



## **Linee direttive concernenti la promozione della salute e la prevenzione nel Cantone dei Grigioni**



Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit  
Departament da giusta, segirezza e sanadad  
Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità



## Prefazione



**lic.iur. Gion Claudio  
Candinas, segretario di  
concetto sanità**

**Consigliere di Stato  
Dr. Christian Rathgeb,  
direttore del Dipar-  
timento di giustizia,  
sicurezza e sanità**

**Denise Rudin,  
responsabile Sezione  
promozione della salute  
e prevenzione**

**Dr. Rudolf Leuthold,  
capo dell'Ufficio  
dell'igiene pubblica**

Ogni giorno prendiamo decisioni che hanno conseguenze sulla nostra salute e su quella degli altri. Le linee direttive concernenti la promozione della salute e la prevenzione nel Cantone dei Grigioni sono intese a motivare la popolazione ad assumere autonomamente un comportamento attento alla salute.

*La nostra visione mira a fare in modo che tutti i grigionesi, per quanto loro possibile, dando seguito alla propria responsabilità individuale, curino uno stile di vita favorevole alla salute e che gli organi competenti prestino attenzione affinché le condizioni di vita siano tali da promuovere la salute.*

Le linee direttive sono rivolte a tutti gli abitanti del nostro Cantone, a datori di lavoro, alle persone attive nell'ambito della promozione della salute e della prevenzione nonché ai membri di autorità cantonali, comunali e scolastiche. Esse si rivolgono anche a tutte le persone che si occupano di attività che hanno conseguenze sulla salute della popolazione, considerato che la salute non dipende soltanto

dal comportamento individuale. Anche le condizioni quadro definite o influenzate dai responsabili decisionali del mondo politico, dell'economia e sul posto di lavoro hanno conseguenze sulla salute psichica e fisica della popolazione.

Mediante misure di promozione della salute e di prevenzione mirate è possibile esercitare un influsso positivo sulla capacità di prestazione e quindi anche sullo sviluppo economico del Cantone. Oltre alla sofferenza individuale, le malattie comportano anche considerevoli conseguenze economiche. Il Governo e il Gran Consiglio hanno perciò ancorato nel programma di Governo per gli anni 2017–2020 l'intento strategico secondo il quale la popolazione deve essere motivata ad assumere un comportamento attento alla salute.

Se le linee direttive contribuiranno a fare in modo che la popolazione grigionese presti maggiore attenzione alla propria salute e rifletta su come può contribuire alla salute della comunità, allora avranno raggiunto il loro scopo.



## Indice

1	Introduzione	6
2	Principi guida per la promozione della salute e la prevenzione	7
2.1	Comportamento individuale	7
2.2	Stile di vita	8
2.3	Ambiente sociale	10
2.4	Valore della promozione della salute e della prevenzione	11
3	Obiettivi e misure	13
3.1	Stile di vita e salute	13
3.2	Contatti sociali e salute	16
3.3	Condizioni di vita e di lavoro e salute	18
3.4	Promozione della salute e prevenzione: un compito trasversale che riguarda tutti gli ambiti politici	20

## Allegati

1	Procedura da seguire nello sviluppo e nell'attuazione di misure	21
2	Casa del movimento	22

## Impressum

**1ª edizione:** Maggio 2017

**Download da:** [www.gesundheitsamt.gr.ch](http://www.gesundheitsamt.gr.ch)

**Editore:** Cantone dei Grigioni,  
Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità

**Fotografie:** Andrea Badrutt (8, 10, 14); Fotografie:  
Reinhard Fasching. Concetto: CLUS AG Grafici (13);  
PPR Media Relations AG. Fotografo: Sebastian  
Schneider (17, 18)

**Impaginazione, realizzazione, stampa:**  
Somedia Production, Coira

## Introduzione

Nel programma di Governo per gli anni 2017–2020 il Governo e il Gran Consiglio hanno annunciato l'intento strategico di motivare la popolazione ad assumere un comportamento attento alla salute. A sostegno di tale intento strategico hanno addotto le ragioni seguenti: «A seguito dei mutamenti demografici, dei progressi della tecnologia medica e dell'odierno stile di vita, i pazienti affetti da malattie croniche non contagiose sono sempre più numerosi. In tal modo cresce il numero di pazienti che fanno ricorso ai servizi del sistema sanitario. Se a lungo termine non si riuscirà a indurre la popolazione ad adottare uno stile di vita più sano, le spese finanziarie risultanti rappresenteranno un serio onere sia per il Cantone, sia per la popolazione.» Quale misura finalizzata a motivare la popolazione ad assumere un comportamento attento alla salute, nel programma di Governo il Governo ha prospettato l'elaborazione e la messa in atto di linee direttive concernenti la promozione della salute.

