

Contrasto alla sedentarietà nella Regione del Veneto

LA STRATEGIA REGIONALE La Regione del Veneto da diversi anni ha delineato un'articolata strategia per il contrasto della sedentarietà volta a incrementare uno stile di vita attivo in tutte le età ed in ogni contesto di vita. La strategia, parte integrante del Piano regionale Prevenzione 2020-2025, ha la finalità di promuovere l'attività motoria, sviluppando le progettualità già in essere nel territorio della Regione, nell'ottica della trasversalità e della multisettorialità.

La strategia si articola nello sviluppo delle seguenti aree:

- . interventi sulla popolazione sedentaria sana, promuovendo in setting specifici - quali quello scolastico, lavorativo e di comunità - il movimento, sia nella quotidianità che in occasioni organizzate (PEDIBUS per le scuole primarie, 1 KM al giorno per le scuole secondarie, GRUPPI DI CAMMINO, ATTIVITA' in PALESTRA per anziani, ATTIVITA' NEI PARCHI; ecc)
- . interventi sulla popolazione con presenza di uno o più fattori di rischio o con patologie specifiche che possono trarre beneficio dal movimento, anche predisponendo percorsi di esercizio fisico strutturato in apposite strutture private (PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO e PALESTRE DELLA SALUTE L.R. 8/2015);
- . interventi finalizzati alla creazione di contesti specifici idonei alla promozione dell'attività motoria con interventi strutturali e ambientali (RETE dei COMUNI ATTIVI, PROMOZIONE DI PERCORSI CICLO_PEDONALI; Promozione di azioni nell'ottica dell'Urban Health);
- . azioni di comunicazione, informazione e formazione, rivolte sia alla popolazione che agli operatori sanitari.

A supporto dell'intera strategia, la Regione del Veneto, ha sviluppato una campagna di comunicazione rivolta alla popolazione al fine di informare sull'importanza del movimento e indirizzare le persone verso le strutture o le occasioni più idonee per aumentare il proprio livello di attività fisica.

CAMPAGNA DI COMUNICAZIONE

Campagna di Comunicazione a supporto della lotta alla sedentarietà nel Veneto

La campagna "Campioni tutti i giorni" invita i cittadini a compiere un percorso di consapevolezza e responsabilizzazione verso la propria salute, in linea con la campagna VIVO BENE all'interno della quale si sviluppa.

L'intera campagna si sviluppa in 3 fasi con l'intento accompagnare l'utente attraverso un percorso narrativo che invita il cittadino a prendere consapevolezza delle problematiche relative alla sedentarietà, sottolineando l'importanza di agire subito per la propria salute, a considerare come opportunità di movimento alcune tipologie di attività quotidiane ed infine ad agire tutti i giorni per raggiungere il proprio benessere.

. **FASE 1. Non vi accomodate. E' ora di muoversi**

L'invito al cittadino di ogni età e con qualsiasi condizione sociale e sanitaria è di "non accomodarsi" nel senso anche figurato del termine, ma di reagire con consapevolezza, e quindi l'invito a

muoversi. Richiama il concetto di empowerment, di capacità di capire che spetta anche a noi la scelta di poter contribuire al nostro benessere.

- b. FASE 2: una volta diventati consapevoli della problematica e dell'importanza di agire, la campagna prosegue con l'invito corale al movimento. **Campioni tutti i giorni**. Il concetto alla base di questa fase è che ci sono tante occasioni nella quotidianità che possono essere messe in atto per contribuire al contrasto della sedentarietà, che non vanno considerate come attività motoria solo quelle svolte nelle palestre. Tutti i possibili tipi di attività che si possono fare, da soli o in compagnia, contribuiscono ad abbandonare comportamenti sedentari: andare a lavorare o a scuola a piedi o in bicicletta, fare le scale ed evitare di prendere l'ascensore, portare a spasso il cane, fare giardinaggio o lavori domestici, ecc., non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi e i benefici si percepiscono subito non appena si inizia a essere più attivi.
- b. FASE 3: in questa fase della campagna, il messaggio si focalizza su target specifici, si sale sul podio olimpionico, ma per le **olimpiadi del benessere**, accostando le attività quotidiane che contribuiscono al contrasto della sedentarietà alle specialità olimpiche: ciascuno di noi può essere un campione perchè si "allena" per la propria salute. Diversi sono gli accostamenti e le specialità richiamano azioni quotidiane che tutti noi possiamo fare.

Diffusione della campagna

In linea con la campagna VIVO BENE, la campagna di comunicazione per la lotta alla sedentarietà verrà diffusa in maniera unificata e coordinata in tutto il territorio regionale tramite i social network regionali e delle Aziende Sanitarie, secondo calendario editoriale condiviso. Oltre al lato digital, la campagna verrà diffusa anche tramite i canali di comunicazione tradizionali di stampa, comprendendo affissioni in diversi spazi pubblici in stretta sinergia con Aziende Sanitarie e realtà comunali. La campagna, inoltre, si avvarrà della diffusione mediante affissioni di manifesti in libera e poster, ed affissioni dinamiche su autobus nei capoluoghi di provincia del Veneto.

