

Programma d'azione cantonale “Promozione della salute”

2021-2024

Autori

M. Bouvier Gallacchi, A. Antonietti, A. Tomada, M. Vanolli

Per ulteriori informazioni

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

Via Dogana 16 – 6500 Bellinzona

Tel. + 41 91 814 30 50

dss-spvs@ti.ch

www.ti.ch/promozionesalute

Novembre 2020

Indice

EXECUTIVE SUMMARY	2	
CONCETTO DEL PROGRAMMA	5	
1	Introduzione	6
1.1	Considerazioni generali	6
1.2	Elaborazione del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute"2021-2024	7
2	Giustificazione del programma	9
3	Visione	13
4	Fase della vita "Bambini e adolescenti"	14
4.1	Contesto cantonale	14
4.1.1	Alimentazione e attività fisica nei bambini e negli adolescenti (Modulo A)	14
4.1.2	Salute mentale nei bambini e negli adolescenti (Modulo C)	15
4.2	Obiettivi cantonali Moduli A e C	16
4.3	Misure	17
5	Fase della vita "Anziani"	18
5.1	Contesto cantonale	18
5.1.1	Alimentazione e attività fisica nelle persone anziane (Modulo B)	18
5.1.2	Salute mentale nelle persone anziane	18
5.2	Obiettivi cantonali Moduli B e D	19
5.3	Misure	20
6.	Attività generali del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute"	21
6.1	Misure trasversali di comunicazione	21
6.2	Risorse	22
6.3	Pilotaggio e valutazione	22
6.4	Meta-informazioni	23
ALLEGATO 1: Tabella riassuntiva Programma d'azione cantonale "Promozione della salute" (2021-2024)	24	
SIGLE E ACRONIMI	26	

EXECUTIVE SUMMARY

Il programma è strutturato sulla base delle condizioni quadro, dei temi e target prioritari definiti da Promozione Salute Svizzera (PSCH) per i programmi d'azione cantonali: come già avviene per l'attuale PAC, i gruppi bersaglio principali rimangono i bambini e le persone anziane, mentre al tema dell'alimentazione equilibrata e dell'attività fisica è stato aggiunto il tema "equilibrio e benessere".

L'elaborazione del nuovo PAC si fonda sull'analisi dei dati ISS¹ 2017 e HBSC² 2018 come pure sulle informazioni raccolte in occasione degli incontri di messa in rete dei partner e sulle valutazioni e i resoconti richiesti da PSCH riguardo al programma in corso. L'emergenza sanitaria di questi ultimi mesi ha evidenziato la forte associazione tra i classici fattori di rischio coinvolti nelle malattie non trasmissibili e il decorso più severo della COVID-19 nei pazienti affetti specificamente da obesità, diabete, malattie cardiovascolari e respiratorie croniche. Oltre a una morbilità e una mortalità elevate dei pazienti con co-morbilità e/o età avanzata, l'implementazione di misure drastiche di lotta e di contenimento dell'epidemia, limitando in maniera importante la mobilità delle persone, ha avuto un impatto notevole sulla salute in generale e ha evidenziato in poche settimane e in maniera eclatante le disuguaglianze di salute nella popolazione. In considerazione delle recenti osservazioni ed esperienze fatte, dedicheremo un'attenzione particolare alla ricerca di soluzioni e strategie per attenuare le disuguaglianze recentemente osservate, in parte legate sia alla minore possibilità d'interazioni sociali che al minore accesso a supporti tecnologici.

La visione del programma è la seguente:

“Durante le varie fasi della vita, tenendo sempre in considerazione i principi di pari opportunità e di partecipazione attiva, la popolazione ticinese adotta delle abitudini e dei comportamenti favorevoli alla salute e al benessere, sviluppando risorse e competenze per la salute personali e comunitarie nei vari contesti di vita”.

Il PAC 2021-2024 comprende quattro moduli, a cui si aggiungono le misure trasversali. Per ogni modulo sono stati definiti degli obiettivi cantonali coerenti con gli obiettivi strategici nazionali di PSCH orientati alla modifica dei principali determinanti della salute, ossia gli spazi di vita, il contesto sociale e comunitario, gli atteggiamenti e comportamenti individuali.

Complessivamente, il PAC prevede 38 misure, 20 per i moduli bambini, 14 per i moduli anziani, e 4 misure per la popolazione generale declinate in funzione della struttura a quattro livelli di PSCH (interventi, policy, comunicazione, messa in rete).

La maggior parte delle misure è stata ripresa dal PAC attuale sulla base di una valutazione della loro efficacia e della fattibilità di attuazione anche nel prossimo quadriennio e in diversi di questi progetti sono stati integrati interventi di promozione del benessere mentale. Sono inoltre previste misure riguardanti specificatamente i nuovi moduli "equilibrio e benessere" per i bambini e le persone anziane.

Le misure sono orientate su gruppi bersaglio ben definiti e realizzate nei setting ritenuti prioritari in relazione alle fasi della vita considerate (comuni, scuole, centri diurni per anziani, ecc.) e la loro implementazione è principalmente affidata a istituzioni, organizzazioni e associazioni presenti sul territorio che, nella maggior parte dei casi, si occupano di bambini (Fondazione IdéeSport, Fourchette verte, Radix Svizzera italiana, Cemea, ecc.) e di invecchiamento attivo (Pro Senectute Ticino e Moesano, ATTE, GenerazionePiù). Molte di esse sono già partner dell'attuale programma

¹ Indagine sulla salute in Svizzera. Vedi: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/it/home/statistiche/salute/rilevazioni/sgb.html>

² Health Behaviour in School-aged Children. Vedi: <https://www.addictionsuisse.ch/recherche-scientifique/hbsc/>

2017-2020 e per il nuovo PAC si è voluto rafforzare ulteriormente il lavoro di rete orientato a garantire maggiori sinergie e risultati efficaci ed efficienti.

Il SPVS continuerà inoltre ad avvalersi dell'importante collaborazione con l'Ufficio per il sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani e l'Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio.

Il pilotaggio del programma, alcuni interventi, la comunicazione, la messa in rete dei partner e la valutazione delle attività saranno effettuati dal SPVS.

Il budget complessivo del programma per il quadriennio ammonta a CHF 4'142'700 (mediamente 1'035'675 CHF / anno). L'impegno finanziario per il Cantone è di CHF 2'130'700 (mediamente CHF 532'675 / anno), ripartito nella maniera seguente: CHF 1'688'000 come costi delle risorse umane fornite dal SPVS e da altri servizi AC (mediamente CHF 422'000 / anno), CHF 442'700 quale contributo finanziario SPVS per beni e servizi (mediamente CHF 110'675 / anno). Il sostegno finanziario globale di Promozione Salute Svizzera ammonta a CHF 2'012'000 (CHF 503'000 / anno). La chiave di ripartizione del finanziamento del PAC 2021-2024 è la seguente: 51,4% a carico del Cantone Ticino e 48,6% a carico di PSCH.

