

Prevenzione e promozione della salute nello studio medico - valorizzare le risorse dei pazienti

Dr. med. Federico Peter

Corso di aggiornamento per il medico di base
Lugano, 15 ottobre 2025

Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità
Ufficio del medico cantonale
Servizio di promozione e valutazione sanitaria



www.ti.ch/viviamobene

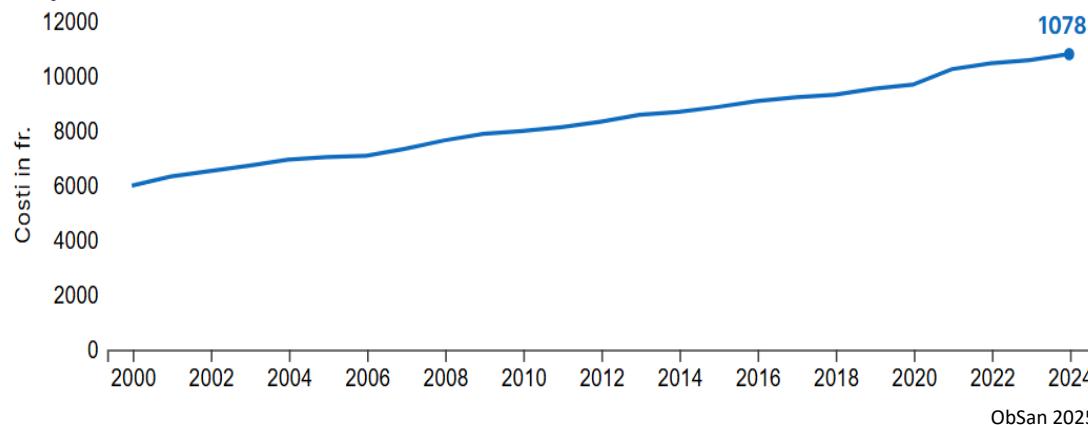
Prevenzione nell'ambito delle cure: il modello DSS

Elementi chiave:

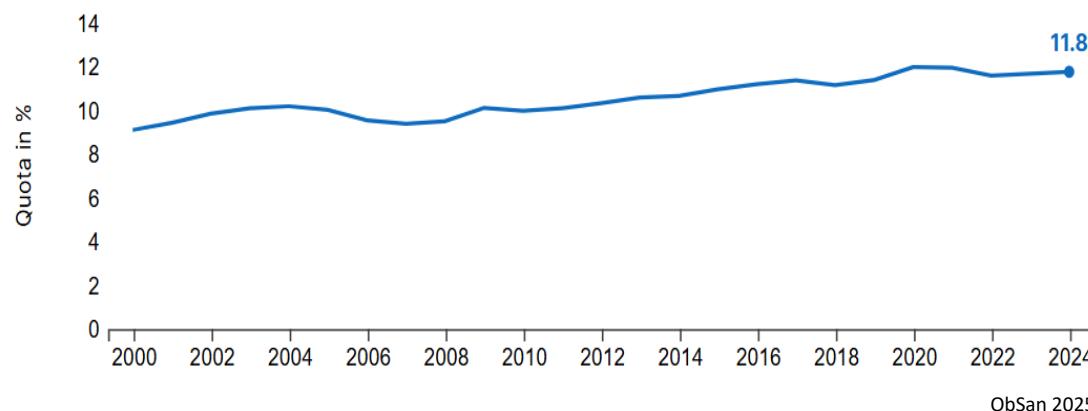
- L'approccio SPVS/UMC: principi, strategia e progetti
- Le tre fasi del progetto Girasole: dalla formazione mirata dei medici di famiglia alla formazione dei professionisti delle cure a livello regionale
- Prossimi passi e potenziali aperture del progetto

Quadro sanitario svizzero e ticinese

Costi per abitante (in fr.)

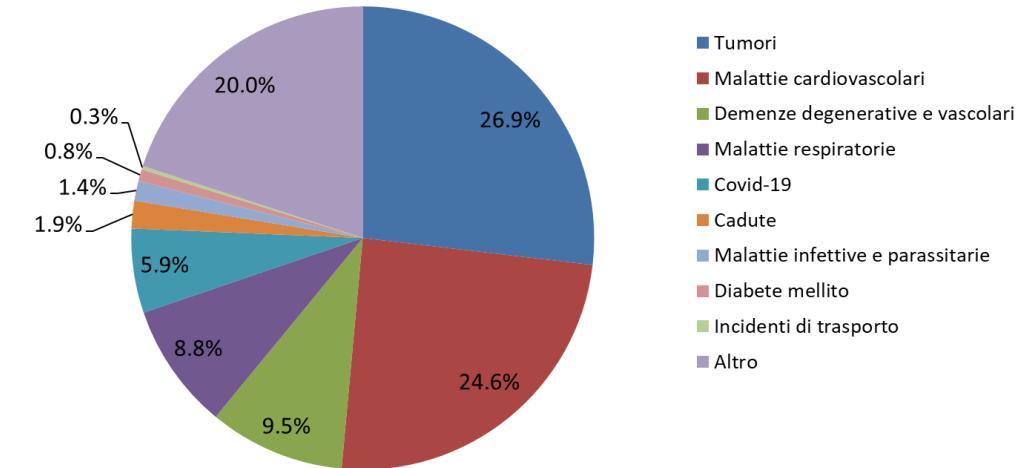


Quota del PIL (in %)



Principali cause di morte in Ticino nel 2022

Fonte: Unità statistiche sanitarie; Elaborazione: SPVS



Principi: persone e contesto di vita

DETERMINANTI DELLA SALUTE



Adattamento da G. Dahlgren, M. Whitehead, *Policies and strategies to promote social equity in health*, Stockholm, Institute for Futures Studies, 1991.

La **promozione della salute** è il processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla.

