

# Promozione dell'autogestione

per le malattie non trasmissibili,  
psichiche e le dipendenze

[www.bag.admin.ch/autogestione](http://www.bag.admin.ch/autogestione)

**MNT**

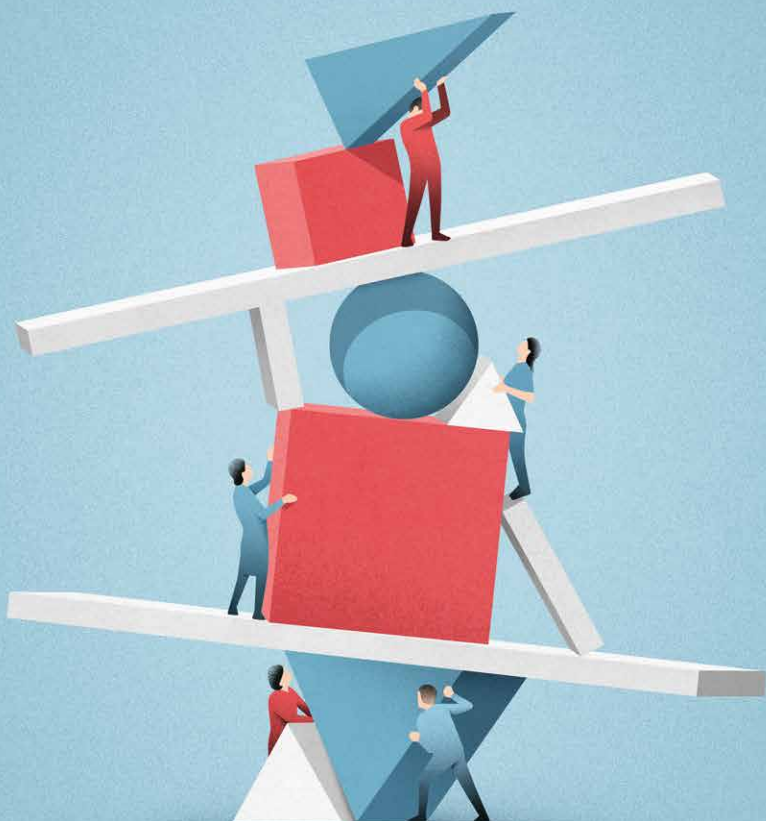
Strategia nazionale sulla prevenzione  
delle malattie non trasmissibili  
(Strategia MNT) 2017–2024

**DIPENDENZE**

Strategia nazionale dipendenze  
2017–2024

**SALUTE PSICHICA**

Ambito della salute psichica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

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

**GELIKO**

Schweizerische Gesundheitskonferenz  
Conférence nationale suisse de la santé  
Confederaziun svizra della Agira per la salute

Perché è importante la promozione dell'autogestione?

In Svizzera sempre più persone soffrono di malattie non trasmissibili. Anche i problemi di dipendenza e i problemi psichici sono ampiamente diffusi. La sofferenza, spesso prolungata per anni, derivante da malattie quali diabete, malattie cardiovascolari, cancro, una dipendenza o la gestione di un problema psichico rappresenta un'importante sfida per le persone colpite e quelle a loro vicine.

Nonostante le difficili circostanze, le persone malate possono imparare a gestire le sfide e le conseguenze delle loro malattie. Inoltre, con le offerte di promozione dell'autogestione, possono ricevere sostegno dagli specialisti del sistema sanitario e sociale nonché da familiari e pari.

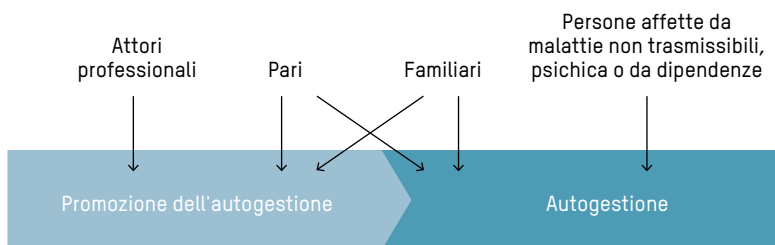
La promozione dell'autogestione è uno dei numerosi elementi delle cure integrate. Lo scopo è di adeguare le offerte in modo ottimale alle esigenze degli interessati e promuovere il ricorso mirato alle prestazioni sanitarie.



## Qual è lo scopo della promozione dell'auto-gestione?

Le persone colpite, i loro familiari e i loro pari cercano dei mezzi per gestire le malattie non trasmissibili, le dipendenze e i problemi psichici, che spesso insorgono congiuntamente. Lungo il decorso della malattia si pongono nuove domande e sfide che richiedono un'elevata capacità di adattamento, anche per quanto riguarda il proprio stile di vita.

Oltre a sostenere le persone colpite all'interno del loro ambiente personale (pari, familiari), gli specialisti le assistono promuovendo l'autogestione. I relativi approcci centrati sul paziente mirano ad assistere le persone affette da una malattia non trasmissibili, psichica o da dipendenza e a rafforzarne le risorse e le competenze di autogestione, considerando il loro ambiente di vita nel suo insieme.



