



Prof. Alejandra Aranburu Imatz













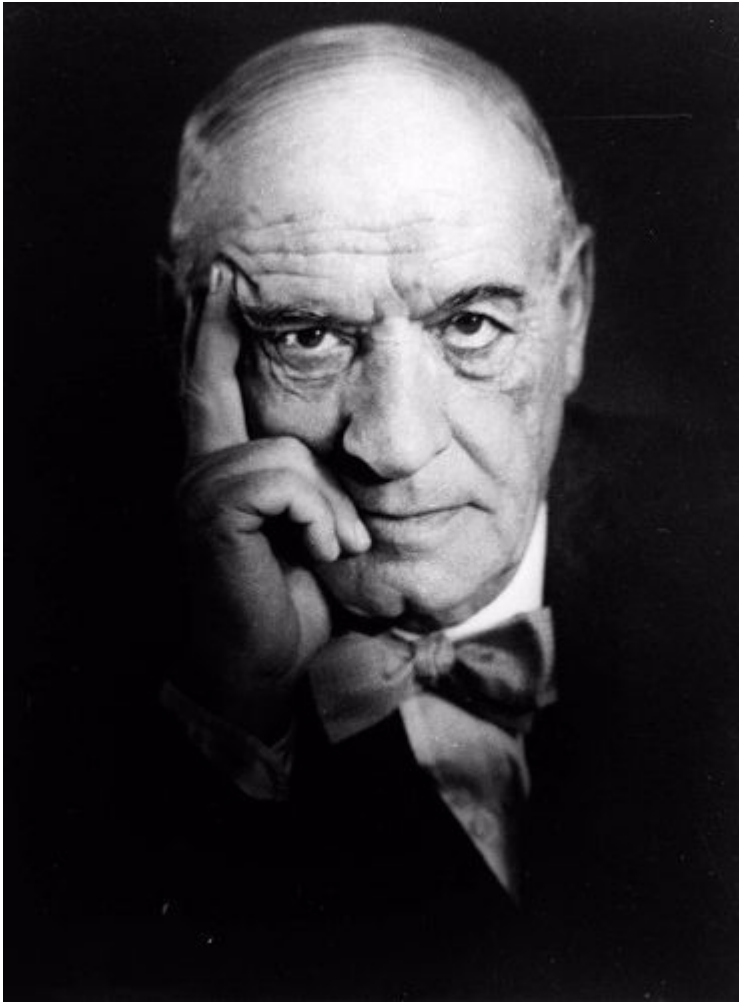


La gente adora spaccare la legna.
In quest'attività i risultati si
vedono subito.

Albert Einstein
(1879-1955)
Fisico Tedesco



Tempo...



“Io sono me più il mio
ambiente
e se non preservo
quest'ultimo
non preservò me stesso.”

José Ortega e Gasset
(1883-1955)

Filosofo e Sociologo Spagnolo



“Per parlare di se,
si deve parlare
di tutto il resto.”

Simone de Beauvoir
(1908-1986)
Scrittrice, Saggista, Feminista e Filosofa
Francese



“Apprensione, incertezza,
attesa, aspettative,
paura delle novità,
fanno a un paziente più male
di ogni fatica.”

Florence Nightingale
(1820-1910)

Infermiera e Matematica Britannica



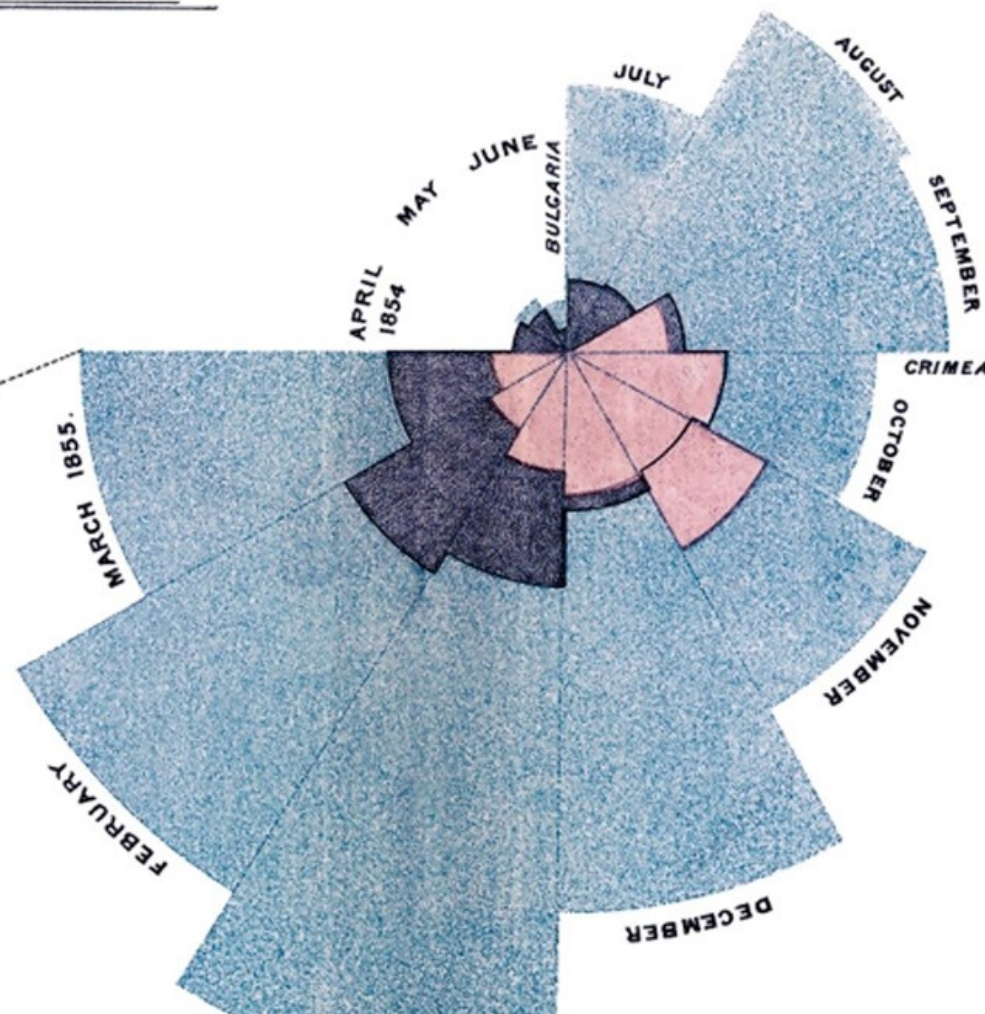
Guerra di Crimea (1853-56)

Conflitto per il controllo dei Balcani e del Mediterraneo che oppose l'impero Russo all' impero ottomano, sostenuto da Francia e Gran Bretagna.

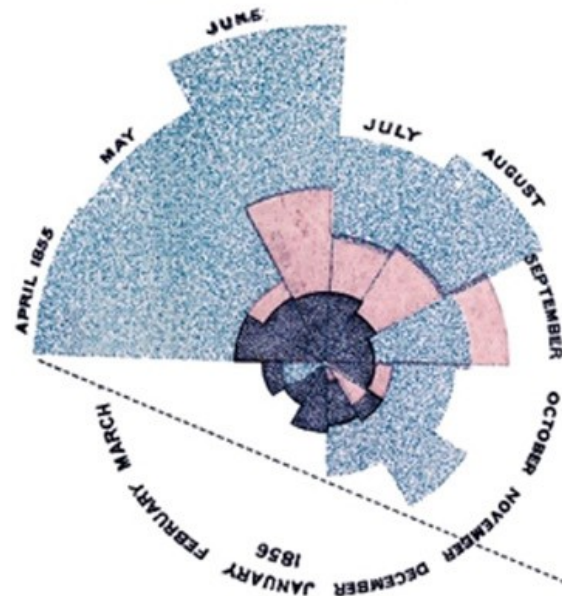
Treccani definizione Guerra di Crimea: <https://www.treccani.it/enciclopedia/guerra-di-crimea/>

DIAGRAM OF THE CAUSES OF MORTALITY IN THE ARMY IN THE EAST.

1.
APRIL 1854 to MARCH 1855.



2.
APRIL 1855 to MARCH 1856.



The Areas of the blue, red, & black wedges are each measured from the centre as the common vertex.

The blue wedges measured from the centre of the circle represent area for area the deaths from Preventible or Mitigable Zymotic diseases; the red wedges measured from the centre the deaths from wounds; & the black wedges measured from the centre the deaths from all other causes. The black line across the red triangle in Nov. 1854 marks the boundary of the deaths from all other causes during the month.

CODICE DEONTOLOGICO DELLE PROFESSIONI INFERMIERISTICHE

Deliberato dal Comitato Centrale e approvato dal Consiglio Nazionale degli Ordini delle Professioni Infermieristiche riunito a Roma nella seduta del 21 febbraio 2025 con entrata in vigore dal 22 marzo 2025



Educazione a corretti stili di vita salutari

Codice Deontologico Infermieristico 2025

Capo II

Responsabilità assistenziale

Art. 7 – Cultura della salute

L'Infermiere promuove stili di vita eco sostenibili e rispettosi dell'ambiente, riconoscendo l'interazione tra la salute umana, quella animale e l'ambiente, per una salute integrale a livello globale.

Educazione a corretti stili di vita salutari

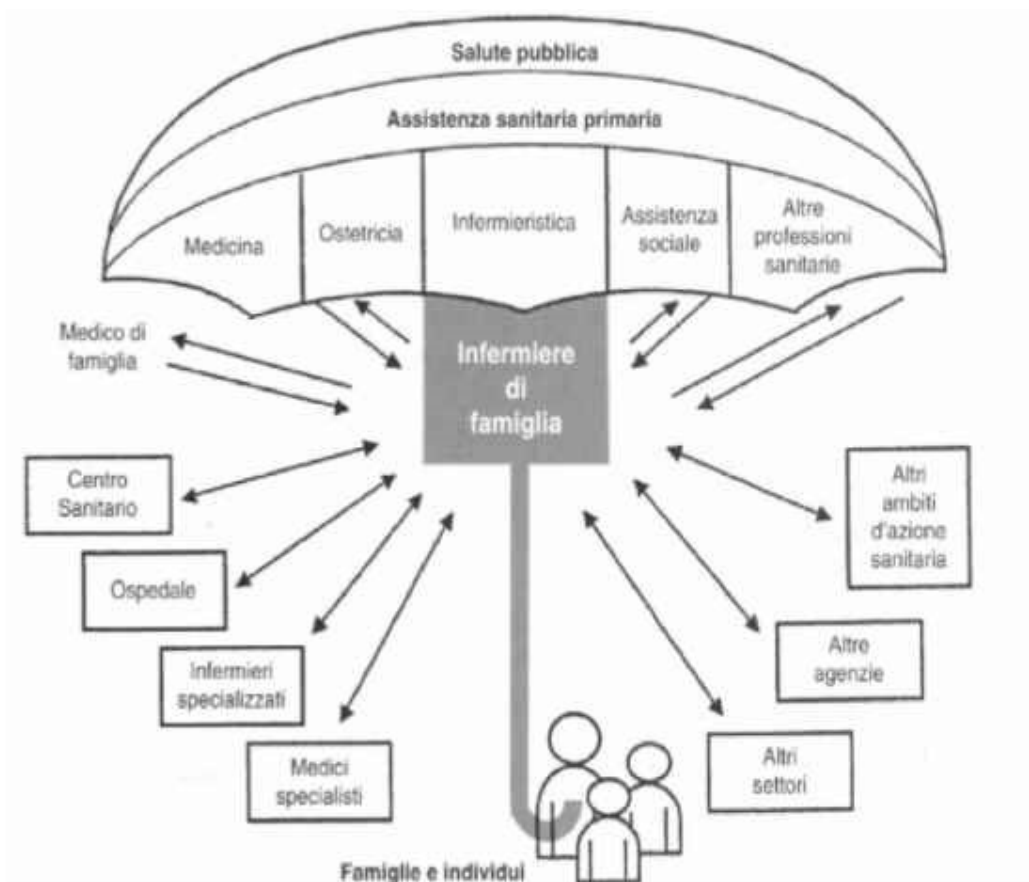
Capo IV

Rapporti con le persone assistite

Art. 17 – Informazioni sullo stato di salute

L'infermiere, in accordo con l'equipe di cura, si assicura che la persona assistita, o la persona indicata come riferimento, riceva, in tempi e modalità appropriate, informazioni sul suo stato di salute precise e complete, nel rispetto delle sue esigenze e dei suoi valori.

Educazione a corretti stili di vita salutari



Infermieri
di Famiglia e Comunità

Educazione a corretti stili di vita salutari

Medioevo speranza di vita: 35 anni

Carlo Magno

71 anni

742 -814



Educazione a corretti stili di vita salutari

Medioevo speranza di vita: 35 anni



Marco Polo

69 anni

1254-1324

Educazione a corretti stili di vita salutari

Rinascimento speranza di vita: 35 anni



Elisabetta I Inghilterra

69 anni

1533-1603

Educazione a corretti stili di vita salutari

Seicento e settecento speranza di vita: **35 anni**



Antonio Vivaldi

63 anni

1678-1741

Educazione a corretti stili di vita salutari

Ottocento speranza di vita: 40 anni



Florence Nightingale

90 anni

1820–1910

Educazione a corretti stili di vita salutari

Inizio novecento speranza di vita: 50 anni



Winston Churchill

90 anni

1874-1965

Educazione a corretti stili di vita salutari

Igiene



Educazione a corretti stili di vita salutari

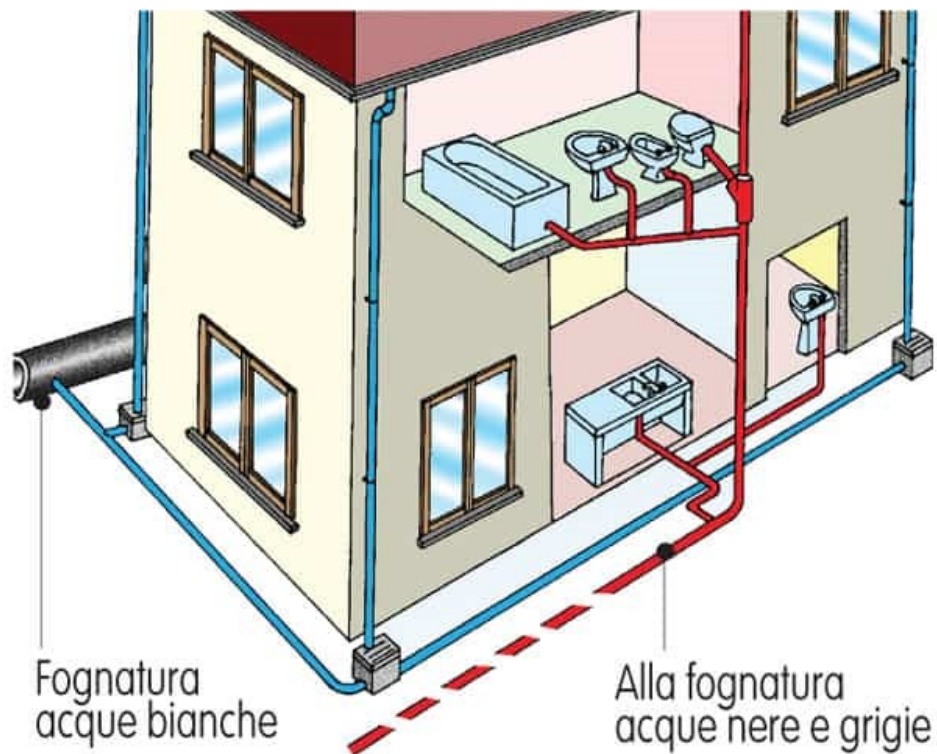


Nutrizione

- Dieta squilibrata
- Carenza
 - ✓ Proteica
 - ✓ Vitaminica
 - ✓ Sali minerali

Educazione a corretti stili di vita salutari

Acque fognarie a casa



Acqua potabile a casa



Educazione a corretti stili di vita salutari

L'istruzione

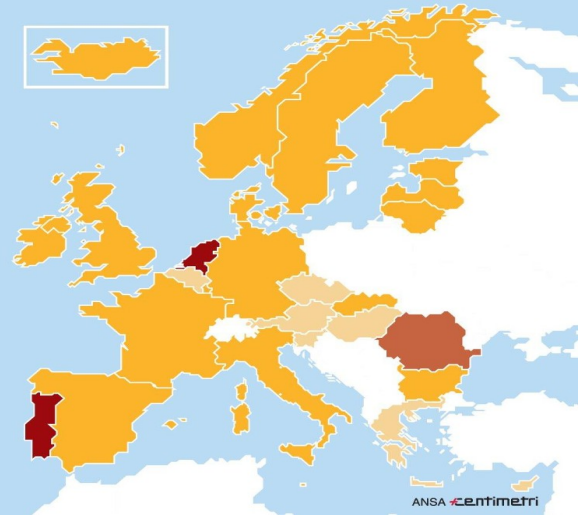


Così in Europa

Età a cui termina l'istruzione obbligatoria

| | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| Belgio | 15 | Danimarca | 16 |
| Rep. Ceca | 15 | Irlanda | 16 |
| Austria | 15 | Spagna | 16 |
| Slovenia | 15 | Francia | 16 |
| Liechtenstein | 15 | ITALIA | 16 |
| Grecia | 15 | Slovacchia | 16 |
| Polonia | 15 | Islanda | 16 |
| Cipro | 15 | Norvegia | 16 |
| Ungheria | 15 | Lettonia | 16 |
| Bulgaria | 16 | Lussemburgo | 16 |
| Germania | 16 | Malta | 16 |
| Estonia | 16 | Gran Bretagna | 16 |
| Lituania | 16 | Romania | 17 |
| Finlandia | 16 | Portogallo | 18 |
| Svezia | 16 | Paesi Bassi | 18 |

Fonte: Eurydice



Il testo fondamentale di Martin Lutero

“Per i consiglieri di tutte le città dei Paesi tedeschi, 1524”chiese di istituire una scuola dell'obbligo affinché tutti i parrocchiani potessero leggere la Bibbia da soli.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Secondo la **OMS** (Organizzazione Mondiale della Salute)

la salute fu definita nel **1947** come:

“il raggiungimento, da parte di tutte le popolazioni, del più alto livello possibile di salute, definita come uno stato di totale **benessere fisico, mentale e sociale** e **non semplicemente assenza di malattie o infermità**”.

