

“Insalute”: progetto di educazione sanitaria

Shirley Ehrlich*
Cristina Franchini**
Arcangela Potente***

L'associazione “Insalute”, che svolge la sua attività principalmente in Emilia-Romagna, ha l'obiettivo di proporre l'educazione sanitaria e l'adesione dei pazienti a corretti stili di vita. Di seguito i brillanti risultati dopo sei anni di attività sul territorio

Nata nel 2003, “INSALUTE” (Istruzione uNiversale Sanitaria rAgionata Livellata aUtovalutata Tramite l’Epidemiologia) - Centro studi e formazione sociale - che ha sede a Imola (BO) e svolge la propria attività prevalentemente sul territorio dell’Emilia Romagna, è una proposta di educazione sanitaria ideata da una associazione di promozione sociale, destinata sia alle persone sane sia ai soggetti affetti e/o predisposti a patologie croniche, degenerative e/o invalidanti. Lo statuto contempla la possibilità di istituire sezioni staccate su tutto il territorio nazionale. Gli obiettivi principali sono quelli di fare acquisire ai cittadini la consapevolezza sulla propria salute e di stimolare e sostenere la spinta al cambiamento dello stile di vita di tutta la popolazione.

Materiali e metodi

Per poter meglio capire i bisogni di salute della popolazione, funzionali alla costruzione di un percorso formativo il più mirato possibile, sono stati analizzati alcuni indicatori:

- prevalenza degli esenti ticket per patologia;
- DRG (Diagnosis Related Group) dalle schede di dimissioni ospedaliere.

Vengono di volta in volta strutturati e promossi dei corsi a piccoli gruppi e gratuiti per la popolazione, tenuti da un corpo docente appositamente formato, composto da personale medico ed esperto nei settori inerenti le

varie tematiche affrontate.

In ogni corso viene somministrato a ciascun corsista un questionario di ingresso e d’uscita per accertare i livelli di partenza e verificare gli eventuali cambiamenti messi in atto.

Risultati di sei anni di attività

Nel 2004 sono stati svolti 12 corsi e fino a 28 nel 2009 (aumento del 133%) per un totale di 129 corsi in sei anni di attività. Ogni corso è composto da 4/5 incontri, per cui sono stati organizzati 516 incontri/lezioni.

Il numero medio annuale dei partecipanti ai corsi è stato di 373, con una partecipazione femminile tre volte superiore a quella maschile (276 F vs 97 M).

Le persone hanno frequentato più corsi ogni anno, dimostrando così il gradimento dell’offerta, con una media di 510 presenze/anno. Le donne hanno fatto registrare una presenza di quasi tre volte più alta (129/anno M vs 381/anno F).

Il Centro Studi ha esaminato 4.096 questionari validi, la cui raccolta in relazione anche all’attesa è stata studiata attentamente: 55% nel 2004, 63% nel 2005, 65% nel 2006, 69% nel 2007, 75% nel 2008, 63% nel 2009 con una media annua del 65% e un miglioramento del 14% in 6 anni.

Le istituzioni interessate (concessione di sale, fondi, patrocini, ecc) nella Provincia di Bologna e Ravenna sono state 4 nel 2004, sino ad arrivare a 35 nel 2009.

I docenti impegnati nel primo anno sono stati 13 e sono aumentati fino a 30 nel 2009 (aumento del 131%) con una disponibilità per le varie tematiche di circa 50 docenti.

I Mmg sono stati impegnati per la maggior parte sia nel reclutamento

dei corsisti sia nella docenza nelle proprie realtà, ove sono state ampiamente riconosciute la loro autorevolezza e competenza.

Caratteristiche dei corsisti

La fascia d’età 60-79 anni è stata maggiormente presente (56%), quella fra i 40-69 anni si è attestata sul 31%. Nel 2009 è aumentata del 150% la fascia d’età <20 anni, per l’avviamento di progetti nelle scuole. Il 70% vive in coppia (risulta spesso che le donne comincino un corso che suscita interesse e poi si presentino alla seconda lezione con il compagno).

Altre caratteristiche:

- il 23% M vs il 21% F ha frequentato la scuola elementare;
- il 41% M vs il 32% F la scuola media;
- il 32% M vs il 38% F è in possesso di un diploma; 4% M vs il 8% F ha conseguito una laurea.

Quanto all’assiduità il 48% ha frequentato tutte le lezioni, il 25% meno del 50%, il 27% meno di 2 lezioni.

Le cinque tematiche più partecipate risultano essere quelle su:

- apparato cardiovascolare (514 presenze);
- apparato muscolo-scheletrico (485 presenze);
- nutrizione (383 presenze);
- disturbi dell’umore (335 presenze);
- menopausa (290 presenze).

La motivazione dichiarata alla frequenza dei corsi è risultata: informazione sui temi proposti (60%), conoscere e applicare la prevenzione (35%), gestire meglio la propria malattia cronica (16%), imparare ad attuare un cambiamento (4.5%).

