

Progetto pilota dell’Azienda Sanitaria Locale di Foggia per la promozione dell’invecchiamento attivo

Premessa

L’analisi degli indicatori demografici della popolazione italiana e pugliese conferma la tendenza all’invecchiamento, particolarmente sbilanciata a favore delle donne. La misura di invecchiamento più comunemente impiegata è la percentuale di popolazione con più di 65 anni, in quanto convenzionalmente si ritiene “anziana” un persona appratente a tale fascia età. Tale percentuale è globalmente in costante crescita, aumentando così la popolazione che necessita cure, sostegno ed assistenza sanitaria.

L’andamento demografico della provincia di Foggia evidenzia un netto aumento della componente anziana. Nella nostra provincia la popolazione con più di 65 anni è pari a 135.092 cittadini, quella compresa tra i 65 e gli 85 anni è di 118.647 su un totale della popolazione di 599.028 (dati ISTAT relativi al 1° gennaio 2023). Aumentano *l’indice di vecchiaia*, ovvero il rapporto percentuale tra la popolazione di 65 anni e più e la popolazione della fascia 0-14, passa da 144,6 del 2017 al 172,5 del 2022. *l’indice di dipendenza strutturale*, rapporto percentuale tra la popolazione attiva e non attiva, che passa da 53,9 del 2017 a 55,3 del 2022.

Il rischio di far arrivare al collasso il sistema di welfare rende necessario programmare azioni, soprattutto di natura preventiva, per rispondere ai bisogni di salute ed assistenza legati al processo di invecchiamento della popolazione e per limitare l’impatto negativo che esso ha sulla Società.

La legge regionale 30 aprile 2019 n. 16 sull’invecchiamento attivo riconosce e valorizza il ruolo delle persone anziane, al fine di promuovere la solidarietà, la cooperazione tra le generazioni, la partecipazione alla vita sociale, civile economica e culturale. L’obiettivo della legge regionale 16/2019 è quello di valorizzare l’invecchiamento attivo ed in buona salute dei pugliesi, sostenere le famiglie a prendersi cura degli anziani nel contesto domiciliare, anche e soprattutto nella fase del bisogno assistenziale e sanitario, al fine di garantire le condizioni migliori per alleggerire il “peso” della longevità o della malattia.

Definizione e finalità del progetto

L’invecchiamento attivo è stato definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 2002 come "il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano". Numerosi studi internazionali testimoniano infatti il legame positivo

esistente tra l'invecchiare in maniera attiva e i benefici sulla salute fisica e psicologica, inclusa la percezione di una maggiore qualità e soddisfazione della vita. Un buono stato di salute rappresenta la condizione imprescindibile per potersi attivare in età anziana e va costruito nel corso del tempo, attraverso la prevenzione delle più comuni patologie croniche e attuando stili di vita adeguati al fine di ritardare l'insorgenza di disabilità motoria

Invecchiamento attivo significa anche essere attivi o attivarsi in maniera formale o informale in uno o più ambiti della sfera sociale (mercato del lavoro, volontariato, relazioni sociali, ecc...) o anche personale (attività del tempo libero, hobby, turismo, giardinaggio, musica, ecc...), scegliendo liberamente l'attività o le attività nelle quali impegnarsi, a seconda delle proprie aspirazioni e motivazioni.

In definitiva ed in considerazione dei suoi effetti positivi sugli individui, l'invecchiamento attivo può essere considerato uno strumento di prevenzione per aspirare quanto più possibile a un invecchiamento in salute.

L'Azienda Sanitaria Locale di Foggia si propone di perseguire le aspirazioni e i propositi previsti dalla legge regionale 16/2019 attraverso la definizione di obiettivi specifici e l'attuazione di tre linee strategiche

Obiettivi del progetto

A. Sostegno alla formazione per contenere le resistenze

Rafforzare, attraverso l'informazione e la formazione permanente e continua, le conoscenze e le competenze (non solo nelle persone anziane ma in ogni stakeholders) per promuovere e favorire il riorientamento culturale verso la centralità degli anziani e la prevenzione delle "cronicità".

B. Sostegno all'impegno civile ed all'abitare sociale

Favorire l'invecchiamento attivo promuovendo la partecipazione degli anziani alla vita di comunità (attraverso l'impegno civile prestato nel contesto del volontariato, dell'associazionismo o in progetti sociali finalizzati al benessere della comunità di riferimento) e migliorando l'ambiente costruito (il più possibile accessibile, fruibile e confortevole).

C. Prevenzione della salute, del benessere e della prevenzione

Promuovere, in un'ottica non assistenzialista e di prevenzione dei processi invalidanti, interventi e azioni per limitare l'ospedalizzazione e l'inserimento in strutture residenziali delle persone anziane, promuovendone la dignità, l'autonomia, la libera scelta e l'autodeterminazione.

