

Gympass

Una guida pratica per aiutare il tuo team
ad affrontare le malattie croniche



Sommario

Come nel caso di ansia, esaurimento o depressione, le aziende devono prestare attenzione alle malattie croniche quali obesità, diabete e ipertensione. La comprensione di queste condizioni è essenziale per migliorare la salute della tua forza lavoro e gli sforzi per mantenere una cultura efficace nel lungo periodo.

- 1** | **Prendersi cura della salute del team**
- 2** | **Cosa sono le malattie croniche e come influenzano i dipendenti**
- 3** | **Consigli per gestire le malattie croniche sul posto di lavoro**
- 4** | **Promuovere una routine più sana per gestire le malattie croniche**
- 5** | **Conclusioni**
- 6** | **Gympass**

1

Prendersi cura della salute del team

Affrontare problemi di salute temporanei o infortuni fa parte della vita di tutti e di solito non trascorre molto tempo prima di tornare alla normalità. Ma lo stesso non vale per chi soffre di ipertensione, colesterolo alto o diabete, le malattie croniche più comuni. Una volta diagnosticate queste malattie, le persone devono imparare a convivere con la loro condizione per il resto della vita. Sebbene la medicina moderna aiuti a controllare queste condizioni, esse possono comunque influenzare i pazienti in modo significativo, sia emotivamente che fisicamente.

La salute dei dipendenti, come già saprai, **è una componente essenziale** per qualsiasi azienda di successo. Fornire a tutti gli strumenti per gestire e migliorare la propria salute fisica e mentale non solo rafforza l'importanza di ciascuno, ma è anche un elemento chiave in qualsiasi **strategia aziendale di successo**. La salute della forza lavoro influisce su molti aspetti di un'azienda, dalla produttività alla sinergia all'interno della cultura del posto di lavoro. Le **ricerche** mostrano che le persone sane non solo sono più felici, ma anche più produttive e meno soggette a incidenti sul lavoro.

Con questa guida, ci proponiamo di fornire una mappa pratica per l'implementazione di misure efficaci che aiutino a controllare le malattie croniche e a migliorare il benessere generale dei tuoi dipendenti.



2

Cosa sono le malattie croniche e come influenzano i dipendenti

Le malattie non trasmissibili (MNT), note anche come patologie croniche, sono malattie di lunga durata raramente curabili, ma che possono essere tenute sotto controllo. Questo tipo di patologia si sviluppa lentamente e può insediarsi in qualsiasi momento della nostra vita, dalla nascita alla vecchiaia. Una volta diagnosticate, la maggior parte delle condizioni croniche diventa una caratteristica permanente nella vita dell'individuo.

Dati sulle malattie croniche

L' **80%**

degli adulti sopra i 65 anni ha almeno una malattia cronica

Il **67%**

degli anziani ha due o più malattie croniche

Le malattie croniche possono influenzare la capacità di una persona di svolgere attività essenziali, riducendo significativamente la qualità della vita.

Le 10 malattie croniche più diagnosticate sono:

1. Ipertensione (pressione arteriosa alta)
2. Colesterolo alto
3. Artrite
4. Cardiopatia coronarica
5. Diabete
6. Malattia renale cronica
7. Insufficienza cardiaca
8. Depressione
9. Alzheimer
10. Demenza

Fonte: *National Council on Aging (NCOA)*

Le malattie croniche sono state **responsabili del 71% dei decessi globali** prima del COVID-19 e si prevede che rimarranno una problematica per molti anni. Poiché l'età media della popolazione mondiale è in costante aumento, le MNT stanno diventando sempre più diffuse.

I primi studi dimostrano che la salute dei dipendenti interferisce non solo sui risultati finanziari, ma influenza anche in modo significativo l'intera azienda. Ecco perché le iniziative sul benessere stanno diventando la priorità per la maggior parte dei datori di lavoro. Quando **si prevede che la spesa sanitaria globale aumenterà del 5% nei prossimi quattro anni**, le misure che aiutano a controllare le malattie croniche contribuiranno molto a incoraggiare i lavoratori a essere più coinvolti, produttivi e felici sul posto di lavoro.

Ma perché le aziende giocano un ruolo essenziale? **Le ricerche mostrano** che le persone con malattie croniche dovrebbero continuare a lavorare. Il lavoro contribuisce allo sviluppo mentale generale di una persona e alla comprensione dei ruoli significativi che ciascuno di noi svolge, non solo sul lavoro, ma anche a casa e nella società.

Un gruppo spesso trascurato sono i dipendenti che svolgono anche un ruolo assistenziale per i membri della famiglia. Spesso sono costretti a trovare il modo migliore per gestire la loro condizione con poco supporto, cercando un equilibrio tra le sfide della vita professionale e quella familiare.