WHO, Ottawa Charter for Health Promotion, Geneva, 1986 (trad. DoRS)

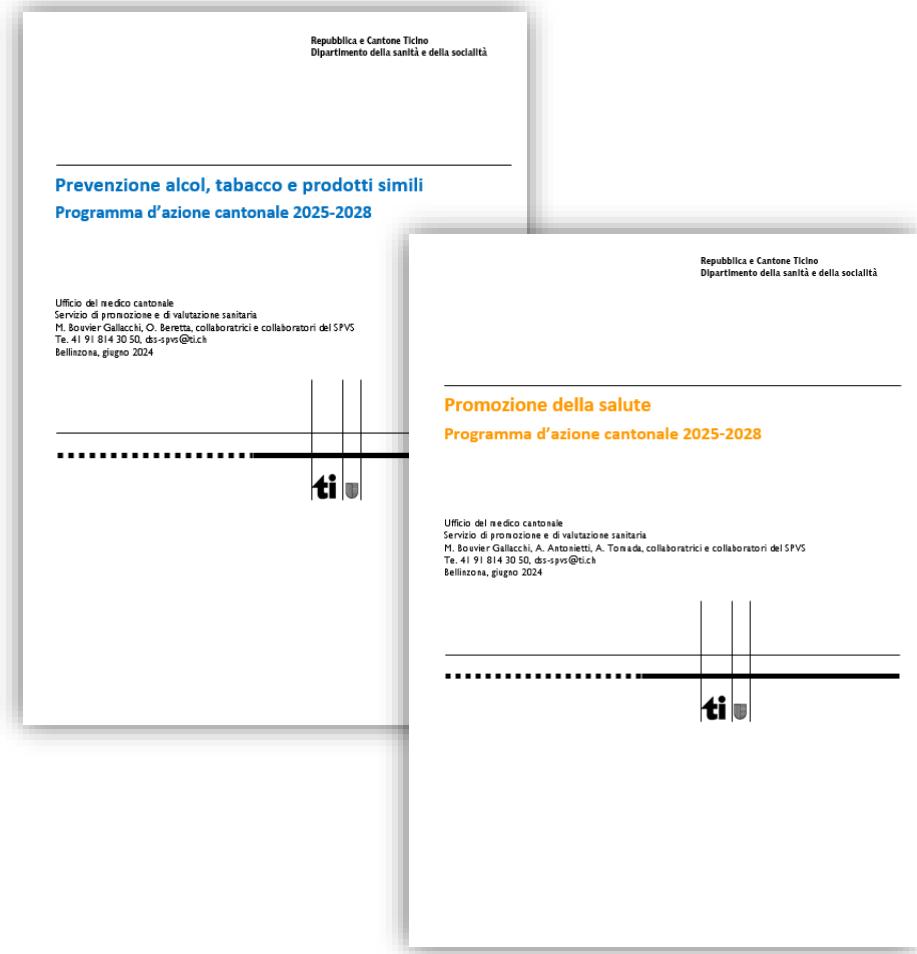
Nel campo di attività del SPVS la promozione della salute mira a creare le condizioni affinché **le persone e le comunità** abbiano la capacità di esercitare un controllo sulla propria salute e di migliorarla e, quindi, di soddisfare i propri bisogni e adattarsi al variare delle condizioni di vita. La promozione della salute vuole essere un **processo dinamico e partecipativo**, che garantisca nel contempo **equità e sostenibilità**.

SPVS/UMC - Strategia 2030 e principali misure

Fondamenti Approccio sistematico, senso di coerenza						
Programmi cantonali Sviluppo e adattamento dei programmi nazionali	Promozione della salute Programma d'azione cantonale Alimentazione, movimento, salute mentale 2025 - 2028		Prevenzione Programma d'azione cantonale Alcol, tabacco e prodotti simili 2025 - 2028			
	Gruppo bersaglio Fase della vita secondo bisogni identificati	Gruppo bersaglio Fase della vita secondo bisogni identificati	Finanziamento Cantone TI / PSCH	Finanziamento Cantone TI / FPT		
	Progetti cantonali Intersettoriali / interdipartimentali	Migrazione e salute		Salute e rischi ambientali ricorrenti (GOSA)		
Progetti nell'ambito delle cure	Gruppo bersaglio Migranti con bisogni specifici	Gruppo bersaglio Persone a rischio, popolazione generale	Finanziamento Cantone TI	Finanziamento Cantone TI		
	Girasole – Altri progetti di prevenzione e promozione della salute					
	Gruppo bersaglio Adulti, anziani	Finanziamento Cantone TI / PSCH				
Campagne nazionali	Promozione della salute mentale					
	Gruppo bersaglio Popolazione generale nelle varie fasi della vita					
	Finanziamento Cantone TI / PSCH					
Principi d'azione Inclusività, pari opportunità, partecipazione, sostenibilità, durabilità Competenze di salute e tecnologiche Contesti di vita						



Programmi d'azione cantonali (PAC)



- Traducono in azioni e attività la visione e gli obiettivi della Strategia
- Attuano di misure specifiche 2025-2028, tenuto conto dei bisogni di salute della popolazione, dei contesti socio-ambientali, dei determinanti della salute e dei fattori di rischio modificabili
- **59 progetti** di promozione della salute e di prevenzione per il benessere a tutte le età
- **Rivolti a tutte le fasce d'età**
- **In vari contesti:** scuole, spazi pubblici, lavoro, ambiti sociosanitari, centri diurni per anziani
- In collaborazione con **medici di varie specialità**

