



QUALI BUONE PRASSI PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA

17 Settembre 2015

ASL Brescia

UO Educazione alla Salute





LA LETTERATURA E LE EVIDENZE SCIENTIFICHE HANNO DIMOSTRATO CHE:

è possibile raggiungere buoni risultati adottando Buone Prassi con le quali si mette in grado le persone di migliorare la propria salute



CHE COSA SONO LE BUONE PRASSI?

«Le buone prassi sono progetti o interventi che, in armonia con principi, valori, credenze, prove di efficacia e ben integrati con il contesto ambientale, sono tali da poter raggiungere il miglior risultato possibile in una determinata situazione»

(Kahan Goodstadt 2001)



**CHE COSA RENDE
BUONA UNA PRASSI?**



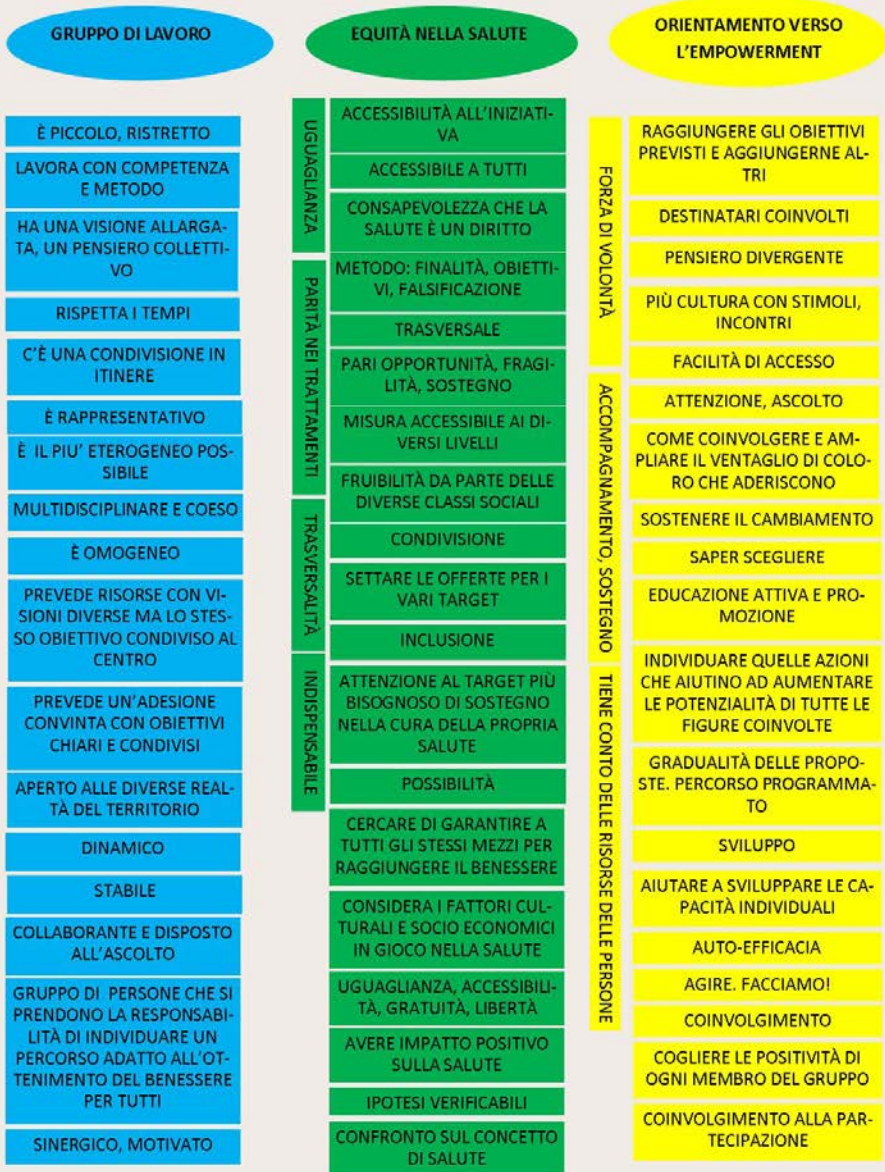
DESCRIVETE, CON PAROLE CHIAVE, ALCUNI DEI FATTORI CHE RENDONO UN INTERVENTO UNA BUONA PRASSI

- 1. GRUPPO DI LAVORO**
- 2. EQUITÀ NELLA SALUTE**
- 3. ORIENTAMENTO VERSO L'EMPOWERMENT**
- 4. PARTECIPAZIONE**
- 5. PROVE DI EFFICACIA**
- 6. ANALISI DEL CONTESTO**

