

La Forza dell'anziano 2

Progetto per la promozione dell'attività motoria e della corretta alimentazione delle persone anziane

Premessa

A conclusione della prima fase del progetto "La Forza dell'Anziano", relativa, tra l'altro, alla ricerca condotta nel 2008 dalla UISP, Ancescao, Auser e dall'Università di Psicologia di Firenze su un campione di 1.009 cittadini sopra i sessantacinque anni di età, è emerso che la metà del campione intervistato dichiara di essere in sovrappeso. Inoltre, per lo Studio Passi 2007 – 08, il 32% della popolazione intervistata risulta in sovrappeso, mentre gli obesi sono l'11%.

I rappresentanti dei gruppi che hanno partecipato alla ricerca condotta a Firenze intendono partecipare alla promozione di interventi concreti relativi all'attività motoria e alla corretta alimentazione da realizzare, coinvolgendo le persone anziane, al fine di migliorare la loro qualità della vita.

L'attenzione crescente a livello internazionale e nazionale è rivolta a interventi di prevenzione che dimostrino l'efficacia, limitati ad un'area definita, che coinvolgano più settori interagenti tra loro e che tengano conto delle esigenze locali.

Pertanto, in accordo con le indicazioni dei PSR 2005-2008 e 2008-2010, nell'ambito del Programma Guadagnare Salute in Toscana e del PIS 2008-10, che individuano una strategia complessiva per affrontare i problemi collegati agli stili di vita in modo integrato e coordinato, si propone di attuare un Progetto di promozione dell'attività motoria e della corretta alimentazione nei cinque quartieri di Firenze. L'idea di base parte dal presupposto che promuovere la salute è compito di tutta la popolazione e dei gruppi e associazioni presenti sul territorio che, in collaborazione con le istituzioni pubbliche, si coordinano ed integrano per poter operare in modo proficuo.

In particolare, il Progetto intende sperimentare, nell'ambito di uno dei cinque quartieri di Firenze, un intervento di prevenzione basato sul coinvolgimento della popolazione del quartiere attraverso "l'approccio di comunità", dove la funzione dei professionisti delle istituzioni e delle associazioni è quella di favorire l'esplicitazione dei bisogni relativi alla salute da parte dei cittadini, di incoraggiare la loro attivazione in iniziative di prevenzione e di favorirne la partecipazione.

IL PROGETTO

Sulla base delle precedenti motivazioni è stato promosso, dalla Società della Salute di Firenze, dalla Direzione Sicurezza Sociale e Sport del Comune di Firenze, dall'Azienda Sanitaria di Firenze, dalla UISP, dall' Ancescao e dall'Auser, un progetto nei quartieri di Firenze.

La Finalità del Progetto

La popolazione di anziani individuata, adeguatamente informata, *percepisce* i rischi connessi alla scarsa attività motoria e a consumi alimentari non adeguati, *partecipa*

attivamente alle iniziative del progetto e *promuove* azioni finalizzate all'adozione di stili di vita sani nella città di Firenze.

Ambiti territoriali di realizzazione del progetto

Si individuano come ambiti del progetto i quartieri 1,2,3,4,5 del Comune di Firenze.

Le Azioni previste

Il Progetto si sviluppa per Fasi e, di seguito, si descrive l'articolazione dell'intervento nel suo insieme. In maniera più dettagliata la pianificazione del "Modulo A.F.A. - Percorso alimentare" è descritta nell'allegato A.

Prima fase (febbraio – marzo 2010)

1. Approvazione del Progetto da parte della Società della Salute di Firenze.
2. Costituzione del *Gruppo Promotore del Progetto* (GPP), responsabile della promozione e valutazione del Progetto. Il gruppo è composto da:
Azienda Sanitaria di Firenze (ASF): Stefania Polvani (*S.S. Educazione alla Salute*), Simone Baldi e Simonetta Tamburini (*U.O. Riabilitazione Funzionale*), Ilaria Basetti Sani (*U.O Assistenza Sanitaria in A.P.*), Rita Barbara Marianelli (*U.O. Dietetica Professionale*);
Comune di Firenze: Raffaele Uccello (*Direzione Sicurezza Sociale e Sport*);
Società della Salute di Firenze: Stefania Chenet;
Coordinamento interassociativo Ancescao, Auser, Uisp: Pierluigi Sbolci (*coordinamento*), Pietro Perricone (*Ancescao*), Antonio Modi (*Auser*), Orlando Materassi (*Uisp*);
Medici di medicina generale: Alessio Nastruzzi.

Il GPP è responsabile della promozione e della valutazione del Progetto.

Il Coordinatore del GPP è nominato dalla SdS di Firenze anche per il monitoraggio della tempistica delle azioni previste.