PAC Prevenzione alcol, tabacco e prodotti simili 2025-2028

PROGRAMMA D'AZIONE
CANTONALE PREVENZIONE
ALCOL, TABACCO E PRODOTTI
SIMILI 2025-2028

			Visione: adottare un comportamento consapevole e nel rispetto degli altri									
FASI DELLA VITA	PROGRAMMA D'AZIONE CANTONALE PREVENZIONE ALCOL, TABACCO E PRODOTTI SIMILI 2025-2028	Obiettivi strategici	TEMI									
			Alcol		Tabacco e prodotti simili							
			Progetto	Ente responsabile	Progetto		Ente responsabile					
			Interventi	Consulenze consumi a rischio nell'ambito di Cool & Clean Monitoraggio consumi ricreativi Ever Fresh				DECS - Ufficio dello sport SPVS IdéeSport				
				Peer education e partecipazione attiva (Scuole medie) Peerfect Friend (Scuole del post-obbligo)				Radix S.I. + LpTi LpTi + Radix S.I.				
				Giovani nei contesti di vita (Formazione moltiplicatori) Open giovani (Attività di informazione-sensibilizzazione)				Radix S.I. + LpTi Radix S.I. + LpTi SPVS				
			Policy	Monitoraggio protezione della gioventù (Test acquisto)		Sensibilizzazione (Formazione prof. sociosanitarie)						
						Monitoraggio vendita e qualità di e-cig e simili						
						Campagna di sensibilizzazione sui nuovi prodotti						
			Alcol			Tabacco e prodotti simili						
			Controllo e gestione dei consumi	Interventi	Sensibilizzazione neogenitori sui consumi a rischio Mese senza tabacco							
					Open adulti (Attività di informazione-sensibilizzazione)							
					Formazione							
			Comunicazione	Sensibilizzazione rispetto ai comportamenti a rischio								
				Alcol		Tabacco e prodotti simili						
				Teatro forum Ala mè ètà		Pro Senecute TI e Moesano			SPVS + partner			
			Riduzione dei fattori di rischio	Interventi	Sensibilizzazione rispetto ai consumi a rischio				Radix S.I. + LpTi			
									LpTi			
			Protezione della salute dei giovani e dei non consumatori	Comunicazione	Sensibilizzazione rispetto ai consumi a rischio				SPVS + partner			
									SPVS + partner			
			Promozione delle attività del programma	Interventi	Prevenzione dei consumi a rischio: supporto ai comuni				Radix S.I.			
					Label (Certificazione delle manifestazioni)				Radix S.I. DSS			
			Messa in rete	Policy	Tutela della salute dei giovani				Tutti i partner			
									UMC - SPVS			
			Gestione PAC						UMC - SPVS			
					Monitoraggio e Valutazione				UMC - SPVS			

PAC Promozione della salute 2025-2028

Visione: accedere a risorse e acquisire competenze a favore della salute e del ben-essere					
TEMI					
Fasi della vita	PROGRAMMA D'AZIONE CANTONALE PROMOZIONE DELLA SALUTE 2025-2028	Obiettivi strategici	Livelli PAC Interventi	Alimentazione e movimento	
				Progetto	Ente responsabile
				Parlare insieme di salute tra persone migranti	SOS Ticino - Derman
				MiniMove	Fondazione IdéeSport
				Movimento, equilibrio e gusto	UMC - SPVS
				Promozione della salute dei giovani	UMC - SPVS
				Capriola	UMC - SPVS
				Pedibus	Pedibus Ticino
				Merende equilibrate	Tandem Ticino
					PeerPower
Fasi della vita	PROGRAMMA D'AZIONE CANTONALE PROMOZIONE DELLA SALUTE 2025-2028	Obiettivi strategici	Livelli PAC Interventi	Alimentazione e movimento	
				Progetto	Ente responsabile
				Promuovere alimentazione, movimento e benessere in classe	UMC - SPVS / SUPSI
				Formazione continua nidi dell'infanzia	UMC - SPVS / UFAG
				Messa in rete partner PAC "Bambini, giovani e giovani adulti"	UMC - SPVS
				Rete per la promozione della salute nella prima infanzia	UMC - SPVS
				Rete delle scuole21	Radix Svizzera italiana
				Newsletter PAC "Bambini, giovani e giovani adulti"	UMC - SPVS
				Informazioni su temi di salute	ACSI
				Alimentazione e movimento	Salute mentale
Fasi della vita	PROGRAMMA D'AZIONE CANTONALE PROMOZIONE DELLA SALUTE 2025-2028	Obiettivi strategici	Livelli PAC Interventi	Alimentazione e movimento	
				Interventi	Attivare le proprie risorse di salute
					Favorire il benessere di persone in situazione di vulnerabilità
					Parlare insieme di salute tra padri immigrati
				Policy	Spazi pubblici in salute
					Rete Cantonale SalutePsi
				Messa in rete	Prepararsi a un invecchiamento in salute
				Comunicazione	
				Alimentazione e movimento	Salute mentale
				Interventi	Comuni promotori di invecchiamento in salute
Fasi della vita	PROGRAMMA D'AZIONE CANTONALE PROMOZIONE DELLA SALUTE 2025-2028	Obiettivi strategici	Livelli PAC Interventi		Parlare insieme di salute tra curanti
					Caffè narrativi
				Passeggiate partecipative	PIPA
				Risorse personali prevenzione cadute a domicilio	PIPA
				Promozione e valutazione dei marchi FV	Fourchette verte
				Policy	Centri diurni promotori di salute
					Infermieri di famiglia promotori di salute (CAS)
				Messa in rete	Messa in rete partner PAC "Anziani"
				Comunicazione	Comunicazione sull'invecchiamento in salute
				Età avanzata	Giornata Agili e forti nella vita
Fasi della vita	PROGRAMMA D'AZIONE CANTONALE PROMOZIONE DELLA SALUTE 2025-2028	Obiettivi strategici	Livelli PAC Interventi	Comunicazione	SPVS + UPI
				Alimentazione e movimento	Salute mentale
				Interventi	Comuni promotori di invecchiamento in salute
					Parlare insieme di salute tra curanti
					Caffè narrativi
Fasi della vita	PROGRAMMA D'AZIONE CANTONALE PROMOZIONE DELLA SALUTE 2025-2028	Obiettivi strategici	Livelli PAC Interventi	Popolazione	PIPA + GINCO
				Comunicazione	Ass. Rete Caffè narrativi
				Alimentazione e movimento	Pro Senectute + partner
				SalutePsi	UMC - SPVS + UACD
Fasi della vita	PROGRAMMA D'AZIONE CANTONALE PROMOZIONE DELLA SALUTE 2025-2028	Obiettivi strategici	Livelli PAC Interventi	Comunicazione	UMC - SPVS + SUPSI
				Alimentazione e movimento	UMC - SPVS
				SalutePsi	UMC - SPVS
Fasi della vita	PROGRAMMA D'AZIONE CANTONALE PROMOZIONE DELLA SALUTE 2025-2028	Obiettivi strategici	Livelli PAC Interventi	Gestione PAC	UMC - SPVS
				Monitoraggio e Valutazione	UMC - SPVS

