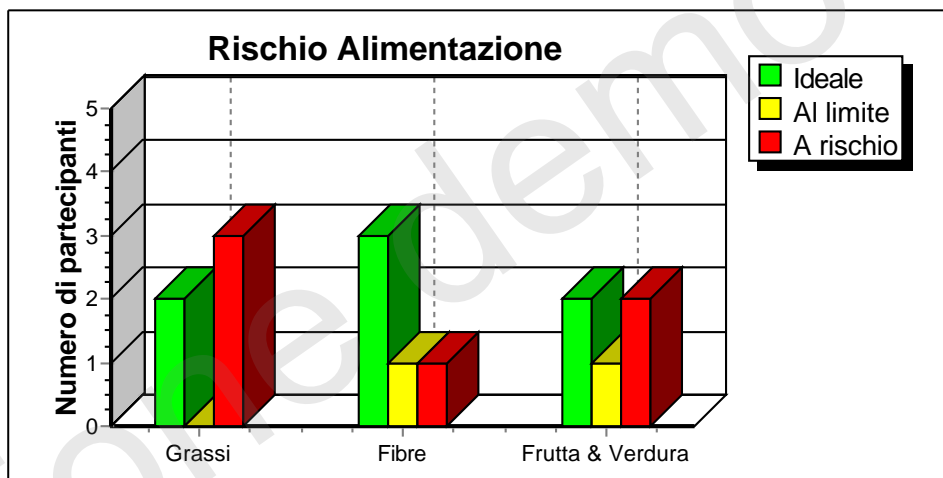
Ideale : 2
 Al limite : 0
 A rischio : 3

Totale risposte su assunzione di fibre : 5

Ideale : 3
 Al limite : 1
 A rischio : 1

Totale risposte su assunzione di frutta e verdura : 5

Ideale : 2
 Al limite : 1
 A rischio : 2

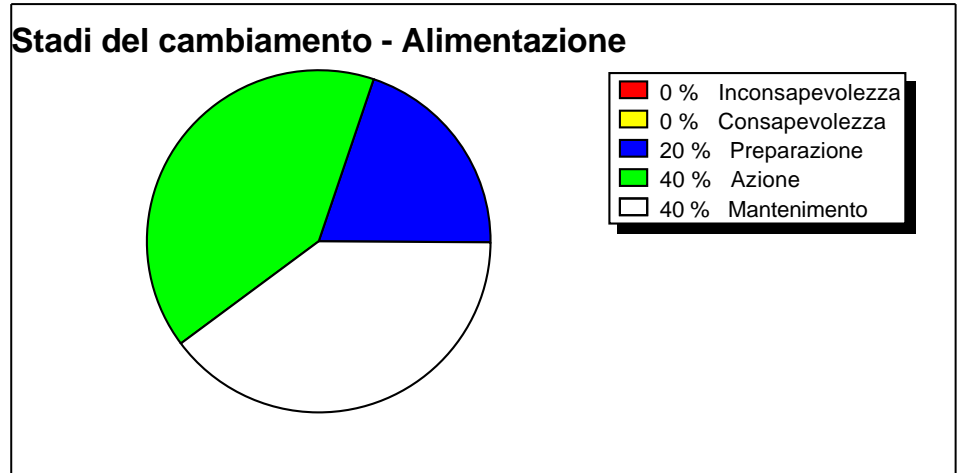


Stadi del cambiamento - Alimentazione

I partecipanti sono stati valutati in base alla loro volontà a migliorare o mantenere comportamenti alimentari corretti.

Numero di partecipanti nei seguenti stadi del cambiamento :

Inconsapevolezza :	0
Consapevolezza :	0
Preparazione :	1
Azione :	2
Mantenimento :	2



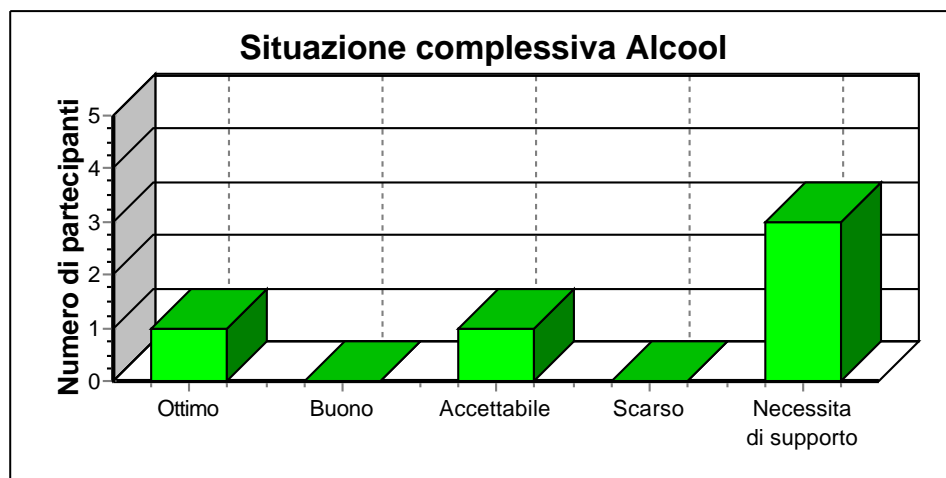
versione demo

Alcool

In base alle risposte relative all'assunzione di alcool, il risultato complessivo ottenuto per Wellsalus è pari a 44. Questo risultato è stato calcolato in base alle unità alcoliche assunte dai partecipanti per settimana.

Totale risposte : 5

Ottimo : 1
Buono : 0
Accettabile : 1
Scarso : 0
Necessita supporto : 3



Un alto livello di consumo di alcool può portare ad un incremento del rischio di alcolismo e di tutti gli effetti ad esso correlati, quindi aumento dell'assenteismo, depressione ed incremento del rischio per la sicurezza personale, specialmente per ciò che attiene la guida di veicoli.

