

I progetti per “guadagnare salute”

Ovvero misurare e agire
secondo le evidenze



Terni, 23 maggio 2013

Marco Cristofori
U.O. Epidemiologia – Promozione della salute

I Temi di “guadagnare salute”

- **Principali fattori di rischio e mortalità:**
 - Inattività fisica
 - Sovrappeso e obesità
 - Abitudine al fumo
 - Abuso di alcool
- **Altri fattori da non sottovalutare:**
 - Depressione
 - Incidenti stradali e domestici
 - Comportamenti a rischio degli adolescenti
 - Problematiche specifiche delle persone anziane
 - Isolamento e depressione
 - Cadute negli anziani
 - Altro

I principi di “guadagnare salute”

- Multifattorialità dei fattori di rischio
 - Ambientali
 - Culturali
 - Sociali
- Quindi attivazione di Reti
- Interventi basati sulle evidenze:
 - Epidemiologiche (sorveglianza)
 - Di provata efficacia

Inattività fisica



- Progetto Scuole che promuovono benessere
 - Decidi (Dare educazione che incoraggi decisioni importanti)
 - Educazione socio – affettiva – peer education ecc.
- Progetto Pedibus
- Gruppi di cammino per adulti/anziani in buona salute
- Attivazione di “palestre all’aperto”
- Progetto “scuole aperte”
- Prescrizione attività fisica per cardiopatici e diabetici
- Campagna contro le cadute negli over64 (anche tramite la diffusione di materiale sui presidi anti – caduta)

E così

Gruppo di cammino

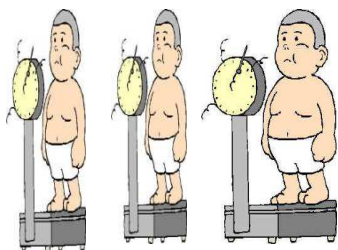


I gruppi di cammino sono "contagiosi" e rappresentano un importante momento di aggregazione

Per i cardiopatici e i diabetici diventa una prescrizione medica con controllo sanitario



Tutto questo per essere efficace deve durare nel tempo per cui è essenziale la presa di coscienza dei genitori, dei ragazzi e un lavoro mirato degli insegnanti adeguatamente formati



1 bambino su 3

Sovrappeso e obesità



1 adulto su 2



- Frutta nelle scuole
- Graduale eliminazione di distributori di snack ipercalorici e bevande zuccherate
- Progetto Scuole che promuovono benessere
 - Promozione attività fisica e corretta nutrizione
 - Intervento su genitori e insegnanti per presa di coscienza del problema
- Progetto contro l'uso eccessivo di integratori
- Progetto per implementazione attività fisica con le scuole aperte nel pomeriggio

E così

Rispetto alla situazione nutrizionale, il problema principale è legato alla cattiva percezione delle proprie abitudini alimentari e dei figli, per cui è fondamentale una forte campagna informativa e di counselling breve da parte del Medico di Medicina Generale e dei Pediatri.

Regione Umbria
ASL 4 TERNI
Pillole di salute
Situazione nutrizionale

Le abitudini alimentari sono strettamente associate allo stato di salute, infatti le malattie legate all'eccesso alimentare e ad una dieta sbilanciata sono ormai tra le cause di morbosità e morte più rilevanti nei paesi industrializzati. Le patologie per le quali la dieta gioca un ruolo importante comprendono cardiopatie ischemiche, alcuni tipi di neoplasia, ictus, ipertensione, obesità e diabete mellito non insulina-dipendente.

Cosa ci dicono i nostri dati – Insomma come siamo messi?
Le cattive abitudini iniziano da bambini

Il sovrappeso è strettamente legato a:

- Non fare la prima colazione
- Avere la TV in camera
- Al grado di istruzione dei genitori

Sono comunque da non trascurare altre situazioni quali:

- Seconda colazione troppo calorica
- Non fare sufficiente attività fisica
- Passare tanto tempo di fronte alla TV o videogiochi

Un bambino su tre è in sovrappeso

Stato Nutrizionale	Percentuale
Sottopeso	20%
Normopeso	33%
Sovrappeso	47%

La letteratura scientifica mostra sempre più chiaramente che gli interventi coronati da successo sono quelli integrati (con la partecipazione di famiglie, scuole, operatori della salute e comunità) e multicomponenti (che promuovono per esempio non solo la sana alimentazione ma anche l'attività fisica e la diminuzione della sedentarietà, la formazione dei genitori, il counselling comportamentale, e l'educazione nutrizionale) e che abbiano durata pluriennale.