- **Gli stili di vita e i comportamenti** nel lungo periodo incidono sullo stato di salute individuale e sulla prevalenza delle malattie non trasmissibili.
 - Adeguate **competenze di salute e comportamenti** contrastano l'insorgere di malattie non trasmissibili, disturbi psichici e problemi di dipendenza.
 - **Le persone dispongono di risorse personali** che possono essere attivate, **al di là di patologie** eventualmente presenti.
- Anche in un contesto di cura ha senso la prevenzione e la promozione della salute.
- I medici possono fare leva sulla fiducia di cui godono per **sostenere i propri pazienti nel:**
- **migliorare le competenze di salute individuali**
 - **mobilitare le risorse** personali e collettive disponibili
 - **prendersi attivamente cura di sé**

Progetto pilota Girasole medici di famiglia

Periodo: 2016 -2018

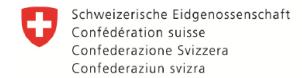
Scopo: agire sui comportamenti individuali (**focus movimento**), fissando priorità e modalità con autonomia e responsabilità

Target: pazienti 40-75 anni

Elementi chiave:

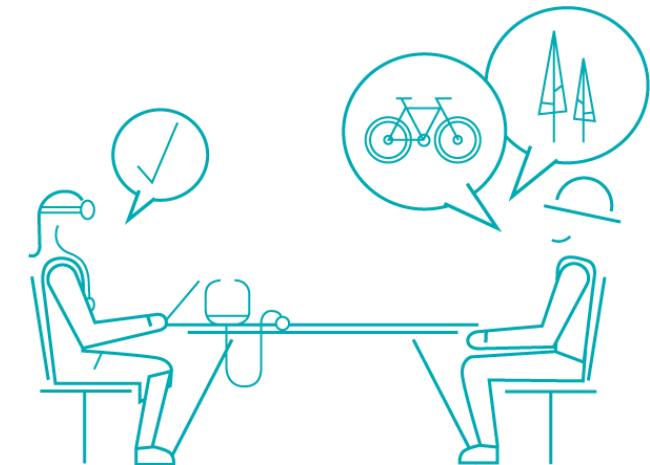
- un'opportunità per esercitare il **controllo** sulla propria salute
- una **collaborazione curante-paziente** per la salute
- un approccio basato sulla **comunicazione** e sulla **motivazione**
- una possibilità di **valorizzare il ruolo, le competenze e la presenza** sul territorio dei curanti

Con il sostegno di:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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

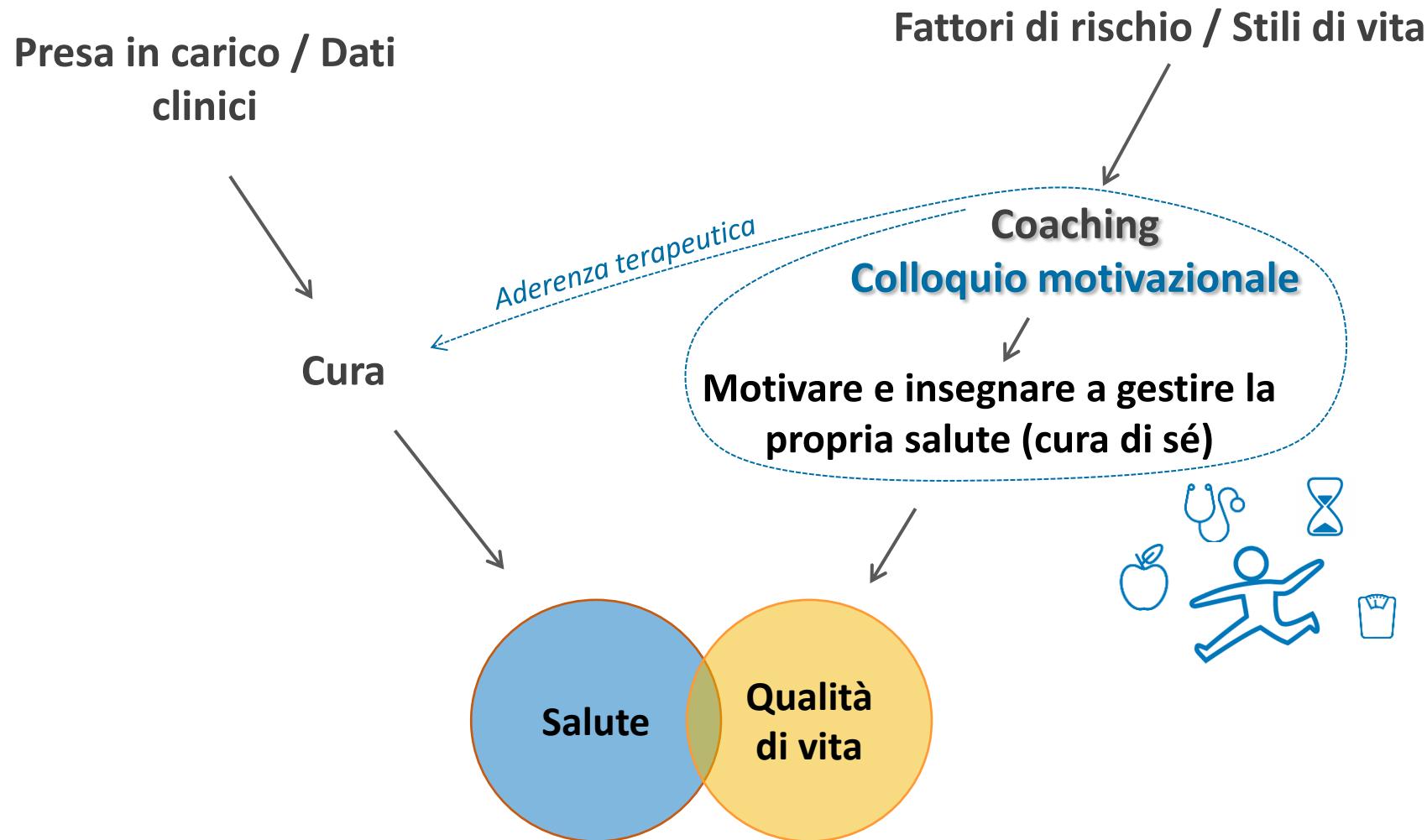


Strumento: il colloquio motivazionale (CM)

