



Repubblica e Cantone  
Ticino

# Viviamo bene: prevenzione e promozione della salute

## Nuova campagna e presentazione dei Programmi di azione cantonale

**Conferenza stampa**

3 dicembre 2024

Repubblica e Cantone Ticino

**Dipartimento sanità e socialità**

Ufficio del medico cantonale

Servizio di promozione e valutazione sanitaria



Repubblica e Cantone  
Ticino

# Introduzione

**Raffaele De Rosa**

Consigliere di Stato e Direttore del Dipartimento della sanità e della socialità

# Il concetto di ben-essere



## LA CARTA DI GINEVRA PER IL BEN-ESSERE

*X Conferenza Mondiale sulla Promozione della Salute  
Organizzazione Mondiale della Salute, Ginevra, 13-15 dicembre 2021*

La Carta di Ginevra per il Ben-essere esprime l'urgenza di creare "società promotrici di ben-essere" sostenibili, impegnate a raggiungere una salute equa nel presente e per le future generazioni senza oltrepassare i limiti ecologici.

La Carta si basa sui risultati della X Conferenza Mondiale sulla Promozione della Salute, svoltasi on-line da Ginevra dal 13 al 15 dicembre 2021, tenendo conto dell'eredità (*legacy*) della Carta di Ottawa (OMS, 1986) e delle precedenti Conferenze Mondiali sulla Promozione della Salute.

- Una **visione positiva** della salute che integra il ben-essere fisico, mentale, spirituale e sociale
- Una promozione della salute centrata sulle competenze di salute, sull'inclusività, sull'equità e sulla partecipazione

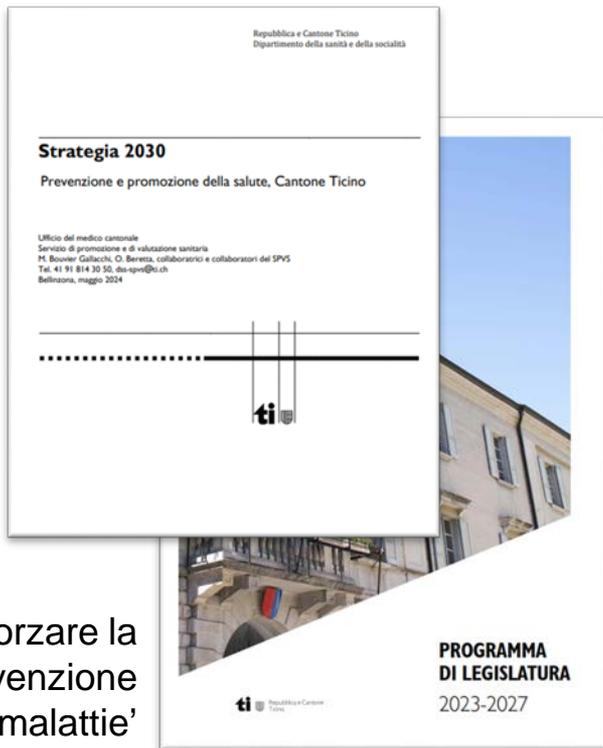
# Strategia 2030 del Cantone Ticino

Il benessere fisico, mentale e sociale delle generazioni attuali e future è promosso in ambienti sostenibili e inclusivi

