

Promozione dell'autogestione

per le malattie non trasmissibili,
psichiche e le dipendenze

www.bag.admin.ch/autogestione

M N T

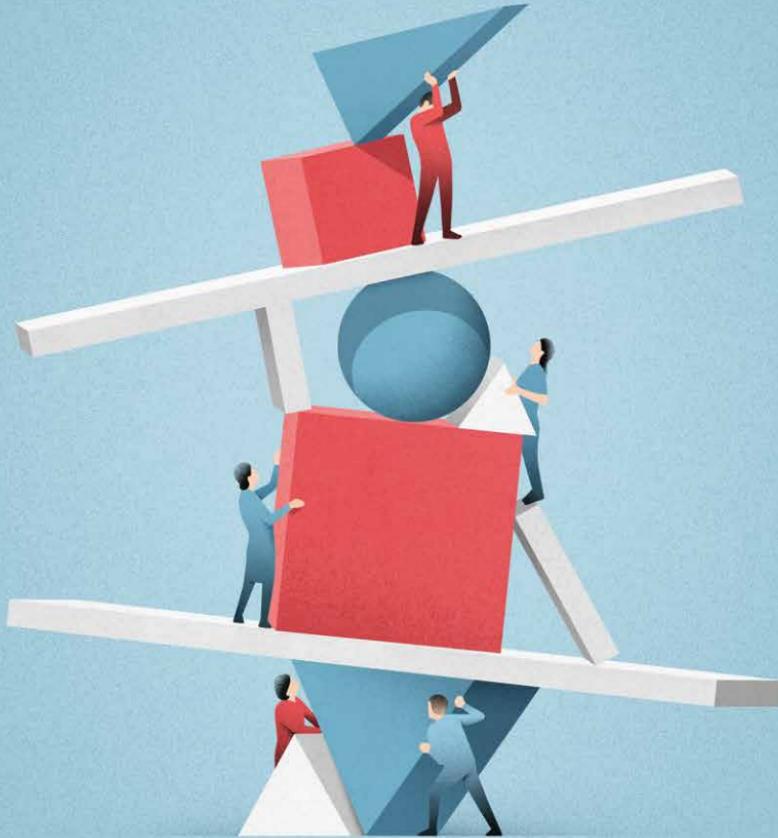
Strategia nazionale sulla prevenzione
delle malattie non trasmissibili
(Strategia MNT) 2017–2024

D I P E N D E N Z E

Strategia nazionale dipendenze
2017–2024

S A L U T E P S I C H I C A

Ambito della salute psichica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

GELIKO

Schweizerische Gesundheitskonferenz
Conférence nationale suisse des l'après de la santé
Conferenza nazionale svizzera delle righe per la salute

Perché è importante la promozione dell'autogestione?

In Svizzera sempre più persone soffrono di malattie non trasmissibili. Anche i problemi di dipendenza et i problemi psichici sono ampiamente diffusi. La sofferenza, spesso prolungata per anni, derivante da malattie quali diabete, malattie cardiovascolari, cancro, una dipendenza o la gestione di un problema psichico rappresenta un'importante sfida per le persone colpite e quelle a loro vicine.

Nonostante le difficili circostanze, le persone malate possono imparare a gestire le sfide e le conseguenze delle loro malattie. Inoltre, con le offerte di promozione dell'autogestione, possono ricevere sostegno dagli specialisti del sistema sanitario e sociale nonché da familiari e pari.

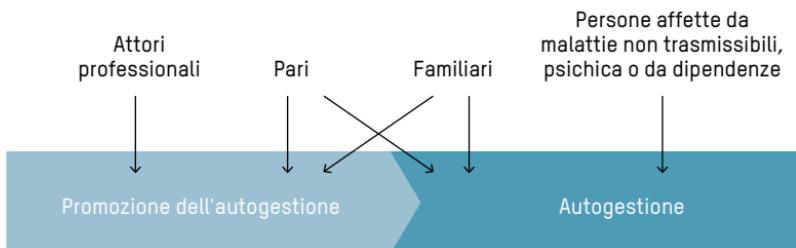
La promozione dell'autogestione è uno dei numerosi elementi delle cure integrate. Lo scopo è di adeguare le offerte in modo ottimale alle esigenze degli interessati e promuovere il ricorso mirato alle prestazioni sanitarie.

1

Qual è lo scopo della promozione dell'autogestione?

Le persone colpite, i loro familiari e i loro pari cercano dei mezzi per gestire le malattie non trasmissibili, le dipendenze e i problemi psichici, che spesso insorgono congiuntamente. Lungo il decorso della malattia si pongono nuove domande e sfide che richiedono un'elevata capacità di adattamento, anche per quanto riguarda il proprio stile di vita.

Oltre a sostenere le persone colpite all'interno del loro ambiente personale (pari, familiari), gli specialisti le assistono promuovendo l'autogestione. I relativi approcci centrati sul paziente mirano ad assistere le persone affette da una malattia non trasmissibili, psichica o da dipendenza e a rafforzarne le risorse e le competenze di autogestione, considerando il loro ambiente di vita nel suo insieme.



I due livelli «Promozione dell'autogestione» e «Autogestione», con i relativi attori

2

Come agisce la promozione dell'autogestione?