PARTE I:

CONCETTO DEL PROGRAMMA

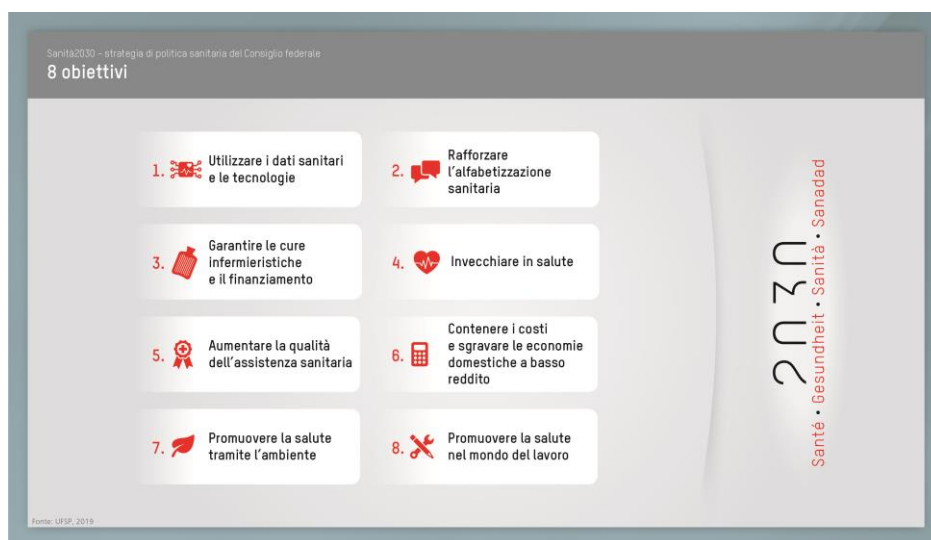
I Introduzione

I.1 Considerazioni generali

In seguito alla strategia Sanità2020 e i lavori intrapresi, il Consiglio federale ha adottato nel dicembre 2019 la strategia Sanità2030 che stabilisce le nuove priorità di politica sanitaria, proponendo di concentrare gli sforzi sulle 4 seguenti sfide:

- trasformazione tecnologica e digitale
- evoluzione demografica e sociale
- mantenimento di un'assistenza sanitaria di elevata qualità e finanziariamente sostenibile
- opportunità di vivere in buona salute.

Sanità2030³ fornisce un quadro per le attività prioritarie della Confederazione, formulando 8 obiettivi e 16 orientamenti:



L'obiettivo 4 - Invecchiare in salute - è formulato nel modo seguente: “La Confederazione, i Cantoni e altri attori provvedono affinché i cittadini di ogni età beneficino di condizioni favorevoli che consentano loro di vivere il più possibile in salute”.

La sua realizzazione necessita di sviluppare e attuare misure concrete parallelamente ai seguenti orientamenti:

- **Prevenzione rafforzata delle malattie non trasmissibili**

Le persone anziane sono affette sempre più spesso non solo da una, ma da più malattie non trasmissibili. La prevenzione può ridurre i fattori di rischio. Per promuovere un invecchiamento sano devono essere intensificati gli sforzi di prevenzione delle malattie non trasmissibili somatiche e psichiche, comprese le dipendenze e la demenza, nell'arco di tutta la vita e in tutti i gruppi sociali.

³ La strategia di politica sanitaria del Consiglio federale 2020-2030. Berna: Ufficio federale della sanità pubblica, 2019. <https://www.bag.admin.ch/dam/bag/it/dokumente/nat-gesundheitsstrategien/gesundheit-2030/strategie-gesundheit2030.pdf.download.pdf/strategia-sanita-2030.pdf>

- **Più salute per bambini e adolescenti**

Nascere in buona salute è un presupposto fondamentale per una vita sana da adulti. La Confederazione, i Cantoni e tutte le istituzioni coinvolte nell'educazione e nella formazione di bambini e adolescenti devono elaborare misure che facciano leva sui potenziali ancora inutilizzati durante la gravidanza, i primi anni di vita, nella scuola dell'infanzia, a scuola e nel passaggio alla vita professionale, per tutti i gruppi socioeconomici. Alle malattie psichiche deve essere rivolta un'attenzione particolare.

Oltre a queste nuove priorità, occorre ricordare la Strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili 2017-2024⁴ basata sul principio secondo cui le persone siano in grado di poter prendere decisioni a favore della loro salute, conoscendo i rischi e le possibili conseguenze delle loro scelte. Questa responsabilizzazione dei cittadini avviene sia attraverso lo sviluppo di competenze e l'adozione di comportamenti favorevoli per la salute che grazie alla creazione di condizioni di vita propizie, di ambienti solidali e di comunità resilienti, tutti elementi essenziali per garantire la protezione, la prevenzione e la promozione della salute individuale e collettiva.

I.2 Elaborazione del Programma d'azione cantonale “Promozione della salute”2021-2024

Il Programma è stato strutturato sulla base delle condizioni quadro, dei temi e target prioritari definiti da Promozione Salute Svizzera per i programmi d'azione cantonali: come già avviene per l'attuale PAC, i gruppi bersaglio principali rimangono i bambini e gli adolescenti e le persone anziane, mentre al tema dell'alimentazione equilibrata e dell'attività fisica è stato aggiunto il tema “equilibrio e benessere”, che si riferisce alla promozione della salute psichica, come intesa da Promozione Salute Svizzera nei due moduli corrispondenti. Il Programma coinvolgerà diversi partner istituzionali e comunitari presenti sul territorio cantonale come pure altri Uffici e servizi del Dipartimento della sanità e della socialità e di altri Dipartimenti dell'Amministrazione cantonale.

Questo programma costituisce il proseguimento e l'evoluzione dell'attuale PAC “Promozione della salute” 2017-2020. La grande novità per il cantone Ticino è di avere inserito tutti i quattro moduli, permettendo di attuare dei progetti di promozione della salute con un approccio olistico, creando nuove collaborazioni e interazioni tra i tutti i partner coinvolti. Con questo ulteriore sviluppo e ampliamento dei temi, il PAC “Promozione della salute” 2021-2024 permette la completa realizzazione della strategia e programma quadro di prevenzione e promozione della salute del Cantone Ticino 2017-2020⁵.

