



# **Stili di vita: attività in provincia di Bolzano**

**Dr. Livia Borsoi, MPH**

# Il piano provinciale di prevenzione

- Programma 0, Tavolo interdipartimentale di salute in tutte le politiche
- Programma 1, Guadagnare salute: Stili di vita
- Programma 2: Screening
- Programma 3: Scuola promotrice di salute
- Programma 4: Sicurezza stradale
- Programma 5: Prevenzione incidenti domestici
- Programma 6: Lavoro e salute

# GUADAGNARE SALUTE:

## stili di vita

- Promuovere stili di vita in grado di contrastare il peso delle malattie croniche e far guadagnare anni di vita in salute ai cittadini.
- Un investimento per ridurre nel lungo periodo il peso delle malattie croniche sul sistema sanitario e sulla società



# GUADAGNARE SALUTE: stili di vita

## Obiettivi specifici

- Identificazione delle priorità nutrizionali e delle strategie mirate
- Sensibilizzazione su corrette abitudini alimentari
- Interventi su servizi di ristorazione collettiva
- Contrasto delle forme di malnutrizione per eccesso e per difetto
- Promuovere l'attività fisica
- Combattere il tabagismo
- Contrastare il consumo a rischio di sostanze alcoliche
- Guadagnare salute sul posto di lavoro

# Prevenzione primaria

- Campagne di sensibilizzazione sulle corrette abitudini alimentari:
- 5 manciate di salute
- Campagna di sensibilizzazione sull'alcol:
- Il bere responsabile
- Campagna alcol e guida.



trinkenmitmass.it  
bereresponsabile.it

[homepage](#) [info](#) [news](#) [ar](#)



*Il consumo di alcol è profondamente radicato nella nostra cultura e viene promosso in molti modi. All'alcol sono legati grandi interessi economici, ma esso può creare problemi alle persone e a chi è bisognoso di aiuto. La campagna „bere responsabile“ vuole promuovere un rapporto consapevole con l'alcol.*

“ l'alcol è una sostanza che, a certe dosi, oltre al piacere può causare

“ un consumo consapevole e responsabile dell'alcol è possibile e

“ ci sono alcune regole che devono bere a

deutsch | italiano



**PEDALA ANCHE TU**

**CICLOCONCORSO ALTO ADIGE**

[www.altoadigepedala.bz.it](http://www.altoadigepedala.bz.it)



# Progetto sull'obesità in età pediatrica

Progetto sull'obesità strutturato su due obiettivi di intervento. Un primo obiettivo mirato alla prevenzione ed un secondo mirato all'intervento terapeutico.

## ○ **Prevenzione**

- **1) bilancio di salute dei bil 3 ( 4-7 mesi) mesi fornire ai genitori le nozioni base per una corretta alimentazione:**
- **2) bilancio di salute 4 (8-10m) mesi verificare e rafforzare le indicazioni date**
- **3) bilancio di salute 5( 12 -14 mesi)**
- **verifica della corretta comprensione ed applicazione delle indicazioni date. incoraggiamento dell'attività**

# Prevenzione secondaria

- **Screening del diabete**
- Lo screening viene effettuato attraverso le seguenti fasi:
  - Somministrazione del questionario FINDRISK alla popolazione tra i 35 e 74 anni e non già diabetica
  - Identificazione della persone “ad alto rischio” (punteggio > a 14 punti nel questionario FINDRISK)
  - Indicazione a queste persone all’effettuazione dell’indagine diagnostica HbA1C
  - Identificazione delle persone con HbA1C  $\geq 5,9\%$

# Screening del diabete

## Cronoprogramma

Attività	2015	2016	2017	2018
Identificazione delle liste dei cittadini da sottoporre a screening (residenti in provincia di Bz, 35-74 anni non già diabetici)	X			
Predisposizione della lettera di invito allo screening e del questionario nelle due lingue	X			
Predisposizione del software per la gestione informatizzata dell'invio dei questionari, della elaborazione dei dati provenienti dai questionari, dell'invito alla HbA1C	X			
Messa a disposizione del personale deputato all'invio dei questionari, all'inserimento ed elaborazione dei dati provenienti dai questionari e all'invio dell'invito all'effettuazione dell'HbA1C	X			
Campagna informativa e di sensibilizzazione per la popolazione	X			
Informazione ed istruzione al personale coinvolto	X			
Condivisione ed identificazione delle modalità di collaborazione con i Medici di medicina Generale	X			
Identificazione delle modalità di elaborazione e condivisione dei dati relativi ai fattori di rischio presenti nella popolazione (dati dei questionari) con il Dipartimento di prevenzione e del loro utilizzo quale input per interventi di promozione della salute	X			
Attivazione screening		X		
Monitoraggio ed eventuale revisione del processo di screening		X		
Screening a regime			X	

# Evviva -D

## Cos'è Ewiva-D?

Evviva-D è un corso interattivo che consente alle persone affette da diabete, di condurre una vita attiva, appagante e attenta alla salute. Si tratta di un progetto creato e brevettato dal Patient Education Research Center (Università di Stanford – California). Numerosi studi, condotti a partire dal 1999, hanno dimostrato quanto un corso di questo tipo sia efficace per migliorare lo stato di salute e l'utilizzo appropriato dei servizi.