Un elemento centrale dell'autogestione è il ruolo attivo della persona colpita nell'affrontare e curare la sua malattia. La promozione dell'autogestione rafforza l'autoefficacia (fiducia nella propria capacità di agire) e le competenze negli ambiti seguenti:

- gestire **la malattia, la dipendenza e il rischio elevato**, per esempio riconoscendo i sintomi o le situazioni a rischio;
- **tenere in considerazione le emozioni**, per esempio aumentando la propria consapevolezza;
- **ricorrere alle cure medico-sanitarie**, per esempio scegliendo una prestazione di sostegno;
- **valutare le ripercussioni della malattia sulla quotidianità sociale e lavorativa**, per esempio parlandone al datore di lavoro.

3

Quali sono gli approcci di promozione dell'autogestione?

Per promuovere le competenze di autogestione in presenza di malattie o dipendenze si può ricorrere a una vasta gamma di approcci. Le offerte agiscono sempre sulle quattro dimensioni seguenti:

- rafforzamento dell'**autoefficacia**, per esempio attraverso piani d'azione individuali o programmi di gruppo;
- **trasmissione di informazioni**, per esempio attraverso corsi e consulenza;
- miglioramento delle **capacità tecniche**, per esempio attraverso l'utilizzo di applicazioni e strumenti di auto-monitoraggio;
- **cambiamento dello stile di vita**, ad esempio attraverso l'auto-aiuto e il recovery.

Per un miglioramento dell'autogestione duraturo è importante coniugare diversi approcci e poter contare su un buon coordinamento delle persone coinvolte. Inoltre, le offerte che puntano a un cambiamento comportamentale nel quadro di un processo interattivo hanno buone probabilità di successo.

4

Quali criteri devono soddisfare le offerte di promozione dell'autogestione?

Gli specialisti che propongono misure per la promozione dell'autogestione devono tener conto dei seguenti criteri:

- **ruolo attivo** delle persone colpite, dei loro familiari e dei loro pari e il rapporto tra specialista e interessato è percepito come una **collaborazione reciproca** ;
- vengono incentivate le dimensioni della **conoscenza**, della **motivazione** e delle **competenze di agire** ;
- l'accento è posto sulla **persona** colpita, non sulla sua malattia ;
- non si tratta di un'offerta sporadica ma **a lungo termine**.

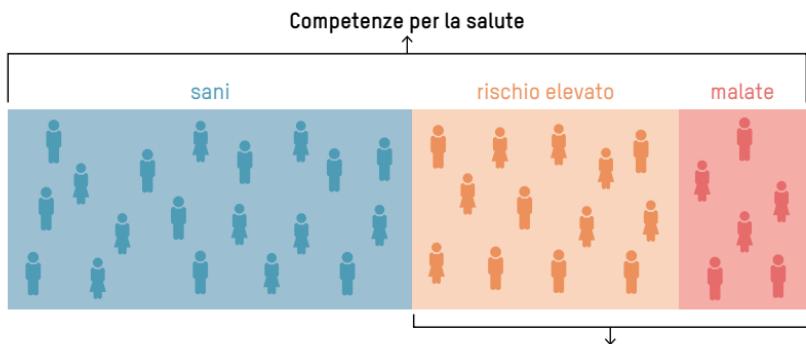
Molte offerte di promozione dell'autogestione sono intergrate in modelli di sostegno globali, quali il Chronic Care Model, il Chronic Disease Management o la presa a carico centrata sul paziente.

La psicoterapia e la consulenza psicosociale rispondono a numerosi dei criteri summenzionati. Tuttavia a volte vanno oltre le offerte di sostegno all'autogestione.

5

Autogestione – un aspetto delle competenze per la salute

Le competenze per la salute racchiudono la capacità di prendere e attuare decisioni positive per la propria salute. L'autogestione ne è un aspetto. Mentre le competenze per la salute concerne ognuno di noi, le competenze di autogestione sono importanti soltanto per le persone già malate o che rischiano di ammalarsi.



Competenze di autogestione:

1. La gestione della malattia, della dipendenza e del rischio elevato
2. Gestione delle emozioni
3. Interazione con il sistema sanitario
4. gestione delle ripercussioni sulla quotidianità sociale (p. es. cambiamento dei ruoli nel contesto familiare) e lavorativa

6

La promozione dell'autogestione – una misura delle strategie nazionali MNT e dipendenze

La promozione dell'autogestione nelle persone affette da malattie o dipendenze e nei loro familiari costituisce una misura delle strategie nazionali per la prevezione delle malattie non trasmissibili (strategia MNT) e delle dipendenze nonché nell'ambito dei provvedimenti previsti nel settore della salute mentale in Svizzera. Nel 2018 è stato pubblicato il quadro di riferimento «Promozione dell'autogestione per le malattie croniche e le dipendenze». Questo documento, destinato a specialisti e altri interessati, chiarisce le basi concettuali, analizza il panorama delle offerte di promozione dell'autogestione in Svizzera e riporta esempi pratici e raccomandazioni d'intervento selezionati. Inoltre, ogni anno si svolge un forum denominato SELF, che serve a promuovere l'attuazione delle raccomandazioni del quadro di riferimento insieme agli attori, ampliare le basi e incoraggiare il lavoro in rete.