

Best Practices in Actions: come trasferire, implementare e sostenere interventi efficaci di promozione della salute per bambini e bambine (0-12 anni)

Modulo 2 - Grünau Moves: una Buona Pratica per promuovere la salute e prevenire l'obesità infantile

Sessione 2.5 - Grünau Moves: Esempi di azioni locali

Unità 2.5.2 - Case B "Interventi programmatici a Malta"

Relatrice: Sharon Vella (Department for Health Regulation - Malta)

Slide 1

Ciao a tutti. Sono Sharon Vella, farmacista e nutrizionista, e mi occupo attivamente della Promozione della Salute e della Prevenzione delle Malattie presso la Direzione della Salute di Malta. Attualmente, Malta sta implementando la buona pratica "Grünau Moves" nell'ambito del progetto Health4EUKids. Questa buona pratica ha l'obiettivo di promuovere la salute e prevenire l'obesità nei/le bambini/e che vivono in aree svantaggiate.

Slide 2

Vi fornirò una breve panoramica delle azioni locali, in particolare degli interventi programmatici che sono stati realizzati a Malta.

Slide 3 - Area di intervento: Hamrun – Distretto del Porto Nord di Malta

L'area di intervento scelta è stata Hamrun. Hamrun fa parte del Distretto del Porto Nord di Malta, come si può vedere sulla mappa. Ospita una popolazione totale di 10.540 persone, di cui 692 sono bambini/e di età compresa tra i 4 e i 12 anni. Si tratta di un'area densamente popolata, con circa 10.000 abitanti per chilometro quadrato. Circa il 25% della popolazione è di origine non maltese.

Slide 4 - Alcune foto

Qui potete vedere alcune immagini dell'area: c'è il Consiglio Locale, ci sono due scuole primarie, una clinica comunitaria e due supermercati che offrono una varietà di alimenti. Tuttavia, sono presenti anche molti punti vendita di cibo da asporto che propongono alimenti poco salutari, oltre ad altri ristoranti.

Slide 5 - Valutazione dei bisogni e definizione delle priorità d'azione

La disponibilità di cibo sano o non sano nella zona, l'attività fisica e i comportamenti sedentari sono stati analizzati come elementi utili per valutare il contesto. I feedback e le valutazioni raccolti sono stati documentati e successivamente utilizzati per organizzare un workshop con i residenti, dal quale è emerso che in quest'area c'è un reale bisogno di educazione.

Innanzitutto, abbiamo iniziato con una valutazione dei bisogni e la definizione delle priorità d'intervento. La valutazione dei bisogni è stata realizzata attraverso dei focus group con vari/e stakeholder e leader della comunità che interagiscono con i/le bambini/le, come sacerdoti, catechisti/e, segretari/segretarie di squadre di calcio o di club ricreativi, insegnanti della scuola

primaria di Hamrun Hamrun e gli/le stessi/e alunni/e della scuola. È stato utilizzato principalmente lo strumento Healthy Living Tool, fornito dai responsabili del Work Package. Lo strumento Healthy Living Tool consiste in un questionario di 14 domande che descrive la situazione attuale, chiedendo ai partecipanti di valutarla e di fornire suggerimenti su cosa vorrebbero vedere in futuro. Successivamente, tutte le informazioni raccolte sono state documentate e in seguito è stato organizzato un workshop con diversi residenti per definire le azioni prioritarie. I risultati hanno indicato che c'è un forte bisogno di programmi educativi, motivo per cui abbiamo deciso di concentrarci sull'implementazione di interventi programmatici nell'area.

Slide 6 - Azione 1: Programma di Educazione alla Salute durante la Summer school

Come parte della prima azione, abbiamo organizzato il Programma di Educazione alla Salute durante l'estate del 2024. Abbiamo collaborato con la Foundation for Educational Services, che si occupa delle scuole statali estive a Malta. Abbiamo creato i contenuti del programma e abbiamo tenuto sessioni su alimentazione, attività fisica, salute mentale e benessere. Si trattava di lezioni basate sullo sviluppo di competenze, della durata di circa 40 minuti ciascuna. Le lezioni sono state offerte settimanalmente, per un periodo di 6 settimane, ai/alle bambini/e dai 7 ai 10 anni. Sono state utilizzate anche schede di valutazione in inglese e in maltese per raccogliere i feedback dei/delle bambini/e, e si prevede di ripetere il programma ogni anno.

Slide 7 - Alcune foto dalla nostra esperienza

Qui potete vedere alcune foto del nostro fisioterapista che ha inizialmente tenuto una lezione in classe, spiegando l'importanza dell'attività fisica e della riduzione del tempo sedentario. Successivamente ha accompagnato i/le bambini/e nel parco giochi, dove hanno svolto attività fisica e giocato a diversi giochi, come il gioco di Robin Hood, "Carta, Forbice, Sasso", ecc.

Slide 8 - Alcune foto dalla nostra esperienza

Qui potete vedere alcune immagini del fisioterapista mentre svolge attività fisica con i/le bambini/e.

