



Dagli Stili di Vita all'Empowerment di Comunità

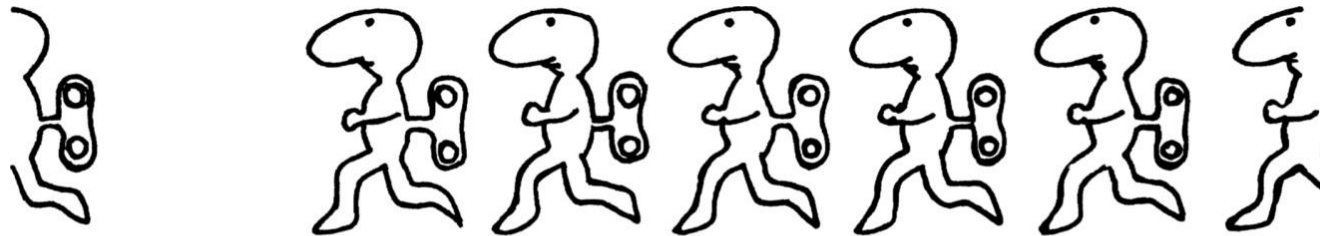
Dott. Pasquale Ciccarelli - Medico del lavoro, referente
Piano della Prevenzione Regionale

Dott.ssa Luana Valletta, Ph.D - Psicologa di Comunità



Riflessioni

ne abbiamo bisogno?



Perché parlare di Stili di Vita?

E quali sono?



~~Lose weight~~
Gain health ÷
It's not always about the number on the scale.

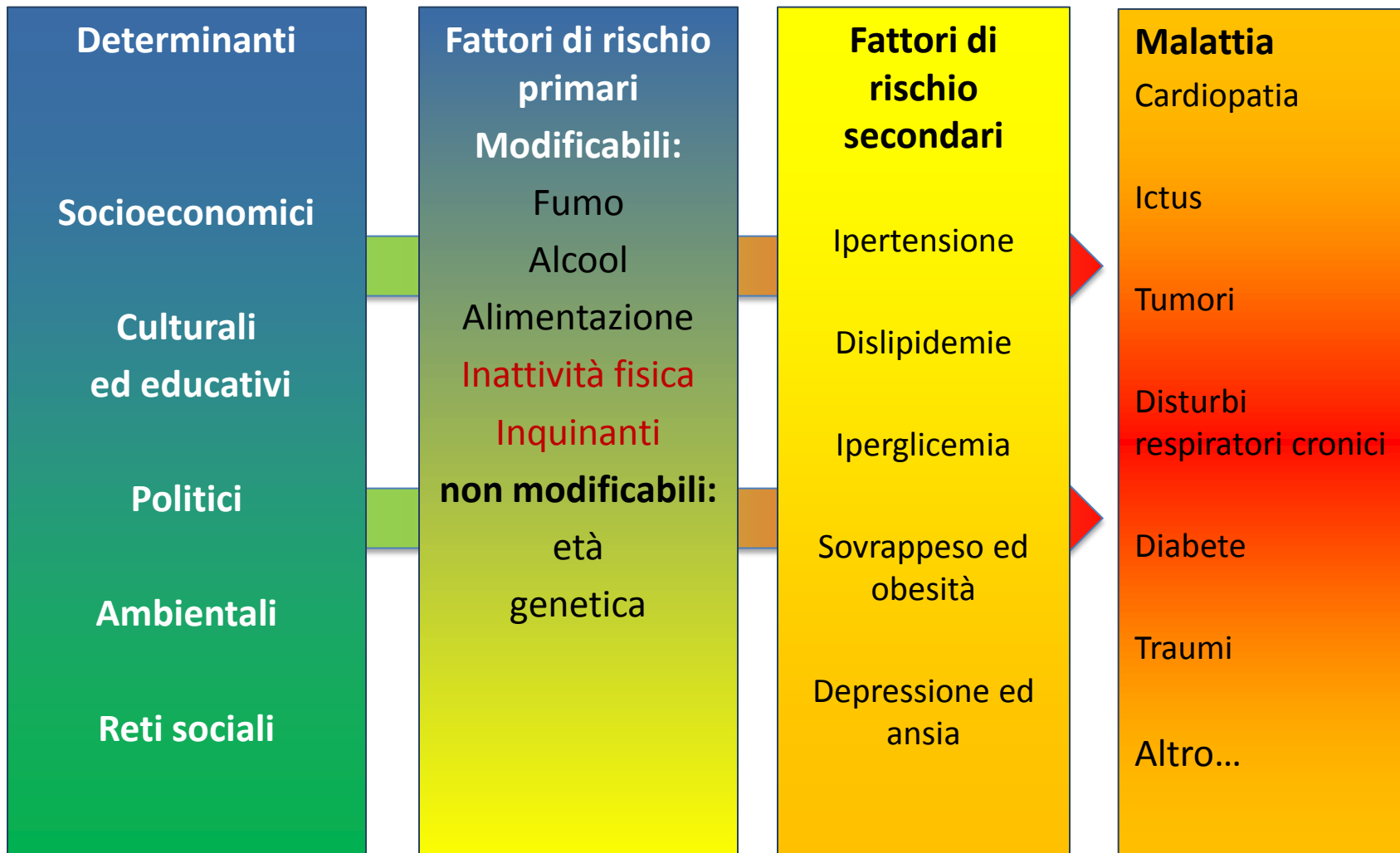
Il peso crescente di una epidemia globale: le malattie croniche non trasmissibili (MCNT)



17 milioni di morti premature
86% delle morti e il **77%** del carico di malattia
In Europa si spendono **più di 1.000 miliardi di euro l'anno**
Solo il **20-30%** ha origine genetica

Dalla mancanza di salute alla malattia

E i fattori di protezione?





