

**Prendersi cura
di sé è più
facile di quel
che sembra!
Ti interessa?**

*Parlane
con gli infermieri
del servizio
domiciliare.*

girasole

Girasole: sensibilizzare e sostenere i pazienti a prendersi cura di sé

L'approccio motivazionale a supporto dell'autonomia e del benessere.

KURT FREI. Nel 2016 il Dipartimento della sanità e della socialità (DSS), col sostegno dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e dell'Ordine dei medici del Cantone Ticino, ha lanciato il progetto pilota «Girasole» per sensibilizzare i pazienti a prendersi cura di sé e per migliorare la qualità delle cure.

Elemento portante del «Girasole» è il colloquio motivazionale (CM), un approccio relazionale aperto e paritario che consente al curante di fondarsi sul già esistente rapporto di fiducia per collaborare col paziente in funzione di obiettivi di salute definiti in autonomia dal paziente stesso. Questi possono mirare, ad esempio, a fare movimento, a gestire il consumo di alcol, fumo o farmaci, a coltivare le relazioni sociali.

Come riconosciuto nella valutazione richiesta dall'UFSP, il progetto intercetta sia i desideri dei curanti, che riescono a coltivare una relazione col paziente privilegiata e costruttiva, sia quelli dei pazienti che trovano questo approccio coerente con le proprie aspettative e comunque apprezzano la maggiore autonomia e responsabilità con una maggior autodeterminazione sulla propria vita. In definitiva, il progetto contribuisce a valorizzare il ruolo dei curanti.

Da primavera 2022 il progetto Girasole è stato esteso ai servizi di cura a domicilio d'interesse pubblico (SACDip), col coinvolgimento dell'Ufficio anziani e cure a domicilio (UACD) del DSS, nell'attesa condivisa dai SACDip che integrare le competenze degli infermieri con l'approccio motivazionale promuova l'efficacia delle cure e la sensibilizzazione degli utenti alla cura di sé. I SACDip, inoltre, possono contribuire a migliorare le competenze di salute su scala locale anche sviluppando iniziative di prevenzione e promozione della salute indirizzate a specifici gruppi di popolazione.

L'implementazione del progetto è stata affidata ad un gruppo tecnico composto da tre infermieri con fun-

zioni direttive nei SACD, un Direttore SACD e un collaboratore scientifico del DSS. La formazione sul CM è stata seguita da 14 infermieri; altri quattro seminari online sono poi stati condotti su altrettanti temi di prevenzione (movimento, alimentazione, igiene orale, fumo), identificati in base all'utilità e trattati con finalità pratico-operative. Su di essi gli infermieri hanno sperimentato il CM, guidati e supervisionati dal team di formazione.

Ad agosto 2023 si è conclusa la fase pilota che ha visto l'arruolamento di 61 persone accomunate dalla prevalenza di sedentarietà, ipertensione arteriosa e eccesso di peso. Quasi la metà ha abbandonato l'obiettivo, nei 32 utenti rimanenti si sono osservati cambiamenti nelle abitudini alimentari e incremento di attività fisica con conseguente maggiore controllo sulle problematiche di salute esistenti. Col crescere dell'esperienza l'approccio motivazionale si è ben integrato nelle attività infermieristiche, senza richiedere una particolare aggiunta di tempo, mentre la prossimità all'utente permette la continuità nel supporto al cambiamento, migliorando la partecipazione e l'autodeterminazione dei pazienti. Soprattutto, ora gli operatori formati riconoscono la promozione della salute e la prevenzione come aspetti fondamentali dell'attività professionale e come coerenti col mandato dei SACDip.

Contatti

Kurt Frei, Servizio di promozione e valutazione sanitaria, DSS, kurt.frei@ti.ch

Alessandra Viganò, Gruppo tecnico progetto Girasole SACD, alessandra.vigano@alvad.ch

Sabrina Revolon, Gruppo tecnico progetto Girasole SACD, sabrina.revolon@acdmendrisiotto.ch

Sergio Pavone, Gruppo tecnico progetto Girasole SACD, sergio.pavone@abad.ch