

L'educazione alla salute

Leo Venturelli

Obiettivi:

- Conoscere gli strumenti utili per eseguire l'educazione alla salute
- Essere in grado di costruire delle schede educazionali
- Conoscere gli argomenti di maggior interesse per la famiglia al momento delle visite filtro di controllo

Il pediatra di famiglia e l'educazione alla salute

Il pediatra ambulatoriale è il medico che si occupa della salute dalla nascita fino all'adolescenza dei bambini che gli sono stati affidati dal Servizio Sanitario Nazionale. La sua "mission" è:

- svolgere attività medico specialistica di assistenza (diagnosi, terapia e riabilitazione), con particolare attenzione all'integrazione e al coordinamento delle cure per patologie acute e croniche
- promuovere la salute, mediante azioni di prevenzione primaria e secondaria delle malattie e mediante l'educazione a stili di vita miranti al benessere psico fisico del bambino, nel contesto ambientale e sociale in cui è inserito.

L'educazione alla salute è dunque parte integrante di un processo comunicativo che si instaura tra medico e famiglia, all'interno della relazione di fiducia tipica del ruolo del pediatra nell'area delle cure primarie. Spetta al pediatra scegliere il modo e i sistemi migliori per attuare l'educazione sanitaria nei confronti dei propri assistiti.

In alcuni casi, più semplicemente, sarà il portavoce, a livello individuale, di disposizioni e di raccomandazioni generali promosse dagli organismi sanitari regionali e/o locali (ASL), che hanno bisogno del pediatra per arrivare a promuovere la salute a livello delle singole famiglie.

Gli strumenti di educazione alla salute

Ci sono molti strumenti o modalità ritenuti utili per promuovere l'educazione sanitaria; ecco in sequenza quelli più alla portata del pediatra ambulatoriale; vediamoli in dettaglio.

Il linguaggio: è il sistema più usato in ambulatorio e in generale durante il consulto. Perché sia efficace, la chiarezza deve essere affiancata dalla mimica, dalla gestualità, dal tono della voce

Telefono: sebbene sia uno strumento di comunicazione meno incisivo, viene ormai correntemente usato dal paziente per avere consulto, dal medico per dispensare consigli.

Schede di consigli per i genitori: quasi sempre vengono utilizzate come rinforzo al colloquio diretto. L'Accademia Americana di Pediatria da anni mette a disposizione dei suoi iscritti dei depliant sulle problematiche più frequenti in campo pediatrico, spesso tradotti in più lingue, utilizzati negli ambulatori territoriali e ospedalieri. Anche in Italia vari gruppi locali di pediatri e il Centro Studi FIMP hanno pubblicato e producono tutt'ora depliant e schede educazionali.

Riviste: molti argomenti educazionali trovano posto su riviste dedicate al mondo infantile: il più delle volte però non c'è garanzia scientifica sui contenuti. E' di recente diffusione una rivista "su misura" per lo studio del pediatra ambulatoriale: "Un pediatra per amico". Scritta da medici, può diventare uno strumento fortemente incidente sulle pratiche di buona salute per le famiglie dei bambini assistiti.

Libri: alcuni testi in commercio, che spaziano dal primo soccorso in caso di incidenti alla puericultura, dalle patologie più frequenti in campo pediatrico alle problematiche psicologiche, dall'alimentazione sana allo sport risultano di aiuto ad una buona

educazione all'autogestione dei problemi infantili; il pediatra potrebbe allestire una sorta di piccola libreria in ambulatorio, ovvero tenere almeno una lista di libri utili che i genitori possano consultare per approfondire le problematiche relative ai loro figli.

Anche i libri per l'infanzia sono uno strumento di educazione: ormai da qualche anno è attivo il progetto "Nati per leggere", gestito dall'Associazione Italiana Biblioteche e dal Centro per la salute del Bambino, sul modello statunitense "Reach Out and Read": tramite la rete dei pediatri, delle biblioteche e delle Amministrazioni locali sono nate in tutta Italia iniziative per incoraggiare la lettura fin dai primi anni di vita, con evidenti benefici sulla genitorialità e sullo sviluppo del linguaggio.

Manifesti: sono la più classica modalità di esporre un messaggio facilmente leggibile, importante soprattutto per il contenuto, che deve essere ridotto all'essenziale e attirare la lettura. Vanno bene in sala attesa, in modo che vengano letti a colpo d'occhio dai genitori.

Materiale multimediale: la possibilità di servirsi di video registrazioni, di CD rom, di siti internet per l'educazione sanitaria sta diventando una realtà in espansione progressiva: a tutt'oggi esistono parecchi siti internet che parlano di educazione specifica per genitori. Compito del pediatra è quello di indicarne i più autorevoli e seri.

