

# *PIANO REGIONALE E LOCALE DELLA PREVENZIONE 2020-2025*



## **PROGRAMMA 1 – SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE**

**Alessandria – 27/11/2023**

### REFERENTI DEL PROGRAMMA

Dott. Mauro Brusa – Medico – Resp. S.S. Promozione della Salute e Medicina d’Iniziativa

Dott.ssa Maria Luisa Cormaio – Psicologa – Resp. S.S. Psicologia Dipendenze Patologiche



## ***COMPONENTI DEL GRUPPO DI LAVORO AZIENDALE***

Dott.ssa Claudia Deagatone, Medico Responsabile S.S. Consultorio Novi L. Tortona

Dott.ssa Daniela Novelli, Assistente Sanitaria S.C. SISP

Dott.ssa Paola Godino, Educatore S.C. Distretto Casale M.

Dott.ssa Maria Luisa Cormaio, Psicologo Responsabile S.S. Psicologia Dipendenze Patologiche

Dott.ssa Concettina Caristo, Psicologo Responsabile S.S. Psicologia (o suo delegato)

Dott.ssa Giuseppina Beviglia, Medico S.C. SIAN

Dott.ssa Stefania Santolli, Dietista S.C. SIAN

Dott. Gaetano Garofalo TPALL Coordinatore S.C. SISP

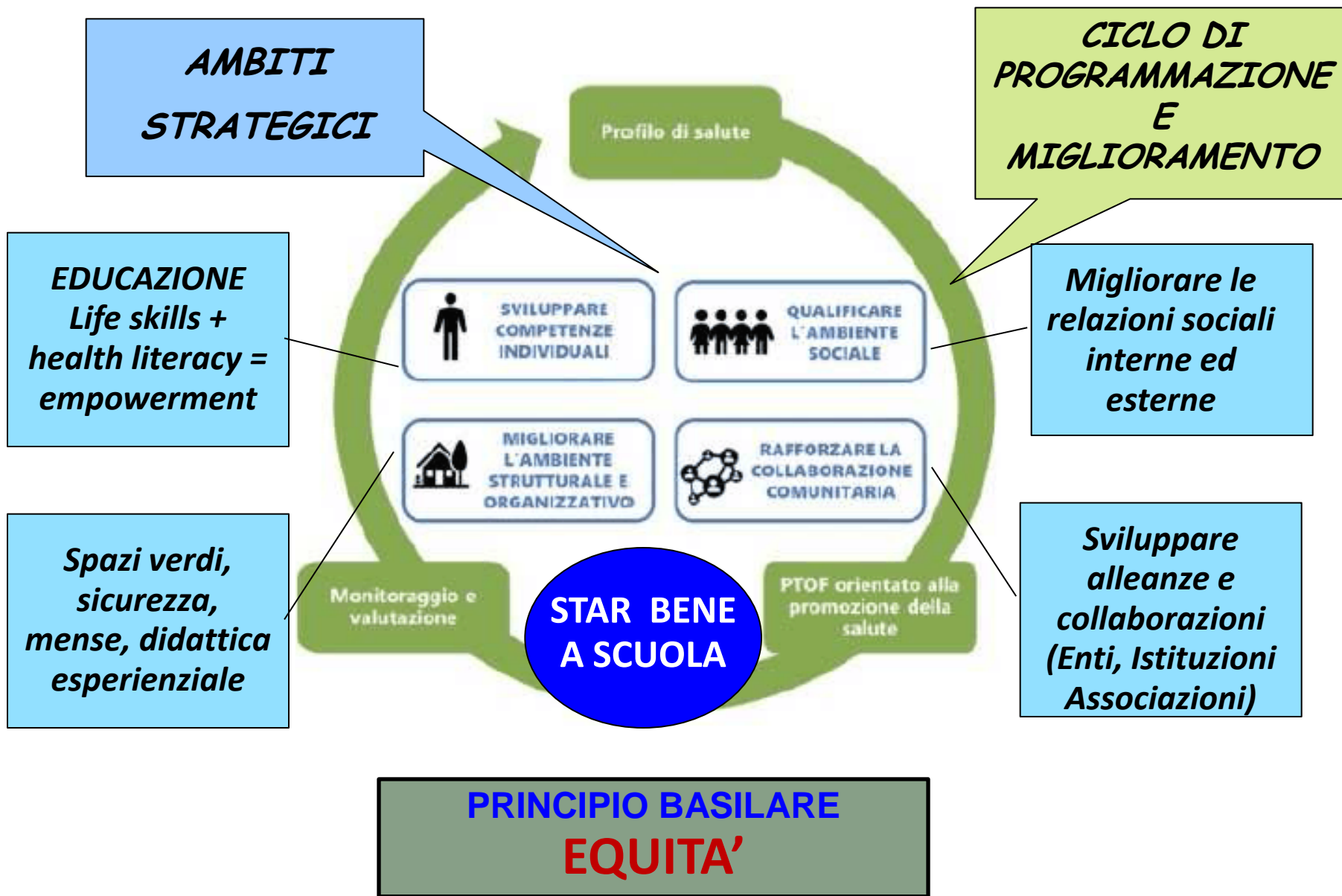
Dott.ssa Federica Migliaro, Ostetrica Consultorio Casale

