

Attività fisica, sport e salute
13 ottobre 2018



AZIENDA SANITARIA
LOCALE DI **BIELLA**

EMP-H

Il Progetto Europeo continua

Maurizio Bacchi
Direttore SSD Epidemiologia



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

3 target:

- pazienti affetti da malattie croniche;
- familiari o care-giver;
- operatori sanitari.

1 solo setting: i luoghi di cura.

4 fattori di rischio: sedentarietà, alimentazione scorretta, alcool e fumo.

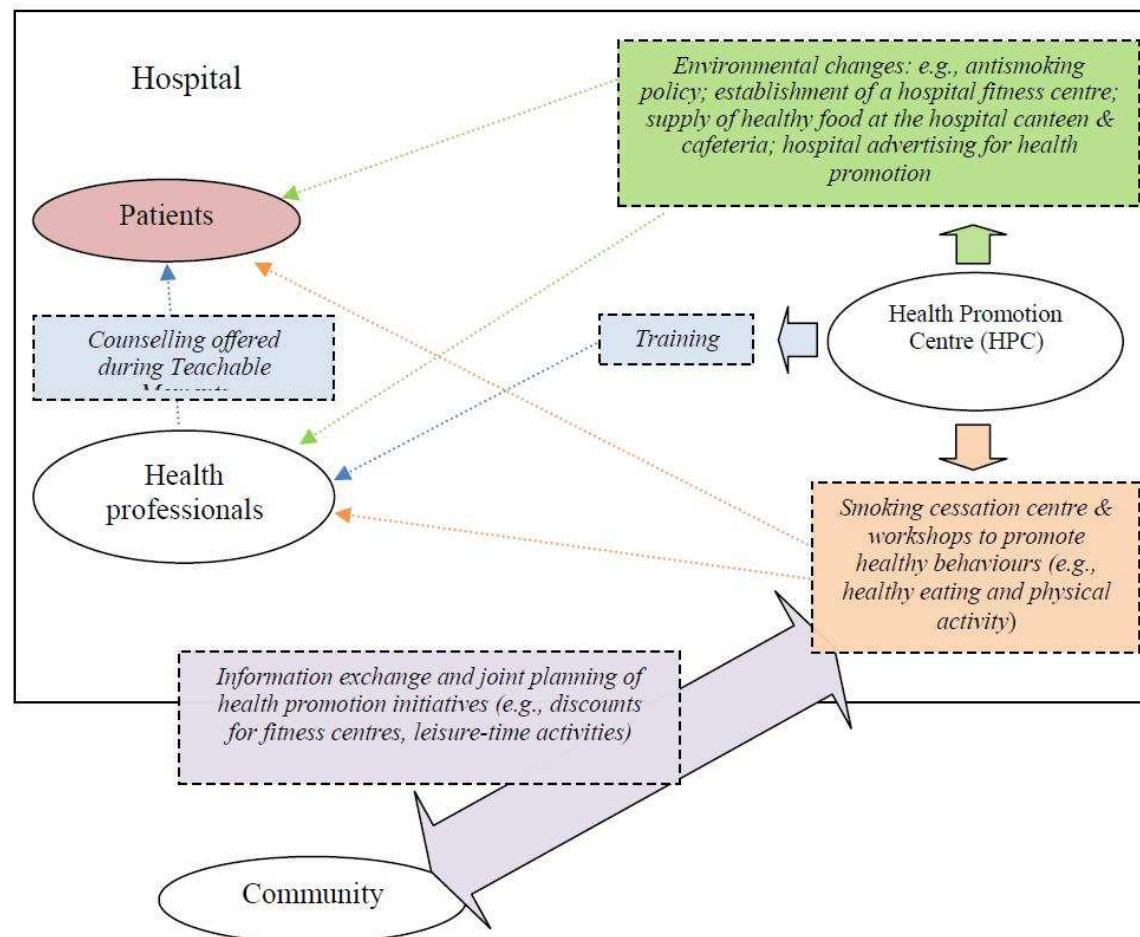
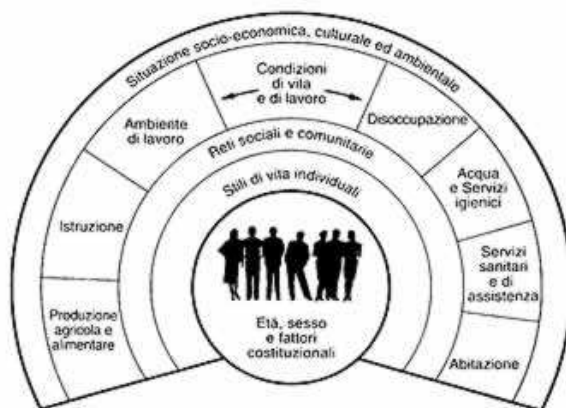
Un unico obiettivo: cambiare stile di vita mediante un piano personalizzato costruito sulla profilazione del rischio.