Guadagnare Salute

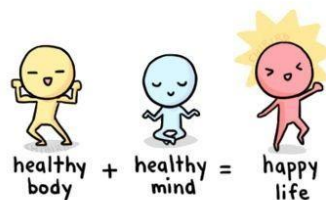
Rendere facili le scelte salutari



Strategie

I progetti specifici che sviluppano il programma governativo, finalizzato a indurre alcuni cambiamenti di opinioni e di comportamenti, attraverso una idonea campagna informativa, sono quattro:

- A Guadagnare salute rendendo più facile una dieta più salubre (alimentazione)
- B Guadagnare salute rendendo più facile muoversi e fare attività fisica (attività fisica)
- C Guadagnare salute rendendo più facile essere liberi dal fumo (lotta al fumo)
- D Guadagnare salute rendendo più facile evitare l'abuso di alcol (lotta all'abuso d'alcol)



Piano Nazionale & Regionale della Prevenzione



Ricorrenze delle Parole del Piano

- 🌈 Determinanti sociali - 2 volte
- 🌈 Stili di Vita – 26 volte

Stefanini A. (2015) *Stili di vita la ricetta neoliberista* Salute Internazionale

Empowerment 17 volte nel PRP

Empowerment di Comunità solo nella scheda
“Progetti di Empowerment di Comunità”

Educazione Sanitaria

Comunicazione persuasiva dall'alto (sapere esperto) verso il basso (*top-down*) in cui i destinatari erano posti in una posizione di ricezione passiva.

«Ragazzi, così vi insegno a stare bene»
Giornata della salute, dottori in cattedra

Educazione alla Salute

Combinazione di **esperienze di apprendimento** volte a facilitare l'adattamento volontario al comportamento che conduce alla salute. Obiettivo è di rendere gli individui consapevoli degli effetti dei comportamenti sul loro stato di salute. Modelli socio-affettivi, apprendimento sociale, self efficacy, life skill. Chi educa facilitatore.



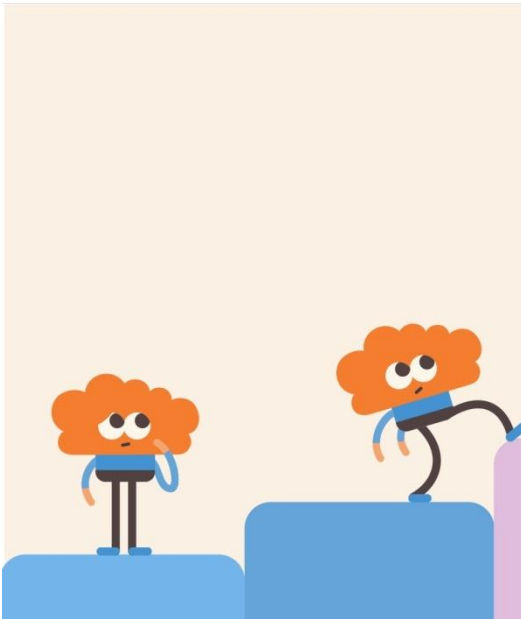
Promozione alla Salute

Riunisce azioni dirette non solo a rafforzare le competenze e le capacità dei singoli, ma anche le **azioni dirette verso il cambiamento delle condizioni sociali, ambientali ed economiche** che possono avere un impatto sulla salute pubblica e individuale (Koelen & Van den Ban, 2004).



E' tutto dato dalla motivazione?

E rispetto alle diseguaglianze?

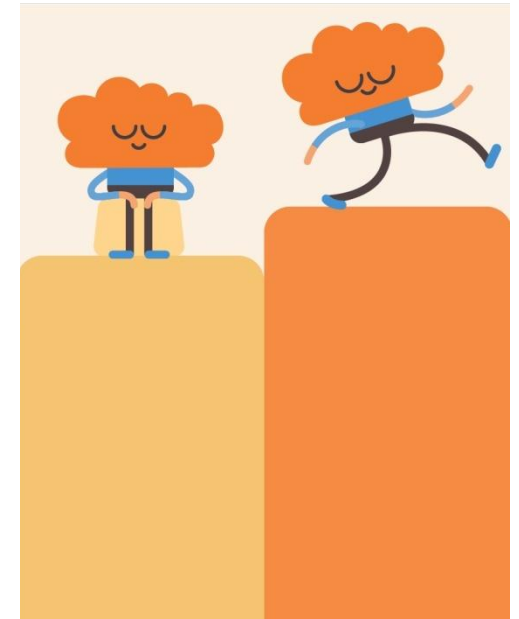


IT'S A PROCESS..



