

Sapere come influenzare positivamente la propria salute

Uno stile di vita sano si basa sulla responsabilità individuale. In Svizzera, diversi programmi e offerte aiutano le persone a impegnarsi a favore della loro salute. Ad esempio i progetti nei Cantoni di Zugo e Zurigo.

Dopo l'improvvisa dipartita del marito, Pia Ackermann* (67) si è trovata in un baratro. Benché visse in un paese piuttosto piccolo del Cantone di Zugo, non intratteneva pressoché alcun rapporto sociale. Spontaneamente ha accolto l'invito del suo Comune a partecipare a una conferenza per l'avvio del progetto per la salute delle persone anziane «Gesund altern im Kanton Zug» (GAZ) («Invecchiare in salute nel Cantone di Zugo»). A distanza di due anni, Pia Ackermann fa parte di un gruppo che si incontra regolarmente per camminare e cucinare. Con una partecipante si sente telefonicamente ogni giorno. Oggi dichiara: «Questa occasione mi ha salvato la vita.»

Mirjam Gieger, responsabile progetti presso Pro Senectute Zugo, accoglie con piacere questi riscontri, anche se salvare vite non rientra nelle sue mansioni. «Quando le persone ritrovano la gioia di vivere, il progetto ha largamente centrato i suoi obiettivi», dichiara la signora Gieger. Il programma GAZ è stato sviluppato da Pro Senectute Zugo circa dieci anni fa, per migliorare le competenze in materia di salute della popolazione 65+. Questo programma propone un'offerta facilmente accessibile alle persone in età avanzata per confrontarsi ai più svariati aspetti della salute e influenzarli positivamente entro un contesto gradevole. In questo modo gli anziani dovrebbero poter vivere il più a lungo possibile in maniera autonoma e autodeterminata. L'aiuto perviene agli interessati nel quadro di corsi sulla salute, consulenze individuali e materiale informativo di facile comprensione.

Poter giudicare l'affidabilità delle informazioni

Le competenze della salute sono tuttavia ben lungi dall'essere appannaggio della terza età; riguardano infatti tutti noi, in qualunque fase della vita. Può dirsi competente nel campo della salute chi nella quotidianità può prendere decisioni favorevoli alla propria salute. I risultati dei sondaggi mostrano che circa metà delle persone che vivono in Svizzera consi-

derano problematico il loro livello di competenze della salute. A molti risulta difficile orientarsi all'interno di un sistema sanitario sempre più complesso. La moltitudine di informazioni in parte contraddittorie e difficilmente comprensibili rende molte persone insicure.

Una situazione che può ripercuotersi negativamente sulla salute:

- accesso ridotto ai programmi di prevenzione
- maggiori comportamenti a rischio
- diagnosi tardive
- minor successo dei trattamenti a seguito di una scorretta autogestione nell'assunzione dei farmaci
- atteggiamento sbagliato in caso di malattie croniche
- utilizzo meno accorto del sistema sanitario e frequente ricorso ai servizi di emergenza

Le competenze della salute richiedono la capacità di accedere, comprendere, valutare e utilizzare le informazioni rilevanti ai fini della salute – che si tratti di conservare la propria salute, prevenire le malattie o affrontare meglio malattie esistenti.

Il grado di competenze della salute di una persona o di un gruppo di popolazione dipende da svariati fattori, tra cui istruzione, reddito, età, sesso o paese di provenienza. Ai sensi di un'equità nella salute, è opportuno contrastare questi fattori di influenza. Delle organizzazioni della salute con competenze sviluppate in materia di salute e la capacità di adeguare la comunicazione ai gruppi target costituiscono due aspetti fondamentali. Solo in questo modo possono infatti sostenere le persone che cercano consiglio o necessitano di cure ad agire e a decidere autonomamente.

Investimenti che fanno risparmiare

Le competenze della salute incidono su tutte le sfere della vita: influenzano le nostre decisioni quotidiane all'acquisto di generi alimentari come pure il nostro modo di affrontare lo stress sul posto di lavoro. Ci aiutano a decidere di smettere di fumare e ad assumere i farmaci responsabilmente. E soprattutto, a lungo

termine, sgravano il nostro sistema sanitario e aiutano a risparmiare sui costi. I progetti per la promozione delle competenze della salute sono un buon investimento. Come nel caso della signora Ackermann, possono influire in maniera decisamente positiva sulla qualità di vita. Le storie di successi sono tante: come ad esempio quelle di scolari più in forma grazie a programmi ad hoc d'incentivazione dell'attività fisica. Un tool per l'autogestione dell'alcool aiuta coloro che desiderano liberarsi dalla dipendenza a evitare di interrompere i trattamenti e di avere delle recidive.