Seconda fase (aprile – luglio 2010)

1. Contatti del gruppo promotore con i medici di medicina generale (MMG) per la indicazione dei soggetti che saranno inseriti nel *Modulo AFA – Percorso alimentare*.
2. Contatti del Coordinamento interassociativo con le Circoscrizioni di Firenze, la Unicoop, le sezioni Soci Coop di Firenze e altre Grandi Distribuzioni, con i soggetti e le Associazioni che hanno partecipato alla ricerca la Forza dell'anziano, con i gruppi locali, allo scopo di ricevere l'adesione e la disponibilità di risorse locali per l'intervento.
3. Individuazione, da parte dei MMG, dei soggetti anziani, compresi tra i loro assistiti e a rischio di sviluppare patologie cardiovascolari, che partecipano al *Modulo AFA - Percorso alimentare*.

Da realizzare nel quartiere dove si attiva l'intervento di comunità:

4. Individuazione da parte del GPP del quartiere dove realizzare "l'intervento di comunità".
- 4.a Contatti con il Quartiere, allo scopo di costituire un *Gruppo di quartiere* che promuova iniziative di prevenzione, nell'ambito di attività di movimento, alimentazione e socializzazione (a cura del Coordinamento interassociativo e degli esperti in ambito di prevenzione di comunità)

4.b. Contatti con soggetti e referenti di associazioni che hanno partecipato alla ricerca "La Forza dell'anziano", Circoli delle Parrocchie, Circoli ricreativi e culturali, Gruppi sportivi, per l'adesione e la disponibilità di risorse locali per l'intervento. (a cura del Coordinamento interassociativo e degli esperti in ambito di prevenzione di comunità)

Terza fase (agosto – settembre 2010)

1. Costituzione in ogni quartiere del *Gruppo promotore locale del Modulo AFA – Percorso alimentare* e di ulteriori iniziative di prevenzione, composto da: rappresentanti di UISP, Ancescao, Auser, altri gruppi che aderiscono al progetto, rappresentanti delle Circoscrizioni di Firenze, 1 referente della U.O. Dietetica, 1 referente della U.O. Riabilitazione (ASF), 1 istruttore AFA.
2. *Da realizzare nel quartiere dove si attiva l'intervento di comunità (a cura del Coordinamento interassociativo e degli esperti in ambito di prevenzione di comunità)*
 - 2.a Analisi del contesto
 - 2.b. Analisi dei bisogni e dei problemi percepiti dai rappresentanti dei gruppi e delle associazioni partecipanti, connessi alla scarsa attività motoria e ai consumi alimentari non adeguati e alle soluzioni da intraprendere, attraverso un'indagine con focus group.
 - 2.c. Restituzione dei risultati dell'indagine ai rappresentanti dei gruppi e delle associazioni partecipanti e alla popolazione del quartiere coinvolto.

Quarta fase (ottobre – dicembre 2010)

1. Avvio all'attuazione dei *Moduli AFA - Percorsi alimentari*.
2. *Da realizzare nel quartiere dove si attiva l'intervento di comunità:*

Il Gruppo di quartiere, di cui alla seconda fase, si fa carico della rilevazione dei bisogni della popolazione e partecipa attivamente alla realizzazione della iniziative di prevenzione.

Quinta fase (gennaio 2011 – febbraio 2011)

Per quanto riguarda le iniziative omogenee da attuare nei 5 Quartieri di Firenze:

1. Restituzione dei risultati dei Moduli AFA - Percorso alimentare ai MMG ed alla popolazione che ha partecipato nei quartieri di Firenze (a cura del Coordinamento interassociativo)
 2. Valutazione della salute percepita da parte di esperti, anche attraverso indicatori PASSI ed eventuali altri indicatori definiti dal Gruppo di progetto, dei *Moduli AFA - Percorsi alimentari*
 3. Pianificazione da parte del GPP delle nuove iniziative di prevenzione, scaturite in seguito ai Moduli AFA - Percorsi alimentari nei quartieri di Firenze, da progettare con i soggetti coinvolti.
3. Per quanto riguarda le iniziative nel Quartiere dove viene attuato l'intervento di comunità da realizzarsi a cura del Coordinamento interassociativo e degli esperti in ambito di prevenzione di comunità)
1. Realizzazione delle iniziative di prevenzione risultate dall'elaborazione della fase quarta nel quartiere dove si realizza l'intervento di comunità.
 2. Diffusione, attraverso la stampa e la TV locali, delle iniziative di prevenzione in corso di realizzazione.

3. Rilevazione, a fine progetto, dei problemi percepiti dai rappresentanti dei gruppi e delle associazioni partecipanti, connessi alla scarsa attività motoria ed ai consumi alimentari non adeguati, attraverso un'indagine con focus group, nel quartiere dove è stato realizzato l'intervento di comunità.

