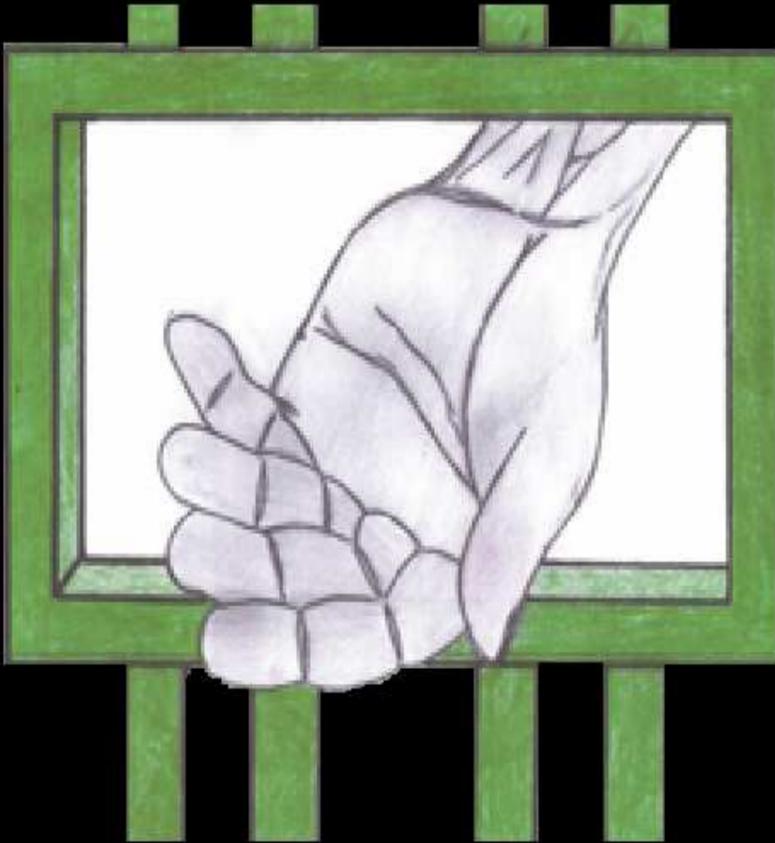


PROMOZIONE DI STILI DI VITA SANI E PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI NELLA POPOLAZIONE CARCERARIA DI GORIZIA

Inf. Carla Narduzzi, A.S. Tiziana Furlan, Inf. Patrizia Ponzalli - Gorizia
carla.narduzzi@ass2.sanita.fvg.it- tel. 0481-629228 cell 338.7058032



Disegno di Furlan Stefano

IL CAMPIONE

30 Uomini, di età compresa fra i 30 e i 66 anni. Il titolo di studio prevalente è la licenza elementare, tre hanno la laurea. 14 fumano più di 20 sigarette al giorno, 20 fumano da più di 10 anni, 15 hanno già tentato di smettere. 18 persone praticano attività fisica

RISULTATI

Il lavoro di reclutamento e formazione si è concluso a febbraio 2017. In poco più di tre mesi una persona ha smesso di fumare, una ha ridotto da 40 a 20 il numero di sigarette quotidiane. Diverse persone hanno incrementato l'attività fisica. Quelle che si cucinano in cella i pasti hanno modificato le abitudini alimentari limitando fritti e grassi e hanno avuto una riduzione di peso, una di oltre 5 kg.

BACKGROUND

Secondo uno studio multicentrico del 2015 la prevalenza del fumo di tabacco nelle persone ristrette è superiore al 70%. Anche l'obesità è maggiore rispetto alle persone libere.