Dott.ssa Gigliola Garbarino, Assistente Sociale Consultorio Alessandria/Casale

Dott. Nosenzo Bruno, Educatore SERD

**Dott.ssa Laura Bergonzi Dirigente Ufficio Scolastico Territoriale di Alessandria (o suo Delegato)**

# IL MODELLO DELLA SCUOLA CHE PROMUOVE SALUTE IN ITALIA





**PROGRAMMA SCUOLE CHE  
PROMUOVONO SALUTE  
AZIONI STRATEGICHE**

**CONSOLIDARE L'ALLEANZA SCUOLA-SANITA'**  
**PROTOCOLLO d'INTESA ISTITUZIONALE e LINEE GUIDA**

**CONDIVIDERE IL MODELLO TEORICO-METODOLOGICO DELLE  
SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE  
PROGETTI CHE PREVEDONO UNA FORMAZIONE COMUNE**

**OFFRIRE UN CATALOGO DI PROGETTI E INTERVENTI  
BASATI SULLE BUONE PRATICHE  
STRUMENTO DI PROGRAMMAZIONE CONDIVISO**

**PROGETTARE INTERVENTI SU ALIMENTAZIONE E ATTIVITA' FISICA  
RIVOLTI ALLE ZONE CON MAGGIORI BISOGNI DI SALUTE  
PROMUOVERE AZIONI ORIENTATE ALL'EQUITÀ**



## Documento Regionale di Pratiche Raccomandate

*(Realizzato dal Gruppo Tecnico Regionale – SCUOLA /SANITA')*

CONTIENE PROGETTI VALIDATI DA ATTUARE IN MANIERA DIFFUSA SUL TERRITORIO

### OBIETTIVI PRINCIPALI

- ❖ *Orientarsi verso buone pratiche di comprovata efficacia*
- ❖ *Individuare temi prioritari per ciascuna fascia d'età riducendo la disomogeneità degli interventi*



Infanzia

Sicurezza



Primaria

Alimentazione

Attività fisica



Secondaria  
di primo grado

Bullismo

Benessere

Dipendenze



Secondaria  
di secondo grado

Gambling

Sessualità/affettività

### IN SINTESI

*Favorire maggiore diffusione ed equità nell'accesso ad interventi di qualità*



## CATALOGO PROGETTI

PROMOZIONE **E**DUCAZIONE  
ALLA **S**ALUTE

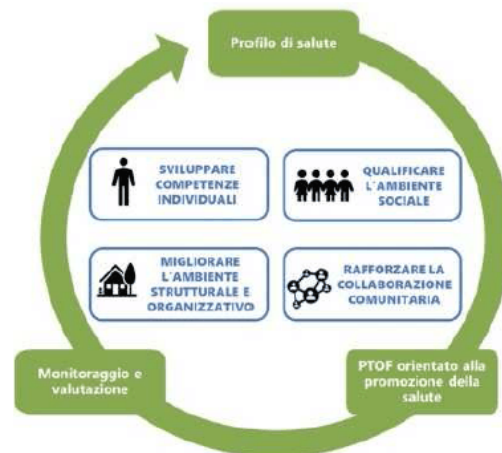
PER LE **S**CUOLE DEL  
TERRITORIO ASL AL

