

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

Modulo 3 - Smart Family: Una Buona Pratica per supportare e rafforzare le famiglie nella promozione del benessere e di uno stile di vita sano

Sessione 3.4 - Fase post-implementazione di Smart family

Unità 3.4.2 - “Lezioni apprese e piani per il futuro nella città di Kaunas”

Relatore: Tautvydas Lukavičius (Kaunas City Public Health Bureau)

Slide 1

Ciao, sono Tautvydas Lukavičius del Bureau della Salute Pubblica della Città di Kaunas. Oggi vorrei presentare il modulo 3 “Smart Family: una buona pratica per supportare e responsabilizzare le famiglie nella promozione del benessere e di uno stile di vita sano”.

Slide 2

Quindi, abbiamo l’Unità 3.4.2 “Fase post-implementazione di Smart Family. Lezioni apprese e piani per il futuro nella città di Kaunas”

Slide 3 - Lavoro intensivo con le famiglie

Per cominciare, vorrei parlare del lavoro intensivo con le famiglie coinvolte in questo progetto a Kaunas. Il modello Smart Family è stato implementato con modifiche riguardanti l’intensità delle attività e il lavoro con le famiglie, a causa del tipo di possibilità offerte dalla politica sanitaria del paese, rispetto alla pratica in Finlandia. La nostra implementazione è iniziata nel gennaio 2024 e si è conclusa nel dicembre 2024, quindi abbiamo lavorato con le famiglie per un anno intero, eccetto i tre mesi estivi.

Slide 4 – L’esperienza Lituana

Nel nostro esempio in Lituania, il team che lavora con le famiglie era composto da: nutrizionista, specialista in gestione dei casi, cuoca, specialista in attività fisica e psicologa. Abbiamo questo team che ha dedicato 185 ore, sia dirette che a distanza, lavorando con le nostre famiglie. Il principale e fondamentale strumento è stato il materiale del team finlandese del modello Smart Family in Finlandia, e naturalmente, prima di avviare il progetto, i coordinatori, cioè io e i/le miei/mie collega/colleghe, abbiamo organizzato una sessione di formazione con il team e gli/le specialisti/e sopra menzionati/e su come utilizzare il materiale del modello Smart Family della Finlandia e su come lavorare con le famiglie utilizzando questo strumento chiave.

Slide 5 - Risultati dopo l’implementazione e il lavoro con le famiglie

Risultati dopo l’implementazione e il lavoro con le famiglie. Panoramica dei cambiamenti nelle aree chiave. Cambiamenti nelle abitudini alimentari sane? Ovviamente, sorge la domanda: cosa è cambiato? Abbiamo ottenuto risultati che mostrano che le persone hanno iniziato a

cucinare a casa più spesso. Prima del programma, si cucinava principalmente tre o cinque volte a settimana. Ora, dopo il programma, più persone cucinano quotidianamente a casa. Inoltre, è aumentato il consumo di frutta e verdura. Prima rappresentavano circa il 20% della dieta, ora sono aumentati al 35-50%. Anche il consumo di fast food è diminuito in queste famiglie. Prima del programma, molti/e bambini/e mangiavano fast food diverse volte al mese; dopo il programma hanno riportato di mangiarlo solo una volta al mese o per niente. Possiamo trarre una conclusione principale: il programma ha incoraggiato con successo le famiglie a scegliere cibi più sani e a cucinare di più a casa. Ma potrebbero esserci ancora delle sfide nel mantenere questi cambiamenti nel lungo periodo.

Slide 6 - Lezioni apprese dagli eventi pratici

Lezioni apprese dagli eventi pratici. L'aumento di peso nei/nelle bambini/e è un segno normale dei corpi in crescita. Tuttavia, la maggior parte non ha aumentato la circonferenza della vita, e quasi la metà l'ha addirittura ridotta. Ciò suggerisce che, dopo i cambiamenti nella dieta, nelle routine di sonno, nell'attività fisica e con un aumento del supporto dei genitori, circa la metà dei/delle bambini/e ha applicato con successo le conoscenze acquisite durante il programma e ha garantito una crescita sana. Tuttavia, circa metà dei/delle partecipanti ha guadagnato peso aggiuntivo, indicando che alcune famiglie hanno bisogno di più tempo per il cambiamento. Sebbene molti adulti abbiano applicato con successo le conoscenze su alimentazione, attività fisica e sonno, non hanno avuto il tempo di adattare i propri atteggiamenti psicologici e le proprie competenze genitoriali, che sono essenziali per favorire cambiamenti interni nei/nelle bambini/e.