OBIETTIVO

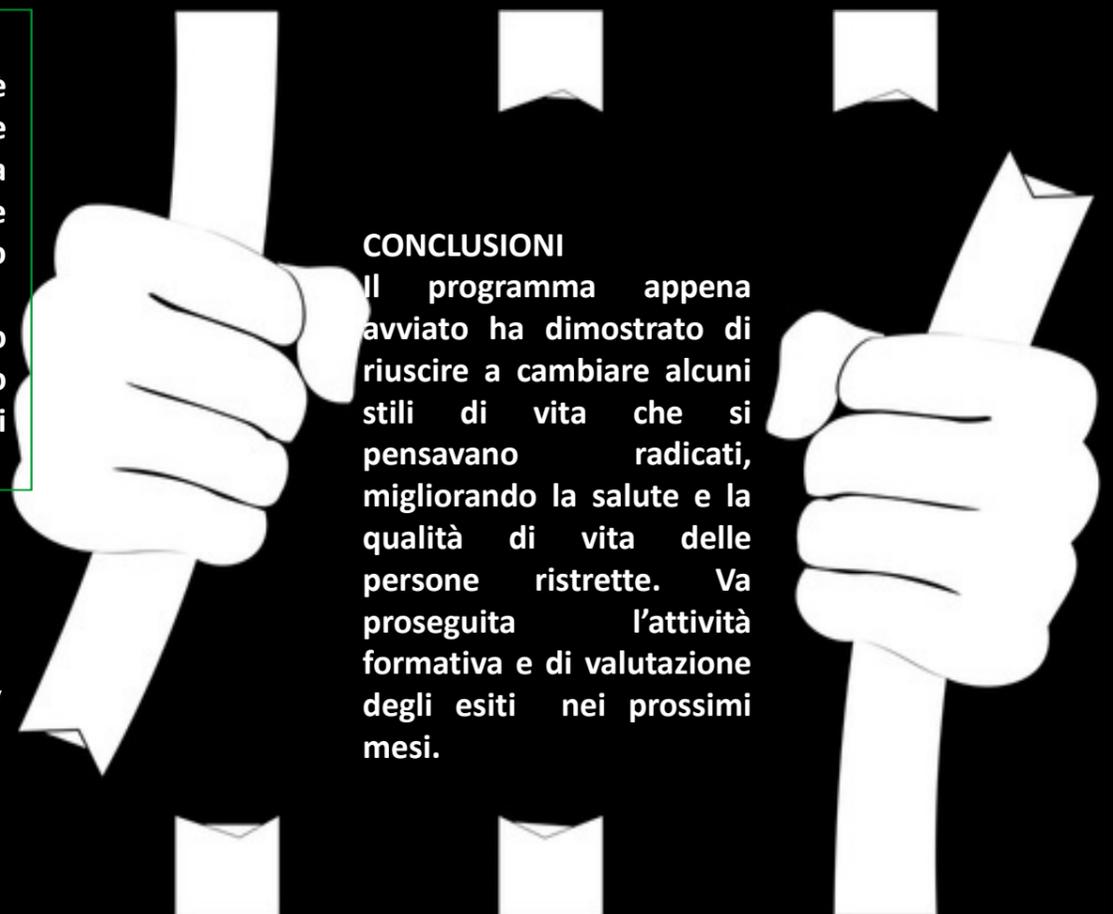
Questo progetto mira a far riconoscere i fattori di rischio e promuovere consapevoli e sani stili di vita nelle persone ristrette presso la casa circondariale di Gorizia.

METODO

Selezione del campione: 30 volontari fra le 42 persone ristrette;
Esecuzione di esami ematici e rilevazione parametri;
Individuazione del rischio cardio- vascolare per ogni singola persona;
Somministrazione del questionario pre-formazione;
Due incontri formativi di 3 ore ciascuno su stili di vita e sui rischi cardiovascolari;
Costruzione della cartella personalizzata dei fattori di rischio e dei fattori protettivi;
Individuazione dei tempi e delle modalità di monitoraggio del rischio.

CONCLUSIONI

Il programma appena avviato ha dimostrato di riuscire a cambiare alcuni stili di vita che si pensavano radicati, migliorando la salute e la qualità di vita delle persone ristrette. Va proseguita l'attività formativa e di valutazione degli esiti nei prossimi mesi.



BIBLOGRAFIA

Ministero della Salute (PNP 2014-2018, " Guadagnare salute")
SIPREC (La prevenzione cardiovascolare personalizzata)
GICR (Linee guida nazionali su cardiologia riabilitativa e prevenzione secondaria delle malattie cardiovascolari)
Quaderni del Ministero della Salute (n°25).