ANNO SCOLASTICO 2023-2024



## STRUMENTO CONDIVISO DI PROGRAMMAZIONE CHE SI PREFIGGE DI

- ❑ REALIZZARE PROGETTI RACCOMANDATI PER CICLO DI STUDIO
- ❑ INTEGRATI CON LE DISCIPLINE CURRICOLARI (COME “CITTADINANZA E COSTITUZIONE”)
- ❑ SVILUPPARE COMPETENZE TRASVERSALI COGNITIVE, AFFETTIVE E RELAZIONALI
- ❑ PROMUOVERE COLLABORAZIONI E ALLEANZE ESTERNE



## OFFERTE PRESENTI NEL CATALOGO



### CATALOGO PROGETTI

### PROMOZIONE EDUCAZIONE ALLA SALUTE

### PER LE SCUOLE DEL TERRITORIO ASL AL

ANNO SCOLASTICO 2023-2024



Tematica di Salute	N° progetti
<b><i>Dipendenze e comportamenti a rischio</i></b>	<b>7</b>
• Sostanze (4)	
• Gioco d'azzardo (1)	
• Internet (1)	
• Corretto uso dello Smartphone (1)	
<b><i>Alimentazione e Attività Fisica</i></b>	<b>3</b>
<b><i>Affettività e Sessualità</i></b>	<b>5</b>
<b><i>Life Skills (Competenze trasversali)</i></b>	<b>4</b>
<b>TOTALE PROGETTI</b>	<b>19</b>



# **Esempi di Buone Pratiche Raccomandate dal Documento Regionale presenti nel Catalogo ASL AL**



## **Un patentino per lo smartphone**

*Progetto di prevenzione per un uso consapevole dello smartphone  
Formazione docenti di scuola secondaria di I grado*



## **Diario della Salute**

*Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti*



## **Muovinsieme**



## **Unplugged**

*Aggiornamento rivolto agli insegnanti formati nelle precedenti edizioni*



# Cos'è Muovinsieme?



**MUOVINSIEME** è un progetto CCM già sperimentato dalle Regioni Friuli Venezia Giulia, Lazio, Piemonte e Puglia **con l'obiettivo di proporre nella scuola primaria un intervento di buona pratica sull'attività fisica e la didattica all'aperto.**

## Da dove nasce

Le scuole che aderiscono a MUOVINSIEME attuano la buona pratica di **“Un miglio al giorno intorno alla scuola”**, un progetto nato in Scozia e basato sul **coinvolgimento e lavoro di rete tra Scuola, Sanità e Comunità.**

## A chi si rivolge

- ❖ **Scuole primarie** che interrompono le lezioni in aula e proseguono la didattica all'aperto.
- ❖ **Aziende Sanitarie** che con un ruolo di facilitatore e mediatore accompagnano le scuole nella realizzazione del progetto.
- ❖ **Amministrazioni Locali** che devono essere coinvolte nella scelta dei percorsi e, se necessario, nella loro messa in sicurezza consentendo la sostenibilità e la continuità delle attività
- ❖ **Associazioni e famiglie** che possono essere coinvolte come accompagnatori e moltiplicatori degli effetti positivi della didattica all'aperto.



## **Di cosa si tratta praticamente**

***Camminare in prossimità della scuola, dalle 3 alle 5 volte a settimana, per circa un miglio (1.609 metri) o 20 minuti, svolgendo anche attività educative e didattiche.***

## **Quali risultati si possono ottenere**

- ❖ **umenta le opportunità di svolgere movimento all'aria aperta** come parte integrante della giornata a scuola;
- ❖ **permette di acquisire l'importanza di uno stile di vita attivo e salutare** per **contrastare la sedentarietà degli alunni** durante le ore di lezione;
- ❖ **permette di apprendere in un luogo diverso dalla classe (didattica outdoor)** **potenziando negli alunni le abilità senso-motorie, l'autostima, la cooperazione e la collaborazione tra pari, favorendo l'inclusione e le relazioni inter-generazionali e migliorando negli insegnanti la self-efficacy**
- ❖ **contribuisce a migliorare il benessere psicofisico generale** degli alunni e degli insegnanti