Slide 7 - Suggerimenti dei/delle partecipanti per la continuità e il miglioramento della qualità

I suggerimenti dei/delle partecipanti per la continuità e il miglioramento della qualità del programma, in particolare per Smart Family. Quindi, il primo suggerimento è estendere la durata del programma. Alcuni/e partecipanti hanno dichiarato che i cambiamenti non si consolidano in breve tempo, quindi vorrebbero un programma più lungo o un sistema di supporto dopo la sua conclusione. Secondo, più attività pratiche. I/Le partecipanti hanno apprezzato maggiormente le sessioni pratiche, quindi suggeriscono: più workshop di cucina sana, più gruppi di coaching e supporto individuale, e attività fisiche orientate alla famiglia ed eventi pratici.

Slide 8 - Suggerimenti dei/delle partecipanti per la continuità e il miglioramento della qualità

Inoltre, tra i suggerimenti, il terzo riguarda un maggiore coinvolgimento dei genitori. Alcuni genitori hanno sentito che avrebbero dovuto partecipare di più. Un altro suggerimento è stato: più consulenze individuali (coaching e psicoterapia) per i genitori o consigli pratici su come cambiare le abitudini familiari. E il quarto: come mantenere le abitudini dopo il programma? Il suggerimento è stato: alcuni/e partecipanti sono tornati/e alle vecchie abitudini dopo il programma, a causa della mancanza di supporto, quindi è stato suggerito di creare un sistema di motivazione continuo. Questo potrebbe essere una comunità online con consigli e sfide, e promemoria periodici o incontri con specialisti/e.

Slide 9 - Possibili direzioni di miglioramento

Possibili direzioni di miglioramento. Una durata più lunga del programma, come ho già detto prima, o meccanismi di supporto psicologico più ampi. Più sessioni pratiche, naturalmente, le persone si coinvolgono meglio quando possono applicare i concetti nella vita reale. Attività più orientate alla famiglia per coinvolgere sia i genitori che i/le bambini/e. E creare un sistema per mantenere la motivazione dopo la fine del programma. Ad esempio, incontri di supporto online o coaching individuale e di gruppo.

Slide 10 - Conclusioni

Alcune conclusioni che abbiamo tratto: il programma è stato vantaggioso e ha incoraggiato abitudini più sane, specialmente in termini di alimentazione, naturalmente, attività fisica e tempo in famiglia senza schermi. I/Le partecipanti si sono coinvolti/e maggiormente nelle attività pratiche, come la cucina e lo sport. Le sfide rimangono nel ridurre il tempo davanti agli schermi e nel mantenere le abitudini a lungo termine. Un maggiore supporto psicologico e meccanismi di supporto aggiuntivi dopo il programma saranno preziosi. Tutti/e i/le partecipanti hanno concordato che raccomanderebbero questo programma al 100% ad altre famiglie. Queste conclusioni possono aiutare a migliorare ulteriormente il programma per renderlo ancora più efficace e garantire un impatto duraturo.

Slide 11 - Piani futuri nella città di Kaunas

E i piani futuri nella città di Kaunas. Strategie di sostenibilità, identificare strategie a lungo termine per la sostenibilità finanziaria e operativa. Abbiamo incontri con i politici per richiedere finanziamenti e le possibilità di continuare il modello Smart Family nella città di Kaunas, forse in Lituania, se possibile. Considerazioni normative e di conformità, affrontare i requisiti normativi o le approvazioni necessarie, naturalmente. E i prossimi passi e il piano d'azione, definire le azioni, le responsabilità e i tempi per il progresso futuro. Se il finanziamento continua, possiamo creare un nuovo piano d'azione per il prossimo anno e per il proseguimento del modello Smart Family nella nostra città.

Slide 12 – Grazie a tutti/e per la partecipazione!

Grazie a tutti/e per la partecipazione.