## A chi si rivolge Ewiva-D?

Evviva-D è aperto a tutte le persone affette da diabete, ai loro familiari, amici, aiutanti domestici e a tutti gli interessati. Al corso possono prendere parte da 10 a 24 persone.

## Evviva-D: di cosa si tratta?

Evviva-D è un corso di gruppo dove s'incontrano persone affette da diabete che si trovano a vivere condizioni di vita simili. Evviva-D offre strumenti pratici per costruire competenze concrete al fine di gestire la vita quotidiana attivamente e consapevolmente e far fronte alle problematiche correlate al diabete. Frequentando Evviva-D si apprendono le conoscenze e le tecniche più attuali per la gestione del diabete, grazie anche ad un intenso scambio di esperienze, utili a migliorare il proprio stile di vita e a familiarizzare con il concetto di "autogestione".

## Quanto dura Ewiva-D?

Evviva-D prevede un totale 15 ore suddivise in 6 incontri settimanali di 2,5 ore ciascuno (uno a settimana).

## Chi conduce Ewiva-D?

Evviva-D viene gestito da due conduttori qualificati: un operatore sanitario ed una persona affetta da malattia cronica.

## Quanto costa partecipare a Ewiva-D?

La partecipazione è gratuita.

### I contenuti trattati per il self-management

Tecniche di gestione dei sintomi  
(p.es. distrazione, rilassamento, ecc.)  
Definizione di obiettivi e di piani di azione realistici  
Tecniche di soluzione dei problemi  
Gestione di rabbia, paura e frustrazione  
Riconoscimento e gestione dell'atteggiamento depressivo  
Gestione della fatica  
Programmi di esercizio fisico  
Tecniche di rilassamento muscolare e di respirazione  
Uso di farmaci  
Alimentazione sana  
Capacità di comunicazione  
Decisioni sui trattamenti  
Collaborazione con gli operatori sanitari  
Pianificazione del futuro  
Inoltre vengono approfonditi i seguenti argomenti:  
il monitoraggio glicemico, l'alimentazione sana e la lettura delle etichette nutrizionali, la cura del piede e la gestione delle malattie intercorrenti.

Per informazioni si rivolga al personale del Suo Distretto Sanitario!



## Evviva-D!

Sani e attivi,  
nonostante  
il diabete

Corso per l'autogestione  
del diabete \*



[www.asdaa.it](http://www.asdaa.it)

\*© 2006, 2009 & 2012 Chronic Disease Self Management Program (CDSMP) and Diabetes Self Management – Stanford University

# Evviva

## Cos'è Evviva?

Evviva è un corso interattivo che consente alle persone, affette da una o più malattie croniche, di condurre una vita attiva, appagante e attenta alla salute. Si tratta di un progetto creato e brevettato dal Patient Education Research Center (Università di Stanford - California). Numerosi studi, condotti a partire dal 1999, hanno dimostrato quanto un corso di questo tipo sia efficace per migliorare lo stato di salute e l'utilizzo appropriato dei servizi.

## A chi si rivolge Evviva?

Evviva è aperto a tutte le persone affette da una o più malattie croniche, ai loro familiari, amici, aiutanti domestici e a tutti gli interessati. Al corso possono prendere parte da 10 a 24 persone.

## Evviva: di cosa si tratta?

Evviva è un corso di gruppo dove s'incontrano persone affette da una o più malattie croniche che si trovano a vivere condizioni di vita simili. Evviva offre strumenti pratici per costruire competenze concrete al fine di gestire la vita quotidiana attivamente e consapevolmente e far fronte alle problematiche correlate alla malattia cronica. Frequentando il corso si apprendono le conoscenze e le tecniche più attuali per la gestione della malattia, grazie anche ad un intenso scambio di esperienze, utili a migliorare il proprio stile di vita e a familiarizzare con il concetto di "autogestione".

## Quanto dura Evviva?

Evviva prevede un totale 15 ore suddivise in 6 incontri settimanali di 2,5 ore ciascuno (uno a settimana).

## Chi conduce Evviva?

Evviva viene gestito da due conduttori qualificati: un operatore sanitario ed una persona affetta da malattia cronica.

## Quanto costa partecipare a Evviva?

La partecipazione è gratuita.

