

1

2

3

4

5

6



MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Modulo 2

**I principali problemi di salute quando si arriva
in un nuovo paese**



Erasmus+

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori. La Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.





Partner



WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANIA
www.w-hs.de



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/



PROLEPSIS
ATENE, GRECIA
www.prolepis.gr



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAGNA
www.uv.es



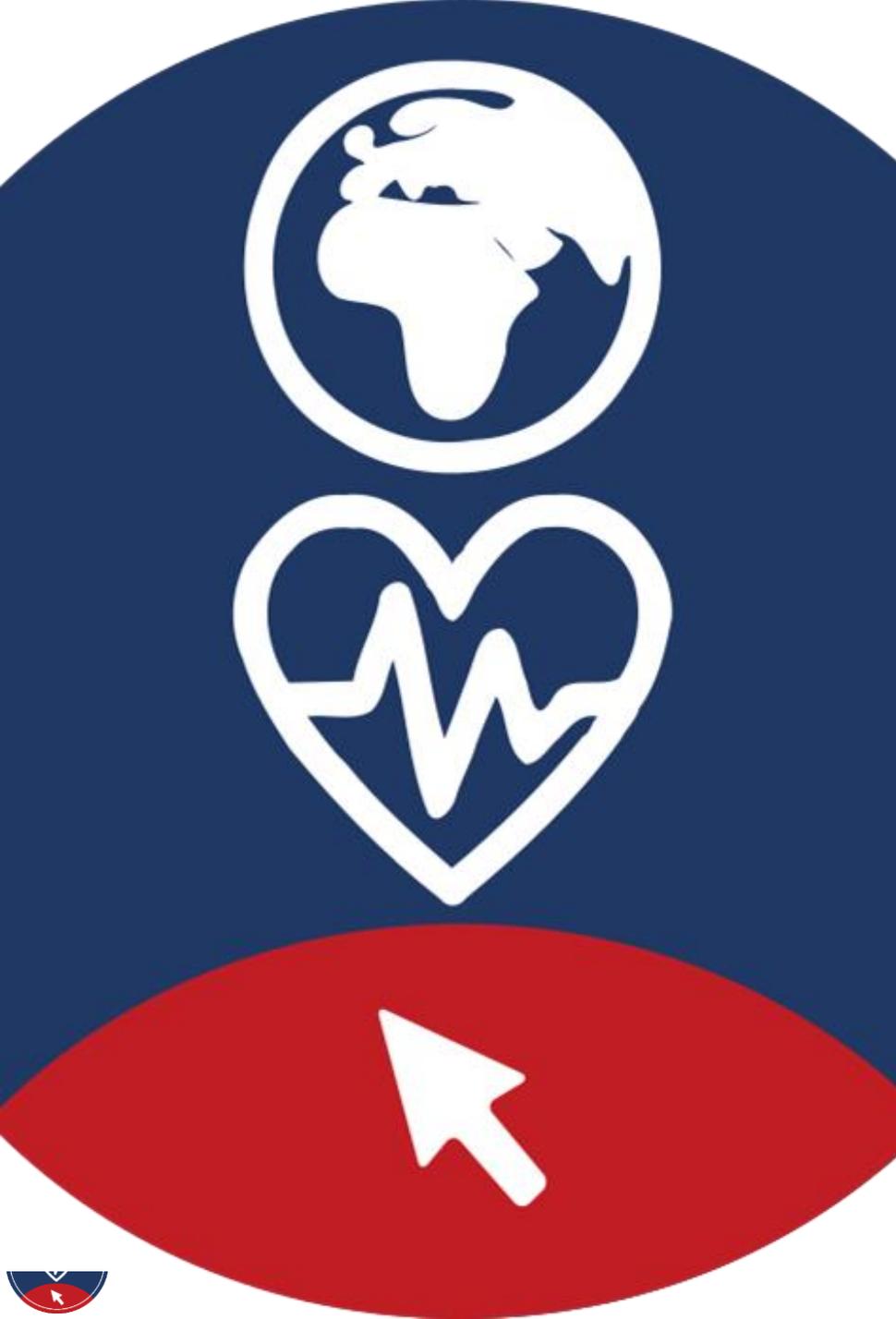
media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANIA
www.media-k.eu



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPAGNA
coordina-oerh.com



AKADIMAIKO DIADIKTYO (GUNet)
ATENE, GRECIA
www.gunet.gr



Moduli

1. Che cos'è la *Digital Health Literacy* (alfabetizzazione sanitaria digitale)?

2. I principali problemi di salute quando si arriva in un nuovo Paese

3. I servizi sanitari

4. Diventare digitalmente alfabetizzati

5. Esplorazione degli strumenti per la salute digitale

6. Essere attivi nell'ambiente della salute digitale



Obiettivi



- ✓ Comprendere i vari rischi per la salute dei migranti durante tutte le fasi del viaggio.
- ✓ Comprendere le differenze culturali che influenzano le narrazioni sulla salute tra il paese d'origine e il paese ospitante.
- ✓ Utilizzare gli strumenti *online* che possono facilitare la comprensione dei problemi di salute e delle circostanze sanitarie specifiche nel paese ospitante.
- ✓ Imparare la terminologia specifica della lingua del paese in cui ci si trova ed esplorare utili strumenti *online*
- ✓ Comprendere i principali comportamenti di protezione della salute e imparare a trovare fonti *online* affidabili e pertinenti.



Competenze

- ✓ Comprendere le differenze in materia di salute e trattamenti sanitari nel paese di origine e nel paese di arrivo.
- ✓ Acquisire conoscenze sui rischi specifici per la salute fisica e mentale che le popolazioni migranti corrono durante il viaggio, imparare a utilizzare le fonti *online* pertinenti.
- ✓ Acquisire conoscenze su strategie specifiche di prevenzione e promozione della salute e utilizzare strumenti *online* pertinenti.
- ✓ Acquisizione di consapevolezza sull'importanza dell'alfabetizzazione sanitaria



2.1

Introduzione a questo modulo

Obiettivi

- Identificare i rischi per la salute prima, durante e dopo il viaggio nel paese ospitante.
- *Esplorare* la propria salute fisica e mentale
- Imparare a conoscere strategie di medicina preventiva e a utilizzarle per migliorare la propria salute.

Iniziamo...

2.1

2.2

2.3

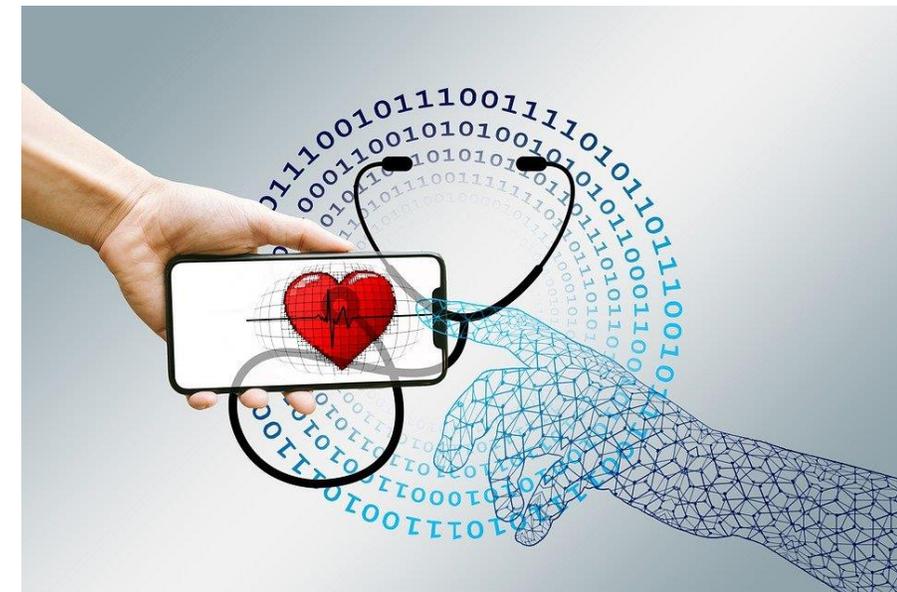
2.4



Introduzione

Questo modulo si concentra sulla sensibilizzazione relativa ai problemi di salute cui si può essere particolarmente soggetti quando si arriva in un nuovo Paese. Il formatore guiderà il gruppo di studenti/esse nell'identificazione e riflessione sui fattori che hanno influenzato la salute prima, durante e dopo l'arrivo nel nuovo Paese. Ognuna di queste fasi può avere un impatto sulla salute fisica e mentale; in alcuni casi questi aspetti della salute sono interconnessi e reciprocamente dipendenti.

I problemi di salute non si manifestano solo con i sintomi delle malattie. Hanno anche a che fare con il linguaggio, i termini e i diversi modi di affrontare la malattia. Dietro ai sintomi e alla loro descrizione, spesso ci sono anche narrazioni specifiche della cultura da prendere in considerazione. L'attenzione si concentra sul modo in cui la malattia può essere affrontata anche con l'ausilio degli strumenti digitali.



2 I principali problemi di salute quando si arriva in un nuovo paese

Apertura

- ✓ Il formatore spiega gli obiettivi della sessione, la durata, l'organizzazione e le attività.
- ✓ Si incoraggia la partecipazione attiva.
- ✓ Si assicura che ogni partecipante abbia accesso a uno strumento digitale.
- ✓ Spiegazione delle regole della sessione.
- ✓ Presentazione delle attività pratiche.



Azione 2.1.2

Identificare i rischi per la salute prima, durante e dopo l'arrivo in un nuovo Paese.

Obiettivi

- Individuare i rischi per la salute nel paese d'origine
- Identificare i rischi per la salute durante il viaggio
- Identificare i rischi per la salute al momento dell'arrivo nel nuovo paese



2.1

2.2

2.3

2.4



Rischi per la salute nei paesi di origine

Nel paese d'origine, i rischi per la salute possono dipendere da molti fattori diversi: livello di istruzione, carenze igieniche, fattori ambientali, eventi traumatici come disastri ambientali o guerre, assistenza sanitaria inadeguata per mancanza di risorse finanziarie o infrastrutture insufficienti.