... tramite lo **sviluppo della consapevolezza** e di **competenze** di salute

... grazie a un approccio **olistico** e a un lavoro di **rete**

**Obiettivo 23:** 'Rafforzare la promozione della salute, la prevenzione e la protezione dalle malattie'

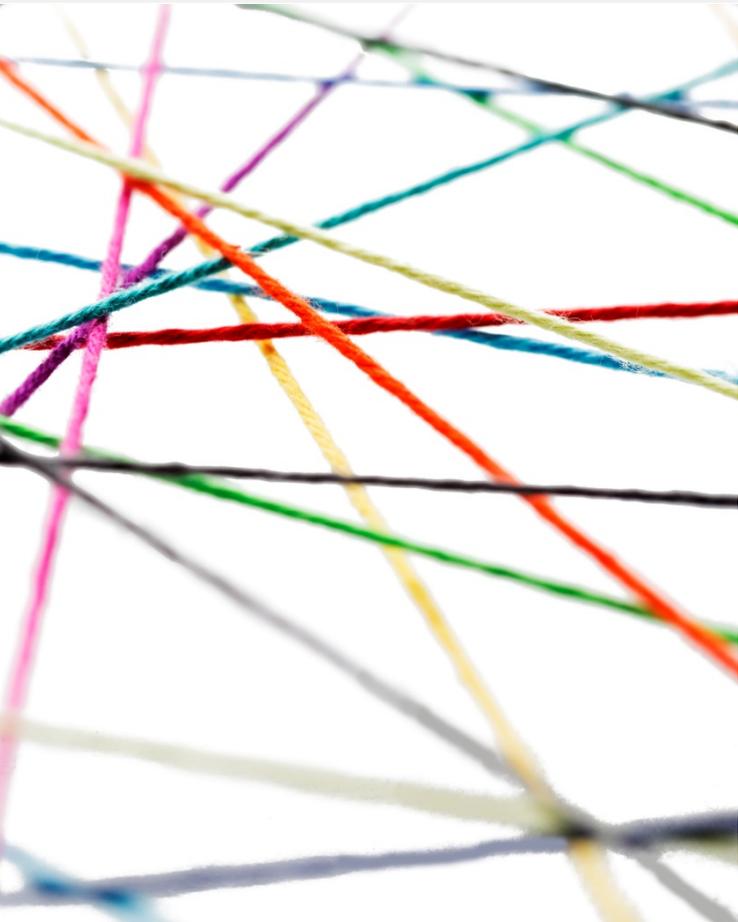


# Obiettivi strategici

- **Diffondere una visione positiva della salute** evolvendo verso il benessere fisico, mentale e sociale delle persone e delle comunità
- **Orientare i programmi d'azione cantonale** di prevenzione e promozione della salute verso lo **sviluppo di competenze di salute e di capacità** al fine di essere in grado di fare scelte consapevoli, aver maggior controllo sulla propria vita e saper gestire meglio situazioni difficili



# Obiettivi strategici



- **Sostenere un approccio globale e trasversale** con azioni a tutti i livelli, coinvolgendo tutti i portatori d'interesse e di tutti i settori, al fine di aumentare la coerenza e l'efficienza dei programmi

# Coinvolgimento e partecipazione

- La **promozione della salute** è essenziale per favorire il **benessere**, **prevenire** le malattie e **ridurre i costi** sul sistema sanitario e sociale
- La promozione della salute è un processo **dinamico e partecipativo** che coinvolge le persone, le comunità, le organizzazioni e le istituzioni a vari livelli territoriali
- **L'esperienza di ogni persona conta** per costruire insieme e aumentare il benessere individuale e delle comunità



# Viviamo bene: non soltanto una campagna

- Stare bene è lo **strumento** per **realizzare i propri sogni**
- Le competenze ci aiutano a sapere cosa ci fa **vivere bene**
- Prevenzione e promozione della salute al centro: l'impegno in **comportamenti** in grado di migliorare la qualità di vita è fondamentale



# Viviamo bene: non soltanto una campagna

- Lancio della campagna in forma anonimizzata a Bellinzona e sui social media
- Cartellonistica «partecipativa»
- Stand in Piazza governo il 3 dicembre

***Coinvolgimento e partecipazione anche nel lancio della campagna***



“ *Andare in montagna, stare in compagnia del mio cane* ”

“ *Quando la gente non mi critica e mi accetta per quella che sono e cerca di farmi sentire a mio agio* ”

“ *Dare un abbraccio a un albero.*  
Geo, 7 anni. ”

“ *Avere la salute ancora un po' buona per potermi arrangiare da sola.*  
Ho 83 anni. ”

“ *Lavorare in un bel team* ”

“ *Stare con le persone a cui voglio bene, senza tempo né pressioni* ”

“ *Tranquillità e gentilezza mi fanno stare bene* ”

“ *Ridere, sognare, coccolare le gatte, Prendermi il tempo, imparare, scoprire e creare. Respirare.* ”

“ *Stare nel verde,  
coltivare, toccare la  
terra, dedicarmi a  
fiori e piante* ”

“ *Il sorriso di  
mia moglie* ”

“ *Muoversi. Mangiare  
sano. Stare in  
buona compagnia.  
Prendersi il tempo  
per la propria cura  
psicofisica* ”

“ *Sognare mi fa  
stare bene* ”

“ *Suonare  
insieme ai  
miei amici mi  
fa stare bene* ”

“ *Stare con la  
mia mamma, il  
mio papà e i  
miei fratelli* ”

“ *Leggere  
libri con le  
mie bimbe* ”

“ *Condividere momenti  
di serenità con  
persone che incontri  
casualmente. Anche  
una semplice  
vicinanza in treno.* ”

“ *Accendere il  
camino, rilassarmi  
sul divano,  
avvolgermi nella  
copertina e leggere  
un bel libro* ”

# Viviamo bene: non soltanto una campagna

- Non solo «stare» bene, ma «vivere» bene
- La vita è il **bene più prezioso**
- Vogliamo stimolare la popolazione a «diventare vivi», cioè ad **impegnarsi in comportamenti** in grado di migliorare la qualità di vita
- La **consapevolezza** di cosa ci fa stare bene è il primo passo per attuare quei comportamenti che ci permettono di vivere bene

