

Progetto 'Dedalo, volare sugli anni'

Relazione del primo biennio di attività (giugno 2017 – giugno 2019)

Vercelli, giugno 2019

Premessa

Il miglioramento generale delle condizioni di vita ha portato un aumento dell'aspettativa di vita, che in Italia è attualmente pari a 82,8 anni, 85 per le femmine e 80,6 per i maschi (ISTAT).

Ciò che principalmente mette a rischio la sopravvivenza e soprattutto, il mantenimento di uno stato di salute soddisfacente lungo tutto l'arco della vita sono un insieme di patologie croniche e condizioni predisponenti come malattie cardiovascolari, tumori, diabete, malattie respiratorie croniche, obesità, disturbi muscolo-scheletrici e dell'apparato gastrointestinale e problemi di salute mentale.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha rilevato che le malattie croniche non trasmissibili sono responsabili di più dell'80% di decessi in tutto il mondo; in particolare in Europa quasi 20 persone su 100 di età compresa tra i 30 e i 70 anni muoiono ogni anno per una di queste patologie.

L'insorgenza e l'andamento di queste patologie sono fortemente influenzati da "comportamenti a rischio", tra cui la cattiva alimentazione e la sedentarietà, associate a situazioni generali di malessere (stress) e di isolamento sociale.

Essendo questi dei fattori di rischio modificabili, correggendo lo stile di vita adottato si può sicuramente prevenire l'insorgenza delle malattie croniche non trasmissibili anche in età avanzata. Inoltre, anche in caso di patologia già in atto, l'adozione di corretti stili di vita aiuta e migliora l'andamento della patologia.

La promozione delle competenze per la gestione della propria salute (empowerment) su azioni individuali, tra cui la corretta alimentazione, la pratica di un'adeguata attività fisica, l'esercitazione delle funzioni cognitive e l'adesione alle offerte culturali e sociali, si è dimostrata una pratica efficace (più ancora dell'offerta di adeguati trattamenti clinici) per promuovere un invecchiamento in salute.

Per rendere possibili queste strategie preventive è però necessario che a livello locale siano presenti opportunità per il riconoscimento e l'adozione di stili di vita salutari. L'ambiente urbano e sociale costituiscono ulteriori fattori che possono facilitare o, al contrario, ostacolare tali abitudini.

Una ricognizione sul territorio vercellese degli interventi esistenti per la promozione di queste competenze ed esperienze ha evidenziato come questi siano di fatto sporadici e, ove presenti, realizzati in modo disomogeneo e poco organizzato. Questo porta a:

- 1) un sottoutilizzo delle risorse esistenti, utili a sostenere i comportamenti salutari da parte della popolazione;
- 2) la mancata identificazione degli effetti sulla salute di alcuni interventi che gli enti pubblici e le associazioni già propongono alle comunità di riferimento.

Comprendere i meccanismi attraverso cui alcuni interventi diffusi al di fuori del contesto prettamente sanitario possono impattare sui comportamenti legati alla salute, permetterebbe una loro maggiore fruizione da parte della popolazione generale e di conseguenza una loro maggiore offerta da parte dei soggetti proponenti. Inoltre, il coinvolgimento della comunità negli interventi volti a sostenere stili di vita salutari è stato identificato come una strategia efficace per il contrasto delle disuguaglianze di salute.

Il progetto Dedalo

Il progetto ***Dedalo, volare sugli anni***, finanziato con il nome 'Più anni/più salute a Vercelli' dalla **Fondazione Cassa di Risparmio di Vercelli**, è stato ideato dall'Osservatorio Epidemiologico dall'Azienda Sanitaria Locale di Vercelli nel 2017, con la collaborazione del Comune di Vercelli e dell'Università del Piemonte Orientale.