Anche le differenze culturali possono giocare un ruolo importante, ad esempio la mancanza di considerazione per aspetti legati alla prevenzione o le diverse letture relative le tematiche di salute mentale.

- Stato socio-economico
- Livello di istruzione
- Composizione genetica
- Profilo della malattia locale
- Scarsa igiene personale e alimentare
- Condizioni di salute specifiche
- Fattori ambientali
- Conflitti, disastri e altri eventi traumatici
- Sistema sanitario nazionale debole



Rischi per la salute durante il viaggio

Allo sforzo del viaggio si aggiungono molti rischi per la salute: mesi di esposizione allo stress, esposizione al caldo o al freddo estremo senza indumenti adeguati, lesioni, alimentazione insalubre e strutture sanitarie inadeguate, violenza sessuale e altri eventi traumatici.

- Modalità di viaggio
- Attraversamento legale o illegale del confine
- Elementi ambientali
- Violenza sessuale e di altro tipo, detenzione e altri eventi traumatici
- Malattie sessuali, lesioni ed esposizione a pericoli fisici e condizioni ambientali estreme
- Condizioni igieniche e sovraffollamento
- Alimentazione inadeguata
- Scarsa igiene personale e alimentare



Rischi per la salute quando si arriva in un nuovo paese

L'arrivo in un nuovo Paese è inizialmente segnato da una sensazione di sollievo: ce l'hai fatta e sei al sicuro. Ma l'adattamento è difficile: i quadri clinici esistenti peggiorano, i piatti sconosciuti comportano difficoltà nutrizionali, la situazione di insicurezza relativa lo status legale può generare ansia, la nostalgia di casa e la paura per i familiari fanno parte della vita quotidiana.

Inoltre vi possono essere intolleranze ai farmaci, vaccinazioni inadeguate, difficoltà linguistiche nel comunicare i sintomi della malattia.

- Adattamento alla vita, all'ambiente e a elementi culturali nuovi
- Alloggio collettivo
- Stato giuridico incerto
- Accesso ai bisogni primari di sopravvivenza
- Diritto e accesso ai servizi sanitari
- Suscettibilità a nuove malattie
- Condizioni ambientali
- Esclusione sociale
- Barriere culturali, linguistiche e legali per l'accesso ai servizi sanitari
- Discriminazione
- Mancanza di accesso a cibo sano



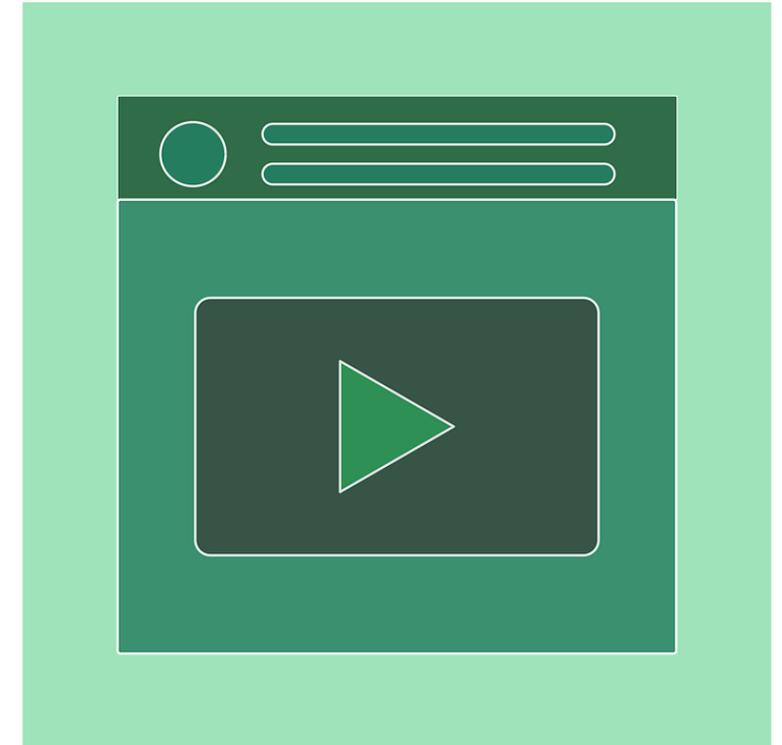
Descrivete le vostre esperienze

- Guarda il video:

<https://www.youtube.com/watch?v=eLbmUbj0edk>

*Il video riflette le
vostre
esperienze?*

- Discussione sul video



Descrivete le vostre esperienze

Annotate le vostre esperienze di salute nelle tre fasi temporali del percorso migratorio sulla bacheca o sulla lavagna a fogli mobili:

- **Fase 1:** rischi per la salute nei paesi d'origine
- **Fase 2:** rischi per la salute durante il viaggio
- **Fase 3:** rischi per la salute quando si arriva in un nuovo paese



Descrivete le vostre esperienze

- Creare un elenco di priorità per ogni fase in base alla rilevanza per la vostra vita e la vostra salute.
- Potrebbero esserci differenze a seconda del paese di origine; si prega di raggruppare le esperienze in base alle somiglianze e alle differenze.
- Prendete nota dei risultati, che si rifletteranno nei compiti a casa.



I vostri compiti a casa

- Per i compiti a casa, create una **guida tascabile** con i termini della salute.
- Utilizzate il **modello fornito** per cercare i termini di salute fisica e mentale e qualsiasi altro aspetto che ritenete importante per la vostra salute.
- Cercate *online* le espressioni giuste



Create la vostra Guida tascabile con i termini sanitari per voi più importanti!

Si tratta di un modello in cui vi viene chiesto di inserire i termini sanitari rilevanti utilizzati nella vostra lingua madre, la lingua del vostro Paese, in inglese e/o in francese.

Potete utilizzare termini di salute fisica e mentale e qualsiasi altro termine che ritenete importante per la vostra salute (termini, problemi e sintomi). A titolo di ispirazione, alcuni termini sono già stati forniti. Utilizzate un dispositivo digitale (app o computer).

Prendetevi 30 minuti per farlo - buon lavoro!

Termine nella vostra lingua madre	Termine nel paese ospitante	Termine in inglese	Termine in francese
		hospital	<u>hôpital</u>
		dentist	<u>dentiste</u>
		headache	<u>mal de tête</u>
		optician	<u>opticien</u>
		disease	<u>maladie</u>

[Scarica la Guida tascabile da qui!](#)

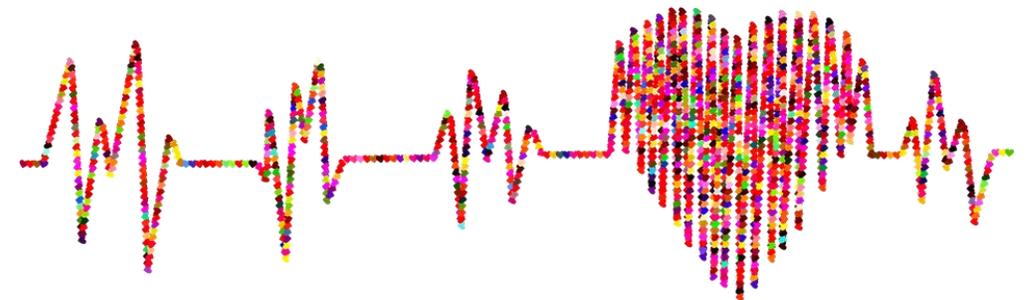


Azione 2.3

Esplorare la salute fisica e mentale dei migranti

Obiettivi

- Esplorare le proprie narrazioni di malattia
- Introdurre la conoscenza dei sintomi di problemi di salute e di salute mentale che sono più diffusi nella popolazione migrante
- Identificare attraverso i sintomi le malattie e suggerire azioni specifiche (con l'ausilio di strumenti digitali).



2.1

2.2

2.3

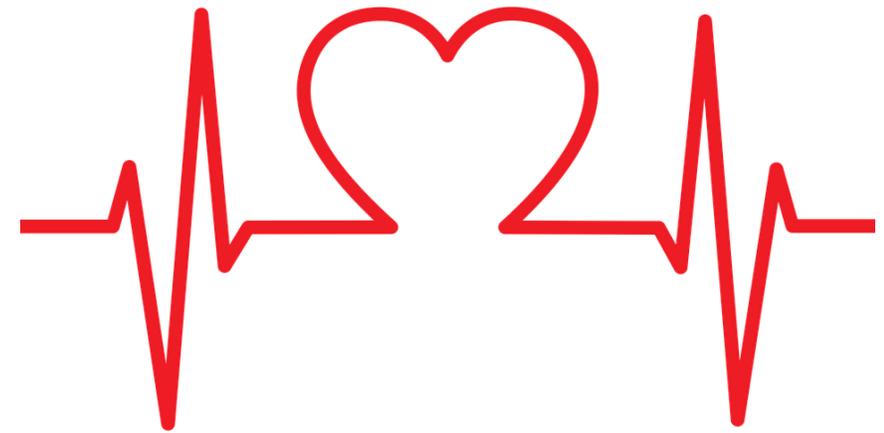
2.4



Esplorare le proprie narrazioni di malattia

La percezione della malattia e il modo in cui viene affrontata possono essere molto diversi a seconda del background culturale. I sintomi delle malattie sono interpretati in modo diverso e anche il momento in cui è necessario un aiuto medico può variare. La valutazione di quando i “rimedi casalinghi” sono sufficienti e quando è necessario consultare un medico può essere diversa a livello culturale.