I PROGRAMMI E GLI STRUMENTI

Comuni Attivi

Con il Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025 la Regione del Veneto intende promuovere l'adozione consapevole di uno stile di vita sano e attivo in tutte le età, anche attraverso processi di inclusione ed aggregazione, per contrastare il carico di malattie croniche e contribuire al miglioramento della qualità della vita. In quest'ottica si colloca la creazione della "Rete Regionale Comuni attivi".

I Comuni, in quanto Enti di prossimità, hanno un importante ruolo di promozione e difesa della salute della propria popolazione e possono innescare efficacemente progetti di comunità che coinvolgono le Aziende Sanitarie, le scuole, i cittadini e le associazioni investendo nella prevenzione primaria (attività fisica, alimentazione corretta, mobilità sostenibile, etc...).

A livello di comunità è importante incentivare l'attività fisica anche promuovendo la creazione di contesti favorevoli, attraverso la rigenerazione urbana, la mobilità sostenibile e la creazione di aree verdi e spazi pubblici sicuri, inclusivi e accessibili anche a persone anziane o fragili.

Il programma PP2 "Comunità attive" del PRP 2020-2025 prevede che le AULSS del territorio promuovano l'adesione, da parte dei Comuni, alla rete supportandoli nel divenire Comuni Attivi. Ai Comuni viene chiesto di attivare sul proprio territorio dei programmi di promozione dell'attività fisica per tutte le fasce di età e di attivare almeno un intervento integrato finalizzato alla creazione e valorizzazione di contesti urbani favorevoli alla promozione di uno stile di vita attivo.

Al comune che aderisce alla rete si propone, quindi, di attuare una strategia multicomponente e multi target per la lotta alla sedentarietà, indirizzata a tutta la popolazione (bambini e ragazzi, adulti, anziani) e in tutti i setting, ponendo particolare attenzione alle categorie a rischio per presenza di patologie croniche o difficilmente raggiungibili per condizioni sociali ed economiche svantaggiate, in modo tale da garantire equità e contrasto alle disuguaglianze di salute.

Fare rete permette di dare consistenza, coerenza, integrazione e maggiore sostenibilità alla pluralità di interventi da implementare o già in essere nel territorio. Rappresenta un'opportunità per una maggiore valorizzazione delle realtà locali e, grazie al reciproco scambio e alla condivisione di buone pratiche, può rafforzare le sinergie tra tutti gli attori, ottimizzare l'allocazione delle risorse, e orientare la scelta delle attività più consone alle caratteristiche del territorio comunale e della popolazione residente.

Il riconoscimento di "Comune Attivo" sarà attribuito solo alle realtà che completeranno tutti i passi previsti dal processo, con il rilascio del logo dell'iniziativa. È da considerarsi come un'attestazione di merito data al Comune dalla Regione del Veneto per il concreto impegno dimostrato nel promuovere uno stile di vita attivo e salutare ai propri cittadini.

Per eventuali approfondimenti si rinvia alla Guida "Comunità Attive" disponibile al seguente link.....

Infine è stato rinnovato il protocollo di intesa con la UISP -Veneto, che grazie alla grande esperienza e conoscenza capillare del territorio che gli consente di essere promotrice di progettualità relative alla promozione del movimento per tutte le fasce di età, può efficacemente supportare i Comuni nell'individuazione delle esigenze del proprio territorio e nella realizzazione delle attività motorie più consone.

Urban Health

Negli anni recenti si è sviluppato il concetto di Urban Health, quale specifico orientamento strategico che integra le azioni di tutela e promozione della salute con la progettazione urbana e sottolinea la forte dipendenza tra il benessere fisico, psichico e sociale e l'ambiente urbano in cui si vive. E' ampiamente dimostrato, infatti, che il benessere psico-fisico e il contesto urbano-sociale in cui si vive sono strettamente correlati e interdipendenti, motivo per cui l'azione sugli spazi fisici può

influenzare le abitudini quotidiane dei cittadini e avere un impatto estremamente positivo sulla salute della comunità.

La Regione del Veneto, con Dgr n. 1505 del 22.11.2022, ha istituito l'Osservatorio Urban Health con il ruolo di promuovere sul territorio la diffusione e conoscenza degli ambienti salutogenici, orientare le azioni nelle politiche urbane verso obiettivi che promuovano i determinanti ambientali e sociali favorevoli alla salute urbana, promuovere momenti di formazione su diverse tematiche Urban Health e fornire supporto alle AULSS per la progettazione e attuazione di interventi di rigenerazione urbana anche nell'ottica di promuovere l'adesione alla rete dei "Comuni Attivi".

Palestre Della Salute

Le Palestre della Salute, istituite dalla Regione del Veneto con l'art. 21 della L.R. 8/2015 e successive modifiche, sono strutture che, oltre ad ospitare le normali attività di palestra, presentano appositi requisiti che le rendono idonee ad accogliere cittadini con patologie croniche non trasmissibili stabilizzate (cardiopatici, broncopneumopatici, diabetici, nefropatici ecc.) nello svolgimento di programmi di esercizio fisico prescritti dal medico, offrendo la possibilità di fare dell'esercizio fisico tarato alla propria condizione, con caratteristiche che lo rendono idoneo ad ottimizzare i benefici ricavati in termini di salute, minimizzando i possibili rischi di recidive.