Il progetto ha un duplice obiettivo:

- creare una rete di comunità tra tutti gli enti e le associazioni presenti sul territorio vercellese che, con il supporto e il coordinamento dell'ASL di Vercelli, possano mettere a disposizione della popolazione attività e iniziative evidence-based, che promuovano l'adozione di stili di vita salutari volti alla prevenzione delle condizioni croniche e patologiche;
- avvicinare i cittadini vercellesi appartenenti alla fascia di popolazione adulta sana alle iniziative realizzate, con l'obiettivo di posticipare l'inizio della malattia cronica, e alla fascia di popolazione adulta portatrice di una malattia cronica, con l'obiettivo di prevenire ricadute e ricoveri.

- Avvio dell'attività e prima stagione Dedalo (giugno 2017 – giugno 2018)

Durante il primo anno di attività è stato costituito dall'Osservatorio Epidemiologico un **tavolo di coordinamento** costituito dagli operatori dell'Osservatorio e da professionisti ASL afferenti ad altre strutture, oltre che da rappresentanti del Comune di Vercelli e dell'Università del Piemonte Orientale. Il tavolo di coordinamento si è occupato di valutare la letteratura scientifica, selezionando gli interventi che mostrassero delle evidenze, e di selezionare e reclutare i componenti del tavolo di lavoro.

A partire da giugno 2017 ha quindi preso avvio il **tavolo di lavoro** Dedalo, attorno al quale si sono ritrovati tutti gli enti e le associazioni del territorio e che svolgono attività pertinenti con il progetto. La prima richiesta di adesioni ha portato al coinvolgimento di 17 organizzazioni (vedi tab. 1).

tabella 1. Elenco associazioni coinvolte

DENOMINAZIONE ASSOCIAZIONE	TIPO ASSOCIAZIONE
Museo Borgogna	Museo cittadino
Museo Leone	Museo cittadino
Museo del Tesoro del Duomo	Museo cittadino
Centro Ricerche Atlantide	Promozione del territorio e della cultura
Centro Territoriale Volontariato	Promozione del territorio e della cultura
Direzione Agricoltura, Slowfood Vercelli	Promozione del territorio e della cultura
Strada del Riso vercellese di Qualità	Promozione del territorio e della cultura
Università Popolare	Promozione del territorio e della cultura
UISP Vercelli	Promozione dell'attività fisica
PGS Decathlon	Promozione dell'attività fisica
Accademia italiana Shen Qi Kwoon Tai	Promozione dell'attività fisica
Fondazione Edo ed Elvo Tempia	Diffusione della prevenzione sanitaria
LILT—Sezione Provinciale di Vercelli	Diffusione della prevenzione sanitaria
Auser Vercelli	Assistenza
Spi CGIL Vercelli Valsesia	Assistenza

Durante le attività del tavolo è stata fatta una ricognizione delle attività esistenti e valutata la disponibilità dei partecipanti ad avviarne di nuove. Le attività per le quali si è ritenuto possibile l'inserimento in Dedalo sono poi state organizzate in quattro percorsi di salute:

- **BUONA ALIMENTAZIONE**, che offre corsi, conferenze, incontri con gli specialisti e laboratori;
- **MUOVERSI INSIEME**, che guida i cittadini attraverso varie proposte per l'attività fisica;
- **MERAVIGLIA e STUPORE**, che accompagna le persone in visite ai musei, corsi di meditazione e di danza (azioni di provato impatto sulle funzioni cognitive);
- **SCOPERTA del TERRITORIO**, che avvicina alla scoperta della cultura e dei sapori del territorio vercellese.

E' stata inoltre studiata un'identità visiva del progetto, che comprende un logo dedicato e lo studio di colori e di format declinati per ogni singolo percorso (fig.1).

Figura 1. loghi progetto Dedalo



Logo ufficiale del progetto Dedalo



Logo ufficiale percorso 'Buona Alimentazione'



Logo ufficiale percorso 'Muoversi insieme'



Logo ufficiale percorso 'Scoperta del territorio'



Logo ufficiale percorso 'Meraviglia e stupore'

Per il lancio del progetto è stata realizzata una brochure cartacea riportante i principi generali del progetto e tutti i riferimenti relativi agli enti e associazioni coinvolte, contenente una scheda informativa specifica per ognuno dei quattro percorsi sulla quale sono state riportate tutte le iniziative e i riferimenti per aderirvi (vedi all. 1).