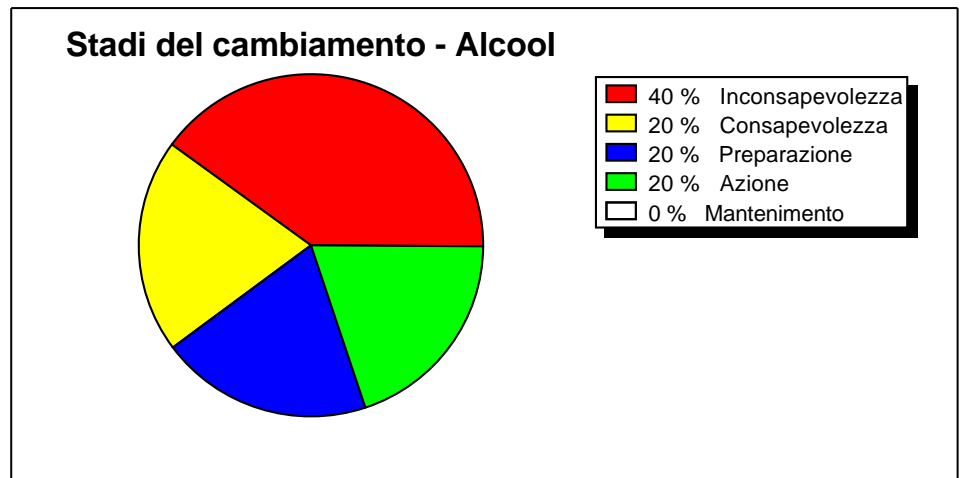
Basandosi sul calcolo delle unità alcoliche assunte in media a settimana e considerando inoltre se vengono assunte più di 5 unità alcoliche alla volta, 60% dei partecipanti ha un alto rischio, 20% sono al limite, e 20% sono a basso rischio di alcolismo e di disturbi correlati all'elevato consumo di alcool.

versione demo

Stadi del cambiamento - Alcool

Numero di partecipanti nei
seguenti stadi del
cambiamento :

Inconsapevolezza :	2
Consapevolezza :	1
Preparazione :	1
Azione :	1
Mantenimento :	0



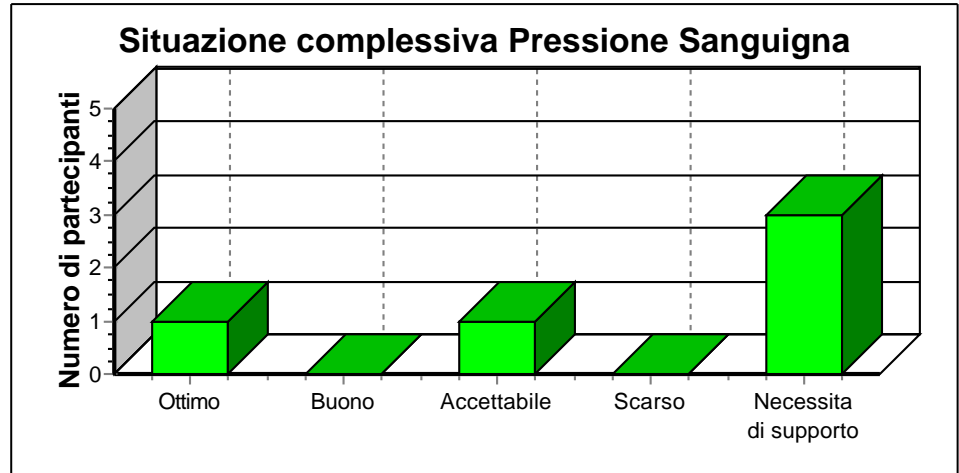
versione demo

Pressione Sanguigna

Wellsalus ha un punteggio relativo alla pressione sanguigna pari a 44. Il rischio è stato calcolato in base ai risultati relativi alla misurazione della pressione sanguigna.

Totale risposte : 5

Ottimo :	1
Buono :	0
Accettabile :	1
Scarso :	0
Necessita supporto :	3

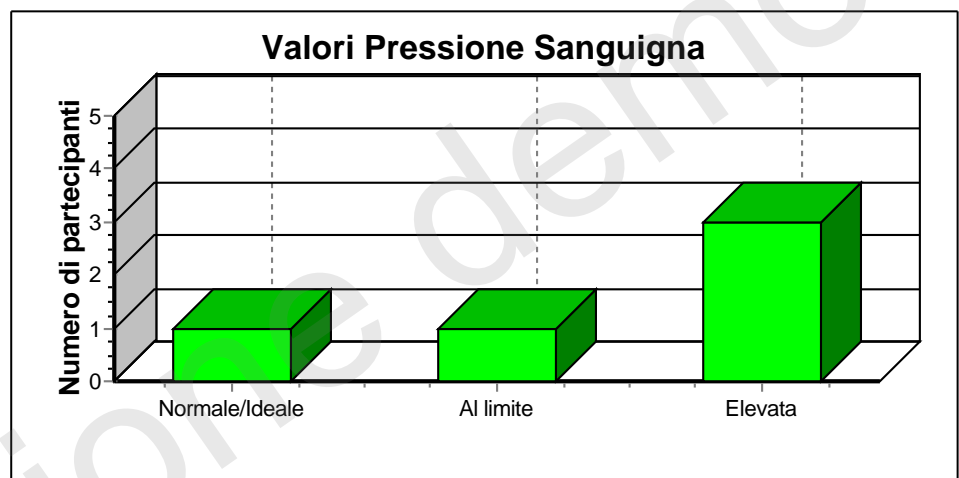


Nello specifico

La pressione sanguigna elevata, conosciuta anche come l'ipertensione, è spesso indicativa di un silente pericolo perché è generalmente una condizione senza sintomi. Una elevata pressione sanguigna può portare ad un infarto, un ictus, un'insufficienza cardiaca o un'insufficienza renale. La pressione sanguigna è indicata come pressione sistolica (massima) / pressione diastolica (minima). Un livello di pressione ideale è minore di 120/80. Stili di vita controllabili che incidono sulla pressione sanguigna includono la dieta, l'assunzione di alcool, l'attività fisica e l'uso di tabacco. Il grafico seguente indica i vari livelli di rischio relativi alla pressione sanguigna e i risultati globali di Wellsalus.