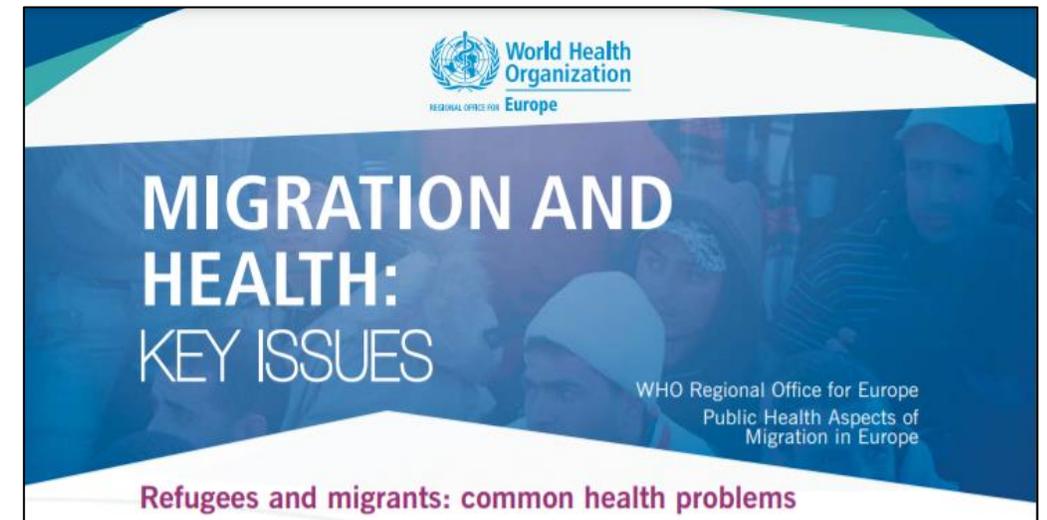
Anche la comunicazione delle malattie varia: ci sono malattie che vengono condivise con gli amici e altre che vengono trattate come tabù. Il processo di recupero è soggetto a caratteristiche diverse: ad esempio, la persona malata si ritira dalla vita familiare o la famiglia svolge un ruolo nel recupero? Che ruolo può avere l’approccio all’informazione digitale e come viene utilizzata?



Sintomi che sono più frequenti nella popolazione migrante

Esistono una serie di malattie che si manifestano con maggiore frequenza nelle popolazioni migranti. Secondo uno studio dell'OMS, queste includono soprattutto malattie infettive come la tubercolosi, l'infezione da HIV e l'epatite virale, malattie respiratorie e malattie trasmesse da vettori.

Anche le seguenti malattie non trasmissibili possono essere osservate in modo particolare: malattie cardiovascolari, diabete, cancro e malattie polmonari croniche, molte delle quali richiedono un'assistenza continua per un lungo periodo, spesso per tutta la vita.



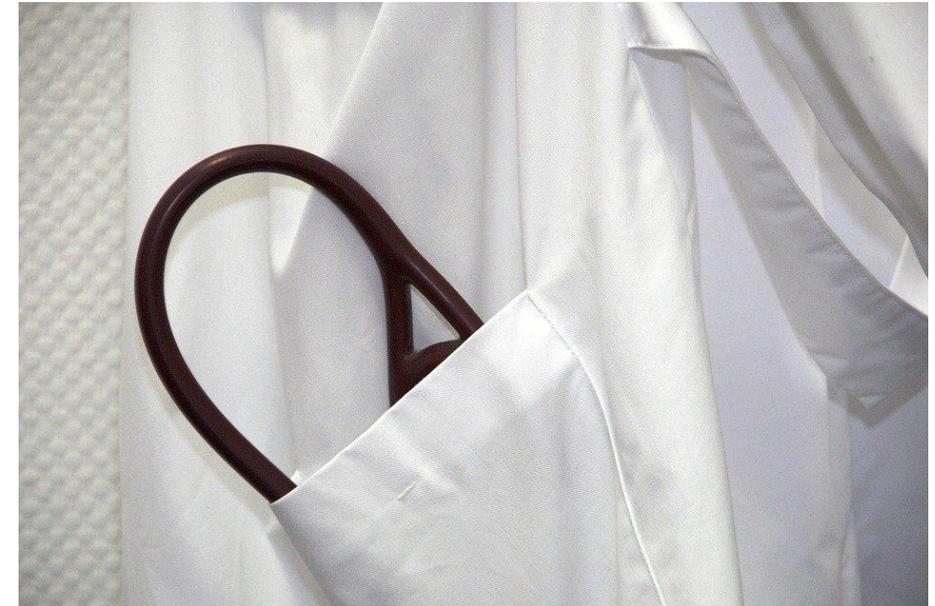
Identificare la malattia e suggerire azioni specifiche (1)

Molto probabilmente siete già a conoscenza delle malattie che si manifestano più frequentemente, ma non sempre è chiaro come poterle affrontare per massimizzare le possibilità di guarigione. Inoltre spesso non è chiaro in quale momento l'assistenza medica e i farmaci siano assolutamente necessari per alleviare i sintomi ed evitare danni alla salute. Riteniamo importante portare l'attenzione da parte vostra e degli operatori sanitari del Paese ospitante agli elementi culturali diversi che agiscono in questi momenti.



Identificare la malattia e suggerire azioni specifiche (2)

Le cure mediche possono essere fornite in diversi modi: in uno studio medico, da un medico che vi visita a casa, al pronto soccorso di un ospedale e in modo digitale. I farmacisti possono offrire consigli per problemi di salute minori. Senza appuntamento, troverete sempre aiuto nel pronto soccorso di un ospedale, ma anche in alcuni ambulatori medici. Di norma l'appuntamento viene fissato con congruo anticipo.



Identificare la malattia e suggerire azioni specifiche (3)

Sempre più medici offrono anche consulenze digitali (*telemedicina*), soprattutto in caso di pandemia. Tuttavia un prerequisito per queste consulenze è che i vostri dati siano archiviati nello studio e che il medico abbia già registrato il vostro stato di salute.

Il vantaggio della telemedicina sta nel fatto che si può ricevere anche tramite il telefono cellulare e non è necessario recarsi in uno studio medico.

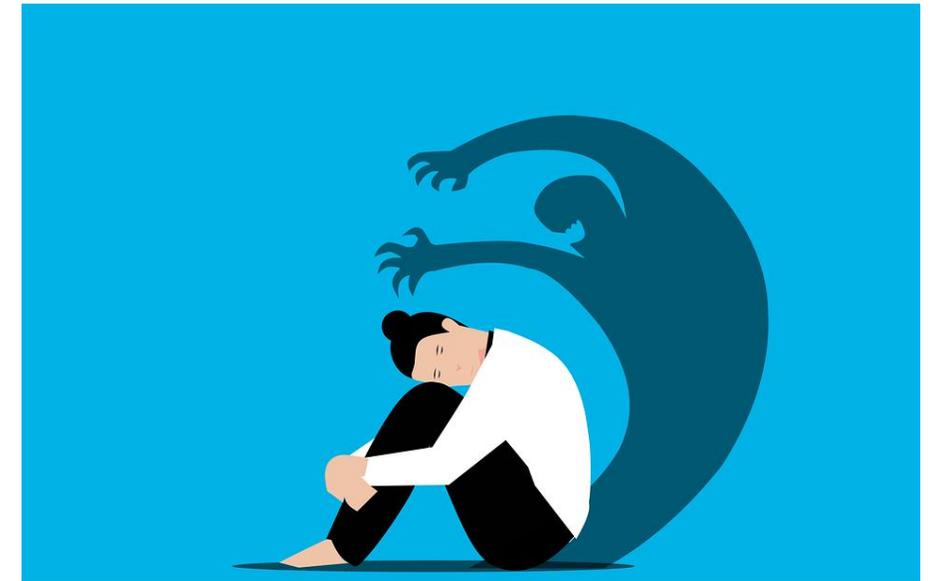
Uno dei suoi limiti può trovarsi nella possibilità che la distanza digitale aumenti elementi di incomprensione reciproca.



Affrontare il disagio mentale

Le malattie mentali sono sempre più identificabili e curabili grazie a metodi diagnostici perfezionati, ma l'accesso a consulenze (faccia a faccia e online), trattamenti e terapie non è sempre possibile in tempi brevi. Le persone richiedenti asilo e rifugiate con stress post-traumatico rappresentano un gruppo vulnerabile per il quale sono disponibili poche misure preventive e terapeutiche. Gli approcci integrativi e culturalmente sensibili alla presa in carico di questa categoria di migranti devono affrontare sfide complesse, come le barriere culturali e linguistiche, che richiedono la specializzazione degli esperti medici.

Per saperne di più, consultare gli allegati II e III!



Descrivete le vostre esperienze

- Discutere le diverse narrazioni in cui si identificano attraverso i sintomi le malattie e la forma in cui si suggeriscono i trattamenti.
- Considerare anche i problemi di disagio mentale nella valutazione dello stato di salute
- Utilizzare fonti digitali
- Se necessario si può lavorare in gruppi più piccoli



Descrivete le vostre esperienze

- Identificate i problemi di salute che avete sperimentato voi stessi.
- Annotate il risultato su lavagne, computer o qualsiasi altro metodo o dispositivo appropriato e presentatelo nella riunione finale.
- In caso di due gruppi: nominare uno o due relatori che presentino i risultati all'intero gruppo alla fine della sessione.

Importante:

- Si tratta di un esercizio di apprendimento e nel caso emergano elementi importanti di auto-valutazione relativi al proprio stato di salute ricordate che per una corretta diagnosi e adeguato trattamento deve sempre essere consultato il proprio medico di riferimento!



Descrivere le proprie esperienze: domande guida

È possibile utilizzare le seguenti domande:

1. **Sintomi:** Qual è il problema di salute?
2. **Motivo:** Cosa pensate abbia causato il problema di salute? Perché pensate che sia iniziato in uno specifico momento?
3. **Gravità:** In che misura limita la qualità della vostra vita?
4. **Durata:** Da quanto tempo sono presenti i sintomi?
5. **Trattamento:** Il problema di salute può essere trattato da soli o è necessario rivolgersi a un medico?
6. **Impatto:** Quali sono i principali problemi causati?
7. **Paura:** Cosa teme di più del problema di salute?