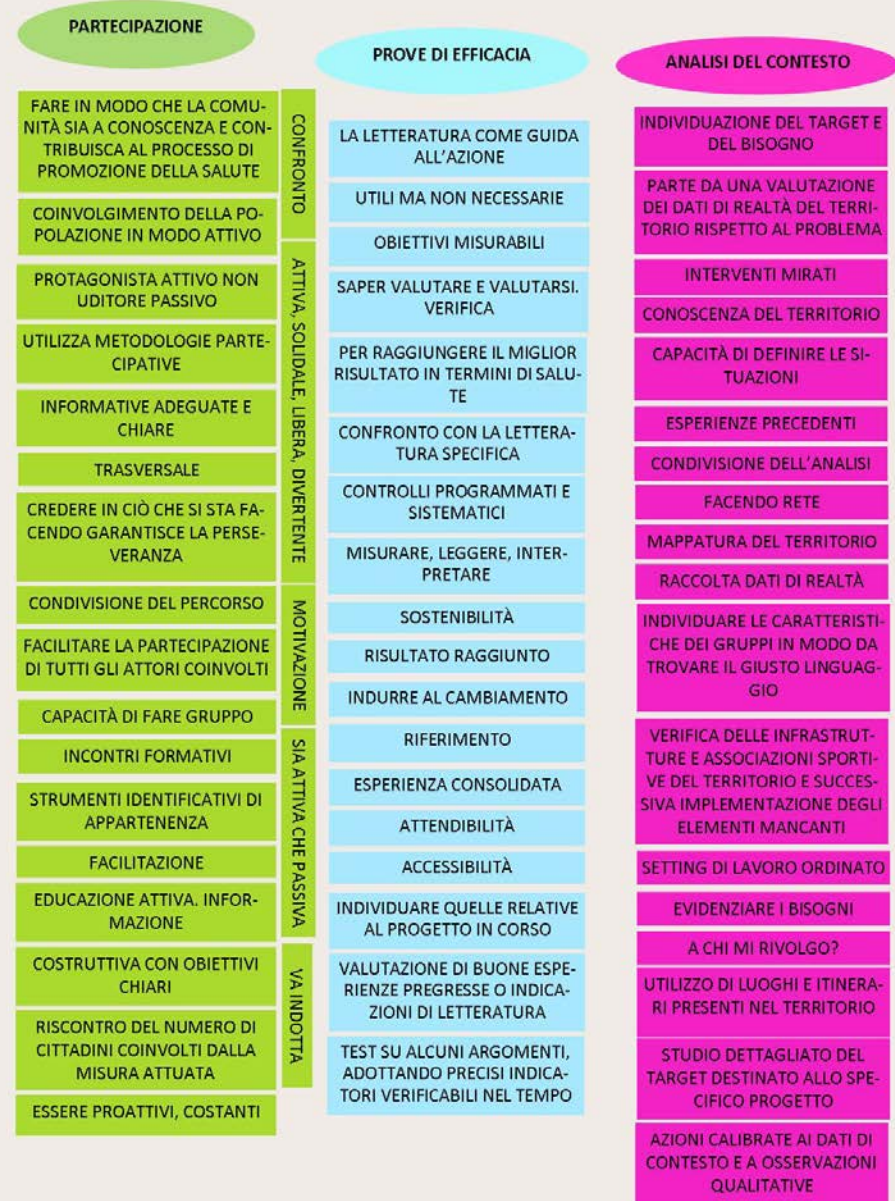


COSA DICONO I PARTECIPANTI? I RISULTATI DEL METAPLAN

IL PUNTO DI VISTA DEI PARTECIPANTI



IL PUNTO DI VISTA DEI PARTECIPANTI





IL GRUPPO DI LAVORO

- Nel gruppo sono presenti i rappresentanti dei destinatari
- Multidisciplinare (all'interno sono presenti diverse professionalità o diversi servizi della stessa organizzazione)
- Multisetoriale (le persone che compongono il gruppo provengono da settori diversi quali sanità, scuola, volontariato,)



EQUITÀ NELLA SALUTE

- Il progetto ha obiettivi espliciti di riduzione delle diseguaglianze nei confronti di una o più categoria di destinatari
- Il progetto utilizza strumenti e strategie che permettono di ridurre le diseguaglianze

ESEMPI DI STRUMENTI E STRATEGIE PER RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE

- 1) Screening organizzati, con l'inserimento dell'intera popolazione bersaglio all'interno di percorsi diagnostici e terapeutici di qualità controllata
- 2) Azione concertata tra la politica della sanità pubblica e le varie altre politiche che hanno un'incidenza sulla salute, come la protezione sociale, l'istruzione e l'ambiente
- 3) Maggiore e più regolare attenzione ai determinanti sociali della salute, nonché alle condizioni di vita e di lavoro
- 4) Interventi universali, ma dotati di una scala e un'intensità proporzionata al livello di svantaggio

ESEMPI DI STRUMENTI E STRATEGIE PER RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE

- 5) Costruzione di infrastrutture comunitarie e di vicinato quali ad esempio i progetti di edifici sociali sostenibili, salubri e a basso consumo energetico, alloggi sociali, ...
- 6) **Avvio di partenariati con il settore no-profit, le imprese e il mercato del lavoro**
- 7) Iniziative per migliorare l'accesso all'informazione sui rischi del fumo e ai servizi di sostegno per chi vuole smettere di fumare, in particolare nelle zone svantaggiate e presso i gruppi socioeconomici più bassi (Paesi Bassi e Regno Unito)

ESEMPI DI STRUMENTI E STRATEGIE PER RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE

- 8) **Miglioramento dell'assistenza antenatale (screening e vaccinazione) e postnatale, screening neonatale e servizi di sostegno ai genitori (informazioni su alimentazione, fumo e posizione per addormentarsi)**
- 9) **Iniziative volte a promuovere la salute e la sicurezza dei luoghi di lavoro**
- 10) **Iniziative volte a promuovere, come competenze sociali e civiche, la salute fisica e mentale e uno stile di vita sano, tenendo conto di quei giovani che, a causa di svantaggi educativi determinati da circostanze personali, sociali, culturali o economiche, hanno bisogno di un sostegno particolare per realizzare le loro potenzialità educative**

ESEMPI DI STRUMENTI E STRATEGIE PER RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE

- 11) **Promozione di un modo di vita sano nei giovani per prevenire e trattare l'obesità, le lesioni, le dipendenze e il consumo abusivo di sostanze nocive**
- 12) Promozione della collaborazione tra il personale di inquadramento dei giovani/animatori socioeducativi, i professionisti della salute e le organizzazioni sportive
- 13) Rafforzamento della partecipazione dei giovani alla vita civica delle comunità locali e alla democrazia rappresentativa, sostenere le organizzazioni della gioventù, favorire la partecipazione dei giovani che non appartengono ad alcuna organizzazione e fornire migliori servizi di informazione ai giovani.

ESEMPI DI STRUMENTI E STRATEGIE PER RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE

Misurazione e presentazione di relazioni periodiche sugli indicatori delle disuguaglianze sanitarie

Costituisce un primo passo fondamentale per compiere interventi efficaci. La raccolta di informazioni tramite il «controllo» degli indicatori della salute favorisce le misure di sensibilizzazione e permette ai responsabili delle politiche di accertare la dimensione e l'ambito esatto delle disuguaglianze (tipi di malattie e cause della mortalità)



ORIENTAMENTO VERSO L'EMPOWERMENT

- ✿ Il progetto crea opportunità affinché i destinatari intermedi e/o finali (individui e gruppi) possano accrescere le proprie competenze/abilità nel migliorare le scelte di salute

EMPOWERMENT

Processo di crescita, sia dell'individuo sia del gruppo, basato sull'incremento della stima di sé, dell'autoefficacia e dell'autodeterminazione per far emergere risorse latenti e portare l'individuo ad appropriarsi consapevolmente del suo potenziale.

L'Empowerment, in base alla tripartizione di Zimmerman (2000) si declina in:

1. psicologico-individuale
2. organizzativo
3. socio-politico e di comunità

Questi tre livelli sono analizzabili individualmente ma strettamente interconnessi fra di loro

EMPOWERMENT DI COMUNITÀ

Fa riferimento all'azione collettiva finalizzata a migliorare la qualità di vita e alle connessioni tra le organizzazioni e le agenzie presenti nella comunità.

Attraverso l'empowerment di comunità si realizza la «comunità competente», in cui i cittadini hanno «le competenze, la motivazione e le risorse per intraprendere attività volte al miglioramento della vita».



PARTECIPAZIONE

- ✿ I destinatari intermedi/finali sono coinvolti nelle diverse fasi del progetto
- ✿ I destinatari intermedi/finali sono coinvolti nella fase di elaborazione del progetto
- ✿ I destinatari intermedi/finali sono coinvolti nella fase di analisi di contesto e di identificazione dei determinanti
- ✿ I destinatari intermedi/finali sono coinvolti nella fase di realizzazione dell'intervento
- ✿ I destinatari intermedi/finali sono coinvolti nella fase di valutazione dei risultati del progetto



LE BUONE PRASSI DIMOSTRANO COME L'ATTIVITÀ FISICA AUMENTA IL BENESSERE E MIGLIORA LA SALUTE

- Potenziando le funzioni cardiache e polmonari (riduzione pressione arteriosa) e quelle digestive e dell'intestino (modulazione del colesterolo, regolazione del livello di glicemia)
- Facilitando l'apprendimento e lo sviluppo delle capacità intellettive
- Favorendo la socializzazione e il benessere psicologico
- Prevenendo e riducendo il rischio di obesità e sovrappeso, tumore della mammella e del colon, depressione e ansia, artrosi, osteoporosi e cadute negli anziani, patologie croniche