Negli adulti non va meglio

- Nella ASL di Terni il 3% delle persone intervistate risulta sottopeso, il 55% normopeso, il 33% sovrappeso e il 12% obeso.
- Complessivamente si stima che il 45% della popolazione presenti un eccesso ponderale nell'anno 2008.
- L'eccesso ponderale cresce in modo rilevante con l'età ed è maggiore negli uomini rispetto alle donne (56% vs 33%) e nelle persone con basso livello di istruzione

Situazione nutrizionale della popolazione
ASL 4 Terni - Paesi 2007 - 2008

Stato Nutrizionale	2007 (%)	2008 (%)
Sottopeso	4	3
Normopeso	47	55
Sovrappeso	36	33
Obeso	13	12

Non siamo messi molto bene e quindi dobbiamo fare qualche cosa per guadagnare - salute:

Cambiare comportamenti, convinzioni e percezioni nella popolazione, bersagliata continuamente da mille stimoli che provengono dal mondo che ci circonda è un'impresa enorme e spesso ci si sente scoraggiati, è come la battaglia di un nano contro un gigante. Tuttavia se vogliamo mantenere in buona salute una popolazione che ha una vita media sempre più lunga è fondamentale agire in sinergia. Il sistema sanitario da solo non è in grado di intervenire per spostare convincimenti indotti dai mezzi di comunicazione o dalle eccessive comodità a cui siamo abituati. Ci vuole la forza di tutti quelli che sono impegnati socialmente nelle attività di promozione di stili di vita adeguati.

Una sola parola d'ordine – condivisione delle scelte salutari

I dati che si ottengono dai sistemi di sorveglianza (sono dati che hanno un forte valore scientifico in quanto rappresentano una intera popolazione), devono servire come base di partenza per la progettazione di attività di promozione tenendo anche conto di ciò che ha già funzionato (evidenze scientifiche). Non c'è mai un cambiamento se questo non è partecipato dalla collettività. Le scelte salutari si chiamano scelte perché devono essere tali, il compito di tutti gli attori della promozione è quello di favorire queste scelte e trasformarli in domanda e poi offerta di salute.

Ascoltare bene quello che ci dicono i dati e soprattutto quello che ci dice la gente