⁴ Strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili (Strategia MNT) 2017–2024. Berna: Ufficio federale della sanità pubblica e Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità, 2016.
<https://www.bag.admin.ch/dam/bag/it/dokumente/nat-gesundheitsstrategien/ncd-strategie/ncd-strategie.pdf.download.pdf/strategia-mnt.pdf>

⁵ Bouvier Gallacchi M, Beretta O, Tomada A, et al. Strategia e programma quadro di prevenzione e promozione della salute Cantone Ticino – 2017-2020. Bellinzona: Ufficio del medico cantonale, 2017.
https://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/SPVS/PDF/Pubblicazioni/ProgrammaSPVS_2017-2020.pdf



Figura: I quattro moduli dei PAC⁶

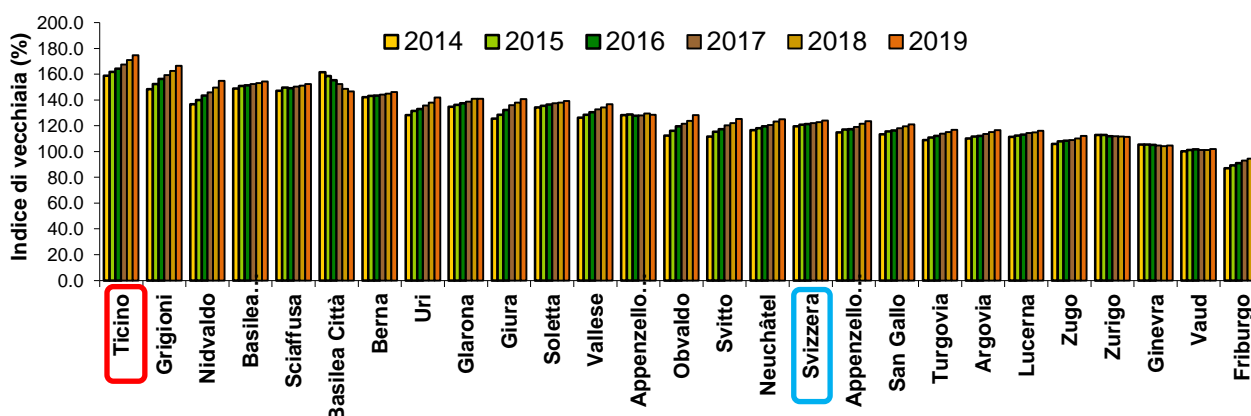
⁶ Condizioni quadro per un programma d'azione cantonale dal 2021. Vedi: https://promozionesalute.ch/assets/public/documents/it/1-kap/basisinformationen/Condizioni_quadro_PAC_dal_2021.pdf

2 Giustificazione del programma

Il fardello delle malattie non trasmissibili (MNT) continua ad avere un forte impatto sulla mortalità e la morbilità, così come più in generale sulla qualità di vita della popolazione ticinese e comporta dunque un carico notevole sui servizi sociosanitari. Da ricordare che la salute dipende da numerosi determinanti che non sempre sono modificabili e distribuiti in modo equo. Un elemento importante del Cantone Ticino da tenere in considerazione è l'evoluzione demografica caratterizzata da un costante invecchiamento della popolazione con una prevalenza nel 2019 delle persone con 65+ anni del 23,0% (20,4% nel 2010) e delle persone con 80+ anni del 7.1% (5,7% nel 2010). L'indice di vecchiaia che misura il peso della componente anziana (65 anni e oltre) rispetto a quella giovanile (fino a 14 anni) ha mostrato una marcata accelerazione negli anni '80. Il rapporto di parità tra giovani e anziani è stato superato agli inizi degli anni '90 per poi giungere nel 2019 al valore di 174.8%. Rispetto al resto della Svizzera, il Ticino presenta il più alto indice di vecchiaia, seguito dai Grigioni (166.5%) e da Nidvaldo (154.9%).

Evolutione dell'Indice di vecchiaia dal 2013 al 2019 in Svizzera

Fonte: STATPOP; Elaborazione: SPVS



In questo contesto, è tuttavia importante ribadire che l'esposizione ai fattori di rischio principali e modificabili delle MNT inizia molto presto nella vita e che quindi le azioni di prevenzione e promozione della salute intraprese fin dalla prima infanzia e proseguite durante le varie fasi della vita permetteranno di osservarne i benefici sulla salute e gli effetti sulla morbilità e la mortalità attribuibili alle MNT soprattutto sul medio-lungo termine.

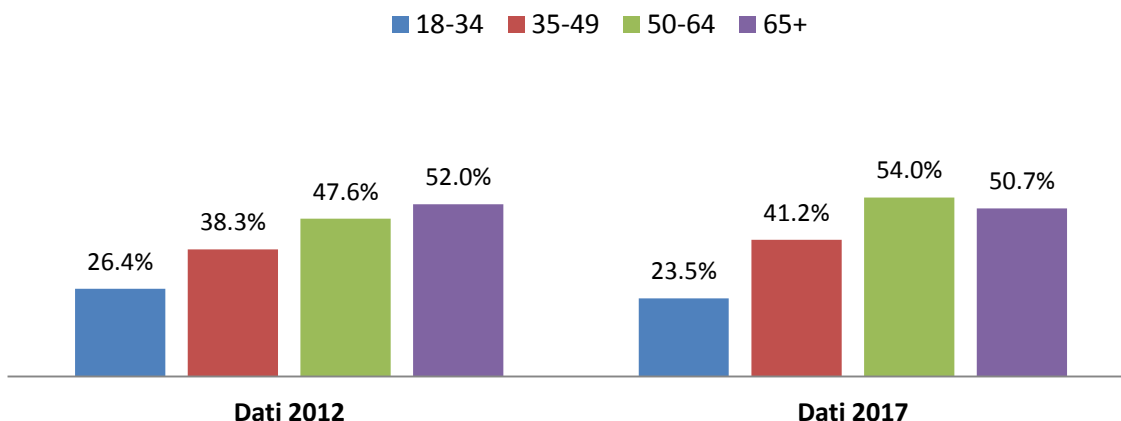
I dati statistici dell'Inchiesta svizzera sulla salute (ISS) riferiti al Cantone Ticino per gli anni 2012 e 2017 rivelano alcune tendenze importanti rispetto ai principali fattori di rischio modificabili e possono essere utilizzati come rilevanti indicatori della salute per i Programmi di azione cantonale.

La prevalenza di sovrappeso e di obesità aumenta sensibilmente con l'avanzare dell'età, passando nel 2017 dal 23,5% nella fascia 18-34 anni al 54% nella fascia 50-64 anni, per attestarsi al 50.7% nel gruppo dei 65+ anni. Rispetto al 2012, si assiste ad un incremento della prevalenza negli adulti e senior (35 – 64 anni).

Nonostante un netto miglioramento della situazione rispetto al 2012, si osserva un incremento della percentuale di persone sedentarie con l'avanzare dell'età, che passa dal 7.3% tra i giovani-adulti (15-34 anni) al 23.3% nelle persone anziane (65+ anni). I dati del 2017 non evidenziano, per contro, differenze sostanziali tra uomini e donne, presenti invece nel 2012.

