

L.R. N. 16/2019 "PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO E DELLA BUONA SALUTE" - A.D. N. 937 DEL 18-11-2019 "D.G.R. 2039 DEL 11-11-2019 - APPROVAZIONE LINEE DI INDIRIZZO PER L'ATTUAZIONE DEL PROGRAMMA IN TEMA DI INVECCHIAMENTO ATTIVO E AVVIO PROGETTO PILOTA.

PROGETTO ASL TARANTO: #AttivamenteAnziani

### INTRODUZIONE E BACKGROUND

L'Italia rappresenta uno dei Paesi più longevi al Mondo, posizionandosi tra i Paesi dell'Unione Europea, al terzo posto con una speranza di vita media alla nascita di 82,7 anni (in crescita rispetto agli 82,3 anni del 2020) ma con profonde differenze tra il Nord e il Sud del Paese. Si evidenzia, infatti, come l'aspettativa di vita più alta si concentri nelle regioni del centro Nord (al vertice la Pa di Trento con 84,2 anni) rispetto a quelle del Sud con la Campania fanalino di coda con 80,9. Per la Puglia l'aspettativa di vita alla nascita è di 82,2 anni (fonte Eurostat. Anno 2021). L'invecchiamento della popolazione rappresenta un "trionfo" ma anche una "sfida" per la società. Aumenta infatti il peso delle patologie cronico-degenerative, legate all'invecchiamento, con conseguente crescita dei costi assistenziali e difficoltà di sostenibilità di tutto il sistema socio-sanitario. Se da un punto di vista storico-culturale ed economico l'aumento dell'aspettativa media di vita è uno dei più rilevanti successi umani, dall'altra parte è necessario che i governi e le istituzioni trovino le giuste modalità per fornire risposte adeguate ai bisogni specifici di questa fascia di popolazione.

Un passo importante in questa direzione è stato mosso dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che nel 2002 ha pubblicato un rapporto denominato Active Ageing: A Policy Framework (1), in cui si definisce il concetto di Invecchiamento Attivo come un "processo di ottimizzazione delle opportunità per la salute, la partecipazione e la sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano" (WHO, 2002). Tale programma intende favorire una diversa concezione dell'invecchiamento tramite la realizzazione di cinque interventi prioritari:

- prevenire le cadute;
- promuovere l'attività fisica;
- promuovere l'assistenza domiciliare e i servizi di self-care;
- sostenere strategie di sviluppo partecipativo tra personale medico e assistenziale in campo geriatrico;
- inserire nei setting assistenziali programmi di vaccinazione antinfluenzale e di prevenzione delle malattie.

In Italia, nonostante non esista un riferimento normativo specifico a livello nazionale, le direttive internazionali hanno trovato varia applicazione all'interno delle singole Regioni attraverso leggi e piani d'azione locali: in Puglia è stata approvata la Legge Regionale 30 aprile 2019, n.16, "*Promozione e valorizzazione dell'invecchiamento attivo e della buona salute*". La Regione intende perseguire le finalità della suddetta legge mediante la programmazione, in favore delle persone anziane, di interventi coordinati e integrati nel campo della prevenzione, della cura e della tutela della salute, della promozione sociale, del lavoro, della formazione permanente, della cultura e del turismo

sociale, dello sport e del tempo libero, dell'impegno civile e del volontariato, nonché delle politiche abitative e ambientali. In particolare, viene sottolineata l'importanza di promuovere, sostenere e definire programmi di azioni e interventi sostenibili volti sia a prevenire l'insorgenza di condizioni di fragilità sia a mantenere il benessere della persona (art.7 comma 1), ponendo l'accento sul ruolo chiave della diffusione di stili di vita sani e sul miglioramento dell'equilibrio fisico e psicologico e la socializzazione attraverso iniziative di attività motoria e sportiva (art.7, comma 2).

L'attività fisica, nello specifico, è un elemento chiave nel raggiungimento degli obiettivi della strategia di invecchiamento sano e attivo per la sua capacità di preservare l'indipendenza funzionale in età avanzata e di mantenere una buona qualità di vita. Il rischio, infatti, di andare incontro a patologie di tipo cardiovascolare, ictus ischemico, diabete tipo II, cancro del colon, osteoporosi, depressione e ansia, traumi da caduta è notevolmente ridotto nelle persone fisicamente attive (2). L'attività fisica rappresenta quindi uno degli strumenti più efficaci per migliorare e mantenere un buono stato di salute. Le persone anziane possono trarre benefici dall'attività fisica in misura maggiore rispetto ai più giovani, in quanto, com'è noto, con l'aumentare dell'età diminuisce la forza e tale riduzione può comprometterne la funzionalità. L'allenamento, invece, determina l'aumento della massa muscolare migliorandone la funzionalità in modo significativo e riducendo lo sforzo cardiovascolare; nel caso specifico dei muscoli delle gambe l'esercizio migliora la velocità di camminata, la salita delle scale così riducendo il rischio di cadute. Gli effetti benefici dell'attività fisica sugli anziani si tramutano, altresì, in concreti benefici nella riduzione del sovrappeso, nel miglioramento della pressione sanguigna, della capacità respiratoria e nell'ossigenazione dei tessuti, senza considerare il fatto che aumenta le probabilità di ottenere una prognosi migliore durante una malattia grave.