2 I principali problemi di salute quando si arriva in un nuovo paese

Descrivete le vostre esperienze

- Discutete insieme su quando è consigliabile richiedere un aiuto relativamente ad un problema di salute
- Identificate il medico più adatto a gestire il problema di salute (ad esempio, medico di base, oculista, dentista).
- Identificate per quali problemi di salute dovrebbe essere necessario un intervento immediato (ad esempio recandosi al pronto soccorso o chiedendo l'intervento di un'ambulanza).



Qual è un grave rischio per la salute quando si arriva in un nuovo paese?

Solo una risposta è corretta!

A. Mal di testa

B. Freddo

C. Puntura di zanzara

D. Vaccinazioni inadeguate



Nei paesi di origine dei migranti, i rischi per la salute dipendono...

Solo una risposta è corretta!

A. Rivenditori locali

B. Vicini di casa

C. Animali domestici

D. Livello di istruzione



2 I principali problemi di salute quando si arriva in un nuovo paese

Le malattie possono essere trattate...

Solo una risposta è corretta!

A. Presso uno studio medico, ospedali, centri medici, farmacie, presso un medico omeopata

B. In un supermercato, in una sala di mercato e in qualsiasi bancarella di prodotti alimentari

C. Nell'agenzia di collocamento

D. Solo negli ospedali



In caso di malattia, l'aiuto digitale ...

Solo una risposta è corretta!

A. Non è offerto dai medici

B. È una possibile forma di orientamento

C. È il modo migliore per la diagnosi

D. È sempre credibile



La consulenza medica digitale può avvenire tramite

Solo una risposta è corretta!

A. Telefoni cellulari, tablet, computer desktop

A. Non è offerto dai medici

C. Gridare aiuto dalla finestra

D. Chiunque possieda un computer



I rischi per la salute quando si arriva in un nuovo paese sono i seguenti

Due risposte sono corrette!

A. i quadri clinici esistenti peggiorano

B. Linee terrestri senza display

C. Le lesioni da incidente stradale non vengono trattate affatto

D. I piatti poco conosciuti comportano difficoltà nutrizionali.



2 I principali problemi di salute quando si arriva in un nuovo paese

Un medico non è necessario quando si seguono i consigli su Internet.

Vero

Falso



2 I principali problemi di salute quando si arriva in un nuovo paese

Il trattamento sanitario viene fornito dai medici solo in caso di assunzione.

Vero

Falso



2 I principali problemi di salute quando si arriva in un nuovo paese

Il trattamento online non è possibile per le malattie mentali.

Vero

Falso



Abbinare le colonne

Abbinare le colonne!

La percezione della malattia e il modo in cui viene affrontata

ma l'accesso a consulenze, trattamenti e terapie non è sempre possibile in tempi brevi.

Le malattie mentali stanno diventando sempre più identificabili e

Per esempio, livello di istruzione, deficit igienici, fattori ambientali, eventi traumatici.

Un medico generico (GP)

può essere molto diverso a seconda del background culturale.

I rischi per la salute dipendono da molti fattori diversi

è il primo punto di contatto per tutti i problemi di salute.



Azione 2.4

Strategie di prevenzione

Obiettivi

1. Imparare a prevenire le malattie
2. Esplorare le strategie di prevenzione più comuni
3. Comprendere l'importanza di adottare strategie di prevenzione



2.1

2.2

2.3

2.4



Vaccinazione

Perché è importante vaccinarsi?

- **Protegge** dall'esposizione futura a malattie **gravi e mortali** causate da virus o batteri.
- **Riduce il rischio di contrarre** una malattia stimolando le difese naturali dell'organismo a costruire una protezione immunitaria(OMS).
- **Previene e controlla i focolai di malattie infettive**, ad esempio il Corona Virus.
- **Previene più di 20 malattie potenzialmente letali** (OMS)
- **Previene da 2 a 3 milioni di morti ogni anno** (OMS) e protegge individui, comunità e popolazioni - Alcune malattie come il *vaiolo* sono state eliminate a livello globale grazie alla vaccinazione.
- Una persona vaccinata ha **meno probabilità di trasmettere una malattia infettiva ad altri**. Quindi, le persone che si vaccinano contribuiscono a proteggere coloro che non possono essere vaccinati a loro volta. (Commissione europea)



Vaccinazione

I vaccini sono sicuri?

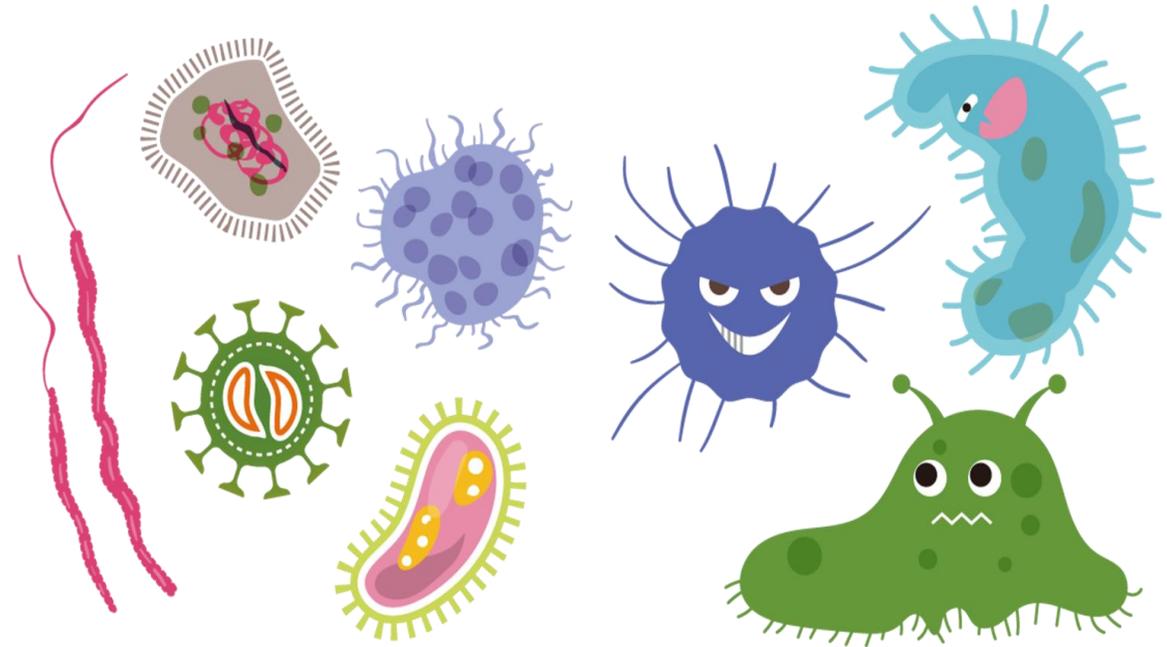
- Tutti i paesi hanno un **programma nazionale di vaccinazione** per proteggere la popolazione dalle malattie prevenibili da vaccino (UNICEF).
- Tutti i vaccini utilizzati nei programmi nazionali di immunizzazione sono **sicuri ed efficaci** (OMS).
- **La maggior parte degli effetti collaterali sono lievi e di breve durata.**



Malattie prevenibili da vaccino

Quando mi vaccino posso essere protetto da:

- Bacillo tubercolare
- Poliovirus
- Difterite
- Tetano
- Pertosse
- Morbillo
- Epatite A/B
- Rotavirus
- HPV
- Virus della febbre gialla
- COVID-19
- [Video correlati](#)



Alimentazione

Perché è importante avere una buona alimentazione?

- L'alimentazione è un fattore estremamente **importante per la salute** e per lo **sviluppo dell'essere umano**.
- Una buona alimentazione è correlata a una **migliore salute infantile e materna**, a un **sistema immunitario più forte**, a una **gravidanza e a un parto più sicuri** e a un **minor rischio di contrarre malattie non contagiose (OMS)**.
- Una cattiva alimentazione può portare alla **malnutrizione**, una condizione in cui non si assume una quantità sufficiente o eccessiva di uno o più nutrienti.
- **La malnutrizione** è una grave minaccia per la salute umana e comprende sia la **denutrizione** che il **sovrappeso**.



Segni di malnutrizione

Segni di denutrizione:

- Perdita di peso
- Riduzione dell'appetito
- Stanchezza/debolezza
- Malattie frequenti
- Riduzione della concentrazione
- Scarsa guarigione della ferita
- Assottigliamento dei capelli
- Disturbi dell'umore (Johns Hopkins Medicine)

Segni di sovralimentazione:

- Aumento di peso
- Diabete
- Pressione sanguigna elevata
- Colesterolo alto
- Infiammazione



Trattare e prevenire la malnutrizione

Cosa posso fare per prevenire la malnutrizione?

- **Curare la malnutrizione:** alimenti ricchi di nutrienti - mangiare in abbondanza alimenti come frutta e verdura, cereali integrali e proteine magre.
- **Trattare l'ipernutrizione:** ridurre le calorie complessive e migliorare l'equilibrio della dieta
- **Trattare la denutrizione:** aumentare le calorie complessive aggiungendo alimenti ricchi di nutrienti.
- **Evitare i cibi spazzatura,** ricchi di calorie ma con scarso valore nutrizionale.



Preparare i pasti a basso costo

Come posso pianificare e preparare pasti nutrienti senza spendere molto?