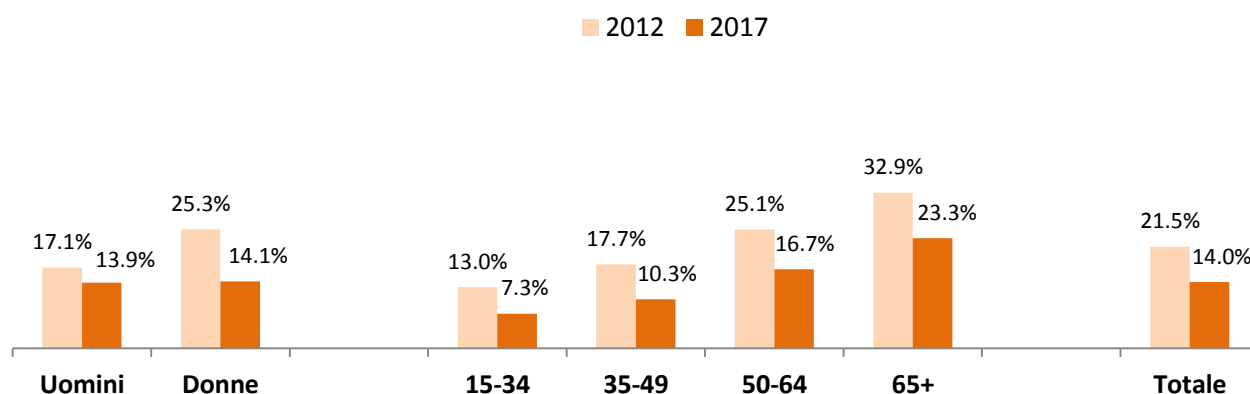
Evoluzione della prevalenza di sovrappeso e obesità in Ticino per fasce d'età

Fonte: ISS 2012-2017; Elaborazione SPVS



Evoluzione della sedentarietà in Ticino per sesso e fascia d'età

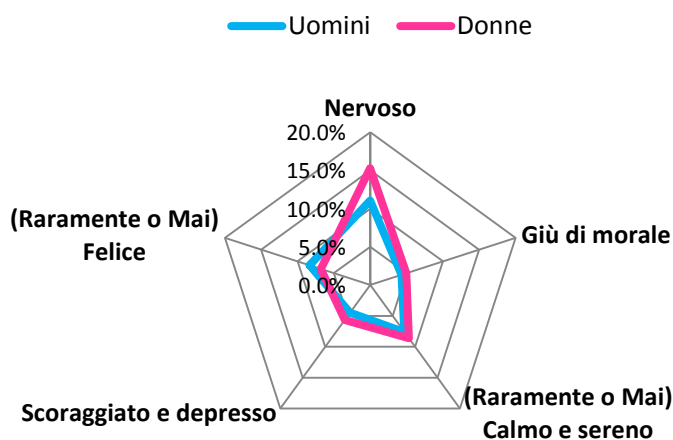
Fonte: ISS 2012-2017; Elaborazione SPVS



Per quanto riguarda il disagio psicologico, non si riscontrano particolari differenze tra i sessi, ad eccezione del nervosismo, la cui prevalenza sembra più alta tra le donne (15% rispetto all'11%). Rispetto alle fasce d'età, nei giovani e negli adulti prevalgono soprattutto sintomi di nervosismo (circa il 15%), tra gli adulti-senior (50-64 anni) oltre al nervosismo si manifestano pure sensazioni di infelicità e mancanza di serenità (10% circa), mentre nelle persone anziane si riscontrano prevalentemente una mancanza di serenità e di felicità (10% circa).

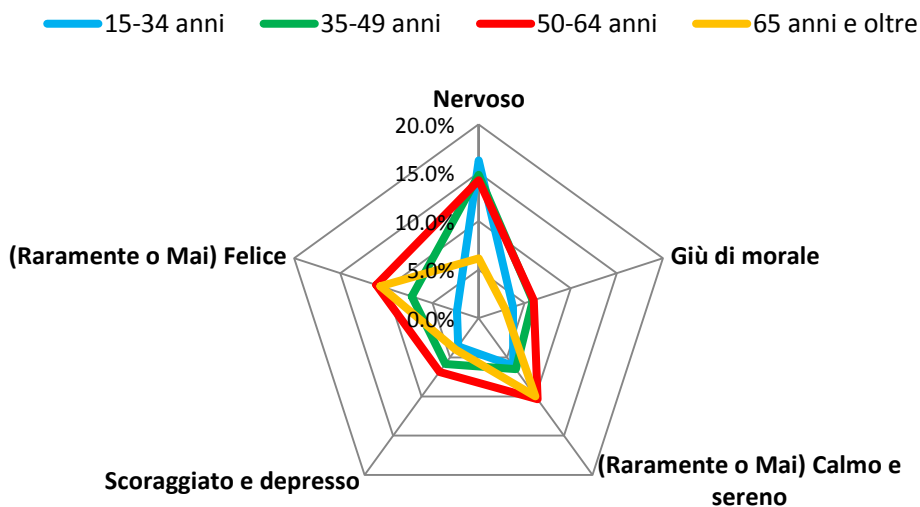
Dettaglio dei sintomi di possibile disagio psicologico in Ticino nel 2017

Fonte: ISS 2017; Elaborazione SPVS



Dettaglio dei sintomi di possibile disagio psicologico in Ticino nel 2017

Fonte: ISS 2017; Elaborazione SPVS



La recente emergenza sanitaria dovuta alla diffusione di un nuovo coronavirus (SARS-CoV-2) e all'apparizione di una nuova malattia infettiva (COVID-19) ha messo inoltre in evidenza le numerose interazioni tra malattie trasmissibili e non trasmissibili, mostrando in maniera palese l'associazione tra i classici fattori di rischio coinvolti nelle MNT e il decorso più severo della COVID-19 nei pazienti affetti specificamente da obesità, diabete, malattie cardiovascolari e respiratorie croniche. Oltre a una morbilità e una mortalità elevate dei pazienti con co-morbilità e/o età avanzata, l'implementazione di misure drastiche di lotta e di contenimento dell'epidemia, limitando in maniera importante la mobilità delle persone, ha avuto un impatto notevole sulla salute

in generale e ha evidenziato in poche settimane e in maniera eclatante le disuguaglianze di salute nella popolazione.

Il Programma d'azione cantonale 2021-2024, elaborato proprio durante questo periodo particolare, che comprende per la prima volta 4 moduli, si propone di proseguire i progetti di promozione della salute nelle tematiche alimentazione e attività fisica sia nell'età giovanile sia nell'età avanzata e di attuare nuovi progetti dedicati allo sviluppo e/o il rafforzamento delle risorse personali e comunitarie, adattandosi alle nuove condizioni di attività causate dalla situazione sanitaria e ai bisogni prioritari espressi dalla popolazione. Un'attenzione particolare sarà dedicata alla ricerca di soluzioni e strategie per attenuare le disuguaglianze recentemente osservate, in parte legate sia alla minore possibilità d'interazioni sociali che al minore accesso a supporti tecnologici.