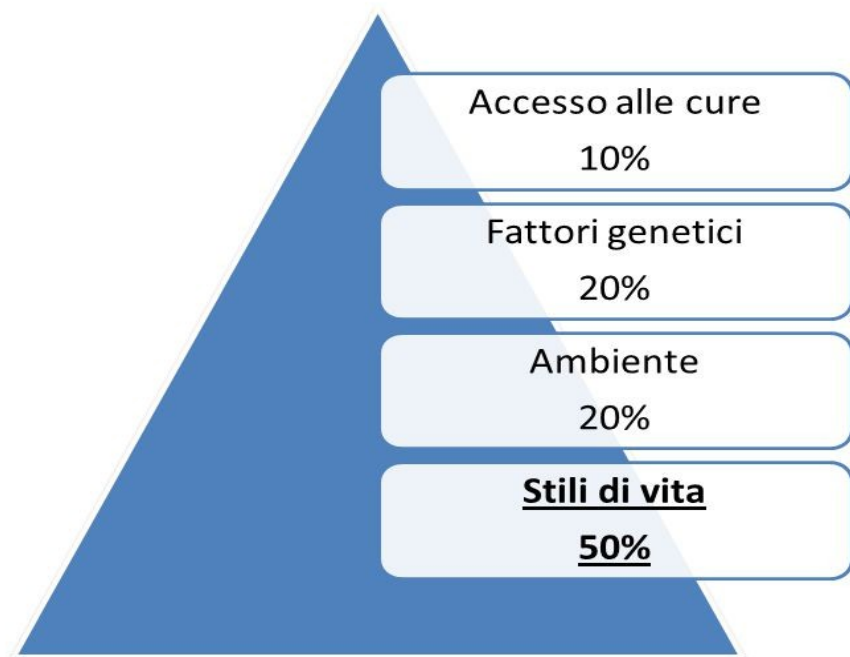
Educazione a corretti stili di vita salutari

La salute è un stato, una variabile dipendente, prodotto dell'azione di insieme di variabili **individuali, sociali, economiche e ambientali** (determinanti della salute).



Educazione a corretti stili di vita salutari

I DETERMINANTI della SALUTE



Salute e benessere sono il risultato di un'interazione costante tra individuo e fattori dell'ambiente fisico e sociale in cui egli vive e si relaziona.

Educazione a corretti stili di vita salutari

I **determinanti** influenzano la salute sia direttamente (determinanti prossimali) sia per l'effetto che hanno su un **comportamento** o una decisione che avrà impatto sulla salute delle persone o della popolazione (determinanti distali), e possono anche interagire tra loro.

Educazione a corretti stili di vita salutari



Educazione a corretti stili di vita salutari

Seconda Guerra Mondiale (1939-1945)

Guerra totale sotto diversi aspetti:

- ♦ **Geografico:** Europa, Africa, Asia
- ♦ **Economico:** sforzo produttivo senza precedenti.
- ♦ **Ideologico:** ideali radicalmente contrapposti.
(Fascismo, Nazismo, Comunismo, Capitalismo)
- ♦ **Demografico:** vittime tra la popolazione civile in pari misura
alle forze militari.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Seconda Guerra Mondiale (1939-1945)



Alla fine del conflitto furono
calcolati oltre

50 milioni di morti

(30milioni nella sola Europa),

oltre **2/3** dei quali **civili**.

Educazione a corretti stili di vita salutari



Il 10 dicembre 1948

**l'Assemblea Generale delle
Nazioni Unite**

approvò e proclamò la

*Dichiarazione universale
dei diritti dell'uomo*

Educazione a corretti stili di vita salutari

Articolo 25

Ogni individuo ha diritto ad un tenore di vita sufficiente a garantire la salute e il benessere proprio e della sua famiglia, con particolare riguardo all'alimentazione, al vestiario, all'abitazione, e alle cure mediche e ai servizi sociali necessari.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Ha diritto alla sicurezza in caso di disoccupazione, malattia, invalidità, vedovanza, vecchiaia o in altro caso di perdita di mezzi di sussistenza per circostanze indipendenti dalla sua volontà.

La maternità e l'infanzia hanno diritto a speciali cure ed assistenza.

Tutti i bambini, nati nel matrimonio o fuori di esso, devono godere della stessa protezione sociale.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Organizzazione Mondiale della Salute (OMS)

L'Italia ha aderito ufficialmente all'OMS in data 11 aprile 1947.

Tra le altre **funzioni**, è impegnata a **fornire** una **guida** sulle **questioni sanitarie globali**, indirizzare la ricerca sanitaria, **stabilire** norme e standard e formulare scelte di politica sanitaria basate sull'evidenza scientifica.

Educazione a corretti stili di vita salutari



Costituzione Italiana

L'Assemblea Costituente, che approvò la **Costituzione** entrata in vigore il **1º gennaio 1948**, era stata eletta il **2 giugno 1946**.

Educazione a corretti stili di vita salutari

PRINCIPI FONDAMENTALI

Art. 2.

La Repubblica riconosce e garantisce i **diritti inviolabili dell'uomo**, sia come singolo, sia nelle formazioni sociali ove si svolge la sua personalità, e richiede **l'adempimento dei doveri inderogabili di solidarietà politica, economica e sociale**.

Educazione a corretti stili di vita salutari

TITOLO II

RAPPORTI ETICO SOCIALI

Art.32.

La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti.

Nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge. La legge non può in nessun caso violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana.

Educazione a corretti stili di vita salutari

PARTE II, ORDINAMENTO DELLA REPUBBLICA

TITOLO V, LE REGIONI, LE PROVINCE, I COMUNI

Art. 118.

Le funzioni amministrative sono attribuite ai **Comuni** salvo che, per assicurarne l'esercizio unitario, siano conferite a **Province, Città metropolitane, Regioni e Stato**, sulla base dei principi di sussidiarietà, differenziazione ed adeguatezza.

Educazione a corretti stili di vita salutari



Sistemi Sanitari

Educazione a corretti stili di vita salutari

Rapporto Beveridge 1942

Report on Social Insurance and Allied Services

Rapporto britannico pubblicato nel **novembre 1942**.

Determino l'istituzione dello stato sociale nel **Regno Unito** dopo la **II Guerra Mondiale**.

Il rapporto prometteva **ricompense** per i **sacrifici** di **tutti** e ha costituito la base per la creazione del **National Health Service (NHS)**.

Educazione a corretti stili di vita salutari



National Health Service (NHS)

Il complesso piano di assicurazione sanitaria obbligatoria e gratuita per tutti (indipendentemente dal loro reddito) e di previdenza per il caso di disoccupazione, vedovanza, vecchiaia e morte entrò in vigore nel 1948 col nome di piano B.

National Health Service

1948-2020



Educazione a corretti stili di vita salutari

Caratteristiche generali:

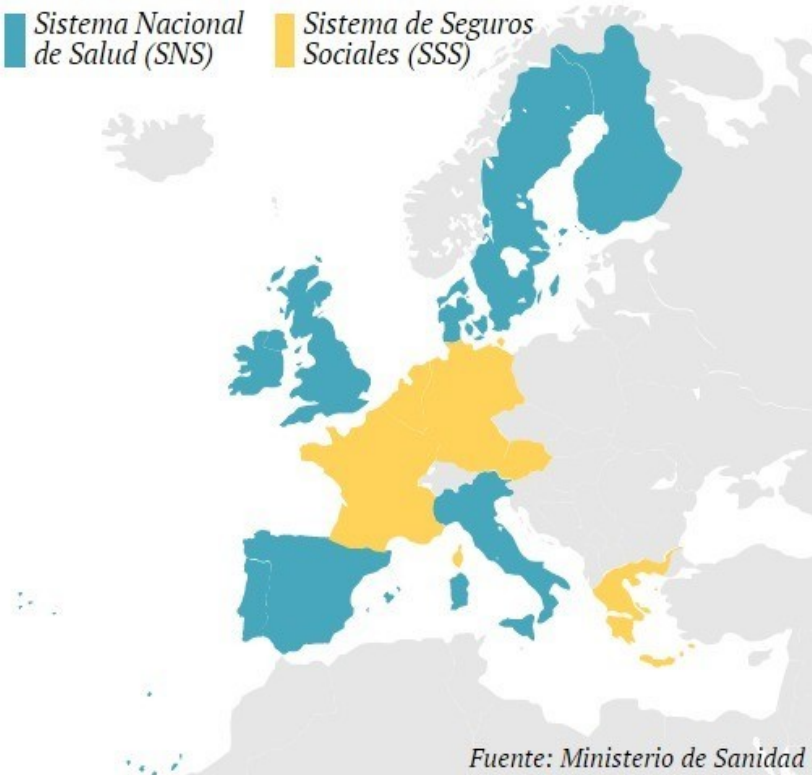
- ♦ il **bene salute** è considerato come un **diritto** del cittadino
- ♦ lo **Stato** è **responsabile** per la **politica sanitaria nazionale**
- ♦ lo **Stato** raccoglie i **fondi** attraverso la **tassazione generale** e alloca le risorse alle strutture in base alla **programmazione sanitario**
- ♦ lo **Stato** **posiede** la maggioranza delle **strutture**.

Educación a correcti stili di vita salutari

Sistemas sanitarios en UE-15

■ Sistema Nacional
de Salud (SNS)

■ Sistema de Seguros
Sociales (SSS)

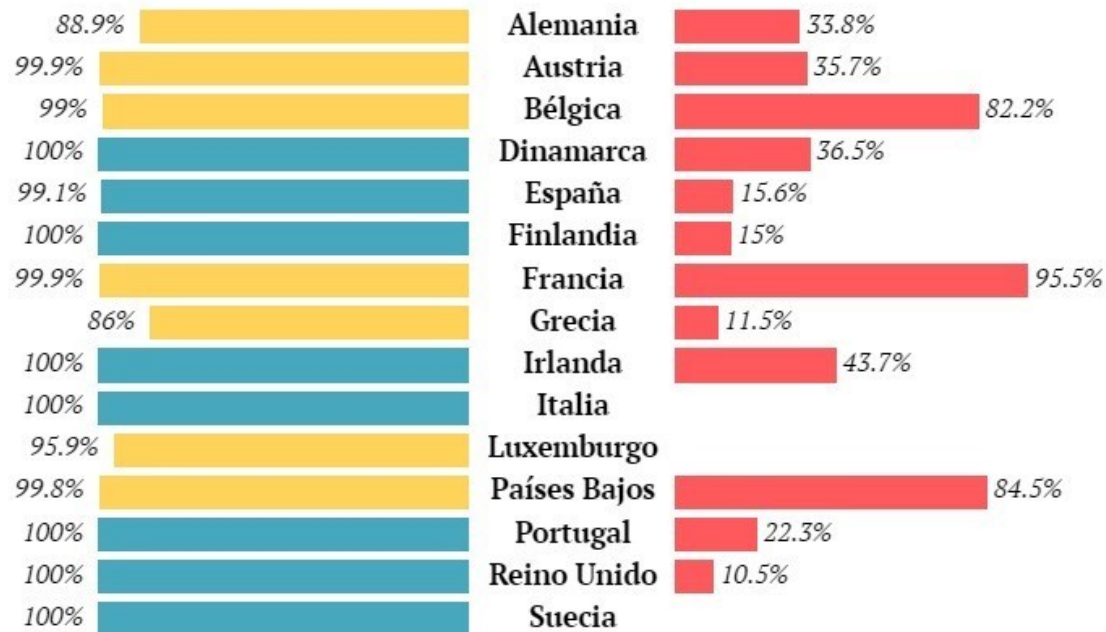


% cobertura según sistema de gestión

■ Cobertura estatal

■ Seguro público

■ Seguro privado



Fuente: OMS, International Labour Organization, OCDE 2016

Educazione a corretti stili di vita salutari

Modello Bismarck

In Italia, prima dell'istituzione del **Servizio Sanitario Nazionale (1978)**, il modello sanitario era di tipo Bismarck, con enti mutualistici. Ogni ente era competente per una determinata categoria di lavoratori con i familiari a carico, per provvedere alle cure mediche e ospedaliere, **finanziata con i contributi versati dagli stessi lavoratori e dai loro datori di lavoro.**

Educazione a corretti stili di vita salutari

Il diritto alla tutela della salute era correlato allo status di lavoratore con conseguenti casi di mancata copertura e diseguaglianza tra gli stessi assistiti, vista la disomogeneità delle prestazioni assicurate dalle varie casse mutue.



“Il medico della mutua”

Film del 1968 tratto dal romanzo scritto dal dottore Giuseppe D'Agata nel 1964, venivano raccontati i **problemi della malasanità**.

Il film, si presenta come uno sferzante atto di denuncia, volto a stigmatizzare il sistema sanitario dell'epoca, basato sul sistema delle mutue.

Un meccanismo che non di rado portava anche a incentivare spreco di denaro, furti clientelismi.

ALMA-ATA 1978

PRIMARY HEALTH CARE



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



PRIMARY HEALTH CARE

1978 ALMA-ATA 1978

Unione delle Repubbliche Socialiste Sovietiche



Kazakistan
Alma Ata

Educazione a corretti stili di vita salutari

Alma Ata

La Conferenza Internazionale sull'**Assistenza Sanitaria Primaria**,
(riunita ad Alma Ata il 12 settembre 1978), espressa la necessità di
un'azione urgente dei **governi**, della comunità internazionale e di
tutti coloro che **lavorano per la salute** e lo sviluppo per **proteggere**
e promuovere la salute di ogni uomo, formula la seguente
dichiarazione.

Educazione a corretti stili di vita salutari

La salute è lo stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente assenza di malattia o infermità.

E' un **diritto umano** fondamentale e riafferma che il raggiungimento del maggior livello di salute possibile è un risultato sociale estremamente importante in tutto il mondo, la cui realizzazione richiede il contributo di molti altri settori economici e sociali in aggiunta a quello sanitario.

