

# 4. Educare alla cura di sé degli altri dell'ambiente



Marco Ingrosso

# **Orientamenti in educazione e formazione alla salute**

## **A - ORIENTAMENTO PREVENTIVISTA:**

**è ispirato da Definizione OMS**

- si traduce in Educazione sanitaria, informazione degli esperti, prevenzione primaria dei rischi

## **B – ORIENTAMENTO PROMOZIONALE:**

**è ispirato da Definizione PdS**

- si traduce in Educazione promozionale-partecipativa e promozione della salute, del benessere e della qualità della vita (stili di vita sani e ambienti sani di vita quotidiana)

# Educazione sanitaria

(orientamento preventivista)

- **Informazione lineare** dagli esperti ai riceventi (bambini, adolescenti, pubblico)
- Centrata sui rischi individuati dagli esperti e ritenuti passibili di campagne di prevenzione primaria per ridurre l'incidenza
- **Metodi direttivi e pedagogici**

## Valutazioni:

- Poco efficace (non si traduce in convinzioni e comportamenti)
- Passivizzante (non stimola la responsabilizzazione)
- Non va oltre lo specifico rischio (focus ristretto)

# Educazione alla salute

## (orientamento promozionale)

- **Analisi delle conoscenze e convinzioni** degli interlocutori (ascolto)
- **Uso di canali e stili comunicativi adatti** ai soggetti target (bambini, adolescenti, pubblico), anche multipli (campagne comunicative)
- Centrata su motivazioni e coinvolgimento nel problema o nel percorso di salute
- Usa **metodi partecipativi e attivi**

### Valutazioni:

- Se non vi è **piano sistematico adeguato alle varie età** può diventare dispersiva e frammentata
- Se non è applicata e vissuta negli ambienti di vita può restare solo a livello di conoscenze
- Se non incontra i bisogni e le richieste dei soggetti può essere ignorata

# Nuovi sviluppi degli orientamenti in educazione e formazione alla salute

## C – ORIENTAMENTO PRO-ADATTIVO

- è ispirato dalle Nuove definizioni di Salute
- ❖ Si propone di favorire l'adattamento ad un ambiente che cambia; le capacità di affrontare gli eventi della vita (salti biografici, stress lavorativo, malattie impreviste, crisi sociali ed ecologiche), il mantenimento equilibrio vitale, l'ascolto e conoscenza di sé, senso di "coerenza" fra vari circuiti, attenzione all'ambiente di vita, alle relazioni sociali, alla cura di sé e degli altri
- ❖ Presuppone una **formazione sistematica** durante il periodo di sviluppo
- ❖ Presuppone una **educazione attiva** e il coinvolgimento dell'ambiente di vita
- ❖ Presuppone una **formazione continua nel corso della vita** (in particolare nelle fasi "emergenti" e di svolta)
- ❖ **Metodo dell'apprendimento continuo e dell'autoriflessività nei percorsi di vita, salute, cura**

# Educazione e auto-formazione alla cura di sé

(orientamento pro-adattivo)