"Empowering Hospital" è un progetto multicentrico che mira a promuovere **interventi di promozione della salute e ambienti favorevoli all'adozione di stili di vita salutari**. La strategia si basa sul framework Health Promoting Hospitals (HPH) con una forte enfasi sulla prevenzione basata sull'evidenza.

Attraverso le sue attività, il progetto mira a promuovere l'adozione di stili di vita sani per **migliorare la qualità della vita delle persone che soffrono di malattie croniche**, in particolare diabete, malattie cardiovascolari, seno, tumore del colon-retto o della prostata e altre principali malattie croniche.

Nella Terza Fase, svoltasi tra dicembre 2017 e aprile 2018, le azioni previste da EMP-H si sono esplicitate fuori dall'Ospedale, cercando nella comunità territoriale le alleanze per la nascita di un **“patto per la promozione della salute”** sui quattro fattori di rischio: fumo, alcool, alimentazione e sedentarietà

Figure 1. Relationships between the target group and the activities promoted in this project



Dichiarazione di Shangay (2016)



La conferenza è stata l'occasione per ricordare i 30 anni della Carta di Ottawa, (1986) documento fondamentale per le politiche e gli interventi di promozione della salute, che si sviluppano attraverso alcuni passaggi fondamentali:

- costruire una politica pubblica per la tutela della salute
- creare ambienti favorevoli
- rafforzare l'azione della comunità
- sviluppare le capacità personali
- ri-orientare i servizi sanitari ponendo al centro la persona.

La lettera di adesione

Emp-H – EMPOWERING HOSPITAL Project

Project '664258 / Emp-H' funded by European Union's Health Programme (2014-2020)

<http://www.emp-h-project.eu/>

DURATION: May 1st, 2015 / April 30th, 2018

Oggetto: Adesione alla Rete per il benessere originata dal Progetto Emp-H (Empowering Hospital) - Project '664258 / Emp-H' funded by European Union's Health Programme (2014-2020)

La promozione della salute è un concetto codificato fin dal 1986 dalla *Carta di Ottawa*, sottoscritta dalle Nazioni aderenti all'Organizzazione Mondiale della Sanità; a distanza di più di trent'anni costituisce ancora un importante quanto attuale documento di riferimento per lo sviluppo di politiche orientate alla salute, ribadito nella *Carta di Shanghai*, sottoscritta nel 2016. La promozione della salute viene definita come "il processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla".

Questa definizione implica:

- la creazione di ambienti che consentano di offrire un adeguato supporto alle persone per il perseguimento della salute negli ambienti di vita e di lavoro, attraverso condizioni di maggiore sicurezza e gratificazione;

- il rafforzamento dell'azione delle comunità che devono essere adeguatamente sostenute per poter operare autonome scelte per quanto riguarda i problemi relativi alla salute dei cittadini che vi appartengono.

Il progetto Emp-H (Empowering Hospital), co-finanziato dall'Unione Europea, ha permesso la sperimentazione nel Biellese di un modello mirato a ridurre l'incidenza delle patologie croniche degenerative nella popolazione.

Il progetto si è sviluppato in contemporanea oltre che a Biella, a Valencia in Spagna ed in Lituania, con il supporto scientifico e metodologico dell'Università di Dublino e dell'Università di Novara e terminerà ad aprile

2018. Infatti la partnership è così costituita: ASL BI – Italia; Lithuanian Multiple Sclerosis Union (LISS) - Lituania; Fundacion para la Investigacion del Hospital Universitario la Fe de Valencia (HULAFE) - Spagna; Università del Piemonte Orientale (UPO) – Italia; Dublin City University (DCU) – Irlanda.

