

PROGETTO SMART:
Strategie per Migliorare e Aumentare
l'adozione di stili di vita salutari e Ridurre
l'incidenza di Tumori e altre MNT





Dettagli operativi

Progetto finanziato con Bando CCM 2016



Gli altri Partner del progetto

Istituto per lo Studio e la Prevenzione Oncologica (ISPO) Firenze



U.O. Centro Gestionale Screening ASP Palermo



Università di Torino Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO

Il progetto è iniziato a marzo 2017



way
woman's
health
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

Obiettivi del progetto

Aumentare la prevalenza di adozione di **stili di vita salutar**i per quanto riguarda:

Fumo



Alimentazione



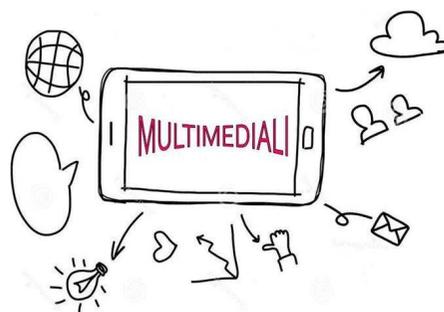
Attività fisica



nella popolazione aderente ai programmi di screening mammografico e cervicale in Piemonte, Toscana e Sicilia

Gli elementi innovativi

- utilizzo di tecnologie



Costruzione di una APP per smartphones e tablet, dove le utenti possano trovare informazioni e strumenti per migliorare il proprio stile di vita

- Sviluppo di un approccio



Allestimento delle sale di attesa con elementi che incoraggino le donne a partecipare al progetto



**way
woman's
health**
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

Ciao, sono la dott.ssa Bea,

hai voglia di venire con me
e scoprire un modo interessante
e divertente per migliorare
il tuo stile di vita?
Segui i colori, scarica la app
e scopri subito il percorso
più adatto a te.."

Prima di andare via, porta
con te un post-it per ricordare
di migliorarti ogni giorno



Numero Verde
800 862986

Google Play App Store

www.stilingioco.it



Allestimenti

All'ingresso dei centri di screening che partecipano al progetto la dott.ssa Bea offrirà alle donne dei post-it che riporteranno delle informazioni sul progetto e su come parteciparvi (numero verde, sito internet, app)



mangia bene, vivi meglio
ricorda di distribuire bene gli
alimenti tra i pasti della settimana.
Per maggiori consigli scarica l'app
e inizia il percorso.

way woman's health
scarica l'app stilingioco e inizia il percorso
www.stilingioco.it Google Play App Store



il movimento è importante
ricorda di fare 75 min. di attività
vigorosa o 150 min. di attività
moderata a settimana.

way woman's health
scarica l'app stilingioco e inizia il percorso
www.stilingioco.it Google Play App Store



resisti, fatti forza!
di solito la crisi di astinenza passa in
meno di 10 minuti e ogni volta che
riesci a superarne una aumenta la tua
capacità di superare la successiva.

way woman's health
scarica l'app stilingioco e inizia il percorso
www.stilingioco.it Google Play App Store

Allestimenti

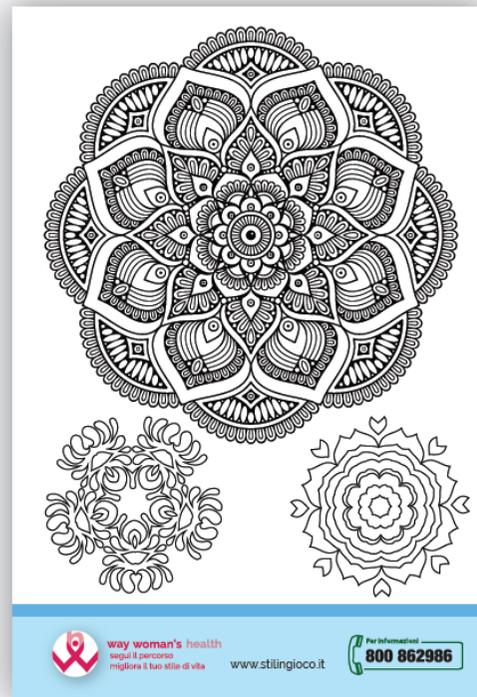
Un percorso colorato porterà le utenti dal totem iniziale ai 3 totem specifici per area dove si troveranno alcune informazioni specifiche e alcuni materiali.




Posati la sigaretta e rilassati
Puoi rilassarti colorando i mandala che trovi su questo foglio... e seguire il percorso studiato per te scaricando l'app. Ti daremo un utile supporto per abbandonare il fumo e concentrarti sul tuo benessere!