Educazione a corretti stili di vita salutari

II

L'enorme **disparità** esistente nello **stato di salute** delle persone, in modo particolare **tra i paesi** sviluppati e quelli in via di sviluppo ma anche all'interno delle nazioni, è **inaccettabile** dal punto di vista **politico, economico, sociale** e rappresenta una **preoccupazione** comune a **tutti i paesi**.

Educazione a corretti stili di vita salutari

III

Lo **sviluppo economico e sociale**, basato su un Nuovo Ordine Economico Internazionale, è di importanza fondamentale per **la salute per tutti per ridurre il divario** tra lo stato di salute dei paesi in via di sviluppo e quello dei paesi sviluppati. La **promozione** e la tutela della **salute delle persone è indispensabile** per un intenso **sviluppo economico e sociale** e contribuisce a una miglior **qualità della vita** e alla **pace mondiale**.

Educazione a corretti stili di vita salutari

IV

Le persone hanno il **diritto e il dovere** di partecipare individualmente e collettivamente alla **progettazione** e alla **realizzazione** dell'**assistenza sanitaria** di cui hanno **bisogno**.

Educazione a corretti stili di vita salutari

V

I Governi sono responsabili della salute dei propri cittadini:

essa può essere raggiunta solo mettendo a disposizione adeguate **misure sanitarie e sociali**. Un obiettivo sociale essenziale dei governi, delle organizzazioni internazionali e dell'intera comunità mondiale dovrebbe essere il raggiungimento, **entro l'anno 2000**, di un livello di salute che permetta a i popoli del mondo di condurre una vita socialmente ed economicamente produttiva.

Educazione a corretti stili di vita salutari

V

I Governi sono responsabili della salute dei propri cittadini:

L'assistenza sanitaria primaria è la chiave per conseguire questo risultato dentro la cornice dello sviluppo in uno spirito di giustizia sociale.

Educazione a corretti stili di vita salutari

VI

L'assistenza sanitaria primaria è costituita da quelle forme **essenziali** di assistenza sono basate su tecnologie e **metodi pratici**, **scientificamente validi e socialmente accettabili**, che sono rese **accessibili a tutti** gli individui e alle famiglie nella comunità grazie alla loro **piena partecipazione**.

Educazione a corretti stili di vita salutari

VI

Sono realizzate a un **costo** che la **comunità** e la **nazione** possono **sostenere in ogni fase del proprio sviluppo** in uno spirito di **autonomia** e di **autodeterminazione** L'assistenza sanitaria primaria è parte integrante del sistema sanitario di un paese, rappresenta la funzione centrale e principale, anche del completo **sviluppo sociale ed economico della comunità** .

Educazione a corretti stili di vita salutari

Essa **rappresenta** la **prima occasione** di **contatto** degli individui, della famiglia e della **comunità** con il **sistema sanitario nazionale**, portando l'assistenza sanitaria il **più vicino** possibile ai **luoghi di vita** e di **lavoro**, e costituisce il **primo elemento** di un processo continuo di assistenza sanitaria.

Educazione a corretti stili di vita salutari

VII

L'assistenza sanitaria primaria:

1. Riflette e si sviluppa dalle condizioni economiche e dalle caratteristiche socioculturali e politiche di un paese e delle sue comunità. Essa si fonda sull'applicazione dei risultati significativi ottenuti dalla ricerca sociale, biomedica e nei servizi sanitari e sull'esperienza maturata in sanità pubblica;

Educazione a corretti stili di vita salutari

2. Affronta i principali problemi di salute nella comunità, fornendo i necessari servizi di promozione, prevenzione, cura e riabilitazione;

3. Comprende almeno l'educazione sui principali problemi di salute e sui metodi per prevenirli e controllarli; la promozione di un sistema di approvvigionamento alimentare e di una corretta alimentazione un'adeguata disponibilità di acqua sicura e il miglioramento delle condizioni igieniche fondamentali.

Educazione a corretti stili di vita salutari

4. Coinvolge, oltre al settore sanitario, tutti gli altri settori e aspetti dello sviluppo nazionale e della comunità che sono collegati, in particolare l'agricoltura, la zootecnia, la produzione alimentare, l'industria, l'istruzione, l'edilizia, i lavori pubblici.

5. Richiede e promuove al massimo l'autonomia dell'individuo e della comunità e la partecipazione alla progettazione, organizzazione, funzionamento e controllo dell'assistenza sanitaria primaria stessa, usando appieno le risorse locali, nazionali e le altre disponibili

Educazione a corretti stili di vita salutari

6. Dovrebbe essere **sostenuta da sistemi di riferimento integrati**, funzionali e di supporto reciproco che portano a un **progressivo miglioramento dell'assistenza sanitaria** globale per tutti e danno priorità a coloro che sono maggiormente nel bisogno;

7. **A livello locale** e ai livelli di riferimento **l'assistenza sanitaria primaria** dipende dagli **operatori sanitari**, comprendendo di volta in volta i **medici, infermieri, ostetriche, personale ausiliario** e gli **operatori di comunità**.

Educazione a corretti stili di vita salutari

VIII

Tutti i governi dovrebbero formulare a livello nazionale politiche, strategie e piani d'azione per **diffondere e sostenere l'assistenza sanitaria primaria** come parte **dell'intero sistema sanitario nazionale** e in modo coordinato con gli altri settori.

Educazione a corretti stili di vita salutari

VIII

A questo scopo, sarà necessario esercitare una volontà politica, mobilitare le risorse del paese e usare razionalmente le risorse esterne disponibili.

Educazione a corretti stili di vita salutari

IX

Tutte le nazioni dovrebbero agire in uno spirito di stretta cooperazione e di servizio per garantire a ciascuno l'assistenza sanitaria primaria, dal momento che il raggiungimento della salute da parte delle persone di un qualsiasi paese interessa direttamente e rappresenta un beneficio per tutti le altre nazioni.

Educazione a corretti stili di vita salutari

X

Un **accettabile livello di salute** per tutte le **persone del mondo** può essere raggiunto entro l'anno **2000** grazie a un migliore e più completo uso delle **risorse mondiali**, una parte considerevole delle quali è oggi destinata agli armamenti e ai conflitti militari.

Educazione a corretti stili di vita salutari

X

Un'autentica politica di indipendenza, di pace, di distensione e di disarmo potrebbe e dovrebbe liberare risorse aggiuntive che potrebbero essere ben destinate a scopi pacifici e in particolare all'accelerazione dello sviluppo sociale ed economico all'assistenza sanitaria primaria, come parte essenziale di tale sviluppo, dovrebbe essere assegnata una quota adeguata delle risorse rese disponibili.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Servizio Sanitario Italiano. LEGGE 23 dicembre 1978

Nel 1978 nasce il SSN e l'Italia passa da un sistema mutualistico (**modello Bismarck**) ad un Servizio Sanitario Nazionale tax-funded e a copertura universale (**modello Beveridge**). Ispirato al **National Health Service (NHS)** britannico, fu la legge 23 dicembre 1978, n. 833 che introdusse la cosiddetta "**Riforma Sanitaria**".

Educazione a corretti stili di vita salutari

Art. 1.

La Repubblica **tutela** la **salute** come fondamentale **diritto dell'individuo** e interesse della **collettività'** mediante il servizio sanitario nazionale.

La tutela della **salute fisica e psichica** deve avvenire nel rispetto della dignità' e della libertà' della persona umana.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Art. 1.

Il servizio sanitario nazionale e' costituito dal complesso delle funzioni, delle strutture, dei servizi e delle **attività' destinati** alla **promozione**, al **mantenimento** ed al **recupero** della **salute fisica e psichica** di tutta la **popolazione senza distinzione** di condizioni **individuali o sociali** e secondo modalità' che assicurino l'eguaglianza dei cittadini nei confronti del servizio.

Educazione a corretti stili di vita salutari

L'attuazione del servizio sanitario nazionale compete allo Stato, alle **Regioni** e agli **enti locali territoriali**, garantendo la partecipazione dei cittadini.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Ordinamento del Sistema Sanitario Nazionale

Decreto Legislativo 30 dicembre 1992, n. 502

I livelli essenziali di assistenza (**LEA**) comprendono le tipologie di assistenza, i servizi e le prestazioni relativi alle aree di offerta individuate dal **Piano sanitario nazionale**.

Tali livelli comprendono:

- a) l'assistenza sanitaria collettiva in ambiente di vita e di lavoro;
- b) l'assistenza distrettuale;
- c) l'assistenza ospedaliera.

Educazione a corretti stili di vita salutari

2. Competenze regionali.

1. Spettano alle **regioni e alle province autonome**, le funzioni legislative ed amministrative in materia di **assistenza sanitaria ed ospedaliera**.
2. La determinazione dei principi sull'**organizzazione dei servizi e sull'attività** destinata alla **tutela della salute** e dei criteri di **finanziamento** delle **unità sanitarie locali e delle aziende ospedaliere**, le attività di indirizzo tecnico, promozione e supporto delle **unità sanitarie locali ed aziende** e al **controllo di gestione** e alla **valutazione della qualità delle prestazioni sanitarie**.

Educazione a corretti stili di vita salutari

3. Organizzazione delle unità sanitarie locali.

1. Le Regioni, attraverso le unità sanitarie locali (USL), assicurano i livelli essenziali di assistenza (LEA).

1-bis. Si costituiscono in aziende con personalità giuridica pubblica e autonomia imprenditoriale; la loro organizzazione e funzionamento sono disciplinati con atto aziendale di diritto privato.

L'atto aziendale individua le strutture operative dotate di autonomia gestionale o tecnico-professionale, soggette a rendicontazione analitica.

Educazione a corretti stili di vita salutari

3 - quinquies. Funzioni e risorse del distretto.

1. Le Regioni disciplinano l'organizzazione del distretto in modo da garantire:
 - a) **l'assistenza primaria**; continuità assistenziale, con l'approccio multidisciplinare, in ambulatorio e a domicilio, tra **medici di medicina generale, pediatri di libera scelta, servizi di guardia medica notturna e festiva** e i presidi **specialistici ambulatoriali**;

Educazione a corretti stili di vita salutari

Funzioni e risorse del distretto.

b) il coordinamento dei medici di medicina generale e dei pediatri di libera scelta con le strutture operative a gestione diretta, organizzate in base al modello dipartimentale, nonché con i servizi specialistici ambulatoriali e le strutture ospedaliere ed extraospedaliere accreditate;

Educazione a corretti stili di vita salutari

Funzioni e risorse del distretto.

c) l'erogazione delle prestazioni sanitarie a rilevanza sociale, connotate da specifica ed elevata integrazione, nonché delle prestazioni sociali di rilevanza sanitaria se delegate dai comuni.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Funzioni e risorse del distretto.

2. Il distretto garantisce:

- a) assistenza specialistica ambulatoriale;
- b) servizi per la prevenzione e la cura della tossico dipendenze;
- c) servizi consultoriali, tutela della salute dell'infanzia, donna e della famiglia;
- d) servizi rivolti a disabili e anziani;
- e) servizi di assistenza domiciliare integrata;
- f) servizi per patologie da HIV e patologie in fase terminale.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Funzioni e risorse del distretto.

3. Trovano inoltre collocazione funzionale nel distretto le articolazioni organizzative del **dipartimento di salute mentale** e del **dipartimento di prevenzione**, con particolare riferimento ai servizi alla persona.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Funzioni e risorse del distretto.

7. Dipartimenti di prevenzione.

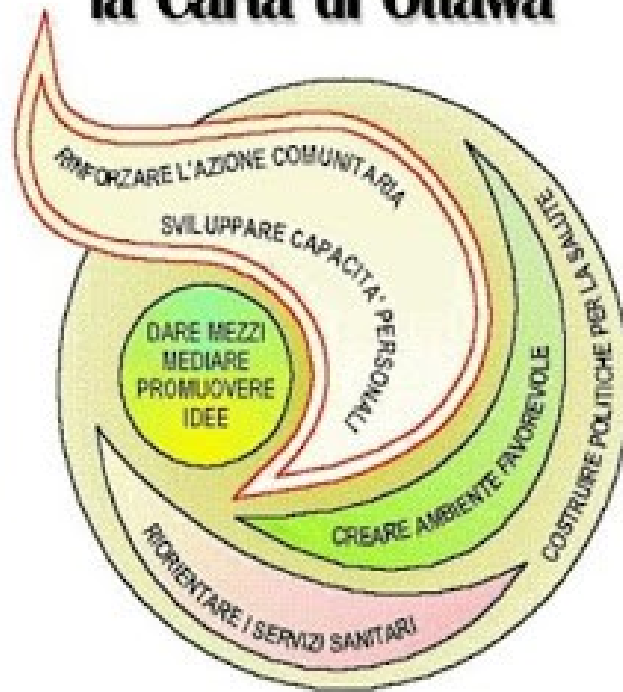
Il dipartimento di prevenzione è struttura operativa dell'unità sanitaria locale che garantisce la tutela della salute collettiva, perseguendo obiettivi di promozione della salute, prevenzione delle malattie e delle disabilità, miglioramento della qualità della vita.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Il dipartimento di prevenzione promuove azioni volte a individuare e rimuovere le cause di nocività e malattia di origine ambientale, umana e animale, mediante iniziative coordinate con i distretti, con i dipartimenti dell'azienda sanitaria locale e delle aziende ospedaliere, prevedendo il coinvolgimento di operatori di diverse discipline.

La Carta di Ottawa (1986)

la Carta di Ottawa



LA SALUTE

*Vive e cresce nelle piccole cose
di tutti i giorni,
a scuola, sul lavoro, in famiglia,
nel gioco e nell'amore.
La salute si crea avendo cura
di sé stessi e degli altri,
sapendo controllare e decidere
dei propri comportamenti,
facendo in modo che la società
in cui si vive favorisca
la conquista della salute per tutti.*

Educazione a corretti stili di vita salutari

1° Conferenza sulla Salute

Carta di Ottawa per la Promozione della Salute

7-21 novembre 1986

CARTA propositiva per il conseguimento della Strategia della Salute per Tutti per l'anno 2000 e oltre.

La Conferenza è stata soprattutto una risposta all'esigenza sempre più diffusa di un nuovo movimento mondiale per la salute.

Educazione a corretti stili di vita salutari

PROMOZIONE DELLA SALUTE

Il **processo** che consente alle **persone** di esercitare un **controllo** sulla **propria salute** e di **migliorarla**. Per uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, l'individuo o il gruppo devono essere in grado di **identificare** e realizzare le **proprie aspirazioni**, di **soddisfare i propri** **bisogni**, di **modificare l'ambiente** o di **adattarvisi**.

Educazione a corretti stili di vita salutari

La salute vista, come **risorsa di vita**, non come obiettivo di vita: concetto positivo, che insiste sulle **risorse sociali, personali e fisiche**.

La promozione della salute non è responsabilità esclusiva del settore sanitario.

Supera la proposta di modelli di vita più sani, per **aspirare al benessere**.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Requisiti per la salute

Condizioni e risorse fondamentali della salute sono: la **pace**, la **casa**, l'**istruzione**, il **cibo**, il **reddito**, un **ecosistema stabile**, la continuità delle risorse, la **giustizia** e l'**equità sociale**.

Ogni progresso sul piano della salute deve essere saldamente ancorato a questi requisiti.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Sensibilizzare

La salute è un bene essenziale per lo **sviluppo sociale, economico e personale**, ed è **aspetto fondamentale** della **qualità della vita**.

I fattori politici, economici, sociali, culturali, ambientali, comportamentali e biologici **possono favorirla così come possono lederla**.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Offrire i mezzi

La promozione della salute prefigge di ridurre le stratificazione sociale della salute, offrendo eguali opportunità e risorse per conseguire il massimo potenziale di salute;

Ambiente accogliente, l'accesso alle informazioni, le abilità necessarie alla vita, la possibilità di scelte adeguate per la propria salute.

Non è possibile conquistare il massimo potenziale di salute se non si è in grado di controllare tutto ciò che la determina.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Mediare

I requisiti e le potenzialità della salute non possono essere garantiti dal solo settore sanitario. La promozione della salute impone il coordinamento dell'azione di tutti gli organismi interessati:

I governi, i settori sanitari, sociali e economici, le organizzazioni non governative, le autorità locali, l'industria e i mezzi di comunicazione.

Educazione a corretti stili di vita salutari

PROMUOVERE LA SALUTE SIGNIFICA:

Costruire una politica pubblica per la tutela della salute.