Le risultanze della sperimentazione evidenziano l'importanza di una rete adeguatamente diffusa sul territorio in grado di offrire ai cittadini ambienti ed occasioni utili per l'orientamento verso stili di vita sani.

Il progetto, cofinanziato dal Terzo programma dell'UE per la salute (HEALTH 2014-2020), sposa proprio uno dei suoi Obiettivi generali, dati dalla Commissione Europea, cioè quello di promuovere la salute, prevenire le malattie e incoraggiare ambienti favorevoli a stili di vita sani, tenendo conto del principio "la salute in tutte le politiche". Inoltre l'idea della costituenda Rete per il Benessere è in linea con quanto evidenzia il rapporto del novembre 2016

dell'OCSE (Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico) "*Health at a Glance: Europe 2016 (Uno sguardo alla sanità: Europa 2016)*": sarà richiesta un'evoluzione dell'assistenza sanitaria che comprenda lo sviluppo dell'assistenza

la riduzione dei soggiorni in ospedale, la migliore organizzazione dell'assistenza sanitaria di base e dell'assistenza extra-ospedaliera, nonché la razionalizzazione della spesa farmaceutica per tutti.

Premesso quanto sopra ed in seguito a valutazione e condivisione dei principi ispiratori del progetto, il Comune/l'Unione dei Comuni/l'Ente condivide ed approva le finalità della costituenda Rete per il Benessere, nata grazie al progetto EMP-H ed esprime parere favorevole all'attuazione sul territorio biellese di una rete territoriale orientata alla promozione della salute, alla prevenzione ed al benessere dei cittadini.

Come portare il background culturale del progetto nella comunità?

TRE PASSAGGI:

- partire da risorse e reti esistenti
- rafforzare la rete
- formalizzare le intese

Premesso quanto sopra ed in seguito a valutazione e condivisione dei principi ispiratori del progetto, il Comune/l'Unione dei Comuni/l'Ente

..... condivide ed approva le finalità della costituenda Rete per il Benessere, nata grazie al progetto EMP-H ed esprime parere favorevole all'attuazione sul territorio biellese di una rete territoriale orientata alla promozione della salute, alla prevenzione ed al benessere dei cittadini.



Enti Agenzie Associazioni aderenti

Ordine Provinciale dei Medici di Biella	Fondazione Edo ed Elvo Tempia	L.I.L.T. Sezione di Biella
Città di Cossato	Comune di Cavaglià	Consorzio Socio Assistenziale del Biellese Orientale
Città di Candelo	Comune di Verrone	Consorzio IRIS
Comune di Vallanzengo	Comune di Bioglio	Associazione A.I.M.A.
Comune di Mezzana Mortigliengo	Comune di Benna	
Comune di Valle Mosso	Comune di Mottalciata	Comune di Quaregna
Unione dei Comuni "Biellese Centrale", comprendente: - Comune di Cerrione - Comune di Ponderano - Comune di Sandigliano - Comune di Borriana	Promisalute – Regione Veneto	Collaborating partner Emp-H. - Regione Piemonte - Rete HPH - Fondazione Edo ed Elvo Tempia - L.I.L.T. Sezione di Biella
Unione Montana "Valle del Cervo – La Bursch" comprendente: - Comune di Andorno Micca - Comune di Sagliano Micca - Comune di Tollegno - Comune di Pralungo - Comune di Tavigliano - Comune di Miagliano - Comune di Ronco Biellese - Comune di Ternengo - Comune di Zumaglia - Comune di Campiglia Cervo - Comune di Quittengo - Comune di San Paolo Cervo - Comune di Rosazza - Comune di Piedicavallo	Unione Montana della Valle dell'Elvo, comprendente : - Comune di Sordevolo - Comune di Pollone - Comune di Occhieppo Inferiore - Comune di Occhieppo Superiore - Comune di Camburzano - Comune di Mongrando - Comune di Graglia - Comune di Donato - Comune di Netro - Comune di Zimone - Comune di Magnano - Comune di Sala Biellese - Comune di Torrazzo - Comune di Zubiena	Unione dei Comuni "Tra Baraggia e Bramaterra", comprendente: - Comune di Giffenga - Comune di Castelletto Cervo - Comune di Buronzo (ASL VC) - Comune di Carisio (ASL VC) - Comune di Balocco (ASL VC)