Totale risposte : 5

Ideale :	1
Al limite :	1
A rischio :	3



Tumori

Il rischio di tumori è influenzato da diversi fattori controllabili e non controllabili. In aggiunta, ci sono diversi tipi di tumore, ciascuno dei quali ha una serie di fattori di rischio conosciuti ed altri non conosciuti. Considerato questo, non è possibile determinare con esattezza il rischio di sviluppare un tumore. Di seguito viene comunque indicata una panoramica dei fattori di rischio conosciuti che sono stati rilevati attraverso i Report Personali.

Totale risposte relative al Peso: 5

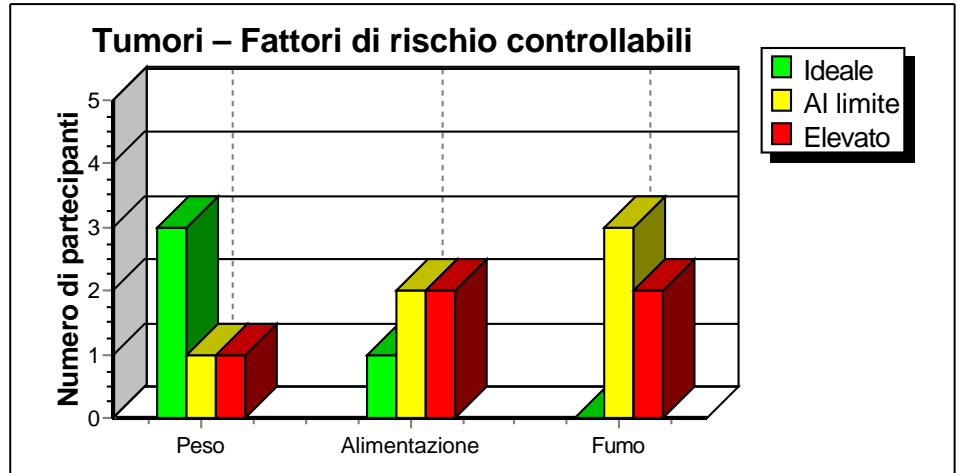
Ideale : 3
Al limite : 1
A rischio : 1

Totale risposte su Alimentazione : 5

Ideale : 1
Al limite : 2
A rischio : 2

Totale risposte sul Fumo: 5

Ideale : 0
Al limite : 3
A rischio : 2



I fattori di rischio non controllabili, che possono incidere sul rischio di tumore, sono la storia familiare, l'età, la razza ed il sesso. Per quasi tutti i tipi di tumore, il rischio aumenta con l'età. Alcuni tipi di tumore sono prevalenti in alcune razze, vale la stessa cosa per il sesso. In molti casi, la storia familiare può incidere sul rischio di poter sviluppare la malattia.

Il punteggio complessivo per Wellsalus' è di 60. Il calcolo del punteggio ha tenuto conto dei fattori di rischio non controllabili indicati sopra, come anche la storia personale. Alcune forme di tumore interessano direttamente il 0% dei partecipanti.

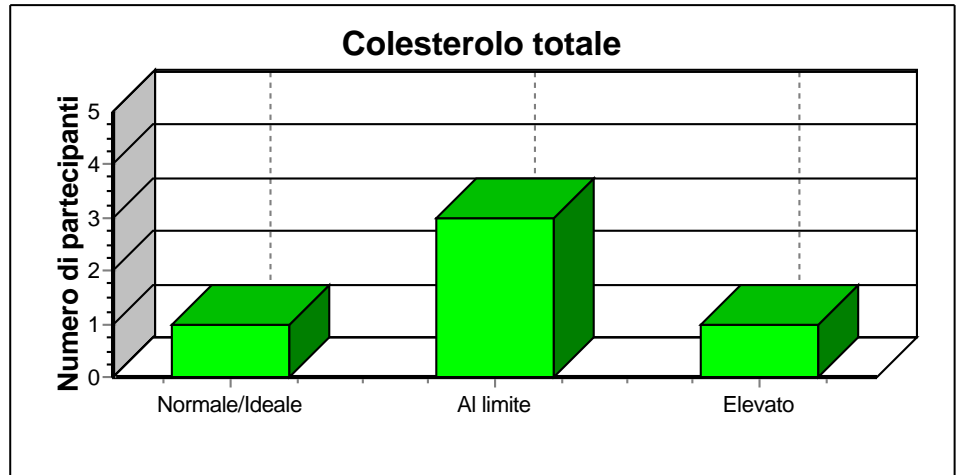
Colesterolo

In base alle risposte dei partecipanti riguardo al loro livello di Colesterolo, Wellsalus è ha un punteggio relativo al Colesterolo pari a 60. La media del "colesterolo ratio" (rapporto Colesterolo totale / HDL) dei partecipanti è di 3,33. Ogni valore al di sotto di 4.5 può essere considerato ideale.

Il grafico seguente raffigura i livelli di Colesterolo Totale dei partecipanti.

