
SINAPSI: Comunità solidale e intergenerazionale per la promozione di uno stile di vita attivo nella popolazione anziana del territorio del Trasimeno. Pillole di Lunga Vita***Analisi del contesto***

L'Italia è tra i Paesi più longevi al mondo e il progressivo invecchiamento della popolazione rappresenta una delle principali sfide per la salute pubblica. L'aumento dell'aspettativa di vita rende sempre più necessario non limitarsi a prolungare gli anni di vita, ma favorire un invecchiamento in salute, caratterizzato dal mantenimento dell'autonomia, del benessere psicofisico, delle relazioni sociali e della partecipazione alla vita della comunità.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce l'invecchiamento attivo come il processo di ottimizzazione delle opportunità relative a salute, partecipazione e sicurezza, con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano.

In questa prospettiva, l'invecchiamento attivo non coincide esclusivamente con il mantenimento dell'attività fisica o lavorativa, ma comprende una dimensione più ampia, nella quale la persona anziana mantiene, sviluppa o recupera capacità, relazioni, interessi e possibilità di partecipazione alla vita sociale.

I principali determinanti modificabili della salute assumono pertanto un ruolo centrale. Alimentazione non equilibrata, sedentarietà, consumo di tabacco e alcol, comportamenti a rischio, isolamento sociale, scarsa sicurezza negli ambienti di vita e una non adeguata capacità di riconoscere e gestire i rischi possono contribuire all'insorgenza o all'aggravamento delle malattie croniche e della fragilità.

Parallelamente, l'invecchiamento della popolazione richiede di rafforzare le capacità delle comunità di sostenere la persona anziana, valorizzandone il ruolo di risorsa per la famiglia e per la collettività, contrastando solitudine e isolamento e creando opportunità concrete di partecipazione.

Alla luce di questo scenario, il Distretto del Trasimeno di USL Umbria 1, in collaborazione con l'Unione dei Comuni del Trasimeno, Cesvol e il mondo dell'associazionismo locale, ha sviluppato il progetto SINAPSI – Comunità solidale e intergenerazionale per la promozione di uno stile di vita attivo nella popolazione anziana del territorio del Trasimeno. (Popolazione residente totale: 56.190; 65 anni e oltre: 15.527 persone; Incidenza degli over 65: 27,6% della popolazione -Maschi over 65: 6.956; Femmine over 65: 8.57)

Il progetto, avviato nel luglio 2023 attraverso un percorso di co-programmazione e co-progettazione, ha individuato nella Rete Distrettuale della Promozione della Salute il luogo di integrazione tra servizi sanitari, sociali e comunità.

All'interno di questo percorso è stato sviluppato "Pillole di Lunga Vita", un programma di incontri rivolto alla cittadinanza, finalizzato a trasformare le informazioni sulla salute in conoscenze, competenze e opportunità concretamente utilizzabili nella vita quotidiana.

L'intervento si colloca nell'ambito della promozione della salute e della prevenzione delle malattie croniche, secondo un approccio orientato all'empowerment individuale e di comunità. La persona non viene considerata destinataria passiva di informazioni, ma protagonista delle proprie scelte di salute e parte attiva della comunità.

Azioni

Il progetto ha previsto la realizzazione di un percorso informativo-esperienziale articolato in incontri rivolti alla popolazione adulta e anziana del territorio.

Gli incontri condotti da professionisti dei servizi socio-sanitari dell'Azienda e coordinati dalla Rete aziendale della Promozione della Salute, sono organizzati attraverso una metodologia partecipativa che integra:

- brevi contenuti informativi e divulgativi;
- confronto con i partecipanti;
- attività esperienziali e dimostrative;
- esercitazioni pratiche;
- individuazione di strategie concretamente applicabili nella vita quotidiana;
- distribuzione di materiali informativi;
- indicazione dei servizi e delle opportunità presenti sul territorio.

Il percorso è stato realizzato attraverso 3 edizioni territoriali condotte in parallelo, in sedi facilmente accessibili alla popolazione e in collaborazione con i soggetti della comunità.