# *PIANO REGIONALE E LOCALE DELLA PREVENZIONE 2020-2025*



## **PROGRAMMA 12 - SETTING SANITARIO: LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLA CRONICITA'**

### REFERENTI DEL PROGRAMMA

Dott. Mauro Brusa – Medico – Resp. S.S. Promozione della Salute e Medicina d'Iniziativa  
Dott.ssa Silvana Romano, Dirigente Infermieristico Resp.S.S. Percorsi Integrati Ospedale- Territorio



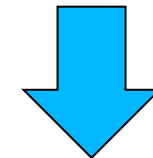
## **COMPOSIZIONE DEL GRUPPO DI LAVORO AZIENDALE PREVENZIONE-CRONICITA'**

### **Componenti del gruppo di lavoro:**

- Dott. Guglielmo Pacileo, Responsabile S.S.A Governo Clinico - Qualità - Accreditamento - Coordinatore del Nucleo Cronicità ASL AL
- Dott. Roberto Stura, Direttore S.C. Distretto Alessandria-Valenza ASL AL
- Dott.ssa Maria Elisena Focati Pisani, Direttore S.C. DiPSa (Direzione delle Professioni Sanitarie) ASL AL
- Dott.ssa Roberta Buosi, Direttore S.C. Oncologia ASL AL
- Dott.ssa Paola Varese, Direttore S.C. Medicina ad indirizzo oncologico, Ospedale di Ovada, ASL AL
- Dott.ssa Anna Maria Avonto, Direttore Servizio Socio Assistenziale - Distretto di Casale M.to ASL AL
- Dott. Giampiero Rizzola, Direttore Dipartimento di Prevenzione - Coordinatore del Piano Locale di Prevenzione ASL AL
- Dott.ssa Silvia Baiardi, Collaboratore Amministrativo - Sociologo, Coordinamento del Piano Locale di Prevenzione ASL AL
- Dott.ssa Daniela Novelli, Assistente Sanitaria - SISP ASL AL
- Dott. Mauro Brusa, Dirigente Medico Responsabile S.S. Promozione della Salute e Medicina d'Iniziativa ASL AL
- Dott.ssa Silvana Romano, Dirigente Infermieristico S.S. Percorsi Integrati Ospedale -Territorio ASL AL

# Promozione della Salute nella Cronicità

## Mappa del Programma



**PSDTA**

Percorsi Salute Diagnosi Terapia Assistenza  
Interventi su Stili di Vita devono diventare una  
fase abituale e professionale del percorso

### PERCHE'

Stili di vita contrastano  
il 40-60% MCNT

**SORVEGLIANZA PASSI**  
(2013-2016)

Abitudine di consigliare

Attività fisica 40%

Smettere Fumo 50%

Ridurre Alcol 6%

### Progetti DOVE e COSA

Screening e stili di vita  
Consultori Acqui-Casale

Attività fisica / AFA

Medici di Famiglia

ASL AL

### COME

Intervento di  
Counselling breve  
motivazionale

- Chiedere

- Suscitare riflessione

- Raccomandare

Senza essere  
"prescrittivi"

### COSA SERVE

FORMAZIONE

OPERATORI

Abilità e competenze  
comunicativo  
relazionali

# QUESTIONARIO PER INTERVENTO BREVE STILI DI VITA

## QUESTIONARIO SUGLI STILI DI VITA – parte 1

Buongiorno, se è d'accordo le chiediamo di rispondere a queste domande su alcuni stili di vita importanti per la salute.

Data \_\_\_\_\_ Eta \_\_\_\_\_

### Fumo di Tabacco

• Lei fuma attualmente ?

- SI  numero di sigarette fumate al giorno : \_\_\_\_\_
- NO  1) sono un ex-fumatore da meno di 6 mesi   
2) sono un ex-fumatore da più di 6 mesi   
3) non ho mai fumato

### Consumo di Alcol

Per il calcolo si considera che 1 Unità Alcolica contiene 12-13 gr. di etanolo puro e corrisponde a:  
1 bicchiere di vino da 125 ml oppure 1 lattina di birra da 330 ml oppure 1 bicchierino da 40 ml di superalcolico.

