

# Strategia per un invecchiamento: Sociaal Vital una buona pratica dalla banca dati CARE

scritto da Luisella Gilardi | 20 Aprile 2023

Le persone anziane e di basso status socioeconomico hanno talvolta uno stile di vita relativamente poco salutare, caratterizzato da mancanza di attività fisica, dieta poco sana, fumo e eccessivo consumo di alcolici. Ne risulta un divario nell'aspettativa di vita e nella presenza di problemi fisici e psicosociali, tra chi ha bassi e alti livelli di istruzione e qualità di vita (controllo sulla propria esistenza e grado di soddisfazione).

Inoltre gli anziani di basso status socioeconomico sono difficili da raggiungere con i programmi di prevenzione universali, mentre il quartiere dove vivono offre il contesto più favorevole per coinvolgere questo specifico gruppo di popolazione.

Sociaal Vitaal è un programma olandese di intervento di comunità per gli anziani più fragili e sedentari che vivono nei quartieri più svantaggiati di alcuni comuni olandesi. Mira a promuovere un "invecchiamento in buona salute" nella popolazione target

## ***A chi può essere utile?***

Anziani vulnerabili che vivono per conto proprio, di basso livello socioeconomico; operatori sociosanitari; organizzazioni sportive; insegnanti di ginnastica

## ***Obiettivi e descrizione dell'intervento***

Sociaal Vitaal è un programma per anziani (60-85 anni) con bassi livelli di istruzione e/o basso reddito, che vivono in modo indipendente, che sono poco attivi, soli, poco resilienti nei confronti dell'invecchiamento. Il programma, in vigore dal 2007, è proprietà di GALM foundation (Groningen Active Life Method), esempio di successo di finanziamenti pubblico-privato nel settore della promozione della salute in Olanda. GALM è responsabile del protocollo del programma, della formazione dei formatori, del monitoraggio e della valutazione.

L'implementazione di Sociaal Vitaal avviene a livello locale, sotto la responsabilità, anche rispetto ai finanziamenti, dei comuni interessati (De Bilt, Baarn, Utrecht, Lelystad per menzionarne alcuni). Esiste una versione del programma specificamente indirizzata agli immigrati, [Sociaal Vital in Kleur](#).

L'obiettivo del progetto Sociaal Vitaal è aumentare la qualità di vita degli anziani di basso livello socioeconomico. Ciò implica sentirsi più vitali, avere maggiore controllo sulla propria vita e maggiore soddisfazione.

Il focus è su:

- accrescere l'attività fisica e la forma fisica degli anziani
- sviluppare la resilienza necessaria per far fronte all'invecchiamento
- aumentare le capacità sociali per entrare in contatto con gli altri.

### **Misure adottate**

Il programma, che adotta un metodo standardizzato dura complessivamente 38 mesi e si divide in 3 fasi

Preparazione (5 mesi):

Formazione di un gruppo di lavoro variegato con la collaborazione dei vari partner; scelta dei quartieri da includere; protocollo del progetto, con calendario, divisione del lavoro e budget

Implementazione (9 mesi)

Reclutamento degli anziani da parte di personale volontario proveniente dai quartieri coinvolti e spesso della medesima età dei partecipanti, con visite di casa in casa. Gli anziani interessati al progetto vengono selezionati mediante un test sulla forma fisica, accompagnato da un questionario che misura la solitudine e il livello di resilienza.

L'intervento del Programma Sociaal Vitaal si svolge nei quartieri di residenza dei partecipanti e prevede, per i gruppi di anziani selezionati:

- programma di esercizi poliedrici (60 minuti / settimana)
- formazione sulle tecniche per aumentare la resilienza (12 sessioni di 45 minuti)
- formazione sulle abilità sociali (4 sessioni di 45 minuti)
- promozione della salute su stili di vita (dieta, fumo, attività fisica, alcol).

Le varie componenti del programma Sociaal Vitaal sono integrate. Chi deve svolgere i vari corsi di formazione riceve un specifico addestramento.

Post-intervento (24 mesi)

Supporto ai gruppi nelle loro attività; formazione all'autogestione, per creare coesione tra i partecipanti, applicare nel quotidiano quanto appreso.

È disponibile un protocollo in lingua olandese, a cura di GALM, che spiega l'intervento step by step: il materiale di promozione della salute, le lettere ai partecipanti, un protocollo per il reclutamento dei partecipanti, un protocollo per lo screening, la struttura e un canovaccio dei vari momenti formativi.

## **Valutazione**

L'efficacia dell'intervento è stata valutata in 2 studi pilota dopo 6 mesi e 9 mesi dall'intervento. Ha partecipato al programma il 25% della popolazione target individuata. La partecipazione al programma ha prodotto miglioramenti nelle capacità di movimento, nell'autoefficacia e nelle relazioni sociali.

Una valutazione di processo ha dimostrato che il progetto ha incontrato i bisogni e la situazione di vita delle persone anziane con un basso status socioeconomico.

Accedi alla [scheda CARE](#)

---

*Sintesi a cura di Paola Capra, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute – Dors*

[paola.capra@dors.it](mailto:paola.capra@dors.it)