Totale risposte : 5

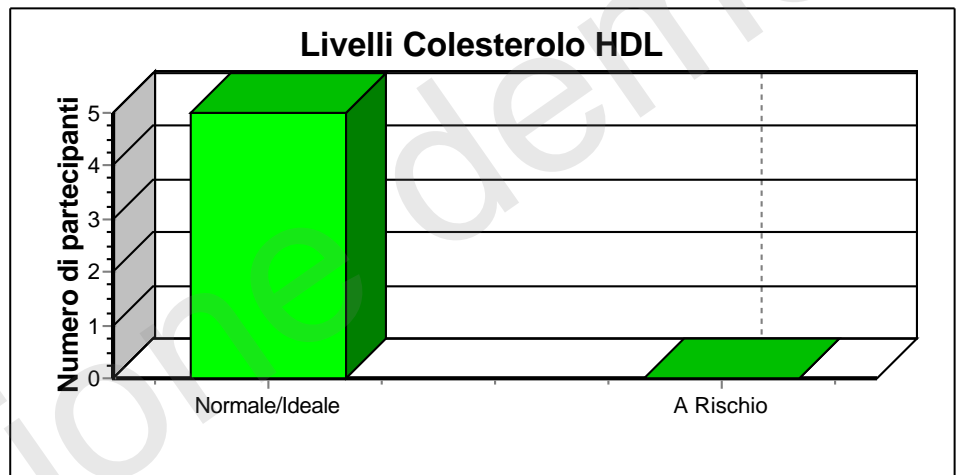
Ideale : 1
Al limite : 3
A rischio : 1



Un alto valore di colesterolo totale rappresenta un fattore di rischio molto importante per le patologie cardiache. Il colesterolo è formato da diversi componenti. Low-density-lipoproteines (Colesterolo LDL) può interagire con le cellule ed i grassi nel sangue e può accumularsi sulle pareti interne delle arterie; questo può essere molto pericoloso. High-density-lipoproteins (Colesterolo HDL) concorre a rimuovere il Colesterolo LDL dalle arterie ed aiuta a prevenire gli infarti. Pertanto, la conoscenza di tutti i valori di colesterolo è molto importante, ma è più importante conoscere i livelli di HDL. Il livello ideale di HDL (sopra 40 mg/dL) è rilevato nell'100% dei partecipanti mentre il 0% ha un alto rischio relativo al livello di HDL (sotto 40 mg/dL).

Totale risposte : 5

Ideale : 5
A rischio : 0



Alcune abitudini di vita, come una dieta sana ed una regolare attività fisica, possono aiutare ad incrementare il livello di Colesterolo HDL.

Diabete

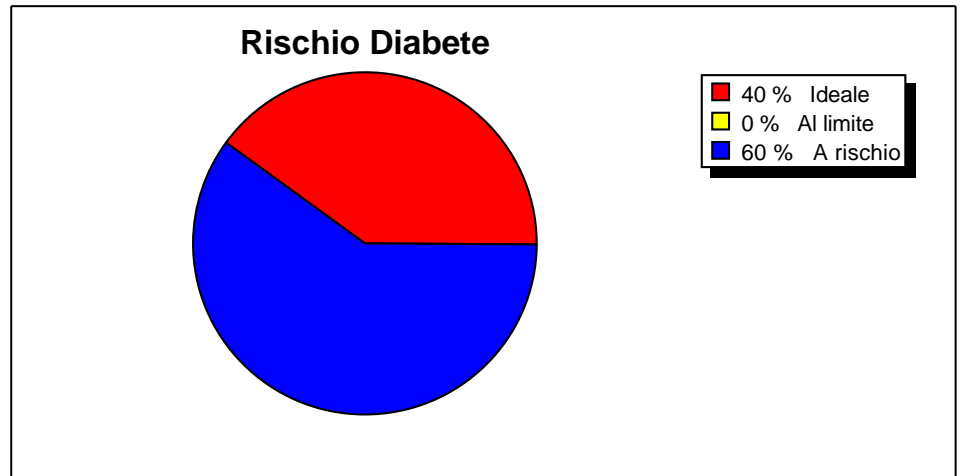
Wellsalus ha un punteggio complessivo relativo al diabete pari a 52. Sono stati considerati per il calcolo del rischio diabete, l'età dei partecipanti, la dieta, il livello di attività fisica, il peso e la storia familiare.

Il diabete è una malattia che si configura quando le cellule del corpo non assorbono abbastanza insulina e se non controllato, il diabete può causare diverse condizioni di pericolo per la vita oltre a causare numerosi disturbi e malattie. Wellsalus ha 60% dei partecipanti ad alto rischio di diabete in base alle abitudini ed agli stili di vita dichiarati. Soltanto 0% dei partecipanti indica di avere il diabete.

Il grafico seguente raffigura lo stato di rischio diabete complessivo.

Totale risposte : 5

Ideale : 2
Al limite : 0
A rischio : 3

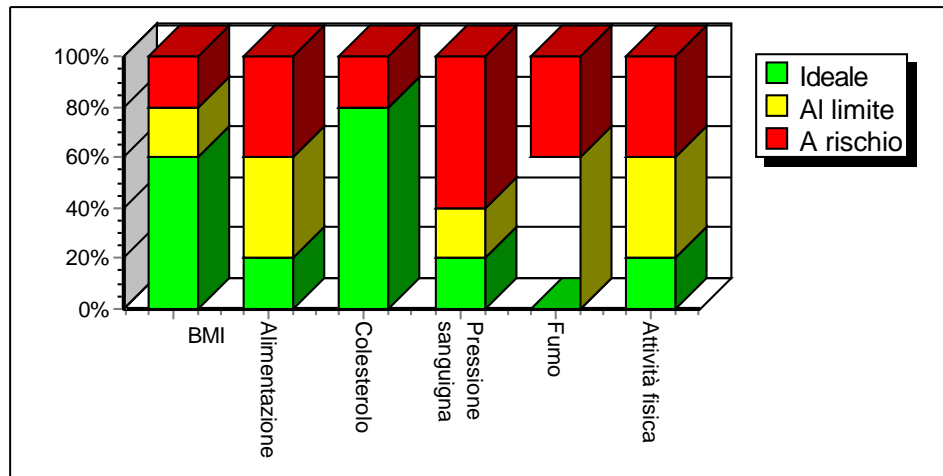


Con opportuni cambiamenti dello stile di vita, il rischio diabete e la possibilità di sviluppare le malattie associate può ridursi. I cambiamenti che possono incidere includono l'alimentazione, l'attività fisica e smettere di fumare.

versione demo

Salute del Cuore

La salute del cuore è influenzata da diversi fattori di rischio controllabili e non. Di seguito sono indicati i fattori di rischio controllabili ed il livello di rischio dei partecipanti di Wellsalus.