Conformemente all'articolo 2 della nuova legge sanitaria approvata dal Gran Consiglio il 2 settembre 2016, ogni grigionese è responsabile per l'assunzione di uno stile di vita che favorisce la salute. L'assunzione di responsabilità individuale da parte dei grigionesi presuppone che questi ultimi abbiano o facciano proprio uno stile di vita favorevole alla loro

salute. Come viene illustrato nelle linee direttive, è possibile migliorare le capacità fisiche e psichiche a ogni età. Sovente si tratta di superare la pigrizia o di fare ciò che già da tempo si sarebbe dovuto o desiderato fare.

La promozione della salute e la prevenzione hanno l'obiettivo di conservare e rafforzare la salute delle persone. A tale scopo è necessario creare condizioni quadro e strutture favorevoli alla salute e trasmettere alla popolazione le informazioni e gli impulsi necessari per un comportamento favorevole alla salute.

Le linee direttive contengono principi guida, obiettivi e misure a tale riguardo che si rivolgono al singolo individuo, ma anche alla politica, alla società, alla scuola, all'economia e ai datori di lavoro. Oltre alle caratteristiche ereditarie, all'età, al genere e allo stile di vita, anche l'ambiente sociale nonché le condizioni di vita e di lavoro influiscono sulla salute.

Ogni persona che bada alla propria salute assumendosi la propria responsabilità fornisce un contributo dal duplice effetto: buona salute a costi inferiori. Un comportamento attento alla salute si riflette positivamente sia sulla propria salute, sia sulle spese sanitarie a carico dell'ente pubblico e sull'ammontare dei premi di cassa malati.

# Principi guida per la promozione della salute e la prevenzione

Secondo il Dipartimento della sanità, i seguenti quattro principi guida sono determinanti per la promozione della salute e la prevenzione nel Cantone:

## 2.1 Comportamento individuale

### Principio guida 1

Possiamo influire sulla nostra salute.

Assumendoci la nostra responsabilità personale, con un comportamento attento alla salute abbiamo la possibilità di influire sulla nostra salute e quindi di favorire e migliorare il nostro benessere, la nostra qualità di vita come pure le nostre prestazioni. Circa la metà delle malattie non contagiose quali cancro, diabete, malattie cardiocircolatorie, malattie

psichiche o demenza è influenzata dallo stile di vita individuale. Sono diversi i fattori che possono aumentare o ridurre il rischio di ammalarsi. Chi svolge regolarmente attività fisica, si nutre in modo equilibrato, rinuncia al fumo e non beve troppo alcol ha buone possibilità di vivere a lungo in salute.

### Fattori di rischio per l'insorgenza di malattie sui quali si può influire

I fattori di rischio sui quali influiamo attraverso il nostro stile di vita e che quindi possono contribuire a ridurre il rischio di malattia sono in particolare:

- fumo
- consumo eccessivo di alcol
- abuso di altre sostanze quali medicinali e droghe
- stress eccessivo
- carico psichico
- fattori fisiologici quali sovrappeso, pressione arteriosa elevata, elevati valori di lipidi nel sangue o un elevato tasso di colesterolo (in parte anche determinato geneticamente)
- attività fisica carente
- alimentazione non equilibrata
- dipendenze comportamentali quali dipendenza da internet, dal gioco d'azzardo
- forte esposizione al sole senza protezione
- igiene orale carente

## 2.2 Stile di vita

### Principio guida 2

Uno stile di vita attento alla salute contribuisce in modo sostanziale all'incremento o alla conservazione della nostra salute.

Le principali cause di decesso nel Cantone dei Grigioni sono le malattie cardiocircolatorie, il cancro, la demenza, il diabete e le malattie croniche alle vie respiratorie. Tali malattie causano molte sofferenze, sono responsabili di mortalità prematura (prima dei 70 anni) e contribuiscono anche all'aumento dei costi della salute.

I fattori di rischio correlati allo stile di vita (ad es. alimentazione non equilibrata) e i fattori di rischio fisio-

logici (ad es. elevato valore di colesterolo) aumentano la probabilità di ammalarsi di una delle «malattie della civilizzazione» (malattie non contagiose) menzionate sopra.

Numerosi studi dimostrano che mediante uno stile di vita attento alla salute è possibile conseguire effetti positivi sulla salute ed evitare o perlomeno di ridurre le malattie.

### Effetti positivi di uno stile di vita attento alla salute



Uno stile di vita attento alla salute permette di ottenere i seguenti effetti positivi:

- incremento della capacità di prestazione fisica e psichica
- miglioramento del benessere e della qualità di vita
- riduzione della frequenza delle malattie
- aumento dell'aspettativa di vita con una migliore qualità di vita
- prolungamento dell'autonomia
- aumento del numero di anni vissuti senza limitazioni (manifestarsi posticipato di limitazioni fisiche dovute all'età e di un eventuale bisogno di cure)