La promozione della salute va oltre la mera assistenza sanitaria.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Creare ambienti capaci di offrire sostegno

Le società contemporanee sono complesse e inter-dipendenti.

La salute non può essere un obiettivo isolato.

Il legame inestricabile tra l'uomo e l'ambiente costituisce la base di un approccio socio-ecologico al problema della salute.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Rafforzare l'azione della comunità

Lo sviluppo attinge alle risorse umane e materiali esistenti nella comunità stessa per favorire l'autosufficienza e la solidarietà sociale e per elaborare sistemi flessibili diretti al rafforzamento della partecipazione e della gestione diretta per quanto riguarda i problemi relativi alla salute.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Sviluppare le capacità personali

È essenziale tutti possano continuare ad apprendere per tutto il corso della vita, preparandosi ad affrontarne le diverse fasi e l'eventualità di malattie o invalidità croniche, apprendimento che dovrà essere favorito dalla scuola, dall'ambiente di lavoro e dalle associazioni comunitarie.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Sviluppare le capacità personali

Occorre intervenire sugli organismi scolastici, professionali e commerciali, e su quelli del volontariato, nonché sulle istituzioni stesse.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Riorientare i servizi sanitari

La responsabilità per la promozione della salute all'interno dei servizi sanitari **ricade** ad un tempo sugli **individui**, sui **gruppi** comunitari, sugli **operatori della sanità**, sulle **istituzioni del servizio sanitario** e sui **governi**.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Riorientare i servizi sanitari

Il settore sanitario dovrà agire in misura sempre maggiore nella prospettiva della **promozione della salute**, al di là della mera offerta di servizi clinici e curativi.

Conferenze mondiali sulla promozione della salute

- 1° - Conferenza di Ottawa (Canada, 1986)
- 2° - Conferenza di Adelaide (Australia, 1988)
- 3° - Conferenza di Sundsvall (Svezia, 1991)
- 4° - Conferenza di Jakarta (Indonesia, 1997)

Educazione a corretti stili di vita salutari

2° Conferenza Internazionale sulla promozione della salute OMS

Raccomandazioni di Adelaide su politiche pubbliche sane OMS

Il coinvolgimento delle persone, la cooperazione tra settori della società e l'assistenza sanitaria primaria come base.

In un contesto di salute il termine ambienti di supporto si riferisce sia agli **aspetti fisici che sociali di ciò che ci circonda**. Comprende dove vivono le persone, la loro comunità locale, la loro casa, dove lavorano e giocano.

Educazione a corretti stili di vita salutari

3° Conferenza internazionale sulla promozione della salute OMS

Dichiarazione Sundsvall sugli ambienti di supporto per la salute OMS. 1991

Milioni di persone vivono in condizioni di **estrema povertà** e privazione in un **ambiente** sempre **più degradato** nelle aree **urbane e rurali**. Un numero imprevisto e allarmante di persone soffre delle tragiche conseguenze per la salute e il benessere dei **conflitti armati**.

Educazione a corretti stili di vita salutari

4° Conferenza internazionale sulla promozione della salute OMS

Nuovi giocatori per una nuova era: la promozione della salute nel 21 ° secolo. 1997

Dichiarazione di sulla promozione della salute leader nel 21° secolo.

Dichiarazione di Giacarta.

- Vita attiva
- Invecchiamento sano
- Città sane
- Scuole che promuovono la salute
- Luoghi di lavoro sani
- Settore privato

Educazione a corretti stili di vita salutari

5° Conferenza globale sulla promozione della salute OMS

Colmare il divario azionario, Città del Messico. 2000

La **promozione della salute** fa la **differenza** per la salute e la **qualità della vita**, specialmente per le persone che vivono in circostanze avverse;

Mettere la **salute in primo piano** nell'agenda di sviluppo internazionale, nazionale e locale agenzie;

Stimolare le **partnership per la salute** tra diversi settori e a tutti i livelli di società.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Valutazione dell'impatto sulla salute basata sull'equità.

Cinque temi generali emersi dalle discussioni alla conferenza:

- Cosa costituisce la responsabilità sociale per la salute?
- Come lo misurate?
- Problemi di equità e genere
- Diversità culturale
- Cosa costituisce la responsabilità sociale?

La responsabilità sociale, come la salute, significa cose diverse per persone diverse.

Educazione a corretti stili di vita salutari

I luoghi di lavoro, i sindacati hanno un ruolo da svolgere.

Nel settore privato: i sindacati in particolare sono attualmente alleati sottoutilizzati.

Educazione a corretti stili di vita salutari

6° Conferenza globale sulla promozione della salute

Carta di Bangkok per la promozione della salute Bangkok 2005

L'impatto della globalizzazione, di Internet.

Maggiori passi in avanti verso il coinvolgimento del settore privato nella salute pubblica.

L'enfasi su un solido approccio basato sull'evidenza e sul rapporto costo-efficacia.

Educazione a corretti stili di vita salutari

7° Conferenza globale sulla promozione della salute

Promuovere la salute e lo sviluppo: colmare il divario di attuazione Nairobi, 2009.

Il riscaldamento globale e i cambiamenti climatici esercitano un tributo nella vita umana, specialmente nei paesi a basso reddito.

Le minacce alla sicurezza creano un senso di **incertezza** condivisa per le comunità di tutto il mondo.

Educazione a corretti stili di vita salutari

L'empowerment della comunità si riferisce al processo che consente alle comunità di aumentare il controllo sulla propria vita.

Le "comunità" sono gruppi di persone che possono essere o meno connesse spazialmente, ma che condividono interessi, preoccupazioni o identità comuni.

Educazione a corretti stili di vita salutari

"Empowerment" si riferisce al processo mediante il quale le persone ottengono il controllo dei fattori e delle decisioni che determinano la loro vita.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health Literacy è stata definita come le **capacità cognitive e sociali** che determinano la motivazione e la capacità delle persone di **accedere, comprendere e utilizzare le informazioni in modi che promuovono e mantengono una buona salute.**

Educazione a corretti stili di vita salutari

Educazione sanitaria significa molto più che saper leggere opuscoli e fissare appuntamenti con successo.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Migliorando l'accesso delle persone alle informazioni sulla salute e la loro capacità di usarle in modo efficace.

L'alfabetizzazione sanitaria è fondamentale per l'emancipazione.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health Literacy promuove l'**empowerment**, che a sua volta è vitale per raggiungere gli obiettivi di salute e sviluppo concordati a livello internazionale, nonché le minacce emergenti come l'influenza pandemica, i cambiamenti climatici e le malattie non trasmissibili.

Educazione a corretti stili di vita salutari

8° Conferenza globale sulla promozione della salute OMS

"Health in All Policies" (HiAP) e il suo focus era sull'implementazione, il "how-to"

Helsinki, 2013

Affrontare il contributo della promozione della salute nel
rinnovamento e nella riforma **dell'assistenza sanitaria di base;**
rivedere i progressi, l'impatto e i risultati della promozione della
salute dopo la conferenza di Ottawa.

Educazione a corretti stili di vita salutari

9° Conferenza globale sulla promozione della salute OMS

Shanghai Cina, 2016

L'alfabetizzazione sanitaria è la capacità delle persone di "accedere, comprendere e utilizzare le informazioni in modi che promuovono e mantengono una buona salute" per se stessi, le loro famiglie e le loro comunità.

Educazione a corretti stili di vita salutari

10° Conferenza globale sulla promozione della salute OMS

Ginebra, 2021

Le recenti pandemie hanno esposto le fratture nella società e hanno evidenziato i determinanti ecologici, politici, commerciali, digitali e sociali della salute e delle disuguaglianze sanitarie, all'interno e tra gruppi sociali e nazioni.

Educazione a corretti stili di vita salutari

10° Conferenza globale sulla promozione della salute OMS

Ginebra, 2021

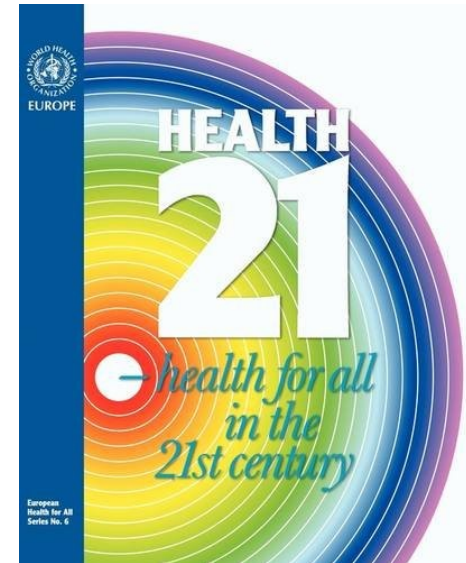
Cambiamenti climatici, perdita di biodiversità, inquinamento, rapida urbanizzazione, conflitti geopolitici e militarizzazione, cambiamenti demografici, spostamenti di popolazione, povertà e disuguaglianza diffusa creano rischi di crisi future ancora più gravi di quelle sperimentate oggi

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health21

La salute per tutti nel 21°secolo (Health for all in the 21st century)

Introduzione alla strategia della Salute
per tutti nella Regione Europea
dell'Organizzazione
Mondiale della Sanità



Educazione a corretti stili di vita salutari

Health21

La salute per tutti nel 21°secolo (Health for all in the 21st century)

OBIETTIVO 3

Un sano inizio di vita: investire presto in salute porta vantaggi più avanti nella vita; importanti elementi della salute di un adulto si trovano nel suo corredo genetico, nella vita prenatale e nell'infanzia.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health21

OBIETTIVO 4

La salute dei giovani: Se dobbiamo cercare di ridurre gli incidenti, i danni prodotti dall'uso di droghe e le gravidanze indesiderate, le politiche e i programmi pubblici devono aiutare i bambini e i giovani a far sì che le scelte orientate alla salute siano quelle più facili.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health21

OBIETTIVO 5

Invecchiare in modo sano. Preparare le persone ad un invecchiamento sano attraverso la promozione e la protezione, sistematicamente pianificate, della salute lungo l'intero arco della vita.

Le opportunità sociali, educative ed occupazionali, assieme all'attività fisica, aumentano la salute degli anziani, la loro autostima e indipendenza, nonché il loro contributo attivo alla società.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health21

OBIETTIVO 6

Migliorare la salute mentale e specialmente ridurre il suicidio richiede attenzione alla promozione e alla protezione della salute mentale lungo tutto il corso della vita, in modo particolare nei gruppi svantaggiati sotto il profilo sociale ed economico.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health21

OBIETTIVO 7

Ridurre le malattie trasmissibili richiede un approccio **integrato** di promozione della salute, prevenzione delle malattie e cura al paziente.

Sono essenziali il mantenimento dell'igiene di base, la **qualità dell'acqua e l'igiene degli alimenti**, così come programmi sostenibili ed efficaci di immunizzazione e piani ben organizzati di cura.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health21

OBIETTIVO 7

Gli sforzi contro le **malattie trasmissibili** possono avere l'obiettivo dell'**eradicazione**, dell'**eliminazione** o del **controllo**.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health21

OBIETTIVO 10

Un ambiente fisico sano e sicuro; la scelta di salute sia sempre la scelta più facile da fare.

La tassazione ambientale promuove la salute attraverso la riduzione dell'inquinamento. Essa sposta i costi sull'uso inefficiente e pericoloso di energia e di risorse contribuendo in tal modo ad una crescita economica sostenibile.

I costi della bonifica dall'inquinamento dannoso per la salute sono rilevanti.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health21

OBIETTIVO 10

Investimenti in processi più puliti fin dall'inizio prevengono l'inquinamento e rendono di gran lunga più efficienti i processi industriali aumentando i profitti.

Così i cambiamenti nel modo con cui l'industria gestisce i processi possono liberare risorse che non solo migliorano la salute, ma aumentano anche la redditività.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health21

OBIETTIVO 12

Il **fumo** costituisce la più grande minaccia per la salute nella Regione Europea.

Regolamentare il consumo di tabacco, disponibilità di cure e consigli per smettere, assieme ad ambienti liberi da fumo e messa al bando della pubblicità e delle sponsorizzazioni dei prodotti del tabacco, ridurranno il tributo dei 2 milioni di morti attesi nei prossimi vent'anni.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health21

OBIETTIVO 12

L'alcolismo e gli incidenti legati al consumo di alcol rappresentano, in Europa, un problema di vasta portata. È ampiamente dimostrato che realizzando azioni programmate nei confronti del consumo di alcol si raggiungono significativi benefici in termini di salute e di economia.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health21

OBIETTIVO 12

Il numero di coloro che usano **droghe** pesanti nella Regione Europea sia fra il milione e mezzo e i due milioni.

In aggiunta agli effetti diretti sulla salute, l'uso di droghe contribuisce alla massiccia diffusione dell'infezione da HIV e dell'epatite, in special modo nella parte meridionale e in quella orientale della Regione Europea.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health21

OBIETTIVO 13

La **pianificazione urbana e rurale**: la casa dovrebbe essere progettata e costruita in modo da contribuire alla salute e ad un ambiente sostenibili.

La casa costituisce l'unità di base della società ed è il luogo dove i membri della famiglia possono svolgere le proprie "politiche per la salute", come un ambiente libero dal fumo e sicuro e una sana alimentazione.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health21

OBIETTIVO 15

L'infermiera di famiglia adeguatamente formata, in grado di offrire consigli sugli stili di vita, sostegno alla famiglia e servizi di **assistenza domiciliare** per un numero limitato di **famiglie**. Servizi più specializzati dovrebbero essere offerti da un medico di famiglia che, insieme all'infermiera, dovrebbe interagire con le strutture della comunità locale sui problemi di salute.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Health21

OBIETTIVO 15

Dovrebbe essere prerogativa di ciascun cittadino la libertà di scelta di queste due figure (l'infermiera di famiglia e MMG), che dovrebbero occuparsi anche del sostegno attivo all'auto-cura

OMS Nursing in Europe A resource for better health 1991

L'OMS nel 1991 con il documento: *Health for all series n°1: Nursing in action project*

Il ruolo sociale dell'assistenza infermieristica e le funzioni dell'infermiere di base con la definizione di "è quello di aiutare gli individui, le famiglie e i gruppi a determinare e raggiungere il loro potenziale fisico, mentale e sociale all'interno dell'ambito di vita e di lavoro".

Questo suppone che **l'infermiere** *sposta il centro della formazione e dell'assistenza dalla cura basata sulla medicina ospedaliera alla prevenzione basata sulla pratica dell'assistenza sanitaria di base nella comunità.*

La promozione dell'autodeterminazione delle famiglie e degli individui in materia sanitaria, la collaborazione con altri settori nella promozione e nella prevenzione, la partecipazione attiva per ridurre le disuguaglianze nell'accesso ai servizi sanitari e per soddisfare i bisogni dell'intera popolazione e in particolari dei gruppi meno favoriti, l'assicurazione della qualità dell'assistenza e l'uso adeguato delle tecnologie.

Definizioni



Educazione a corretti stili di vita salutari

Patogenesi

La patogenesi indaga lo sviluppo di una malattia e la catena di eventi ad essa associati.

Queste alterazioni possono essere causate da agenti chimici, fisici o biologici (virus, batteri ecc.).

Educazione a corretti stili di vita salutari

In medicina, la patogenesi è lo studio dei modi e dei processi fisiopatologici attraverso cui avvengono le alterazioni dello stato fisiologico che portano allo stabilirsi e allo svilupparsi di una malattia.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Salutogenesi

Il sociologo medico israeliano-americano Aaron Antonovsky (1923-1994) ha coniato il termine negli anni '80 come termine complementare alla patogenesi .

Educazione a corretti stili di vita salutari

Salutogenesi

Branca della ricerca che studia la fonte della salute fisica, psichica e spirituale.

Quale sono i determinanti, i comportamenti e lo stile di vita dell'individuo, che danno origine e mantengono lo stato di Salute con fondamento scientifico,

Educazione a corretti stili di vita salutari

Secondo il modello salutogenico la salute non è una condizione ma un processo.

I fattori di rischio e protezione sono in un processo di interazione.

- La salutogenesi come scienza dell'origine della salute
- La patogenesi come scienza dell'origine della malattia.

Si completano a vicenda.