I due livelli «Promozione dell'autogestione» e «Autogestione», con i relativi attori

# 2

## Come agisce la promozione dell'auto-gestione?

Un elemento centrale dell'autogestione è il ruolo attivo della persona colpita nell'affrontare e curare la sua malattia. La promozione dell'autogestione rafforza l'autoefficacia (fiducia nella propria capacità di agire) e le competenze negli ambiti seguenti:

- gestire **la malattia, la dipendenza e il rischio elevato**, per esempio riconoscendo i sintomi o le situazioni a rischio;
- **tenere in considerazione le emozioni**, per esempio aumentando la propria consapevolezza;
- **ricorrere alle cure medico-sanitarie**, per esempio scegliendo una prestazione di sostegno;
- **valutare le ripercussioni della malattia sulla quotidianità sociale e lavorativa**, per esempio parlandone al datore di lavoro.

# 3

## Quali sono gli approcci di promozione dell'autogestione?

Per promuovere le competenze di autogestione in presenza di malattie o dipendenze si può ricorrere a una vasta gamma di approcci. Le offerte agiscono sempre sulle quattro dimensioni seguenti:

- rafforzamento dell'**autoefficacia**, per esempio attraverso piani d'azione individuali o programmi di gruppo;
- **trasmissione di informazioni**, per esempio attraverso corsi e consulenza;
- miglioramento delle **capacità tecniche**, per esempio attraverso l'utilizzo di applicazioni e strumenti di auto-monitoraggio;
- **cambiamento dello stile di vita**, ad esempio attraverso l'auto-aiuto e il recovery.

Per un miglioramento dell'autogestione duraturo è importante coniugare diversi approcci e poter contare su un buon coordinamento delle persone coinvolte. Inoltre, le offerte che puntano a un cambiamento comportamentale nel quadro di un processo interattivo hanno buone probabilità di successo.

# 4

## Quali criteri devono soddisfare le offerte di promozione dell'autogestione?

Gli specialisti che propongono misure per la promozione dell'autogestione devono tener conto dei seguenti criteri:

- **ruolo attivo** delle persone colpite, dei loro familiari e dei loro pari e il rapporto tra specialista e interessato è percepito come una **collaborazione reciproca** ;
- vengono incentivate le dimensioni della **conoscenza**, della **motivazione** e delle **competenze di agire** ;
- l'accento è posto sulla **persona** colpita, non sulla sua malattia ;
- non si tratta di un'offerta sporadica ma **a lungo termine**.

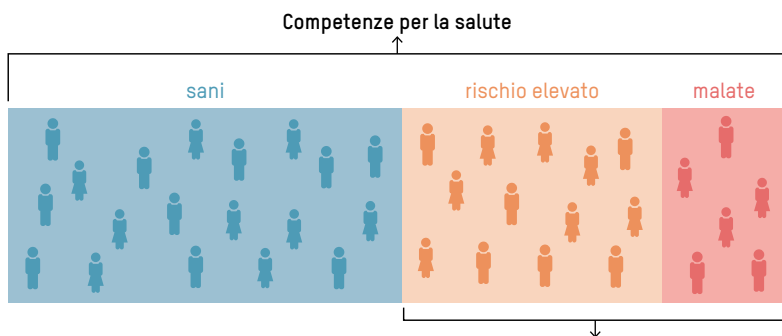
Molte offerte di promozione dell'autogestione sono integrate in modelli di sostegno globali, quali il Chronic Care Model, il Chronic Disease Management o la presa a carico centrata sul paziente.

La psicoterapia e la consulenza psicosociale rispondono a numerosi dei criteri summenzionati. Tuttavia a volte vanno oltre le offerte di sostegno all'autogestione.

# 5

## Autogestione – un aspetto delle competenze per la salute

Le competenze per la salute racchiudono la capacità di prendere e attuare decisioni positive per la propria salute. L'autogestione ne è un aspetto. Mentre le competenze per la salute concerne ognuno di noi, le competenze di autogestione sono importanti soltanto per le persone già malate o che rischiano di ammalarsi.



### Competenze di autogestione:

1. La gestione della malattia, della dipendenza e del rischio elevato
2. Gestione delle emozioni
3. Interazione con il sistema sanitario
4. gestione delle ripercussioni sulla quotidianità sociale (p. es. cambiamento dei ruoli nel contesto familiare) e lavorativa

# 6

## La promozione dell'autogestione – una misura della strategie nazionali MNT e dipendenze

La promozione dell'autogestione nelle persone affette da malattie o dipendenze e nei loro familiari costituisce una misura delle strategie nazionali per la prevenzione delle malattie non trasmissibili (strategia MNT) e delle dipendenze nonché nell'ambito dei provvedimenti previsti nel settore della salute mentale in Svizzera. Nel 2018 è stato pubblicato il quadro di riferimento «Promozione dell'autogestione per le malattie croniche e le dipendenze». Questo documento, destinato a specialisti e altri interessati, chiarisce le basi concettuali, analizza il panorama delle offerte di promozione dell'autogestione in Svizzera e riporta esempi pratici e raccomandazioni d'intervento selezionati. Inoltre, ogni anno si svolge un forum denominato SELF, che serve a promuovere l'attuazione delle raccomandazioni del quadro di riferimento insieme agli attori, ampliare le basi e incoraggiare il lavoro in rete.

© Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

[www.bag.admin.ch/autogestione](http://www.bag.admin.ch/autogestione)

Data di pubblicazione: ottobre 2018, secondo appoggio: agosto 2019

Indirizzo per l'ordinazione: [www.pubblicazionifederali.admin.ch](http://www.pubblicazionifederali.admin.ch)

Numero di ordinazione: 316.012.i

Composizione e ideazione: Heyday, Berna

Illustrazione: Aurel Märki