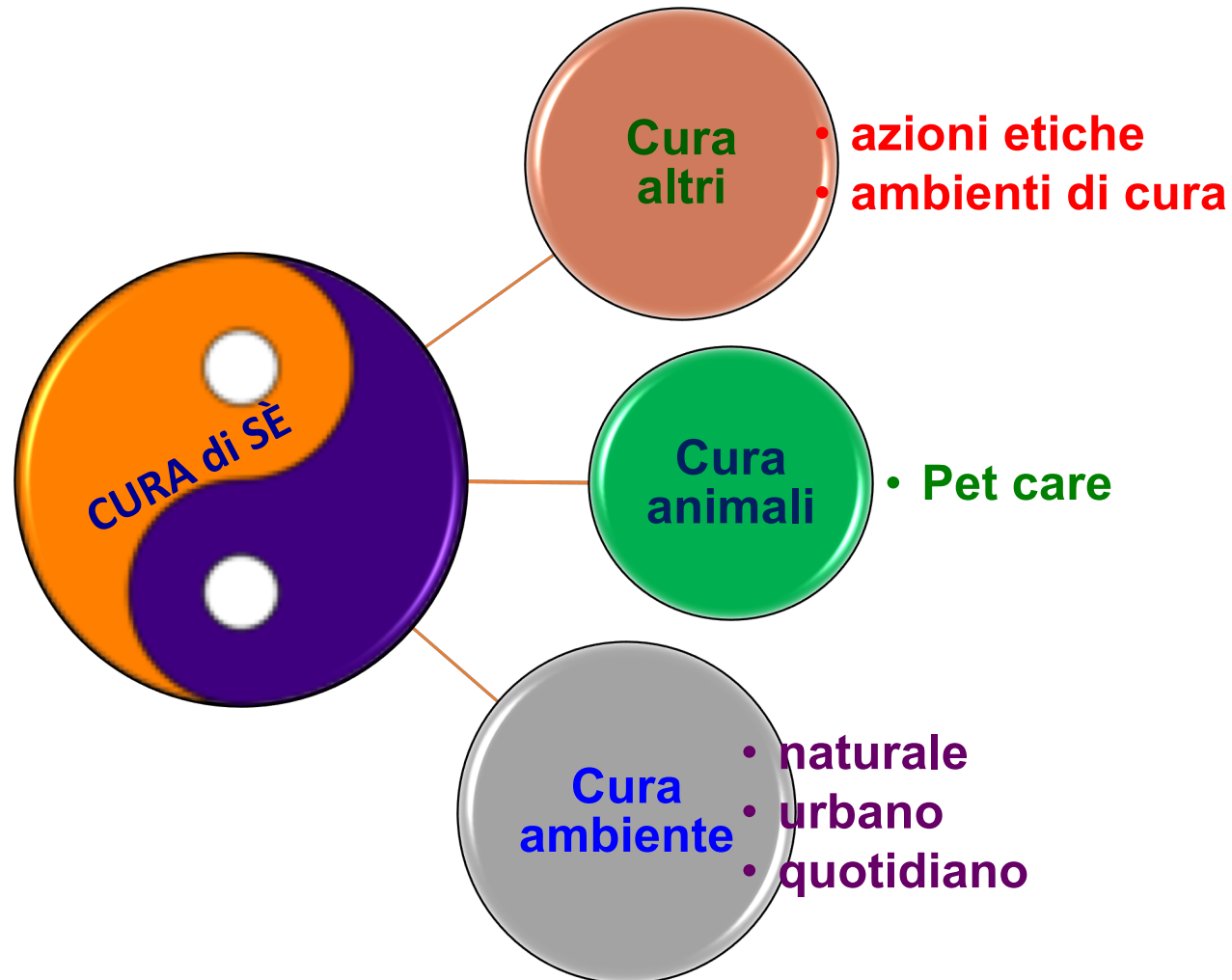
- ✓ La **CURA DI SÉ** (*self-care*) riguarda il mantenimento della salute personale nelle varie età della vita. Consiste in ogni attività intrapresa da individui, famiglie e comunità con **l'intento di migliorare o rigenerare il benessere, prevenire rischi, trattare disagi, affezioni e malattie.**
- ✓ Comporta **esercizio** e uso di **tecniche** al fine di mantenere la forma fisica e una buona salute mentale.
- ✓ Si avvale di risorse auto-gestite (*auto-cura*) ma soprattutto del buon uso delle risorse disponibili nel proprio ambiente sociale e di vita.
- ✓ Richiede un **atteggiamento attivo e responsabile** che permette di fare scelte salutari e di far fronte alle difficoltà di salute.
- ✓ Implica apprendimenti, sviluppo di capacità e abilità, ricorso sistematico all'**informazione utile** disponibile nel proprio ambiente di vita e aggiornata durante tutto il corso di vita