3 Visione

Durante le varie fasi della vita, tenendo sempre in considerazione i principi di pari opportunità e di partecipazione attiva, la popolazione ticinese adotta delle abitudini e dei comportamenti favorevoli alla salute e al benessere, sviluppando risorse e competenze per la salute personali e comunitarie nei vari contesti di vita

Il Programma d'azione cantonale "Promozione della salute" 2021-2024 è orientato in particolare alla promozione di una alimentazione equilibrata, di attività fisica sufficiente, di benessere e di autonomia nelle fasce di età giovanile e anziana, promuovendo interventi mirati nei vari luoghi di vita e sinergie tra gli attori attivi sul territorio al fine di garantire coerenza ed efficienza.

4 Fase della vita “Bambini e adolescenti”

4.1 Contesto cantonale

4.1.1 Alimentazione e attività fisica nei bambini e negli adolescenti (Modulo A)

La promozione di stili di vita positivi riguardanti l'alimentazione equilibrata e il movimento nei bambini è parte integrante e basilare della “Strategia e programma quadro di prevenzione e promozione della salute Cantone Ticino 2017-2020” del Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (Ufficio del medico cantonale)⁷. La fascia d'età dei bambini è raggiunta da interventi di promozione dell'alimentazione equilibrata e del movimento, con lo scopo di crescere e svilupparsi in salute, acquisendo comportamenti e buone abitudini sin dall'inizio.

Da uno studio dell'Ufficio del medico cantonale⁸, i dati relativi al peso corporeo dei bambini ticinesi mostrano che:

- **BMI:** il BMI in Ticino è stato valutato nel 2003-2004 e nel 2017 tra gli allievi di quarta elementare (9-10 anni). Entrambe le rilevazioni sono basate sulla misurazione dei parametri fisici dei bambini, permettendo così una visione abbastanza precisa della situazione. Nel 2017, la percentuale di sovrappeso e obesità negli allievi, si è attestata al 16.95%, denotando dunque una certa stabilità con i dati raccolti nel 2003-2004 (16.90%). I dati sono in linea con la media nazionale. Nel 2022 si procederà con un'altra misurazione del peso corporeo tra gli allievi, permettendo così di delineare un'eventuale tendenza.

Per quanto riguarda le principali caratteristiche del gruppo di ragazzi e ragazze tra gli 11 e i 15 anni, i dati HBSC riferiti al Ticino mostrano la situazione seguente (confronto dei dati HBSC 2010, 2014 e 2018):

- **Abitudini alimentari:**
 - *Consumo di bevande zuccherate:* il numero di bambini e adolescenti che consumano bevande zuccherate tutti i giorni è diminuito negli anni, attestandosi nel 2018 al 13.9%% (2010: 22%; 2014: 18.3%) e anche il consumo di bevande zuccherate molto frequente ha avuto una costante diminuzione negli anni, con il 7.2% di ragazzi che nel 2018 ne consuma più volte al giorno (2010: 13.5%; 2014: 9.9%)
 - *Consumo di frutta e verdura più volte al giorno:* nel 2018 il 10.2% dei giovani consuma frutta e verdura più volte al giorno, dato in aumento negli anni (2010: 8%; 2014: 9.4%)
 - *Consumo di una colazione equilibrata:* dopo una situazione di stabilità, è invece diminuita al 22.2% (2010: 20.6%; 2014: 20.5%) la percentuale di giovani che non consuma una colazione equilibrata durante i giorni di scuola

⁷ Bouvier Gallacchi M, et al. Strategia e programma quadro di prevenzione e promozione della salute Cantone Ticino – 2017-2020. Bellinzona: Ufficio del medico cantonale, 2017.

https://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/SPVS/PDF/Pubblicazioni/ProgrammaSPVS_2017-2020.pdf

⁸ Beretta O, Galfetti A, et al. L'insostenibile leggerezza del BMI. DATI statistiche e società 2019; XIX (1): 36-49. https://www3.ti.ch/DFE/DR/USTAT/allegati/articolo/2585dss_2019-1_4.pdf

- **Attività fisica:** se da un lato è leggermente diminuita al 17.5% la percentuale di bambini e adolescenti che svolge movimento quotidiano regolarmente ogni giorno (2010: 14.7%; 2014: 19%), dall'altro è migliorata la percentuale di giovani inattivi, con una conseguente diminuzione della sedentarietà al 10.9% (2010: 14.1%; 2014: 13.1%).

4.1.2 Salute mentale nei bambini e negli adolescenti (Modulo C)

In seguito alla campagna di sensibilizzazione di Salutepsi.ch, che ha previsto interventi specifici in funzione delle varie fasi della vita, gestita dal SPVS in collaborazione con i cantoni romandi dal 2018, si è deciso di inserire il tema dell'equilibrio e del benessere all'interno del PAC, con lo scopo di svilupparne e consolidarne i temi a livello cantonale, puntando sullo sviluppo delle risorse personali e delle competenze di salute secondo un principio di salutogenesi, che offre delle premesse per una vita in equilibrio e salute.

I dati dell'HBSC 2018 illustrano la situazione seguente per la fascia d'età 11-15 anni in Ticino:

- **Utilizzo delle tecnologie e dei social media:** l'uso dei social media, e più in generale di internet, è una realtà consolidata tra i bambini e gli adolescenti. In Ticino, circa un giovane su quattro (24.0%; in Svizzera: 32.8%) dichiara di trascorrere almeno 2-3 ore al giorno online per svolgere varie attività (es. “chattare”, fare i compiti, inviare e ricevere mail); percentuale che aumenta nel corso del fine settimana, giungendo al 33.7% dei ragazzi e al 41.4% delle ragazze. Negli ultimi 12 mesi, a causa dell'utilizzo dei social media, il 26.8% ha avuto regolarmente discussioni con altre persone e circa il 14% ha avuto un conflitto serio con genitori, fratelli e/o sorelle. In linea con la media nazionale (ragazze: 33.3%; ragazzi: 22.7%), la percentuale di bambini e adolescenti che dichiara di aver utilizzato i social media per fuggire dai sentimenti negativi si attesta al 28.6%, con una maggiore prevalenza tra le ragazze (35.1%) rispetto ai ragazzi (22.0%). Tuttavia, quando si tratta di segreti (8.5%), sentimenti (15.1%) e preoccupazioni (12.3%), i giovani sembrano preferire il contatto umano e solo una minoranza sceglie la Rete per discuterne.
- **Percezione sullo stato di salute:** l'86.9% dei bambini e degli adolescenti dichiara un'elevata soddisfazione verso la propria esistenza e, analogamente al dato nazionale (88.5%), l'88.4% dei giovani descrive il proprio stato di salute da buono a eccellente. Tuttavia, lo stress dovuto al lavoro scolastico è percepito dal 31.4% (in Svizzera: 25.5%) e la qualità del sonno - dato praticamente invariato rispetto all'HBSC 2014 – merita una particolare attenzione: circa un giovane su quattro (27.4%) riporta difficoltà ad addormentarsi da più volte alla settimana a ogni giorno.
- **Amicizie:** il supporto offerto da amici e amiche in tutte le situazioni della vita è percepito come una risorsa importante, in particolare dalle ragazze. Il 73.3% dei giovani ticinesi (81.5% delle ragazze e 64.8% dei ragazzi) afferma di poter condividere con amiche e amici le proprie gioie e i propri dolori, il 72.4% (79.5% delle ragazze e 65.1% dei ragazzi) sente di poter contare sui propri amici quando le cose vanno male e il 68.4% (75.8% delle ragazze e 60.9% dei ragazzi) ritiene di poter parlare con gli amici dei propri problemi.