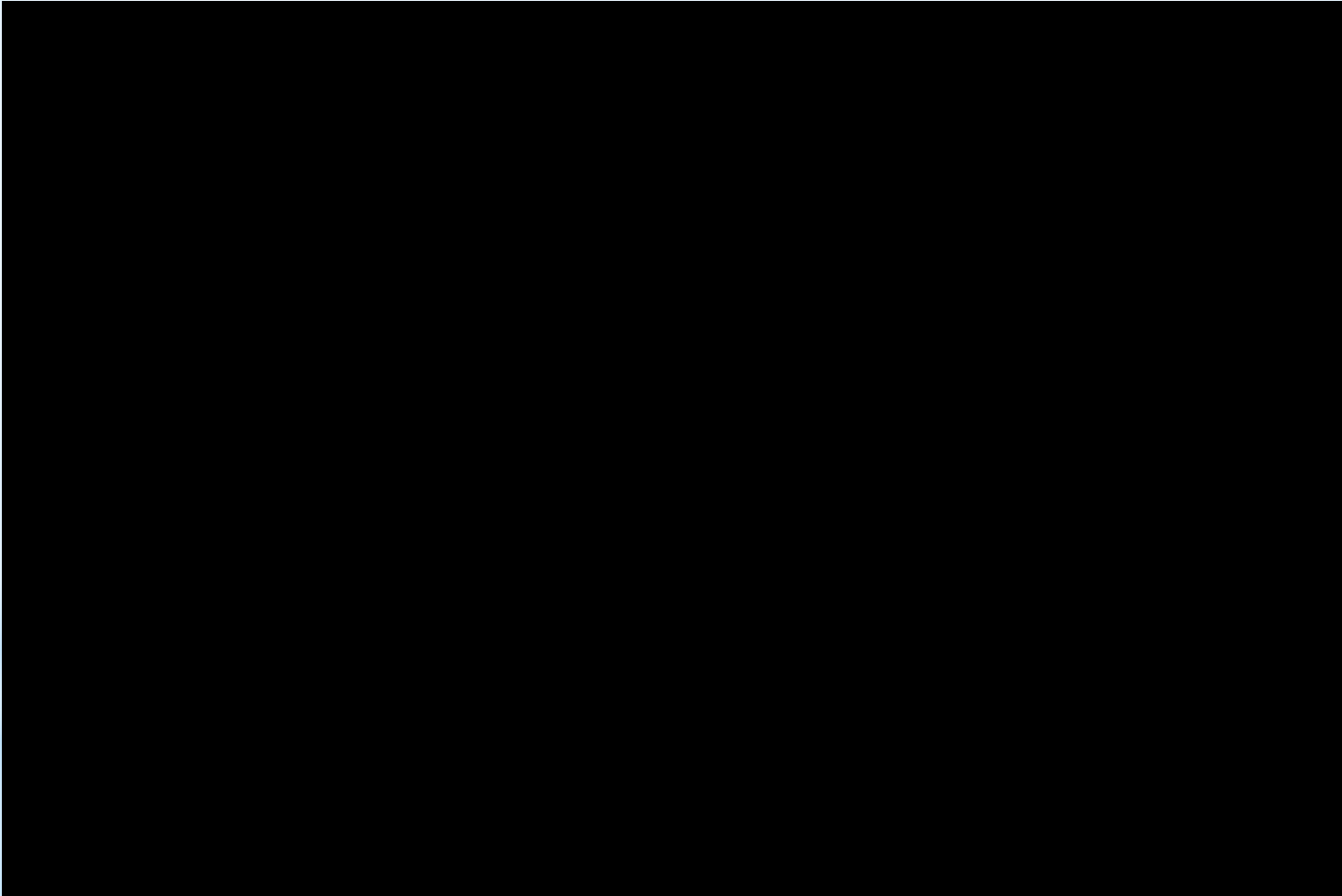
PEDIBUS E GRUPPI DI CAMMINO

UNA RISORSA PER PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA

Asl Brescia U.O. Educazione alla salute

PEDIBUS E GRUPPI DI CAMMINO

UNA RISORSA PER PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA





LAVORO DI GRUPPO

PENSATE ALL'ESPERIENZA DEL PEDIBUS E DEL GRUPPO DI CAMMINO ATTIVO NEL VOSTRO COMUNE.

ANALIZZATELI UTILIZZANDO I FATTORI CHIAVE SOTTO RIPORTATI

1. GRUPPO DI LAVORO
2. EQUITÀ NELLA SALUTE
3. ORIENTAMENTO VERSO L'EMPOWERMENT
4. PARTECIPAZIONE
5. PROVE DI EFFICACIA
6. ANALISI DEL CONTESTO
7. RICADUTE NEL TEMPO (GUADAGNO DI SALUTE)