

3. *l'empowerment di comunità* è l'espressione di azioni collettive finalizzate a migliorare la qualità di vita e a costruire "comunità competenti" capaci di fare e influenzare scelte politiche. Mass media orientati a informazioni corrette, servizi di sicurezza efficienti, disponibilità di una buona rete di servizi sanitari e sociali sono alcuni esempi di tali iniziative. I **campi di azione prioritari** identificati dall'OMS per promuovere la salute (Carta di Ottawa, 1986; Carta di Bangkok, 2005) sono:

- costruire una politica pubblica per la salute, per esempio attraverso leggi, politiche per la famiglia, politiche per il lavoro sicuro;
- creare ambienti favorevoli alla salute. Le organizzazioni: città, scuole, fabbriche, ospedali sono gli ambienti in cui la gente vive e lavora e devono diventare soggetti che promuovono stili di vita sani. Esempi di progetti sono la rete di "città sane", gli ospedali senza dolore (De Pieri et al., 1998);
- rafforzare l'azione delle comunità a favore della salute. Ciò presuppone la partecipazione e il coinvolgimento delle comunità locali nell'assumere decisioni concrete per la loro salute, per esempio progettare spazi verdi e percorsi per la salute, ampliare la rete delle piste ciclabili, organizzare la raccolta differenziata dei rifiuti;
- sviluppare le capacità individuali. Significa favorire lo sviluppo individuale di conoscenze, abilità e consapevolezza per responsabilizzare il singolo cittadino a compiere scelte consapevoli per la propria salute, per esempio partecipare ad un gruppo di automutuoaiuto per smettere di bere o fumare;
- ri-orientare i servizi sanitari. Ad esempio dirottando una parte di investimenti, sia economici che di personale, per aumentare i servizi di prevenzione e i progetti di promozione della salute;
- affrontare le sfide della salute nell'era della globalizzazione e contenere i suoi effetti: le crescenti disuguaglianze, la rapida urbanizzazione, il degrado ambientale. La globalizzazione può offrire nuove opportunità di cooperazione per migliorare la salute, per esempio attraverso accordi mondiali e transnazionali per rischi sanitari quali l'inquinamento atmosferico o lo sfruttamento del lavoro.

Gli interventi di promozione della salute possono essere distinti in (Figura 4.2):

1. **interventi positivi per il mantenimento di uno stato di salute e benessere:**
 - interventi di politiche sociali ed economiche
 - interventi per promuovere ambienti di vita e lavoro salutari
 - interventi per potenziare le capacità di difesa e resistenza individuali;
2. **interventi "difensivi" di prevenzione delle malattie, delle disabilità e degli handicap** volti ad eliminare o contenere i rischi connessi ai diversi fattori.

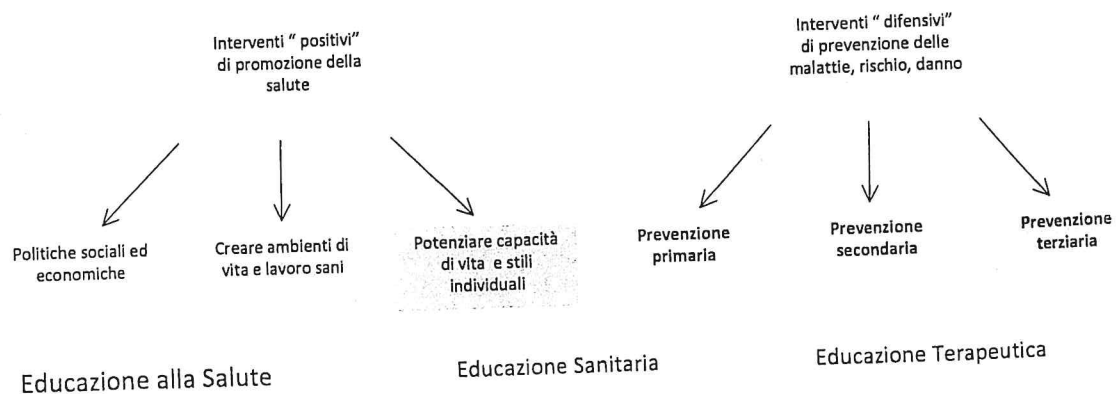


Figura 4.2 Interventi di promozione della salute.