Tuttavia, secondo la Sorveglianza Passi d'Argento 2017-2020 (3), in Puglia la quota degli over 65 "attivi" risulta essere del 27,5%, quella dei "parzialmente attivi" del 24,6% e la quota dei sedentari del 47,9%, valori questi che, se confrontati con i dati nazionali, denotano una situazione abbastanza compromessa.

Emerge, dunque, la necessità di attivare e favorire percorsi di attività fisica in questa fascia di popolazione.

È importante, altresì valutare un ulteriore aspetto: secondo i dati Istat 2018 il 38,3% degli italiani sopra i 74 anni vivono da soli. Secondo la stessa ricerca il 40% dei soggetti al di sopra dei 75 anni non ha parenti né amici cui rivolgersi in caso di bisogno e l'11% può chiedere sostegno solo ad un vicino di casa. L'evoluzione che è in atto nella società, con alcune delle sue caratteristiche più tipiche come la diminuzione della natalità e l'aumento dell'età media della vita, va nella direzione di un futuro in cui sarà sempre di più la popolazione anziana e moltissime persone in età avanzata costituiranno famiglie unipersonali. Gli anziani hanno vissuto le gioie di una famiglia tradizionale e partecipata (spesso anche "affollata") ma sperimentano adesso la lontananza fisica e/o affettiva dei figli e, a volte, la perdita del proprio compagno di vita. Diventa quindi fondamentale proporre iniziative che hanno l'obiettivo di contrastare il fenomeno dell'isolamento delle persone anziane e creare un senso di comunità, promuovendo l'inclusione e il benessere dell'individuo attraverso un invecchiamento attivo e consapevole delle proprie capacità.

Infine, riteniamo opportuno valutare un altro aspetto: quello dell'alimentazione. Per gli anziani il problema non sussiste tanto nell'apporto calorico assunto, quanto nel rispetto di un regime alimentare equilibrato e completo di tutti i principi nutritivi essenziali; è quindi molto importante che le persone anziane non scelgano gli alimenti in relazione alle abitudini acquisite negli anni, ma in base alla consapevolezza che ciò che si mangia può influire negativamente sullo stato di salute e sull'efficienza. Accade molto spesso che le persone anziane si trovino ad affrontare periodi, anche di lunga durata, in cui nutrono poco appetito, e questo provoca in loro una riduzione dell'apporto energetico. Una riduzione degli alimenti assunti, una cattiva alimentazione e uno scarso apporto idrico, in molti casi, comportano conseguenze che possono essere anche molto pericolosi per la salute dell'anziano (4). Ecco perché è importante offrire loro un counselling nutrizionale al fine di prevenire ripercussioni sulla loro salute.

### **PROGETTO #AttivamenteAnziani**

Sulla scorta delle indicazioni fornite dalla Legge Regionale del 30 aprile 2019, n. 16, e sulla base delle valutazioni espresse nel paragrafo precedente, la ASL di Taranto presenta il suo progetto di Promozione e valorizzazione dell'invecchiamento attivo e della buona salute, intitolato #AttivamenteAnziani, indirizzato alla popolazione anziana in buona salute o affetta da patologie croniche non trasmissibili, di età compresa tra i 65 e i 75 anni.

#### **Reclutamento della popolazione target:**

Il reclutamento dei soggetti avverrà tramite il supporto di Medici di Medicina Generale, i quali permetteranno di facilitare l'accesso alla popolazione target cui il programma si rivolge, ossia soggetti tra i 65 e i 75 anni di età, in buono stato di salute o affetti da patologie croniche non trasmissibili. Obiettivo di tale collaborazione è incrementare l'adesione al fine di raggiungere e sensibilizzare il maggior numero di utenti possibile. A tal proposito si è pensato, per dare l'avvio al progetto, ad un evento iniziale: un Incontro che permetterà di presentare l'iniziativa, fornire materiale comunicativo, come brochure, poster e materiale di stampa che resterà a disposizione dei medici di Medicina Generale. I MMG, individuata la popolazione target e raccolte le adesioni, previo accertamento e rilascio dell'idoneità all'attività fisica, invieranno al Dipartimento di Prevenzione l'elenco dei loro assistiti. Questi ultimi verranno contattati dagli operatori del Dipartimento di Prevenzione per l'avvio del progetto a cui hanno aderito.