Educazione a corretti stili di vita salutari

L'orientamento salutogenico è rivolto verso l'obiettivo salute, quello patogenico è rivolto alla malattia, questo diverso orientamento porta a conseguenze molto diverse nella pratica.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Indicatori di salute raccomandati dall'OMS

Indicatori di sopravvivenza :

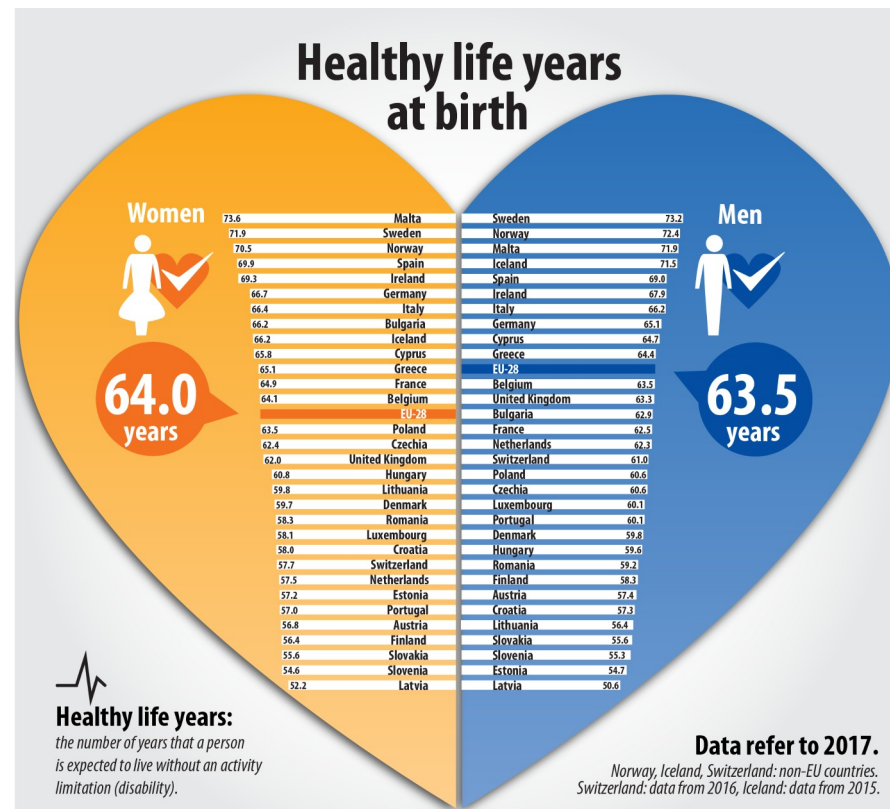
– *Speranza di vita alla nascita* : anni di vita che i neonati hanno in media davanti a loro con i tassi di mortalità specifici per sesso ed età.

Indicatore significativo e sintetico delle condizioni di sviluppo raggiunte da un paese (condizioni socio-economiche e sanitarie).

Educazione a corretti stili di vita salutari

Indicatori di qualità di vita

- **HLY** : Healthy Life Years, anni vissuti in buona salute



Educazione a corretti stili di vita salutari

– **QALY**: (acronimo di Quality Adjusted Life Years)

Unità di misura impiegata nell'analisi costi utilità che combina insieme la durata della vita con la qualità della stessa.

Un **QALY** pari ad 1 corrisponde all'aspettativa di vita di un anno in condizioni di buona salute;

Il valore **0** corrisponde alla morte.

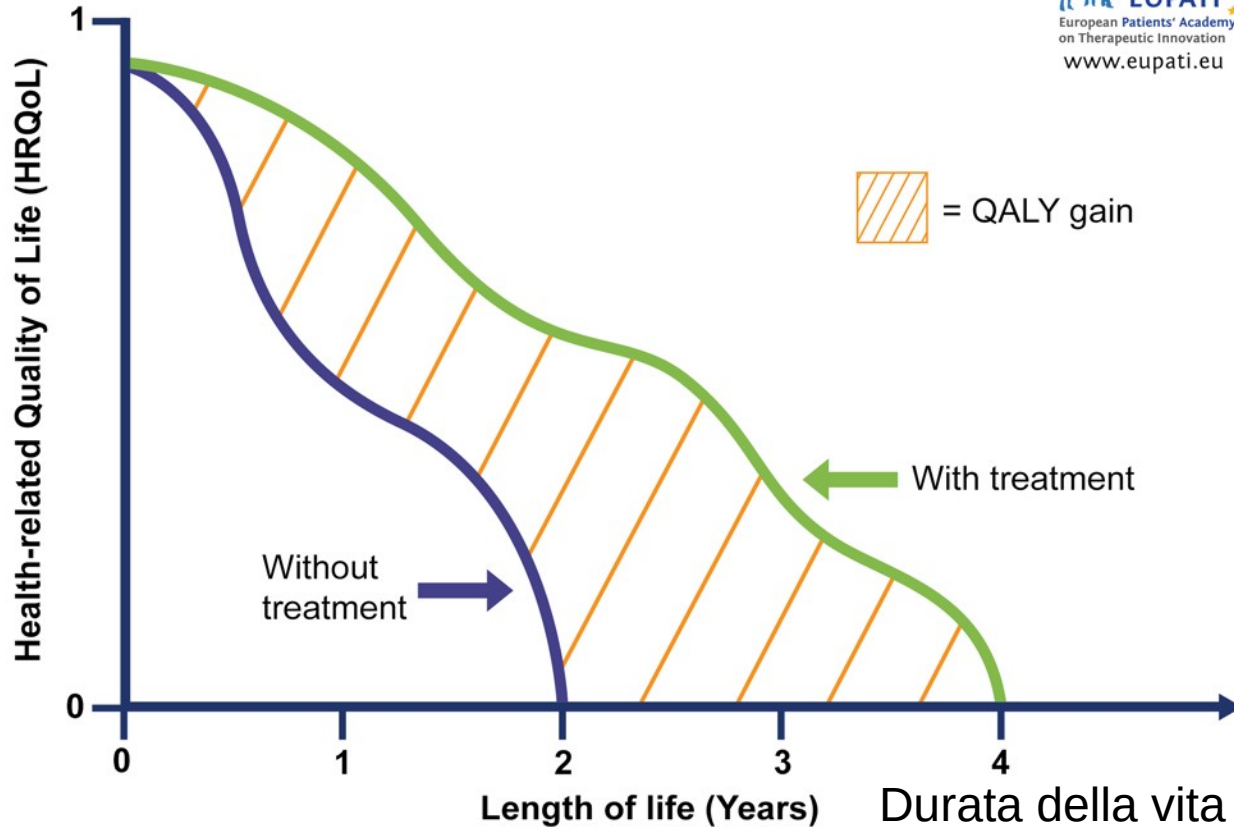
Educazione a corretti stili di vita salutari

La **scala** di misurazione è continua e ad alcuni **anni di vita** possono **essere** attribuiti anche **valori negativi**

(nel caso si abbiano condizioni gravi di immobilità e di sofferenza acuta).

Educazione a corretti stili di vita salutari

Quality-Adjusted Life-Year (QALY) gain



Educazione a corretti stili di vita salutari

Indicatori di disabilità:

- **DALY:** comune nel settore della sanità pubblica e nella valutazione dell'impatto sulla salute delle malattie.

Anni di vita potenziali persi a causa di una morte prematura includendo gli anni di vita "sana" persi in virtù del cattivo stato di salute o di disabilità".

Educazione a corretti stili di vita salutari

In tal modo, la mortalità e la morbidità sono combinati in un unico indicatore comune.

Il DALY è una misura dell'onere complessivo degli effetti della malattia cronica.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Il DALY consente di valutare non solo gli anni di vita persi a causa di morte prematura, ma anche gli anni di vita sana persi a causa di malattia o disabilità.

DALY

I **DALY (Disability Adjusted Life Years)** sono un indicatore dell'impatto globale di uno o più fattori di rischio. Vengono espressi come gli anni cumulativi di vita persi a causa di morbosità, mortalità e disabilità.

$$= \text{YLD} + \text{YLL}$$

Anni vissuti con malattia o disabilità

Anni di vita persi



Educazione a corretti stili di vita salutari

Modelli e teorie per generare salute;

* Olistico

La visione olistica della salute si è concretizzata nella nota definizione fornita dall'OMS come:

“stato di completo benessere fisico, mentale, sociale e non semplicemente assenza dello stato di malattia o di infermità.”

Educazione a corretti stili di vita salutari

* Olistico

L'approccio olistico alla salute presuppone quella collaborazione intersettoriale che il Glosario per la Promozione della SALUTE dell'OMS definisce come:

Educazione a corretti stili di vita salutari

“un rapporto riconosciuto tra una o più parti di diversi settori sociali costituito nell'intento di agire per affrontare una data questione e volto a raggiungere dei risultati di salute, o dei risultati di salute intermedi, in un modo che sia più efficace ”

Educazione a corretti stili di vita salutari

***Asset Model**

I sistemi di sanità pubblica focalizzano la loro attenzione sulla identificazione dei problemi e dei bisogni della popolazione più che sul suo potenziale di creare e sviluppare salute.

Educazione a corretti stili di vita salutari

***Asset Model**

L'importanza di identificare quelle risorse delle persone e delle comunità che possono essere strategiche per migliorare la salute e favorire lo sviluppo socio-economico in modo equo e sostenibile.

Educazione a corretti stili di vita salutari

***Asset Model**

Un **health asset** è dato da ogni elemento o risorsa capace di aumentare le capacità degli individui, dei gruppi, delle comunità, in quanto fattore protettivo o promotore nell'affrontare e ridurre gli stress della vita.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Gli assets sono individuabili in ogni gruppo di determinanti della salute (biologico, ambientali, psicologici, sociali) e tra gli assets di salute e sviluppo troviamo:

- **livello individuale:** competenze relazionali, capacità di resistenza, impegno ad apprendere, valori positivi, autostima, determinazione:
-

Educazione a corretti stili di vita salutari

- **livello di comunità:** reti di sostegno familiari e amicali, solidarietà intergenerazionale, coesione nella comunità, gruppi di affinità, tolleranza religiosa o armonia sociale;
- **livello di organizzazioni o istituzioni:** risorse ambientali per promuovere la salute fisica, mentale e sociale, sicurezza sul lavoro, opportunità per il volontariato, alloggi sicuri e confortevoli, democrazia e partecipazione, giustizia sociale ed equità.

Educazione a corretti stili di vita salutari

*** Health Action Process Approach**

Appartiene al gruppo delle cosiddette teorie degli stadi, che forniscono una visione dinamica del processo attraverso il quale le persone adottano comportamenti salutari.

Il concetto chiave di questo approccio è che il processo di cambiamento comportamentale va inquadrato in due fasi:

Educazione a corretti stili di vita salutari

- la fase motivazionale, durante la quale si formano le intenzioni e si scelgono le azioni,
- la fase volitiva, nella quale si forgianno intensità e persistenza dello sforzo del cambiamento .

Educazione a corretti stili di vita salutari

* **Health Action Process Approach**

Questo **approccio** è stato impiegato per spiegare e prevedere cambiamenti nei comportamenti di salute come la **disassuefazione dal fumo o dall'alcool** o per migliorare i livelli di attività fisica, di igiene dentale, i regimi dietetici e così via.

Educazione a corretti stili di vita salutari

La prima fase del processo, della motivazionale, vede l'influenza di tre variabili sulla formazione delle intenzioni:

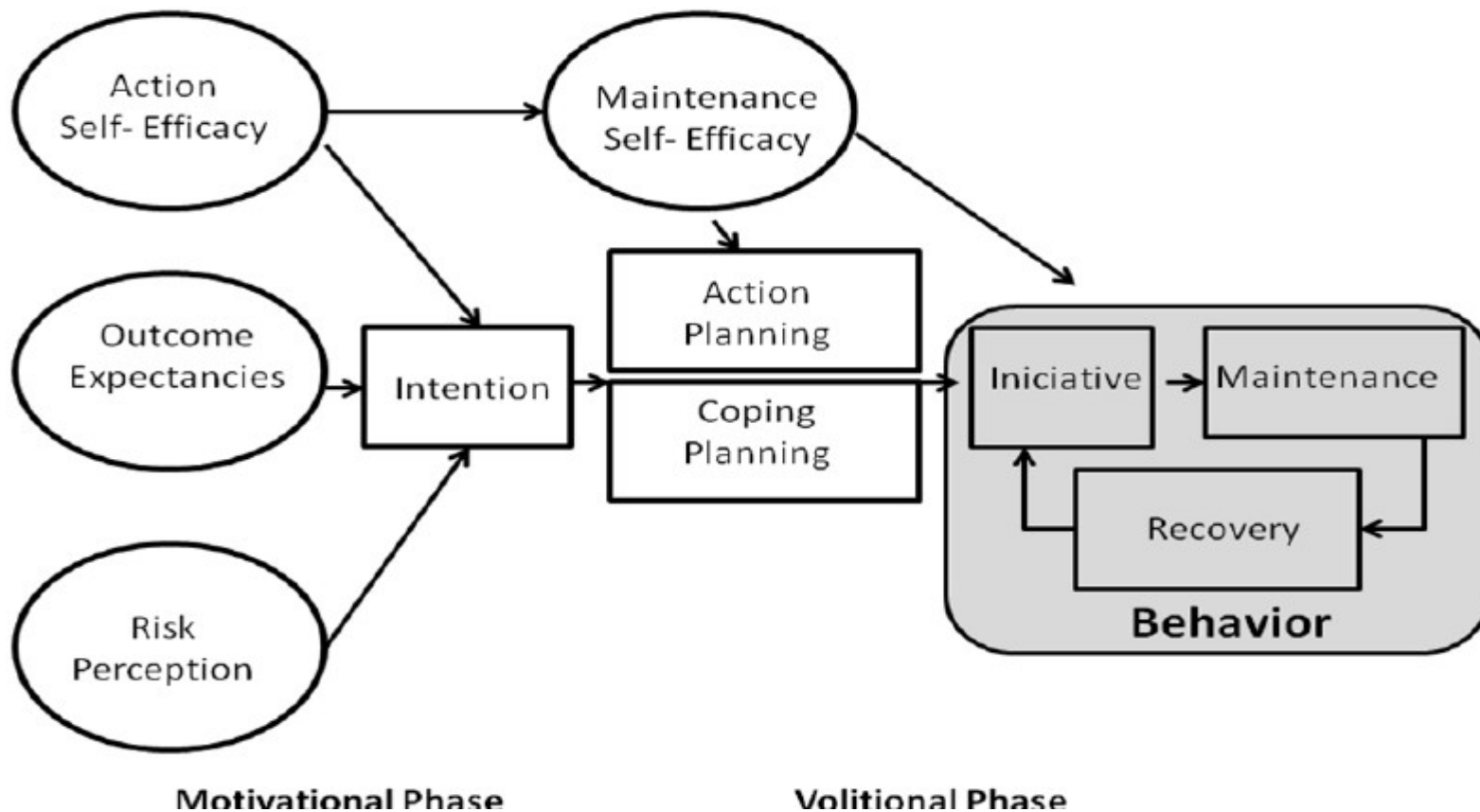
- la percezione del rischio;
- le aspettative di risultato;
- la percezione di efficacia personale.

Educazione a corretti stili di vita salutari

La seconda fase, quella volitiva o dell'azione comprende tre livelli:

- cognitivo, per la formazione di piani e di modalità del loro controllo;
- comportamentale, l'azione;
- situazionale, riferito al contesto di appartenenza con i suoi limiti e risorse.

Educazione a corretti stili di vita salutari



Educazione a corretti stili di vita salutari

*** PRECEDE - PROCEED Model**

E' un modello per la progettazione di programmi di promozione della salute che tiene conto della molteplicità dei fattori di salute e delle esigenze di valutazione dei risultati prodotti.

Educazione a corretti stili di vita salutari



Educazione a corretti stili di vita salutari

- **P R E C E D E**

(Predisposing, Reinforcing, Enabling, Constructs in Educational Diagnosis, Evaluation)

- **P R O C E E D**

(Policy, Regulatory, Organizational Constructs in Educational and Environmental Development)

Educazione a corretti stili di vita salutari

Le due componenti nelle quali è articolato consentono di definire obiettivi multidimensionali e azioni multi settoriali da intraprendere, valutandone i risultati e orientando i promotori di salute verso i risultati attesi, anziché verso gli input.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Il modello di pianificazione **PRECEDE-PROCEED** prende avvio da due assunti fondamentali:

La salute è un processo multidimensionale e multipli sono i fattori di rischio; multidimensionale e multidisciplinare deve di conseguenza essere l'approccio di chi lavora per promuovere salute.