Le principali tematiche affrontate comprendono:

Alimentazione – "E stasera cosa mi mangio?"

Promozione di una corretta alimentazione e sviluppo della consapevolezza del rapporto con il cibo, tenendo conto dei diversi fabbisogni individuali e delle caratteristiche della persona. L'incontro prevede anche una componente esperienziale, con attività di degustazione e confronto.

Attività fisica – "Muoviamoci, andiamo incontro alla salute!"

Sensibilizzazione sull'importanza del movimento come strumento di prevenzione e di mantenimento dell'autonomia. Attraverso una parte esperienziale vengono proposte modalità semplici e realistiche per integrare l'attività fisica nella quotidianità.

Fumo e alcol – “Senza fumo tutto arrosto!” / “A tutta birra!”

Promozione della consapevolezza rispetto alle proprie abitudini e ai comportamenti a rischio, attraverso informazioni sui principali effetti sulla salute e sulle possibilità di prevenzione e supporto. L'attività esperienziale prevede anche la valorizzazione di modalità alternative di socializzazione, come la proposta di un aperitivo analcolico.

Gioco e comportamenti a rischio – “Game Over”

Approfondimento del rapporto con il gioco nelle sue diverse forme, con particolare attenzione al gioco d'azzardo, ai fattori di rischio e alle possibili conseguenze sul benessere individuale, familiare, economico e relazionale.

Sicurezza alimentare – “Conserviamo la salute a tavola”

Informazioni e dimostrazioni sulle principali modalità di conservazione e gestione sicura degli alimenti in ambito domestico, dalla scelta e acquisto dei prodotti fino alla preparazione e al consumo.

Sicurezza negli ambienti di vita – “Sicuro di essere al sicuro?”

Promozione della sicurezza della persona anziana negli ambienti domestici e sociali. Attraverso esempi pratici vengono individuati i principali fattori di rischio e le semplici strategie che possono contribuire alla prevenzione degli incidenti domestici e alla tutela dell'autonomia.

Al percorso sono integrati ulteriori moduli dedicati a vaccinazioni raccomandate per gli ultrasessantacinquenni, prevenzione delle cadute, corretta gestione dei farmaci, sicurezza stradale, emergenza calore, contrasto alle truffe, mantenimento delle relazioni sociali e utilizzo consapevole delle tecnologie, in relazione ai bisogni emergenti della popolazione e alle priorità della programmazione regionale della prevenzione.

La progettazione e la realizzazione delle attività coinvolgono, secondo le specifiche competenze, i diversi servizi aziendali e i soggetti della comunità, favorendo un approccio multidisciplinare e intersettoriale.

Al termine di ciascun incontro sono previsti momenti di restituzione e confronto con i partecipanti, distribuzione di materiale informativo e rilascio dell'attestato di partecipazione.

Obiettivi

Obiettivo generale

Promuovere un invecchiamento attivo e in salute attraverso il rafforzamento delle conoscenze, delle competenze e delle opportunità della popolazione adulta e anziana, favorendo l'adozione consapevole di stili di vita salutari, il mantenimento dell'autonomia, la sicurezza e la partecipazione alla vita della comunità.

Obiettivi specifici

1. Aumentare la consapevolezza dei partecipanti rispetto ai principali determinanti dello stato di salute e ai fattori di rischio modificabili.
2. Favorire l'adozione di comportamenti salutari, con particolare riferimento ad alimentazione, attività fisica, consumo di tabacco e alcol.
3. Rafforzare le competenze personali necessarie a riconoscere e gestire i principali rischi per la salute negli ambienti di vita.
4. Promuovere l'autonomia e la capacità di autodeterminazione della persona anziana, fornendo strumenti pratici per assumere decisioni consapevoli riguardo alla propria salute.
5. Prevenire la fragilità e l'isolamento sociale, valorizzando le relazioni, la partecipazione e il ruolo attivo della persona anziana nella comunità.
6. Favorire l'accesso alle opportunità e ai servizi territoriali, rendendo maggiormente conosciute le risorse sanitarie, sociali, educative e associative disponibili.
7. Rafforzare la collaborazione tra servizi sanitari, servizi sociali, enti locali, associazioni e comunità, secondo un modello di promozione della salute fondato sulla collaborazione intersettoriale.
8. Sostenere l'empowerment individuale e di comunità, trasformando l'informazione sanitaria in capacità concreta di scelta e di azione.
9. Valorizzare la persona anziana come risorsa, riconoscendone il contributo alla vita familiare, sociale e comunitaria e favorendo lo scambio intergenerazionale.