Viviamo Bene

# Viviamo bene: non soltanto una campagna

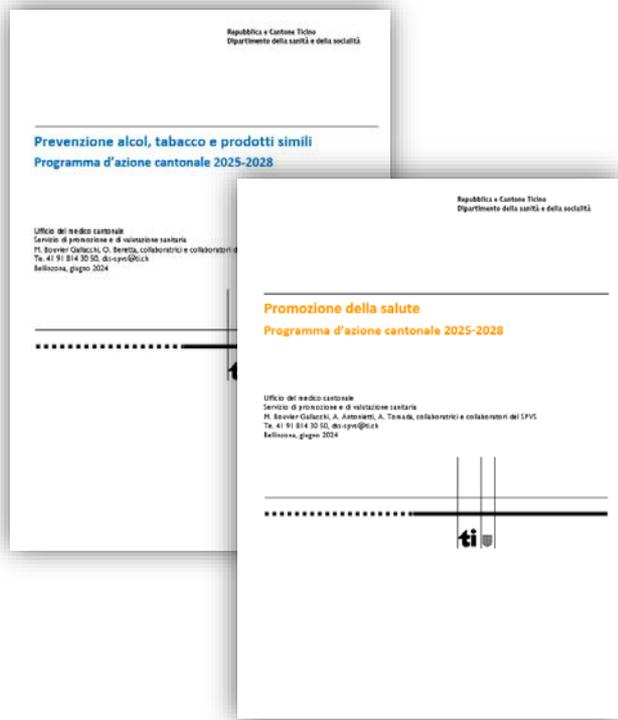
- Un messaggio, diversi target
- Maggiore **coinvolgimento**: siamo i **protagonisti** della nostra salute
- Invito alla **consapevolezza** per tutti i target, in tutte le fasi della vita



# Piano di misure della Strategia 2030

Fondamenti				
Approccio sistemico, senso di coerenza				
Programmi cantonali	Promozione della salute		Prevenzione	
	Programma d'azione cantonale Alimentazione, movimento, salute mentale 2025 - 2028		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)	
	Gruppo bersaglio	Migranti con bisogni specifici	Gruppo bersaglio	Persone a rischio, popolazione generale
	Finanziamento	Cantone TI	Finanziamento	Cantone TI
Progetti nell'ambito delle cure	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)



- I PAC rappresentano lo **strumento che traduce in azioni e attività** la visione e gli obiettivi della Strategia
- Questi programmi prevedono l'attuazione di **misure specifiche** tra il 2025 e il 2028 per affrontare le principali sfide cantonali, tenuto conto dei bisogni di salute della popolazione, dei contesti socio-ambientali, dei determinanti della salute e dei fattori di rischio modificabili

# Due programmi per *vivere bene* a tutte le età

- Complessivamente **59 progetti** di promozione della salute e di prevenzione
- Rivolti a **tutte le fasce d'età**: infanzia, adolescenza, giovane età adulta, adulti, età avanzata
- Creati tenendo in considerazione i criteri di **pari opportunità, inclusione e situazioni di vulnerabilità**
- Realizzati in **vari contesti di vita**: scuole, spazi pubblici, luoghi di lavoro, ambiti sociosanitari, centri diurni per anziani
- In collaborazione con i **portatori di interesse territoriali**: associazioni, comuni, scuole, organizzazioni non governative