Educazione a corretti stili di vita salutari

L'utilizzo del modello richiede quindi non solo la conoscenza delle basi teoriche su cui si fonda la promozione della salute ma anche la possibilità di avvantaggiarsi dell'apporto di diverse discipline.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Le prime due fasi e parte della terza richiedono capacità d'uso dei metodi epidemiologici; lavorare effettivamente nelle fasi 3 e 4 richiede familiarità con le regole che governano le relazioni tra gli individui e le comunità e i loro comportamenti;

Educazione a corretti stili di vita salutari

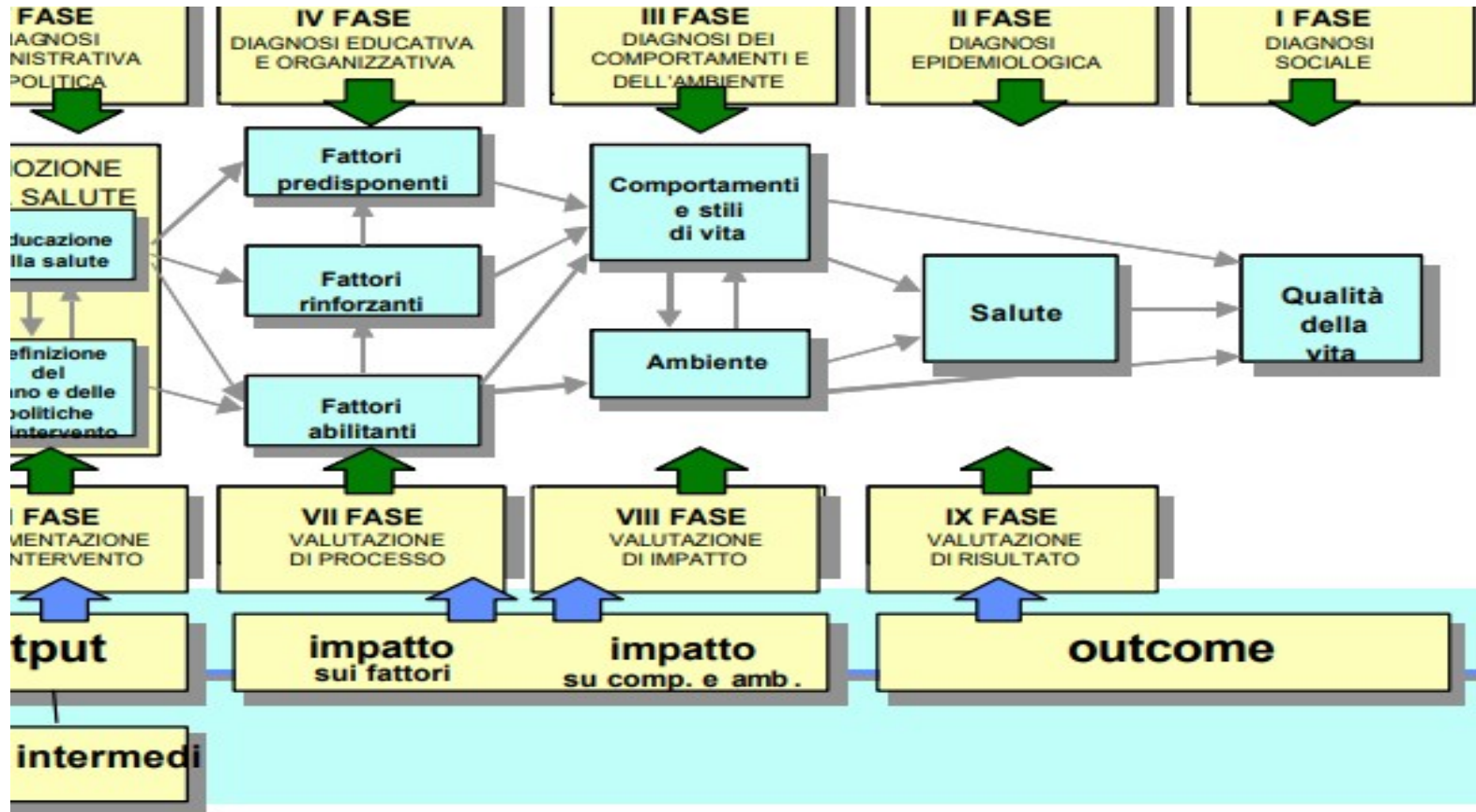
Avanzare nelle successive fasi richiede capacità di utilizzo di tecniche educative ed esperienze sia di politica sia di amministrazione.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Precede ha 5 fasi:

- Fase 1: Diagnosi sociale
- Fase 2: Diagnosi epidemiologica
- Fase 3: Diagnosi dei comportamenti e dell'ambiente
- Fase 4: Diagnosi educativa e organizzativa
- Fase 5: Diagnosi amministrativa e politica

Educazione a corretti stili di vita salutari



Educazione a corretti stili di vita salutari

Valore aggiunto del modello ***Precede-Proceed***

- Valorizza la partecipazione
- Fondato su molteplici discipline: epidemiologia, scienze dell'educazione, scienze del comportamento, sociologia...
- Cerca di aprire la “scatola nera” andando a identificare i determinanti dei comportamenti di salute, scomponendoli nelle varie dimensioni personali

(determinanti predisponenti), ambientali

(determinanti abilitanti) e relazionali (determinanti rinforzanti)

Educazione a corretti stili di vita salutari

- Accerta i bisogni e le condizioni della popolazione di riferimento
- Prevede una pianificazione congruente tra bisogni e attività
- È flessibile, adattabile al contesto e anche a temi diversi
- Sottolinea l'importanza di scegliere interventi e di provata efficacia
- Ripercorre, nelle sue fasi, la storia naturale del problema di salute e dei suoi determinanti

Educazione a corretti stili di vita salutari

* **Transtheoretical Model**

Il modello è stato applicato inizialmente a situazioni personali di dipendenza da sostanze, per poi essere trasferito ad altri ambiti di rilevanza sanitaria.

Il cambiamento comportamentale è un processo articolato in 5 fasi attraverso le quali l'individuo decide di agire:

Educazione a corretti stili di vita salutari

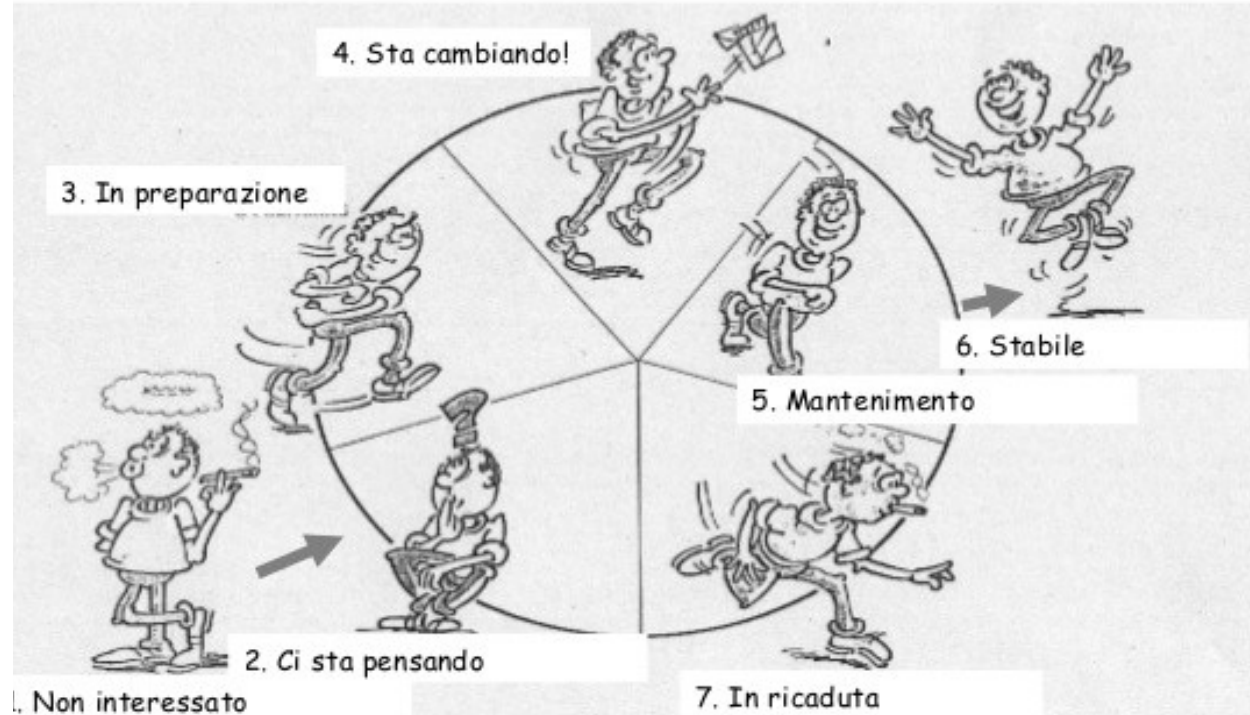
- **Pre-contemplazione:** non c'è consapevolezza né intenzione di cambiare il proprio comportamento (anche per resistenza al cambiamento delle abitudini);
- **Contemplazione:** emerge l'intenzione di cambiare nel prossimo futuro, ma senza impegni. Si è consci sia dei vantaggi del cambiamento che soprattutto degli svantaggi;

Educazione a corretti stili di vita salutari

- **Preparazione:** sussistono l'intenzione di cambiare nell'immediato futuro e la presenza di tentativi in questo senso;
- **Azione:** si riscontrano affettivi cambiamenti comportamentali che testimoniano la volontà e la capacità di cambiare;
- **Mantenimento:** si lavora per evitare ricadute.

Educazione a corretti stili di vita salutari

IL MODELLO TRANSTEORICO La disponibilità al cambiamento



Educazione a corretti stili di vita salutari

* **Advocacy**

La parola si traduce come “supporto, sostegno, difesa e appoggio”.

l'International Council of Nurses del **CODE OF ETHICS FOR NURSES** (2012)

riconosce come compito dell'infermiere difendere l'equità e la giustizia sociale nell'allocazione delle risorse, nell'accesso alle cure e agli altri servizi sociali ed economici.

Educazione a corretti stili di vita salutari

***Advocacy**

Il ruolo di supporto e difesa del cittadino nei confronti del diritto alla salute:

dalla prevenzione alla palliazione, includendo la funzione di sostegno al self-care, all'empowerment e alle capacità di affrontare la propria situazione che sono i nuovi punti chiavi dell'assistenza.

Educazione a corretti stili di vita salutari

* **Health literacy**

La competenza legata al grado di alfabetizzazione (cosiddette life skill come leggere, scrivere e fare calcoli elementari, che **permette di valutare, comprendere e applicare le informazioni sanitarie** con il fine di giudicare e prendere decisioni riguardo la prevenzione delle malattie la promozione della salute per mantenere o migliorare la qualità della vita.

Educazione a corretti stili di vita salutari

I tre livelli di *health literacy*:

- Il primo livello, *HL funzionale o di base*; caratterizza la capacità di lettura e scrittura elementari per comprendere e utilizzare le informazioni di salute.

-

Educazione a corretti stili di vita salutari

- **Il secondo livello, *HL comunicativa o interattiva***, definisce le abilità cognitive e di alfabetizzazione più avanzate per interagire con i professionisti della salute e la capacità di interpretare e applicare le informazioni al mutare della circostanze.
- **Il terzo livello, *HL critica***, prevede le capacità cognitive più avanzate per analizzare criticamente le informazioni ed esercitare un controllo maggiore sulle situazioni rilevanti della propria vita.

Educazione a corretti stili di vita salutari



Find the right
services and
doctors



Manage their own
chronic health
conditions



Get to the places
and appointments
they need



Take medicine the
right way



Fill out health
forms and access
their online My
Health Record



Share their medical
history with their
health care team



Keep up a healthy
lifestyle



Follow advice about
how to look after
their own health

Educazione a corretti stili di vita salutari

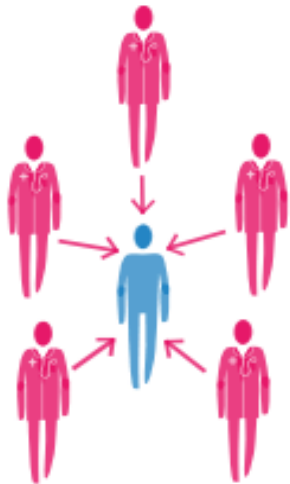
*** Empowerment:** incrementare il potere delle persone

L'OMS lo definisce come “ può essere un processo sociale, culturale, psicologico o politico attraverso il quale gli individui e i gruppi sociali sono in grado di esprimere i propri bisogni e le proprie preoccupazioni, individuare le strategie per essere coinvolti nel processo decisionale e intraprendere azioni di carattere politico, sociale e culturale che consentano di soddisfare tali bisogni”.

Educazione a corretti stili di vita salutari

EMPOWERED PATIENTS ARE PART OF THE HEALTHCARE TEAM

FROM DOING THINGS
"TO" THE PATIENT...



... TO DOING THINGS
WITH THE PATIENT!

EMPOWERED PATIENTS ARE CRUCIAL FOR HEALTH SYSTEMS

- WE** make informed choices about our treatment and care
- WE** have a better relationship with health professionals
- WE** are committed to adhering to our treatment
- WE** are willing and able to take more responsibility for our care
- WE** take preventive measures and seek earlier diagnosis which reduces hospitalisation and emergency visits

...ALL OF THIS REDUCES HEALTHCARE COSTS IN THE LONG RUN.

Educazione a corretti stili di vita salutari

I livelli di sviluppo dell'empowerment

L'empowerment è un orientamento di valore per il lavoro comunitario, un modello teorico per comprendere processo e conseguenze di sforzi messi in campo per esercitare il controllo e l'influenza sulle decisioni della vita dei singoli, del funzionamento organizzativo e della qualità della vita comunitaria in senso più ampio.

- livello personale del singolo
- livello organizzativo
- livello comunitario

Educazione a corretti stili di vita salutari

Tre livelli identificati, che coinvolgono tutta la relazione di cura

- livello personale singolo
- livello organizzativo
- livello comunitario

Educazione a corretti stili di vita salutari

Nudge

La spinta gentile

Strumento utilizzato in psicologia e economia comportamentale.

Permette indirizzare il comportamento delle persone in modo prevedibile e auspicabilmente verso il “meglio”, senza restringere la libertà personale né modificare gli incentivi¹.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Nudge

La spinta gentile

La spinta gentile si può tradurre in forma di azioni, parole, oggetti in grado di spingere, senza imposizione alcuna, il cittadino verso comportamenti preferibili, almeno nelle intenzioni di chi lo progetta e lo attua.

Educazione a corretti stili di vita salutari

- La pressione sociale
- La facilità
- Il framing: beneficio immediato
- L'Ozione di default

<https://youtu.be/SByymar3bds>



Educazione a corretti stili di vita salutari



Ministero della Salute

Guadagnare Salute: una nuova cultura della prevenzione

“Rendere facili le scelte salutari” approvato dal Governo con Decreto del presidente del Consiglio dei ministri (Dpcm) il 4 maggio 2007 in accordo con Regioni e Province autonome.

L'obiettivo primario è quello di agire in modo integrato e coordinato sui quattro principali fattori di rischio modificabili (fumo, alcol, scorretta alimentazione e inattività fisica) che sono responsabili da soli del 60% della perdita di anni di vita in buona salute in Europa e in Italia.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Questi fattori di rischio devono essere affrontati non solo dal punto di vista sanitario ma come veri e **propri fenomeni sociali**.