4.2 Obiettivi cantonali Moduli A e C

▪ Ambiente e contesto favorevoli alla salute

Le strutture di accoglienza, gli istituti scolastici comunali e i comuni adattano l'ambiente e il contesto per favorire un'alimentazione equilibrata, sufficiente movimento, incluse offerte di mobilità lenta, e promuovono lo sviluppo di competenze personali.

Le strutture per bambini offrono pasti equilibrati con il marchio Fourchette verte.

▪ Conoscenza e promozione delle offerte di consulenza a bassa soglia

I moltiplicatori conoscono e promuovono le offerte di consulenza e di supporto presenti sul territorio

▪ Ancoraggio e cambiamenti a lungo termine

I moltiplicatori professionali (docenti, infermiere materno pediatriche) integrano i concetti di promozione della salute nelle riflessioni, lo sviluppo e la realizzazione di attività correnti e nuove, si coordinano e creano sinergie.

La formazione continua dei moltiplicatori professionali include moduli orientati alla promozione della salute e il benessere dei bambini.

▪ Formazione e sensibilizzazione per i moltiplicatori della fascia di età di bambini e adolescenti





I vari moltiplicatori della fascia di età di bambini e adolescenti hanno conoscenze e competenze in merito alla promozione dell'alimentazione equilibrata, del movimento e del benessere psicofisico; conoscono le attività e il materiale del PAC e sono in grado di sviluppare e realizzare attività specifiche.

▪ Competenze, risorse e abitudini del gruppo target

I bambini e gli adolescenti sono messi nella condizione di poter sviluppare e accrescere conoscenze e competenze riguardo all'adozione di comportamenti favorevoli alla loro salute.

4.3 Misure

Modulo A e Modulo C – Temi: alimentazione equilibrata e movimento + equilibrio e benessere

Interventi	Policy	Messa in rete	Comunicazione
<p>Modulo A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capriola - Movimento nei nidi dell'infanzia • Mangiare bene spendendo poco • Tandem • Pedibus <p>Modulo C</p> <ul style="list-style-type: none"> •  CoachProgram Equilibrio e benessere •  Stare bene nell'era dei social media <p>Moduli A + C</p> <ul style="list-style-type: none"> •  Movimento e gusto con l'equilibrio giusto! •  Centri extrascolastici • Parlare insieme di salute tra genitori immigrati • MiniMove 	<p>Modulo A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentazione equilibrata nei nidi dell'infanzia • Fourchette verte <p>Moduli A + C</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formazione continua SUPSI • Retescuole 21 	<p>Moduli A + C</p> <ul style="list-style-type: none"> • Messa in rete partner Modulo bambini e adolescenti • Rete prima infanzia 	<p>Moduli A + C</p> <ul style="list-style-type: none"> • Newsletter bambini e adolescenti • Pubblicazioni • Comunicazione con ACSI e lobbying

Partner

- UFAG
- DECS
- Medicina scolastica
- ACSI
- Fondazione IdéeSport
- Fourchette verte
- Famiglie diurne
- ATAN
- Radix Svizzera italiana
- SOS Ticino – Agenzia Derman
- SACD / UACD
- SUPSI – DFA
- Pedibus Ticino
- Cemea
- Tandem Ticino
- Psicomotriciste
- Dietiste Ticinesi

5 Fase della vita “Anziani”

5.1 Contesto cantonale

5.1.1 Alimentazione e attività fisica nelle persone anziane (Modulo B)

Il mantenimento dell'autonomia e della qualità di vita a domicilio attraverso la promozione dell'attività fisica, di un'alimentazione equilibrata e della riduzione di principali fattori di rischio nelle persone anziane è parte integrante della strategia del Servizio di promozione e valutazione sanitaria (SPVS) dell'Ufficio del medico cantonale.

Per quanto riguarda le principali caratteristiche del gruppo di persone in età avanzata (65+ anni) in riferimento al modulo B, i dati ISS 2017 riferiti al Ticino⁹ mostrano la situazione seguente:

- **Peso corporeo:** il 50,7% delle persone anziane è in sovrappeso (obesità inclusa), dato paragonabile alla media svizzera (52,6%); si riscontra in particolare un aumento della prevalenza nel corso della vita (23,5% in Ticino rispettivamente 29,1% in Svizzera nella fascia 18-34 anni).
- **Attività fisica:** il 60% degli anziani è considerato fisicamente attivo mentre il dato medio svizzero raggiunge il 72%.
- **Attenzione alla propria alimentazione:** il 76,2% (69,5% in Svizzera) ha affermato di prestare attenzione alla propria alimentazione, anche se meno di un quinto delle persone anziane rispetta le raccomandazioni di consumo di verdura e frutta “5 per giorno”.
- **Cadute negli ultimi 12 mesi:** la prevalenza è diminuita rispetto al 2012, passando dal 26,1% al 19,4% ed è significativamente inferiore rispetto alla Svizzera (25,8%).

Il rapporto sullo stato di salute delle persone con 65+ anni nei cantoni latini evidenzia inoltre differenze significative soprattutto in funzione del sesso, della fascia d'età (65-79 anni / 80+ anni).

5.1.2 Salute mentale nelle persone anziane

Il tema “equilibrio e benessere” è stato integrato negli scorsi anni nella strategia del Servizio di promozione e valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale.

Dal 2018, il SPVS ha implementato in Ticino la campagna di sensibilizzazione dei cantoni latini (CPPS) denominata Salutepsi.ch, che prevedeva interventi specifici in funzione delle principali fasi della vita, tra cui l'età avanzata.

Per quanto riguarda le principali caratteristiche del gruppo di persone in età avanzata (65+ anni) in riferimento al modulo D, i dati ISS 2017 riferiti al Ticino mostrano la situazione seguente:

- **Energia e vitalità:** il 49,6% degli anziani ha un livello elevato di energia e vitalità, dato sensibilmente inferiore al dato svizzero (56,0%).

⁹ Pahud O, Roth, S. Rapport de base sur la santé pour le canton du Tessin. Exploitations standardisées des données de l'Enquête suisse sur la santé 2017 et d'autres bases de données. Neuchâtel : Observatoire suisse de la santé, 2019.