Repubblica e Cantone  
Ticino

# La salute in termini di salute pubblica

**Giorgio Merlani**

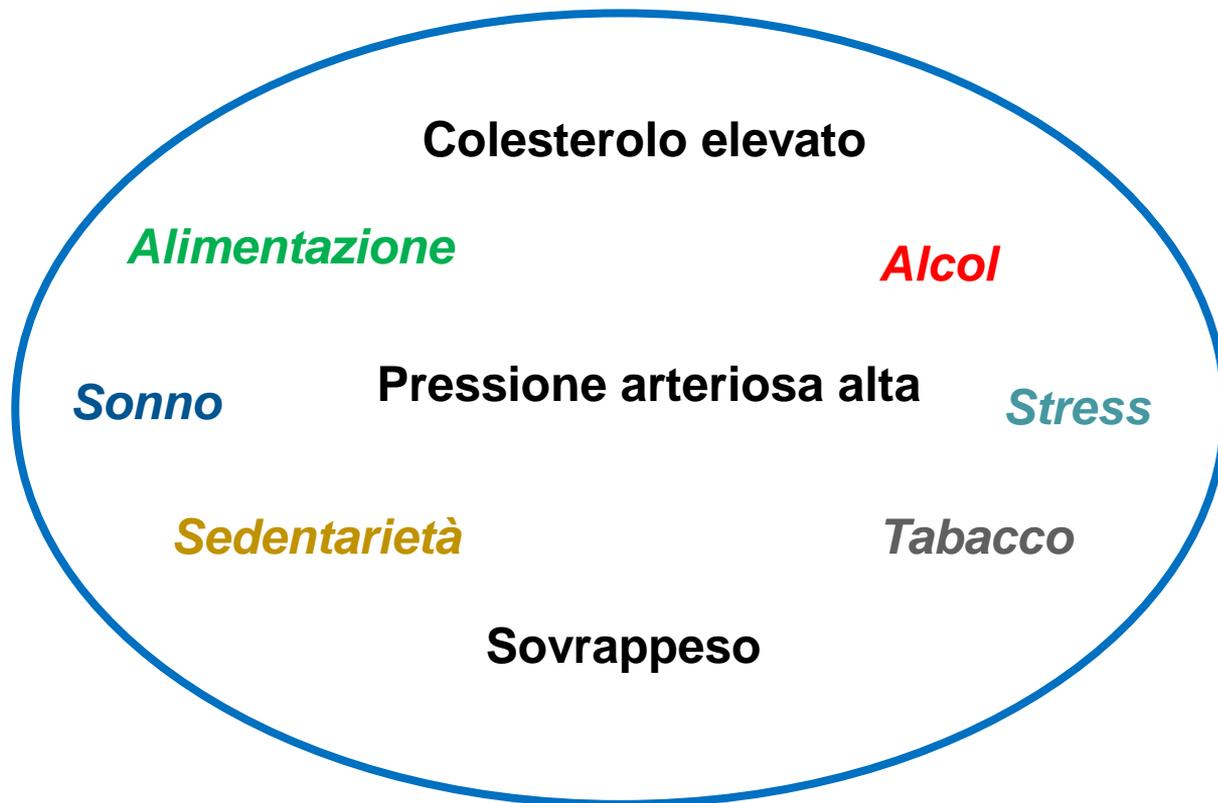
Medico cantonale

# La salute e i suoi determinanti

**MALATTIE E FATTORI DI RISCHIO**

		Malattie				
		Patologie cardiovascolari	Diabete	Cancro	Malattie respiratorie croniche	Malattie muscolo-scheletriche
Fattori di rischio	Tabacco	●	●	●	●	●
	Alcol	●		●		●
	Alimentazione	●	●	●		●
	Movimento	●	●	●		●
	Pressione arteriosa	●				
	Colesterolo	●				
	Peso	●	●	●	●	●
	Condizione socio-economica	●	●	●	●	●

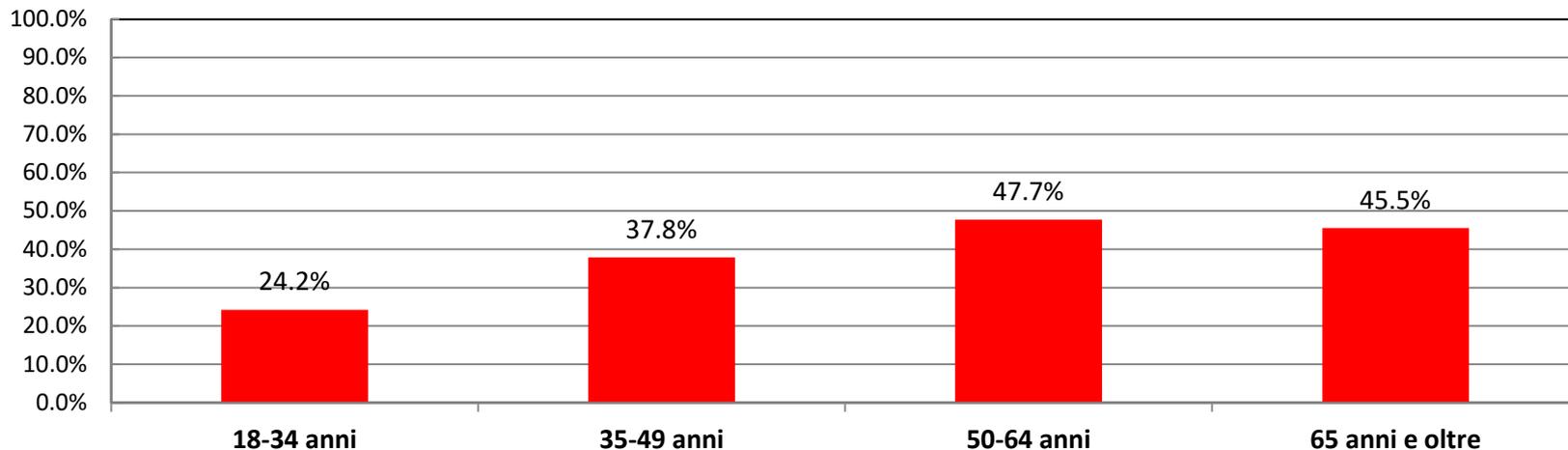
# Fattori di rischio individuali e modificabili