"Change takes time"

Melix



La nostra salute è frammentata?

Es. solo alimentazione, solo attività fisica? E quando si estremizza

La sola informazione, è sufficiente a cambiare “stili di vita”?

E poi COSA e COME comunichiamo?





Come
comunichiamo?

Quanto siamo liberi di scegliere?



INVECCHIO, MA POSSO
SMETTERE QUANDO VOGLIO.



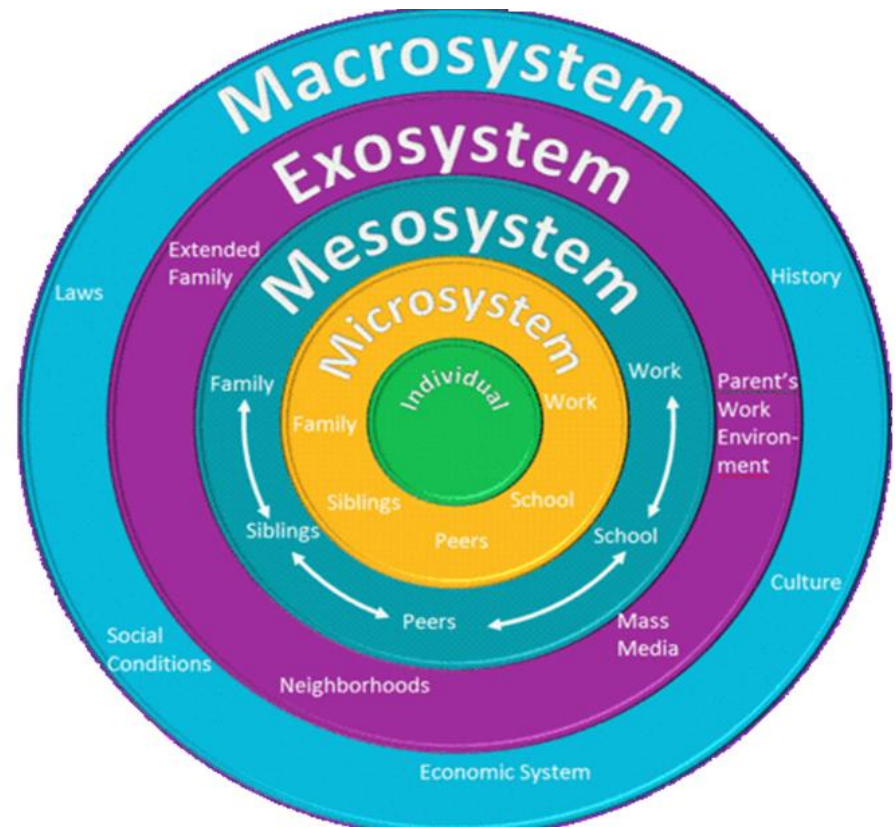


Dove si collocano i comportamenti e i bisogni di salute delle persone?