Con l'obiettivo di ridurre il ricorso all'istituzionalizzazione, la linea si propone di attribuire priorità al sostegno domiciliare della persona anziana e alla sua permanenza nel contesto familiare, oltretutto alla prevenzione della non autosufficienza attraverso

la promozione di stili di vita sani che contemplino l'attività sportiva e fisico-motoria, una corretta alimentazione e l'astensione da abitudini personali (es. fumo o eccessivo consumo di alcool) che favoriscono l'insorgere di patologie croniche e degenerative, ma anche promuovendo momenti di socializzazione ed evitando la solitudine e il conseguente l'isolamento della persona anziana.

D. Cultura, Turismo sociale ed accesso alle nuove tecnologie e all'informazione

Evidenziare come gli anziani possano rappresentare una risorsa per la comunità, contribuendo a superare quegli stereotipi e pregiudizi che tendono a indicare le persone anziane come "costi per la società".

Linee strategiche di attuazione e programmazione degli interventi

Le azioni progettuali riguardano attività inerenti lo sviluppo di programmi di educazione sanitaria per la conoscenza degli stili di vita sani e delle buone abitudini (con particolare attenzione ai programmi di prevenzione alle cronicità), la promozione di forme di cittadinanza attiva e pratiche di solidarietà sociale ed interventi di screening e valutazione della popolazione anziana.

Nello specifico il progetto verrà condotto attraverso tre azioni parallele e complementari che permetteranno il raggiungimento dei quattro obiettivi cardine preposti.

Linea strategica 1 – Formazione continua e permanente

Lo scopo di questa linea strategica è quello di istruire il personale addetto all'assistenza alla persona nei servizi residenziali, semiresidenziali e nell'assistenza domiciliare (OSS Operatori Socio Sanitari, Misure compensative, ecc.) e i soggetti che operano, a vario titolo, con la terza età circa le misure di prevenzione della cronicità e del decadimento psico-fisico della persona anziana.

A tal fine saranno istituiti 8 eventi informativi (uno per ogni distretto sociosanitario) e 5 corsi formativi, uno per ogni principale agglomerato urbano (Foggia, Lucera, Manfredonia, Cerignola e San Severo). Saranno coinvolti rappresentanti legali di Enti Locali, Associazioni, OO. SS., figure dirigenziali della ASL FG.

Linea strategica 2 – Promozione dell'invecchiamento attivo e di stile di vita sano

Lo scopo di questa linea strategica è quella di promuovere la diffusione dell'adozione di corretti stili di vita tra le persone adulte e anziane, al fine di prevenire e contrastare l'insorgere di patologie, sostenere la cultura e le pratiche della prevenzione.

A tal fine sarà organizzata una campagna di informazione portata avanti attraverso l'utilizzo di poster affissi in luoghi pubblici e di aggregazione, post pubblicati sui principali social, e brochure distribuiti direttamente dai medici di medicina generale.

Poster, brochure ed opuscoli conterranno tutte le seguenti informazioni

- L'introduzione del concetto di "invecchiamento attivo" e di tutti gli strumenti di prevenzione che esso prevede.
- Consigli pratici per intraprendere uno stile di vita sano,
- Consigli alimentari per la prevenzione delle più comuni patologie correlate all'età avanzata
- Definizione di fattori rischio e di condizioni patologiche che costituiscono un potenziale pericolo, ovvero delle "red flags"
- Promozioni di visite di screening presso gli ambulatori della ASL in caso di presenza di "red flags"

Linea strategica 3 – Giornate per l'invecchiamento attivo

La terza linea strategica prevede l'incontro di istituzioni, associazioni di volontariato, enti del Terzo Settore e popolazione anziana. A tale scopo saranno istituite cinque "Giornate per l'invecchiamento attivo" in altrettanti Piccoli Comuni della Provincia di Foggia, individuati attraverso i seguenti criteri:

- Elevato indice di vecchiaia ed indice di dipendenza strutturale;
- Relativa lontananza da strutture ospedaliere ed ambulatoriali specialistiche;
- Possibilità di introdurre, in loco, strategie di inclusione in progetti che aumentino la partecipazione sociale e/o iniziare attività fisica adatta supervisionata;

Nelle "Giornate per l'invecchiamento attivo", l'Azienda Sanitaria Locale di Foggia, attraverso rappresentanti del Dipartimento di Medicina Fisica e Riabilitazione e del Dipartimento di Prevenzione condurranno le seguenti attività:

- Informeranno la popolazione riguardo gli aspetti generali della prevenzione e dello stile di vita attraverso l'esercizio fisico e la dieta. A tale scopo saranno utilizzate diapositive, filmati ed altri ausili multimediali;
- Svolgeranno colloqui individualizzati per lo svolgimento di test (One-Minute Sit-to-stand, Two-Minute Walking test, Digit Span Memory test) e la compilazione di questionari per un rapido screening. A seguito della somministrazioni di questi test seguiranno consigli personalizzati circa attività fisica adattata ed alimentazione;

- Promozione delle attività lavorative, di volontariato e/o socialmente utilizzate patrocinate dai Comuni ospitanti (es: “Nonno vigile”) ed organizzate dalle associazioni sportive amatoriale e di volontariato.