Slide 9 - Alcune foto dalla nostra esperienza

Qui ci sono io, in quanto sono anche una nutrizionista di professione, e abbiamo parlato dei diversi gruppi alimentari, del piatto sano e delle porzioni che dovremmo consumare per ciascun gruppo alimentare.

Slide 10 - Alcune foto dalla nostra esperienza

Abbiamo poi giocato a un gioco di memoria con i/le bambini/e: a ciascuno/a sono state date delle carte raffiguranti alimenti diversi, e dovevano collocarle sui poster corrispondenti ai vari gruppi alimentari.

Slide 11 - Alcune foto dalla nostra esperienza

Qui potete vedere i/le nostri/e psicoterapeuti/e mentre svolgono le sessioni dedicate alla salute mentale e al benessere con i/le bambini/e. Hanno parlato loro dell'importanza della resilienza e di come affrontare le sfide della vita. Inoltre, hanno proposto attività incentrate sullo sviluppo della consapevolezza di sé e sulla comprensione delle emozioni, attraverso momenti di riflessione e affermazioni positive. Hanno anche praticato tecniche come la respirazione profonda, le tecniche di radicamento (grounding) e l'espressione creativa insieme ai/le bambini/e. Infine, hanno spiegato l'importanza di abitudini sane e hanno consegnato ai genitori delle lettere di follow-up con consigli pratici e risorse utili per sostenere il benessere emotivo dei/le bambini/e anche a casa.

Slide 12 - Materiale educativo sulla salute

Qui potete vedere del materiale educativo sulla salute che è stato distribuito ai/le bambini/e e ai loro genitori. Questi includevano le linee guida dietetiche per i/le bambini/e maltesi, ricette per il pranzo e anche un ricettario di ricette estive salutari.

Slide 13 - Valutazione del Programma della Summer School

Qui potete vedere la valutazione del Programma della Summer School, basata su 48 questionari presi in considerazione per la valutazione. Abbiamo scoperto che la sessione di attività fisica è stata la più apprezzata, seguita dalla sessione di salute mentale e benessere, e infine dalla sessione di nutrizione. Sono stati considerati 48 questionari per fini valutativi, su un totale di 52 ricevuti, poiché uno era incompleto e 4 sono stati compilati dagli/dalle educatori/educatrici stessi/e.

Slide 14 - Valutazione del Programma della Summer School

Come si può vedere dal grafico, la maggior parte dei/delle bambini/e ha apprezzato il programma. Solo 3 bambini/e hanno dichiarato di non gradire la sessione di attività fisica, 4 non hanno apprezzato la sessione di nutrizione e solo 3 non hanno gradito la sessione del benessere. In generale, il programma è stato molto ben accolto dai/dalle bambini/e.

Slide 15 - Azione 2: School Play

Successivamente, abbiamo organizzato una rappresentazione teatrale che si è concentrata su comportamenti alimentari sani. Abbiamo ovviamente scritto il copione e questo ha coinvolto tre membri dello staff: 2 nutrizioniste e una infermiera. Abbiamo messo in scena lo spettacolo davanti a 45 bambini/e in età da scuola primaria e agli/alle educatori/educatrici.

Slide 16 - School Play

Qui potete vedere alcune foto di noi mentre mettevamo in scena lo spettacolo e i/le bambini/e si sono divertiti moltissimo.

Slide 17 - Azione 3: Programma Invernale di Stile di Vita Sano Dopo la Scuola (marzo-aprile 2025)

Successivamente, abbiamo organizzato anche un programma invernale di stile di vita sano dopo la scuola a marzo 2025. Innanzitutto, abbiamo avuto incontri con il/la Direttore/Direttrice della scuola per discutere la logistica, le aule in cui tenere le lezioni, la palestra per le attività fisiche e anche la stanza per il corso di cucina. Il programma è stato rivolto a bambini/e di 8 e 10 anni e ai loro genitori o tutori. È stato un programma della durata di sei settimane e ha incluso lezioni su nutrizione, attività fisica e benessere. Abbiamo inviato inviti ai genitori, tutori e bambini/e per partecipare al Programma di Stile di Vita Sano e abbiamo creato risorse come giochi educativi e nutrizionali, oltre al gioco dell'oca per promuovere l'attività fisica. Inoltre, abbiamo fornito materiale educativo sulla salute.

Slide 18 - Poster Promemoria del Programma

Qui potete vedere il poster promemoria del programma.

Slide 19 - Alcune foto dalla nostra esperienza

Qui potete vedere alcune foto che ritraggono le lezioni tenute con la nutrizionista, l'operatore/operatrice di attività fisica e l'operatore/operatrice di salute mentale e benessere.

Slide 20 – Lezione di cucina

Qui potete vedere alcuni dei piatti preparati durante la Lezione di Cucina. Hanno preparato delle insalate di verdure crude, degli spiedini di frutta e anche (incomprensibile) aperte con condimenti salutari.