• Lei consuma bevande alcoliche ? SI  NO

- Se SI, con quale frequenza ? Giornaliera  n° Unità Alcoliche al giorno \_\_\_\_\_  
Settimanale  n° Unità Alcoliche alla settimana \_\_\_\_\_  
Mensile  n° Unità Alcoliche al mese \_\_\_\_\_
- Consuma bevande alcoliche fuori pasto? SI  NO

### Abitudini alimentari

- Se pensa al suo consumo quotidiano di frutta + verdura, quante porzioni di frutta + verdura le sembra di consumare ogni giorno ? (per il calcolo si considera 1 porzione di frutta o verdura cruda quella che sta nel palmo della mano e se cotta quella riferita a mezzo piatto).  
nessuna  una/due  tre/quattro  cinque o più
- Quanto spesso aggiunge il sale a tavola?  
mai o raramente  abbastanza spesso  sempre o molto spesso
- Come considera il suo peso attuale ? adeguato  inadeguato

### Attività Fisica

- Negli ultimi 30 giorni ha svolto attività fisica ? SI  NO 
  - Se sì quale ? \_\_\_\_\_
  - Per quanti giorni alla settimana? \_\_\_\_\_ Quanti minuti in media per ogni volta ? \_\_\_\_\_
- Come considera la sua pratica di attività fisica? Più che sufficiente  sufficiente  inadeguata

## QUESTIONARIO SUGLI STILI DI VITA – parte 2

• Se dovesse valutare con un numero da 1 a 7 quanto è soddisfatta del suo livello di benessere fisico e mentale, dove 1 significa per nulla soddisfatta e 7 del tutto soddisfatta, che voto si darebbe ?

1	2	3	4	5	6	7
per nulla soddisfatta			del tutto soddisfatta			

• Se Lei attualmente fuma e se dovesse valutare con un numero da 1 a 7 quanto è preoccupata del suo consumo di tabacco, dove 1 significa per nulla preoccupata e 7 del tutto preoccupata, che voto si darebbe ?

1	2	3	4	5	6	7
per nulla soddisfatta			del tutto soddisfatta			

• Se Lei consuma bevande alcoliche e se dovesse valutare con un numero da 1 a 7 quanto è preoccupata del suo consumo di bevande alcoliche, dove 1 significa per nulla preoccupata e 7 del tutto preoccupata, che voto si darebbe ?

1	2	3	4	5	6	7
per nulla preoccupata			del tutto preoccupata			

• Se dovesse valutare con un numero da 1 a 7 quanto è soddisfatta/o del suo comportamento alimentare, dove 1 significa per nulla soddisfatta e 7 del tutto soddisfatta, che voto si darebbe ?

1	2	3	4	5	6	7
per nulla soddisfatta			del tutto soddisfatta			

• Se dovesse valutare con un numero da 1 a 7 quanto è soddisfatta/o del suo livello di attività fisica, dove 1 significa per nulla soddisfatta e 7 del tutto soddisfatta, che voto si darebbe ?

1	2	3	4	5	6	7
per nulla soddisfatta			del tutto soddisfatta			

### CONCLUSIONE

Rispetto a questi stili di vita, nell'ultimo mese le è capitato di pensare di voler fare qualche cambiamento ? SI  NO

- Se si rispetto a quale stile di vita ? \_\_\_\_\_
- Se volesse cambiare qualcosa di questo stile di vita, da cosa si sentirebbe di cominciare ? \_\_\_\_\_



## PREVENZIONE E PROMOZIONE DEGLI STILI DI VITA SALUTARI

Ambulatorio per lo Screening del tumore della cervice uterina del Consultorio

Sul sito web della ASL AL al seguente link

<https://www.asl.al.it/prevenzione-cronicita-e-promozione-salute-promozione-stili-di-vita-salutari>