1. Pianificare il pasto

- Scegliere alcune **ricette**
- Fare un **elenco** di tutti gli ingredienti
- **Privilegiare** in base al valore nutrizionale e al prezzo.
- **Bilanciare** gli alimenti più costosi
- **Limitare** gli alimenti **trasformati**
- Pianificare almeno un **pasto senza carne** alla settimana
- Pianificate i pasti in base agli alimenti **in vendita**
- Pianificare l'**utilizzo degli avanzi**

2. Considerare i mercati degli agricoltori

- Prodotti locali, freschi e di stagione
- **Frutta e verdura coltivata con metodi biologici**
- **Creare relazioni con i coltivatori/agricoltori**

CONSIGLI

1. Portate con voi **la quantità di denaro** che intendete spendere e **borse della spesa** con maniglie
2. Considerate l'**orario di acquisto**: potreste ottenere prezzi ancora più bassi quando gli agricoltori si preparano a partire.

3. Adottare abitudini alimentari "a buon mercato".

- Acquistate **alimenti freschi** e lavorateli voi stessi
- Investite in utensili **per la conservazione degli alimenti**
- Mangiare al ristorante solo in rare occasioni
- **Imparare** a cucinare da zero
- Non sprecate il vostro cibo - congelatelo
- Mangiare **cereali** più spesso
- Utilizzare quantità maggiori di **cibo a basso costo**



Fumare e bere alcolici

Come la **cattiva alimentazione**, anche il **fumo di tabacco** e l'**uso eccessivo di alcol** sono tra le principali **cause di malattie prevenibili**.

Effetti del fumo

- **Principale fattore di rischio** per la maggior parte delle principali cause di morte
- 1,6 milioni di persone muoiono ogni anno a causa del fumo in Europa (OMS)
- Impatto su malattie come: **cancro, malattie cardiovascolari, ipertensione, danni agli occhi, osteoporosi, malattie dei denti e delle gengive**

Smettere di fumare

- È possibile migliorare l'**aspettativa di vita, la respirazione, la salute e il benessere generale**.
- Applicazioni per smettere di fumare: [QuitNow](#), [Smoke Free](#) e [quitSTART](#)



Fumare e bere alcolici

Effetti dell'uso eccessivo di alcol

- Fattore causale di **oltre 200 malattie**, tra cui sette tipi di **cancro**, **disturbi neuropsichiatrici**, **malattie cardiovascolari**, **cirrosi epatica** e **diverse malattie infettive**.
- In Europa l'alcol causa quasi **1 milione di morti all'anno** e contribuisce in modo significativo alle lesioni involontarie e intenzionali (OMS).
- L'alcol **non è mai sicuro** per le donne **in gravidanza**
 - L'esposizione prenatale all'alcol può causare **difetti** che includono **disabilità fisiche, mentali, comportamentali e/o di apprendimento** con possibili implicazioni per tutta la vita del bambino (OMS).



Attività fisica

Che cos'è l'attività fisica?

- *"Qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede l'uso di energia"* (OMS).
- **I bambini, gli adolescenti e gli adulti di tutte le età** hanno bisogno di mantenersi attivi in tutte le fasi della loro vita.
- Le linee guida e le raccomandazioni dell'OMS forniscono dettagli per le diverse fasce d'età e per gruppi specifici di popolazione sulla **quantità di attività fisica** necessaria per una buona salute.



Benefici dell'attività fisica

Come posso trarre beneficio dall'attività fisica?

- **Aumenta l'aspettativa di vita** - L'attività fisica regolare riduce il rischio di mortalità precoce
- **Migliora la qualità della vita**
- **Migliora la salute respiratoria, cardiovascolare e generale (OMS)**
- **Riduce i sentimenti di ansia e depressione**
- **Migliora l'umore e la salute mentale**
- **Riduce il rischio di lesioni:** l'esercizio fisico regolare aumenta la forza muscolare, la densità ossea, la flessibilità e la stabilità (OMS)
- Permette di **risparmiare** sui costi dell'assistenza sanitaria
- **Migliora la qualità del sonno**
- **Aiuta a controllare il peso**
- **Migliora la memoria e le funzioni cerebrali** per tutte le fasce d'età



Esempi di attività fisiche



Esercizi fisici

- ✓ Camminare/ fare jogging/correre
- ✓ Danza
- ✓ Nuoto
- ✓ Aerobica
- ✓ Andare in bicicletta



Hobby

- ✓ Giardinaggio
- ✓ Lavori manuali
- ✓ Pulizia



Attività all'aperto

- ✓ Giocare al parco
- ✓ Escursioni/arrampicate
- ✓ Calcio/Basket
- ✓ App contapassi/pedometro



Screening per malattie speciali

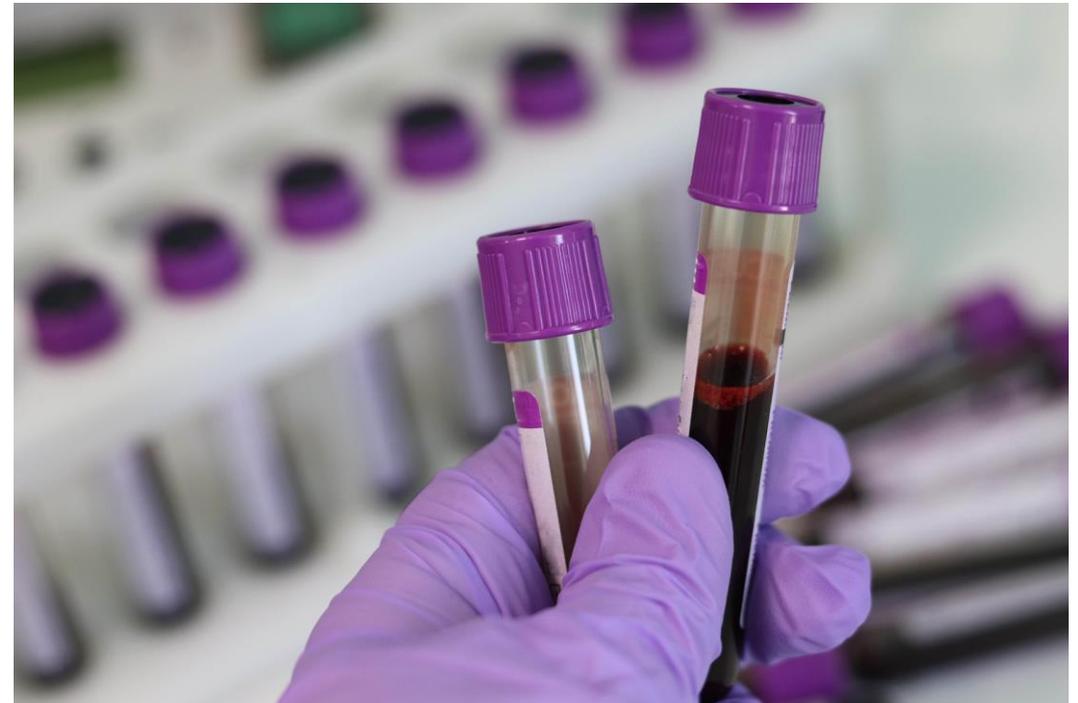
Perché dovrei sottopormi regolarmente a esami di screening per malattie particolari?

- Per **individuare precocemente** potenziali disturbi o malattie della salute in persone che non presentano alcun sintomo di malattia.
- Per **ridurre il rischio** di malattia e trattarla nel modo più efficace
- I test di screening non sono accurati al 100% in tutti i casi, tuttavia è più **utile** sottoporsi ai test in momenti appropriati che non sottoporsi affatto.



Test di screening comuni

- La tempistica e la frequenza dei test di screening sono adeguate in base all'**età, allo stato di salute generale e all'anamnesi.**
- I test di screening più comuni includono:
 - Misurazione del colesterolo
 - Pap test
 - Mammografia
 - Diabete o prediabete
 - Malattie sessualmente trasmissibili



Fonte | [Licenza Pixabay](#)



Principi di igiene

Come posso contribuire a fermare la diffusione delle malattie durante una pandemia?

Pratiche di sicurezza personale

- Distanziamento fisico
- Dispositivi di protezione individuale (mascherine, guanti)
- Igiene delle mani (ECDC)
- Attenzione alla tosse e agli starnuti
- Disinfezione delle mani
- Alloggio personale (OMS)



Igiene mirata

Quali sono le pratiche igieniche da adottare?

È necessario concentrarsi sulle pratiche igieniche nelle azioni in cui è più probabile che si diffondano i microbi nocivi (OMS).

Queste azioni possono essere:

- **Manipolare gli alimenti**
- **Mangiare con le dita**
- **Usare la toilette o cambiare il pannolino a un bambino**
- **Tossire, starnutire e soffiare il naso**
- **Cura degli animali domestici**
- **Manipolare e lavare gli indumenti sporchi e la biancheria per la casa**
- **Gestire e smaltire i rifiuti (OMS)**



Come spezzare la catena dell'infezione



Fonte | [Licenza Pexels](#)

L'obiettivo principale di una pratica igienica è **ridurre il numero di microbi "nocivi" sulle mani, sulle superfici e sui tessuti** a un livello non dannoso per la salute.

COME SI PUÒ FARE?

- Rimozione dei microbi dalle superfici utilizzando prodotti e utensili per la pulizia sotto l'acqua corrente.
- Inattivazione dei microbi sulle superfici utilizzando prodotti come disinfettanti, disinfettanti per le mani e calore (OMS).

Fonte: [Forum scientifico internazionale sull'igiene domestica. \(2018\).](#)



Quale delle seguenti è una malattia **non** prevenibile da vaccino.

Solo una risposta è corretta!

A. Rotavirus

B. Tetano

C. Covid 19

D. Giardiasi



Abbinare le colonne

Abbinare le colonne!

Pratiche igieniche

migliora la memoria e le funzioni cerebrali per tutte le fasce d'età

Attività fisica

Aiuta a prevenire un gran numero di malattie infettive

Vaccinazione

ridurre il numero di microbi dannosi su mani, superfici e tessuti



Quali sono i segnali di **sovralimentazione**?

Due risposte sono corrette!