Il Modello di DI CLEMENTE E PROCHASKA

Per rendere stabile il cambiamento ai progressi determinati dal counseling motivazionale è indispensabile affiancare provvedimenti ambientali.

Solo un ambiente favorevole al cambiamento può aiutare al mantenimento di stili di vita salutari

Dal progetto Emp-H

Proporzione di soggetti che hanno modificato i loro fattori di rischio adottando cambiamenti comportamentali

% miglioramento nelle rispettive categorie:

2,46% rispetto al consumo di frutta e verdura insufficiente
50% rispetto al consumo eccessivo di bevande zuccherate
I consumatori hanno raggiunto il consumo consigliato;

Il 12,3% dei fumatori è stato in grado di smettere;

Il 58,97% dei consumatori di alcolici eccessivi ha raggiunto il consumo raccomandato;

L'82,86% dei bevitori “binge” mensili ha raggiunto il consumo raccomandato;

Il 28,64% delle persone inattive ha raggiunto il livello raccomandato di attività fisica.



L'attività fisica ha un ruolo trasversale nel favorire il cambiamento verso stili di vita salutari

Favorire l'attività fisica non è necessariamente un processo costoso





2 nuovi interventi di prevenzione primaria
in cui il contrasto alla sedentarietà e la promozione dell'attività fisica
sono elementi centrali ed irrinunciabili per l'adesione a stili di vita salutari



Da Empowering Hospital a Empowering di Comunità

Progetto “Empowering di Comunità”

Obiettivi generali

- Implementare le conoscenze sulla salute della popolazione
- Implementare la cultura della prevenzione
- Favorire l’empowerment individuale e di comunità negli ambienti di vita e sul territorio

Obiettivi specifici

- Fornire informazioni utili all’adozione di stili di vita salutari
- Valorizzare le attività di promozione della salute disponibili sul territorio
- Coinvolgere Enti/Agenzie ed Associazioni del territorio in attività di promozione di stili di vita salutari
- Valutare la propensione al cambiamento ed il cambiamento mediante misurazioni pre/post intervento

Da Empowering Hospital a Empowering di Comunità

FASE	DESCRIZIONE	STRUMENTI	AZIONI
Prima fase	A) Attivazione della rete del Benessere	Inviti	Conferenza di presentazione
	B) Ricognizione delle: -attività -risorse -strutture disponibili sul territorio per la promozione di stili di vita salutari	Modulistica	Raccogliere le informazioni da tutti gli Enti, Agenzie, Associazioni del territorio
Seconda Fase	Creazione di un catalogo delle: - iniziative - progetti - strutture usufruibili sul territorio per la promozione di stili di vita salutari	Catalogo cartaceo, schede di progetto, pubblicazione web	Produzione e pubblicizzazione di un catalogo dell'offerta di promozione della salute sul territorio

Da Empowering Hospital a Empowering di Comunità

FASE	DESCRIZIONE	STRUMENTI	AZIONI
Terza Fase	A) Formazione del personale	Materiale didattico	Corso sui temi del counseling e sui determinanti modificabili
	B) Creazione di “punti informativi” sul territorio (strutture sanitarie)	Desk forniti di materiale informativo derivante dalla ricognizione (fase due)	Counseling ed illustrazione delle possibilità offerte dal territorio
Quarta Fase	Profilazione del rischio per i quattro fattori: alimentazione scorretta, sedentarietà, fumo e alcool	Questionari autosomministrati presso strutture sanitarie, ambulatori e farmacie	1) Raccolta ed elaborazione dei dati 2) Con la scheda di profilazione il cittadino si reca ai “punti informativi”