Fattori di rischio non controllabili

I fattori di rischio non controllabili per le patologie cardiovascolari includono l'età, la razza e la storia familiare. Malgrado non sia possibile agire su questi fattori, è importante capire quali sono gli aspetti che possono avere effetto sulle patologie cardiache.

Con il progredire dell'età, aumenta il rischio per le patologie cardiovascolari. Le donne hanno un rischio leggermente superiore rispetto agli uomini, sebbene normalmente questo accada solo dopo la menopausa. Di tutti i partecipanti 40% sono donne. Per ragioni ancora sconosciute, certe razze sono considerate ad alto rischio per lo sviluppo di patologie cardiovascolari. Sebbene non sia chiaro quale sia il motivo, a prescindere dalla razza, gli stili di vita sono comunque considerati come fattori incidenti.

20% dei partecipanti di Wellsalus è stato interessato direttamente da un problema cardiaco.

L'ereditarietà delle patologie cardiovascolari rappresenta un altro fattore di rischio non controllabile. Tra i rischi legati all'ereditarietà, la storia delle patologie dei familiari di primo grado sono quelle che hanno maggiore incidenza.

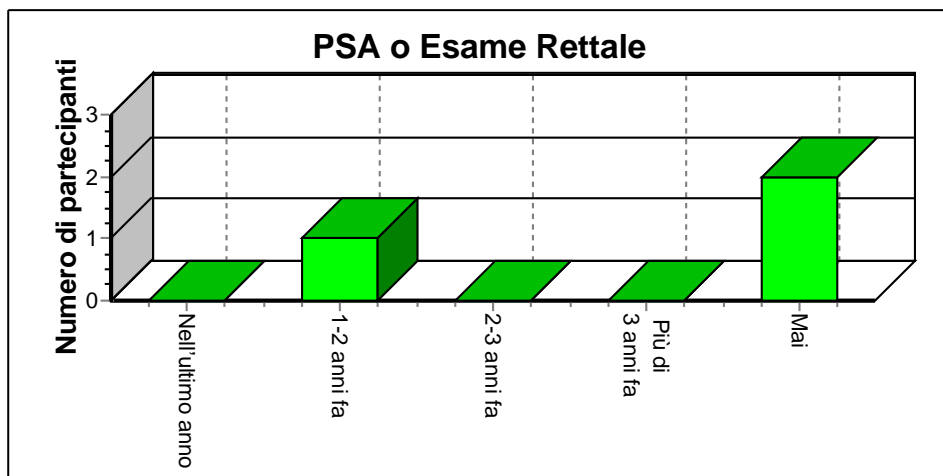
Salute Maschile

Gli uomini vivono in media 7 anni in meno delle donne, il motivo potrebbe essere legato al fatto che gli uomini effettuano meno visite di controllo. Molte malattie potrebbero essere prevenute o curate meglio se individuate nelle fasi iniziali. I problemi cardiaci sono la prima causa di morte per gli uomini anche se i decessi a causa dei tumori sono comunque molto elevati.

Dei 3 uomini sopra i 40 anni che hanno partecipato alla valutazione, il 0% ha effettuato un esame rettale o della prostata (PSA) nell'ultimo anno.

Totale Risposte : 3

Nell'ultimo anno : 0
 1-2 anni fa : 1
 2-3 Anni fa : 0
 Più di 3 anni fa : 0
 Mai : 2



L'esame rettale è utilizzato per individuare eventuali segni preliminari di anomalie dell'intestino (colon e retto) o della prostata, compresi i tumori. Il tumore all'intestino (colon e retto) è spesso associato a scorrette abitudini alimentari come un basso consumo di frutta e verdura e una dieta ricca di grassi.

Il PSA test è utilizzato per individuare eventuali anomalie alla prostata, incluso il tumore. Il tumore alla prostata interessa un uomo ogni 5, causando la morte prematura di circa 8.000 uomini ogni anno in Italia. La causa di questo tipo di tumore è sconosciuta.

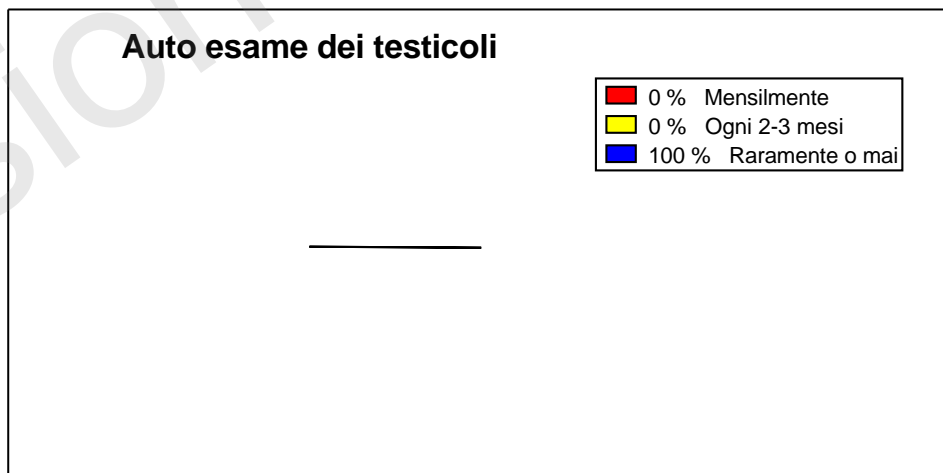
Auto esame dei testicoli

Gli uomini sono stati valutati anche per quanto riguarda l'effettuazione dell'auto esame dei testicoli. 0% dei partecipanti esegue mensilmente l'auto controllo, 0% afferma di aver effettuato il controllo negli ultimi 2-3 mesi, mentre il restante afferma di effettuare l'esame raramente o di non averlo mai effettuato.

L'auto esame dei testicoli può permettere di rilevare in anticipo eventuali patologie e di anticiparne il trattamento.

Totale risposte : 3

Mensilmente : 0
 Ogni 2-3 mesi : 0
 Raramente o mai : 3



Salute Femminile

La prima causa di morte per le donne è dovuta patologie cardiache anche se normalmente questo non avviene prima della menopausa. Anche molti tipi di tumore colpiscono le donne.