È per questo che la strategia di **Guadagnare Salute**, partendo dai fattori di rischio, identifica quattro aree tematiche (programmi specifici):

- promozione di comportamenti alimentari salutari
- lotta al tabagismo
- contrasto ai consumi rischiosi di alcol
- promozione dell'attività fisica.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Un **approccio integrato** che si pone come obiettivo l'intervento sui principali fattori di rischio per le malattie non trasmissibili più comuni, di importanza epidemiologica e di impatto sulla sanità pubblica:

- disturbi muscolo-scheletrici,
- dell'apparato gastrointestinale,
- problemi di salute mentale,
- malattie cardiovascolari,
- tumori,
- diabete mellito,
- malattie respiratorie croniche,

Educazione a corretti stili di vita salutari

* I sistemi di sorveglianza

In sanità pubblica, sorvegliare significa raccogliere informazioni mirate relative ad eventi ben definiti che possono essere modificati da un preciso intervento.

Dal 2004, il Ministero della Salute attraverso il Centro per la Prevenzione e il Controllo delle malattie, in collaborazione con le Regioni, sostiene e affida all'Istituto Superiore di Sanità .

Educazione a corretti stili di vita salutari

Tra le sorveglianze di popolazione attivate:

OKkio alla Salute - Promozione della salute e della crescita sana nei bambini della scuola primaria

Passi - Progressi delle Aziende sanitarie per la salute in Italia

Passi d'Argento - Salute e qualità della vita nella terza età in Italia

HBSC - Health behaviour in school-aged children - Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare.

Educazione a corretti stili di vita salutari

OKkio alla SALUTE

Sorveglianza sul sovrappeso e l'obesità nei bambini delle scuole primarie (6-10 anni) e i fattori di rischio correlati.

Obiettivo principale è descrivere la variabilità geografica e l'evoluzione nel tempo dello stato ponderale, delle abitudini alimentari, dei livelli di attività fisica svolta dai bambini e delle attività scolastiche favorenti la sana nutrizione e l'esercizio fisico, al fine di orientare la realizzazione di iniziative utili ed efficaci per il miglioramento delle condizioni di vita e di salute dei bambini delle scuole primarie.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Sistema di sorveglianza PASSI

PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) promosso e finanziato dal 2007 dal Ministero della Salute ed è a regime dal 2008.

PASSI è uno strumento interno al sistema sanitario nazionale, in quanto condotto dai Dipartimenti di Prevenzione delle ASL, coordinate dalle Regioni che si avvalgono del supporto tecnico-scientifico dell'Istituto Superiore di Sanità.

Educazione a corretti stili di vita salutari

I temi indagati da PASSI sono:

- attività fisica
- eccesso ponderale
- consumo di alcol
- rischio cardiovascolare
- adesione ai programmi di screening oncologico
- adozione di misure di sicurezza per la prevenzione degli incidenti stradali, o infortuni in casa
- fumo
- consumo di frutta e verdura
- consumo di sale
- gravidanza e allattamento
- stato di benessere fisico e psicologico
- copertura vaccinale antinfluenzale e anti-rubeolica nelle donne in età fertile

Educazione a corretti stili di vita salutari

Sistema PASSI d'Argento

Passi d'Argento è un sistema di sorveglianza promosso dal CCM del Ministero della salute e dalle Regioni con il supporto tecnico-scientifico dell'ISS,

Un sistema di sorveglianza sullo stato di salute e la qualità della vita della **popolazione ultra 64 enne**, che mira a mettere a disposizione dei decisori informazioni utili per le scelte di politiche socio-sanitarie volte a migliorare la qualità di vita della popolazione ultra 64 enne.

Educazione a corretti stili di vita salutari

HBSC - Health behaviour in school-aged children

Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare, è uno studio internazionale sugli stili di vita dei ragazzi tra gli 11 e i 15 anni, svolto ogni quattro anni, in collaborazione con l'Organizzazione Mondiale della Sanità.

L'indagine, promossa dal ministero della Salute, in accordo con il ministero dell'Istruzione, università e ricerca, è coordinata dalle Università di Torino, Siena e Padova.

Educazione a corretti stili di vita salutari

PROTOCOLLI D'INTESA



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari



Ministero della Salute

Educazione a corretti stili di vita salutari

PROTOCOLLI D'INTESA



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari

- **L' Associazione Rete Italiana Città Sane**
 - Iniziative condivise per la promozione della salute e sviluppo di condizioni ambientali che favoriscano sani stili di vita.
 - Collaborando reciprocamente alla attivazione e diffusione di iniziative di informazione e sensibilizzazione alla prevenzione e promozione della salute.

Educazione a corretti stili di vita salutari



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari

PROTOCOLLI D'INTESA

- Per la riduzione del sale negli alimenti;
 - sale nel pane
 - sale negli gnocchi
 - sale nella pasta e riso
 - sale in alcuni prodotti surgelati

Educazione a corretti stili di vita salutari

PROTOCOLLI D'INTESA



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari

- Il Ministero delle politiche giovanili
 - Promuovere lo sport tra le persone diversamente abili e proporre modelli estetici corretti
 - Promuovere interventi di informazione e comunicazione nell'area del disagio giovanile

Educazione a corretti stili di vita salutari

PROTOCOLLI D'INTESA



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari

Il Ministero dell'istruzione

- Prevenzione malattie croniche
- Kit didattico multimediale Forchetta e Scarpetta
- Poster interattivo Canguro Salta la corda

Educazione a corretti stili di vita salutari



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari

PROTOCOLLI D'INTESA

Il Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

- Incremento la disponibilità e il consumo di frutta, verdura
- Progetto “ e vai con la frutta”

Educazione a corretti stili di vita salutari



Gli approcci della prevenzione

- primaria
- secondaria
- terziaria

Educazione a corretti stili di vita salutari

Approccio per “setting”

Luogo o contesto dove fattori ambientali, organizzativi e personali interagiscono tra loro per influenzare la salute e il benessere.

Ospedale
Città

Scuola
Quartiere

Ambiente di
lavoro

Educazione a corretti stili di vita salutari

Aproccio alla salute nel corso della vita, Life Course approach

Molti dei problemi di salute in età adulta derivano dalle esperienze precoci nella vita, in alcuni casi, anche da prima della nascita.

Le principali malattie non trasmissibili sono spesso associati a gruppi di età più avanzata, ma l'evidenza suggerisce che colpiscono persone di tutte le età.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Quindici milioni di morti attribuite a malattie non trasmissibili si verificano tra i 30 e i 69 anni e le persone di tutte le fasce di età sono vulnerabili ai fattori di rischio che contribuiscono alle malattie non trasmissibili.

Fasi del corso della vita:

- Preconcetto e cura prenatale
- Infanzia
- Adolescenza
- Età adulta
- Persone anziane

Educazione a corretti stili di vita salutari

Ministero della Salute

Muoversi quotidianamente fa bene alla salute

- In età adulta
- Durante la gravidanza
- Nel post-partum
- In età avanzata
- Attività fisica. Quale e quanta?
- Bambini e adolescenti
- Donne con carcinoma mammario
- Adulti
- Anziani
- Donne in gravidanza e allattamento
- Persone obese
- Persona con diabete mellito tipo 2
- Persone con disabilità, disagio e disturbo mentale.
- Persone con neoplasie

Educazione a corretti stili di vita salutari

ESERCIZIO FISICO



Educazione a corretti stili di vita salutari

Ministero della Salute

Muoversi quotidianamente fa bene alla salute

Il concetto di **attività fisica** comprende, tutte le forme di movimento realizzate nei vari ambiti di vita.

Secondo l’OMS, per “attività fisica” si intende “qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo”.

In questa definizione rientrano le attività sportive, ma anche semplici movimenti come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici, che fanno parte della “attività motoria spontanea”.

Educazione a corretti stili di vita salutari

I benefici dell'attività fisica. Attività fisica per tutte le età

Interventi è orientato a migliorare l'autonomia e incentivare il movimento nei bambini, dalla prima infanzia, e nei ragazzi e adolescenti, al fine di assicurare l'assunzione di comportamenti attivi che dureranno per tutta la vita.

- *per i bambini in età prescolare (0-6 anni):* buone pratiche per promuovere stili di vita attivi fin dai primi anni di vita (tempi di abbandono dell'uso del passeggino e successivamente alla corretta educazione stradale, all'utilizzo di parchi attrezzati e spazi verdi)

Educazione a corretti stili di vita salutari

- *Per i bambini della scuola primaria (6-10 anni):*

Espandere i pedi-bus e realizzare interventi per incentivare il cammino e l'uso della bicicletta nel percorso casa-scuola e negli altri momenti della vita quotidiana; sostenere e promuovere del gioco di strada e dei giochi tradizionali italiani e stranieri.

Educazione a corretti stili di vita salutari

- *Per i ragazzi della scuola secondaria di primo e secondo grado (10-18 anni):*

Laboratori per ragazzi; formazione insegnanti; lavoro con le famiglie; social marketing mediante i social network .

Educazione a corretti stili di vita salutari

In età adulta l'attività fisica:

- Riduce la frequenza di malattie croniche.
- Migliora la mineralizzazione ossea, che contribuisce alla prevenzione di osteoporosi.
- Migliora la funzione digestiva e la regolazione del ritmo intestinale
- Aumenta il dispendio energetico essenziale ai fini del controllo del peso corporeo.

Educazione a corretti stili di vita salutari

In età adulta l'attività fisica:

- Aiuta la salute mentale, contribuendo al mantenimento delle funzioni cognitive e alla riduzione del rischio di depressione e di demenza.
- Riduce stress e ansia.
- Migliora la qualità del sonno e dell'autostima.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Durante la gravidanza l'attività fisica:

- Favorisce una buona circolazione con effetti benefici sul feto
- Permette di tenere sotto controllo il peso corporeo
- Riduce il rischio di condizioni come il diabete gestazionale, la preclampsia, la nascita pretermine, le varici venose e la trombosi delle vene profonde
- Apporta benefici psicologici, che includono riduzione della stanchezza, dello stress, della depressione.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Nel post-partum l'attività fisica:

- Contribuisce a ridurre la depressione e l'ansia
- Aiuta a migliorare l'umore
- Favorisce la funzionalità cardio-respiratoria
- Permette di tenere sotto controllo il peso corporeo.

Educazione a corretti stili di vita salutari

In età avanzata l'attività fisica:

- Aiuta a conservare la capacità di svolgere le normali occupazioni della vita quotidiana e quindi l'autosufficienza
- Favorisce la partecipazione e l'integrazione sociale
-

Educazione a corretti stili di vita salutari

In età avanzata l'attività fisica:

- E' importante, soprattutto per anziani con scarsa mobilità, per mantenere la massa muscolare ed un buon equilibrio, prevenendo in tal modo le cadute
- Produce un effetto positivo sulla funzione immunitaria
- Riduce il rischio di infezioni delle vie aeree

Educazione a corretti stili di vita salutari

In età avanzata l'attività fisica:

- Preserva la struttura e la funzione cerebrale favorendo il mantenimento della plasticità neuronale e protegge il sistema nervoso da eventuali danni derivanti dall'esposizione a stress
- Può prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche legate all'invecchiamento e facilitare i percorsi di riabilitazione
-

Educazione a corretti stili di vita salutari

In età avanzata l'attività fisica:

- Nell'anziano l'esercizio fisico è in grado di migliorare il tono muscolare e la capacità di movimento, nonché di ridurre l'osteoporosi e di indurre un aumentato rilascio di mediatori neuromonali, che conferiscono una sensazione di benessere.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Attività fisica. Quale e quanta?

Nel 2010 l'OMS ha pubblicato le “Global recommendations on Physical activity for Health”, fornendo indicazioni sui livelli di attività fisica raccomandati per la salute, distinguendo tre gruppi di età:

- bambini e ragazzi (dai 5 ai 17 anni)
- adulti (dai 18 ai 64 anni)
- adulti/anziani (dai 65 anni in poi)

Precisando per ogni fascia di età il tipo, la quantità la frequenza, la durata e l'intensità, di attività fisica necessaria per mantenere la salute.

Educazione a corretti stili di vita salutari

- L'attività di **moderata intensità** si caratterizza normalmente per un dispendio energetico superiore a quello a riposo, consentendo solitamente di poter parlare agevolmente ma non cantare.
- L'attività di **intensità vigorosa** induce invece un dispendio energetico più elevato. A tale intensità normalmente diventa più difficoltoso conversare, tanto da non riuscire a pronunciare che poche parole prima di riprendere fiato. (Jogging).

Educazione a corretti stili di vita salutari

Bambini e adolescenti

L'attività fisica nei bambini e negli adolescenti include il gioco, l'esercizio fisico strutturato e lo sport e dovrebbe essere di tipo prevalentemente aerobico, iniziando gradualmente e aumentando durata, frequenza e intensità di volta in volta.

In questa fascia di età l'OMS raccomanda di:

- Praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa e esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana.



Educazione a corretti stili di vita salutari

Bambini e adolescenti

- L'obiettivo giornaliero dei 60 minuti di attività fisica può essere raggiunto in sessioni più brevi (ad esempio 2 sessioni da 30 minuti).
- Anche con quantità di attività fisica minime, al di sotto dei livelli raccomandati si ottengono benefici per la salute. Quantità di attività fisica superiore a 60 minuti forniscono apportano maggiori vantaggi

Educazione a corretti stili di vita salutari

Adulti

L'OMS consiglia di svolgere nel corso della settimana un minimo di 150 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata oppure un minimo di 75 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Adulti

La quantità di attività fisica raccomandata può essere frazionata nell'arco della giornata per meglio includere l'esercizio nella routine delle varie attività quotidiane, ad esempio, attraverso 5 sessioni di esercizio a settimana della durata minima di 30 minuti oppure svolgendo almeno 25 minuti di esercizio di intensità vigorosa per 3 volte a settimana.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Adulti

Oltre all'attività di tipo aerobico, gli individui adulti dovrebbero eseguire esercizi di forza come ad esempio piegamenti, flessioni e idonei esercizi con pesi o macchine da palestra per un minimo di due sessioni a settimana effettuate in giorni non consecutivi, strutturate in modo tale da coinvolgere la maggior parte dei gruppi muscolari

Educazione a corretti stili di vita salutari

Anziani

Secondo l'OMS gli adulti over 65 anni dovrebbero svolgere:

- Almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità.
- Almeno 75 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa ogni settimana.
- Una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa.
- Per migliorare la salute cardiorespiratoria e muscolare, ridurre il rischio di malattie croniche non trasmissibili, depressione e declino cognitivo .

Educazione a corretti stili di vita salutari

Donne in gravidanza e allattamento

La gravidanza è un momento ideale per iniziare ad adottare uno stile di vita sano, sia per l'aumento della motivazione della donna a prendersi cura di sé, sia per la maggiore frequenza di visite mediche.

In assenza di condizioni patologiche specifiche, le donne in gravidanza dovrebbero iniziare o mantenere uno stile di vita attivo, praticare un'adeguata attività fisica e proseguirla anche durante la fase *post partum* e l'allattamento.

Educazione a corretti stili di vita salutari

ALIMENTAZIONE SANA



Educazione a corretti stili di vita salutari

Alimentazione sana

Secondo l'OMS circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute.

Un'alimentazione inadeguata, infatti, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Di cosa abbiamo bisogno

L'organismo umano ha **bisogno** di **tutti i tipi di nutrienti** per funzionare correttamente. Alcuni sono essenziali a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il continuo ricambio di cellule e altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive.

Per questa ragione l'alimentazione deve essere quanto più possibile varia ed equilibrata.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Cereali

Grano, mais, avena, orzo, farro e gli alimenti da loro derivati (pane, pasta, riso) apportano all'organismo carboidrati, che rappresentano la fonte energetica principale dell'organismo, meglio se consumati integrali. Contengono inoltre vitamine del complesso B e minerali, oltre a piccole quantità di proteine.

Frutta e ortaggi

Sono una fonte importantissima di fibre, un elemento essenziale nel processo digestivo.

Frutta e ortaggi sono inoltre ricchi di vitamine e minerali, essenziali nel corretto funzionamento dei meccanismi fisiologici. Contengono, infine, antiossidanti che svolgono un'azione protettiva.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Carne, pesce, uova e legumi

Questi alimenti hanno la funzione principale di fornire proteine, una classe di molecole biologiche che svolge una pluralità di funzioni. Partecipano alla “costruzione” delle diverse componenti del corpo, favoriscono le reazioni chimiche che avvengono nell’organismo, trasportano le sostanze nel sangue, sono componenti della risposta immunitaria: forniscono energia “di riserva”, aiutano l'assorbimento di alcune vitamine e di alcuni antiossidanti, sono elementi importanti nella costruzione di alcune molecole biologiche.