Nel mondo aziendale, le conseguenze dell'aver dipendenti affetti da malattie croniche sono indubbiamente negative. Tuttavia, ci sono diversi modi in cui un leader può far fronte a questi risultati indesiderati sul posto di lavoro.



3

Consigli per gestire le malattie croniche sul posto di lavoro

La presenza di malattie croniche sul posto di lavoro può spesso provocare altri problemi che incidono direttamente sui salari, sulla partecipazione e sulla permanenza della forza lavoro. Quando capita che molti lavoratori debbano lasciare il proprio lavoro in modo permanente a causa di problemi di salute, le aziende di tutto il mondo devono fermarsi e capire che l'assistenza è una priorità e questi sforzi devono essere fatti per promuovere cambiamenti duraturi.

Una conferenza tenutasi a Bruxelles intitolata *Working with a Chronic Illness* ha riunito politici, imprenditori e leader per promuovere una "Dichiarazione sulle pratiche per la salute sul lavoro per i dipendenti con malattie croniche", che ha delineato misure pratiche che qualsiasi azienda può intraprendere per combattere le malattie croniche.

Rileva le criticità e adeguati in anticipo.

Creare condizioni adattabili alle esigenze dei tuoi dipendenti è fondamentale per costruire un team di successo. Anche se una malattia cronica non ha alcun effetto diretto sulle prestazioni, i leader devono comprendere la necessità di adattamento e ricevere una formazione adeguata per aiutarli a identificare le situazioni che possono causare problemi ai membri del team con malattie croniche. Anticipare le sfide dovrebbe essere una pratica frequente per stimolare lo sviluppo e la fiducia reciproca.



Combatti la discriminazione.

Nel sistema sanitario, un paziente su cinque con una malattia cronica riferisce di aver subito discriminazioni. In qualità di leader, informa i dipendenti che la privacy e la riservatezza saranno protette e, soprattutto, dedicati alla creazione di un luogo sicuro in cui le persone possano lavorare, rispettando i limiti fisici e mentali.



Aumenta le opportunità per le persone con malattie croniche.

Una formazione adeguata sulle malattie croniche e su come affrontarle dovrebbe essere considerata essenziale per qualsiasi leader delle risorse umane, manager aziendale e dirigente. Fornire al tuo team gli strumenti per identificare le competenze dei tuoi dipendenti e il modo in cui soddisfano le esigenze della tua azienda è un vantaggio significativo per aumentare le opportunità e riconoscere i talenti individuali. Impiego, tassi di occupazione e permanenza raggiungono il picco quando i leader sanno come soddisfare adeguatamente le esigenze dei propri dipendenti.



Rafforza i talenti individuali.

Concentrati sulle qualità e abilità uniche che ogni membro del team può aggiungere alla tua azienda. Dalle abilità sociali alle abilità tecniche particolari, le persone avranno prestazioni migliori quando saranno riconosciute per i loro punti di forza, la loro partecipazione a una riunione o il coinvolgimento in un progetto specifico.





Crea un sano rientro al lavoro.

Una parte strategica della gestione dei membri del team con malattie croniche è pianificare il loro rientro al lavoro.

Empatia e comunicazione chiara sono essenziali per garantire un approccio di successo. Al rientro, i dipendenti devono trovare raccomandazioni e assistenza che possono includere pratiche di fitness, strumenti per il benessere e supporto per la salute mentale. Quando i dipendenti sanno che possono ancora prosperare sul lavoro senza essere spinti oltre i propri limiti, i risultati sono vantaggiosi per l'individuo, per il team e per l'organizzazione nel suo complesso.

Implementa politiche di orari flessibili.

La flessibilità può aiutare i dipendenti affetti da malattie croniche a ottenere risultati migliori sul posto di lavoro. Lavorare da casa, part-time o con orari flessibili sono opzioni semplici e attraenti che offrono vantaggi reali al team e ai singoli individui.



Riduci le esigenze fisiche o mentali del lavoro.

Alcuni dipendenti avranno bisogno di pause più frequenti, carico di lavoro ridotto, accesso ad aree private per assumere farmaci, modifiche alle apparecchiature e supporto professionale. Tali misure possono essere adottate dalle aziende per prevenire il peggioramento delle malattie croniche e sviluppare un approccio umanizzato alle risorse umane, fornendo ai team l'accesso a specialisti in fitness, benessere e cura di sé.



Incoraggia un lavoro di squadra efficace.

Creare una cultura aziendale inclusiva in cui i membri del team sappiano come adattarsi alle esigenze degli altri colleghi è essenziale. Oltre a offrire soluzioni ai propri collaboratori, è anche importante garantire che l'intero team sia consapevole e coinvolto nel processo di integrazione. I dipendenti con esigenze specifiche dovrebbero essere incoraggiati a condividere ciò di cui hanno bisogno per essere sostenuti sul lavoro. I colleghi di pari grado dovrebbero anche avere accesso alle informazioni tecniche e alle migliori pratiche su come farlo, ad esempio conversazioni aperte o sessioni di terapia.