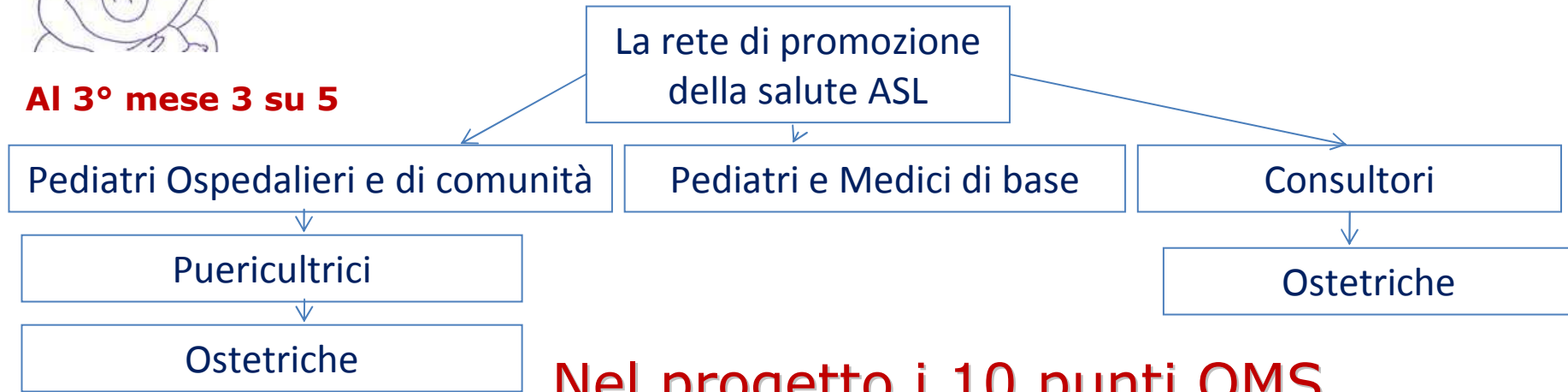
L'unione fa la forza





Allattamento al seno

Al 3° mese 3 su 5



Nel progetto i 10 punti OMS

1. Definire un protocollo scritto
2. Preparare tutto il personale sanitario interessato
3. Informare tutte le donne in gravidanza
4. Aiutare le madri ad allattare al seno già mezz'ora dopo il parto
5. Mostrare alle madri come allattare e come mantenere la secrezione lattea
6. Non somministrare ai neonati alimenti o liquidi diversi dal latte materno
7. Sistemare il neonato nella stessa stanza della madre (rooming-in)
8. Incoraggiare l'allattamento al seno quando il neonato sollecita nutrimento
9. Non dare tettarelle artificiali o succhiotti ai neonati
10. Favorire la creazione di gruppi di sostegno alla pratica dell'allattamento



Abitudine al fumo



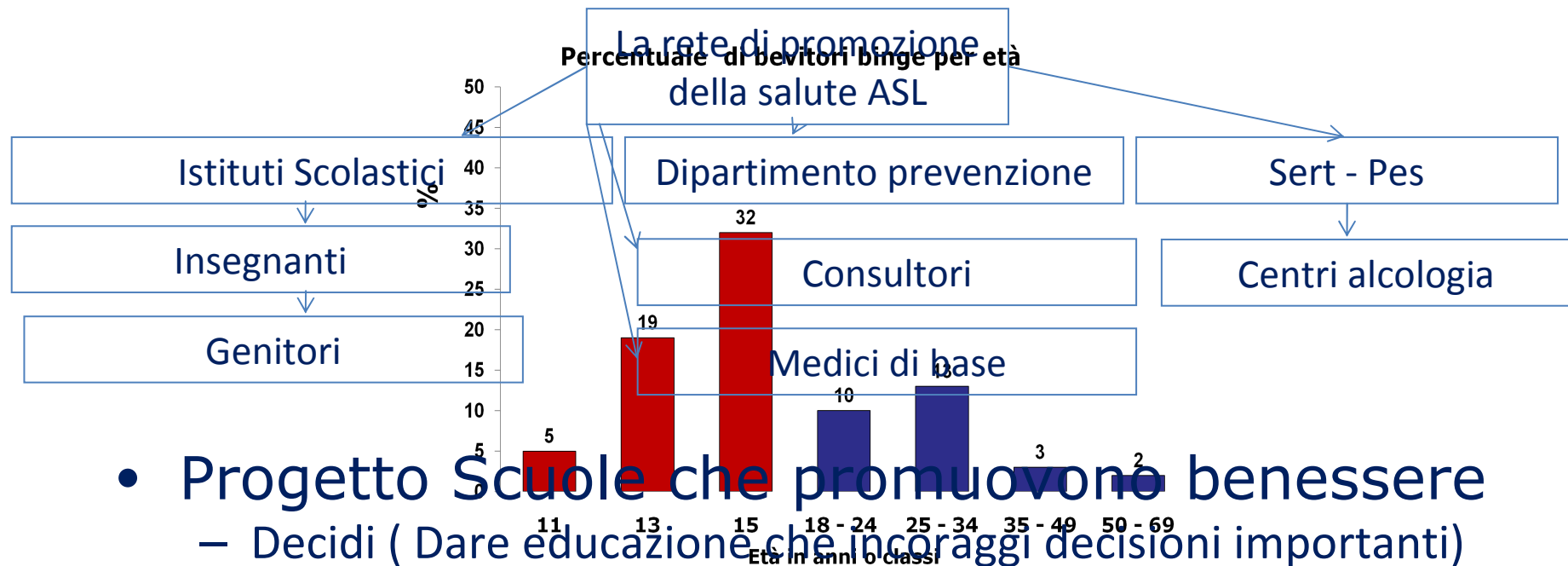
1 quindicenne su 4



1 adulto su 3

- Progetto Scuole che promuovono benessere
 - Educazione socio affettiva
 - Peer education ecc.
- Progetto "genitori e adolescenti"
- Progetto "mamme libere da alcool e fumo"
- Creazione centro/i anti fumo (D. di P. e D. dipendenze)

Abuso di alcol



- Progetto Scuole che promuovono benessere
 - Decidi (Dare educazione che incoraggi decisioni importanti)
 - Educazione socio – affettiva peer education ecc.
- Progetto “genitori e adolescenti”
- Progetto “mamme libere da alcool e fumo”
- Gruppi mutuo aiuto
- Progetto locale nell’ambito “scuole aperte”

Le scuole che promuovono “benessere”