L'educazione sanitaria ai Bilanci di salute

Il momento della visita filtro, chiamato correntemente anche "Bilancio di Salute", riveste particolare importanza per l'educazione alla salute. In corrispondenza di ciascuna visita filtro ci sono argomenti e tematiche che devono essere affrontati o che comunque risultano più idonei rispetto all'età dei bambini o più richiesti da parte dei genitori. Il colloquio diretto o la scheda da consegnare o il testo da consigliare saranno di volta in volta scelti dal pediatra in base al suo stile personale, alla caratteristica del genitore, alla problematica presente. La tabella 1 rappresenta un esempio di argomenti di educazione sanitaria suddivisi per Bilanci di salute (vedi anche il capitolo relativo).

Tab 1: EDUCAZIONE SANITARIA AI BILANCI DI SALUTE

1° mese

- prevenzione incidenti (trasporto in auto, cadute, asfissia, avvelenamento)
- prevenzione SIDS
- alimentazione: promoz. allattamento al seno o consigli su latte artificiale
- igiene dentale
- igiene ambientale (fumo)
- profilassi vit.D e K quando necessario
- carta dei servizi dello studio pediatrico
- indicazioni sui servizi sanitari (accesso a PS, continuità assistenziale, guida all'urgenza, ecc.)

3° mese

- prevenzione incidenti (ustioni, cadute, giocattoli pericolosi, annegamento in vasca)
- alimentazione: al seno, rinforzo o latte artificiale
- vaccinazioni raccomandate
- consigli per febbre
- igiene ambientale

6° mese

- prevenzione incidenti (folgorazioni, avvelenamenti)
- alimentazione: allattamento, divezzamento (prime pappe)

- igiene dentale e fluoroprofilassi
- vaccinazioni
- l'angoscia degli estranei
- lettura ad alta voce (da 6 a 12 mesi)

12° mese

- prevenzione incidenti (trasporto in bici e auto, ustioni, ferite, annegamento)
- alimentazione: latte vaccino, dieta libera, rifiuto alimentaz.
- primi passi e uso scarpe
- vita in collettività e malattie (eventuale)
- vaccinazioni
- lettura ad alta voce (da 12 a 24 mesi)

2° anno

- prevenzione incidenti (giochi all'aperto e in casa)
- educazione al vasino
- alimentazione
- igiene dentale (autonoma)
- approccio ai capricci e regole di disciplina
- lettura ad alta voce (dai 24 ai 36 mesi)
- vaccinazioni

3° anno

- prevenzione incidenti (bici, annegamento)
- alimentazione
- vita in collettività e bambino sempre malato
- igiene dentale
- TV e tempo libero
- lettura ad alta voce (dai 3 ai 5 anni)

5°-6° anno

- responsabilizzazione verso i rischi, autonomia
- prevenzione incidenti (bici, annegamento)
- consigli sugli sport
- alimentazione
- TV e tempo libero
- profilassi anticarie con fluoro (aggiornamento dosi)
- vaccinazioni

10° anno

- prevenzione incidenti (bici, annegamento)
- alimentazione (obesità)
- ed. sessuale (genitori)
- sport
- uso di video-giochi e di internet

13°-14° anno

- prevenzione incidenti (bici, moto)
- vaccinazioni
- abitudini voluttuarie pericolose (fumo, droghe, alcool)
- alimentazione

| |
|--|
| -ed. sessuale, anche diretta -sport |
|--|

Il punto sulle schede di educazione sanitaria

Le schede di consigli ai genitori sono ritenute un sistema che ben si presta al ruolo e all'attitudine della pediatria di famiglia, nel setting ambulatoriale individuale. Il materiale a disposizione del pediatra e che ciascun medico può personalizzare risulta un rinforzo del dialogo e della comunicazione verbale che si instaura durante le visite, siano esse eseguite come momento di prevenzione (bilanci di salute), siano invece eseguite per malattia del bambino.

Studi sulla comunicazione hanno dimostrato come sia ridotto il bagaglio di informazioni che viene effettivamente memorizzato durante la conversazione bipolare: nel caso specifico del genitore che si rivolge al medico in ambulatorio e che lo ascolta avendo spesso vicino a sé un bambino piangente o bisognoso di attenzioni, solo il 10-20% di ciò che il pediatra dice viene normalmente recepito e fissato nella memoria. Le schede dei consigli sopperiscono almeno in parte a questa facile amnesia comunicativa.

Quali regole per la costruzione di schede educazionali?

Per produrre del materiale cartaceo educazionale valgono alcune regole, ribadite da gruppi di lavoro internazionali, cui anche il singolo pediatra deve attenersi:

- I contenuti devono essere supportati da basi scientifiche
- I testi devono essere comprensibili, i messaggi devono dare indicazioni pratiche
- Devono essere somministrati al momento opportuno
- Devono essere riveduti ed eventualmente corretti almeno ogni 2 anni
- Devono tener conto dell'utente specifico, specie quando i genitori sono stranieri
- Devono prevedere valutazioni

Come si realizzano in pratica i “consigli ai genitori”?