LEWIN'S EQUATION

$$B = f(P, E)$$

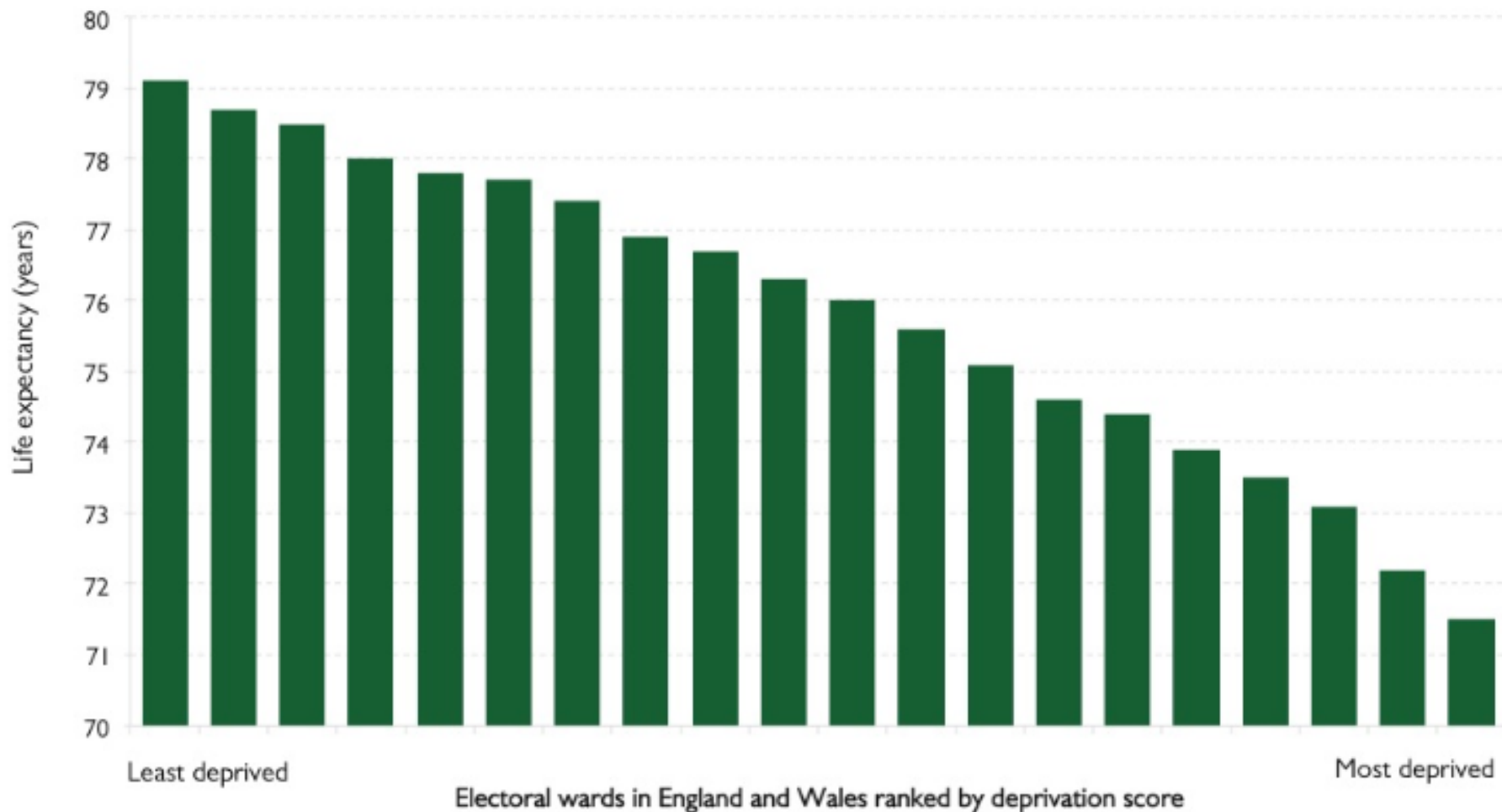
Il Comportamento
è funzione della **personalità**
dell'individuo e del suo
ambiente, in un momento dato



Prospettiva Ecologica & sistemica

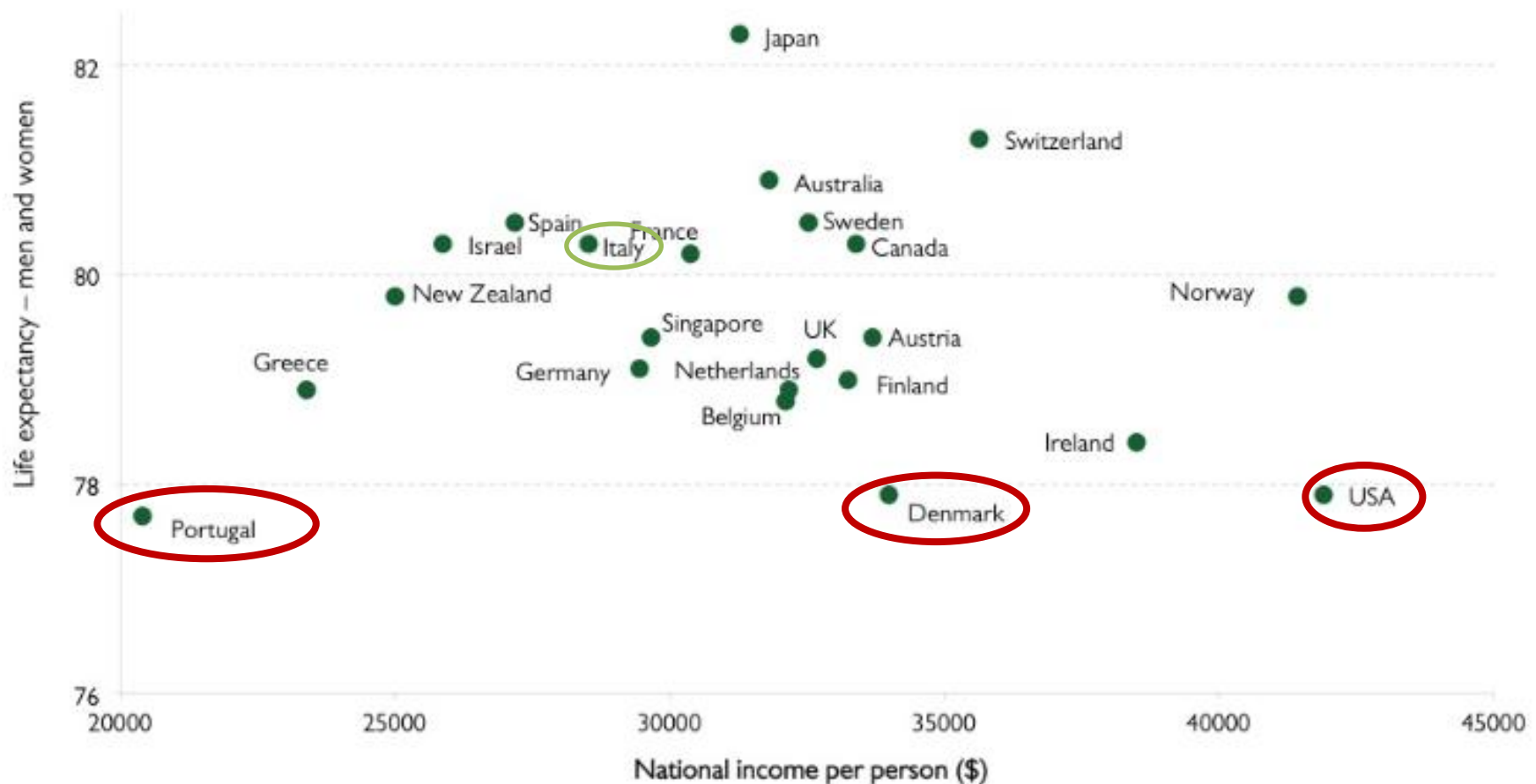
Health is related to income differences *within* rich societies but not to those *between* them