- La scuola è un punto di aggregazione e di educazione fondamentale
- E' un bersaglio passivo o attivo di interventi a spot e di dubbia efficacia
- E' ormai appurato che gli interventi efficaci sono:
 - Quelli rivolti agli insegnanti soprattutto sulle “life skill” e quindi anche educazione tra pari e socio affettiva
 - Quelli rivolti ai genitori soprattutto per un aumento della presa di coscienza di un determinato problema
 - Un centro di ascolto per alunni e genitori che indirizzi anche gli interventi
- Quindi un processo educativo basato sulle evidenze e che rispetti protocolli operativi (n. di incontri, materiali, metodi, approcci)
- Coprogettazione e adesione agli standard

L'informazione come elemento essenziale

- Conoscere bene i dati epidemiologici e non solo quelli di sorveglianza ma integrati (operatori)
- Diffondere il materiale capillarmente
- Tenere conto dei vari target
- Utilizzare vie diverse (sito, e-mail, materiale sintetico, poster, sintesi, report estesi, correlazioni)

Regione Umbria
La ASL in..forma

Alcune "pillole" di salute nella provincia di Terni
Muoversi fa bene a tutte le età

I consigli per i bambini

- È importante che i bambini si muovano almeno 30 minuti al giorno.
- La TV e i videogiochi non devono occupare più di un'ora al giorno.
- È importante che i bambini si muovano almeno 30 minuti al giorno.
- La TV e i videogiochi non devono occupare più di un'ora al giorno.

I consigli per adulti e anziani in buona salute

- È importante che gli adulti e anziani si muovano almeno 30 minuti al giorno.
- La TV e i videogiochi non devono occupare più di un'ora al giorno.
- È importante che gli adulti e anziani si muovano almeno 30 minuti al giorno.
- La TV e i videogiochi non devono occupare più di un'ora al giorno.

Bambini Creiamo più occasioni per far muovere i nostri bambini visto che uno su quattro è completamente inattivo fisicamente e solamente un bambino su dieci si muove abbastanza.

Adulti Lo stesso discorso vale anche per gli adulti, visto che nella fascia di età 18-69 anni una persona su tre risulta completamente inattiva senza rendersene conto. L'attività fisica è determinante, ai fini dello stato di salute, per le persone oltre 64enni.

Alimentiamoci correttamente

Bambini Alimentiamo meglio i nostri bambini perché un bambino su tre è sovrappeso, quindi facciamogli iniziare la giornata facendogli fare colazione, togliamogli la televisione dalla cameretta e facciamogli giocare di più all'aria aperta e di meno con il computer e videogiochi.

Adulti Le persone sovrappeso e obese sfiorano la metà della popolazione presa in esame (18-69 anni). L'eccesso ponderale aumenta in maniera preoccupante con l'aumentare degli anni ed è maggiore negli uomini.

Assumere comunque tutti almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.

Harvard University

Altre informazioni →

Alcool e Fumo due nemici della salute

Cin Cin

Nella nostra Provincia 2 persone su 3 consumano bevande alcoliche, di cui 1 su 10 è bevitore a rischio (grosse quantità o fuori pasto). Questa abitudine è più diffusa tra i giovani maschi (15 - 19 anni) ed è spesso causa di incidenti stradali anche gravi.

In generale nella nostra ASL si fuma in media come nel resto della regione dove la tendenza è al rialzo, soprattutto nelle giovani donne. I nostri fumatori che sono quasi un terzo del totale delle persone, fumano in media 15 sigarette al giorno con punte di 20. Un fumatore su tre coinvolge anche i propri familiari in questo suo vizio (fumo passivo) fumando in casa. Il fumo attivo o passivo provocano danni all'apparato cardio - respiratorio e sono la prima causa di tumore del polmone.

La prevenzione al femminile

I principali tumori possono essere combattuti con una diagnosi precoce

Pap - test (donne 25 - 64 anni)
L'86% delle donne della nostra provincia ha effettuato un pap-test negli ultimi 3 anni. Si può ancora migliorare.

Mammografia (donne 50 - 69 anni)
Si sono sottoposte all'esame il 77% delle donne; tuttavia viene effettuata spesso già prima dei 50 anni (età media 44). Si deve migliorare.

La rosolia è una malattia che può avere gravi conseguenze in gravidanza. Solamente la metà delle donne in età fertile è immune (naturale o vaccinata), l'altra metà non conosce il proprio stato. Effettua la vaccinazione che è offerta gratuitamente.