Delle donne che hanno partecipato alla rilevazione, 100% ha effettuato il Pap Test negli ultimi 3 anni. Le donne adulte dovrebbero effettuare il Pap Test almeno una volta all'anno, questo rappresenta l'esame principale per poter diagnosticare il tumore all'utero.

Le donne con età superiore a 40 anni sono state valutate in base a quando hanno effettuato l'ultima mammografia. 50% delle donne partecipanti ha effettuato questo esame negli ultimi 2 anni. Attualmente non è raccomandato di effettuare la mammografia per le donne con età inferiore a 40 anni a meno che non ci sia un alto rischio di sviluppare il tumore al seno, in questo caso la periodicità degli esami deve essere indicata dal medico. La mammografia annuale è invece raccomandata per le donne con età superiore a 40 anni per poter individuare precocemente tumori al seno o alterazioni che possono indicarne il rischio.

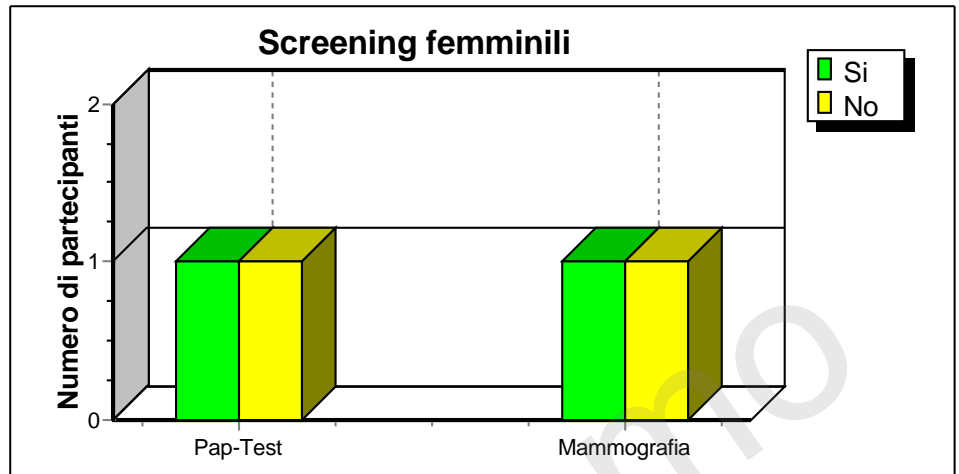
Il seguente grafico illustra chi ha effettuato negli ultimi due anni gli esami raccomandati rispetto a chi non li ha effettuati.

Totale Risposte sul
Pap-Test : 2

Si : 1
No : 1

Totale Risposte
Mammografia: 2

Si : 1
No : 1

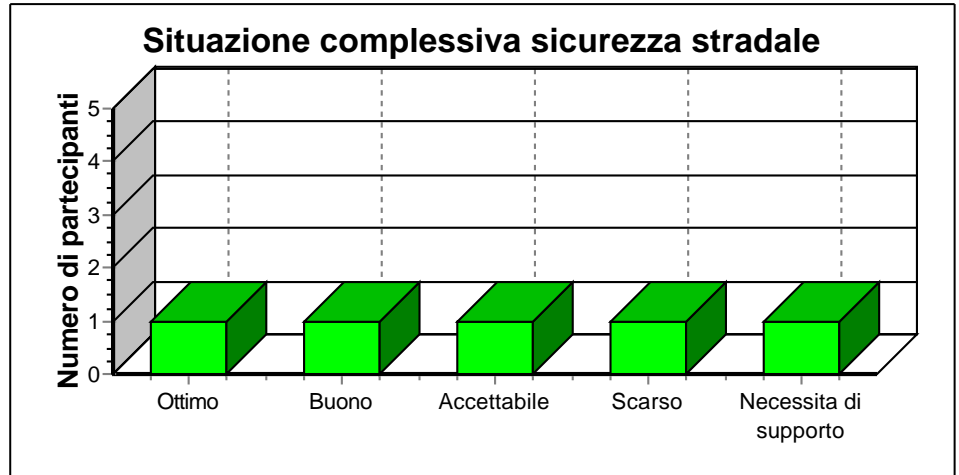


Sicurezza stradale

La sicurezza stradale è stata calcolata in base all'utilizzo della cintura di sicurezza, al rispetto dei limiti di velocità e allo stato di assunzione di alcool quando si è alla guida. Wellsalus ha un punteggio complessivo relativo alla sicurezza stradale pari a 60.

Totale risposte : 5

Ottimo :	1
Buono :	1
Accettabile :	1
Scarso :	1
Necessita supporto :	1



Il punteggio complessivo è stato calcolato in base alle seguenti categorie :