# Indice di massa corporea nel corso della vita

**Proporzione di persone in sovrappeso o obese in Ticino nel 2022 per fascia d'età**

Fonte: ISS 2022; Elaborazione: SPVS

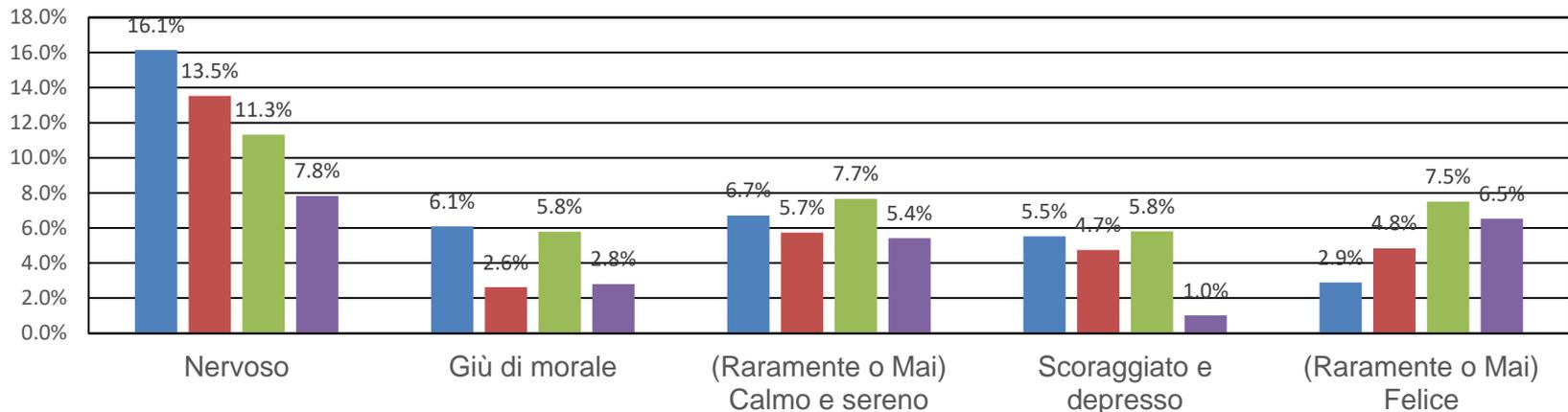


# Componenti del disagio psicologico

## Dettaglio dei sintomi di possibile disagio psicologico in Ticino nel 2022

Fonte: ISS 2022; Elaborazione: SPVS

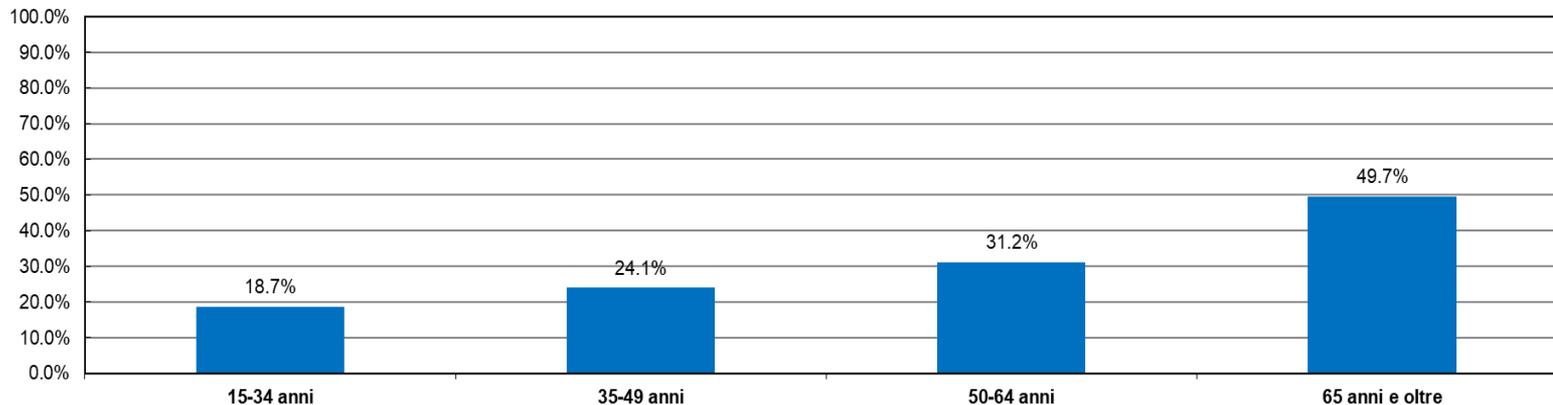
■ 15-34 anni ■ 35-49 anni ■ 50-64 anni ■ 65 anni e oltre



# Tempo davanti agli schermi nel corso della vita

Tempo trascorso guardando la televisione (più di 2 ore al giorno) in Ticino nel 2022 per fascia d'età