Google Play App Store stiingioco

COLORA I MANDALA E RILASSATI



way woman's health
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

www.stiingioco.it

Per informazioni
800 862986



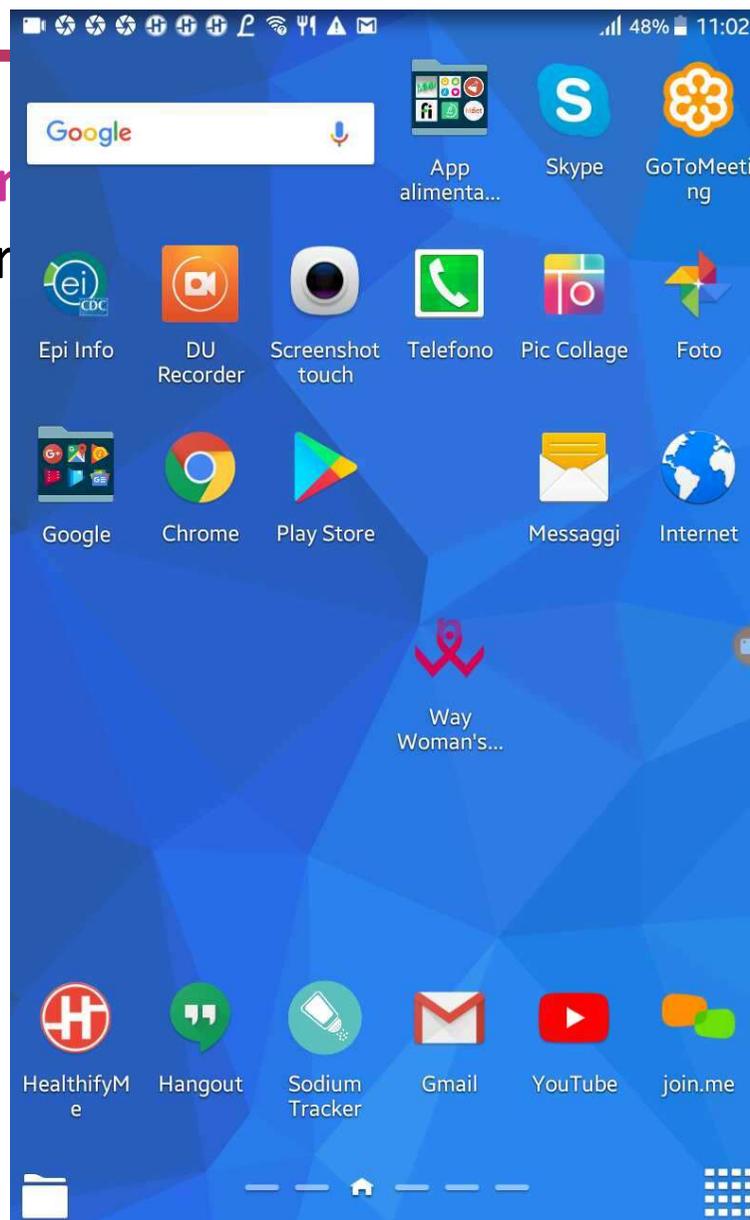
respira

Posa la sigaretta e rilassati
Non hai bisogno di fumare per rilassarti... puoi colorare i mandala che trovi sul foglio in basso e scaricare l'app per seguire il nostro percorso del benessere.

Google Play App Store stiingioco

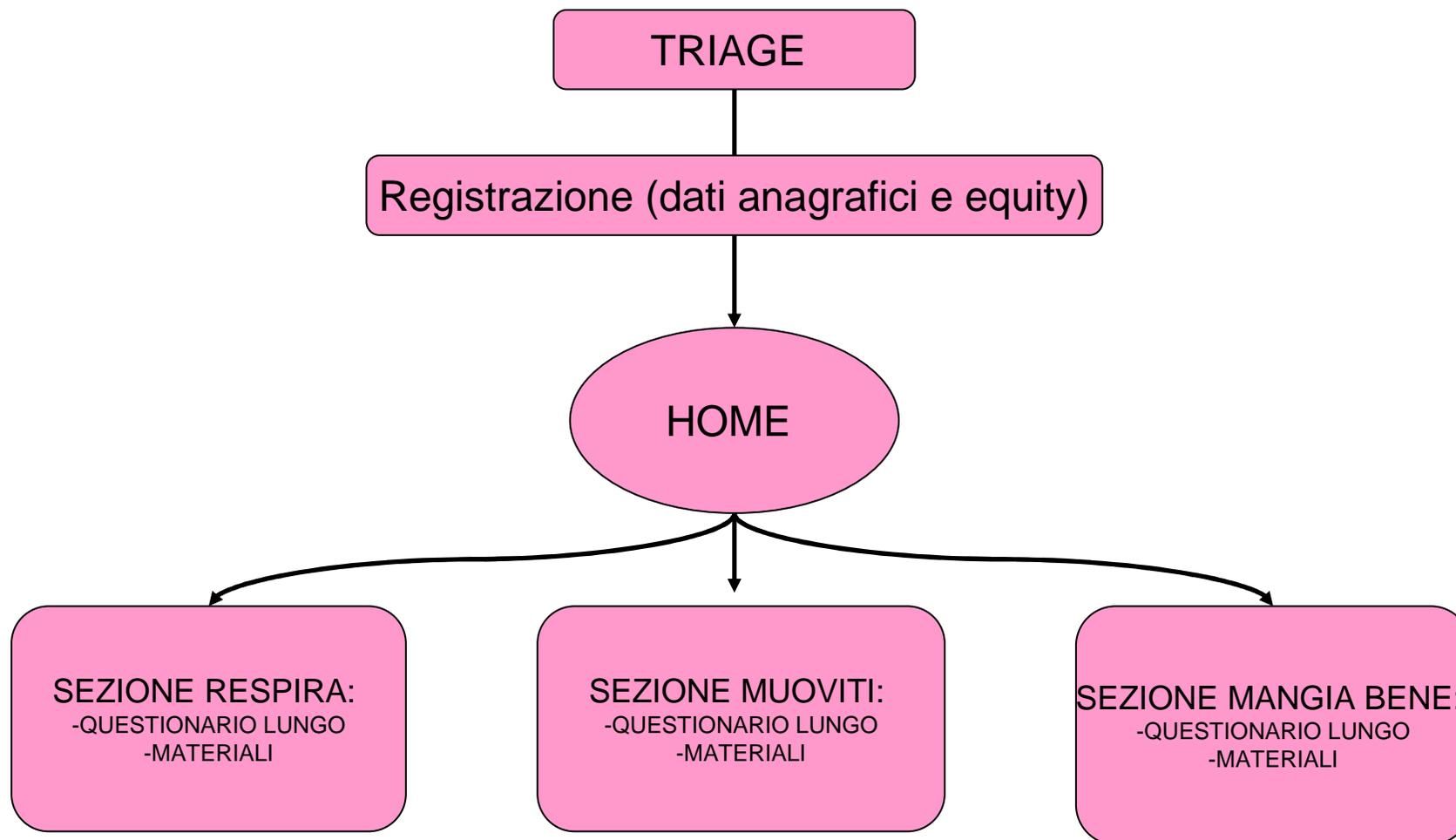
APP

La APP "Way woman's health"
scaricata attraverso



per essere

APP - struttura del percorso





■ 2. Quanta attività fisica **vigorosa*** svolgi nell'arco della settimana? (tieni come riferimento l'ultimo anno) * per attività fisica vigorosa si intende quella che provoca grande aumento della respirazione e del battito cardiaco o abbondante sudorazione, come ad esempio correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica o sport agonistici. Segnare ogni giorno della settimana il minutaggio

Lunedì

0 min 80 min

Martedì

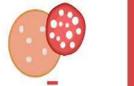
■ 3. Quanta attività fisica **moderata*** svolgi nell'arco della settimana? (tieni come riferimento l'ultimo anno) * per attività fisica moderata si intende quella che comporta un leggero aumento della respirazione e del battito cardiaco o un po' di sudorazione, come ad esempio camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, fare ginnastica dolce, ballare, fare giardinaggio o lavori fisicamente impegnativi in casa come lavare le finestre o i pavimenti. Segnare ogni giorno della settimana il minutaggio