è presente una pagina che contiene una breve descrizione di questa iniziativa di prevenzione e di promozione della salute dove si possono trovare alcuni documenti e semplici test riguardanti i seguenti comportamenti e stili di vita

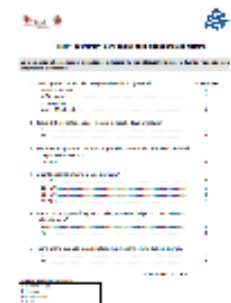
### Alimentazione sana ed equilibrata



### Prevenzione del consumo a rischio di bevande alcoliche



### Disassuefazione dal fumo di tabacco



TEST DI VALUTAZIONE	PUNTI	VALORI RIFERITI
1. Fumo di tabacco	0-10	0-10
2. Consumo di tabacco	0-10	0-10
3. Consumo di sigarette	0-10	0-10
4. Consumo di sigarette per giorno	0-10	0-10
5. Consumo di sigarette per settimana	0-10	0-10
6. Consumo di sigarette per mese	0-10	0-10
7. Consumo di sigarette per anno	0-10	0-10
8. Consumo di sigarette per vita	0-10	0-10
9. Consumo di sigarette per giorno	0-10	0-10
10. Consumo di sigarette per settimana	0-10	0-10
11. Consumo di sigarette per mese	0-10	0-10
12. Consumo di sigarette per anno	0-10	0-10
13. Consumo di sigarette per vita	0-10	0-10

### Pratica di una regolare attività fisica



L'ambulatorio ha come scopo la promozione di una sana alimentazione ai fini della prevenzione dell'obesità e delle malattie cronico-degenerative, nonché di correggere eventuali squilibri nutrizionali presenti anche in condizioni di normopeso.

La consulenza è rivolta a giovani e adulti (bambini a partire dai 5 anni di età) che presentano fattori di rischio in assenza di patologie conclamate, a donne in particolari condizioni fisiologiche (gravidanza, allattamento, menopausa); viene condotta dalla dietista con abilità di counselling per condividere il cambiamento delle abitudini alimentari.

## SEDE E ORARIO

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
C.so Valentino 249 ang. V/le Giolitti  
Casale Monferrato (AL)

giovedì dalle 9,00 alle 13,00  
dietista  
dott.ssa Stefania Santolli

## 1° ACCESSO

Si accede con impegnativa del medico curante o del pediatra di libera scelta riportante "terapia dietetica" (codice 99.93), previa prenotazione al CUP Piemonte (raggiungibile attraverso il call center al numero verde 800000500, online [www.salutepiemonte.it](http://www.salutepiemonte.it), tramite l'app dedicata o presso le farmacie abilitate).

*Al momento della prenotazione specificare la scelta dell'ambulatorio.*

## INFO

Tel 0142 434548/543  
email: [sian@aslal.it](mailto:sian@aslal.it)

*La dieta è la variabile più potente nell'influenzare, nel bene e nel male, lo stato di salute (WCRF 2007)*

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
S.C. SIAN  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione  
Direttore f.f.: dott. Paolo Merlo

**Ambulatorio  
di dietetica  
per la  
prevenzione  
collettiva  
e consulenza  
nutrizionale**





# **PROGETTO DI PROMOZIONE DI STILI DI VITA SALUTARI SERVIZIO DI CONSULENZA TABACCOLOGICA**

Dr.ssa Raffaella Caneparo  
Medico cardiologo – psicoterapeuta  
Cardiologia Territoriale ASLAL  
Sede di Acqui terme



Servizio rivolto alle donne di età 25-29 anni che accedono all'Ambulatorio dello Screening del Consultorio ASLAL.

L'attività di consulenza prevede:

Colloquio individuale

Anamnesi tabagica , raccolta della storia clinica e della storia della dipendenza da fumo

Somministrazione del Test di Fagerstromm

Analisi del CO espirato

Colloquio motivazionale finalizzato a rinforzo della motivazione alla cessazione

Durata: 45 minuti

**Info e prenotazioni:  
Ambulatorio di Cardiologia territoriale  
Sede di Acqui terme  
Tel 0144.777703  
Da Lun-Ven ore 13-15**



*Grazie per l'attenzione  
e buon lavoro !*