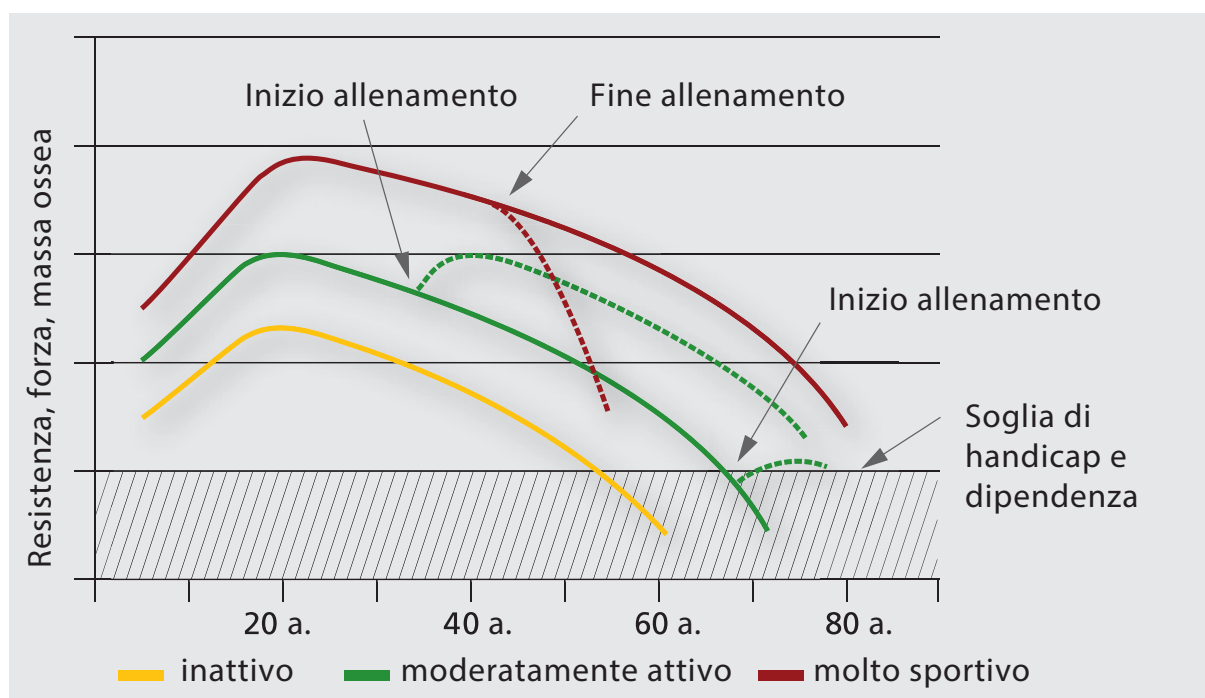


## Non è mai troppo tardi per svolgere attività fisica

Nella nostra società tecnologica, la maggior parte delle persone non sollecita quasi più il proprio corpo, né sul posto di lavoro, né a casa o nella mobilità quotidiana. Il nostro corpo ha tuttavia bisogno di una certa dose di movimento per poter funzionare in modo ottimale e rimanere sano. Ogni passo verso l'attività fisica, per quanto piccolo sia, fa bene alla salute. Le persone fisicamente attive vivono più a lungo, sono più in forma a livello mentale e sono meno bisognose di cure. Il movimento regolare migliora la forma fisica, il benessere psicologico e la salute delle ossa e riduce diversi fattori di rischio per malattie cardiovascolari e metaboliche.

Attraverso attività che promuovono la salute è possibile ottenere effetti positivi a ogni età. L'esempio del movimento svolto regolarmente lo illustra in modo chiaro.

Le persone in precedenza inattive si avvicinano allo stato di salute delle persone attive appena riescono a superare la propria inattività e iniziano a muoversi regolarmente. Anche le persone più anziane che finora hanno fatto poco movimento possono fare molto per la loro salute e il loro benessere se integrano una regolare attività fisica nella loro vita quotidiana.



Salute e prestazione nel corso degli anni, Ufficio federale dello sport 2013

## 2.3 Ambiente sociale

### Principio guida 3

La promozione della salute e la prevenzione riguardano la società così come ogni singola persona. Oltre al comportamento personale, anche i fattori sociali hanno effetti sulla nostra salute.

### Fattori sociali che influiscono sulla salute

I fattori sociali che influiscono positivamente o negativamente sulla nostra salute sono:

- l'ambiente sociale (famiglia e amici)
- le condizioni abitative
- la partecipazione al mercato del lavoro rispettivamente la disoccupazione
- le condizioni di vita e di lavoro
- le condizioni economiche
- l'accesso alle offerte di prevenzione delle malattie e di assistenza sanitaria
- le offerte di formazione
- le condizioni dell'ambiente sociale, economico, ecologico e culturale
- le offerte per il tempo libero

Oltre a essere un compito di ogni singolo individuo, la promozione della salute e la prevenzione sono quindi anche compito della comunità.

Il Cantone, i comuni, i datori di lavoro, le scuole e le strutture di custodia collettiva diurna, gli ospedali e le case di cura nonché enti sociali, culturali e altri sono corresponsabili per la salute della popolazione e sono tenuti a prestare attenzione alla salute delle persone che si trovano in relazione con loro.



## 2.4 Valore della promozione della salute e della prevenzione

### Principio guida 4

La promozione della salute e la prevenzione hanno lo stesso valore dell'assistenza e delle cure mediche.