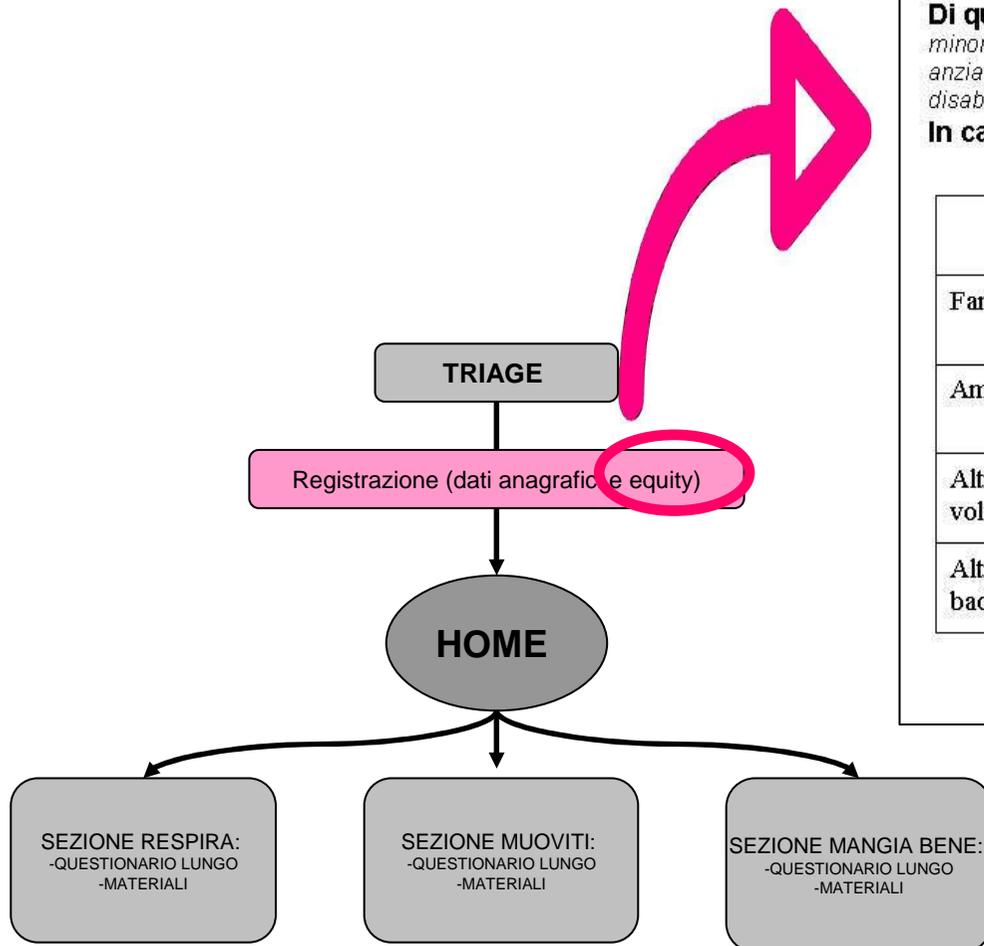
Sabato

0 min 150 min

Domenica

TRIAGE

<p>una porzione di frutta</p>   <p>= 1 pugno</p>  <p>Quante porzioni di frutta mangi al giorno?</p> <p><small>Numero di Porzioni</small></p>	<p>una porzione di verdure cotte</p>   <p>= 1 pugno</p>  <p>una porzione di insalata</p>  <p>= 3 pugni</p>  <p>Quante porzioni di verdura mangi al giorno?</p> <p><small>Numero di Porzioni</small></p>
<p>una porzione di salumi e insaccati</p>   <p>= 2 mani aperte</p>  <p>Quante porzioni di salumi e insaccati mangi complessivamente a settimana?</p> <p><small>Numero di Porzioni</small></p>	<p>una porzione di legumi</p>   <p>= 1 pugno</p>  <p>Quante porzioni di legumi mangi complessivamente a settimana?</p> <p><small>Numero di Porzioni</small></p>
<p>una porzione di gelato</p>   <p>= 1 pugno</p>  <p>una porzione di marmellata</p>  <p>= 1 ok</p>  <p>Quante porzioni di dolci mangi complessivamente a settimana?</p> <p><small>Numero di Porzioni</small></p>	



Qual è il suo titolo di studio?

- Nessun titolo*
- Licenza elementare*
- Licenza media o avviamento professionale*
- Diploma di scuola superiore di 2-3 anni*
- Diploma di scuola superiore di 4-5 anni*
- Diploma universitario o più*