Educazione a stili di vita salutari

Carne, pesce, uova e legumi

Un insufficiente apporto di proteine può compromettere queste funzioni (per esempio si può perdere massa muscolare), ma un eccesso è altrettanto inappropriato: le proteine di troppo vengono infatti trasformate in depositi di grasso e le scorie di questa trasformazione diventano sostanze, che possono danneggiare fegato e reni. Le carni, in particolare quelle rosse, contengono grassi saturi e colesterolo.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Carne, pesce, uova e legumi

Pertanto vanno consumate con moderazione.

Vanno consumati con maggior frequenza il pesce, che ha un effetto protettivo verso le malattie cardiovascolari (contiene i grassi omega-3) e i legumi, che rappresentano la fonte più ricca di proteine vegetali e sono inoltre ricchi di fibre.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Latte e derivati

Sono alimenti ricchi di calcio, un minerale essenziale nella costruzione delle ossa. E' preferibile il consumo di latte scremato e di latticini a basso contenuto di grassi.

Acqua

Circa il 70% dell'organismo umano è composto di acqua e la sua presenza, in quantità adeguate, è essenziale per il mantenimento della vita.

L'acqua è, infatti, indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e delle reazioni biochimiche che avvengono nel corpo, svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'impiego dei nutrienti.

Educazione a corretti stili di vita salutari

La quantità giusta

Il fabbisogno di energia varia nel corso della vita ed è diverso tra uomini e donne, dipende:

- dall'attività fisica (persone che svolgono lavori “fisici” hanno un fabbisogno maggiore rispetto a quanti svolgono lavori da ufficio)
- dallo stile di vita (chi pratica regolarmente attività fisica necessita di maggior energia rispetto a quanti conducono una vita sedentaria)
- dalle caratteristiche individuali (la statura, la corporatura ecc.) dall'età.

Educazione a corretti stili di vita salutari

I cibi giusti

Una sana alimentazione fornisce all'organismo tutte le sostanze nutritive necessarie nella giusta proporzione.

- 20% a colazione
- 5% a metà mattina
- 40% a pranzo
- 5% a metà pomeriggio
- 30% a cena.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Cosa consumare con limitazione

- Grassi da condimento

Non esagerare con i grassi da condimento, preferire quelli di origine vegetale come l'olio extravergine d'oliva.

- Sale

Il sodio contenuto naturalmente negli alimenti è sufficiente a soddisfare il fabbisogno.

- Zucchero e cibi zuccherati

Vengono impiegati dall'organismo come immediata fonte di energia.

- Alcol

Educazione a corretti stili di vita salutari



Educazione a corretti stili di vita salutari

FUMO

Secondo l'**OMS** il fumo di **tabacco rappresenta la seconda causa di morte** nel mondo e la **principale causa di morte evitabile**.

Il consumo di tabacco (tabagismo) rappresenta uno dei più grandi problemi di sanità pubblica a livello mondiale ed è uno dei maggiori fattori di rischio nello sviluppo di patologie neoplastiche, cardiovascolari e respiratorie. Secondo i dati dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) il fumo di tabacco rappresenta la seconda causa di morte nel mondo e la principale causa di morte evitabile.

Educazione a corretti stili di vita salutari

FUMO

L'OMS calcola che quasi 6 milioni di persone perdono la vita ogni anno per i danni da tabagismo, fra le vittime oltre 600.000 sono non fumatori esposti al fumo passivo.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Fumatori giovani

L'abitudine al fumo di tabacco è più diffusa, infatti, nelle fasce di età giovanili ed adulte. In particolare, tra i maschi la quota più elevata si raggiunge tra i 25 e i 34 anni e si attesta al 33,5%, mentre tra le femmine si raggiunge tra i 55-59 anni (20,4%).

Educazione a corretti stili di vita salutari

Fumatori giovani

L'iniziazione e lo sviluppo dell'abitudine al fumo tra i giovani progredisce secondo una sequenza solitamente composta di 5 fasi:

- sviluppo di credenze e attitudini relative al tabacco
- sperimentazione con finalità di prova
- adozione del comportamento a breve termine
- uso regolare
- dipendenza.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Motivazioni che spingono i giovani a fumare:

- fattori di rischio ambientali (accessibilità, ai prodotti a base di tabacco, accettazione del tabacco nel contesto sociale di vita, disagio familiare)
- socio-demografici (basso livello socio-economico)
- comportamentali-individuali (basso livello di scolarità)
- scarse capacità nel resistere all'influenza sociale
- basso livello di autostima e di autoefficacia.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Per contrastare questo problema, che racchiude in sé, sia aspetti sanitari che sociali, la comunità scientifica raccomanda programmi di prevenzione da rivolgere, sia alla società nel suo complesso e alla popolazione “sana” (prevenzione ambientale e universale), che a gruppi e individui a rischio (prevenzione selettiva e indicata).

Educazione a corretti stili di vita salutari

Come smettere

Molte persone riescano a smettere di fumare da sole, grazie a una forte motivazione e forza di volontà, molte altre hanno bisogno di un supporto specialistico, a **causa della dipendenza**, che può essere **fisica, psicologica e comportamentale**.

Tali aspetti sono molto correlati tra loro e dipendono da fattori individuali, culturali e ambientali.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Come smettere

Per aiutare le persone a smettere di fumare sono state rese disponibili terapie efficaci, sia farmacologiche che psicologiche.

Le terapie farmacologiche servono per contrastare la dipendenza fisica agendo sui sintomi dell'astinenza.

Educazione a corretti stili di vita salutari

I Centri antifumo

In Italia sono attivi Servizi per la Cessazione dal Fumo di Tabacco , afferenti sia al Servizio Sanitario Nazionale, che al privato sociale.

Tali Centri, che costituiscono un'importantissima risorsa per aiutare le persone a smettere di fumare, garantiscono trattamenti basati su prove di efficacia, che tengono conto delle linee guida nazionali e internazionali.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Le droghe

Per droga si intende una qualunque sostanza in grado di cambiare il modo in cui il corpo e la mente funzionano.

Nella storia umana se ne sono alternate centinaia, la maggior parte delle quali accomunate da una peculiare caratteristica: sono in grado di causare dipendenza, una vera e propria malattia per cui la persona perde ogni possibilità di controllo sull'abitudine e che richiede un apposito intervento medico.

Educazione a corretti stili di vita salutari

La dipendenza

Esistono due tipi di dipendenza:

- **Psichica** - nasce dalla sensazione di non poter più vivere senza la droga. È una dipendenza insidiosa e che non passa mai del tutto.
- **Fisica** - è innescata dalla capacità delle droghe di alterare alcuni importanti processi che hanno luogo nel cervello. Il corpo si adatta alla presenza della sostanza e non riesce a farne a meno soffrendo, in caso di un consumo insufficiente, di crisi di astinenza che causano sintomi che possono essere anche molto intensi.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Craving: (smania) è la versione patologica del desiderio:

il desiderio che non risponde più al piacere. Non lo presuppone, non lo evoca più, non cade con l'assenza di piacere.

In termini tecnici si dice che una dipendenza si ha quando il “**liking**” (**piacere**) non va più a braccetto con il “**wanting**” (**voglia**), perché la voglia procede da sola e in una direzione.

La voglia in questo caso è diventata “**craving**” (**desiderio patologico**). E' ovvio che un desiderio non più controllato, e che non si regola più in base al piacere, produrrà alla fine sofferenza e vuoto.

Educazione a corretti stili di vita salutari

La migliore protezione contro i danni delle droghe è non cominciare ad assumerle. Neanche per provarle.

Possono compromettere la salute mentale, causando disturbi anche molto gravi, come depressione, psicosi, paranoie.

Se assunte fin da giovani interferiscono gravemente con la maturazione del cervello, portando a una sua strutturazione anomala che causa gravi disfunzioni cognitive e comportamentali.

Le droghe arrecano danni fisici che possono arrivare fino all'arresto cardiaco a gravi danni cerebrali, alla morte.

Educazione a corretti stili di vita salutari

**Non esistono quantitativi sicuri:
le droghe sono dannose a tutti i dosaggi.**

Inoltre, la dipendenza provoca tolleranza (vale a dire una minore risposta dell'organismo agli effetti delle droghe) e assuefazione.

Ciò fa sì che l'organismo necessiti di quantitativi sempre più elevati di sostanza per continuare a provare la stessa intensità di sensazioni. Al crescere della quantità assunta, si moltiplicano i rischi di danni.

Educazione a corretti stili di vita salutari

- Cannabis
- Cocaina (e crack)
- Ecstasy
- Eroina
- Ketamina
- Popper
- Speed
- Smart drugs
- Psichedelici o allucinogeni
-



Educazione a corretti stili di vita salutari

Violenza

di genere



Educazione a corretti stili di vita salutari

Violenza di genere

Secondo il rapporto dell'OMS valutazione globale e regionale della violenza contro le donne: diffusione e conseguenze sulla salute degli abusi sessuali da parte di un partner intimo o da sconosciuti ,

la violenza contro le donne rappresenta “un problema di salute di proporzioni globali enormi”.

L'abuso fisico e sessuale è un problema sanitario che colpisce oltre il 35% delle donne in tutto il mondo e, cosa ben più grave, è che ad infliggere la violenza sia nel 30% dei casi un partner intimo.

Educazione a corretti stili di vita salutari

TIPOLOGIE DI VIOLENZA

La violenza di genere comprende tutte quelle forme di violenza da quella psicologica e fisica a quella sessuale e atti persecutori come lo stalking, lo stupro, fino al femminicidio.

Violenza Fisica. È la forma di violenza più riconoscibile in quanto visibile e coinvolge l'uso della forza contro le vittime con conseguenti lesioni.

Violenza Emotiva. La violenza emotiva è causata da persistenti insulti, umiliazioni e/o critiche che nel tempo possono distruggere il valore che la persona ha di sé.

Educazione a corretti stili di vita salutari

TIPOLOGIE DI VIOLENZA

Violenza Psicologica. L'insieme di intimidazioni, minacce o comportamenti che incutono paura e che perseverano nel tempo. A differenza dell'abuso emotivo che mina il valore della donna, la violenza psicologica ha come strumento elettivo la paura e compromette anche la percezione di sicurezza che la donna ripone in sé e negli altri.

Violenza Sessuale. Lo stupro, le molestie, i contatti fisici non graditi e altri comportamenti umilianti ed è definito come qualsiasi situazione nella quale la donna si sente costretta a partecipare a un rapporto sessuale non voluto o percepito come degradante per la sua persona.

Educazione a corretti stili di vita salutari

- **Violenza Economica.** E' forse il meno ovvio e conosciuto.

Assumere diverse forme: ad esempio il partner potrebbe impedire la formazione o l'impegno lavorativo della compagna. Molto comune in quelle famiglie in cui c'è un unico partner che gestisce le entrate e le uscite economiche o quando più semplicemente solo uno dei due lavora e l'altro è in una condizione di dipendenza forzata.

-

Educazione a corretti stili di vita salutari

- **Violenza Assistita.**

Qualsiasi atto di abuso (fisico, psicologico, emotivo, sessuale o economico) compiuto direttamente su figure significative adulte o minori, a cui si assiste direttamente, come testimoni, o indirettamente, percependone gli effetti negativi sul clima familiare.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Questo tipo di violenza è un fenomeno purtroppo sottovalutato sebbene l'esposizione a episodi di abuso danneggi seriamente il benessere psico-fisico e le abilità d'interazione sociale del minore e dell'adulto.

Educazione a corretti stili di vita salutari

IL CICLO DELLA VIOLENZA

La violenza di genere spesso si caratterizza per un'escalation di comportamenti che vanno da iniziali minacce e abusi verbali fino alla violenza agita, di tipo fisico e/o sessuale.

Mentre il danno fisico può essere considerato il pericolo più evidente e immediato, le conseguenze emotive e psicologiche della violenza di genere sono altrettanto gravi e non vanno sottovalutate.

Educazione a corretti stili di vita salutari

IL CICLO DELLA VIOLENZA

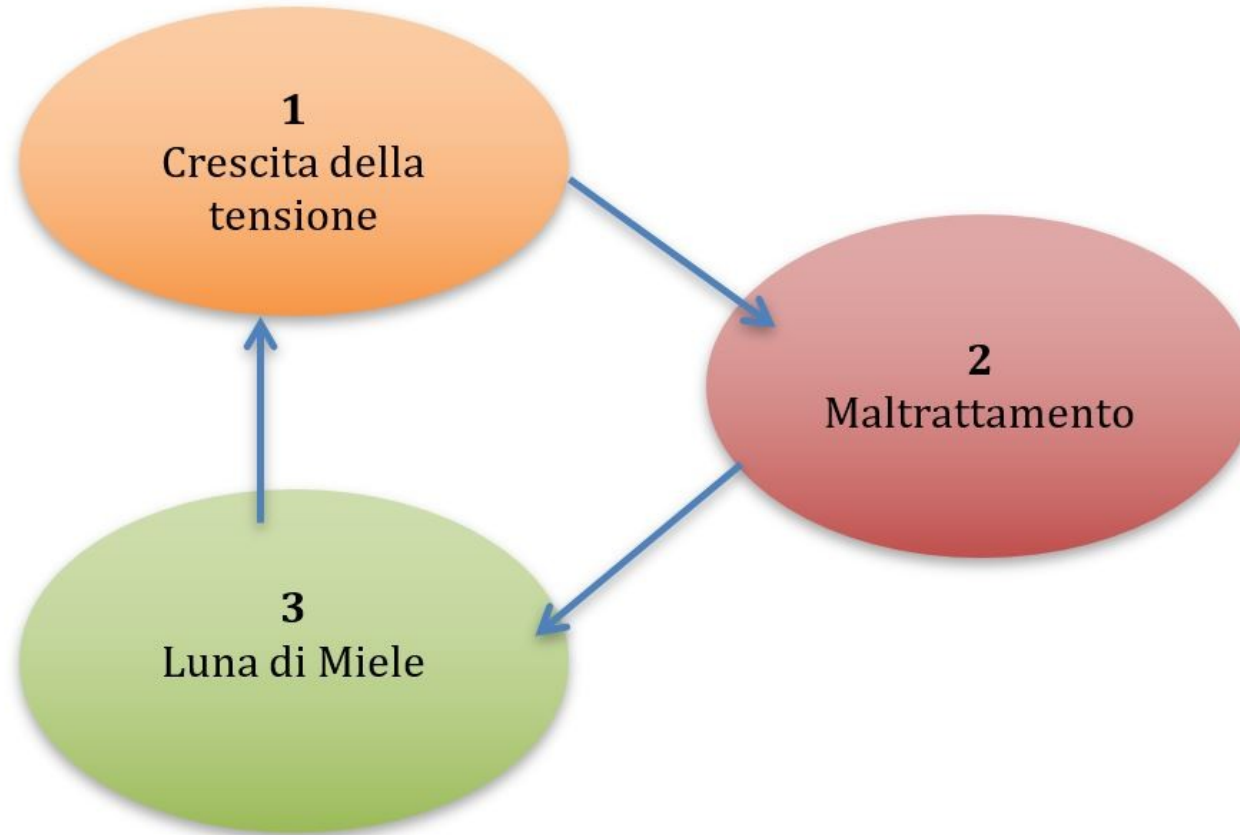
I rapporti basati sull'abuso possono infatti minare l'autostima delle vittime, le quali riferiscono intensi vissuti di paura e ansia, vergogna e colpa che inducono la persona a sperimentare depressione, sensazione d'impotenza e disperazione.

Educazione a corretti stili di vita salutari

Le donne che subiscono gli abusi di un partner violento raccontano di vivere un **ciclo ripetuto di tre fasi principali** che sono la **crescita della tensione, il maltrattamento vero e proprio e la luna di miele** .

La **luna di miele**, sembra in qualche modo un ritorno al periodo iniziale del rapporto quando i partner si sono scelti: queste relazioni, infatti, iniziano sempre in modo positivo ed è proprio pensando ai primi momenti felici che le donne **alimentano la falsa speranza che il partner cambierà**.

Educazione a corretti stili di vita salutari



Educazione a corretti stili di vita salutari