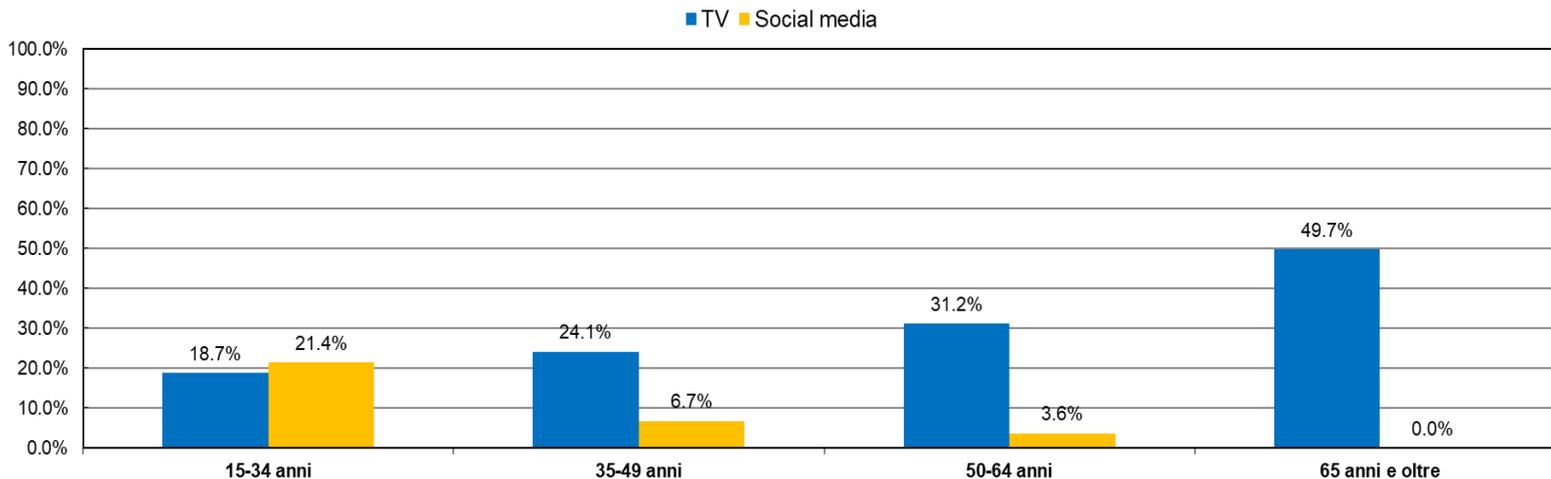
Fonte: ISS 2022; Elaborazione: SPVS



# Tempo davanti agli schermi nel corso della vita

Tempo trascorso guardando la televisione o sui social network (più di 2 ore al giorno) in Ticino nel 2022 per fascia d'età

Fonte: ISS 2022; Elaborazione: SPVS



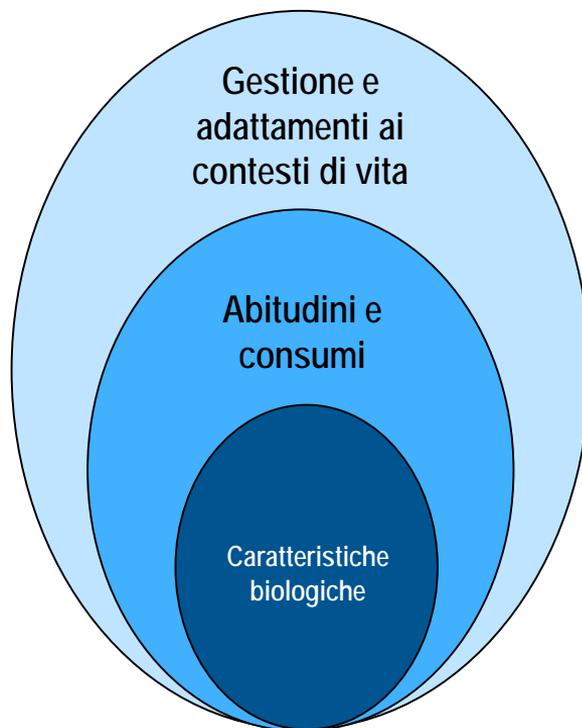
# Importanza dei PAC

Determinanti  
socioeconomici

Condizioni di vita

Determinanti  
comerciali

Social media



- I Programma d'azione agiscono sui fattori che possono migliorare il benessere della popolazione, di qualsiasi età e condizione di salute
- Promuovono le conoscenze e lo sviluppo di competenze di salute così come un quadro strutturale che permettono di fare delle scelte consapevoli a favore del proprio ben-essere, nel rispetto degli altri