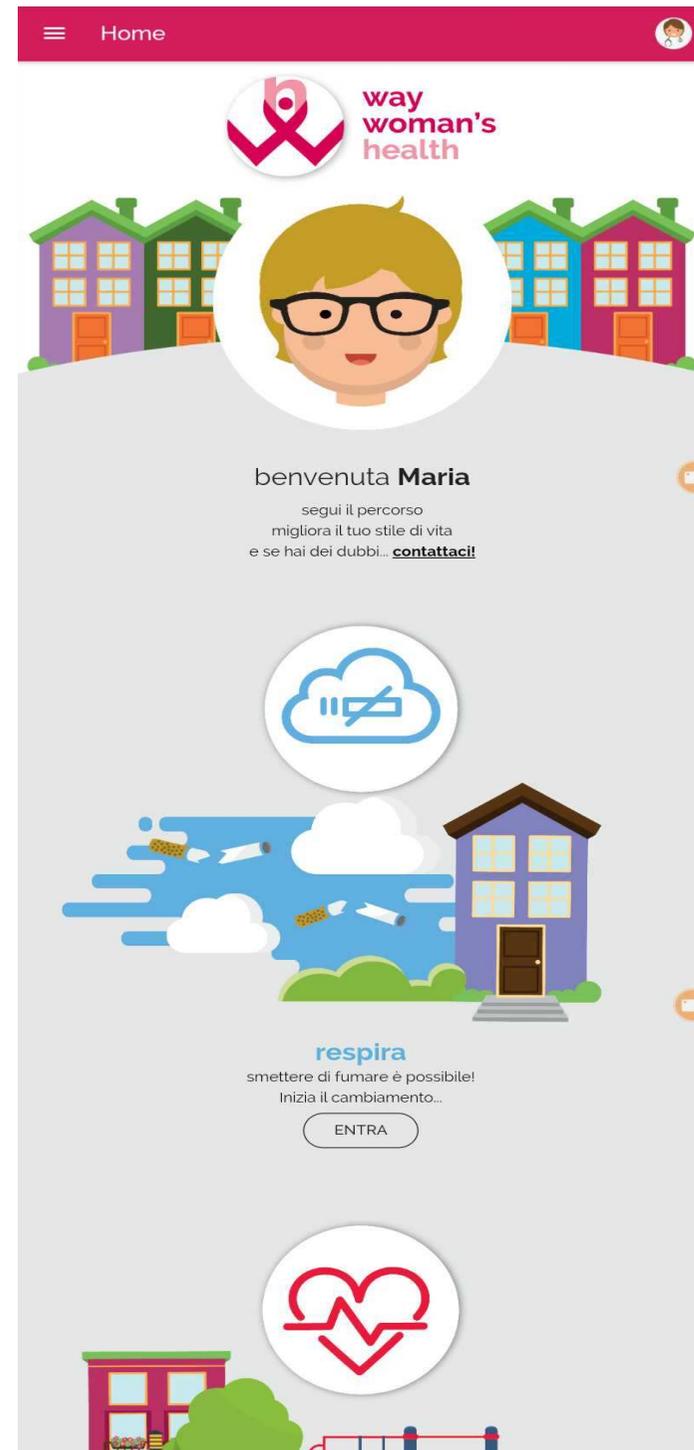
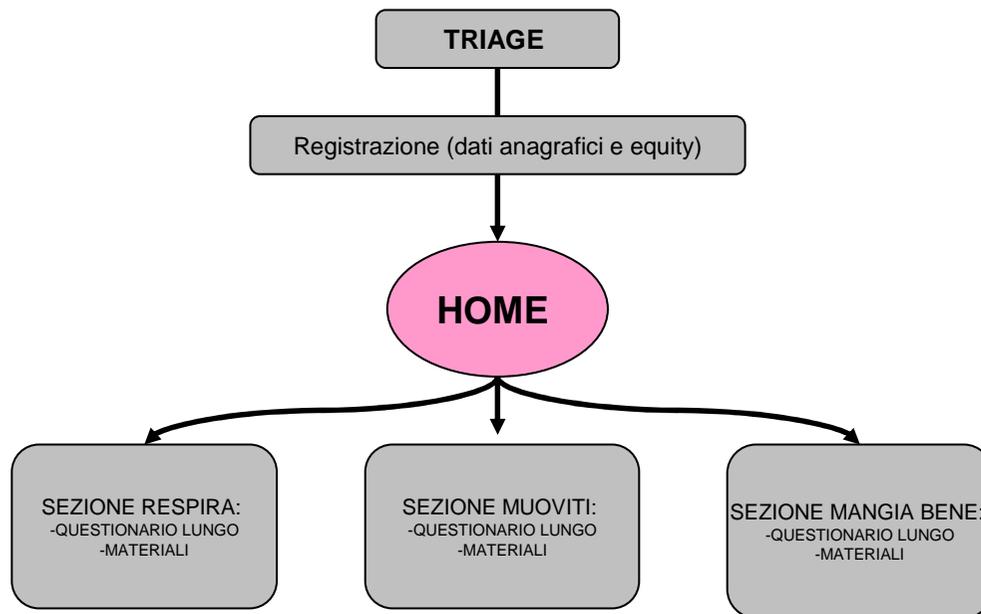
Quante persone (conviventi, lei esclusa) compongono il suo nucleo familiare?

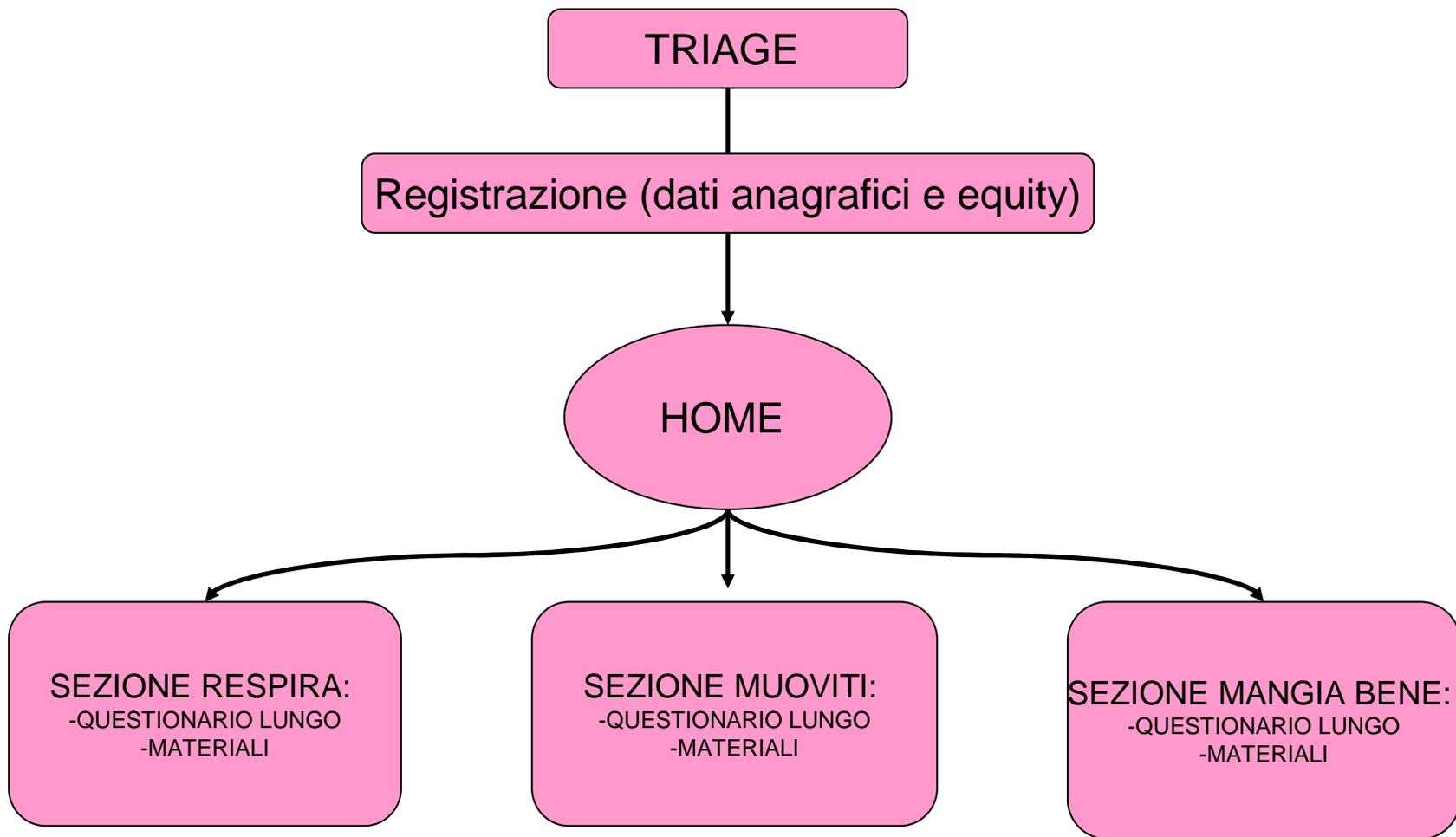
Di quante persone si prende cura regolarmente?