Oggi la promozione della salute e la prevenzione occupano una posizione subordinata all'interno della politica sanitaria del Cantone e per quanto riguarda le spese nel settore sanitario. La politica sanitaria del Cantone si occupa in primo luogo della garanzia dell'assistenza medica e delle cure (pianificazione ospedaliera e delle case di cura) nonché del loro finanziamento (legge sulla cura degli ammalati).

Per l'ente pubblico vale la pena investire nella promozione della salute e nella prevenzione per i seguenti motivi:

- Oggi in Svizzera le malattie non contagiose sono la causa di circa l'80 per cento delle spese sanitarie dirette pari a circa 77,8 miliardi di franchi (2015). Rapportate al Cantone dei Grigioni, le spese sanitarie dirette ammontano di conseguenza a circa 2 miliardi di franchi, ovvero a circa 10 000 franchi per abitante. Con l'aumento del numero di persone anziane, aumenteranno ulteriormente i casi di malattie non contagiose quali cancro, diabete, malattie cardiocircolatorie e demenza. Si deve di conseguenza ritenere che, in assenza di contromisure, aumenteranno anche le spese sanitarie dirette.

Trasmettendo competenze relative alla salute e la motivazione ad assumere uno stile di vita attento alla salute, la promozione della salute e la prevenzione possono fornire un contributo decisivo affinché l'insorgenza di queste malattie sia evitata o quantomeno ritardata e affinché la crescita delle spese nel settore sanitario sia in tal modo contenuta.

- Uno stile di vita sano nonché condizioni di lavoro e di vita attente alla salute contribuiscono a evitare pensionamenti anticipati dovuti a motivi di salute e con ciò un abbandono prematuro della vita lavorativa.

In riconoscimento dei loro effetti positivi sulla salute e sulle spese di malattia, alla promozione della salute e alla prevenzione dovrà in futuro spettare una posizione adeguata alla loro importanza in seno al settore sanitario del Cantone.

L'illustrazione seguente presenta i benefici delle misure per la promozione della salute e la prevenzione e le spese evitate in questo modo.

<p><b>Beneficio diretto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– spese di trattamento e di cura risparmiate</li> <li>– partecipazione alle spese da parte degli assicuratori e dell'ente pubblico (Cantone e comuni) risparmiate</li> <li>– minore aumento dei premi per le assicurazioni sociali (assicurazione malattia, assicurazione invalidità)</li> </ul>	<p><b>Spese dirette evitate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– spese per il trattamento stazionario e ambulatoriale di malattie</li> <li>– spese per medicinali e terapie</li> </ul>
<p><b>Beneficio indiretto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– migliore qualità di vita</li> <li>– più gioia di vivere (ad esempio grazie a una migliore mobilità)</li> <li>– salute migliore</li> <li>– nessun anno di vita perduto</li> <li>– conservazione della capacità lavorativa</li> <li>– meno assenze sul posto di lavoro</li> </ul>	<p><b>Spese indirette evitate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– assenze dal posto di lavoro dovute a malattia</li> <li>– prestazione lavorativa ridotta durante il reinserimento nel processo lavorativo</li> <li>– uscita anticipata dal processo lavorativo</li> <li>– riduzione del volume di lavoro di familiari curanti</li> <li>– prestazioni delle assicurazioni sociali risparmiate (assicurazione malattia, assicurazione invalidità)</li> </ul>

Come spiegato sopra, grazie a minori assenze dal posto di lavoro e a una maggiore produttività dei dipendenti, anche i datori di lavoro traggono vantaggio dalla promozione della salute e dalla prevenzione. In

questo senso, l'avvio e lo svolgimento di misure per la promozione della salute e la prevenzione sul posto di lavoro rientra anche nel loro interesse.

## Obiettivi e misure

Sulla base dei principi guida, il Dipartimento della sanità si è posto i seguenti quattro obiettivi per la promozione della salute e la prevenzione nel Cantone. Dopo il rispettivo obiettivo sono elencate le misure mediante le quali si intende raggiungere tale obiettivo.

### 3.1 Stile di vita e salute

#### Obiettivo 1

Ogni grigionese è consapevole degli effetti positivi di uno stile di vita sano e assumendosi la propria responsabilità individuale cura uno stile di vita attento alla salute.

Ogni singolo individuo è responsabile per il proprio stile di vita e per il proprio comportamento. Affinché possa agire in modo responsabile con riguardo alla propria salute, ogni grigionese deve essere informato in merito alle misure attraverso le quali può impostare il proprio stile di vita in modo attento alla salute e in merito alle misure che gli permettono di impedire l'insorgere di malattie o il loro avanzamento, nel caso in cui si siano già manifestate. A questo scopo deve essere informato anche in merito agli effetti nocivi o favorevoli alla salute che i suoi comportamenti o le sue abitudini alimentari e di consumo possono avere.