Il totale di partecipanti previsti per il progetto, in relazione alle attività programmate è di 150 anziani. La partecipazione al progetto non comporterà per gli utenti interessati il versamento di alcuna quota associativa.

#### **Struttura del progetto**

Il progetto si fonderà su tre attività principali:

1. valutazione del profilo e della qualità della vita e counselling nutrizionale;
2. attività fisica;

### 3. visione di opere cinematografiche.

#### 1. Valutazione del profilo e della qualità della vita e counselling nutrizionale

È importante conoscere il profilo di salute generale e la qualità della vita della popolazione over 65 al fine di indirizzarlo a percorsi di salute e prevenzione. Questo obiettivo verrà perseguito tramite la somministrazione, a ciascun anziano che aderirà al progetto, del questionario PASSI d'Argento. PASSI d'Argento si caratterizza come una sorveglianza in Sanità Pubblica che raccoglie informazioni, dalla popolazione generale residente in Italia, su salute e fattori di rischio comportamentali connessi all'insorgenza o alle complicanze delle malattie croniche non trasmissibili. PASSI d'Argento raccoglie anche informazioni su alcune condizioni peculiari della popolazione ultra65enne volte a descrivere la qualità di vita e i bisogni di cura e assistenza delle persone di questa fascia di età, ma con uno sguardo nuovo al fenomeno dell'invecchiamento, a partire dalla definizione di "invecchiamento sano e attivo" voluta dall'OMS. I temi indagati in PASSI d'Argento sono molteplici e consentono di disegnare il profilo della popolazione ultra65enne centrato sui tre pilastri dell'invecchiamento attivo, individuati dalla strategia *Active Ageing* dell'OMS: salute, partecipazione e sicurezza (5).

Inoltre verranno effettuate:

- le misurazioni antropometriche (peso, altezza, circonferenza della vita e dei fianchi);
- misurazioni della pressione arteriosa, della frequenza cardiaca e della saturazione di O<sub>2</sub>;
- la determinazione di glicemia, colesterolemia totale e HDL, trigliceridemia mediante l'impiego di striscia reattiva;
- valutazione dello stato vaccinale ed eventuale vaccinazione concordata con il MMG.

Sulla scorta di tali valutazioni verrà valutato il profilo di salute generale dell'anziano e allo stesso tempo sarà offerta loro la possibilità di effettuare un counseling nutrizionale con personale competente del Dipartimento di Prevenzione afferente al Servizio di Igiene degli Alimenti e Nutrizione, al fine di ottenere informazioni e consigli sulla corretta alimentazione.

Personale coinvolto: operatori sanitari del Dipartimento di Prevenzione (Medici e Assistenti Sanitari/Infermieri, Dietisti).

#### 2. Attività fisica

Questa parte del progetto rappresenta il punto di forza di #AttivamenteAnziani e nasce dalla possibilità di avere a disposizione uno spazio del Dipartimento di Prevenzione, ubicato nel quartiere centrale della città di Taranto, adibito a palestra, della grandezza di circa 80 metri quadrati, fornita di attrezzature valide per le varie attività sportive e provvista di adeguati spogliatoi, bagni e docce (sia per uomini che per donne). Questa attività vede la programmazione di più corsi, come la ginnastica dolce, il ballo fitness, i gruppi di cammino, che si terranno nel corso della settimana (dal lunedì al sabato), della durata approssimativa di 50 minuti cadauna, cui potranno partecipare circa 15 persone alla volta, garantendo una frequenza di almeno due volte a settimana.

Personale coinvolto: esperti nella gestione di persone anziane e nella guida di attività motorie semplici appartenenti a:

- organizzazioni sindacali confederali e dei pensionati, associazioni e organizzazioni di rappresentanza delle persone anziane;
- associazioni di tutela dei diritti dei cittadini, dei consumatori e degli utenti;
- enti del Terzo settore

### 3. Visione di opere cinematografiche

Al fine di contrastare la solitudine e di promuovere la socializzazione e l'aggregazione negli anziani, il progetto si caratterizza anche per la proiezione di opere cinematografiche scelte ad hoc per questa fascia di età. Studi recenti dimostrano, infatti, che la cinematerapia usa il cinema come tecnica terapeutica ed è diventata popolare e pervasiva. La sua efficacia è stata dimostrata nell'autostima dei partecipanti, nell'espressione, nella comprensione emotiva, nelle relazioni interpersonali (6). Per questo motivo è prevista la proiezione di un film a settimana a cui i nostri utenti potranno partecipare con eventuale e conseguente momento di confronto e dibattito post visione. La realizzazione di tale attività sarà possibile in quanto la nuova sede del Dipartimento di Prevenzione dispone anche di un auditorium con capienza di circa 70 posti a sedere.

