

<< La promozione della salute è il processo che consente alle persone di acquisire un maggior controllo della propria salute e di migliorarla >>



Carta di Ottawa per la Promozione della Salute - OMS - Ginevra 1986

paola beatini, cses



Costruire politiche per la salute

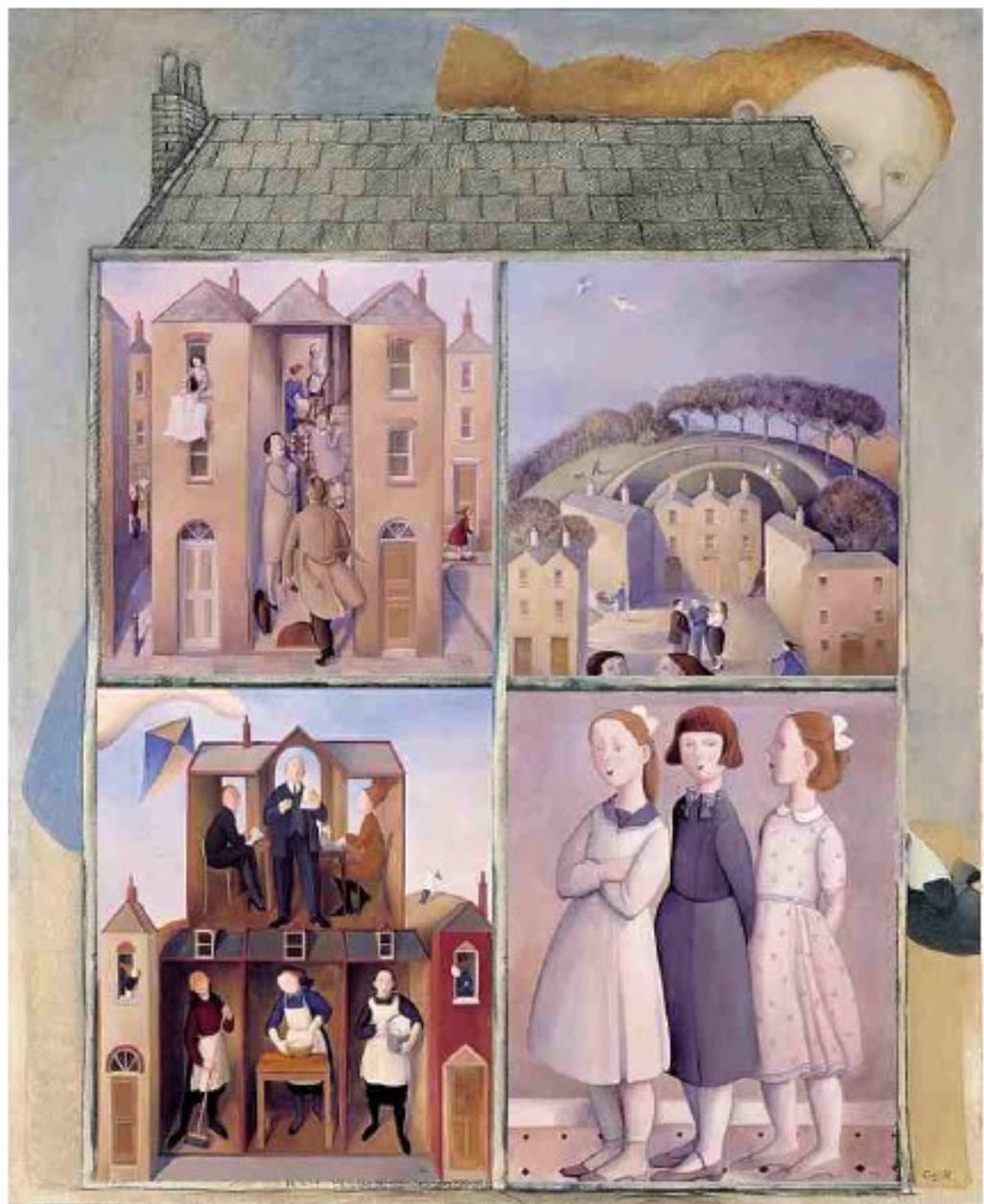
Creare ambienti favorevoli alla salute

Rafforzare l'azione della comunità per la salute

Sviluppare capacità individuali (educazione)