La capacità di prendere nella vita quotidiana decisioni che si riflettono positivamente sulla salute e quindi di curare uno stile di vita attento alla salute viene definita «competenza sanitaria». Stando a una ricerca svolta nell'autunno 2015 dall'Ufficio federale della sanità pubblica in collaborazione con l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria e con la fondazione Promozione Salute Svizzera, solo una persona su dieci dispone di un'eccellente competenza sanitaria. Per oltre un terzo della popolazione tale competenza è sufficiente, in circa il 45 per cento dei casi è problematica e per il dieci per cento della popolazione è insufficiente.



### Misure che il singolo individuo deve adottare per avere uno stile di vita attento alla salute

- Regolare attività fisica
    - I bambini e gli adolescenti dovrebbero muoversi 1 ora al giorno, i bambini più piccoli molto di più. Gli adulti dovrebbero muoversi per almeno 2 ½ ore a settimana sotto forma di attività quotidiane o sport di intensità almeno media. Le attività dovrebbero essere distribuite su più giorni della settimana.
    - Le persone già attive possono fare ancora di più per la propria salute, il proprio benessere e le proprie prestazioni svolgendo allenamenti supplementari di resistenza, forza e mobilità.
- [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

- Alimentazione equilibrata
    - mangiare frequentemente prodotti integrali, leguminose, frutta e verdura.
    - mangiare solo con moderazione alimenti ad alto contenuto calorico (ad elevato di contenuto di grassi o zucchero) ed evitare bibite zuccherate.
    - prediligere alimenti a basso contenuto di sale
- Società svizzera di nutrizione  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Non consumare tabacco
 

La campagna [www.smokefree.ch](http://www.smokefree.ch) sostiene i fumatori nel loro percorso verso una vita senza fumo.
  - Consumare alcol con moderazione
 

Su [www.alcohol-facts.ch](http://www.alcohol-facts.ch) sono riassunte informazioni su effetti ed effetti collaterali dell'alcol.
  - Rafforzare la salute psichica
 

La campagna [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch) propone suggerimenti per colloqui e informazioni di base relative alla salute psichica e alle malattie psichiche.
  - Curare i contatti sociali
  - Evitare stress eccessivo
  - Dormire a sufficienza
  - Adolescenti
 

La piattaforma della salute destinata ad adolescenti, insegnanti e genitori [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) trasmette agli adolescenti, tramite un linguaggio adeguato, informazioni sulle modalità per impostare il proprio stile di vita in modo attento alla salute.
  - Igiene orale
 

secondo le raccomandazioni della Società svizzera odontoiatri [www.sso.ch](http://www.sso.ch)



### Misure che il singolo individuo deve adottare per prevenire le malattie

- **Partecipazione a esami preventivi**  
Gli esami preventivi sono importanti ad esempio per la diagnosi precoce di pressione arteriosa elevata, disturbi cardiaci, diabete e cancro. Le leghe della salute offrono informazioni complete relative alla prevenzione: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch), [www.diabetesvizzera.ch](http://www.diabetesvizzera.ch), [www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch), [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch)  
Diagnosi precoce del tumore al seno per donne a partire dai 50 anni: [www.donna.ch](http://www.donna.ch)  
Una diagnosi precoce può aumentare le possibilità di guarigione e influenzare favorevolmente il decorso di una malattia.
- **Osservare le regole del sesso sicuro**  
[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)  
Il sesso sicuro protegge dall'HIV e riduce il rischio di contagio da altre malattie sessualmente trasmissibili.
- **Farsi vaccinare**  
le più recenti raccomandazioni dell'Ufficio federale della sanità pubblica e della Commissione federale per le vaccinazioni. [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) > Calendario vaccinale svizzero.  
Le vaccinazioni proteggono da gravi malattie.

### Misure del Cantone finalizzate alla promozione e al consolidamento della competenza sanitaria

- Il Cantone informa regolarmente la popolazione in merito a campagne volte alla promozione della salute e alla prevenzione e propone manifestazioni informative insieme ai comuni. Le informazioni sono accessibili su [www.grigioni-inmovimento.ch](http://www.grigioni-inmovimento.ch).
  - Nell'ambito di campagne di vaccinazione, il Cantone informa la popolazione in merito all'utilità delle vaccinazioni.
  - Il Cantone sensibilizza la popolazione affinché partecipi a esami preventivi (ad es. screening oncologico).
  - Il Cantone garantisce la consulenza gratuita alle madri e ai padri nell'assistenza a lattanti e bambini piccoli.  
[www.kjbe.ch/mvbb](http://www.kjbe.ch/mvbb)
  - Il Cantone assicura il servizio medico, dentistico e psicologico scolastico nelle scuole popolari, nelle scuole medie e nelle scuole speciali.
  - Il Cantone attua i seguenti programmi principali finalizzati alla promozione della salute:
    - Salute mentale
    - Promozione della salute nella terza età
    - Prevenzione dell'alcolismo
    - Sei in forma? Peso corporeo sano
 Informazioni relative ai programmi sono disponibili su [www.grigioni-inmovimento.ch](http://www.grigioni-inmovimento.ch)
  - Nel quadro del preventivo, il Cantone mette a disposizione i mezzi finanziari necessari all'attuazione delle misure per la promozione della salute e la prevenzione.
- I comuni sostengono il Cantone nell'attuazione delle misure.

