

MAT 8 | Informazioni di approfondimento

Desiderate confrontarvi in modo approfondito con il tema dell'autogestione e della promozione dell'autogestione? Di seguito trovate ulteriori informazioni.



Il concetto e il quadro di riferimento per la promozione dell'autogestione costituiscono i documenti di base per un'introduzione.

<https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten/praevention-in-der-gesundheitsversorgung/selbstmanagement-foerderung-chronische-krankheiten-und-sucht/referenzrahmen-selbstmanagement-foerderung.html>



A questo link trovate informazioni sulla misura dell'UFSP nel quadro della «Strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili 2017–2024»:

<https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten/praevention-in-der-gesundheitsversorgung/selbstmanagement-foerderung-chronische-krankheiten-und-sucht.html>



Sulla piattaforma www.prevention.ch (in tedesco) trovate novità, offerte di formazione continua e informazioni di approfondimento su tutti i temi della prevenzione. Cercate per esempio la parola chiave #Selbstmanagement.



Il filmato «Tutti per Anna, Anna per tutti» è disponibile qui:

<https://www.bag.admin.ch/self> (in «Piattaforma per la promozione dell'autogestione» → «4° forum SELF 2021»)



A questo link trovate tutti i documenti didattici per l'elaborazione del tema della promozione dell'autogestione in setting didattici:

<https://www.bag.admin.ch/self> (in «Materiale didattico»)



La promozione dell'autogestione: sintesi

Autogestione

L'autogestione è ciò che le persone con malattie di lunga durata e i loro familiari attuano per gestire le sfide quotidiane della loro vita e per trovare un nuovo equilibrio.

Attraverso le loro esperienze, le persone interessate e i loro familiari sviluppano competenze di autogestione, rafforzano la loro autoefficacia e la loro capacità di agire e assumere un comportamento che promuove la salute. Forniscono un contributo attivo al loro percorso di guarigione alla pari con gli specialisti e degli altri attori della promozione dell'autogestione. In questo modo l'autogestione contribuisce affinché le persone interessate e i loro familiari trovino una migliore qualità di vita e la migliore salute possibile.

Promozione dell'autogestione

La promozione dell'autogestione comprende ciò che tutti gli attori (persone colpite, specialisti, familiari co-interessati e pari) attuano congiuntamente per rafforzare le competenze di autogestione e le risorse delle persone con malattie di lunga durata e dei loro familiari.

Le esperienze, la professionalità e gli ambienti di vita delle persone interessate e dei loro familiari sono completamente integrate nella promozione dell'autogestione («co-creazione», «esperti grazie all'esperienza»). Gli attori lavorano in modo cooperativo per raggiungere l'obiettivo comune di aumentare la qualità di vita delle persone interessate e dei loro familiari e di accompagnarli nel loro percorso verso la migliore salute possibile.

Persone interessate: cinque competenze centrali di autogestione

- **Assumere un atteggiamento cooperativo e aprirsi a un processo di apprendimento comune**
- Imparare a gestire i rischi per la salute, la o le malattie e il loro trattamento
- Confrontarsi con i possibili effetti della malattia (o malattie) e le loro conseguenze per la vita privata, sociale e professionale
- Prendersi cura di sé stessi e mobilitare risorse interne ed esterne (p. es. il proprio contesto o le risorse nel sistema sanitario)
- Prendere decisioni, assegnare loro priorità e metterle in atto sulla base della propria motivazione ad agire e attraverso uno scambio con gli specialisti

Familiari: cinque competenze centrali di autogestione

- **Assumere un atteggiamento cooperativo e aprirsi a un processo di apprendimento comune**
- Prendersi cura di sé stessi e non rinunciare alla propria vita
- Praticare l'accettazione e la serenità
- Restare in grado di agire grazie all'autoriflessione proattiva
- Cercare e accettare sostegno, conoscere le possibilità finanziarie e giuridiche e impegnarsi per ottenerle

Specialisti e pari: cinque competenze centrali di promozione dell'autogestione

- **Assumere un atteggiamento cooperativo e aprirsi a un processo di apprendimento comune**
- Nella comunicazione con le persone interessate e i loro familiari, incoraggiare alla libera espressione di opinioni, coinvolgerli e invitarli a partecipare tenendo conto del background sociale e culturale (atteggiamento empatico, essere presenti per la persona e le sue esigenze specifiche)
- Orientare i metodi di lavoro e gli interventi alle esigenze e alle risorse individuali nonché al contesto sociale e culturale della persona interessata e dei suoi familiari
- Accompagnare le persone in maniera sostenibile e fornire loro supporto psico-educativo
- Collaborare nella rete interprofessionale coinvolgendo le persone interessate, i loro familiari e i diversi attori