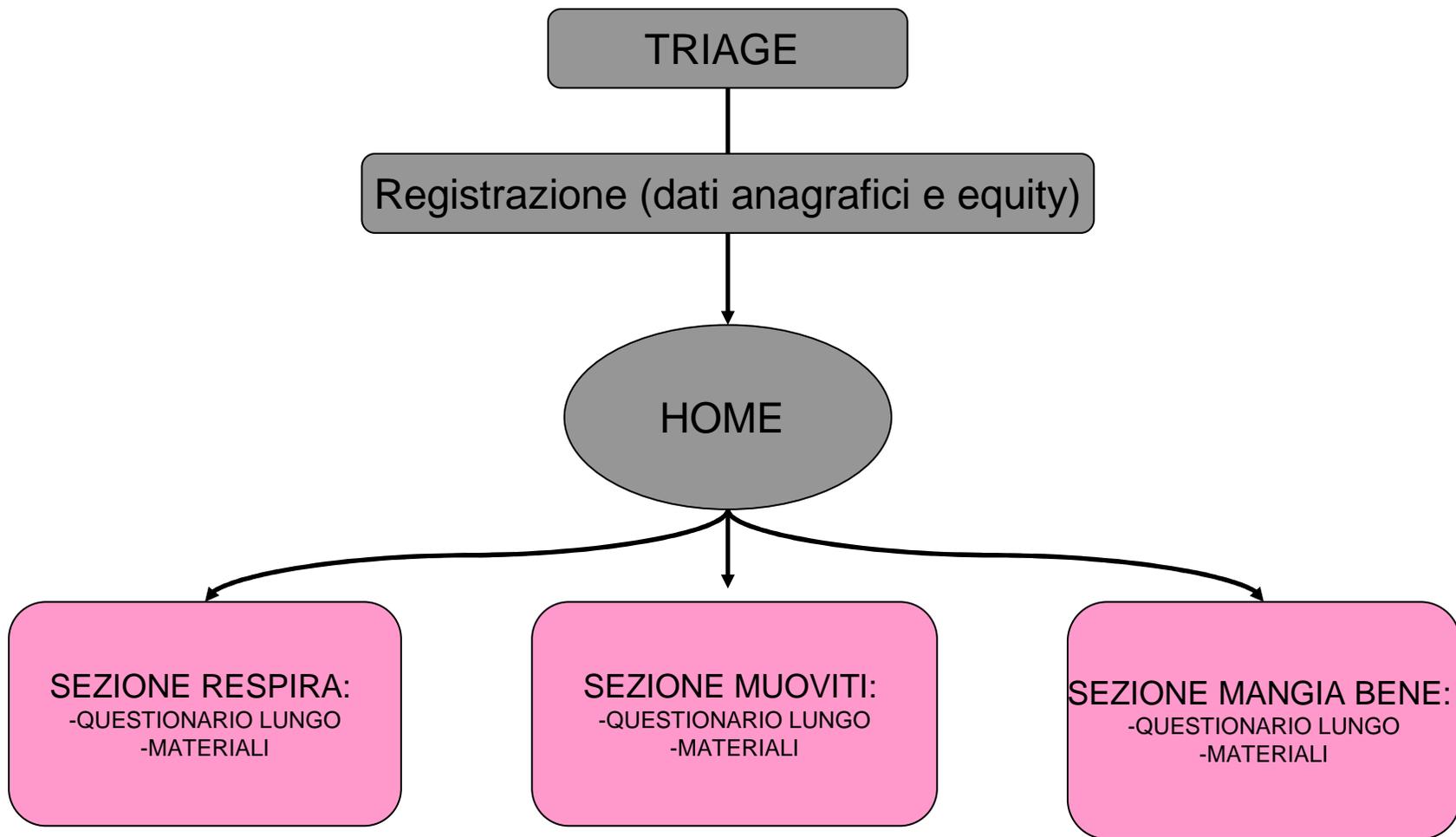
- minori*
- anziani*
- disabili*

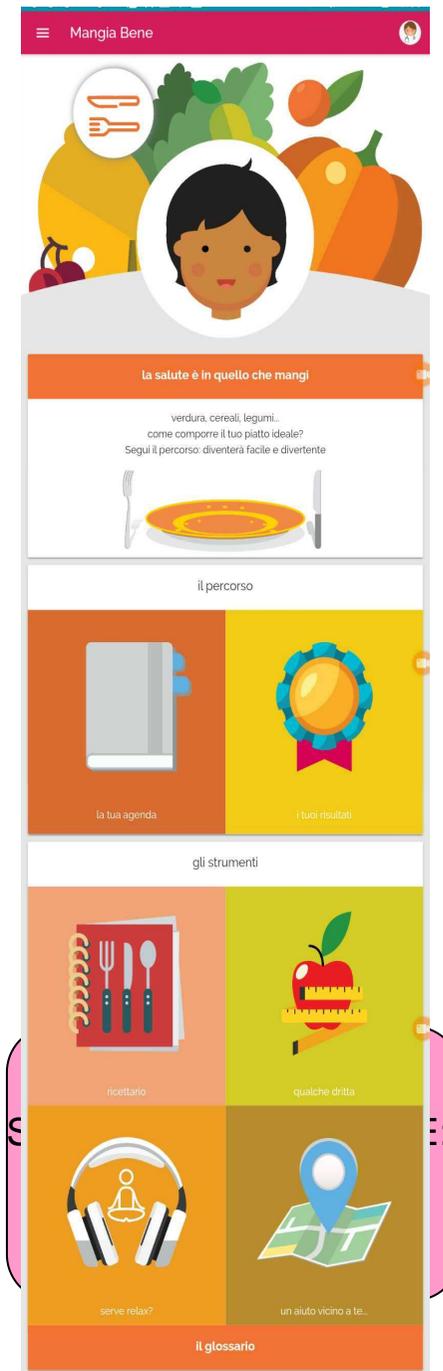
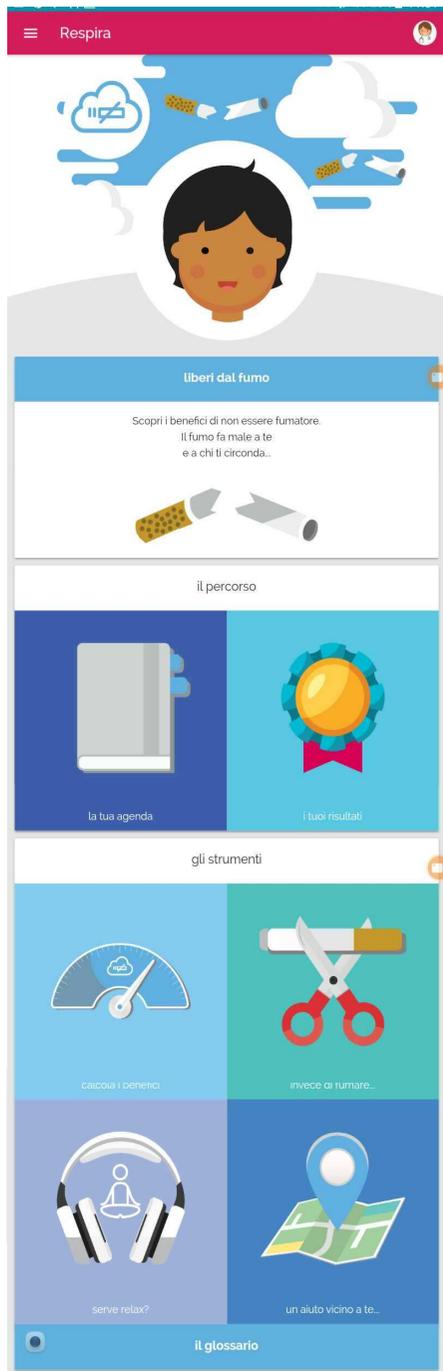
In caso di bisogno quanto può contare sul supporto di queste persone?

	sempre	spesso	qualche volta	mai
Familiari o altri parenti				
Amici/conoscenti/vicini di casa				
Altre persone a titolo gratuito (es. volontari di associazioni)				