Within societies

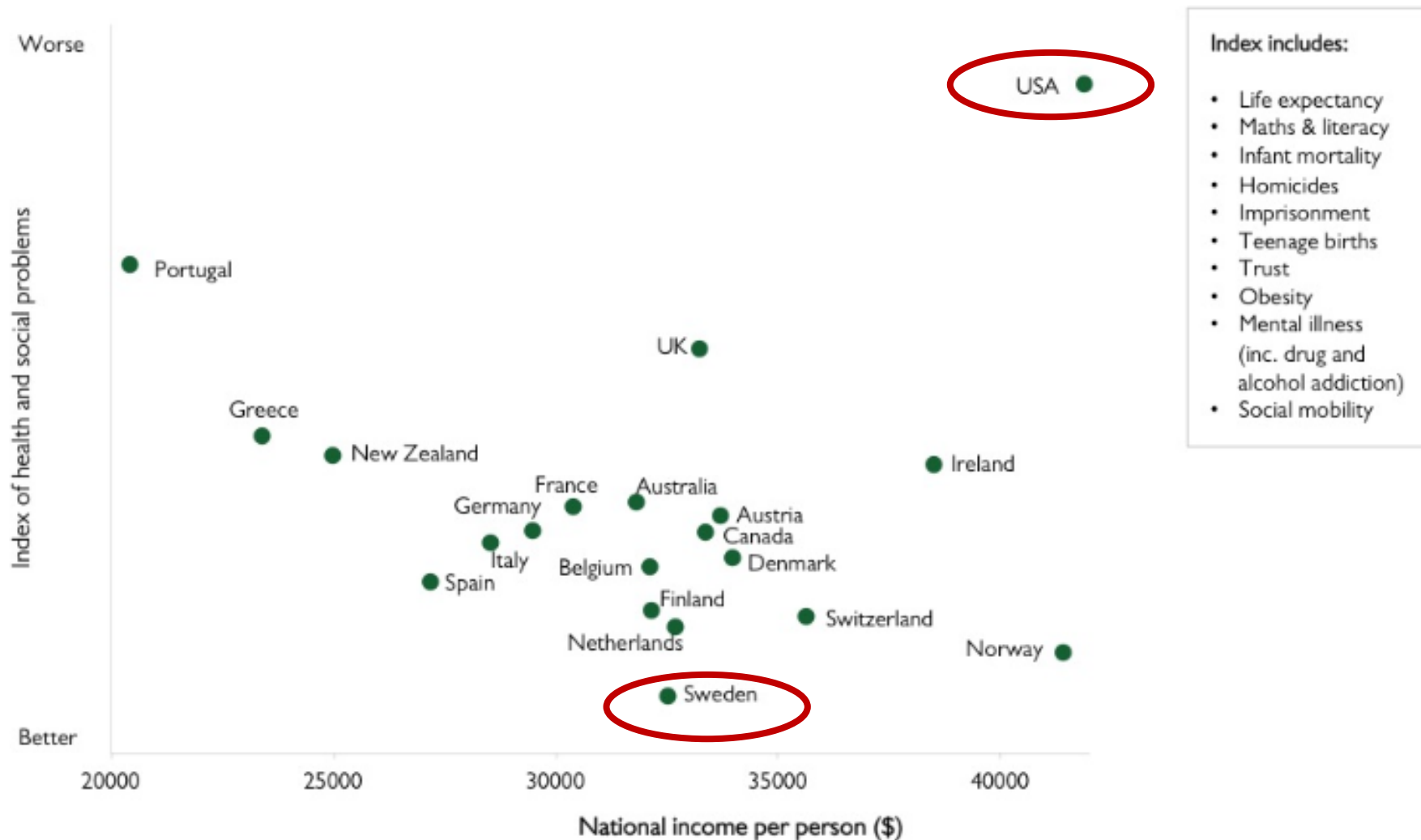


Health is related to income differences *within* rich societies but not to those *between* them