Repubblica e Cantone  
Ticino

# I programmi di promozione della salute e prevenzione

**Martine Bouvier Gallacchi**

Capo del Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

# Principi e sviluppo dei programmi cantionali



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

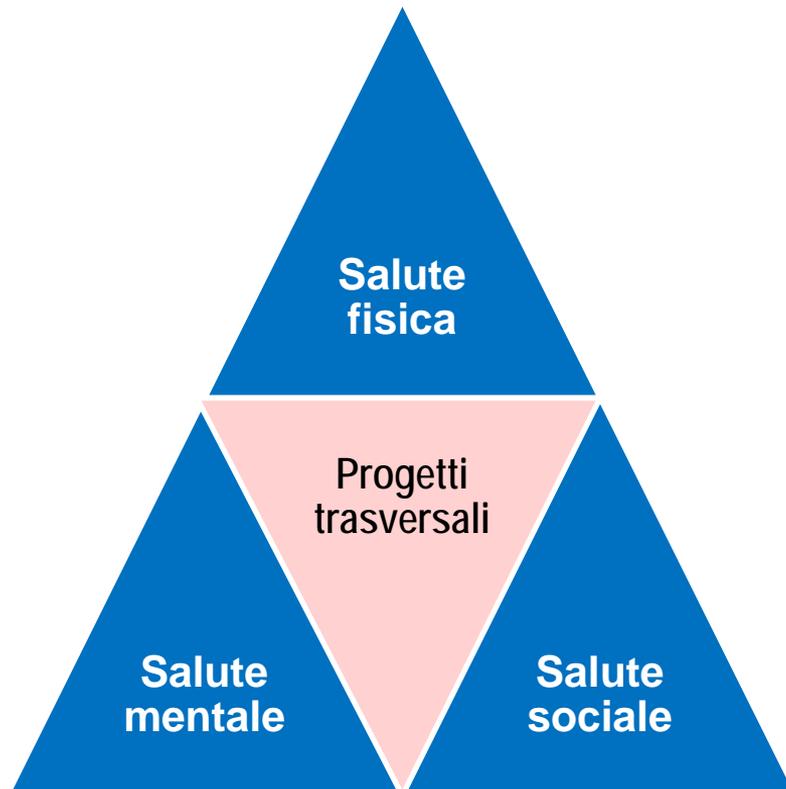
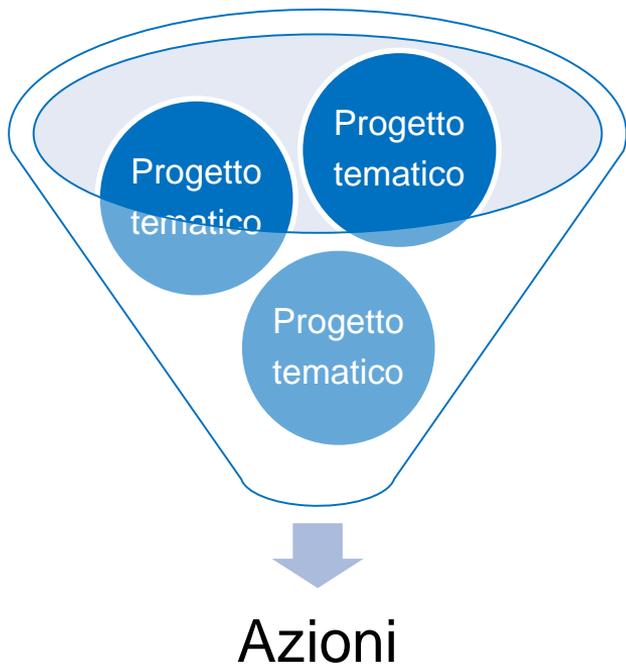


Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Fondo per la prevenzione del tabagismo