*Approccio concepito nell'ambito del trattamento delle dipendenze e della cura per migliorare l'aderenza terapeutica, intervenendo sulle **ambivalenze** che ostacolano il comportamento desiderato (cambiamento).*

- Approccio relazionale basato su tecniche di **comunicazione e motivazione** (etica)
- **Approccio multidimensionale** centrato sul paziente: i bisogni, gli obiettivi, le propensioni e i comportamenti del paziente sono posti **in relazione con la salute e il benessere**
- Attivazione e **valorizzazione di risorse e capacità individuali**
- **Responsabilizzazione del paziente** (protagonista)
- **Sostegno** nel raggiungere obiettivi stabiliti (coaching)

Girasole: un approccio diverso e complementare



Girasole medici di famiglia: effetti

Risultati della valutazione esterna eseguita da Interface (aspetti quantitativi) e da SUPSI (aspetti qualitativi), su mandato UFSP.

- **Nei pazienti:**
 - ↑ **percezione di benessere e di controllo** sulla propria vita
 - ↑ **la motivazione e la responsabilità** verso la propria salute
- **Nei professionisti:**
 - **flessibile** (adattabile all'organizzazione del singolo medico)
 - **gratificante** (rende la consultazione più stimolante)
 - **generativo** (la relazione col paziente può evolvere in direzioni diverse)
- L'approccio **del colloquio motivazionale** incide:
 - sulla relazione col paziente
 - sulle rappresentazioni di ruolo (da entrambi i lati)

Il progetto Girasole nei SACD

Scopo: trasposizione del concetto Girasole nei SACD (Servizi di Assistenza e Cura a Domicilio) pubblici cantonali

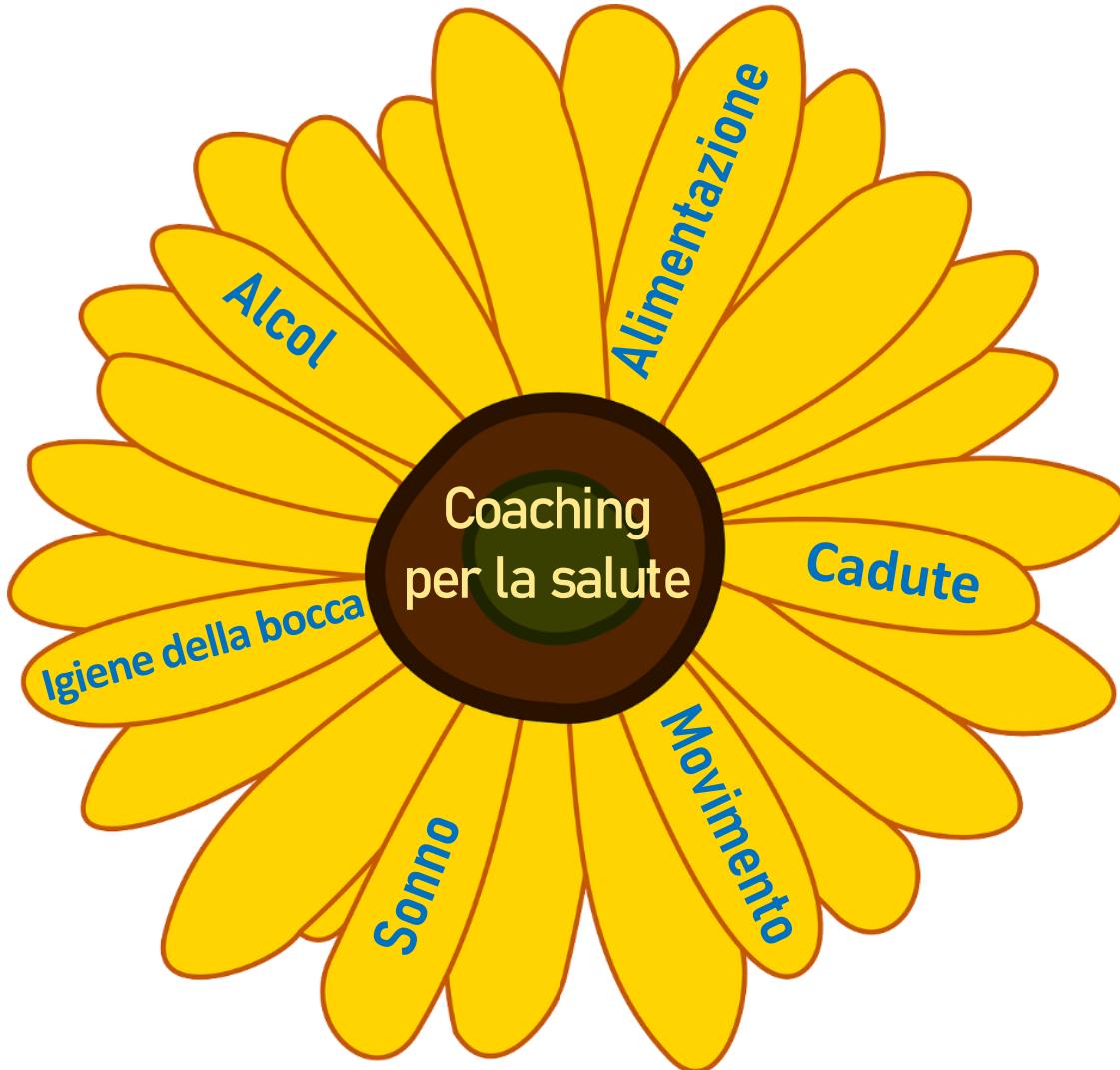
In collaborazione con:



Periodo: 10.2022 – 03.2023

- **Scopo generale:** valorizzare le risorse (residue) degli utenti e aumentarne benessere e autonomia
- **Obiettivo operativo:**
 - formare gli infermieri SACD al **colloquio motivazionale (CM)** e all'uso di tecniche di coaching nella relazione curante-utente
 - Infermieri e SACD collaborano con la **rete cantonale di prevenzione e promozione della salute PAC**
→ aumentano le risorse e le opzioni disponibili

Temi su cui praticare il coaching



Formazione per infermieri SACD (online)

- 11.2022 Sedentarietà, movimento e salute
- 11.2022 Implementare l'attività fisica nella 3a età
- 11.2022 Alimentazione nella 3a età
- 12.2022 Prevenzione e igiene orale
- 03.2023 Smettere di fumare: non è mai tardi

Girasole nei SACD: autovalutazione

N. infermieri formati

13 appartenenti ai 6 SACD del cantone

N. pazienti reclutati

Obiettivo: 5 per ogni infermiere

61 in totale

N. di persone a 12 mesi

32 hanno terminato il periodo di osservazione
8 alla fine del periodo di osservazione si trovavano alla fase 1

Effetti osservati

- Aumento dell'attività motoria
- Riduzione dell'apporto di nicotina giornaliero
- Maggiore attenzione agli apporti nutrizionali
- Perdita di peso corporeo
- Partecipazione a incontri di sensibilizzazione/prevenzione sul territorio
- Maggiore attenzione e controllo sulle questioni di salute (aderenza terapeutica)

Girasole regionale ACD Mendrisiotto: da fine 2024

In collaborazione con:



Infermieri formati

8 ACD Mendrisiotto

Altre prof. formati

3 medici, 1 fisioterapista

N. pazienti reclutati

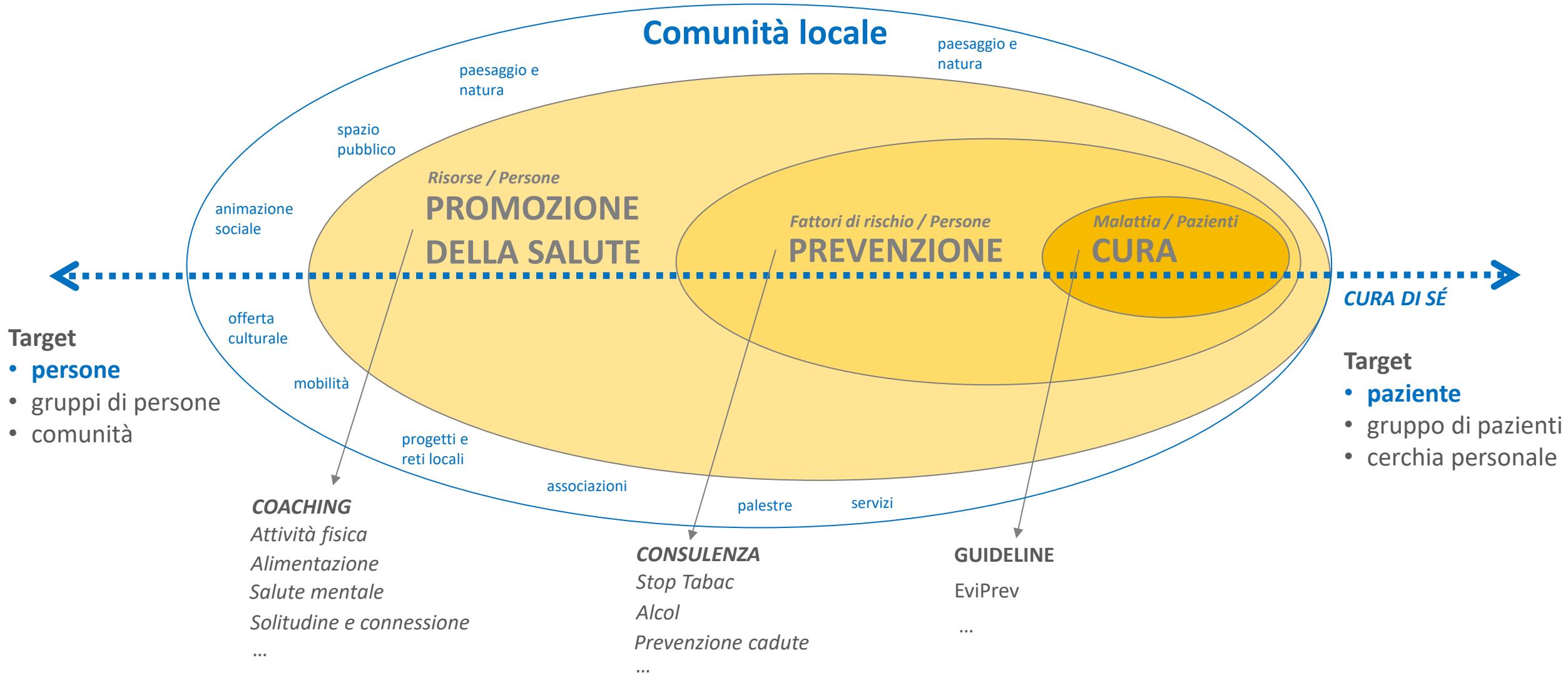
Obiettivo: 10 x infermieri
5 x medici e fisio

40 (stato settembre)