- **Sentimento di padronanza della propria vita:** nel 25,2% della popolazione anziana si riscontra un sentimento debole di padronanza della propria vita, pure dato sensibilmente diverso rispetto al dato svizzero (19,5%).
- **Sentimento di solitudine:** il 38,9% degli anziani manifesta dei sentimenti di solitudine, anche qui dato sensibilmente diverso rispetto al dato svizzero (32,0%).
- **Sostegno sociale:** il 24,3% della popolazione anziana risulta avere un debole sostegno sociale, con una differenza statisticamente significativa rispetto al dato svizzero (15,7%).

Il rapporto sullo stato di salute delle persone con 65+ anni nei cantoni latini¹⁰ evidenzia inoltre che il 55% delle persone di 65+ anni partecipa ad attività sociali durante l'anno; il livello di partecipazione diminuisce sensibilmente dalla terza età (57,8%) alla quarta età (45,4%). Da rilevare l'esistenza di differenze in funzione del livello di formazione: nei cantoni latini, la prevalenza di anziani che partecipa ad attività sociali è più elevata nel gruppo con una formazione terziaria rispetto al gruppo con la sola scolarità dell'obbligo (70,9% vs 43,4%), questa variabile si riscontra pure nei dati indicati sopra.

5.2 Obiettivi cantonali Moduli B e D

▪ Comuni promotori di invecchiamento in salute

I comuni del Cantone Ticino offrono alle persone anziane delle offerte di movimento, alimentazione equilibrata e partecipazione sociale

▪ Centri diurni e strutture per anziani promotori di salute

I centri diurni ricreativi e socioassistenziali del Cantone Ticino offrono alle persone anziane proposte validate e buone pratiche riguardanti l'attività fisica, l'alimentazione equilibrata, il benessere e la promozione della partecipazione sociale.

Le strutture per anziani offrono dei pasti equilibrati con marchio Fourchette verte.

▪ Personale sociosanitario promotore di invecchiamento in salute

Il personale sociosanitario e d'appoggio che prende in carico le persone anziane fragili al loro domicilio dispone di conoscenze e competenze adeguate per rafforzare le risorse degli anziani e dei loro familiari riguardo i temi della prevenzione delle cadute e dell'isolamento sociale e la promozione dell'alimentazione equilibrata.







▪ Rinforzo delle risorse delle persone anziane

Le persone anziane residenti in Ticino dispongono di maggiori conoscenze e competenze riguardo all'adozione di comportamenti favorevoli alla salute (alimentazione equilibrata, pratica di attività fisica regolare) e di strategie per ridurre l'isolamento sociale e gli effetti di situazioni stressanti (coping).

¹⁰ Ibidem

5.3 Misure

Modulo B e Modulo D – Temi: alimentazione equilibrata e movimento + equilibrio e benessere

Interventi	Policy	Messa in rete	Comunicazione
<p>Modulo B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modalità pedonale a misura di anziano • Risorse personali prevenzione cadute a domicilio •  Comuni promotori di invecchiamento in salute <p>Modulo D</p> <ul style="list-style-type: none"> •  Adotta un/a nonno/a •  Programma benessere per centri diurni <p>Moduli B + D</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitness park • Formazione personale sociosanitario 	<p>Modulo B</p> <ul style="list-style-type: none"> •  Centri diurni promotori di salute • Fourchette verte senior <p>Moduli B + D</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infermieri di famiglia promotori di salute 	<p>Moduli B + D</p> <ul style="list-style-type: none"> • Messa in rete partner Modulo anziani 	<p>Modulo B</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piattaforma internet per persone anziane <p>Moduli B + D</p> <ul style="list-style-type: none"> •  Promozione dei centri diurni socioassistenziali e ricreativi •  Comunicazione invecchiamento in salute

Partner

- UACD
- Comuni
- Pro Senectute Ticino e Moesano
- ATTE
- GenerazionePiù
- Associazione PIPA
- ACSI
- Associazione Ginko
- SUPSI - DEASS

6. Attività generali del Programma d'azione cantonale “Promozione della salute”

6.1 Misure trasversali di comunicazione

- **Comunicazione SPVS**

Le attività di comunicazione hanno l'obiettivo di sensibilizzare e informare la popolazione e i professionisti sui temi della promozione della salute, in particolare sui temi concernenti l'alimentazione equilibrata, il movimento e l'equilibrio e il benessere, dalla prima infanzia all'età avanzata. Saranno utilizzati vari canali come ad esempio sito internet del Servizio e canali social.

- **Fondo organizzazione eventi**

Questo progetto intende sostenere l'organizzazione di eventi a livello comunale o regionale, con l'obiettivo di promuovere spazi pubblici condivisi e favorevoli alla salute. In una prima fase verrà elaborato un concetto di base con le indicazioni per l'organizzazione di tali eventi. Al fine di promuovere una partecipazione attiva degli attori sul territorio e della comunità, gli eventi saranno organizzati in collaborazione con i comuni e/o altri partner, i quali potranno richiedere un sostegno finanziario e una consulenza per realizzare il proprio evento. Gli eventi saranno quindi diversi nella forma, ma avranno gli stessi obiettivi.

- **Portale PAC**

Con questo progetto si intende sviluppare e implementare un portale web sul quale pubblicare informazioni e aggiornamenti su raccomandazioni, progetti, materiali, temi, eventi inerenti il PAC Ticino. Il portale sarà rivolto alla popolazione generale e ai moltiplicatori dei Moduli del PAC.

- **Salutepsi.ch**

Salutepsi.ch è originariamente un sito web promosso dai Cantoni latini in collaborazione con la Coraasp per la promozione della salute mentale. Il sito viene utilizzato per sensibilizzare la popolazione generale e gruppi target specifici e per diffondere informazioni attuali e validate. In particolare vengono pubblicate informazioni su vari aspetti legati alla salute mentale, sui disturbi psichici, su contatti a livello cantonale e regionale, su eventi, novità e sulla campagna.

Sulla base del sito si è sviluppata, dal 2018, una campagna quadriennale per la promozione della salute mentale nei Cantoni latini, che di anno in anno si orienta ad un gruppo target diverso, scelto in base ad alcune importanti fasi di transizione della vita (adolescenza, genitorialità, transizioni professionali, pensionamento).

La campagna Salutepsi coinvolge, a dipendenza della fase in cui si trova, vari moltiplicatori sul territorio, che vengono contattati e informati attivamente attraverso attività di comunicazione mirate.