Fondo per la prevenzione dell'alcolismo

# Attuazione dei PAC

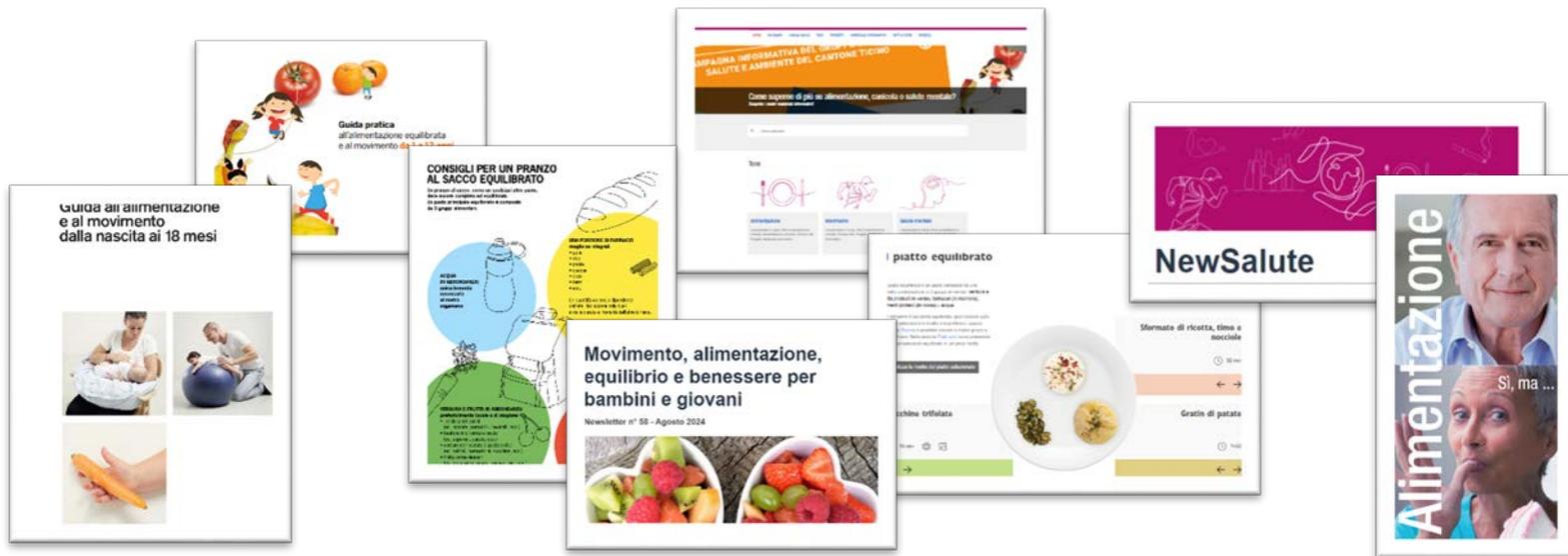


# Alimentazione equilibrata

**Conoscenze + competenze = scelte consapevoli**



# Acquisizione e mantenimento di competenze

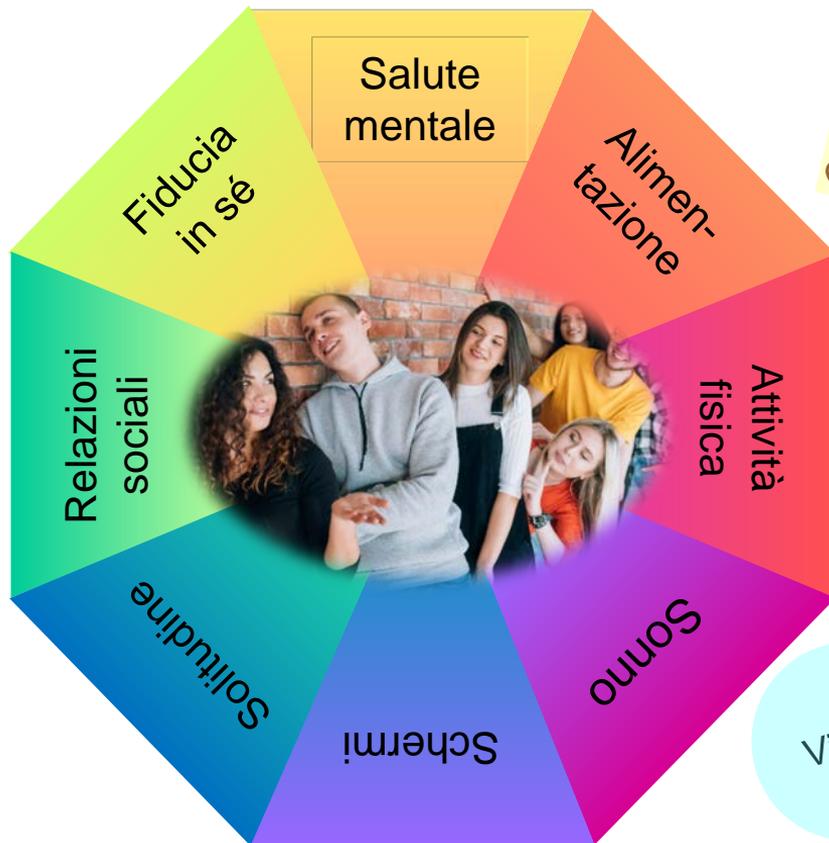


# Giovani: benessere a tutto tondo

Partecipazione, conoscenze, risorse, ben-essere

Gruppi con giovani

Gruppo esperti



Competenze

Risorse

Conoscenze

Altre misure

Video

Educazione tra pari



# Benessere degli anziani a 360°

Autonomia, partecipazione, condivisione, benessere



Centri diurni promotori di salute

Teatro interattivo sui consumi problematici

Pasti equilibrati

Caffè narrativi

Passeggiate partecipative

Attività fisica adattata

Prevenzione cadute a domicilio

Sensibilizzazione personale sociosanitario



# Spazi pubblici in salute

Qualità di vita, socialità, luoghi accessibili, sicuri e invitanti



Sensibilizzazione enti locali

Formazione e consulenza

Sostegno progetti ed eventi

Sinergie intersettoriali



Movimento, mobilità, svago

Coesione

Lotta all'isolamento

Coinvolgimento

Scambio intergenerazionale

Comuni, quartieri



Repubblica e Cantone  
Ticino

# Conclusioni

**Raffaele De Rosa**

Consigliere di Stato e Direttore del Dipartimento della sanità e della socialità

# Coltiviamo il nostro vivere bene

- Sensibilizzazione e informazione: l'importanza di **investire** nella propria salute
- Coinvolgimento a tutte le età
- **Prevenire è meglio che curare**, anche in termini di costi



# Coltiviamo il nostro vivere bene

- L'**impegno** in ambito di prevenzione e di promozione della salute nel corso degli anni dà risultati **tangibili**: i comportamenti della popolazione sono maggiormente consapevoli
- L'evoluzione continua della società implica **nuove sfide**, come ad esempio l'uso diffuso degli schermi e le conseguenze sulla salute mentale e fisica
- Importante il coinvolgimento **a tutte le età**: non più solo focus sugli anziani e i giovani, ma attenzione all'intera popolazione
- I nuovi PAC fanno proprie queste indicazioni e le declinano nel sostegno a **progetti e azioni concrete**

# Coltiviamo il nostro vivere bene

- Partecipazione, rispetto, pari opportunità
- Dicci la tua! **Tenda SPVS in Piazza governo**
- Promozione sui canali social del Dipartimento FB/IG  
@sanità\_socialità\_ticino

**A TE COSA FA VIVERE BENE?**

ti Dipartimento della sanità e della socialità

Viviamo Bene

Grazie per l'attenzione

*Domande?*





# Ulteriori informazioni

## **Divisione della salute pubblica**

Ufficio del medico cantonale

Servizio di promozione e valutazione sanitaria

[www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)

Repubblica e Cantone Ticino

**Dipartimento della sanità e della socialità**