Slide 21 - Azione 4: Educazione Nutrizionale nei Supermercati

Abbiamo anche realizzato una piccola campagna di educazione nutrizionale nei supermercati. Abbiamo contattato i proprietari di due supermercati principali di Hamrun, Alfsons e Interspar. Abbiamo preparato il materiale da distribuire ai clienti. Questi includevano libri indirizzati ai consumatori, guide per la spesa, informazioni su sale, zucchero, grassi e anche libri da colorare per i/le bambini/e. Successivamente, abbiamo visitato entrambi i supermercati 4 volte tra agosto e ottobre del 2024. In totale abbiamo interagito con circa 80 acquirenti e abbiamo trascorso l'intera mattina lì, generalmente dalle 8 a mezzogiorno.

Slide 22 - Alcune foto dalla nostra esperienza

Qui potete vedermi al supermercato.

Slide 23 - Alcune foto dalla nostra esperienza

Qui potete vedere me e le mie colleghe mentre forniamo informazioni sulla salute. Abbiamo insegnato agli acquirenti come leggere le etichette degli alimenti, come scegliere prodotti con meno grassi, zuccheri e sale, e abbiamo anche dato ricettari agli acquirenti che facevano la spesa in questi supermercati.

Slide 24 - Alcune foto dalla nostra esperienza

Qui potete vedere altre foto di questo evento.

Slide 25 - Alcune foto dalla nostra esperienza

E qui potete vederci mentre forniamo anche informazioni nutrizionali...

Slide 26 - Alcune foto dalla nostra esperienza

...in altri supermercati.

Slide 27 - Azione 5: Attività Multiculturale a Hamrun

Abbiamo anche partecipato a un'attività multiculturale che si è svolta il 30 agosto a Hamrun. Siamo stati invitati dal club bandistico Immaculate di Hamrun, dove abbiamo distribuito materiale informativo sulla salute e parlato con i residenti. Abbiamo parlato con circa 77 persone e lì abbiamo avuto l'opportunità di incontrare residenti non maltesi che vivono a Hamrun.

Slide 28 - Alcune foto dalla nostra esperienza

Qui potete vedere alcune foto dell'evento, e i partecipanti hanno percepito che c'era un'atmosfera davvero piacevole

Slide 29 - Azione 6: Family Fest a Hamrun

Abbiamo poi partecipato anche al *Family Fest*, organizzato dal Consiglio Locale di Hamrun, che si è svolto il 24 novembre 2024. Per l'occasione è stata chiusa la via principale di Hamrun per incentivare le passeggiate e le attività nel paese. Abbiamo distribuito materiale informativo sulla salute e svolto controlli sanitari come la misurazione della pressione arteriosa e test della glicemia. Abbiamo parlato con circa 60 persone e realizzato circa 25 controlli sanitari durante la giornata. È stata un'ottima occasione per incontrare i residenti, fare interventi sanitari brevi e dare consigli utili per migliorare la salute.

Slide 30 - Family Fest organizzato dal Consiglio Locale di Hamrun

Qui potete vedere alcune foto scattate durante la giornata.

Slide 31 - Campagna Poster per la scuola – poster per i social media

Abbiamo anche preparato la *Campagna Poster per la scuola*, con diversi poster contenenti messaggi sulla salute, tra cui l'igiene orale, l'importanza di ridurre l'assunzione di zucchero e di scegliere spuntini più sani. I poster sono stati consegnati ai/alle Dirigenti scolastici/scolastiche, che poi li hanno pubblicati sulla pagina Facebook della scuola, usata dai genitori.

Slide 32 - Raccomandazioni Generali per Interventi Programmatici

Alcune raccomandazioni generali emerse dalla nostra esperienza nell'attuazione degli interventi programmatici. Tra queste, è importante innanzitutto effettuare una valutazione dei bisogni per comprendere le necessità della comunità e poter poi dare priorità alle azioni, considerando che i fondi sono piuttosto limitati. È fondamentale coinvolgere un gruppo eterogeneo di stakeholder, perché più opinioni e informazioni si raccolgono, migliore sarà l'intervento. È inoltre essenziale pianificare con largo anticipo, come in tutti i progetti. È necessario il coinvolgimento di un adeguato numero di risorse umane. Infine, è molto importante adattare i messaggi e gli interventi ai valori e alle pratiche della comunità.

Slide 33 - Raccomandazioni Generali per Interventi Programmatici

È importante scegliere programmi che possano essere sostenuti dal quartiere selezionato e ripetuti nel tempo. È anche una buona idea adottare l'approccio "train the trainer", ad esempio formando i/le capi/e scout, gli/le insegnanti o i/le leader della comunità, affinché possano portare avanti il progetto e garantirne la sostenibilità nel tempo. Inoltre, è fondamentale creare sistemi solidi di feedback e valutazione, in modo da potersi adattare ai bisogni della comunità.

Slide 34 - Membri del Gruppo di lavoro

Qui potete vedere i membri del gruppo di lavoro: la nostra Direttrice, la Dott.ssa Paula Vassallo, che è anche la responsabile del progetto Health4EUKids, e i capi unità, la Dott.ssa Mariella Borg Buontempo e io stessa.

Slide 35 – Grazie per la vostra partecipazione!

E vorrei ringraziare tutti/e per l'attenzione. Grazie.