

## LUGLIO 2009

### **PROGETTO: EDUCAZIONE/CONSULENZA NUTRIZIONALE A PICCOLI GRUPPI PER LA PROMOZIONE DI SANI STILI DI VITA NELLE DONNE IN GRAVIDANZA**

**TITOLO: sani stili di vita in gravidanza per la prevenzione dell'aumento eccessivo del peso corporeo**

**Area tematica:** promozione sani stili alimentari. All'interno del Piano integrato prevenzione obesità dell'ASL

**1) RESPONSABILE DEL PROGETTO:** Marisa Mondani ( Cristina Baggio)

#### **2) COMPONENTI INTERNI DEL GRUPPO DI LAVORO:**

1 dietologa dip. prevenzione

1 dietista dip. Prevenzione

1 OSTETRICA distretto Pavese nella fase di progettazione

#### **3) SOGGETTI ESTERNI ALL'AZIENDA COINVOLTI NEL PROGETTO:**

- medico e psicoterapeuta e/o dietista "Villa Esperia" per fase progettazione

#### **4) DURATA DEL PROGETTO:**

ultimo trimestre 2008: stesura progetto; contatti (psicologa, ostetrica); formazione del gruppo di lavoro

2009: progettazione dell'intervento; inizio di un gruppo nel secondo semestre 2009; valutazione

2010: continuo e riformulazione, se necessario

#### **5) QUADRO NORMATIVO DI RIFERIMENTO**

##### **- Linee guida della Regione Lombardia per i Servizi di Igiene degli Alimenti e della nutrizione**

(Decreto D.U.A. 30 aprile 2001 n. 9922): al capitolo "alimentazione e promozione della salute", tra le azioni programmatiche specifiche per la promozione di comportamenti e stili di vita per la salute si citano "*programmi di educazione alimentare mirati a sviluppare un orientamento critico e responsabile nei riguardi dei comportamenti alimentari e a favorire l'adozione di standard nutrizionali sani. Le competenze in carico all'area funzionale Igiene della Nutrizione comprendono infatti la "Consulenza dietetico-nutrizionale (prevenzione, trattamento ambulatoriale e conduzione di gruppi per fasce di popolazione a rischio)*"

- **Piano sanitario nazionale 2006-2008:** la prevenzione delle malattie cardiovascolari prevedono distinte iniziative tra cui "*la prevenzione dell'obesità nelle donne in età fertile e nel bambino*"

##### **- Programma Guadagnare salute – vedere**

- **Piano nazionale della prevenzione 2005/2007:** il CCM del Ministero della salute nelle recenti linee operative indicate nello "stato di attuazione del Piano nazionale della prevenzione 2005/2007" (gennaio 2008) per il raggiungimento dell'obiettivo di prevenzione del rischio cardiovascolare e prevenzione dell'obesità indica che "*la prevenzione dell'obesità attraverso l'attuazione di progetti improntati alla promozione di una corretta alimentazione e dell'attività fisica, attraverso politiche intersettoriali e con il coinvolgimento dei gruppi di interesse e la creazione di reti di istituzioni ed enti*". Tra le attività previste in tale ambito ci sono : prevenzione dell'obesità nelle donne in età fertile e nel bambino e attivazione di programmi di prevenzione dell'obesità nelle popolazioni a rischio.

- **LEA:** al capitolo II - Prevenzione collettività e sanità pubblica, tra le "*Aree di attività della prevenzione collettiva e sanità pubblica*" ( art. 2) sono articolati 8 programmi/attività, tra cui:

G2 - interventi di prevenzione nutrizionale per favorire stili di vita sani ( promozione dell'allattamento al seno e di una corretta alimentazione complementare - formazione del personale sanitario, educazione alimentare alle donne in gravidanza).

G3 - educazione/counselling nutrizionale su gruppi a rischio ( interventi di promozione di stili di vita salutari diretti a gruppi target : donne in menopausa, soggetti a rischio elevato , in collaborazione con MMG e PLS

- **Politiche alimentari e nutrizionali in Europa: il piano d'azione OMS 2007-2012.**

#### **6) Congruenza con PSN-PSSR, obiettivo budget aziendale di riferimento**

- **Piano locale aziendale di sorveglianza e prevenzione obesità ( DGR VIII/1534 – 22/12/05):** l'ASL di Pavia all'interno del Piano Integrato per la promozione della salute ha istituito un "Piano locale prevenzione obesità" . Gli obiettivi generali del progetto sono di supportare la capacità dei cittadini a scegliere stili di vita per la salute assumendosi una responsabilità diretta e consapevole nei confronti del proprio benessere fisico, psichico e sociale. Il riorientamento dell'attività ambulatorio nutrizionale ASL auspicato in tale Piano potrebbe andare quindi nella direzione della motivazione al cambiamento in gruppi di popolazione quali le donne in gravidanza.
- **LINEE DI INDIRIZZO per la prevenzione e la gestione integrata ospedale-territorio del sovrappeso e dell'obesità in Lombardia per il triennio 2008/2010.** Tra le azioni coordinate nel triennio 2008-2010 si cita: "*attuare iniziative di sensibilizzazione mirate alla fase perinatale: promozione nelle gravide di stili di vita sani: evitare fumo, evitare eccessivo incremento ponderale*".
- **DOCUMENTO PROGRAMMAZIONE E COORDINAMENTO DEI SERVIZI SANITARI E SOCIO SANITARI 2009 ... obiettivi del direttore generale**