Il progetto Dedalo è stato presentato ai cittadini con una conferenza in piazza Cavour in occasione della festa dello sport, svoltasi a settembre 2017.

Per garantire la massima diffusione è stata creata una pagina dedicata sui social media Facebook e Instagram, sulle quale vengono pubblicate tutte le proposte del progetto, e una newsletter indirizzata a circa un migliaio di destinatari (cittadini aderenti a Dedalo, dipendenti dell'ASL e del Comune).

Oltre a ciò, sulla homepage dell'ASL di Vercelli è stato creato un collegamento diretto a una pagina dedicata, sulla quale sono state caricate le quattro schede dei percorsi (nota 1).

Inoltre per ogni evento vengono realizzati dei comunicati stampa, pubblicati sulle principali testate locali.

Infine, per avvicinare le persone al progetto e sensibilizzarle ai temi della promozione della salute proposti dal progetto, sono stati realizzati dei gadget da distribuire in occasione degli eventi proposti, tra cui dei metri misuratori, per il controllo della misura della circonferenza addominale.

- Sviluppo dell'iniziativa: seconda stagione Dedalo (luglio - dicembre 2018)

Al termine della prima stagione di attività si è reso necessario il consolidamento della rete di relazioni al fine di perfezionare l'offerta e aumentare il bacino utenza delle iniziative attraverso un'azione di audience engagement.

La strategia identificata per aumentare il coinvolgimento della comunità vercellese alle attività di Dedalo partiva dal presupposto che i cittadini tendevano ad aderire alle iniziative proposte dal proprio gruppo di riferimento (associazione sportiva, museo, ecc...), ma non a quelle realizzate dalle altre organizzazioni presenti in Dedalo.

Pertanto, per riuscire a fare in modo che il pubblico aderisse anche alle altre attività proposte, è stato necessario mettere in campo delle strategie per:

- aumentare la capacità attrattiva delle singole iniziative;
- implementare la pubblicizzazione delle attività tra le associazioni, chiedendo agli organizzatori di diffondere il materiale divulgativo e far precedere l'attività proposta da una brevissima relazione sullo scopo del progetto e sulle offerte degli altri percorsi.

La rete di organizzazioni aderenti a Dedalo nella seconda stagione è aumentata di tre unità. La campagna di comunicazione ha trovato l'appoggio dei medici di famiglia.

Le nuove iniziative di Dedalo sono state presentate ai Vercellesi in occasione della festa dello sport, svoltasi il 22 settembre 2018.

nota 1. link alle pagine del Progetto Dedalo online:

<https://www.facebook.com/ProgettoDedaloVercelli/>

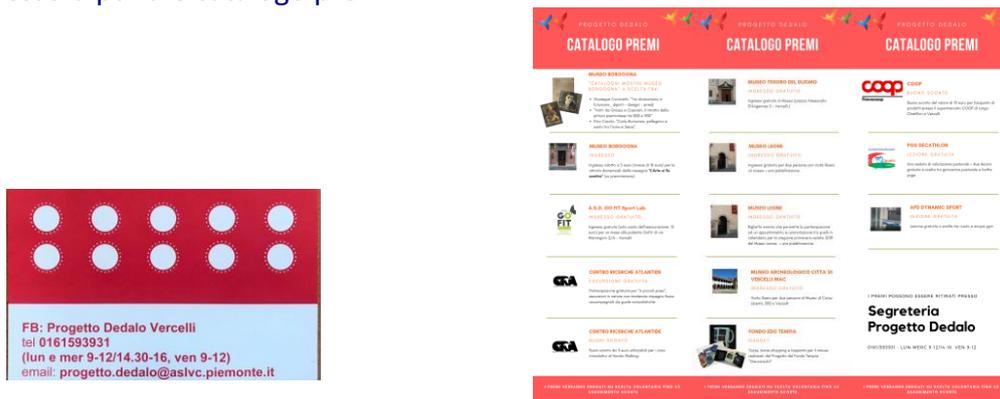
https://www.instagram.com/progetto_dedalo_vercelli/

<http://www.aslvc.piemonte.it/aree-tematiche-dedicato-a/dedalo-volare-sugli-anni>

È stato inoltre realizzato un evento di lancio della seconda stagione, per il quale è stato invitato il Professor Franco Berrino, medico, patologo ed epidemiologo, il quale ha tenuto una conferenza presso il Teatro Civico di Vercelli.