Totale risposte cinture di sicurezza : 5

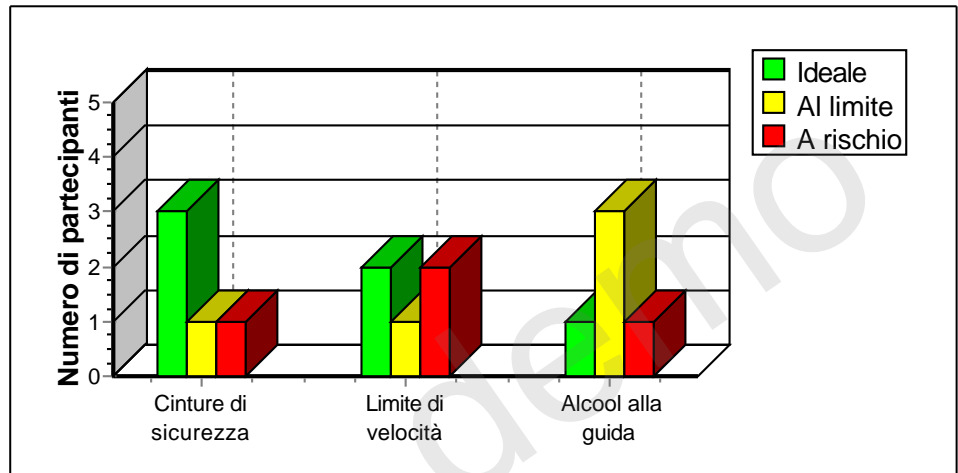
Ideale :	3
Al limite :	1
A rischio :	1

Totale risposte sul rispetto del limite di velocità: 5

Ideale :	2
Al limite :	1
A rischio :	2

Totale risposte su Guida & Alcool: 5

Ideale :	1
Al limite :	3
A rischio :	1



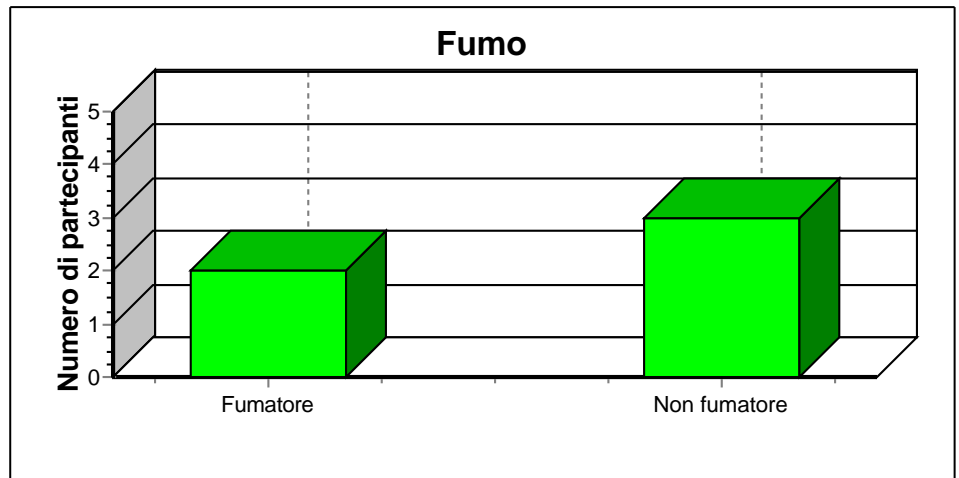
Fumo

Il punteggio relativo all'uso di tabacco si basa sul consumo di sigarette, sigari o pipa. Il 40% dei partecipanti di Wellsalus fa uso di tabacco in una delle forme sopra indicate. Tutti quelli che fumano sigarette sono stati valutati anche in base alla loro volontà a cambiare le loro abitudini.

Totale risposte : 5

Fumatore : 2

Non fumatore : 3

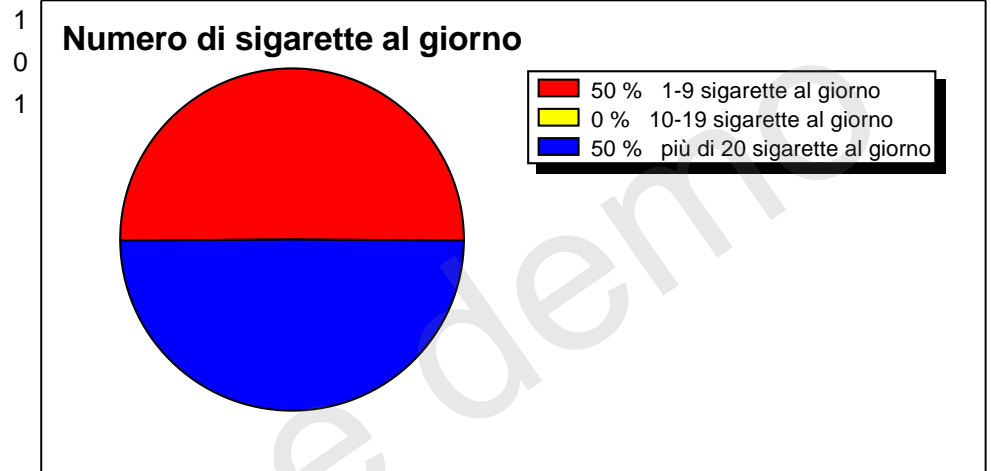


Tutte le forme di uso di tabacco sono direttamente connesse ad una grande varietà di tumori. Dato che il fumo di sigaretta è la forma più comune di utilizzo del tabacco ed è connesso ad una grande varietà di tumori, i fumatori sono stati inoltre valutati in base alla quantità di sigarette fumate al giorno.

1-9 sigarette al giorno :

10-19 sigarette al giorno :

più di 20 sigarette al giorno :

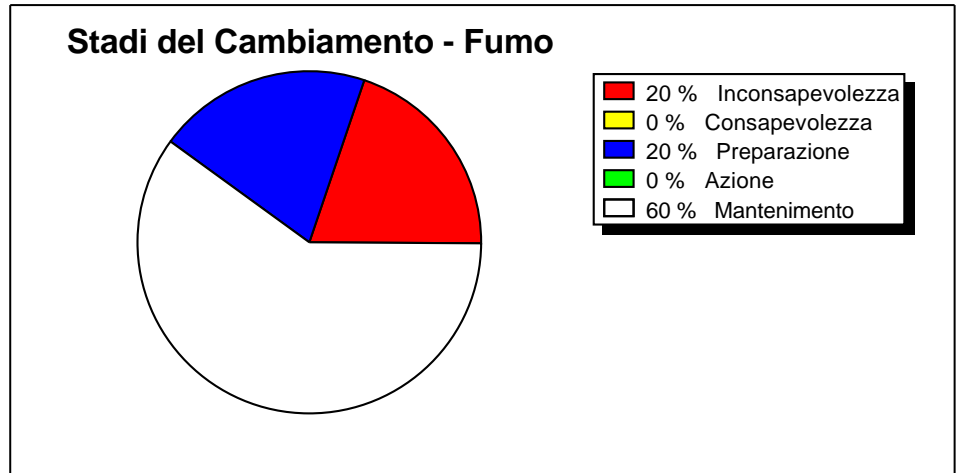


Stadi del Cambiamento - Fumo

I fumatori di Wellsalus sono stati valutati in base alla loro disponibilità a cambiare le abitudini circa il fumo.