### I contenuti trattati per il self-management

Tecniche di gestione dei sintomi (p.es. distrazione, rilassamento, ecc.)
Definizione di obiettivi e di piani di azione realistici
Tecniche di soluzione dei problemi
Gestione di rabbia, paura e frustrazione
Riconoscimento e gestione dell'atteggiamento depressivo
Gestione della fatica
Programmi di esercizio fisico
Tecniche di rilassamento muscolare e di respirazione
Uso di farmaci
Alimentazione sana
Capacità di comunicazione
Decisioni sui trattamenti
Collaborazione con gli operatori sanitari
Pianificazione del futuro

Per informazioni si rivolga al personale del Suo Distretto Sanitario!



## Evviva!

Sani e attivi,  
nonostante una  
malattia cronica

Corso per l'autogestione  
della malattia cronica\*



[www.asdaa.it](http://www.asdaa.it)

\*©2006, 2009 & 2013 Chronic Disease Self Management Program (CDSMP) and Diabetes Self Management - Stanford University



Progetto: stile di vita e cuore sano

# Guadagnare salute sul posto di lavoro: stili di vita dei

Il servizio di medicina del lavoro dell'ASDAA ha effettuato una raccolta di parametri specifici nell'ambito della sorveglianza sanitaria per ca 8000 lavoratori della Provincia Autonoma di Bolzano nel periodo 2012-2014

- Un'alta percentuale di ragazzi con abitudine al fumo (40,9 %) rispetto ai lavoratori adulti (37,4%), l'8,4% è in sovrappeso, il 5,3% è addirittura obeso, il 5,4% risulta iperteso ma nessuno è in terapia. Pochi di loro praticano attività sportiva moderata (27%) o intensa (5.8%) e quindi un'alta percentuale conduce

# Guadagnare salute sul posto di lavoro: stili di vita dei giovani lavoratori

## Attività principali:

- Proseguire la raccolta dati per il gruppo “giovani lavoratori/apprendisti” nell'ambito della sorveglianza sanitaria preventiva e periodica.
- Elaborare i suddetti dati e valutare gli eventuali cambiamenti negli stili di vita rispetto al primo rilevamento.
- incontri informativi per i medici competenti (MC) del Servizio di medicina del lavoro.
- Implementare nei confronti dei giovani lavoratori sottoposti a sorveglianza sanitaria un counselling breve antifumo e le modalità di invio ai centri antifumo, alla consulenza dietetica, alla consulenza medico-sportiva e alla consulenza cardiologica.
- Partecipazione al progetto esecutivo CCM (Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie del Ministero della Salute) proposto da INAIL Ricerca – Dipartimento Medicina, Epidemiologia, Igiene del Lavoro e Ambientale (DiMEILA) dal titolo “Invecchiamento attivo e prevenzione delle malattie cronico-degenerative al lavoro attraverso strategie per una corretta alimentazione”.

# Promozione della salute e prevenzione primaria nelle scuole

- **Obiettivo specifico 2: RAFFORZARE LE COMPETENZE PER LA VITA DEI RAGAZZI**
- Azione 2.1: Percorso „la scuola promotrice di salute“
- Azione 2.2: Life skills education
- Azione 2.3: Coaching per ragazzi, genitori e insegnanti
- Azione 2.4: Formazioni e aggiornamenti per insegnanti

# FREE YOUR MIND

- "Il progetto é gestito dal Forum Prevenzione su incarico dell'Assessorato all'Igiene e Salute Pubblica.
- **L'obiettivo** é quello di elaborare all'interno di gruppi di lavoro composti da professionisti di varie istituzioni, un programma indirizzato ai giovani per smettere di fumare o ridurre il fumo. Il progetto é valutato costantemente da un istituto di ricerca.
- **I percorsi** per ora vengono proposti alle scuole superiori italiane e tedesche.

# Unplugged

– prevenzione tabacco, alcol e comportamenti a rischio

- Il programma unplugged viene offerto ai ragazzi durante l'anno scolastico e prevede un monitoraggio periodico degli insegnanti ed i formatori sono coinvolti in attività di rinforzo (booster) per aggiornare da un lato le loro conoscenze sul programma, sui risultati di efficacia e sui progressi della ricerca su Unplugged, e dall'altro per mantenere la qualità dell'applicazione del programma in classe



DON'T SMOKE  
DON'T DRINK  
YOU'RE NOT EATING RIGHT  
GET A HAIRCUT  
TUCK IN YOUR SHIRT  
CLEAN YOUR ROOM  
STOP SLOUCHING  
TURN THAT STEREO DOWN  
GET A JOB  
BE HOME BY MIDNIGHT  
BRUSH YOUR TEETH  
YOU WATCH TOO MUCH TV  
GET OFF OF THE PHONE  
TAKE THE DOG OUT  
MOW THE LAWN  
DON'T TALK BACK  
I ONLY WANT WHAT'S  
GOOD FOR YOU