La prevenzione per tutti

La vaccinazione antinfluenzale
E' raccomandata alle persone con 65 anni o più e a coloro che hanno malattie croniche (enfisema, bronchiti, diabete ecc.) e che possono essere peggiorate e complicate dal virus.

Screening del tumore del Colon Retto (50-69 anni)
Solo una persona su 4 ha aderito allo screening per la ricerca del sangue occulto o ha eseguito una coloscopia come prevenzione del tumore del colon-retto. E' essenziale aumentare l'adesione perché questo è uno dei tumori più diffusi ma anche risolvibile con diagnosi precoce.

Fare attenzione anche agli incidenti sul lavoro e domestici, all'utilizzo di presidi anti - caduta negli anziani, alle vaccinazioni in età pediatrica.

Il tuo medico di famiglia e il tuo pediatra di base possono aiutarti ed informarti correttamente.

Per qualsiasi informazione o approfondimento consultare il sito www.asl4.terni.it alla voce unità di staff - epidemiologia

Regione Umbria
PSSSI
ASL 4 TERNI
PASSI d'Argento
HBSC

La salute nella provincia di Terni
Prevenzione a 360 gradi
Dati 2009 - 2010

Prevenire è meglio che La nostra ASL ha individuato la sorveglianza di popolazione come elemento essenziale per la messa in atto di interventi efficaci nel settore della promozione della salute. E' fondamentale conoscere lo stato di salute degli abitanti del territorio per individuare i fattori di rischio e prevenirli fin dall'inizio.

Un Okkio ai nostri bambini

Le cattive abitudini:

- Non fare la prima colazione
- Avere la televisione in camera
- Fare poca attività fisica
- Stare molte ore davanti ai videogiochi o alla TV.

Fuochi sane abitudini:

- La prima colazione appena svegli e un'ottima abitudine
- Limitare le bibite dolci e assumere fibre, yogurt e frutta è essenziale
- La TV è un passatempo sedentario
- Fare sport e giocare all'aperto almeno un'ora al giorno fa molto bene, anche fare le scale
- Andare a scuola a piedi o in bicicletta se possibile, usando il casco, è un piacere

Uno sguardo agli adolescenti

Le cattive abitudini:

- Relazioni familiari e con i pari dannose per la salute psichica
- Abuso di sostanze e alcool
- Fumo di tabacco
- Poca attività fisica
- Dormire meno di 8 ore

Gli attori del cambiamento famiglia - scuola - istituzioni:

- Identificare comportamenti anomali dei ragazzi e non sottovalutare momenti particolari o di debolezza
- Fare sentire la presenza della famiglia e passare del tempo insieme ai figli - parlando
- Promuovere attività fisica, attività culturali e ricreative

Un controllo costante degli adulti
Circa 150.000 persone

Alcuni fattori di rischio vanno tenuti sotto controllo, misura la pressione arteriosa, misura periodicamente il livello di colesterolo nel sangue e la glicemia, non considerare gli screening una scocciatura, consiglierli sempre con il tuo Medico.

Alcuni comportamenti sono molto rischiosi per la salute, cerca di smettere di fumare, smodera il consumo di alcool, assumi meno grassi e zuccheri, cerca di fare attività fisica regolare e controlla il tuo peso.

Una attenzione particolare alla terza età
Oltre 50.000 persone

Sottogruppi di popolazione

In buona salute e a basso rischio	In buona salute ma a rischio	Con segni di fragilità	Disabili
30	24	31	15

Per tutti, particolari attenzioni a:

- Isolamento sociale
- Presidi anti - caduta
- Problemi di masticazione
- Depressioni non curate
- Assistenza adeguata

Nei soggetti in buone condizioni i fattori di prevenzione sono gli stessi degli adulti riportati sopra.

Si può fare ancora molto →

Per qualsiasi informazione o approfondimento consultare il sito www.asl4.terni.it alla voce unità di staff - epidemiologia

Non dimentichiamoci mai che.....

- La salute è un bene comune cioè rispecchia le condizioni della collettività
- Risente fortemente di:
 - Condizioni economiche
 - Condizioni culturali
 - Grado di istruzione
 - Contesto sociale
 - Contesto urbanistico ambientale
- Le condizioni di cui sopra correlano fortemente e più di qualsiasi altra variabile con i fattori di rischio e comportamentali

Grazie per l'attenzione

