



# Temi principali per progetti destinati alle persone anziane

Il concorso per questi temi principali era integrato nel programma d'azione cantonale (PAC) nel 2023.

**IMPORTANTE:** questo appello scade nel 2023. La presentazione di nuovi progetti per questi temi chiave è possibile solo previa consultazione ([projektfoerderung@promotionsante.ch](mailto:projektfoerderung@promotionsante.ch)).

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 **Promozione dell'attività fisica quotidiana**
- 2 **Motivazione per un'alimentazione equilibrata in età avanzata**
- 3 **Competenze di vita**
- 4 **Interazione tra attività fisica, alimentazione e salute psichica**

## 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 coordinazione<sup>1</sup>. 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.

## 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)?**

<sup>1</sup> Sulla base della bozza delle «Raccomandazioni svizzere sull'attività fisica»; rete hepa, upi, Promozione Salute Svizzera e Ufficio federale dello sport (bozza, settembre 2022).

### 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.

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](#) della Rete Salute Psichica Svizzera.

### 4 Interazione tra attività fisica, alimentazione e salute psichica

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

#### LE COMPETENZE DI VITA PRINCIPALI IN ETÀ AVANZATA

##### 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.