Considera una revisión de carrera.

Chiunque affronti una condizione cronica può pensare, a volte, di non essere più in grado di svolgere le sue mansioni sul lavoro, ma qualsiasi dipendente trae beneficio da una valutazione della carriera. Le valutazioni devono includere argomenti relativi alle esigenze e alle priorità degli individui, per consentire la pianificazione di possibili sfide sul posto di lavoro, con l'obiettivo di aiutare i dipendenti e i leader a prendere le precauzioni appropriate e prevenire gli infortuni. Non dimenticare di analizzare la necessità di formazione e riqualificazione aziendale.



Fornisci accesso a strumenti per il benessere.

Sebbene i problemi di salute fisica e mentale siano una questione molto personale, nessuno dovrebbe affrontarli da solo. Alcune delle cose che puoi fare per supportare i tuoi dipendenti includono: accesso a terapia, formazione, e-learning, assistenza sanitaria e strumenti nutrizionali che aiutino a soddisfare le esigenze personali e ad aderire a uno stile di vita più sano.



4

Promuovere una routine più sana per gestire le malattie croniche

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), ogni adulto ha bisogno di almeno 150 minuti di attività fisica moderata a settimana (30 minuti di qualsiasi esercizio al giorno). Per le persone che convivono con malattie croniche, l'esercizio fisico è ancora più importante per prevenire alcuni sintomi. Combinare lo sport con una dieta equilibrata è un modo potente e semplice di gestire le condizioni croniche, promuovendo una routine più stabile e sana. Di seguito sono riportate alcune raccomandazioni:

1. Muoviti

L'esercizio aerobico può ridurre le patologie legate a problemi cardiaci, grazie alla distribuzione dell'ossigeno verso i grandi gruppi muscolari. Inoltre, questi esercizi mantengono il corpo attivo per controllare la pressione arteriosa e aiutare le persone a perdere peso.

2. Mantieniti ben nutrito

Una dieta sana è essenziale per migliorare i livelli di colesterolo, glucosio e pressione arteriosa, per contrastare molte malattie croniche e costruire abitudini alimentari a beneficio sia del corpo che della mente. Una dieta ricca di frutta, verdura, cereali e proteine magre ha un forte impatto per chi soffre di obesità, ipertensione, diabete o malattie cardiovascolari.

3. Trova il tempo per rilassarti

Prenditi qualche minuto della giornata per meditare e vivere nel momento presente. L'ansia e lo stress sono pericolosi nemici di quasi tutte le malattie croniche. La mindfulness e le tecniche di respirazione sono molto efficaci contro la depressione e l'obesità, ad esempio.

Con strumenti efficienti e determinate conoscenze, il mondo aziendale può essere un luogo di realizzazione per le persone con malattie croniche, soprattutto quando ricevono un supporto adeguato.

Leader e dirigenti delle risorse umane esperti usano con successo molte delle soluzioni che rendono il luogo di lavoro un ambiente sicuro per chiunque. Creare un'atmosfera che incoraggi il benessere non solo aiuterà le persone a sfruttare al meglio il loro tempo al lavoro, ma consentirà anche alle aziende di creare una cultura positiva e inclusiva, con vantaggi per tutti.





Scopri le nostre soluzioni per il benessere.
Diventa un partner Gympass.

corporateitalia@gympass.com
gympass.com

Fonti:

<https://www.wellsteps.com/blog/2020/01/02/employee-well-being-at-work/>

<https://inside.6q.io/employee-health-wellbeing-matters/>

<https://www.wsj.com/articles/healthy-workers-are-more-productive-study-finds-1502219651>

<https://www.ncoa.org/blog/10-common-chronic-diseases-prevention-tips/>

<https://hbr.org/2020/09/a-better-approach-to-fighting-chronic-diseases?ab=hero-subleft-1>

<https://www.virginpulse.com/glossary/employee-health/>

<https://www2.deloitte.com/global/en/pages/life-sciences-and-healthcare/articles/global-health-care-sector-outlook.html>

<https://academic.oup.com/occmed/article/68/1/26/4781853>

<https://app.croneri.co.uk/feature-articles/management-chronic-illnesses-work?product=8>

<https://medicalxpress.com/news/2017-12-chronic-disease-patients-discrimination-health.html>

https://www.enwhp.org/resources/toolip/doc/2018/04/20/enwhp_guide_ph_work_final.pdf

<https://www.eurofound.europa.eu/news/news-articles/mid-career-reviews-key-to-longer-and-healthier-working-lives>

<https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/physical-activity-and-adults>

Gympass

gympass.com