Temi formazione

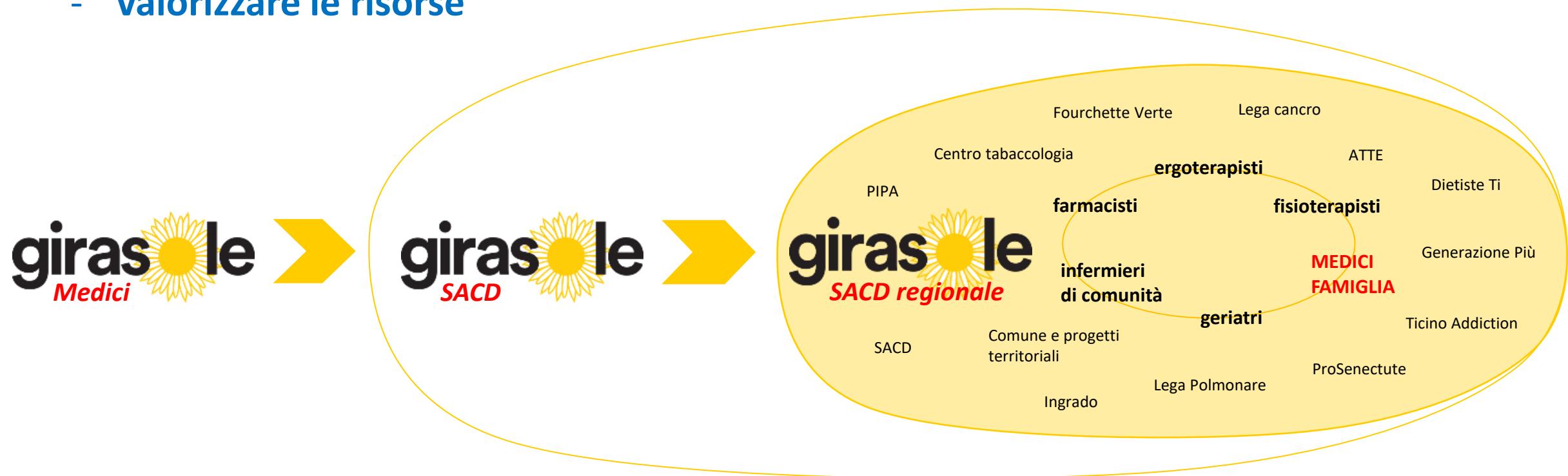
Fumo, alimentazione/movimento,
sonno, dipendenze, schermi

Campo d'intervento



Evoluzione della strategia Girasole: focus regione

- attivare il paziente
- lavorare in rete
- valorizzare le risorse



Il Girasole nel programma di legislatura del CdS



OBIETTIVO 23

Rafforzare la promozione della salute, la prevenzione e la protezione dalle malattie

La salute è un bene prezioso per l'individuo, ma anche una risorsa per il singolo e per le comunità. Una persona in salute persegue i propri obiettivi di sviluppo personale, influenzando favorevolmente la società, la crescita e la qualità di vita di intere popolazioni.

La salute non dipende però solo dalla presenza di un sistema sanitario facilmente accessibile, finanziato in modo equo e di qualità. La salute è soprattutto il risultato delle decisioni dei singoli e dell'interazione tra individui all'interno di un ambiente fisico e sociale dato dal contesto socio-economico e culturale.

I comportamenti personali e gli stili di vita, i contesti di vita e di lavoro, le condizioni ambientali e socio-economiche sono considerati i «determinanti» che influenzano il nostro stato di salute; alcuni di questi parametri sono pienamente o parzialmente modificabili come – ad esempio – i comportamenti, gli stili di vita, la situazione professionale e il contesto socio-ambientale. L'intento è quindi di rafforzare la promozione della salute incrementando le competenze scientifiche e sanitarie individuali, permettendo così alle persone di compiere scelte informate e consapevoli, con l'obiettivo di migliorare il proprio benessere.

I determinanti socio-ambientali possono essere una risorsa o un elemento critico per la salute della popolazione. La vita lavorativa in un contesto socio-economico precario rischia di essere sfavorevole alla salute e solo risposte integrate che coinvolgano il singolo, il datore di lavoro e la società possono mitigare le difficoltà.

In questo contesto di promozione della salute, occorrerà tenere anche conto dei cambiamenti climatici, che hanno un impatto anche sull'uomo. Se le cittadine e i cittadini ticinesi saranno consapevoli delle necessità emergenti legate a questi cambiamenti, adattare i comportamenti individuali alla nuova realtà risulterà più facile.

AZIONE 23.1:

Promuovere le competenze di salute e motivare la popolazione ad adottare comportamenti favorevoli alla salute, in particolare nell'incrementare il movimento e l'attività fisica.

INDICATORE 23.1.1: Numero di campagne di sensibilizzazione annuali per promuovere le competenze di salute che motivino la cittadinanza a svolgere il movimento (almeno tre all'anno).

INDICATORE 23.1.2: Numero di strumenti proposti ogni anno per aiutare la cittadinanza a concretizzare i propositi di movimento (almeno uno all'anno).

INDICATORE 23.1.3: Elaborazione di un concetto per la creazione di spazi pubblici attrezzati per il movimento – che siano accessibili, sicuri e attrattivi – per promuovere a livello territoriale progetti di adattamento al movimento e all'incontro tra le persone.

INDICATORE 23.1.4: Proporre almeno due formazioni al colloquio motivazionale ai professionisti della salute per fornire loro strumenti adatti a motivare i pazienti.

Proporre almeno due formazioni sul **colloquio motivazionale** ai professionisti della salute per fornire loro strumenti adatti a motivare i pazienti.