Altre persone a pagamento (es. badante, colf)				



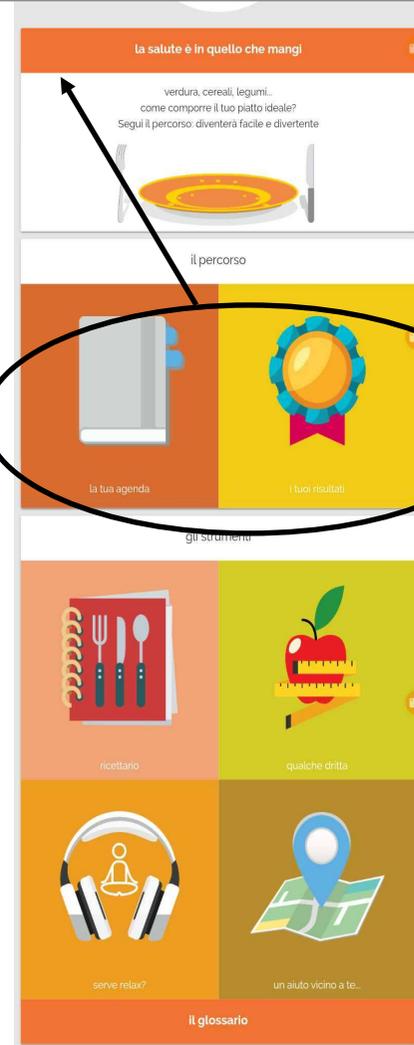






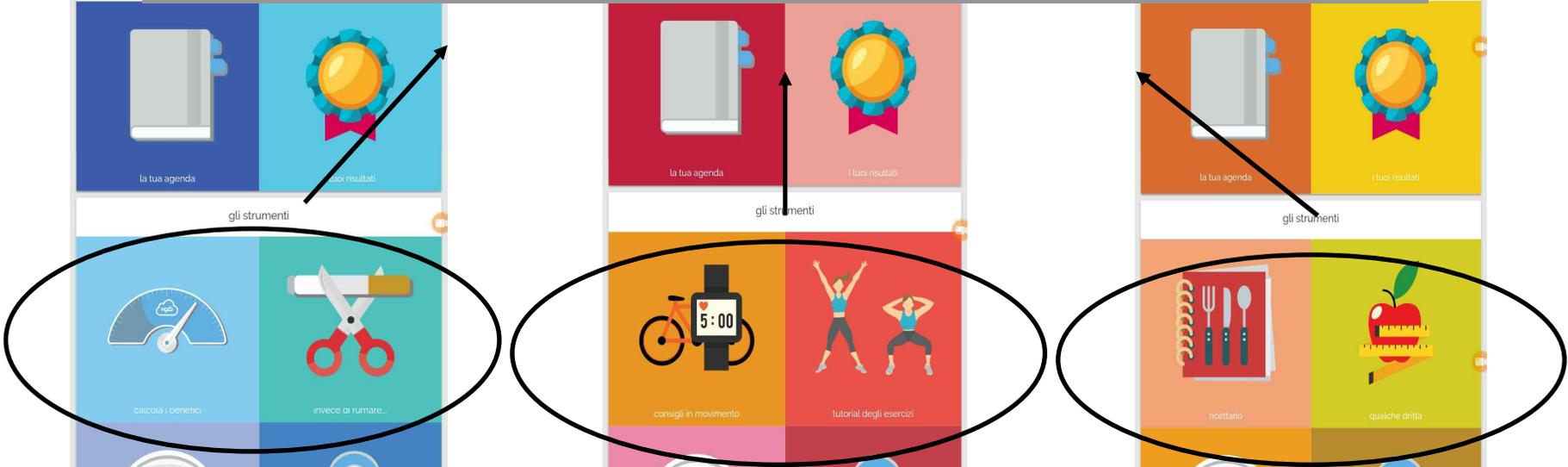


Sezione agenda – risultati. Le utenti possono caricare a seconda dell'area le azioni sviluppate nella settimana, verificando la loro coerenza con quanto previsto dalle linee guida





