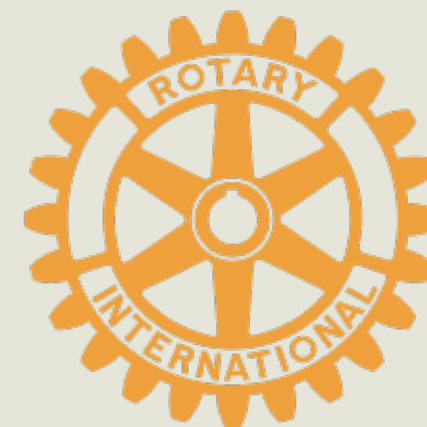




Rotary
Distretto 2072



CORRETTI STILI DI VITA

Davide Gori

IDIR/SEFR

Reggio Emilia, 19 Ottobre 2019

Governatore 2019/2020
Angelo O. Andrisano

Empowerment, prevenzione e promozione della salute

Il concetto di Empowerment:

- Dal vecchio modello paternalistico → empowerment della persona come chiave per la salute
- Empowerment significa promuovere conoscenze e competenze nelle persone in modo da fargli compiere scelte consapevoli ed autonome che guardino alla salute e alla prevenzione delle malattie

Come?

Informazione sanitaria

Educazione Sanitaria

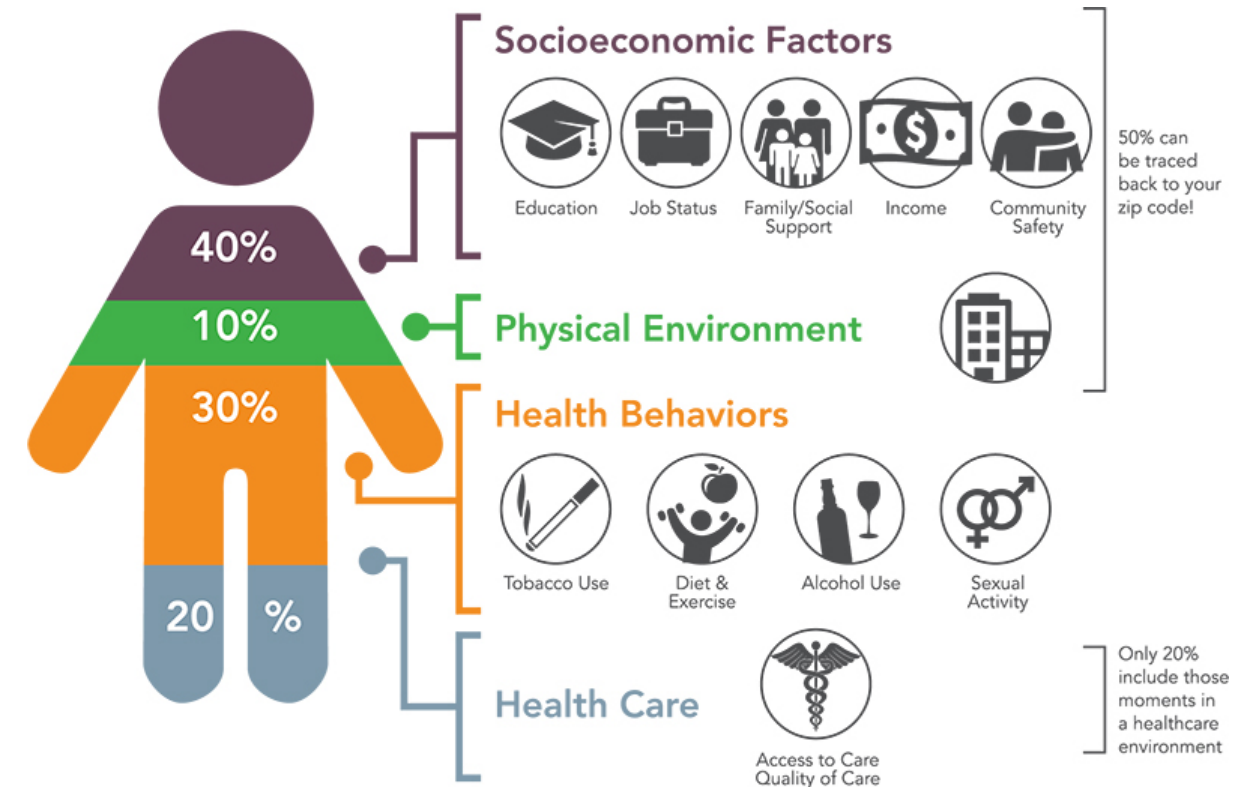
Educazione alla Salute

Promozione della Salute

Promozione della Salute

Scopo del processo educativo è l'aumento:

- a) di autonomia/partecipazione attiva
- b) della capacità di scegliere
- c) della libertà dell'individuo e della comunità



Source: Institute for Clinical Systems Improvement, Going Beyond Clinical Walls: Solving Complex Problems (October 2014)

Con la redazione della Carta di Ottawa (1986) si definisce la promozione della salute come “il processo che conferisce alle popolazioni i mezzi per assicurare un maggior controllo sul loro livello di salute e migliorarlo”. La stessa definizione acquisita dall’OMS nel 1998 che la include nel proprio glossario (Health Promotion Glossary) e che sottolinea come la promozione della salute sia un processo globale: individuale, sociale e politico.