Per incentivare la partecipazione a più iniziative è stata inoltre ideata una “raccolta punti” Dedalo: per ogni attività seguita viene apposto un timbro su una tessera. Il completamento della tessera dà diritto a un premio a scelta da un “catalogo” realizzato in collaborazione con i partner, che offre buoni sconto per la partecipazione alle iniziative realizzate dai partner o gadget di varia natura (magliette, libri, zaini, ecc...)(fig. 2)

fig. 2 Tessera punti e catalogo premi



- Proseguimento dell’iniziativa: terza stagione Dedalo (gennaio-giugno 2019)

Per la terza stagione di Dedalo, al fine di incrementare maggiormente l’adesione dei cittadini alle iniziative proposte, si sono programmate le seguenti attività:

- la valutazione delle caratteristiche del gruppo dei cittadini aderenti;
- una maggiore articolazione del percorso della Scoperta e dello stupore;
- il coinvolgimento di persone normalmente *lontane* dalle offerte di cultura e di salute delle organizzazioni coinvolte;
- il consolidamento della rete delle associazioni aderenti che permetta la prosecuzione del progetto per tutto il 2019;
- l’incremento della propensione degli operatori sanitari a consigliare ai propri assistiti l’adesione alle offerte culturali e di salute presenti in città.

La realizzazione delle attività e il raggiungimento dell’obiettivo è attualmente in corso di valutazione.

Risultati

- Primo ciclo di attività

Nel corso dei primi 4 mesi di attività (febbraio-maggio 2018) sono state proposte 32 iniziative, che hanno visto la presenza di **673** partecipanti (tabella 2).

Tabella 2. Iniziative realizzate nell'ambito di Dedalo durante il primo ciclo di attività (febbraio-giugno 2018).

PERCORSO	ATTIVITA'	PARTECIPANTI
BUONA ALIMENTAZIONE	4 incontri pubblici con specialisti nutrizione	100
	Sportello nutrizionale	10
	2 conferenze tematiche	50
	1 laboratorio di cucina	23
	Totale Buona alimentazione	183
MUOVERSI INSIEME	1 conferenza tematica	15
	Corso Ginnastica dolce	100
	3 Gruppi di cammino	60
	Gym walking	15
	5 Escursioni	40
	Nordic walking (corso+escursioni)	25
	Corso Attività fisica adattata	25
	Totale Muoversi insieme	280
MERAVIGLIA e STUPORE	Conferenza sul sonno	20
	Conferenza sul decadimento cognitivo	30
	Meditazione	30
	6 eventi nei musei	70
	Totale Meraviglia e stupore	150
SCOPERTA del TERRITORIO	2 eventi sul territorio	60
	Totale Scoperta del territorio	60
Totale partecipanti alle attività di Dedalo		663

Nel corso delle conferenze tematiche, del laboratorio di cucina e delle attività dei gruppi di cammino sono stati raccolti i dati di 88 partecipanti utili a caratterizzare la popolazione che ha aderito alle iniziative. I partecipanti alle iniziative di Dedalo sono prevalentemente donne (80,7%) con un'età compresa tra 41 e 95 anni (il 53,4% ha più di 65 anni). Il 91% partecipanti è residente nel Comune di Vercelli. La principale fonte di informazione per le attività di Dedalo è costituita dal passaparola (29,5%), seguita dai volantini informativi (27,2%), da internet (11,3%) e dai giornali (6,8%).

Da segnalare che a conclusione del primo ciclo di attività, a maggio 2018, il progetto Dedalo ha ottenuto il riconoscimento come miglior progetto per l'ambito Salute e Welfare in occasione di **FORUM PA**, il più importante evento nazionale dedicato al tema della modernizzazione della Pubbliche Amministrazioni, tra 100 migliori progetti candidati al premio "PA sostenibile".