Between (rich) societies



Health and social problems are not related to average income in rich countries



Health and social problems are worse in more unequal countries





The Spirit Level

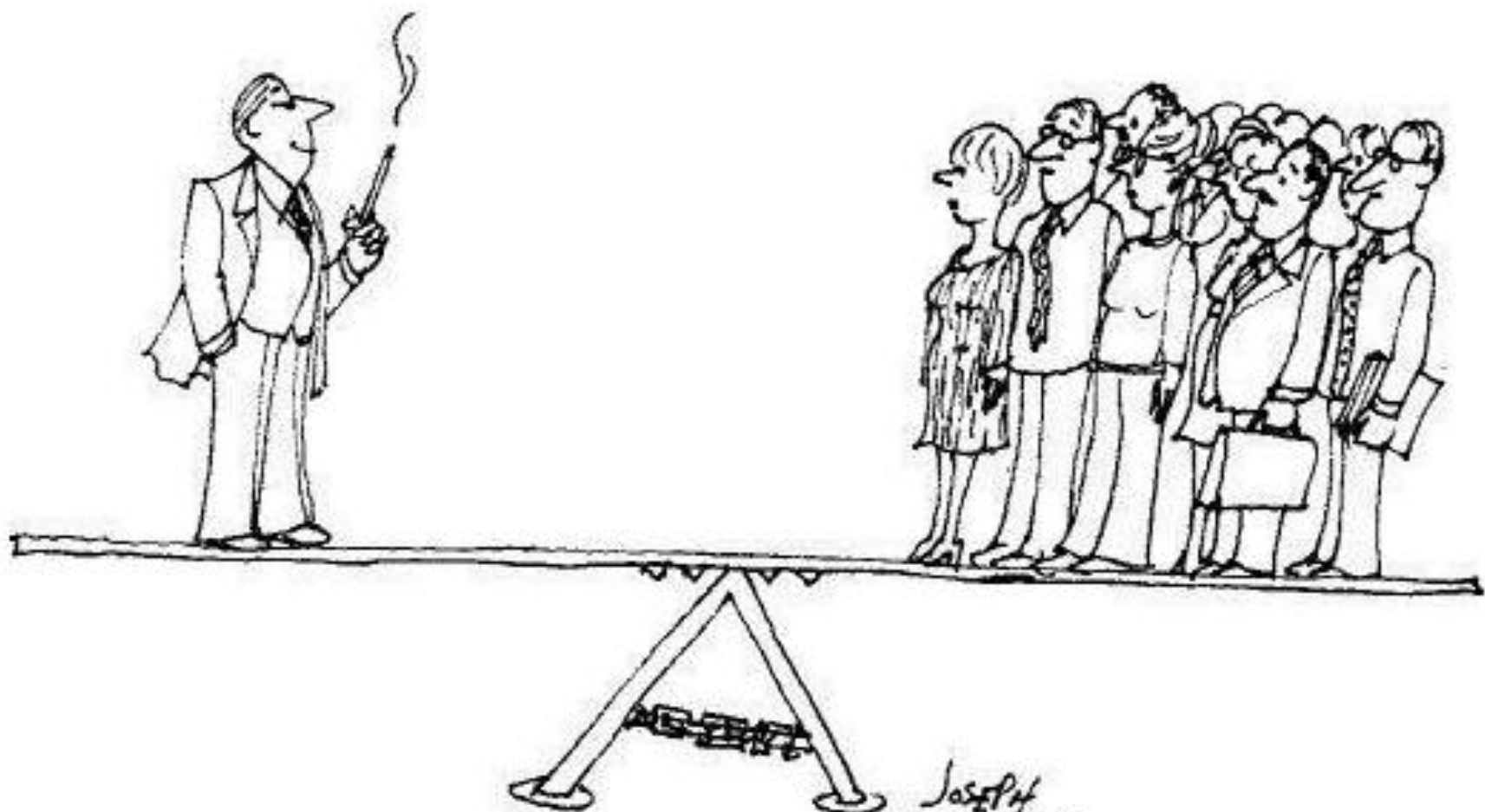
Why Equality is Better for Everyone

Richard Wilkinson and Kate Pickett

'A big idea, big enough to change political thinking'
Sunday Times

'A sweeping theory of everything' *Guardian*





Joseph
FARRIS



"IT GOES IN CYCLES, JUNIOR. SOMETIMES, THE RICH GET RICHER AND THE POOR GET POORER. SOMETIMES, THE RICH GET RICHER AND THE POOR STAY THE SAME."

L'Ufficialità

112

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

71

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

60

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

42,2

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

90

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

70

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

58,5

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

40,1

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

Stato Uniti

26

I super miliardari ricchi quanto la metà povera del pianeta

Ricchi sempre più ricchi, poveri sempre più poveri. I dati del dossier sulle disuguaglianze globali sono spietati: il patrimonio dei signori del mondo cresce l'1,2%, mentre la condizione dei disperati peggiora (-18%). E in poco meno di 30 si sporciano un miliardo pari a quello di 4,8 miliardi di persone

di [Giovanni Di Lorenzo](#) e [Giovanni Di Lorenzo](#)

L'Ufficialità

50

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

39

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

48,8

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

38,5

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

47,5

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

38,4

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.