#### **7) AMBITO TERRITORIALE INTERESSATO**

distretto di Pavia

#### **8) DESTINATARI:**

- donne in gravidanza

Essendo strutturato nell'area della prevenzione primaria, ci si rivolgerà essenzialmente ad individui che non hanno ancora sviluppato patologie quindi soggetti "sani" e soggetti "a rischio" cioè appartenenti a sottogruppi di popolazione che hanno un'aumentata probabilità di sviluppare una condizione di obesità.

#### **criteri di inclusione**

- 1) donne che iniziano la gravidanza in sovrappeso o obesità
- 2) donne che hanno avuto un aumento eccessivo di peso nel 1° trimestre.

#### **9) FINALITA' /OBIETTIVO DEL PROGRAMMA**

L'obiettivo generale è di promuovere la corretta alimentazione e un adeguato livello di attività fisica nelle nella donna in gravidanza per ridurre il rischio di un eccessivo aumento di peso durante la gestazione.

#### **10) OBIETTIVI SPECIFICI**

1. creare una rete di collaborazione interistituzionale sul territorio (consultorio, MMG, ginecologi)

**INDICATORE:** creazione gruppo di lavoro

2. Sperimentare attività innovative per la nostra ASL per la promozione della salute e la prevenzione delle patologie correlate.

**INDICATORE:** costituzione di un servizio di counselling/ educazione nutrizionale ( basato sul metodo cognitivo-comportamentale) per gruppi.

3. Miglioramento delle abitudini alimentari e del livello attività fisica

**INDICATORE:** diari alimentari e dell'attività motoria delle gestanti partecipanti ai gruppi.

#### **11) SVILUPPO DEL PROGRAMMA**

1° semestre 2009

##### Progettazione:

(definizione del percorso alla prestazione: flussi, modalità di prenotazione, ticket, sedi, orari, eventuale regime di libera professione, ecc; coinvolgimento e condivisione del progetto con i soggetti esterni, promozione attività con incontri con operatori consultori o esterni, creazione di depliant o manifesti, articoli a mezzo stampa):

- (1) presentazione bozza progetto al Direttore Dipartimento e inserimento in Piano integrato obesità ospedale -territorio.
- (2) Contatti responsabile del progetto con psicologhe e ostetriche dell'ASL, medico/dietista e psicoterapeuta di Villa Esperia.
- (3) Costituzione del **GRUPPO DI LAVORO** (è già attivato nel "sottogruppo gravidanza" del piano aziendale obesità: partecipano ostetriche ASL; psicoterapeuta Villa Esperia, dietologa e dietista ASL).
- (4) Creazione di un protocollo di lavoro che contempli i diversi aspetti: canali di accesso, luogo di fruizione del servizio, orari e frequenza degli incontri di gruppo, modalità di pagamento, risorse umane: personale ASL viene coinvolto; eventuale personale esterno coinvolto, risorse finanziarie: spese per allestimento materiale da utilizzare nell'intervento, risorse materiali: strumentazione video/audio, materiale cartaceo, modelli di alimenti o misure casalinghe, ecc.
- (5) declinazione dei contenuti degli incontri; preparazione materiale cartaceo ( modelli diario, indicazioni attività fisica, questionari, letture di approfondimento, ricette di cucina, ecc.) e di supporto delle attività didattiche ( presentazioni power point o lucidi)

2009: predisposizione del progetto attraverso riunioni del gruppo e la consulenza delle esperte di Villa Esperia; inizio attività con almeno 1 gruppo entro la fine del 2009 e prime valutazioni.

2010: valutazione e correttivi. Se il progetto parte e ci sono le richieste il counselling di gruppo diventa un'attività ma si mantengono con riunioni periodiche del gruppo di lavoro.

#### **STRUTTURA DEL PERCORSO:**

vedi allegato 1

#### **12) OPERATORI IMPEGNATI NELL'ATTIVITA'**

- dietologhe e dietiste ASL
- Ostetriche dei consultori come primo contatto e invio delle donne.

## ALLEGATO 1

### STRUTTURA DEL PERCORSO DI "EDUCAZIONE/CONSULENZA NUTRIZIONALE PER LE DONNE IN GRAVIDANZA

**DESTINATARI:** donne in gravidanza che afferiscono al consultorio di Pavia ( non per forza quelle che si iscrivono al corso di preparazione al parto)

**INVIO:** dal consultorio ostetrico-ginecologico del distretto di Pavia ( come inizio, eventualmente estensione agli altri distretti del pavese). Nostra referente ostetrica Anna Scordino ( che ha promosso l'idea). Le ostetriche, durante i colloqui con le donne, individuano chi avrebbe bisogno di consulenza e lo propongono a voce e lasciano una LOCANDINA con la spiegazione (meglio ancora se si ha già data e ora del 1° incontro). Le ostetriche potrebbero avere un foglio con una tabella dove inserire nomi e riferimenti delle signore che verranno poi contattate da noi per la costituzione del gruppo (**ALLEGATO**- locandina RECLUTAMENTO) .