Sesta fase (febbraio – marzo 2011)

1. Valutazione finale di esito del Progetto.
2. Elaborazione di un rapporto scritto.
3. Restituzione dei risultati complessivi alla Società della Salute ed alla cittadinanza di Firenze, attraverso apposite iniziative.

Tempi

Da febbraio 2010 a marzo 2011.

Ogni singolo step, nel rispetto di quanto previsto dal piano economico finanziario di prossima stesura, sarà oggetto di monitoraggio da parte del GPP e del Direttore SdS al quale verrà fornita articolata e dettagliata relazione rispetto a quanto programmato.

Risorse umane e finanziarie

- Interne alla Azienda Sanitaria di Firenze: assistenti sanitarie; dietiste; fisioterapisti.
- Soggetti e strutture delle Associazioni coinvolte anche attraverso la collaborazione di professionalità specifiche
- Contributi di soggetti pubblici e privati.
- Contributo del Comune di Firenze / SdS di Firenze.

Le strutture che erogheranno l'attività fisica adattata dovranno essere convenzionate con la Società della Salute di Firenze, in base alla normativa regionale vigente ed al Regolamento dell'Azienda Sanitaria di Firenze.

Si intendono coinvolgere nel progetto

- Studenti del Corso di Laurea in Assistenza Sanitaria del Dipartimento di Igiene e Sanità Pubblica dell'Università di Firenze.
- Studenti del Corso di Laurea in Dietetica della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Firenze.
- Studenti della Facoltà di Psicologia dell'Università di Firenze.
- Studenti del Corso di Laurea in Scienze Motorie della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Firenze.

Sono previsti "Esperti" per collaborare a:

- l'intervento di sviluppo di comunità, inteso come accrescimento dei processi di responsabilizzazione dei soggetti della comunità coinvolti nel progetto e teso ad affrontare i problemi di salute correlati alla scarsa attività motoria e ai consumi alimentari non adeguati;
- realizzazione specifiche attività di laboratorio alimentare
- la rilevazione dei bisogni e dei problemi, attraverso indagine con focus group nel quartiere che partecipa all'intervento di comunità (pre e post intervento);
- la co-valutazione del progetto e dell'intervento.

Gli esperti verranno messi a disposizione dalle Associazioni e individuati sulla base di curricula e colloqui.

Valutazione

- Valutazione (inizio e fine progetto), nel quartiere che partecipa all'intervento di comunità, dei problemi percepiti, connessi alla scarsa attività motoria e ai consumi alimentari non adeguati, da parte dei rappresentanti dei gruppi e delle associazioni partecipanti, attraverso focus group.
- Valutazione del grado di coinvolgimento dei partecipanti nelle iniziative di prevenzione e socializzazione.
- Valutazione della divulgazione dell'intervento di prevenzione attraverso i media nell'area cittadina.

Monitoraggio dell'intervento:

- verifiche periodiche sulla corretta attuazione del piano di azione nonché della ricaduta e degli effetti dell'intervento;
- impatto delle iniziative nel loro complesso;
- individuazione di possibili sviluppi scaturiti dalla valutazione dell'intero progetto e loro attuazione;
- valutazione di esito a 3 mesi dal termine della 4° Fase, sul gruppo dei partecipanti al programma *AFA - Percorsi alimentari*.

Risultati attesi

1. Realizzazione di un modello innovativo di prevenzione, caratterizzato da un approccio di comunità, intersettoriale e a multicomponenti, secondo gli orientamenti dell'OMS Europa.
2. Aumento della consapevolezza della cittadinanza coinvolta, sui valori e sui rischi connessi allo scarso movimento e ai consumi alimentari non salutari.
3. Coinvolgibilità dei cittadini in iniziative locali: le persone coinvolte (associazioni/gruppi) nel progetto sono in grado di attuare iniziative preventive nell'ambito del territorio di loro competenza.
4. Integrazione degli operatori dei servizi coinvolti nel progetto e del volontariato rispetto alla prevenzione di stili di vita sani.
5. Crescita del senso di responsabilità (sviluppo di comunità), delle competenze e del senso di partecipazione dei soggetti coinvolti nel progetto, attraverso il Coordinamento locale, per affrontare i problemi di salute.
6. Produzione di un rapporto finale.

Firenze, febbraio 2010

Società della Salute di Firenze

Allegato A

Progetto La Forza dell'anziano 2 MODULO AFA-PERCORSO ALIMENTARE

Obiettivo generale

Favorire e stimolare, in un gruppo selezionato della popolazione anziana di Firenze, lo sviluppo di consapevolezza per l'adozione di stili di vita salutari basati su una corretta alimentazione e su un'adeguata attività motoria, in modo da acquisire le competenze necessarie a gestire in maniera autonoma e responsabile la propria giornata alimentare e l'attività fisica quotidiana.