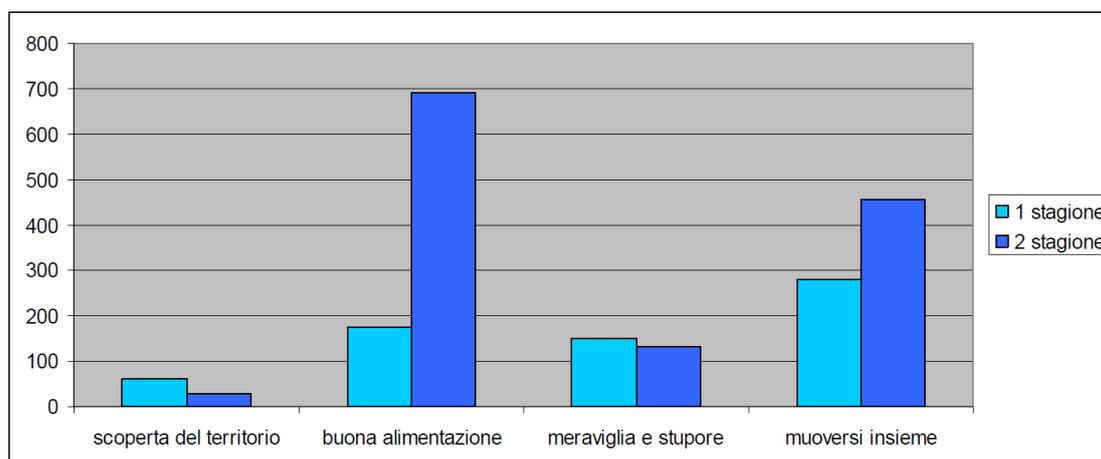
- Seconda stagione di attività

Nel corso della seconda stagione di Dedalo (settembre – dicembre 2018) le iniziative hanno visto la presenza 1250 partecipanti (tabella 3), con un incremento sostanziale rispetto alla prima stagione (grafico 1) soprattutto per il contributo delle offerte legate ad alimentazione e movimento.

Tabella 3. Iniziative realizzate nell’ambito di Dedalo durante il secondo ciclo di attività (settembre-dicembre 2018).

PERCORSO	ATTIVITA'	PARTECIPANTI
BUONA ALIMENTAZIONE	2 Incontri pubblici con gli specialisti	80
	Sportello nutrizionale	5
	Serata d’apertura	500
	2 Laboratori di cucina	50
	Totale Buona alimentazione	635
MUOVERSI INSIEME	Ginnastica dolce	160
	Gruppi di cammino	85
	Gym walking	10
	5 Escursioni	67
	Nordic Walking (corso+escursioni)	47
	Attività fisica adattata	10
	Totale Muoversi insieme	379
MERAVIGLIA E STUPORE	3 Conferenze	63
	6 Eventi nei musei	68
	Totale Meraviglia e stupore	131
SCOPERTA DEL TERRITORIO	1 Evento sul territorio	28
	Totale Scoperta del territorio	28
Totale partecipanti alle attività di Dedalo		1173

Grafico 1. Partecipazione agli eventi Dedalo. Confronto tra prima e seconda stagione.



Lo studio Dedalo

È stato avviato uno studio per monitorare l'adesione alle iniziative e confrontare la prevalenza dei fattori di rischio per le condizioni croniche, tra gli aderenti a Dedalo e la popolazione generale.

A tale scopo è stato somministrato un questionario telefonico a tutti gli aderenti alle iniziative Dedalo che hanno esplicitamente fornito il consenso a essere contattati e a un campione estratto casualmente tra i residenti a Vercelli.

Il protocollo dello studio è stato valutato e approvato dal Comitato Etico di riferimento per la ASL di Vercelli.

A breve si prevede di rendere pubblico il primo report dello studio.

È inoltre in corso la valutazione d'impatto del progetto sulla popolazione, attraverso lo studio delle modificazioni degli stili di vita tra le persone aderenti alle attività di Dedalo.

a cura dell'Osservatorio Epidemiologico – ASL VC