A. Aumento di peso

B. Assottigliamento dei capelli

C. Pressione sanguigna elevata

D. Perdita di peso





**ALLEGATO I:
INFORMAZIONI
SUPPLEMENTARI SULLA
SALUTE DELLE DONNE**

Salute delle donne

Cosa succede se rimango incinta o mi ammalo. Avrò accesso a un'assistenza sanitaria di qualità a prezzi accessibili?

- Alcuni problemi di salute colpiscono le donne in modo diverso e più frequente rispetto agli uomini.
- Le donne sono portatrici di condizioni di salute esclusive come il **cancro al seno, il cancro al collo dell'utero, la menopausa** e i **problemi di gravidanza**.
- Inoltre, le **donne subiscono un maggior numero di decessi per infarto rispetto agli uomini** e hanno maggiori probabilità di soffrire di **depressione** o ansia.
- **Le donne hanno maggiori probabilità di soffrire di patologie del tratto urinario** e possono essere soggette a un maggior numero di malattie **sessualmente trasmissibili**.



Salute delle donne

Depressione e ansia

- Le naturali **variazioni ormonali** possono causare depressione o ansia. La **sindrome pre-mestruale** si verifica spesso tra le donne, inoltre molte donne sviluppano una forma di **depressione** dopo il parto chiamata "**baby blues**".
- **La menopausa** nelle donne può anche causare depressione

Problemi di gravidanza

- La gravidanza può causare un **calo dei globuli rossi** in una donna sana.
- Inoltre condizioni preesistenti come **asma, diabete e depressione** possono peggiorare la gravidanza e minacciare la salute della madre e del bambino.



Salute delle donne

▪ Malattie autoimmuni

- Si verifica quando le **cellule del corpo** che eliminano le minacce, come i virus, **attaccano le cellule sane**.
- La condizione colpisce le donne con sintomi quali **spossatezza, febbre lieve, dolore, irritazione della pelle e vertigini**. (Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti)

▪ Salute ginecologica

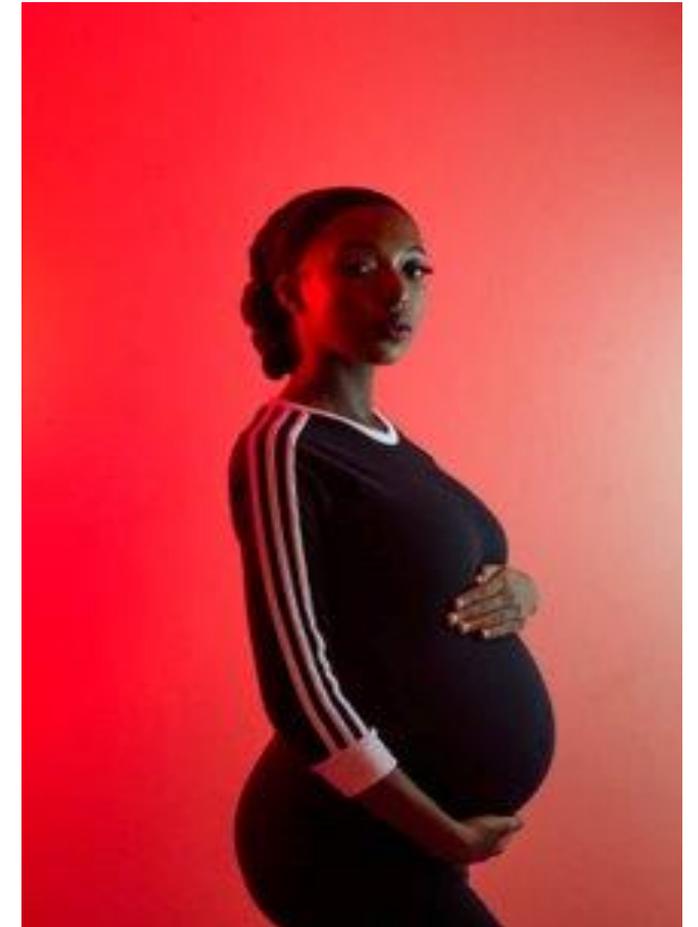
- Il sanguinamento e le perdite sono una parte normale del ciclo mestruale, ma i problemi vaginali possono indicare anche problemi gravi come **le malattie sessualmente trasmissibili e il cancro del tratto riproduttivo**. Infezioni lievi non controllate possono causare **infertilità o insufficienza renale**.



Cura speciale in gravidanza

Quali sono le risorse disponibili per aiutarmi durante la gravidanza?

- L'assistenza alla gravidanza consiste nell'assistenza sanitaria **prenatale** (prima del parto) e **post-parto** (dopo il parto) per le madri in attesa di un bambino.
- Durante questo periodo, le madri possono affrontare specifici **trattamenti e allenamenti** per garantire una gravidanza, un travaglio e un parto sani per la madre e il bambino.



Cura speciale in gravidanza

Prenatale

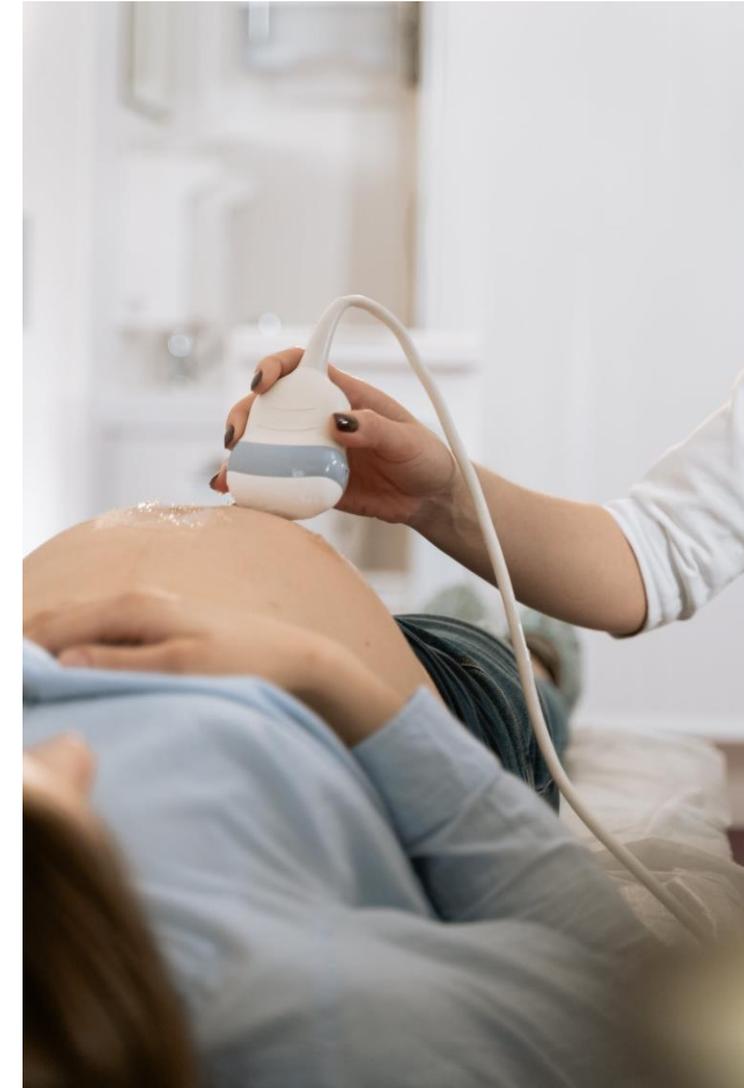
- La cura prenatale inizia almeno **tre mesi prima del concepimento** e consiste nell'adottare abitudini sane come **non fumare e non assumere alcolici**, assumere **integratori alimentari**, assumere **integratori di acido folico** ed **evitare qualsiasi contatto con sostanze tossiche**.
- Questo **riduce i rischi durante la gravidanza** e aumenta le possibilità di un parto sano e sicuro.



Durante la gravidanza (1)

Una madre dovrebbe programmare un'**assistenza sanitaria regolare** durante ogni fase della gravidanza, ad esempio:

- **Ogni mese** nei primi 6 mesi di gravidanza
- **Ogni 2 settimane** nel 7° e 8° mese di gravidanza
- **Ogni settimana** durante il 9° mese di gravidanza



Durante la gravidanza (2)

Controlli e test di routine

- Esami e screening di routine, come l'analisi del sangue per l'**anemia**, l'**HIV** e il **gruppo sanguigno**.
- Monitoraggio **della pressione sanguigna**
- Misurare l'**aumento di peso**
- Monitoraggio **della crescita** e della frequenza **cardiaca del bambino**
- Monitoraggio di una **dieta specifica e dell'esercizio fisico**
- Consigliare **corsi specifici** nelle diverse fasi della gravidanza



2 I principali problemi di salute quando si arriva in un nuovo paese

Durante la consegna

Controlli e test di routine

- Durante il travaglio e il parto è molto importante che le madri collaborino con gli assistenti sanitari per evitare ogni possibile complicazione e ottimizzare gli esiti postnatali.
- L'assistenza deve includere cure qualificate alla nascita, attraverso l'assistenza ostetrica e la gestione del parto pretermine.





- https://www.youtube.com/watch?v=S7qO_9-NJmA

Elementi essenziali dell'assistenza al neonato (1)

Come posso proteggere il mio neonato subito dopo il travaglio?

1) Asciugatura immediata e completa

- **Asciugare il bambino con un asciugamano caldo** e poi trasferirlo in un **secondo asciugamano caldo e asciutto** per evitare l'ipotermia e per stimolare il pianto del bambino.
- Eseguire un **esame iniziale** per valutare le dimensioni, il sesso, le anomalie congenite o altri problemi clinici evidenti.