La prevenzione si distingue in prevenzione primaria, secondaria e terziaria:

- **prevenzione primaria:** comprende interventi rivolti a persone sane per agire ancor prima dell'insorgere di malattie o disabilità, il suo scopo è quindi quello di eliminare uno o più fattori causali, di accrescere la resistenza fisica degli individui e di modificare i fattori ambientali (es. i programmi di educazione sanitaria, le vaccinazioni e le attività per il benessere fisico e nutrizionale). Si propone di motivare le persone ad adottare stili di vita sani o a modificare comportamenti non salutari come smettere o non iniziare a fumare. L'educazione e l'informazione giocano un ruolo cruciale;
- **prevenzione secondaria:** contempla tutte le misure volte a modificare comportamenti a rischio o di esposizione al rischio e ad individuare stadi di malattia privi di sintomi, comprende programmi di educazione sanitaria per aumentare la capacità delle persone di riconoscere precocemente sintomi o segni di malattia aderendo a campagne di *screening*;
- **prevenzione terziaria:** s'intende la prevenzione di recidive di una patologia in atto o la limitazione delle conseguenze o complicanze. Questa forma di prevenzione è generalmente in stretta relazione con gli interventi di natura curativa e riabilitativa. Si propone di sviluppare capacità di autocura e di aiutare la persona a raggiungere il livello di funzionalità più elevato possibile, nonostante le limitazioni causate dalla malattia o dalla disabilità.

La prevenzione delle malattie comprende interventi che provengono soprattutto dal settore sanitario ed è diretta a determinate persone e popolazioni nelle quali sono stati individuati fattori di rischio associati, molto spesso, a diversi comportamenti a rischio. Gli infermieri sono particolarmente coinvolti nella realizzazione di interventi di prevenzione secondaria e terziaria. Gli assistenti sanitari sono i professionisti che intervengono maggiormente nella prevenzione primaria.

Educazione alla salute

L'educazione è lo strumento privilegiato della promozione della salute. Quando agisce a supporto di interventi rivolti alle persone sane viene definita "Educazione alla salute", mentre quando accompagna interventi di prevenzione delle malattie, di competenza soprattutto dei professionisti sanitari, viene chiamata "Educazione sanitaria".

Educazione alla salute. Comprende **opportunità di apprendimento costruite consapevolmente con forme di comunicazione strutturate e sistematiche per sviluppare conoscenze e abilità che possono influenzare i comportamenti individuali e comunitari rilevanti per la salute.** Non si limita a comunicare informazioni ma si propone di agire sulle motivazioni, sulle capacità (*life skill*) e sulla responsabilizzazione individuale e sociale rispetto ai comportamenti individuali e alle condizioni socio economiche e ambientali che incidono sulla salute. L'educazione alla salute si propone di dimostrare ai cittadini la fattibilità politica per orientare positivamente i determinanti della salute. Gli educatori sono soprattutto le famiglie, gli insegnanti, gli amministratori, le associazioni e i movimenti politici e culturali; quando l'insegnante della scuola primaria esercita i bambini a sviluppare capacità di scelta, che è considerata una *life skill*, sta contribuendo ad un progetto di educazione alla salute; quando la mamma propone al bambino una dieta ricca di frutta e verdura e molto variata sta educando alla salute.

Educazione sanitaria. È quella parte di educazione alla salute che si occupa prevalentemente della prevenzione di rischi o malattie; è effettuata dai professionisti sanitari (da qui deriva l'accento posto al termine sanitario) con interventi contestuali alla relazione di cura o con progetti strutturati rivolti sia ai singoli che a gruppi omogenei per rischio. Esempi sono: informare i genitori per un'adesione motivata ai programmi di vaccinazione (prevenzione primaria), sostenere e motivare le donne a sottoporsi con regolarità agli *screening* per

la prevenzione dei tumori dell'utero e della mammella (prevenzione secondaria o diagnosi precoce), istruire un paziente diabetico a mantenere un regime dietetico con un ridotto introito di carboidrati (prevenzione terziaria). L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce l'educazione dei pazienti con malattie croniche "educazione terapeutica". Quest'ultima coinvolge ampiamente l'infermiere durante le attività assistenziali e può essere approfondita nel Capitolo 8.