STRUMENTI SPECIFICI PREVISTI PER OGNI AREA





RICETTARIO



QUALCHE DRITTA



TUTORIAL DEGLI ESERCIZI



CONSIGLI IN MOVIMENTO



CALCOLO DEI BENEFICI
calcola i benefici

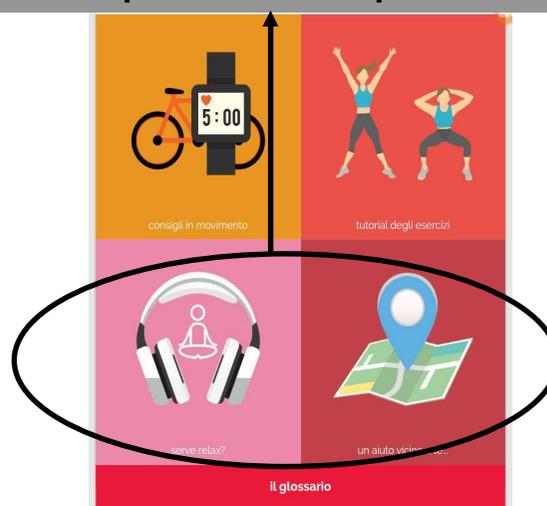
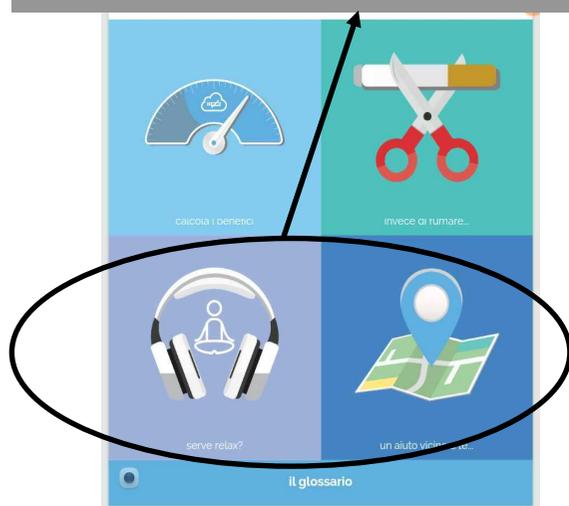


INVECE DI FUMARE



Area relax → video di mindfulness (collaborazione dott. Ostacoli – progetto Nevermind)

Area risorse territoriali → specifiche per area e per territorio





Sito internet



[home](#)

[il progetto](#)

[mangia bene](#)

[muoviti](#)

[respira](#)

[Dr.ssa Bea risponde](#)





way
woman's
health
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

Obiettivi e target di riferimento

- Essere “una vetrina” del progetto
- Riportare le informazioni presenti sull'App
- Ampliare ed approfondire le informazioni presenti sull'App per ciascuna area con ulteriori contenuti e link, personalizzando le informazioni per i centri coinvolti nel progetto

Il sito è aperto a tutta la popolazione!



way woman's health
segui il percorso migliora il tuo stile di vita



[home](#)

[il progetto](#)

[mangia bene](#)

[muoviti](#)

[respira](#)

[Dr.ssa Bea risponde](#)

Una vita attiva è salutare a tutte le età



L'esercizio fisico è amico del tuo cuore



L'attività fisica accresce l'autostima e contribuisce a combattere la depressione



L'esercizio cardio-respiratorio per sentirsi bene



Tieni d'occhio la frequenza cardiaca



Forza muscolare e flessibilità per una lunga vita in salute



Il massimo dei benefici si ottiene abbinando diversi tipi di attività fisica



La continuità è la chiave verso il benessere



A ognuna il suo esercizio...





way woman's health
segui il percorso migliora il tuo stile di vita

[home](#)[il progetto](#)[mangia bene](#)[muoviti](#)[respira](#)[Dr.ssa Bea risponde](#)

[torna indietro](#)

Una vita attiva è salutare a tutte le età

Contribuisce a migliorare e conservare le abilità motorie e l'efficienza fisica. Ha effetti positivi su tutto l'organismo e aiuta a prevenire molte patologie: malattie cardio-vascolari, osteoporosi, malattie oncologiche (mammella, colon, endometrio), diabete mellito, obesità e altre ancora. Inoltre, una buona attività fisica promuove il benessere fisico e psicologico, riduce l'ansia, la depressione e il senso di solitudine, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita.

La vita quotidiana si è notevolmente modificata rispetto al passato. I ritmi che la società moderna impone, gli impegni lavorativi e familiari spesso ci impediscono di dedicare una piccola parte della nostra giornata all'esercizio fisico o allo sport, facendo così aumentare la sedentarietà. Ma muoversi è necessario per mantenersi in salute!

E soprattutto l'attività fisica fa bene ad ogni età! È bene iniziare a muoversi sin dall'infanzia. Fino ai 17 anni sono valide le indicazioni della Piramide motoria ([link all'immagine della Piramide motoria](#)); perché l'età pediatrica comprende anche gli adolescenti. In età adulta 18-64 anni le indicazioni fanno riferimento alle indicazioni dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), che precisano come la soglia minima di attività è pari a 150 minuti alla settimana d'impegno moderato, oppure a 75 minuti alla settimana d'impegno intenso ([link al gold standard??](#)). Dopo i 65 anni, l'OMS raccomanda di non cambiare i tempi e i ritmi dell'attività fisica, aerobica e anaerobica, più gradita ma suggerisce di intervallare riposo e attività, in fasi consecutive di 10 minuti ciascuna.

Quindi passeggia, corri, vai in bicicletta, balla, nuota...l'importante è che fai l'attività fisica che più ti piace, così ti divertirai e ti manterrai dinamica!



way
woman's
health
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

L'agenda: materiale dello sportello offline



Ciao, sono la dott.ssa Bea,

vieni a scoprire un modo interessante e divertente per migliorare il tuo stile di vita. Segui i miei consigli e il percorso giornaliero che ti indicheranno i miei colleghi.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aliquam eget varius felis. Maecenas sagittis, orci nec porta placerat, dolor tortor consectetur dui, interdum vestibulum quam dui ac dolor. Integer vel nunc ac libero vehicula blandit. Vivamus vitae elit consequat leo iaculis euismod at auctor nisl.