Le domande che si deve porre un pediatra o un gruppo di pediatri quando intende preparare un testo scritto per genitori sono queste:

Perché

Si riferisce a trovare le motivazioni che spingono a utilizzare la scheda come momento educazionale: le motivazioni possono dipendere da richieste costanti delle famiglie, ma anche da indicazioni che il pediatra ritiene fondamentale rimarcare su particolari argomenti e in particolari situazioni

Che cosa

Si riferisce ai contenuti relativi all'argomento da trattare: devono essere scientificamente corretti e semplici nell'esposizione. Devono contenere le risposte ai quesiti o alle domande dei genitori e essere coerenti con gli obiettivi

Come

Si riferisce alla modalità con cui far passare il messaggio educativo: se l'argomento è un approfondimento del discorso iniziato in ambulatorio, lo scritto dovrà avere contenuti analitici, se invece l'obiettivo è quello di far risaltare una indicazione chiara e singola, un disegno o una frase ad effetto possono essere sufficienti allo scopo. Su questo punto è molto utile poter ottenere la consulenza di un esperto di comunicazione che potrebbe dare suggerimenti sull'esposizione del messaggio

Quando

Si riferisce al momento più propizio per parlare dell'argomento e per consegnare la scheda: spesso questi momenti coincidono coi bilanci di salute (visite filtro a età stabilite), in quanto tappe che impongono alcune riflessioni tipiche per le differenti età del bambino; altre volte è la visita per una malattia, per esempio quelle classiche esantematiche infettive, che fa scattare l'occasione giusta per consegnare una nota informativa sul che fare, quanto tempo mantenere a casa il figlio, quando riammetterlo in collettività, come evitare la fase contagiosa.

Nella pratica ambulatoriale sono state individuate 3 aree principali di interventi educazionali: per ogni area si indicano alcune possibili schede operative, considerate la risposta ai più comuni e frequenti quesiti posti dalle famiglie:

Il bambino sano (indicazioni sui fattori protettivi la salute)

- l'allattamento materno
- l'allattamento artificiale
- le prime pappe
- le vaccinazioni
- la prevenzione degli incidenti in casa e all'aperto
- il bambino in auto
- lo sport
- l'igiene dentale
- il sonno
- la disciplina

Il bambino malato (elementi pratici di terapia e di automedicazione)

- la febbre
- la tosse
- la diarrea
- le malattie infettive
- la pediculosi
- la dermatite atopica
- le convulsioni
- la stipsi
- il sovrappeso
- l'asma
- l'allergia agli acari
- l'allergia al polline

I servizi sanitari (informazioni al buon uso del sistema sanità)

- l'accesso all'ambulatorio
- le urgenze
- l'uso del telefono
- la guida dei servizi della pediatria di famiglia

Conclusioni

L'educazione alla salute è parte integrante dell'attività del pediatra di famiglia. Rappresenta un settore altrettanto importante della diagnosi e della terapia. Come per le medicine, sapere quando e come somministrare consigli educativi diventa una necessità formativa assolutamente attuale.

Tra i vari sistemi di educazione sanitaria, le schede educazionali sono uno strumento di rinforzo per il pediatra di famiglia nella sua opera di comunicatore con i genitori. La scheda dei consigli ha molto più valore se viene personalmente commentata e consegnata ad ogni singolo genitore, piuttosto che lasciata a disposizione per tutti all'interno della sala attesa.

Ogni pediatra può personalizzare delle schede già preparate da altri per renderle più aderenti al suo sistema educativo. E' importante selezionare i genitori cui consegnare le schede: a volte, per ottenere una buona compliance, valgono di più un gesto, una frase che non tanti scritti. Del resto, più che il contenuto, conta il modo in cui si porge il consiglio scritto.

Concetti chiave:

1. L'educazione alla salute rappresenta per il pediatra di famiglia un compito istituzionale e prioritario.
2. Il linguaggio, i manifesti in sala d'attesa, le schede dei consigli, le riviste, i siti internet sono gli strumenti a disposizione del pediatra, da utilizzare durante le consultazioni.
3. Le visite pediatriche ad età filtro (i Bilanci di salute) rivestono un momento particolare per mettere in atto l'educazione sanitaria.
4. Ad ogni bilancio ci sono argomenti peculiari che il pediatra discute con i genitori.
5. Le schede di educazione sanitaria devono essere efficaci, semplici, validate scientificamente, rinnovabili nel tempo.
6. Le schede già prodotte e presenti in varie realtà si indirizzano ai problemi del bambino malato, ai consigli per il bambino sano, alle indicazioni per il buon uso dei servizi.

Bibliografia per approfondire:

1. Committee on psychosocial aspect of child and family Health. Guidelines for Health supervision III, 1997 American Accademy of Pediatrics, Elk Grove Village
2. Preventive Services Task Force: guide to clinical preventive services, 2^a ed, 1996 William and Wilkins, Baltimora
3. Tamburlini G, Gangemi M: Pediatria di Base, metodologie e strumenti, 2^a ed.,1995 Il Pensiero Scientifico Ed, Roma.
4. Fimp, Linee guida per la mamma in italiano e lingue straniere, edito da Il medico Pediatra 2003, Sanofi Synthelabo
5. Venturelli L, Caso G, Marengoni B: L'educazione alla salute in pediatria di famiglia, 2000 Utet ed., Milano.