### Misure degli assicuratori malattia

Nell'ambito dell'organizzazione delle loro assicurazioni complementari, gli assicuratori malattia possono ad esempio creare i seguenti incentivi per un comportamento attento alla salute da parte dei loro assicurati:

- Concessione di ribassi sui premi (programmi bonus)
  - per un comportamento attento alla salute
  - per l'utilizzo di applicazioni di salute mobile (trasmissione di dati relativi alla salute dei pazienti al medico mediante tecnologie di comunicazione mobile)

- Finanziamento di check up medici

In considerazione della crescente attenzione nei confronti della salute, si deve ritenere che al momento di scegliere il proprio assicuratore malattia i grigionesi considerino le relative offerte e prestazioni in relazione alla promozione della salute e alla prevenzione.

## 3.2 Contatti sociali e salute

### Obiettivo 2

I grigionesi sono consapevoli degli effetti positivi che le risorse sociali della comunità hanno sulla salute e badano a coinvolgere tutti i gruppi di popolazione nelle reti sociali.

Le risorse sociali, con le quali si intendono in particolare le reti sociali e il sostegno sociale, hanno effetti sull'aspettativa di vita e anche sul rischio di contrarre una malattia, sulle possibilità di guarigione e sulla durata del processo di guarigione. Le persone che dispongono di una buona rete ricevono un sostegno adeguato, sono inserite in un sistema equilibrato di dare e ricevere e si sentono raramente sole vivono più a lungo e sono più sane sia fisicamente, sia psichicamente rispetto a persone socialmente isolate. La partecipazione sociale è quindi la risorsa fondamentale per il benessere, la salute e l'aspettativa di vita delle persone. Una buona integrazione sociale e un buon sostegno sociale riducono in particolare il rischio di malattie cardiovascolari, cancro e infezioni. Per quanto riguarda le risorse sociali si evidenzia una chiara differenza sociale: tanto minore è l'istruzione scolastica, quanto minore sarà il sostegno ri-

cevuto da una persona (bollettino Obsan «Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz», 1/2014).

Sono in particolare i gruppi seguenti a soffrire con maggiore frequenza di isolamento sociale, mancanza di sostegno nonché di solitudine:

- persone con reddito basso
- persone disoccupate
- persone con un basso livello di istruzione
- persone anziane, in particolare se vivono sole
- migranti con un basso livello socioeconomico (istruzione, benessere economico)
- genitori single
- persone affette da una malattia psichica



A seguito delle analisi sono recentemente emersi indizi riguardo ad altri gruppi la cui salute è particolarmente a rischio, segnatamente i giovani uomini e le persone che vivono sole, che in caso di bisogno ot-

tengono relativamente poco sostegno. Risulta chiara anche l'incidenza a medio termine di una malattia psichica sulla rete sociale (bollettino Obsan «Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz», 1/2014).

### Misure per la promozione della partecipazione e dell'integrazione sociali

Le misure per la promozione della partecipazione e dell'integrazione sociali non possono essere disposte dall'alto. Esse dipendono dall'impegno dei comuni e della rispettiva popolazione e dunque dalle iniziative locali.

In primo piano vi sono misure quali:

- Impegno di gruppi a favore di esigenze e temi che promuovono la salute (ad es. associazioni sportive, associazioni di genitori, GI anziani attivi, gruppi giovanili).
- Promozione dell'aiuto tra vicini.
- Promozione di processi di partecipazione all'interno dei comuni: la popolazione riceve la possibilità di esprimere i propri bisogni in relazione a qualità di vita e salute nel quadro di una manife-

stazione (ad es. conferenza sul futuro) oppure in occasione di un progetto del comune.

- Promozione e sostegno per quanto riguarda l'attività di associazioni (ad es. associazioni di paese, giovani ginnasti, associazioni sportive).
- Promozione del lavoro per la collettività, delle attività giovanili, ad esempio: posti di accoglienza per il pranzo, progetti generazionali, integrazione di persone socialmente isolate.
- Messa a disposizione di offerte sportive, di movimento e di formazione.
- Organizzazione di incontri di quartiere intergenerazionali: spazi pubblici attrattivi favoriscono l'integrazione e la comunicazione e di conseguenza la salute.



### 3.3 Condizioni di vita e di lavoro e salute

#### Obiettivo 3

I comuni, le scuole, i datori di lavoro e gli esercizi pubblici sono consapevoli delle proprie possibilità di influenzare il comportamento della popolazione e creano condizioni di vita e di lavoro favorevoli alla salute.