6.2 Risorse

Risorse umane

Le risorse umane necessarie per implementare il Programma d'azione cantonale "Promozione della salute" comprendono:

- Gestione strategica e valutazione generale del Programma: 10%
- Moduli A e C (Bambini e adolescenti):
 - coordinamento e gestione operativa: 25%
 - gestione dei progetti: 135%
- Moduli B e D (Anziani):
 - coordinamento e gestione operativa: 25%
 - gestione dei progetti: 60%
- Gestione delle attività di comunicazione: 60%

Risorse finanziarie

Il budget complessivo del programma per il quadriennio ammonta a CHF 4'142'700 (mediamente 1'035'675 CHF / anno). L'impegno finanziario per il Cantone è di CHF 2'130'700 (mediamente CHF 532'675 / anno), ripartito nella maniera seguente: CHF 1'688'000 come costi delle risorse umane fornite dal SPVS e da altri servizi AC (mediamente CHF 422'000 / anno), CHF 442'700 quale contributo finanziario SPVS per beni e servizi (mediamente CHF 110'675 / anno). Il sostegno finanziario globale di Promozione Salute Svizzera ammonta a CHF 2'012'000 (CHF 503'000 / anno). La chiave di ripartizione del finanziamento del PAC 2021-2024 è la seguente: 51,4% a carico del Cantone Ticino e 48,6% a carico di PSCH.

6.3 Pilotaggio e valutazione

Il pilotaggio e la valutazione del Programma saranno affidati al Servizio di promozione e valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale.

6.4 Meta-informazioni

Organo responsabile del Programma

Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e valutazione sanitaria (Dipartimento della sanità e della socialità)

Responsabili strategici del Programma

Dr. med. Giorgio Merlani
Ufficio del medico cantonale
Via Dogana 16
6500 Bellinzona
091 814 40 02
giorgio.merlani@ti.ch

Dr.ssa med. Martine Bouvier Gallacchi
Ufficio del medico cantonale
Servizio di promozione e valutazione sanitaria
Via Dogana 16
091 814 30 50
martine.bouviergallacchi@ti.ch

Responsabili operativi del Programma

- **Moduli bambini e adolescenti**
Alessia Antonietti
Servizio di promozione e valutazione sanitaria
Via Dogana 16
6500 Bellinzona
091 814 30 50
alessia.antonietti@ti.ch

- **Moduli anziani**
Angelo Tomada
Servizio di promozione e valutazione sanitaria
Via Dogana 16
6500 Bellinzona
091 814 30 50
angelo.tomada@ti.ch

- **Progetti Moduli “Equilibrio e benessere”**
Manuela Vanolli
Servizio di promozione e valutazione sanitaria
Via Dogana 16
6500 Bellinzona
091 814 30 50
manuela.vanolli@ti.ch

ALLEGATO 1:

TABELLA RIASSUNTIVA

PROGRAMMA D'AZIONE CANTONALE

“PROMOZIONE DELLA SALUTE”

(2021-2024)

Programma d'azione cantonale "promozione della salute" 2021-2024

		TEMI					
		Alimentazione e movimento Obiettivo generale: comportamenti favorevoli alla salute		Equilibrio e benessere Obiettivo generale: sviluppo di competenze di salute			
Livelli PAC		Progetto	Ente responsabile	Progetto	Ente responsabile		
Bambini	Interventi	I2/I3	Movimento e gusto con l'equilibrio giusto		SPVS		
		I4	Centri extrascolastici		SPVS/Cemea		
		I5	Parlare insieme di salute tra genitori immigrati		Agenzia Derman		
		I6	MiniMove		IdéeSport		
	Policy	I1	Capriola – Movimento nei nidi dell'infanzia	SPVS			
		I8	Mangiare bene spendendo poco	ACSI			
		I10	Pedibus	Pedibus Ticino			
		I9	Tandem – Merende equilibrate	Tandem Ticino			
		P12	Formazione continua SUPSI			SPVS	
		P14	Retescuole 21			Radix Svizzera italiana	
Adolescenti	Interventi			I21	CoachProgram Equilibrio e benessere	IdéeSport	
				I20	Star bene nell'era dei social media	Radix Svizzera italiana	
	Policy	P14	Retescuole 21			Radix Svizzera italiana	
Bambini & adolescenti	Messa in rete e coordinamento	MR15	Messa in rete partner moduli bambini e adolescenti		SPVS		
		MR16	Rete prima infanzia		SPVS		
	Comunicazione	C17	Newsletter bambini e adolescenti		SPVS		
		C19	Comunicazione ACSI e lobbying		ACSI		
		C18	Pubblicazioni		SPVS		
		Alimentazione e movimento Obiettivo generale: autonomia e prevenzione cadute		Equilibrio e benessere Obiettivo generale: benessere e partecipazione sociale			
Anziani autonomi	Interventi	I22	Fitness Park		Pro Senectute + partner		
		I25	Comuni promotori di invecchiamento in salute		Pro Senectute + partner		
		I26	Mobilità pedonale a misura di anziano	PIPA	I28	Adotta un/a nonno/a	ATTE
	Policy	P29	Centri diurni promotori di salute	SPVS +UACD	I27	Programma benessere per centri diurni	SPVS + UACD
		P30	Marchi fourchette verte senior	Fourchette verte			
Comunicazione	C34	Promozione dei centri diurni ricreativi e socioassistenziali		SPVS +UACD			
Anziani fragili	Interventi	I24	Formazione personale sociosanitario		PIPA + Ass. Ginco		
		I23	Risorse personali prevenzione cadute a domicilio	PIPA			
Policy	P31	Infermieri di famiglia promotori di salute		SPVS + SUPSI			
Anziani autonomi & fragili	Messa in rete e coordinamento	MR35	Messa in rete partner moduli anziani		SPVS		
	Comunicazione	C32	Piattaforma internet per persone anziane		PIPA		
		C33	Comunicazione invecchiamento in salute		SPVS+UACD+ Pro Senectute, ATTE, Generazione Più		
Popolazione generale	Comunicazione	C36	Portale PAC		SPVS		
		C38	Fondo organizzazione eventi		SPVS/Ideatorio		
		C39	Comunicazione SPVS		SPVS		
		C37	Salutepsi.ch		SPVS		
Gestione PAC					SPVS		
Monitoraggio e Valutazione					SPVS		

SIGLE E ACRONIMI

ACSI: Associazione delle consumatrici e dei consumatori della Svizzera italiana

ATAN: Associazione ticinese delle strutture d'accoglienza per l'infanzia

ATTE: Associazione Ticinese Terza Età

DECS: Dipartimento dell'Educazione, della cultura e dello sport

DSS: Dipartimento della sanità e della socialità

HBSC: Health Behaviour in School-aged Children

ISS: Indagine sulla salute in Svizzera

OMS: Organizzazione mondiale della sanità

PAC: Programma d'azione cantonale

PIPA: Associazione Prevenzione Incidenti Persone Anziane

PSCH: Promozione Salute Svizzera

SACD: Servizi di assistenza e cura a domicilio

SI: Scuola dell'infanzia (3-6 anni)

SE: Scuola elementare (6-11 anni)

SPVS: Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

UACD: Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio

UFAG: Ufficio per il sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani

UMC: Ufficio del medico cantonale