**INCONTRI DI GRUPPO:** Il percorso è articolato in 1 incontro individuale (breve, compilazione cartella) e 5 successive sedute di gruppo di un ora – 1 ora e ½ l'una a cadenza settimanale/quindicinale per un numero massimo di 10 partecipanti ( minimo 3?).

Quindi tutto il "pacchetto" potrebbe essere svolto in 1 mese e ½ .( cadenza settimanale) o in due mesi. I controlli o incontri di "rinforzo" successivi sono da decidere sia come modalità che come cadenza

#### ACCESSO:

Diretto, senza impegnativa con prenotazione telefonica al nostro ufficio:

- inviate dal consultorio in cui le ostetriche identificano le donne "a rischio" e spiegano, attraverso l'utilizzo di un pieghevole, la terapia di gruppo ;
- tramite prenotazione telefonica. Le donne che telefonano e che rientrano nei parametri possono essere già indirizzate da noi stesse alla terapia di gruppo oppure inserendole nell'ambulatorio e rimandando la decisione a posteriori.

**PRIMA VISITA E ALTRI EVENTUALI INCONTRI "INDIVIDUALI":** il lunedì mattina presso l'ambulatorio 7 del consultorio ( dalle 11 alle 13) per il controllo del peso e /o per discutere individualmente i problemi ( con il medico per problemi specifici oppure con dietista /medico per rivedere eventualmente un diario.

Per problemi psicologici: a chi si invia?

#### PAGAMENTO:

tramite bollettino dato da noi alla prima visita che comprende la visita individuale e i 5 incontri di gruppo . stabilire cifra in base al tariffario.

#### LUOGO DI EROGAZIONE DEL SERVIZIO:

**PRIMA VISITA:** max 1/2 ora il lunedì mattina dalle 11 alle 13 ( dopo le visite CPS di Marisa)

**Incontri di gruppo:** stanza di Romano (chiedere disponibilità 1 mattino o 1 pomeriggio alla settimana)  
Oppure SALA B prenotando in anticipo.)

#### Rete di collaborazione:

**consultori:** ostetriche

successivamente: ginecologi

medici di medicina generale

#### Modalità 1ª visita individuale:

- rilevazione dati anagrafici, anamnesi patologie e nutrizionale (cartella).
- Rilevazione peso, altezza ed altri parametri antropometrici ( standarizzati!).
- Breve colloquio finalizzato alla valutazione dei bisogni /motivazione del paziente ed illustrazione del percorso tramite il pieghevole ( chiedere a De Sabbata)

## **INCONTRI DI GRUPPO:**

**Chi:** dietologa o dietista

### **Modalità degli incontri di gruppo**

Durante i 5 incontri, attraverso i metodi di apprendimento attivo, i partecipanti acquisiscono i principi di base per una corretta alimentazione/attività fisica adeguata al proprio stile di vita finalizzata al corretto aumento di peso in gravidanza e/o al miglioramento della qualità nutrizionale della propria alimentazione.

incontri follow –up: 1 al mese fino al termine della gravidanza con dietista e/o dietologa e psicologa sempre in gruppo.

### **Attività collegate:**

proposte per l'attività fisica: es. gruppi di cammino

## **IL PERCORSO**

Il percorso insegna a seguire un'alimentazione equilibrata, a basso contenuto in grassi e zuccheri semplici con un contenuto calorico adeguato alle attività svolte e alla condizione della gravidanza senza prescrivere una dieta con grammature ma utilizzando il metodo del diario alimentare, del riconoscimento delle porzioni, della scelta consapevole degli alimenti ( etichette) e delle modalità di cottura.

L'obiettivo sarà di mantenere l'aumento di peso raccomandato per ogni classe di BMI ( regolo di Hella Cena) in base all'età gestazionale con le correzioni delle abitudini alimentari e/o modifica dello stile di vita.

Le scelte e i modelli alimentari saranno definiti dagli stessi partecipanti sulla base delle indicazioni fornite e si utilizzerà il diario alimentare e il peso corporeo come strumenti di controllo.

Verrà data anche rilevanza all' attività motoria.

Si cercherà di fissare obiettivi realistici e sostenibili nel tempo, adeguati per ogni persona e il controllo sarà il diario delle attività ( si può usare all'inizio il questionario internazionale per l'attività fisica).

Eventuale sostegno psicologico: da decidere eventualmente con dip. ASSI.

## **PROGRAMMAZIONE DEI CONTROLLI.**

Decidere in fase di progettazione