Personale coinvolto: esperti nella gestione di persone anziane con particolare riguardo ad interventi educativi e sociali appartenenti a:

- organizzazioni sindacali confederali e dei pensionati, associazioni e organizzazioni di rappresentanza delle persone anziane;
- associazioni di tutela dei diritti dei cittadini, dei consumatori e degli utenti;
- enti del Terzo settore

Le finalità di questo progetto sono:

- Contribuire alla crescita di una cultura di inclusione e benessere fisico/psichico, promuovendo spazi aggregativi e iniziative che consentano agli over 65 di fare attività motoria, sportiva e ludica, con ricadute positive sia di tipo psico-fisico che sociale;
- Divulgare iniziative di sensibilizzazione finalizzate alla promozione dell'importanza dell'attività fisica per gli over 65 anche come momento aggregativo e socializzante;
- Conoscenza delle norme comportamentali per mantenere un buono stato di efficienza psico-fisica generale;
- Tutela della salute, intesa come ricerca di equilibrio psico-fisico;
- Educare le persone ad una corretta attività fisica e a corretti stili di vita come quello alimentare;
- Favorire una maggiore integrazione sociale e sostenere l'auto mutuo aiuto.

### Impegno di spesa

In riferimento a Atto Dirigenziale n. 937 del 18/11/2019, avente ad oggetto "L.R. 16/2019. "Promozione e valorizzazione dell'invecchiamento attivo e della buona salute" Del. G.R. n. 2839/2019 approvazione linee guida per l'attuazione del programma in tema di invecchiamento attivo e avvio del progetto pilota. Impegno contabile a valere su CAP 1203000/2019 (12.03.01.04) in favore delle ASL", all'ASL di Taranto è stata destinata la somma di euro 25.049, 91. La Asl di Taranto intende impegnare detta cifra così come segue:

- Euro 14.300 (escluso IVA) a bando per:
  - i) organizzazioni sindacali confederali e dei pensionati, associazioni e organizzazioni di rappresentanza delle persone anziane;
  - ii) associazioni di tutela dei diritti dei cittadini, dei consumatori e degli utenti;
  - iii) enti del Terzo settore

al fine di svolgere le attività di cui al punto 2 e 3 del progetto.

- Euro 1.000 per svolgere attività di cui al punto 3 ossia acquisto opere cinematografiche e pagamento SIAE, predisposizione materiale informativo sulle opere cinematografiche da vedere.
- Euro 1.500 acquisto attrezzatura per attività fisica (elastici, palle ginniche, pesi, tappetini, etc..)
- Euro 1.500 per la promozione/comunicazione dell'iniziativa
- Euro 2.000 per manutenzione/pulizia degli spazi
- Euro 1.500 per giornata conclusiva

**Cronoprogramma:** il progetto ha durata di 5 mesi, da novembre 2023 a marzo 2024, e si articola in tre fasi:

- Programmazione e promozione delle attività (operatori del Dipartimento di Prevenzione): incontri con i partner, preparazione di materiali promozionali (video, poster, brochure, etc.), formazione e informazione dei Medici di Medicina generale per il reclutamento della popolazione target (prima metà di novembre 2023).
- Reclutamento della popolazione target (MMG e operatori del Dipartimento di Prevenzione): elenchi degli utenti che aderiscono al progetto e programmazione delle varie attività previste dal progetto (seconda metà di novembre 2023);
- Attività previste dal progetto (operatori del Dipartimento di Prevenzione in collaborazione con attori esterni): svolgimento attività di cui al punto 1,2,3. (da dicembre 2023 a marzo 2024)

A conclusione del suddetto progetto, in occasione della giornata regionale dell'invecchiamento attivo, con ricorrenza in data 22 aprile, sarà prevista l'organizzazione di un evento conclusivo a cui parteciperanno tutti gli operatori e gli anziani protagonisti del progetto.

## Bibliografia

1. The world Health Organization (WHO) approach to Healthy ageing <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.05.018>.
2. Task Force on Community Preventive Services. Recommendations to Increase physical activity in communities. *Am J Prev Med* 2002; 22(4S).
3. La sorveglianza Passi d'Argento-2020- [epiCentro.iss.it](http://epiCentro.iss.it).
4. Mazza E, Ferro Y, Pujia R, Mare R, Maurotti S, Montalcini T, Pujia A., Mediterranean Diet In Healthy Aging. *J Nutr Health Aging*. 2021;25(9):1076-1083. doi: 10.1007/s12603-021-1675-6.
5. <https://www.epicentro.iss.it/passi-argento/>
6. Kim, Ha Gang, Effects of a Cinema Therapy-based Group Reminiscence Program on Depression and Ego Integrity of Nursing Home Elders, *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, Vol. 23 No. 4, 233-241, December 2014;