Protesta a Saragozza il 14 gennaio 2011. In alto: il presidente Obama a un momento di pausa durante il suo viaggio in Europa. In basso: il presidente Obama a un momento di pausa durante il suo viaggio in Europa.

L'Ufficialità

46,4

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

34,9

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

46,2

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

30,3

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

84

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

67,1

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

46

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

30,3

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

72

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

60

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

45,3

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

30

milioni



Mark Zuckerberg
Fondatore e amministratore delegato di Facebook. Ha 34 anni e vive a Menlo Park, in California. È sposato e ha due figlie.

L'Ufficialità

MA OGGI DI INGIUSTIZIE SI PARLA MENO

di [Giovanni Di Lorenzo](#)

Il mondo è un luogo sempre più ingiusto. Ma oggi si parla meno di ingiustizie. Si parla di meno di ingiustizie.

Il mondo è un luogo sempre più ingiusto. Ma oggi si parla meno di ingiustizie. Si parla di meno di ingiustizie.

Il mondo è un luogo sempre più ingiusto. Ma oggi si parla meno di ingiustizie. Si parla di meno di ingiustizie.

Il mondo è un luogo sempre più ingiusto. Ma oggi si parla meno di ingiustizie. Si parla di meno di ingiustizie.

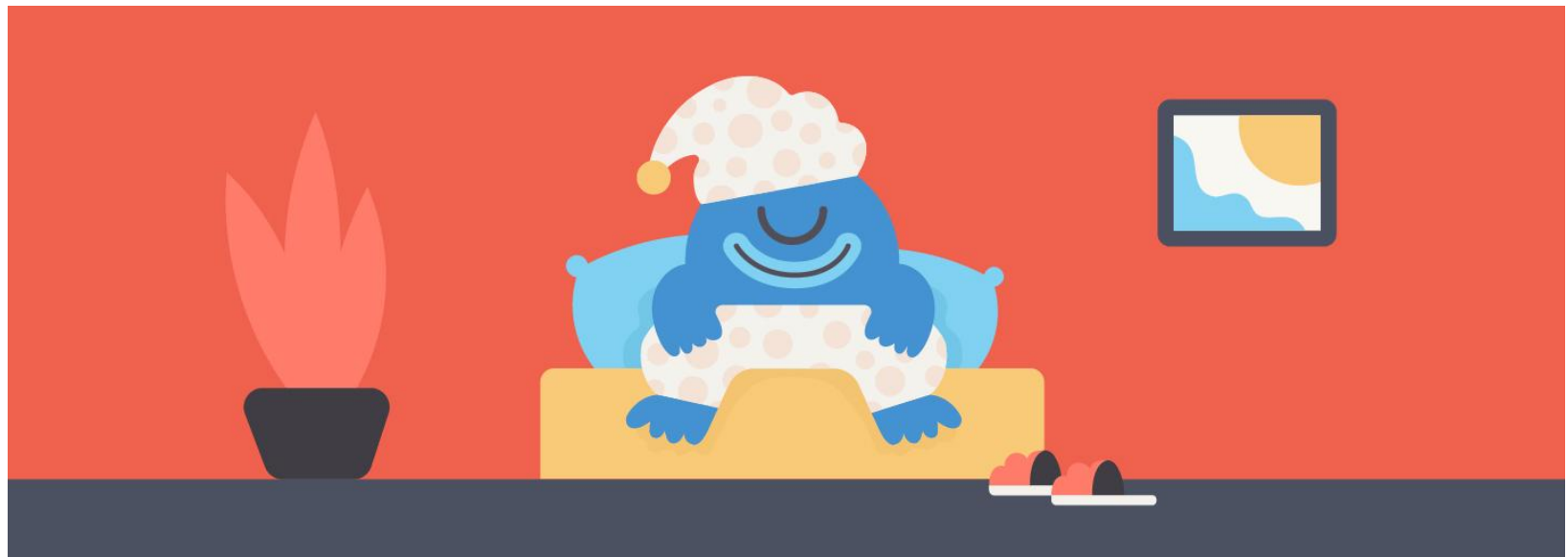
Il mondo è un luogo sempre più ingiusto. Ma oggi si parla meno di ingiustizie. Si parla di meno di ingiustizie.

Il mondo è un luogo sempre più ingiusto. Ma oggi si parla meno di ingiustizie. Si parla di meno di ingiustizie.

Il mondo è un luogo sempre più ingiusto. Ma oggi si parla meno di ingiustizie. Si parla di meno di ingiustizie.

Il mondo è un luogo sempre più ingiusto. Ma oggi si parla meno di ingiustizie. Si parla di meno di ingiustizie.

Il mondo è un luogo sempre più ingiusto. Ma oggi si parla meno di ingiustizie. Si parla di meno di ingiustizie.



**E' solo una
scelta/responsabilità
individuale?**



I genitori constatano
un aumento dei pericoli
della strada



I genitori
portano i loro figli
a scuola in auto

Il traffico
aumenta



IL CIRCOLO VIZIOSO



Aumentano
la sedentarietà
e l'obesità

Meno bambini
vanno a scuola a piedi o in bici



Equilibrio Importante *di responsabilità*



Rendere facili, utili, piacevoli – importanti per la persona e il suo contesto- le scelte salutari

Buzz-World

Il rischio è di trasformarlo in una buzz-word e ridurlo a essere un “contenitore” adatto “per garantire a idee datate di apparire innovative” (Santinello, Dallago, Vieno, 2009, p. 108).