Come si promuove la salute?

I tre assi di intervento:

La promozione della salute passa attraverso l'alleanza fra i tre classici assi di intervento: Sanitario, Educativo e Sociale.

La società, attraverso le sue associazioni di servizio (come i Rotary) può fare molto per promuovere la Salute e i corretti stili di vita per la popolazione.

Quali sono le basi che definiscono i corretti stili di vita?

La definizione parte dal suo opposto, ovvero dall'individuazione dei comportamenti a rischio.

Esistono molti tipi di comportamenti a rischio, tuttavia quelli che epidemiologicamente risultano i più importanti nella nostra società sono:

- L'abitudine tabagica;
- L'abuso di alcol e di altre sostanze nocive;
- Il mancato raggiungimento di un sufficiente livello di attività fisica quotidiana;
- La mancata adozione di corretti stili alimentari.

Quali strategie sono vincenti?

La tabella dell'evidenza

La tabella riassume i 4 pilastri su cui fondare ogni attività che parli della promozione e prevenzione della salute:

Stili di vita	Tecniche di Educazione alla Salute dimostrate efficaci	Interventi efficaci segnalati dall'analisi delle revisioni sistematiche
<i>Fumo di sigaretta</i>	Peer education, Life skills education	Interventi curriculari scolastici, adozione di politiche socio- sanitarie adeguate, interventi di comunità
<i>Alcol</i>	Peer education, Life skills education	Interventi psicosociali e educativi, adozione di politiche socio-sanitarie adeguate, interventi di comunità
<i>Comportamento alimentare</i>	Information giving model, tecniche di empowerment e self empowerment	Interventi multifattoriali (informazioni nutrizionali, cibo sano in mensa, ore di attività fisica controllata, interventi sul contesto etc) Interventi multifattoriali attivati sin dalla prima infanzia Attività di sola peer education per adolescenti
<i>Attività fisica</i>	Information giving model, tecniche di empowerment e self empowerment	Interventi multifattoriali (informazioni nutrizionali, cibo sano in mensa, ore di attività fisica controllata, interventi sul contesto etc) Interventi multifattoriali attivati sin dalla prima infanzia Attività di sola peer education per adolescenti

Quali strategie sono vincenti?

Esempio

Efficacia dimostrata per interventi multicomponente atti alla riduzione dell'obesità nei bambini.

Gli interventi più efficaci in assoluto?

Fascia di età scolare (6-12 anni);

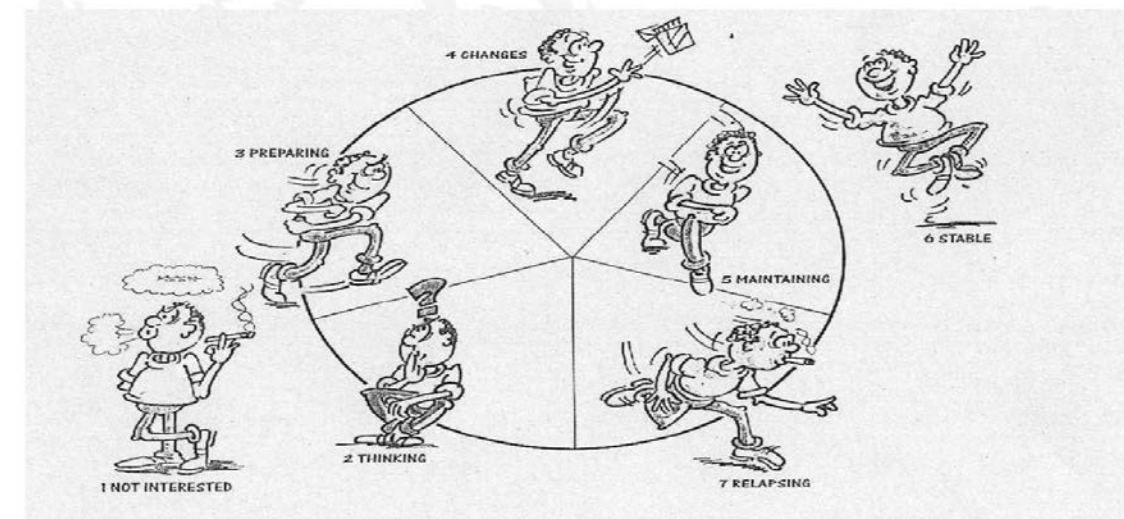
Interventi multicomponente (dieta+attività fisica);

Interventi multisetting (famiglia+scuola);

Importanza della transdisciplinarietà.



Gli stadi del cambiamento



Di Clemente & Prochaska

GRAZIE!