1 Km Al Giorno

1 Km al giorno nel tuo Comune è un'iniziativa che ha l'obiettivo di promuovere il movimento in tutta la popolazione, dando la possibilità a chiunque di camminare su un percorso pedonale di 1 Km, tracciato da apposita cartellonistica, facilmente accessibile e percorribile da chiunque, sicuro e gratuito. Camminare lungo questo percorso è un primo "passo" per mantenersi attivi e in salute, in quanto è un'attività facile da svolgere, che non richiede una particolare preparazione atletica e che può essere eseguita in qualsiasi momento, senza attrezzature specifiche. Questa iniziativa nasce come evoluzione di 1 Km al giorno Educational, rivolta alle Scuole Secondarie.

Vivo Bene Map

Vivo Bene Map è il nuovo sito web nel quale è possibile trovare un sistema di mappatura dei servizi territoriali e delle strutture pubbliche e private presenti nel territorio regionale a supporto della popolazione e del personale sanitario per la modifica dei comportamenti non corretti per la propria salute (sedentarietà, alimentazione scorretta, consumo di tabacco e consumo eccessivo di alcol). Ciascun Dipartimento di Prevenzione delle Aziende Ulss alimenta attraverso un attento e dinamico lavoro di rete con i soggetti del proprio territorio la mappa delle strutture, al fine di agevolare la partecipazione attiva dei cittadini.

VIVO BENE

Campagna di Comunicazione a supporto del Piano Regionale Prevenzione

“Vivo Bene. Il Piano Regionale Prevenzione del Veneto” che con una campagna corale e multi soggetto, evidenzia come la “la salute rende tutti più forti”.

“Vivere bene” non è solo uno slogan, ma identifica uno stile di vita: vivo bene, mangio in modo sano, mi muovo, evito comportamenti rischiosi, presto attenzione nei luoghi di lavoro per promuovere la mia salute.

“Vivo bene” è una campagna di comunicazione rivolta alla popolazione, incardinata nel Piano Regionale Prevenzione del Veneto di cui traduce le linee guida in un messaggio che raggiunga tutti, senza distinzione di età, sesso e condizione.

La Salute è il risultato di uno sviluppo armonico e sostenibile dell’essere umano, della natura e dell’ambiente, per questo motivo e da questo concetto di “Salute circolare” sono stati creati il logotipo e le sue declinazioni.

LE IMMAGINI DELLA CAMPAGNA

IL LOGOTIPO

Il logotipo a sostegno della campagna nasce dall’esigenza di rendere il concetto di prevenzione e promozione della salute,, attraverso un’immagine immediata, identificativa e riconoscibile. Si è scelto di puntare sull’efficacia, adottando un linguaggio visivo immediato ed un naming dal carattere intuitivo e friendly.

Il logotipo, difatti, evidenzia chiaramente il messaggio della campagna “Vivo Bene” e lo iscrive all’interno del territorio, tramite il rimando ai colori che riprendono quelli della Regione del Veneto. Il logotipo “Vivo Bene” racchiude e rappresenta le azioni del singolo e della comunità al fine di costruire salute, all’interno di una strategia condivisa di collaborazioni tra Enti. Proprio per questo il logotipo è stato ideato affinché possa coesistere accanto ad altri loghi, ad esempio accanto al logo regionale o a quello degli Assessorati, o a quello di realtà che promuovono il concetto di “Vivo Bene”, nella filosofia di quel gioco di squadra che sta alla base di un prendersi cura di se stessi e del contesto in cui si vive.

I COLORI

La disposizione delle bande colorate del logotipo ricorda quelle di una bandiera, immagine di un territorio che ha tra le sue priorità quella di rendere la salute un bene per tutti. Le stesse bande colorate si fondono poi e si armonizzano in una linea continua che ne racchiude le diverse sfaccettature

LA SCELTA DEI SOGGETTI

Le immagini dei soggetti scelti a sostegno della campagna rimandano alla coralità del concetto di salute di tutti, senza distinzione di età, sesso e condizione, e ne esorta una partecipazione attiva, evidenziando il messaggio che la scelta del singolo contribuisce a costruire salute anche all’interno della comunità. balloon colorati che compaiono nella foto ricordano la forma del “fumetto” individuando così uno spazio destinato a contenere un messaggio, un’esortazione ad adottare un modello di vita, ed i differenti colori ne identificano gli ambiti.

**PIANO REGIONALE
PREVENZIONE 2020-2025**

DGR n.1858 del
29/12/2021

La Regione del Veneto ha approvato il nuovo Piano Regionale della Prevenzione, in attuazione al Piano Nazionale Prevenzione, che ha la durata di 5 anni e rappresenta il documento guida delle Aziende ULSS riguardo la prevenzione delle malattie e la promozione della salute.