Ri-orientare i servizi sanitari

Carta di Ottawa, 1986



Promozione della salute nell'ASL TO 4

Rendere facili le scelte salutari

Deliberazione 524 del 9/9/2011

DELIBERA

1. di prendere atto che l'Azienda Sanitaria Locale TO4 sostiene le azioni organizzative di promozione e facilitazione dell'attività motoria, in quanto di sicura e dimostrata efficacia nella promozione del benessere e della salute fisica e mentale della comunità, nella prevenzione di sovrappeso e obesità e nel trattamento delle malattie cronico-degenerative e delle disabilità;

Programma per la diffusione di gruppi di cammino nell'ASL TO 4

Il ruolo della leadership
Il lavoro di rete

Candia 16-23 febbraio 2019

ASL TO 4-Dipartimento di Prevenzione
SSD Promozione della salute



Piano Regionale della Prevenzione 2015-18

Programma 2

Walking programs

Si raccomandano:

Azioni di sostegno e sviluppo a quei progetti locali che sono diventati una risorsa per gli abitanti dei territori.

Il programma delle attività non va lasciato al caso. Ottengono buoni risultati le attività riconosciute dalla popolazione come **utili, divertenti, in cui si crea un'atmosfera **informale e serena**.**

Diffusione dei gruppi di cammino nell'ASL TO 4

Come sostenere un gruppo di cammino?

Sono determinanti:

- **La leadership**
- **Il supporto delle amministrazioni locali e dell'ASL**
- **Le infrastrutture di cui disporre Prima e Dopo il cammino**
- **La collaborazione tra organizzazioni per sostenere il gruppo**
- **La possibilità di aprire il gruppo ad altre attività nella comunità**



Diffusione dei gruppi di cammino nell'ASL TO 4

La leadership

Il walking leader (WL) dovrebbe mirare a creare un'atmosfera positiva, di reciproca fiducia ed attenzione dentro il gruppo.

I partecipanti al gruppo guardano al WL per essere guidati ed incoraggiati.

La personalità e lo stile del WL è importante nel sostenere l'entusiasmo ed assicura longevità al gruppo stesso.



Diffusione dei gruppi di cammino nell'ASL TO 4

Il supporto delle amministrazioni locali e dell'ASL

I gruppi devono percepire il supporto dato dalla **comunità** di riferimento.

Importante è l'attenzione che le amministrazioni locali pongono nella istituzione e nel mantenimento in buone condizioni dei **percorsi di cammino**.



Diffusione dei gruppi di cammino nell'ASL TO 4

Le infrastrutture di cui disporre Prima e Dopo il cammino

Individuare un punto di riferimento per il gruppo, dove incontrarsi prima e dopo il cammino, è una scelta importante, aiuta la **socializzazione**.

Continui spostamenti possono essere inoltre fonte di confusione a scapito della **regolarità della partecipazione**.

Diffusione dei gruppi di cammino nell'ASL TO 4

La collaborazione tra organizzazioni per sostenere il gruppo

quanto più è elevato il numero delle organizzazioni coinvolte **in rete** tanto più è rilevante la **visibilità** del progetto e la sua efficacia.

Diffusione dei gruppi di cammino nell'ASL TO 4

Il walking leader è una persona:

- con cui parlare amichevolmente e tranquillamente
- che fa in modo da rendere la camminata come un'occasione sociale divertente
- affidabile e puntuale
- attenta al benessere e ai rischi cui le persone vanno incontro
- che mostra competenze basate sull'esperienza su tutta una serie di passeggiate
- che ha un approccio e un modo di accogliere le persone cordiali
- che ha dimestichezza con l'itinerario (e i percorsi alternativi)
- che rendiconta le attività svolte
- che informa il coordinatore del programma se si presentano cambiamenti o problemi