Obiettivi Specifici Percorso Alimentare

1. Conoscere i gruppi alimentari e le principali funzioni dei principi nutritivi
2. Conoscere le esigenze nutrizionali relative alla fascia di età considerata
3. Individuare nuove modalità di preparazione dei cibi
4. Riconoscere i comportamenti alimentari a rischio per la salute
5. Conoscere e sapere utilizzare le erbe nella preparazione degli alimenti
6. Sapere riconoscere le indicazioni nutrizionali delle etichette dei prodotti alimentari.

Obiettivi Specifici AFA

1. Riconoscere i rischi per la salute di una scarsa e discontinua attività motoria
2. Individuare quali sono le attività motorie più adeguate alle proprie capacità
3. Sviluppare capacità di fitness, in relazione alle proprie attitudini
4. Acquisire consapevolezza sull'importanza di condurre un'attività motoria costante
5. Confrontare e condividere percorsi di miglioramento della performance motoria
6. Sapere utilizzare, implementare e socializzare le nuove abilità acquisite.

Attivazione

- Laboratori esperenziali e teorico-pratici sul concetto di porzione e frequenze alimentari, raccomandate sulla base della piramide alimentare toscana e delle Linee guida per una sana alimentazione italiana ed. 2003
- "Laboratorio" di spesa guidata
- Cineforum guidati, con griglia di osservazione sui temi inerenti gli obiettivi del progetto
- Laboratori di cucina attiva, con la presenza di un cuoco messo a disposizione dalle Associazioni per la preparazione di piatti salutari e appetibili, utilizzando i prodotti alimentari promossi e sponsorizzati nei supermercati della grande distribuzione
- Laboratorio sulla sicurezza alimentare (lettura delle etichette, modalità di conservazione, ecc.)
- Programma di attività fisica adattata
- Passeggiate su percorsi guidati
- Programmazione di serata danzante e/o giochi sociali.

Valutazione del programma

- Partecipazione al programma
- Partecipazione alla FESTA, al termine del programma
- Valutazione del gradimento
- Percezione della salute percepita prima e dopo il programma
- Valutazione delle modifiche relative allo stile di vita legato all'attività motoria e all'alimentazione sulla base degli indicatori proposti da PASSI.

Risorse

Gruppi di persone delle sezioni soci UISP, Ancescao, Auser e altri soggetti coinvolti
Da valutare sulla base del numero dei partecipanti arruolati/interessati e sulla base della pianificazione e della programmazione del progetto unitario integrato.

L'operatore ASL, garante e supervisore, per la specifica attività, facilita lo svolgimento dell'attività garantendone l'appropriatezza.

Tempi

Il programma si svolgerà nell'arco di 8 settimane, con 3 incontri settimanali suddivisi in 2 incontri AFA ed 1 incontro per l'alimentazione, per gruppi di non meno di 10 e non più di 20 partecipanti. Inizierà e terminerà con una Festa.

Sintesi del Programma

- Incontro preliminare per socializzare il progetto integrato con i rappresentanti delle Associazioni e con i rappresentanti dei gruppi (20 persone per gruppo, tot. 5 gruppi sui quartieri di Firenze)
- Organizzazione di una FESTA da parte dei componenti del gruppo per favorire la conoscenza, l'interazione, la condivisione. Decideranno loro in modo libero, tempo e luogo. La spesa viene fatta in modo non guidato. Nell'organizzazione della festa dovranno anche organizzare l'attività motoria, ad esempio balli, giochi, ecc.
- Partecipazione ai 3 incontri settimanali (1 alimentazione e 2 AFA)
- Conclusione del percorso con una Festa.

Dettaglio (indicativo) del Programma:

n° sett.	giorno	Attività	Programma
1°	Lunedì Martedì Giovedì	AFA Alimentazione AFA	AFA Spesa Guidata e discussione Plenaria AFA
2°	Lunedì Martedì Giovedì	AFA Alimentazione AFA	AFA Laboratorio esperienziale, concetto di piramide alimentare AFA
3°	Lunedì Martedì Giovedì	AFA Alimentazione AFA	AFA Laboratorio: oggi pesce, verdure e legumi AFA
4°	Lunedì Martedì Giovedì	AFA Alimentazione AFA	AFA Cineforum AFA
5°	Lunedì Martedì Giovedì	AFA Alimentazione AFA	AFA Visita agli orti sociali: conoscere le erbe AFA
6°	Lunedì Martedì Giovedì	AFA Alimentazione AFA	AFA Laboratorio: la sicurezza alimentare AFA
7°	Lunedì Martedì Giovedì	AFA Alimentazione AFA	AFA Organizzazione della Festa: La spesa Pensata Organizzazione della Festa: Tracciamo il percorso
8°			Festa