I cambiamenti degli stili di vita hanno maggiormente evidenziato un miglioramento notevole della percezione della propria salute (la salute “buona”

* Medico di medicina generale, AIMEF Imola (BO), Presidente INSALUTE

** Ortopedico-Reumatologo, Asl Imola e Ravenna, Vice Presidente INSALUTE

*** Docente di Materie Letterarie, Imola Coordinatore Didattico “INSALUTE”

è aumentata del 13% e la salute "discreta" è scesa del 18%, "ottimo" non ha dato un esito affidabile) (tabella 1). In riferimento ai cambiamenti degli stili di vita il 25% ha iniziato l'attività motoria (nei questionari la risposta "mai svolgo attività motoria" è calata del 25%), in particolare è aumentato il numero di chi ha dichiarato di svolgere:

- attività motoria "1-2 volte/settimana" (+3%);
- 5 attività motoria "tutti i giorni" (+5%);
- attività motoria "3 volte/settimana" (+21%).

Riguardo all'alimentazione si evince che il 10% ha iniziato ad assumere legumi, il 25% pesce, il 20% ha aumentato il consumo di frutta e verdura. Sul fumo di sigarette non è stato documentato alcun cambiamento.

I punti di forza dell'associazione sono stati riconfermati e sono:

- percorsi didattici strutturati e programmati;
- flessibilità delle metodologie didattiche;
- attività di verifica sui cambiamenti degli stili di vita (prevenzione primaria, secondaria, terziaria);
- costituzione di un corpo docente stabile (lavoro in équipe di programmazione e di verifica e audit);
- sistematica ricerca della qualità in tutta l'offerta formativa (Centro Studi);
- forte volontà di adesione e di collaborazione con il territorio. Infatti prima di ogni attività vengono informati - oltre a Mmg e farmacisti - sindaco, assessori alla sanità e/o alle politiche sociali, responsabili di distretto e altri funzionari dell'Asl, referenti dei centri sociali, dei forum, delle associazioni di categoria (pensionati e non), delle associazioni sportive, delle palestre, ecc.

■ Prospettive e nuovi progetti

È in stato di avanzata progettazione un protocollo dal titolo "Peso sano per una vita sana" da applicare ai nuclei familiari identificati (su idea del Prof. Nazario Melchionda, già docente universitario della Cattedra della Fisiopatologia della Nutrizione dell'Università degli Studi di Bologna), con la collaborazione dei pediatri di libera scelta del territorio dell'Asl Imola e dei Mmg.

Sono da implementare i corsi di formazione per tutte le professioni sanitarie inserite nel programma assistenziale (organizzazioni socio-sanitarie, volontari e non di varie branche, ecc).

Sono da approfondire e sperimentare formule di apprendimento guidate per il coinvolgimento di interi nuclei familiari che, grazie alla conoscenza della "propria storia di salute", possono costruire un percorso di prevenzione "interno", utile a tutta la società.

Sono da stimolare le persone alla cultura del "longlife learning", cioè alla formazione continua in materia sanitaria: ogni "stagione della vita" è diversa e in ogni stagione le responsabilità sono diverse secondo i ruoli sociali; consolidare il percorso della figura del "paziente esperto" che a cascata può a sua volta diventare un formatore - già sperimentato nei Paesi anglosassoni - con alto gradimento della popolazione.

Per il 2011 auspichiamo anche di potere:

- estendere il campo di azione anche al di fuori della Provincia di Bologna e Ravenna;
- abbassare l'età dei corsisti, per indirizzare la formazione sulle fasce d'età dove è possibile la vera prevenzione primaria;

- aumentare il coinvolgimento dei cittadini del genere maschile nel percorso formativo;

- rendere maggiormente consapevoli i cittadini della grande utilità del loro coinvolgimento attivo nel percorso della diagnosi e cura (educare all'automonitoraggio e della cura di sé);

- aggiornare i percorsi formativi per una più efficace didattica e per un sempre più attivo coinvolgimento dei cittadini;

- incrementare la collaborazione con le Asl, i centri sociali, i centri di ricreazione, quartieri, farmacie, ecc;

- essere organicamente coinvolti nei "piani per la salute" e/o "tavoli del welfare" o altri progetti istituzionalizzati comunali, regionali e nazionali.

■ Conclusioni

Il gradimento della proposta formativa è emerso dall'aumentata presenza ai corsi, dall'assiduità della frequenza e dell'aumento del coinvolgimento delle istituzioni.

La gratuità dei corsi per i cittadini è risultata importante per capillarizzare l'educazione sanitaria anche alle fasce più deboli economicamente. Gli autori sono ben consapevoli che è una proposta alternativa/complementare e simile ad altre proposte pubbliche (per esempio "Guadagnare Salute") o private, ma con delle caratteristiche particolari:

- potere essere autofinanziata e riprodotta autonomamente in altre realtà con uno statuto specifico;
- potere avviare progetti sperimentali di educazione alla salute per il territorio da parte di ogni esecutivo decentrato;
- potere fare una "verifica circolare" sull'adesione agli stili di vita corretti in collaborazione con i professionisti legati ai nuclei familiari per più generazioni (Mmg e Pls) e alle Asl locali;
- potere promuovere la cultura del "longlife learning" con il miglioramento del counselling e della ricerca epidemiologica (qualificante per il medico) a sostegno dei risultati auspicati.

Tabella 1

Percezione della propria salute: indicatori di esito

Autopercezione della salute (questionario E vs questionario U)*	Media all'entrata 2005	Media all'uscita 2009	Cambiamento 2009 vs 2005
Dichiara salute "ottima"	3%	5%	67%
Dichiara salute "molto buona"	10%	10%	0%
Dichiara salute "buona"	40%	45%	13%
Dichiara salute "discreta"	44%	36%	-18%

* riferito per iscritto

Per informazioni

www.insalute.info - contattaci@insalute.info