Numero di risposte 5

Inconsapevolezza :	1
Consapevolezza :	0
Preparazione :	1
Azione :	0
Mantenimento :	3



versione demo

Conclusioni

Questo Report Aziendale riepiloga quali sono le aree a potenziale rischio per la salute dei partecipanti e quali sono le intenzioni di cambiamento delle persone. Sebbene questa non rappresenti un'analisi completa dello stato di salute dei partecipanti, è comunque possibile identificare quali aree sono a rischio. In base agli specifici obiettivi aziendali, l'azienda può intraprendere iniziative diverse per migliorare lo stato generale di salute e benessere.

Obiettivi relativi al cambiamento delle abitudini

Concentrando l'attenzione sulle aree più a rischio, si possono ottenere importanti risultati per la riduzione dell'assenteismo, dei rischi per la salute e dei costi sanitari. Promuovere in azienda programmi di benessere per migliorare le abitudini e gli stili di vita, può fornire ai partecipanti il supporto e le risorse necessarie per poter effettuare un cambiamento positivo delle abitudini e ridurre i rischi per la salute. I programmi possono prevedere la fornitura di materiali informativi sulla salute e sulle specifiche aree di rischio, l'organizzazione di corsi e seminari o la promozione di iniziative specifiche individuali e di gruppo.

I programmi relativi agli stili di vita sono sviluppati per dare supporto ai partecipanti per cambiare le abitudini scorrette. Esempi di programmi relativi agli stili di vita includono l'educazione alimentare, la gestione dello stress, esercizi specifici per la schiena, la promozione della corretta attività fisica ed i programmi per smettere di fumare.

Iniziative e campagne informative per accrescere la consapevolezza in fatto di salute e benessere, sono strumenti chiave per aiutare le persone a capire meglio i rischi e le condizioni che possono incidere sulla salute. Proponendo informazioni chiare, aggiornate, facili da capire si possono incoraggiare le persone a mantenere le loro abitudini salutari o iniziare ad effettuare il passo successivo per cambiare le loro abitudini ed i comportamenti.

Esempi di programmi o campagne per migliorare la consapevolezza delle persone, possono includere corsi di formazione, seminari, volantini e poster, newsletter informative, suggerimenti in materia di salute, dati statistici ed articoli inseriti nel sito internet aziendale o sui display/monitor presenti in azienda, così come aggiornamenti ed informazioni specifiche sulla salute inviati con email a tutti i partecipanti.

Incrementare la partecipazione

Maggiore è il numero dei dipendenti che partecipano ai programmi per la salute ed il benessere, maggiore è la possibilità di raggiungere gli obiettivi stabiliti. L'obiettivo di incrementare i programmi e la partecipazione alla valutazione personale dovrebbe includere principalmente le persone meno propense alla cura della proprio benessere e della propria salute. Tipicamente, sono le persone più in forma, quelle più motivate a partecipare ai programmi ed a manifestare il loro interesse sui temi relativi alla salute, il benessere e la prevenzione attiva. L'alta partecipazione tra i dipendenti è raggiungibile attraverso il monitoraggio ed il necessario adeguamento dei programmi per raggiungere gli obiettivi personali.

Incentivi

Un componente che può incoraggiare la partecipazione e l'assunzione di comportamenti adeguati può essere l'utilizzo di incentivi. Maggiore è il livello degli incentivi, maggiore è la partecipazione e quindi maggiore sarà il successo del progetto.

La determinazione dei migliori incentivi per ottenere il tasso di partecipazione desiderato, è spesso difficile e dipende dalle diverse categorie di persone. Alcuni comuni esempi di incentivi includono: gadget, t-shirts, bonus in denaro al raggiungimento di obiettivi specifici. L'approccio creativo agli incentivi ha sicuramente un effetto positivo, come ad esempio proporre lotterie interne per tutti i partecipanti o creare delle competizioni fra gruppi interni. Comunque, l'integrazione di benefit o incentivi economici, normalmente permette di raggiungere un più alto livello di partecipazione.

Comunicazione

I partecipanti hanno bisogno di costanti aggiornamenti sui trend relativi ai risultati ottenuti, su temi specifici relativi alla salute, su tutti i programmi e le iniziative per la promozione della salute e del benessere che si svolgono in azienda. Le informazioni dettagliate sui vari programmi, sulla possibile partecipazione, sulle aspettative dei partecipanti, incentivi, scadenze ed eventuali benefit, devono essere comunicate regolarmente utilizzando diverse modalità come ad esempio l'invio di email, intranet, stampe ed opuscoli, per telefono o direttamente di persona.

Cultura Aziendale

La cultura aziendale è in grado di stabilire le aspettative per un comportamento salutare e per le scelte relative al miglioramento degli stili di vita, può inoltre avere un impatto sulla partecipazione dei dipendenti alle iniziative. Un ambiente aziendale di sostegno che si estende a tutti i dipendenti comprende il coinvolgimento sulle politiche e procedure aziendali, lo stimolo alla collaborazione tra i dipendenti, il rispetto dei valori sociali e dell'ambiente e garantisce il supporto dei manager per la crescita delle persone ed infine favorisce la crescita di una cultura aziendale che supporti e promuova importanti iniziative per la salute e per il benessere dei dipendenti. La creazione di una cultura aziendale che promuova i valori ed incoraggi le persone ad assumere comportamenti idonei per la salute, rappresenta una importante strategia per poter incrementare la produttività, ridurre l'assenteismo, accrescere il morale delle persone e controllare i costi sanitari.

La chiave di tutti questi sforzi è il riconoscimento che il posto di lavoro può essere un luogo che favorisce il miglioramento della salute ed il benessere. Implementare ed accrescere la salute ed il benessere delle persone può avere un enorme impatto sulla qualità della vita e sui costi della sanità. Le aziende non possono permettersi di non aumentare gli sforzi e l'impegno per poter costruire una più salutare e produttiva forza lavoro.