Evoluzione e prospettive



Formazione CM per medici di famiglia
Obiettivo: ↑ coordinamento con Girasole SACD regionale



Formazione CM per i SACD
Obiettivo: ↑ coordinamento e supporto



Nuova formazione interprofessionale CM 2025-2026 ACD Mendrisiotto
Obiettivo: ↑ attività di PPS verso la popolazione regionale

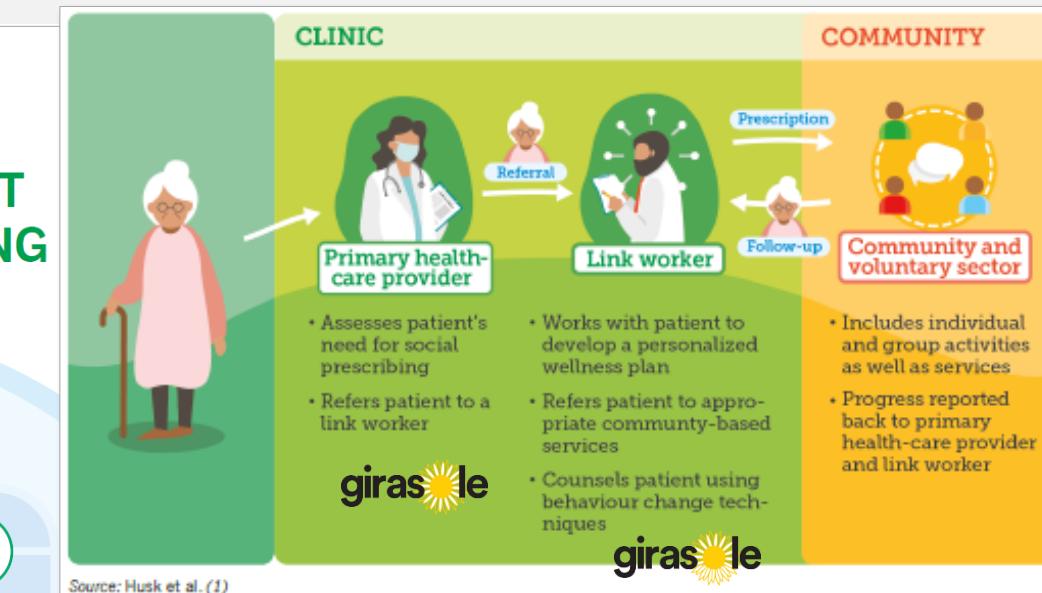
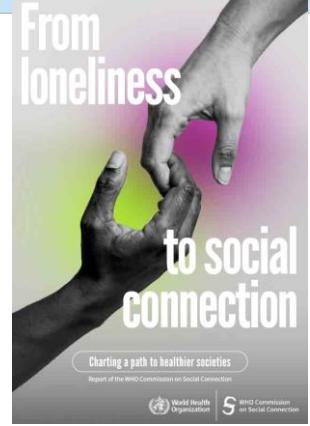


Integrazione della formazione sul CM nel piano di studi CAS Cure Integrate, 2^a edizione SAS (Short Advanced Studies)
→ *Sostenere i pazienti nelle scelte e nei comportamenti di salute:*
Date: 18-19 dicembre 2025, 4 febbraio 2026
Destinatari: medici di famiglia, infermieri SACD, infermieri attivi in ambulatori specialistici
Iscrizione termine:

Prescrizione sociale & Girasole?



A TOOLKIT ON HOW TO IMPLEMENT SOCIAL PRESCRIBING



fmc FR ...

Integrierte Versorgung Symposium Was wir machen Wer wir sind

Artikel und Studien

Social Prescribing – wenn Ärzt:innen ihren Patient:innen gegen Einsamkeit soziale Aktivitäten verschreiben

Publiziert am 28.11.2024

Die Grundidee von Social Prescribing (zu Deutsch: soziale Verordnung) geht so: Patient:innen mit psychosozialen Belastungen werden in der medizinischen Grundversorgung identifiziert und anschließend zu passenden gemeindenahen Angeboten weitervermittelt. Dafür leitet eine medizinische Fachkraft, in der Regel eine Hausärztin, Patient:innen zu einem sogenannten Link Worker weiter. Die medizinische Fachkraft stellt dafür eine formale Verordnung aus oder stellt den Kontakt zu einer oder einem Link Worker direkt her.

Link Worker sind eine in Großbritannien neu entstandene Berufsgruppe, die beratend arbeitet und als V. Sozialwesen angesiedelt sind. Link Worker finden im Gespräch mit den überwiesenen Patient:innen die Interessen heraus und erstellen gemeinsam mit ihnen einen Massnahmenplan.

Im Kern enthält dieser die Vermittlung zu verschiedenen Angeboten, zum Beispiel gemeinsames Gärtnern Beratungsangebot. In der Regel sind zum Beziehungsaufbau mehrere Termine nötig. So wird die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass die Betroffenen ein Angebot auch tatsächlich besuchen.

Swiss Forum for Integrated Care Forum suisse des soins intégrés Forum svizzero delle cure integrate **fmc**

Università della Svizzera Italiana

Italiano English

Cerca persone Info Desk

Futuri studenti: Students Alumni Personale accademico Media Aziende

Università Formazione Ricerca Innovazione Notizie ed eventi Cerca

Medici e Prescrizione Sociale. Curare con sport, natura, cultura e volontariato

 In collaborazione con  

24 giugno 2025

Arts & Culture on prescription: una proposta per Lugano

Roberto Badaracco
Vicesindaco, Capo Dicastero Cultura, sport, Eventi Città di Lugano

Luigi Di Corato
Direttore, Divisione cultura, Città di Lugano

Silvia Misiti
Direttrice, IBSA Foundation

Luca Gabutti
Direttore, Istituto medicina di famiglia, USI

Zürich verschreibt Bewegung: Stadt testet «soziale Rezepte»

Tanzkurs, Gartenarbeit oder Schuldenberatung auf Rezept - der Zürcher Stadtrat hat ein entsprechendes Projekt bewilligt.

ab 29. August 2024 um 07:32



Grazie dell'attenzione - domande?

Informazioni allo stand UMC

Servizio di promozione e valutazione sanitaria www.ti.ch/viviamobene

Prevenzione nell'ambito delle cure www.ti.ch/padc

Kurt Frei, responsabile progetti PADC, tel. 091 814 30 49, kurt.frei@ti.ch