Laddove vi sono persone che vivono, giocano, apprendono, lavorano e si spostano vengono plasmate la loro qualità di vita e la loro salute. Generalmente la singola persona non ha possibilità di influire direttamente sui cambiamenti delle condizioni di vita e di lavoro. È perciò di fondamentale importanza che i comuni, le scuole, gli esercizi di ristorazione

ma anche i datori di lavoro plasmino l'ambiente di vita e di lavoro delle persone in modo tale che risulti favorevole alla salute o che almeno contribuisca a conservarla. A tale proposito è importante che agli interessati siano concesse possibilità per partecipare, contribuire a dare forma e decidere.



## Misure per creare condizioni di vita e di lavoro favorevoli alla salute

Di seguito sono elencate alcune possibili misure per la creazione di condizioni di vita e di lavoro favorevoli alla salute.

### Scuole

- partecipano ai progetti «Scuola in movimento» e «Capriola» dell'Ufficio dell'igiene pubblica.
- badano a condizioni di apprendimento e di insegnamento favorevoli alla salute (ambiente scolastico, attestazioni di stima, spazi).
- propongono offerte di movimento o le sostengono (sport scolastico facoltativo, spazi di movimento attrattivi).
- sollecitano gli allievi a muoversi quotidianamente e sono attente a un'alimentazione equilibrata di bambini e adolescenti.
- propongono pranzi sani e adeguati ai bambini, spazi di movimento, ecc.
- consentono agli allievi di sviluppare la propria autostima, di mettere alla prova il proprio coraggio e sostenendo le loro competenze di vita li motivano a organizzare in modo attivo e creativo la propria vita, abilitandoli a far fronte ai conflitti che si presenteranno in fasi difficili della vita;
- partecipano al programma di prevenzione delle dipendenze «Freelance» destinato alle classi del grado superiore.

### Comuni

- creano spazi liberi per bambini e adolescenti permettendo loro di svolgere attività del tempo libero sensate e di intrattenere contatti sociali (ad es. spazi gioco, pump track, sport scolastico facoltativo, attività giovanili, palestre aperte, impianti sportivi);
- investono in spazi pubblici che favoriscono il movimento (ad es. ciclopiste, zone pedonali, aree verdi attrattive per tutte le generazioni);
- in caso di manifestazioni con mescolta di bevande alcoliche, esigono la presentazione di un piano di

misure per la protezione dei giovani quale condizione per il rilascio dell'autorizzazione;

- allestiscono un piano di misure per le loro attività di promozione della salute e di prevenzione con il coinvolgimento di tutti gli ambiti della politica. Poiché la promozione della salute e la prevenzione sono compiti trasversali, è importante che le misure siano pianificate in modo coordinato.

### Datori di lavoro

- curano un management della salute in azienda. Un management della salute in azienda ha lo scopo di individuare per tempo i rischi sanitari presenti sul posto di lavoro e nel relativo ambiente e di contrastare tali rischi mediante condizioni di lavoro favorevoli alla salute. Esso contribuisce a mantenere la salute dei collaboratori e quindi la loro produttività.  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch) ➔ economia e  
[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch) ➔ protezione della salute sul posto di lavoro.

### Esercizi pubblici

- propongono pasti sani ed equilibrati contrassegnati come tali. La popolazione consuma pasti fuori casa in misura sempre maggiore, in particolare a mezzogiorno. La qualità del pasto fuori casa assume quindi un'importanza ancora maggiore.  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch).

### Case di cura

- badano a mantenere l'igiene orale di ospiti che hanno bisogno di sostegno per lavarsi i denti.

### 3.4 Promozione della salute e prevenzione: un compito trasversale che riguarda tutti gli ambiti politici

#### Obiettivo 4

I comuni e il Cantone badano a soluzioni compatibili con la salute in tutti gli ambiti politici.

La maggior parte degli ambiti politici (istruzione, economia, socialità, trasporti, pianificazione territoriale, ambiente, edilizia, ecc.) può influire direttamente o indirettamente sulla salute. Ad esempio, la costruzione di strade, la pianificazione dei trasporti o la pianificazione di quartiere influiscono sulle abitudini di movimento della popolazione.

Nella maggior parte degli ambiti politici vengono quindi prese decisioni che hanno conseguenze sulla salute della popolazione. Si deve di conseguenza badare affinché queste decisioni non abbiano conseguenze negative sulla salute della popolazione e affinché, nei limiti del possibile, la promuovano.

#### Misure del Cantone e dei comuni per soluzioni compatibili con la salute

- Nelle loro decisioni, i responsabili decisionali a livello cantonale e comunale tengono conto delle conseguenze che queste hanno per la salute della popolazione.
- Il Cantone provvede al coordinamento tra i diversi attori. A tale scopo vengono impiegati strumenti idonei quali conferenze, reti o gruppi di lavoro. L'obiettivo consiste nello scambio di sapere e nel coinvolgimento di altri ambiti politici.
- I comuni o le regioni designano un ufficio competente per la promozione della salute e la prevenzione a livello comunale e scolastico. Tale ufficio garantisce il coordinamento con altri ambiti politici all'interno del comune o con altri comuni.