2) Chiusura del cordone ombelicale

- **Ritardare il taglio del cordone ombelicale a 2 minuti dopo la nascita** e lasciare che il neonato pianga qualche volta prima di tagliarlo, in modo che riceva un po' di sangue in più dalla placenta.
- **Il sangue in più previene l'anemia da carenza di ferro** nel primo anno di vita.
- **Pinzare il cordone a 3 o 4 cm dall'addome del neonato.**



Elementi essenziali dell'assistenza al neonato (2)

3) Contatto pelle a pelle

- La madre dovrebbe poter **vedere e tenere in braccio il bambino il prima possibile** dopo il parto, per favorire la prima fase fondamentale del nuovo **legame tra madre e bambino**.
- Un neonato deve essere **posto sull'addome della madre in attesa di essere asciugato**, il cordone ombelicale deve essere tagliato e l'esame iniziale deve essere effettuato.
- Si può favorire il posizionamento del neonato tra i seni della madre.
- Il primo *imprinting* favorisce l'**attaccamento emotivo che si sviluppa tra madre e figlio**, un passo importante verso una buona genitorialità.



Elementi essenziali della cura del neonato (3)

4) Inizio precoce dell'allattamento al seno

- La madre dovrebbe poter far **attaccare il bambino al seno subito dopo il parto**: gli studi hanno dimostrato che c'è una maggiore probabilità che la madre allatti con successo.
- Inoltre questa pratica rassicura la madre sul fatto che il neonato è sano.



Requisiti speciali per la cura dei bambini

Come posso proteggere il mio neonato subito dopo il parto?

Gestire un bambino appena nato

- **Lavarsi le mani prima di maneggiare il bambino** per evitare il rischio di infezioni.
- **Sostenere sempre la testa e il collo del bambino**
- **Nozioni di base per il bagnetto:** fare le spugnature al bambino finché il cordone ombelicale non si stacca e l'ombelico e la circoncisione non guariscono completamente.
- **La circoncisione e la cura del cordone ombelicale** sono importanti tra 10 giorni e 3 settimane.
- **Alimentazione e ruttino** - I neonati devono essere nutriti ogni 2-3 ore per circa 10-15 minuti su ciascun seno.
- **Nozioni di base per la nanna** - Mettere sempre i bambini sulla schiena per evitare la *"sindrome della morte improvvisa del lattante"*.



Di norma nel nono mese di gravidanza una donna dovrebbe recarsi dal medico

Solo una risposta è corretta!

A. Una volta al mese

B. Due volte alla settimana

C. Ogni settimana

D. Ogni due settimane



2 I principali problemi di salute quando si arriva in un nuovo paese

Le infezioni delle vie urinarie sono più frequenti nelle donne che negli uomini

Vero

Falso



Abbinare le colonne

Abbinare le colonne!

Lavarsi le mani prima di maneggiare un bambino

può portare a depressione o ansia

Fluttuazioni ormonali naturali

per evitare il rischio di infezioni





**ALLEGATO II:
Informazioni
supplementari
sulla salute
mentale**

Il disagio mentale: come affrontarlo

I disturbi o le malattie mentali potrebbero non essere argomenti di cui si parla apertamente in alcuni contesti culturali, in quanto si tratta di temi delicati. Per questo motivo può essere importante:

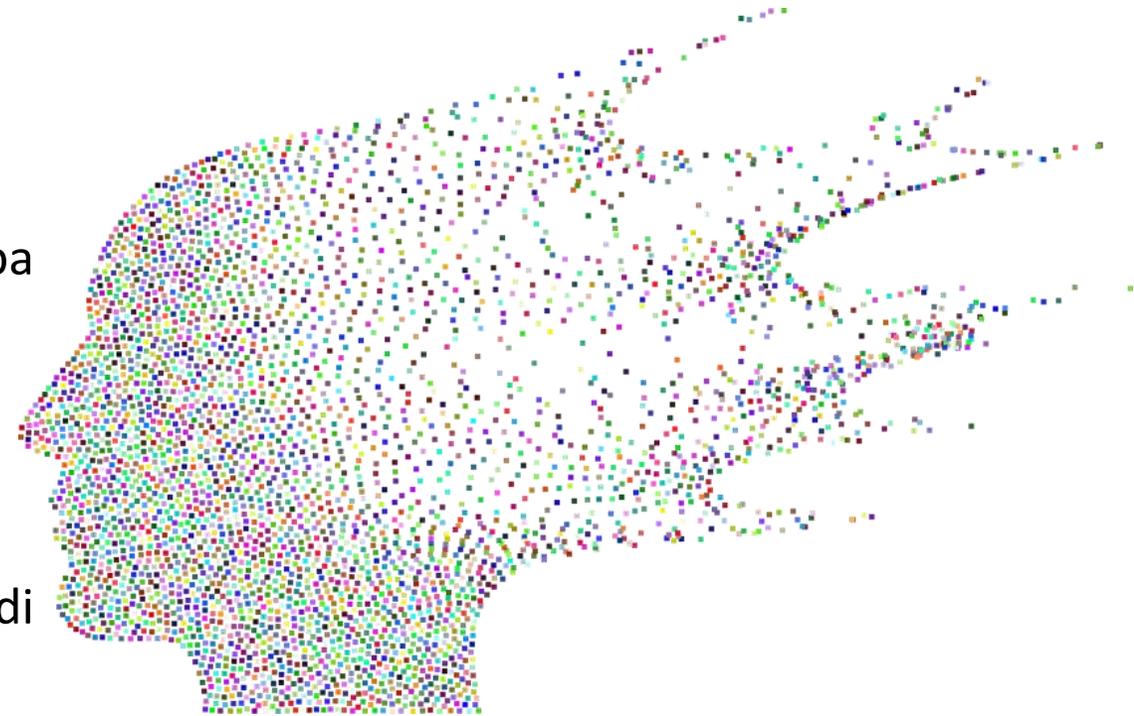
- Essere consapevoli dei sintomi del disagio mentale (ad esempio sconforto, senso soggettivo di disperazione, episodi depressivi).
- Essere consapevoli che il disagio mentale necessita di un trattamento speciale e che esistono specialisti e buoni metodi di trattamento per gli stati cronici di disagio.
- Esistono centri di consulenza speciali e i medici di famiglia sono sempre il primo punto di contatto.



Esempi di segni e sintomi di disagio mentale

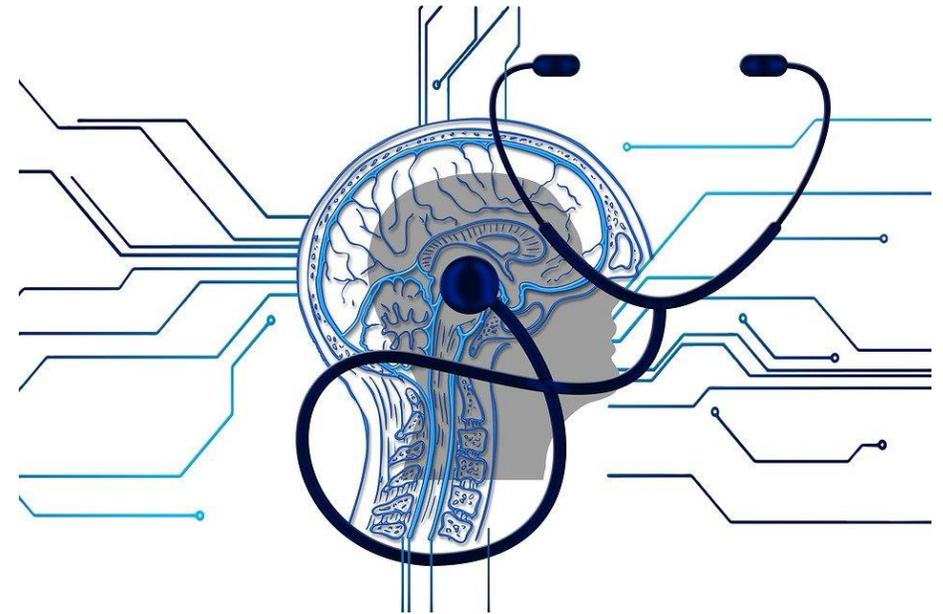
- Sentirsi tristi o giù di morale.
- Pensiero confuso o ridotta capacità di concentrazione.
- Paure o preoccupazioni eccessive o sensi di colpa estremi.
- Cambiamenti di umore estremi, con alti e bassi.
- Ritiro dagli amici e dalle attività.
- Stanchezza significativa, scarsa energia o problemi di sonno.

