



Temi principali per progetti destinati alle persone anziane

Il concorso per questi temi principali è integrato nel 13° programma d'azione cantonale (PAC) per cui si applicano i [criteri di promozione](#) abituali (senza importi aggiuntivi) e la relativa richiesta deve essere presentata nell'elemento di incentivazione «Innovazione».

I temi principali consentono di promuovere in modo mirato progetti che propongono temi finora assenti nell'offerta. In collaborazione con le/i rappresentanti dei programmi d'azione cantonali, i temi principali pubblicati per le persone anziane sono attualmente i seguenti:

1.1	Promozione dell'attività fisica quotidiana.....	2
1.2	Motivazione per un'alimentazione equilibrata in età avanzata	2
1.3	Competenze di vita.....	2
1.4	Interazione tra attività fisica, alimentazione e salute psichica	3

1.1 Promozione dell'attività fisica quotidiana

Ogni movimento in più conta ed è meglio di niente. Non è mai troppo tardi per iniziare! In età avanzata un'attività fisica varia è particolarmente importante per rafforzare i muscoli e promuovere l'equilibrio e la coordinazione¹. Pertanto, è importante promuovere il movimento in modo mirato nella vita di tutti i giorni, in particolare nei gruppi di persone per i quali un piccolo aumento del comportamento motorio fa una differenza sostanziale: nella transizione dalla terza alla quarta età, nei casi in cui insorgono le prime fragilità e nelle persone anziane fisicamente non attive. Coaching e lavoro motivazionale, approcci ludici e nuove possibilità di incontro possono «smuovere» le persone fisicamente inattive.

Kick-off: per il lancio di questo tema, il 14.03.2022, dalle ore 10.00 alle ore 12.00, si terrà un workshop online. Si prega di inviare le iscrizioni entro il 28.02.2022 a Claudia Kessler (kessler@public-health-services.ch).

1.2 Motivazione per un'alimentazione equilibrata in età avanzata

Il nostro comportamento alimentare è molto complesso ed è influenzato da diversi aspetti. Qui i fattori psicologici svolgono un ruolo centrale. Le abitudini alimentari si sviluppano nel corso di tutta una vita e sono influenzate da fattori fisiologici, sociali e anche psicologici. Con l'età, le abitudini diventano il fattore più importante delle scelte nutrizionali e modificare il comportamento rappresenta una sfida. Al tempo stesso, con l'avanzare dell'età cambiano anche le esigenze fisiche. Per rimanere in forma e fisicamente attivi negli anni, è importante seguire un'alimentazione equilibrata e adeguata alle mutate esigenze. Poiché la sola informazione difficilmente porta a un cambiamento comportamentale sostenibile, sono necessari progetti basati sulla psicologia della salute, che promuovano in modo mirato i cambiamenti nel comportamento alimentare delle persone anziane.

L'obiettivo del progetto dovrebbe quindi essere quello di incoraggiare positivamente le persone anziane a modificare il loro comportamento, sostenerle e accompagnarle con continuità. Com'è possibile motivare le persone in età avanzata a modificare in maniera efficace il loro comportamento alimentare (i gruppi di persone vulnerabili in particolare)?

1.3 Competenze di vita

Attrici e attori vari stanno contribuendo alla salute psichica delle persone anziane nel contesto sociale. Anche il rafforzamento dell'individuo e delle sue competenze di vita è un elemento importante nella promozione della salute psichica. Tuttavia, attualmente in Svizzera esistono poche misure mirate. Sulla base dell'opuscolo «[Promozione delle competenze di vita in età avanzata](#)» possono essere presentati progetti innovativi.

¹ In Anlehnung an Entwurf «Bewegungsempfehlungen Schweiz»; hepa, bfu, Gesundheitsförderung Schweiz und Bundesamt für Sport (Entwurf, September 2022)

Le competenze di vita principali in età avanzata sono:

	Una persona anziana possiede competenze di vita se...
1. Capacità di comunicazione	• sa comunicare efficacemente,
2. Regolazione delle emozioni	• sa influenzare positivamente e attivamente le proprie emozioni,
3. Autoriflessione	• si conosce e si ama,
4. Competenze sociali	• sa costruire relazioni e svilupparle positivamente,
5. Gestione dello stress	• sa gestire lo stress e
6. Prendere decisioni	• prende decisioni autonomamente.

Le presentazioni in tedesco e francese dell'opuscolo sono state tenute dalle autrici Anne Eschen e Franzisca Zehnder (esperte di gerontopsicologia, GERONTOLOGIE CH). Le presentazioni possono essere consultate nella [base di conoscenze^{\[FR1\]}](#) della Rete Salute Psicica Svizzera:

<https://www.npg-rsp.ch/de/tagungen/fachtreffen-alter/wissensschatz.html>^[MG2]

1.4 Interazione tra attività fisica, alimentazione e salute psichica

Conformemente al capitolo «[Interazione tra attività fisica, alimentazione e salute psichica^{\[MG3\]}](#)» del [Rapporto di base «Promozione salute per e con le persone anziane^{\[MG4\]}](#)» è ipotizzabile anche un progetto che colleghi i tre temi summenzionati.