Da Empowering Hospital a Empowering di Comunità

FASE	DESCRIZIONE	STRUMENTI	AZIONI
Valutazione	Profilazione del rischio per i quattro fattori: alimentazione scorretta, sedentarietà, fumo e alcool	Questionari autosomministrati presso strutture sanitarie, ambulatori e farmacie	Raccolta ed elaborazione dei dati Confronto con la base-line

Ipotesi di cronoprogramma	
Prima fase A)	entro gennaio 2019
Prima fase B)	febbraio - giugno 2019
Seconda fase	luglio-dicembre 2019
Terza fase A) e B)	gennaio-giugno 2020
Quarta fase	gennaio-giugno 2020
Valutazione	gennaio 2021

Da Empowering Hospital alla “Corsia della Salute”

Progetto “La Corsia della Salute”

Obiettivi generali

- Implementare le conoscenze sulla salute di una specifica popolazione
- Implementare la cultura della prevenzione negli operatori sanitari
- Favorire l’empowerment individuale e di comunità nel setting sanitario

Obiettivi specifici

- Aggiornare sulle più recenti novità e studi in tema prevenzione delle malattie croniche degenerative mediante azioni sui determinanti prossimali modificabili
- Fornire nozioni e strumenti di counseling breve e counseling motivazionale
- Valutare la propensione al cambiamento ed il cambiamento mediante misurazioni pre/post intervento

Da Empowering Hospital alla “Corsia della Salute”

FASE	DESCRIZIONE	STRUMENTI	AZIONI
Prima Fase	A) Presentazione del progetto al personale ASL, con il coinvolgimento delle Associazioni di Categoria e delle Associazioni di volontariato che operano in Ospedale	Conferenza, mail, comunicati	Conferenza di presentazione, invio di mail e comunicati
	B) Profilazione del rischio per i quattro fattori: alimentazione scorretta, sedentarietà, fumo e alcool, sui lavoratori della ASL di BIELLA	Questionari autosomministrati sul luogo di lavoro mediante l'utilizzo di mezzi informatici	Raccolta ed elaborazione dei dati. Dalla profilazione del rischio emergono i bisogni
Seconda Fase	C) Formazione del personale	Materiale didattico	Workshop specifici per piccoli gruppi sui temi del counseling e sui rischi della sedentarietà

Da Empowering Hospital alla “Corsia della Salute”

FASE	DESCRIZIONE	STRUMENTI	AZIONI
Terza Fase	Provvedimenti ambientali facilitanti	Vari	Esempi di possibili azioni
	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <p>1) parcheggio per biciclette coperto con pensilina all'interno del perimetro aziendale;</p> <p>2) promuovere la produzione e l'affissione in punti strategici di messaggi promozionali, la distribuzione di materiale informativo, l'utilizzo di canali di comunicazione aziendale (posta elettronica, newsletter, sito web/intranet, tovagliette della mensa, messaggi inseriti in busta paga)</p> <p>3) distribuire device ai lavoratori per la misurazione dell'entità dell'attività fisica;</p> <p>4) promuovere l'organizzazione di gruppi di cammino che praticano fit o nordic walking, corsi di ginnastica o altre attività motorie e/o la stipula di convenzioni per ingressi/abbonamenti dai prezzi competitivi per i lavoratori in palestre/piscine vicine all'azienda o per l'acquisto di attrezzature sportive;</p> <p>5) percorso all'interno del perimetro dell'ospedale predisposto per il cammino</p> </div>		



Da Empowering Hospital alla “Corsia della Salute”

FASE	DESCRIZIONE	STRUMENTI	AZIONI
Quarta Fase - Valutazione	Profilazione del rischio per i quattro fattori: alimentazione scorretta, sedentarietà, fumo e alcool, sui lavoratori della ASL di BIELLA	Questionari autosomministrati sul luogo di lavoro mediante l'utilizzo di mezzi informatici	Raccolta ed elaborazione dei dati. Confronto con il base-line

Ipotesi di cronoprogramma	
Prima fase A)	entro fine 2018
Prima fase B)	gennaio-febbraio 2019
Seconda fase	marzo-dicembre 2019
Terza fase	marzo-dicembre 2019
Quarta fase	a partire da marzo 2020
Conclusione progetto	gennaio 2021