# Conflitto o collaborazione?



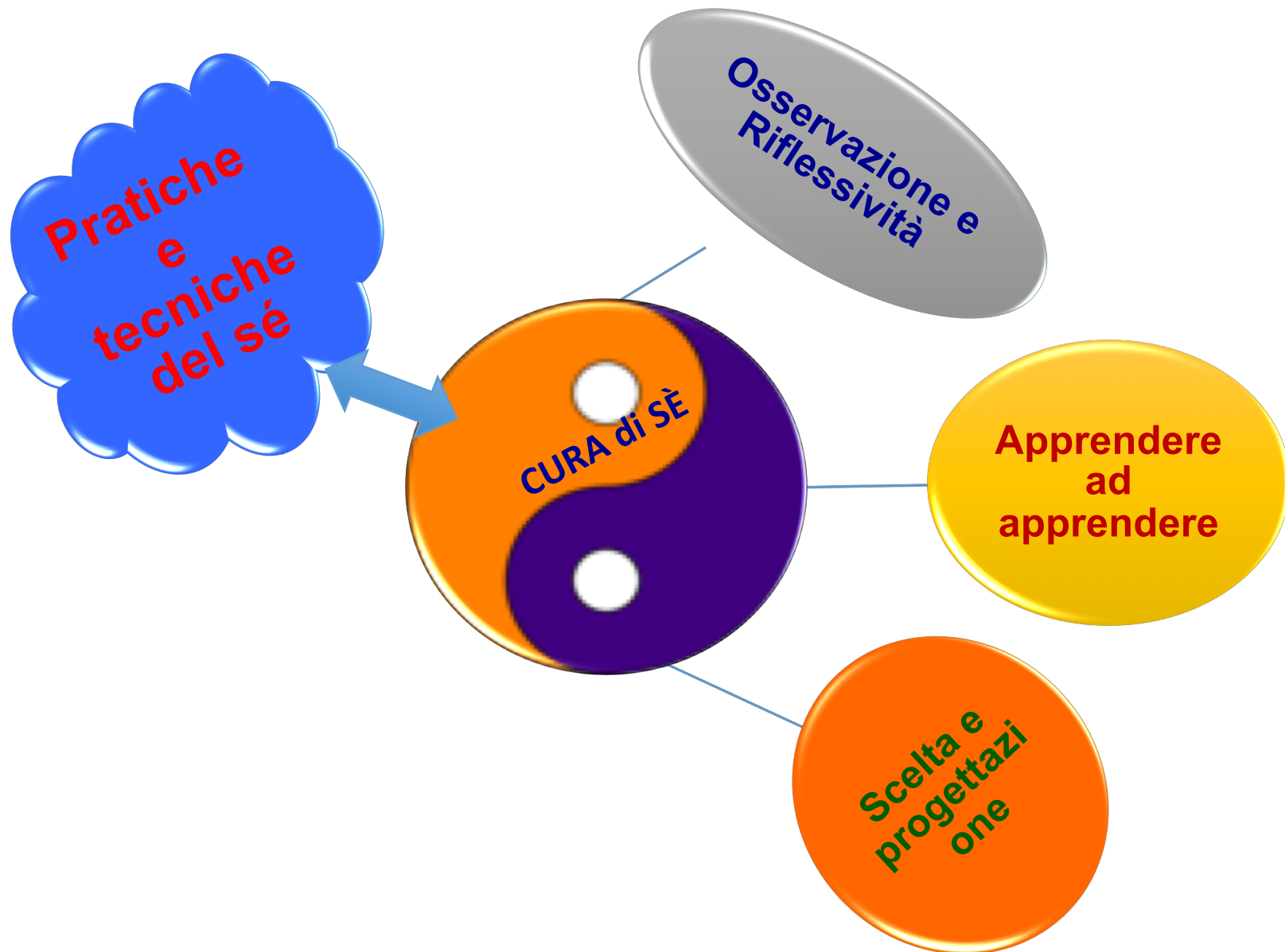
- **I tre orientamenti sono alternativi o possono convivere?**
- **Possono essere utilizzati insieme?**
- **Come è possibile sviluppare il terzo orientamento?**
- **Chi lo potrebbe sostenere?**