Isabel Perego
Promozione Salute Svizzera

*nome modificato

Infos:

www.zaemegolaufe.ch

www.nfbb.ch

Pubblicazione dei risultati della ricerca nell'International Journal of Public Health, marzo 2019

Premio

L'iniziativa «Gesund altern im Kanton Zug» (GAZ) («Invecchiare in salute nel Cantone di Zugo») nel 2019 si è aggiudicata il secondo posto per i progetti innovativi di promozione delle competenze della salute della popolazione. Il premio viene assegnato ogni due anni dall'Alleanza Competenze della salute, una piattaforma che collega persone specializzate nei settori sanitario, scientifico, scolastico, politico, economico e mediatico e sostiene o realizza progetti concreti di promozione delle competenze della salute, quali, ad esempio, la nuova guida pratica online con incentivi e impulsi sul tema.



Un gruppo di anziani del comune di Wetzikon (ZH) si incontra regolarmente per camminare. L'iniziativa si chiama ZÄMEGOLAUFE (passiamo insieme).
Foto: Promozione Salute Svizzera

«Quando le persone si impegnano per il gruppo a cui appartengono, si sprigionano forze incredibili»



Kaba Dalla Lana è la faultrice dell'offerta ZÄMEGOLAUFE, che organizza passeggiate regolari nel luogo di residenza per le persone anziane.
Foto: mad

includeremo Rüsclikon, Küssnacht, Wädenswil, Bülach e Grüningen.

Come è nato ZÄMEGOLAUFE?

Kaba Dalla Lana: Nel 2015 un gruppo di ricercatori dell'Università di Zurigo, sotto l'egida del Prof. Milo A. Puhan, ha sviluppato il progetto con il Comune di Wetzikon e rappresentanti del gruppo target. Dal 1° gennaio 2019, la rete per il movimento e gli incontri (Netzwerk für Bewegung und Begegnung) è responsabile dell'attuazione dell'iniziativa su scala nazionale.

Il progetto può essere moltiplicato?

Kaba Dalla Lana: Sì! Organizziamo noi l'attuazione pratica. L'unica spesa a carico del Comune consiste in un finanziamento iniziale. Promozione Salute Svizzera sostiene la diffusione su scala nazionale. Il programma d'azione cantonale di Zurigo appoggia il progetto nei primi 12 comuni. Il nostro obiettivo è quello di raggiungere 60 località entro il 2022.

Che cosa offrite?

Kaba Dalla Lana: Il gruppo target deve essere coinvolto. Quando le persone si impegnano per il proprio gruppo si sprigionano forze incredibili. Con ZÄMEGOLAUFE, in seno al Comune si viene a creare una «comunità attenta» il cui effetto può espandersi ben oltre il rafforzamento della muscolatura.

Intervista: Isabel Perego
Promozione Salute Svizzera

**Promozione della salute:
21ª Conferenza nazionale**

La 21esima Conferenza sulla promozione della salute «Evoluzione tecnologica nella promozione della salute – rafforzare le competenze nella quotidianità» affronta la questione di come incoraggiare le competenze della salute di tutta la popolazione e in particolare dei gruppi più vulnerabili. Un particolare accento è stato posto sull'evoluzione tecnologica e sulle nuove possibilità di promozione della salute.

Giovedì 30 gennaio 2020, al Kursaal di Berna.



Signora Dalla Lana, che cos'è ZÄMEGOLAUFE?

Kaba Dalla Lana: Persone di oltre 60 anni si incontrano per fare delle passeggiate. Concepito e coordinato su base volontaria da un gruppo ristretto, oltre all'attività fisica regolare, il progetto stimola la socializzazione. Offriamo percorsi gratuiti con tre livelli di intensità. Il target è composto da persone oltre la sessantina, che desiderano muoversi di più e per le quali le offerte di escursionismo esistenti risultano troppo impegnative. Tutti possono contribuire al progetto o semplicemente camminare. Le località interessate attualmente sono Wetzikon, Uster, Horgen e Zumikon. Nel 2020