Risultati attesi

La realizzazione del progetto mira a produrre risultati sia a livello individuale sia a livello comunitario.

A livello individuale aumento delle conoscenze sui principali determinanti della salute e sui fattori di rischio modificabili e maggiore consapevolezza rispetto alle proprie abitudini e ai propri comportamenti.

Acquisizione di strumenti pratici per adottare stili di vita più salutari, maggiore capacità di riconoscere e prevenire situazioni di rischio negli ambienti di vita rafforzando della percezione di autoefficacia e della capacità di prendere decisioni consapevoli, e infine maggiore conoscenza dei servizi e delle opportunità territoriali disponibili.

A livello comunitario incremento delle opportunità di partecipazione sociale della popolazione adulta e anziana e rafforzamento delle reti sociali e delle relazioni di comunità. Contrasto ai fenomeni di isolamento e fragilità relazionale e maggiore integrazione tra servizi sanitari, sociali, enti locali e associazionismo e consolidamento della Rete della Promozione della Salute come strumento di governance territoriale per lo sviluppo di una cultura condivisa dell'invecchiamento attivo e in salute.

Monitoraggio

Il monitoraggio rileva partecipazione, coinvolgimento dei servizi e della comunità, soddisfazione e utilità percepita. La valutazione pre/post e i momenti di restituzione consentono di verificare l'acquisizione di conoscenze e la consapevolezza rispetto ai comportamenti di salute; sono previsti inoltre momenti di restituzione qualitativa e indicatori di processo, in coerenza con l'approccio della Rete della Promozione della Salute. Il progetto adotta infatti un modello di promozione della salute basato sui principi di empowerment, partecipazione, equità, intersectorialità e valorizzazione delle risorse della comunità. L'obiettivo non è semplicemente trasferire informazioni, ma creare le condizioni affinché le persone possano comprendere, scegliere e agire, trasformando le conoscenze in comportamenti e opportunità concrete di salute.

Nel complesso, il corso ha registrato 1.007 presenze a fronte di 2.123 presenze potenziali, corrispondenti a un tasso di partecipazione complessivo del 47,43%.

Considerazione complessiva

Nel complesso, gli indicatori evidenziano un elevato grado di raggiungimento degli obiettivi e una significativa efficacia dell'intervento. Il progetto ha raggiunto tutti i target previsti, registrando in diversi casi risultati significativamente superiori alle aspettative. I punti di maggiore forza sono rappresentati dall'elevata partecipazione della popolazione target, dall'alto livello di soddisfazione e utilità percepita, dall'incremento delle conoscenze e della consapevolezza e, soprattutto, dalla capacità di informare e orientare la totalità dei partecipanti verso le risorse e i servizi territoriali.

I risultati consentono pertanto di affermare che il progetto ha prodotto ricadute positive sia sul piano quantitativo, attraverso l'ampia partecipazione e la realizzazione delle attività previste, sia sul piano qualitativo, attraverso l'apprendimento, la consapevolezza e la percezione di utilità da parte dei partecipanti.

Alla luce dei dati disponibili, l'intervento può essere considerato efficace e pienamente coerente con gli obiettivi iniziali, con evidenze che ne sostengono la validità e suggeriscono l'opportunità di consolidare e, ove possibile, ampliare le azioni e la rete territoriale attivata.

Conclusioni

In questa prospettiva, “Pillole di Lunga Vita” rappresenta non solo un ciclo di incontri informativi, ma un intervento di capacity building della comunità, nel quale servizi, istituzioni, associazioni e cittadini concorrono alla costruzione di un ambiente favorevole all'invecchiamento attivo e in salute.