# Sinergie fra Cura di sé e Cura dell'altro

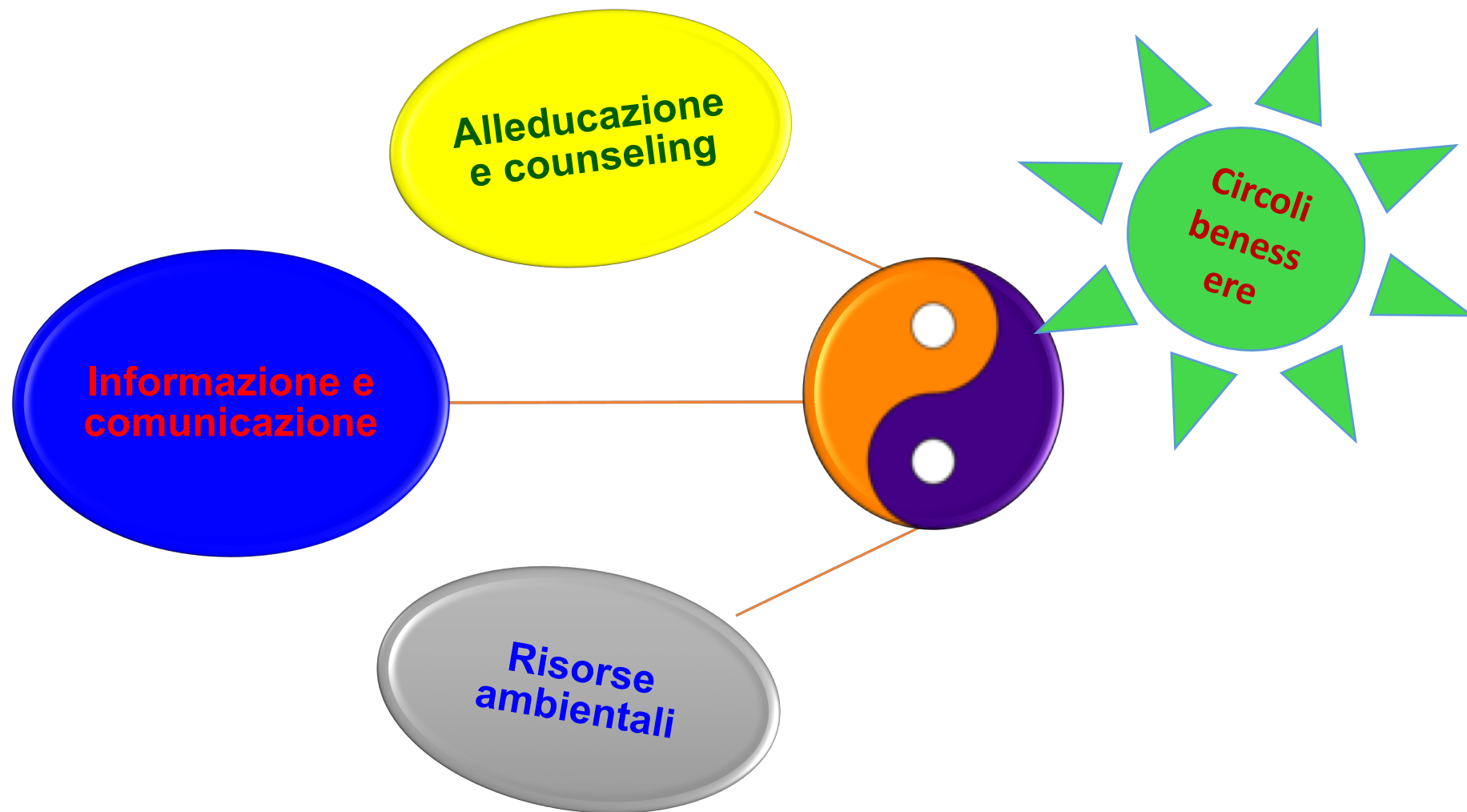




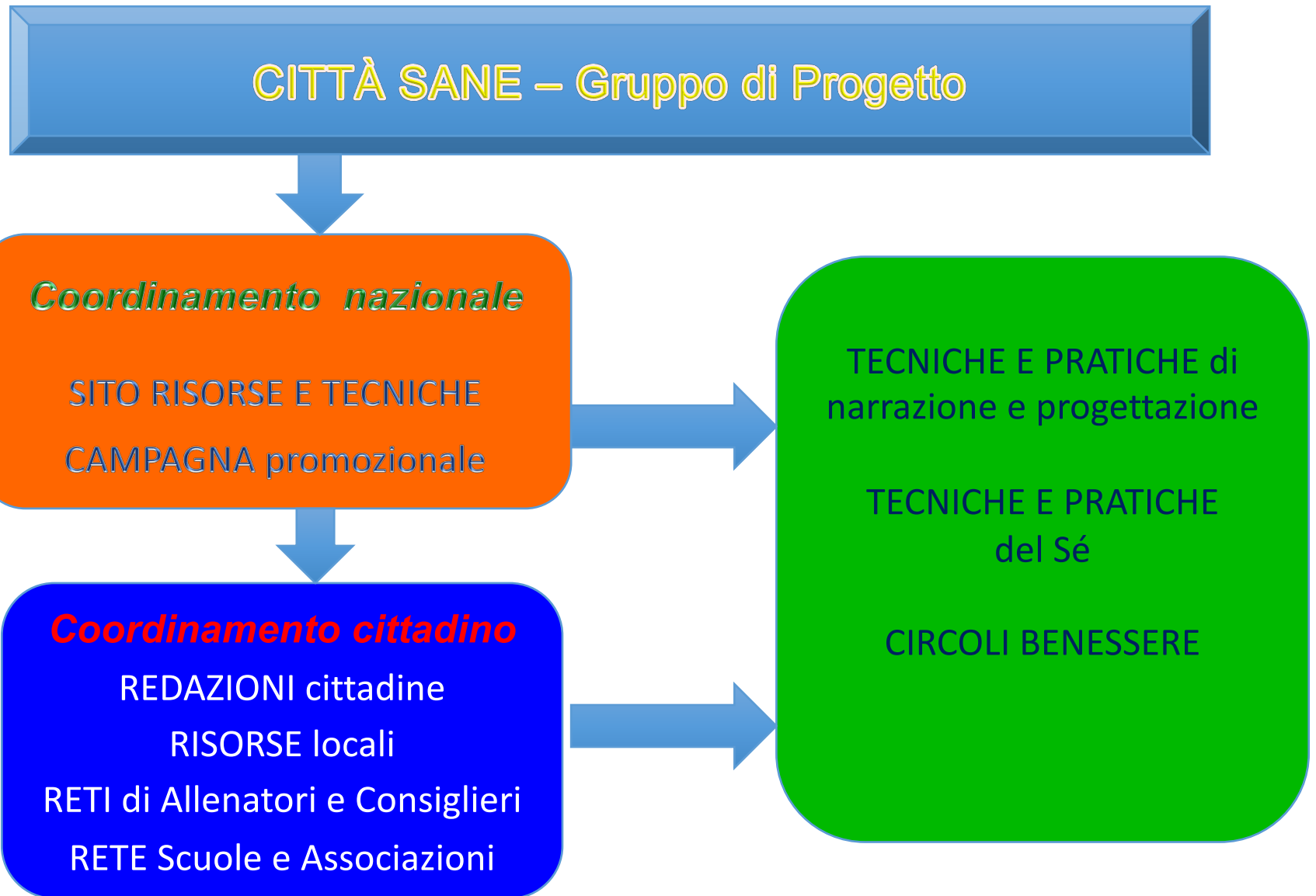
# Capacità di base da sviluppare per la Cura di sé:



# Supporto e Risorse per la Cura di sé



# Progetto cittadino per la Cura di sé



# Metodi: la cura di sé come apprendimento autoriflessivo

## IL METODO DEI DIARI DI SALUTE

- **fase osservativa:** tenuta periodica del diario
- **fase riflessiva:** analisi periodica (può servire l'appoggio del counseling?)
- **fase progettuale:** mantenere o cambiare? Come?
- **fase attuativa:** realizzo, attuo il progetto di cambiamento
- **fase di verifica:** valuto gli effetti, i risultati conseguiti con dei criteri



# Approfondimenti e bibliografia dedicata

*Vedi:*

Ingrosso M., ***La cura complessa e collaborativa. Ricerche e proposte di sociologia della cura***, Aracne, Roma, 2016 (*in particolare: cap. X: Cura di sé e promozione della salute nel corso della vita*)

Pierucci P., ***L'autoformazione alla cura di sé attraverso il metodo del «diario di salute». Risultati di un'esperienza pilota su un gruppo di «giovani adulti emergenti»***, in «Sistema Salute», 64, 4, ott—dic. 2017.

Ingrosso M., Pierucci P., ***La cura-di-sé nel corso della vita e il metodo dei diari di salute***, in Ingrosso M. e Pierucci P. (a cura), *Relazioni di cura nell'era digitale*, Aracne, 2019.