Empowerment Individuale & di Comunità



Empowerment

Per empowerment si intende un **processo dell'azione sociale** attraverso il quale le persone, le organizzazioni e le comunità **acquisiscono competenza sulle proprie vite**, al fine di **cambiare** il proprio ambiente sociale e politico per **migliorare l'equità e la qualità di vita** (Zimmerman M.A., 2000).

IN PROMOZIONE DELLA SALUTE

E' il processo attraverso il quale le persone **acquisiscono un maggiore controllo** rispetto alle **decisioni** e alle **azioni** che riguardano **la propria salute** (Glossario della Promozione della salute, OMS 1998)

Esso si realizza quando gli individui e i gruppi sociali sono in grado di:

- 1) **esprimere** i propri bisogni e le proprie preoccupazioni
- 2) **individuare** le strategie per essere coinvolti nel processo decisionale
- 3) **intraprendere** azioni di carattere politico, sociale e culturale che consentano loro di soddisfare tali bisogni.

Si distinguono 3 tipi di empowerment

🌸 **INDIVIDUALE:** processo attraverso il quale gli individui acquisiscono **competenze**, accrescono la **capacità di controllare attivamente** la propria vita e sviluppano la **consapevolezza critica** del loro ambiente sociale, politico e culturale;

🌸 **ORGANIZZATIVO:** processo attraverso il quale individui appartenenti ad un **gruppo sono coinvolti attivamente**, si sentono **responsabili** di ciò che accade ed **esercitano un'influenza** sui rappresentanti eletti e sui servizi erogati;

🌸 **DI COMUNITÀ:** processo attraverso il quale individui appartenenti ad una comunità, ovvero i **cittadini**, si attivano nei **confronti delle strutture socio-politiche** e sviluppano la **capacità** di incidere sulle **trasformazioni sociali**.

EMPOWERMENT & SALUTE

In accordo con diversi autori (Marks, Murray, Evans & Estacio, 2015) si evidenzia il forte rischio di **attribuire alle persone la responsabilità delle proprie condizioni di salute/malattia, invece di riflettere sul ruolo – e la responsabilità – delle strutture sociali, ivi comprese l'organizzazione dei servizi sanitari.**

Se l'empowerment è un processo che prefigura anche la capacità di influenzare le decisioni che riguardano la propria vita, **come è possibile per il cittadino scegliere cosa è più opportuno per la sua salute quando si trova a dover affrontare una malattia?**

EMPOWERMENT & SALUTE

Se l'empowerment è sia **collaborazione e partecipazione**, sia **impegno politico-sociale** per contrastare i determinanti sociali delle diseguaglianze relativi alla salute e per promuovere benessere e salute, **quanto il “mondo della sanità” favorisce questa consapevolezza e conoscenza critica nei cittadini?**

🌸 *Cosa si intende quindi con empowerment?*

🌸 *Poiché esso è **sia risultato sia processo**, in sanità, a quali processi ci si riferisce? Quali sono i **risultati attesi** quando usiamo questo concetto?*

🌸 *Quali sono le **specificità** dell'empowerment nell'ambito della prevenzione e della promozione della salute?*

🌸 *A quale **livello di prevenzione** ci riferiamo?*

🌸 *A quale **aspetto della Sanità** ci riferiamo? Alla Sanità in quanto istituzione deputata alla **cura e all'assistenza**? O alla Sanità che **tutela e promuove la salute**?*

In Promozione della Salute Forme Sfumature diverse..

Empowerment: di quale tipo di potere di parla?

secondo la Psicologia di Comunità

Non del potere oppressivo ma di un **potere costruttivo o generativo** che permette di **aprire nuove possibilità** a se stessi e agli altri. Un **potere nomade basato sulla competenza e non monade centrato sulla posizione occupata.**



Potere & Partecipazione

Dare potere a:

- 🌸 CHI
- 🌸 SU E PER COSA
- 🌸 QUANDO
- 🌸 QUANTO
- 🌸 E' SEMPLICE?
- 🌸 CON QUALI RISORSE E COMPETENZE?
- 🌸 LO FACCIAMO?
- 🌸 E' EFFICACE?
- 🌸?

Partecipazione

la scala della partecipazione

Arnstein (1969)



Pimbert e Pretty (1995)

Cornwall (2008) concezioni e motivazioni di coloro che adottano e praticano approcci partecipativi.

Chi attiva una strategia partecipativa stringe un'**alleanza**, ma spesso può mantenere il **controllo** sia della distribuzione delle **risorse** sia della presa di **decisioni**

cf. Cornwall, 2008 per una rassegna critica



SO MANY OPTIONS, SO LITTLE TIME



don't worry, okay?
we'll work through this together!



Qualche spunto

Community Tool Box



Progetti di Comunità



Service Learning



Grazie

Domande?