## 1 Procedura da seguire nello sviluppo e nell'attuazione di misure

Secondo il Dipartimento della sanità, nello sviluppo e nell'attuazione di misure di promozione della salute e di prevenzione sono determinanti i principi seguenti:

### **Orientamento al gruppo di destinatari**

Lo stato d'informazione, il bisogno di sostegno e consulenza e le risorse della popolazione in relazione alla salute sono molto differenti a seconda dell'età, dell'origine culturale e dello status sociale. Le misure per la promozione della salute e la prevenzione devono di conseguenza essere organizzate tenendo conto del gruppo di destinatari. Nella pianificazione e nell'attuazione delle misure si deve tenere conto dei differenti bisogni e delle differenti risorse in relazione alla salute che caratterizzano i singoli gruppi di destinatari. Ciò vale in particolare per le persone socialmente svantaggiate e per le persone che si trovano in situazioni problematiche.

A seguito delle peggiori condizioni di vita in cui si trovano, le persone socialmente svantaggiate e le persone che si trovano in situazioni problematiche tendono ad assumere comportamenti più rischiosi in relazione alla salute e non adottano un comportamento attento alla salute. Degli studi dimostrano che l'aspettativa di vita di persone socialmente più deboli può essere anche di dieci anni inferiore rispetto ai rimanenti gruppi della popolazione (Istituto Robert Koch; Frankfurter Allgemeine Zeitung del 13 marzo 2016).

Poiché l'approccio a persone socialmente svantaggiate e a persone che si trovano in stato di necessità è più difficile, ci si deve rivolgere a queste persone con programmi specifici nel quadro delle misure di promozione della salute e di prevenzione.

### **Partecipazione**

Nel contesto della pianificazione della misura, i gruppi di destinatari della rispettiva misura devono poter esprimere i propri bisogni e le proprie aspetta-

tive nel quadro di processi di partecipazione a livello comunale o sul posto di lavoro. Ciò influisce positivamente sulla motivazione ad attuare le misure.

### **Orientamento a lungo termine delle misure**

Le misure nel settore della promozione della salute e della prevenzione devono essere orientate sul lungo termine e quindi essere durature. Al fine di individuare tendenze problematiche relative alla salute della popolazione è necessario analizzare regolarmente i dati sulla salute. In primo piano si trovano i dati riferiti al Cantone dei Grigioni contenuti nel rapporto redatto dall'Osservatorio svizzero della salute (Obsan) sulla base dell'indagine svolta periodicamente sulla salute in Svizzera. Dopo l'analisi della necessità di agire, l'Ufficio dell'igiene pubblica deve pianificare e attuare misure specifiche per i gruppi di destinatari.

Le misure basate sull'attuale stato delle conoscenze devono essere regolarmente rivalutate sulla base delle evidenze e adeguate alle nuove conoscenze. A tale scopo il Cantone intrattiene scambi con altri Cantoni e con organizzazioni attive a livello nazionale.

### **Attuazione delle misure secondo il principio di sussidiarietà**

Le misure devono essere attuate secondo il principio di sussidiarietà, ciò significa che il Cantone deve attivarsi soltanto laddove gli attori privati e subordinatamente i comuni non sono in grado di attuare le misure. Di conseguenza, secondo la legge sanitaria, il Cantone è competente per campagne e programmi di portata cantonale nonché per compiti sovramunicipali. Gli competono inoltre la messa a disposizione di materiale informativo nonché il sostegno specialistico ai comuni e ad attori privati nella pianificazione e nell'attuazione di progetti nel settore della promozione della salute e della prevenzione.

## 2 Casa del movimento

### Informazione e consulenza

La sezione «Promozione della salute e prevenzione» dell'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni è a disposizione, nella casa del movimento a Coira, per ulteriori informazioni nonché per consulenze relative alla pianificazione e all'attuazione di misure di promozione della salute e di prevenzione.

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni  
Promozione della salute e prevenzione  
Casa del movimento  
Hofgraben 5  
7001 Coira  
Telefono 081 257 64 00  
gf@san.gr.ch  
www.gesundheitsamt.gr.ch

Nell'attuazione è sostenuta da Promozione Salute Svizzera.  
www.promozionesalute.ch

Nella casa del movimento si trova anche la sezione Sport dell'Ufficio per la scuola popolare e lo sport.

### Piattaforma informativa

Su [www.grigioni-inmovimento.ch](http://www.grigioni-inmovimento.ch) vengono forniti suggerimenti per la salute e illustrati punti di partenza pratici per la promozione del movimento, per un'alimentazione sana, per la salute psichica e per la prevenzione delle dipendenze.

[graubunden-bewegt.ch](http://graubunden-bewegt.ch)  
[grischun-enmouiment.ch](http://grischun-enmouiment.ch)  
[grigioni-inmovimento.ch](http://grigioni-inmovimento.ch)





**Dipartimento di giustizia,  
sicurezza e sanità**

Hofgraben 5, 7001 Coira, Telefono +41 81 257 25 13  
Fax +41 81 257 21 66, [info@djsg.gr.ch](mailto:info@djsg.gr.ch), [www.djsg.gr.ch](http://www.djsg.gr.ch)