aree del benessere



muoviti



respira



mangia bene



way woman's health
 segui il percorso
 migliora il tuo stile di vita

L'agenda: materiale dello sportello offline

mangia bene			
AGENDA	lunedì	martedì	mercoledì
verdura			
frutta			
legumi			
cereali integrali			
insaccati			
dolci			
bevande zuccherate			

muoviti			
AGENDA	lunedì	martedì	merc
attività vigorosa			
attività moderata			
flessibilità e mobilizzazione			

gold standard

- 150 minuti di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa a settimana
- 2 volte a settimana esercizi di flessibilità e mobilizzazione

AGENDA	lunedì	martedì	mercoledì
sono astriente	SI NO	SI NO	SI NO
ho fumato			
data di inizio astinenza			

resisti alle tentazioni

- Invece di fumare...
- bevi un bicchier d'acqua
- fatti una chiacchiera
- fai attività fisica

consigli utili

mangia bene

Mangia tanta verdura
 È molto importante basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale! I cibi di origine vegetale contengono innumerevoli vitamine e sali minerali. Inoltre ci forniscono centomila composti diversi, detti fitochimici, i quali contribuiscono a un corretto funzionamento del nostro organismo a diversi livelli: stimolando il sistema immunitario, influenzando i livelli ormonali, controllando la crescita cellulare.

Scegli la frutta di stagione
 La frutta rappresenta un'importante fonte di elementi nutritivi come vitamine, sali minerali e fibre. È però anche molto ricca di zuccheri ed è quindi importante non consumarne in modo eccessivo. Per i tempi di coltivazione e di trasporto, che potrebbero notevolmente comprometterne la qualità e dunque gli effetti sulla salute, è importante privilegiare frutta di stagione e km0.

I cereali... privilegia quelli integrali
 I cereali costituiscono la fonte primaria di carboidrati nell'alimentazione umana. Contengono proteine e sali minerali e sono importanti per l'apporto di vitamine del gruppo B e di fibra. Le fibre insolubili presenti soprattutto nei cereali integrali hanno un effetto preventivo nei riguardi di stipsi, colon irritabile, diverticolosi e tumori del colon. I cereali integrali contengono anche fitoestrogeni o estrogeni vegetali, sostanze naturali che possono contrastare la crescita di alcuni tumori come quello al seno.

consigli utili

fitness e movimento

Una vita attiva è salutare a tutte le età
 Contribuisce a sviluppare, migliorare e conservare le capacità motorie e l'efficienza fisica. Ha effetti positivi su tutto l'organismo e aiuta a prevenire molte patologie: malattie cardio-vascolari, osteoporosi, malattie oncologiche (mammella, colon, endometrio), diabete mellito, obesità e altre ancora.

L'esercizio fisico è amico del tuo cuore
 Un regolare esercizio fisico produce dei graduali adattamenti per l'apparato respiratorio, e ancor più per quello cardio-circolatorio, che li rendono poco per volta più efficienti. Ci si sente più in forma nello svolgimento delle attività quotidiane.

L'attività fisica accresce l'autostima e contribuisce a combattere la depressione
 L'attività fisica stimola la produzione di endorfine e di altri neurotrasmettitori del cervello che hanno effetti positivi su tono dell'umore, ansia, depressione, affettività, attenzione e stress.

L'esercizio cardio-respiratorio per sentirsi bene
 L'attività fisica cardio-respiratoria è quella che provoca un aumento della frequenza respiratoria e cardiaca. Gli effetti positivi sono già garantiti da un regolare esercizio fisico moderato (quindi né leggero, né pesante) quando si svolge questo tipo di attività si riesce a conversare, ma con qualche difficoltà.

Tieni d'occhio la frequenza cardiaca
 Il controllo della frequenza cardiaca serve a praticare un esercizio fisico sufficiente e adeguato al proprio sistema cardiovascolare. La formula di Cooper FCmax - 220 - età è utile per misurare indicativamente la frequenza cardiaca massima. Con aumenti della frequenza cardiaca tra il 55% e il 70% della FCmax, l'intensità dell'esercizio è moderata; tra il 75% e l'85% l'intensità è elevata (in questo caso occorre essere allenati).

Forza muscolare e flessibilità per una lunga vita in salute
 Gli esercizi per aumentare la forza dei muscoli e la flessibilità sono utili nel migliorare equilibrio e postura e ridurre lombalgie e altri dolori osteo-articolari e muscolari. Inoltre il rafforzamento muscolare favorisce il mantenimento della massa ossea e ha effetti positivi sul metabolismo, sulla pressione e sul controllo del peso.



way
woman's
health
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

Il percorso offline



- **È un professionista** con esperienza nella gestione di gruppi, opportunamente formato sugli obiettivi del progetto e sui contenuti dei materiali sviluppati.
- **Svolgerà le seguenti attività:**
 - ✓ Presentazione del progetto alle donne che vorranno seguire il percorso offline
 - ✓ Registrazione della donna previa somministrazione del consenso informato
 - ✓ Somministrazione del materiale Smart
 - ✓ Somministrazione dei questionari per identificare i fattori di rischio delle donne sia al baseline sia ai follow-up (ogni 12 settimane)
 - ✓ Raccolta di altri dati necessari al monitoraggio e valutazione del percorso (uno strumento *web-based* per raccogliere questi dati è in via di sviluppo)
 - ✓ Facilitazione di scambi di esperienze fra le donne partecipanti all'interno di piccoli gruppi (a scadenza mensile dalla data di arruolamento)
 - ✓ Consegna di adesivi con messaggi motivazionali a seconda dei traguardi raggiunti
- **Non farà!** Rispondere a domande di carattere sanitario, né incontri di valenza psicologica.



**way
woman's
health**
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

La formazione agli operatori

WORKSHOP

**way
woman's
health**
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

**La Formazione
sugli stili di vita
per gli operatori
di SMART**
Strategie innovative per migliorare gli stili di vita
e ridurre i tumori ed altre malattie non trasmissibili

Palermo 29 novembre 2018
Palazzo Leone
Via Lincoln, 48

WORKSHOP

**way
woman's
health**
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

**La Formazione
sugli stili di vita
per gli operatori
di SMART**
Strategie innovative per migliorare gli stili di vita
e ridurre i tumori ed altre malattie non trasmissibili

Firenze 19 novembre 2018
Palazzo Incontri (S&P)
Via dei Pucci, 1

WORKSHOP

**way
woman's
health**
segui il percorso
migliora il tuo stile di vita

**La Formazione
sugli stili di vita
per gli operatori
di SMART**
Strategie innovative per migliorare gli stili di vita
e ridurre i tumori ed altre malattie non trasmissibili

Torino 13 novembre 2018
Star Hotels Majestic
Corso Vittorio Emanuele II, 54