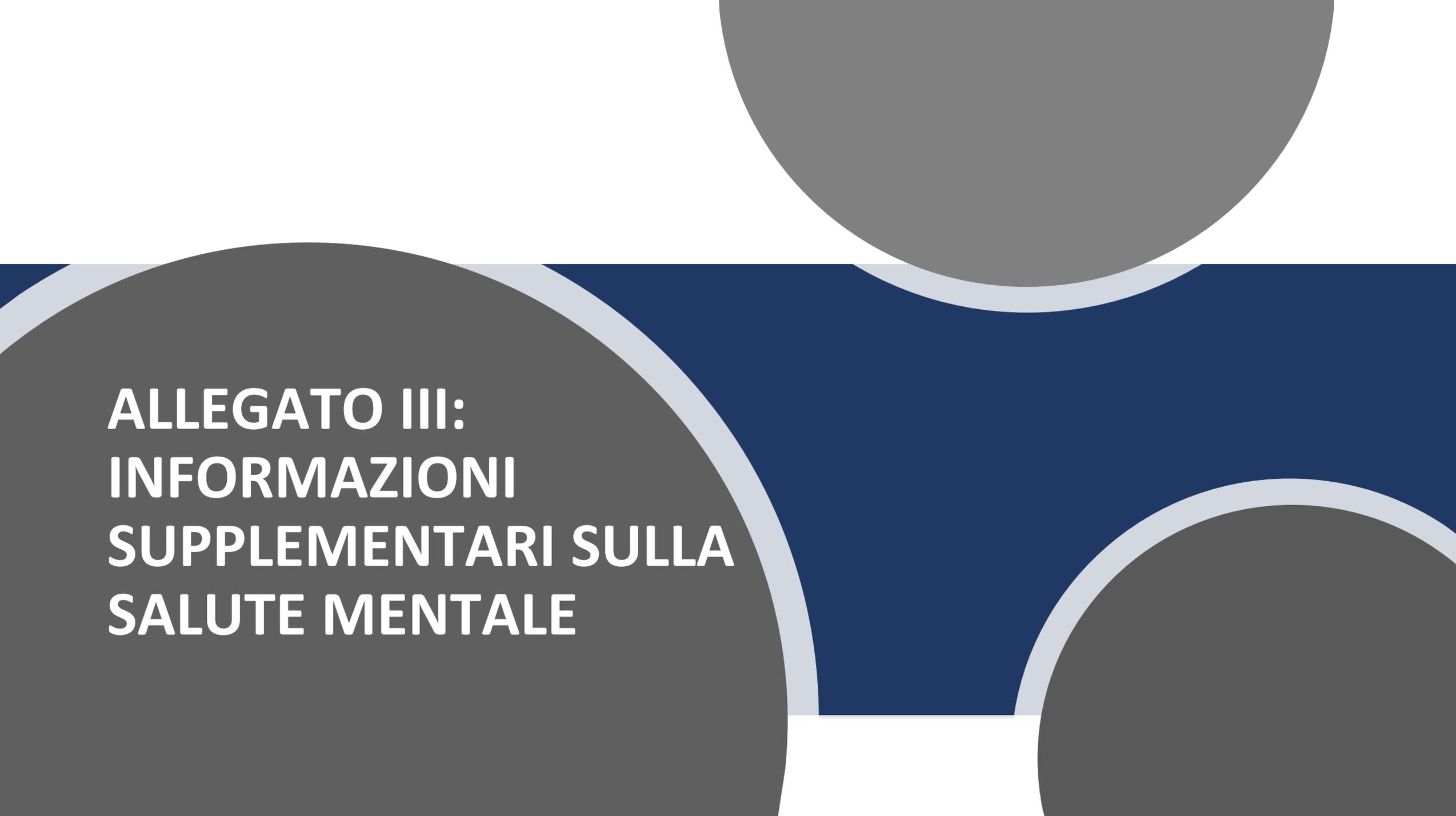
Non tutti questi sintomi sono necessariamente riconducibili a una malattia mentale. Il medico può aiutare a valutare e consigliare un trattamento.



Il disagio mentale: come farsi curare

- Non abbiate paura di parlarne con il vostro medico.
- Anche se alcuni trattamenti potrebbero non essere disponibili, esistono molti modi per affrontare i problemi di salute mentale.
- Se ritenete che amici, familiari o figli abbiano bisogno di aiuto, offrite supporto o contattate una delle organizzazioni di supporto locali.





**ALLEGATO III:
INFORMAZIONI
SUPPLEMENTARI SULLA
SALUTE MENTALE**

Costruire la resilienza della salute mentale

Come posso affrontare le sfide quotidiane?

- La resilienza è la **capacità di riprendersi e adattarsi** alle disgrazie e ai problemi della vita.
- La resilienza dà alle persone la **forza emotiva** per affrontare traumi, avversità e difficoltà.
- Le persone resilienti **utilizzano le proprie risorse**, i propri **punti di forza e le proprie capacità** per superare le sfide e le difficoltà.
- **La flessibilità, l'adattabilità e la perseveranza** possono aiutare le persone a sfruttare la propria resilienza modificando alcuni pensieri e comportamenti.



Strategie di *coping*

- Le persone affrontano diverse avversità e crisi nella vita, come ad esempio:
 - Malattie
 - Perdita di persone care
 - Perdita del lavoro
 - Abuso
 - Bullismo
 - Instabilità finanziaria
 - Eventi tragici come attacchi terroristici, sparatorie di massa, disastri naturali, COVID-19

Le persone resilienti sperimentano stress, battute d'arresto ed emozioni difficili, ma attingono ai loro punti di forza e cercano l'aiuto dei sistemi di supporto per superare le sfide e risolvere i problemi. La resilienza permette di accettare e adattarsi a una situazione e di andare avanti.



Passi per costruire la resilienza

Come posso costruire la resilienza?

Per costruire la resilienza è importante:

- Sviluppare la consapevolezza di sé
- Costruire capacità di autoregolazione
- Imparare a gestire la situazione
- Aumentare l'ottimismo
- Rafforzare le connessioni relazionali e legami sociali
- Conoscere i propri punti di forza

Capacità di *coping*...





<https://www.youtube.com/watch?v=RMnZFXjKtAs>

Quale delle seguenti **non** descrive un'avversità o una sfida nella vita?

Solo una risposta è corretta!

A. Abuso

B. Soddisfazione dei bisogni

C. Malattia

D. Perdita del lavoro



Quali delle **due** seguenti affermazioni sono corrette?

Due risposte sono corrette!

A. La resilienza è la capacità di riprendersi e di adattarsi alle disgrazie e alle battute d'arresto della vita.

B. Le persone resilienti evitano di utilizzare le proprie risorse, i propri punti di forza e le proprie capacità per superare le sfide e superare le battute d'arresto.

C. La flessibilità, l'adattabilità e la perseveranza impediscono alle persone di attingere alla propria resilienza modificando alcuni pensieri e comportamenti.

D. La resilienza dà alle persone la forza emotiva per affrontare traumi, avversità e difficoltà.



Riferimenti e ulteriori letture (1)

- Bryce, E., Mullany, L.C., Khatri, S.K. et al. 2020. Coverage of the WHO's four essential elements of newborn care and their association with neonatal survival in southern Nepal. BMC Pregnancy Childbirth 20, 540 <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03239-6>
- Carr T.P et al. 2016. Advanced Nutrition and Human Metabolism. Cengage Learning.
- Center for Disease Control and Prevention (CDC) n.d. <https://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/prevention.html>
- European Commission. 2020. The health benefits of vaccination. https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/fs_20_2364.
- European Parliament, Directorate General for Internal Policy. 2017. Research for CULT–Committee. Why Cultural Work with Refugees. Retrieved from: [http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL_IDA\(2017\)602004_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL_IDA(2017)602004_EN.pdf)
- European Centre for Disease Prevention and Control. 2020. Guidance on infection prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) in migrant and refugee reception and detention centres in the EU/EEA and the United Kingdom
- International Scientific Forum on Home Hygiene. 2018. Containing the burden of infectious diseases is everyone's responsibility: A call for an integrated strategy for developing and promoting hygiene behaviour change in home and everyday life [White Paper]. <https://www.ifh-homehygiene.org/sites/default/files/publications/IFH%20White%20Paper-10-18.pdf>.
- John Hopkins Medicine. n.d. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/screening-tests-for-common-diseases>
- Johns Hopkins Medicine. n.d. - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/abcs-of-eating-smart-for-a-healthy-heart>
- John Hopkins Medicine .n.d. Malnutrition. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/malnutrition>



Riferimenti e ulteriori letture (2)

Matlin, S.A., Depoux, A., Schütte, S. *et al.* 2018. Migrants' and refugees' health: towards an agenda of solutions. *Public Health Rev* 39, 27. <https://doi.org/10.1186/s40985-018-0104-9>

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. 2007. - Alcohol and Tobacco <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa71/aa71.htm>.

NSW Refugee Health Service and STARTTS (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors). 2014. *Working with refugees: a guide for social workers*. Retrieved from: <https://www.startts.org.au/media/Resource-Working-with-Refugees-Social-Worker-Guide.pdf>

P.J. Shannon, E. Wieling, J.Simmelink-McCleary, E. Becher. 2014. *Beyond Stigma: Barriers to Discussing Mental Health in Refugee Populations*, Journal of Loss and Trauma International Perspectives on Stress & Coping, Taylor and Francis Online.

Saunders J, Smith T. 2010, Malnutrition: causes and consequences. *Clin Med*. 2010;10(6):624-627. doi:10.7861/clinmedicine.10-6-624

WHO. n.d. Chapter 8 - Personal, domestic and community hygiene. https://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/settings/hvchap8.pdf

WHO. n.d. Migration and Health: Key Issues. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/293270/Migration-Health-Key-Issues-.pdf

WHO. 2013. Vaccine Safety Basics: Learning Manual. SAFETY. https://www.who.int/vaccine_safety/initiative/tech_support/Vaccine-safety-E-course-manual.pdf

▪ WHO. 2018. Nutrition. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/nutrition>



Riferimenti e ulteriori letture (3)

- WHO. 2018. Report on the health of refugees and migrants in the WHO European Region: no public health without refugee and migrant health. ISBN 978 92 890 5384 6. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/migration-and-health/publications/2018/report-on-the-health-of-refugees-and-migrants-in-the-who-european-region-no-public-health-without-refugee-and-migrant-health-2018>
- WHO. 2019. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/immunization>
- WHO. 2019. Vaccines and immunizations. https://www.who.int/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab_1
- WHO. 2021. Vaccines and immunization: What is vaccination? <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>.
- UNICEF. 2020. Immunization. <https://www.unicef.org/eca/health/immunization>.
- UNHCR. 2015. *Culture, Context and the Mental Health and Psychosocial Wellbeing of Syrians. A Review for Mental Health and Psychosocial Support staff Working with Syrians Affected by Armed Conflict*. Retrieved from: <https://www.unhcr.org/55f6b90f9.pdf>
- UNHCR, IOM, MHPSS. 2015. *Mental Health and Psychosocial Support for Refugees, Asylum Seekers and Migrants on the Move in Europe. A multi-agency guidance note*. Retrieved from: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/migration-and-health/publications/2016/mental-health-and-psychosocial-support-for-refugees,-asylum-seekers-and-migrants-on-the-move-in-europe.-a-multi-agency-guidance-note-2015>





MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Congratulazioni!
Avete completato questo
modulo!

