





SKUPAJ!

Assieme per il
Consumo
Responsabile
di Alcolici

SOPA



Foto: Matej Pušnik

**Responsabile del
progetto SOPA
- Assieme per il
Consumo Responsabile
di Alcolici:**

**dott. mag. Tadeja
Hočevar**

Spettabile,

Le presentiamo questo breve opuscolo del progetto SOPA - Assieme per il Consumo Responsabile di Alcolici.

Noi sloveni viviamo nella cosiddetta cultura "bagnata", dove il consumo di alcolici è presente quotidianamente, a prescindere dall'occasione. L'ubriacarsi rappresenta un comportamento generalmente accettato, almeno fino all'insorgere di evidenti e gravi conseguenze per la salute e la sicurezza dell'individuo, come, ad esempio, incidenti stradali con esiti tragici, violenze domestiche e infortuni sul lavoro.

Al progetto partecipano oltre 600 esperti e rappresentanti di vari settori che sono a contatto giorno dopo giorno con le difficili situazioni dovute al consumo eccessivo di alcolici nella società slovena. Come membri della comunità, ci rendiamo conto che ognuno di noi può contribuire a ridurre il problema. Raggiungiamo infatti la massima efficacia quando tutti i membri della comunità agiscono in modo sistematico e integrale.

Nessuno beve alcolici per diventare dipendente e a nessuno capita ciò tutto a un tratto. Siamo consapevoli che, solitamente, ci si rende conto dei problemi che l'eccessivo consumo di alcolici comporta soltanto quando sono presenti in misura tale da influire negativamente sulla salute del singolo e sull'ambiente nel quale egli vive.

La riduzione e l'abbandono del consumo di alcolici esigono da parte del singolo individuo un grande sforzo. Le ultime cruciali ricerche rivelano che non esiste un limite di sicurezza e che qualsiasi consumo di alcol comporta un determinato grado di rischio e di conseguenze negative per la salute e per il benessere dell'individuo e della comunità. Siamo consapevoli di questa responsabilità ed è per questa ragione che vogliamo condividere con Lei gli ultimi esiti delle ricerche scientifiche. Neanche il consumo di alcolici in piccole quantità rappresenta uno stile di vita salutare. Per questo motivo, tutti noi dobbiamo disporre delle informazioni necessarie di modo che, in determinate situazioni, ci aiutino a decidere sulla correttezza della decisione di assumere alcolici: quando desideriamo curare adeguatamente la nostra salute, quando desideriamo rilassarci oppure abbiamo difficoltà con la gestione dello stress e/o altri problemi oppure quando desideriamo semplicemente stare in compagnia.

Qual è lo scopo del progetto SOPA?

L'idea fondamentale del progetto SOPA è risvegliare in ognuno di noi l'attenzione e indurci a riflettere sul nostro comportamento in merito all'assunzione di alcolici. Considerando l'aspetto salutistico, consumiamo alcolici in modo smisurato, nonostante ciò venga tollerato nella nostra società e, in determinate circostanze, addirittura incitato?

L'idea fondante prevede che ogni membro della comunità disponga di tutte le informazioni necessarie sugli effetti negativi del consumo eccessivo di alcolici, che si riflettono sia sull'individuo, sia sui suoi cari e amici.

Lo scopo dell'adesione al progetto SOPA è la presa di coscienza. Qualora qualcuno si rendesse conto di vivere un'esistenza a rischio per la propria salute, potrebbe ridurre l'assunzione di alcolici oppure ne potrebbe informare i propri cari. Entrerebbe in contatto con un esperto e, assieme, troverebbero i modi adeguati per ridurre o interrompere il consumo esagerato di alcolici, per sostituirlo con uno stile di vita più sano. Si tratta di decisioni che riguardano la cura della salute, il trascorrere del tempo libero con i propri cari e gli amici, l'affrontare lo stress e le difficoltà. Così facendo, vengono risparmiate alla persona e all'ambiente che la circonda le conseguenze nocive del consumo eccessivo di alcolici e si contribuisce al miglioramento della propria salute e di chi ci sta accanto, ad avere un rapporto migliore con sé stessi, nonché si contribuisce ad avere un'interazione migliore specialmente con i membri della famiglia.

È gentilmente invitato a intraprendere il percorso comune del progetto SOPA. Ognuno può fare la sua parte per l'instaurazione di un rapporto responsabile con il consumo di alcolici all'interno della comunità. Nelle pagine successive Le indicheremo come farlo.

**Responsabile del progetto SOPA -
Assieme per il Consumo Responsabile di Alcolici:
dott. mag. Tadeja Hočevnar**

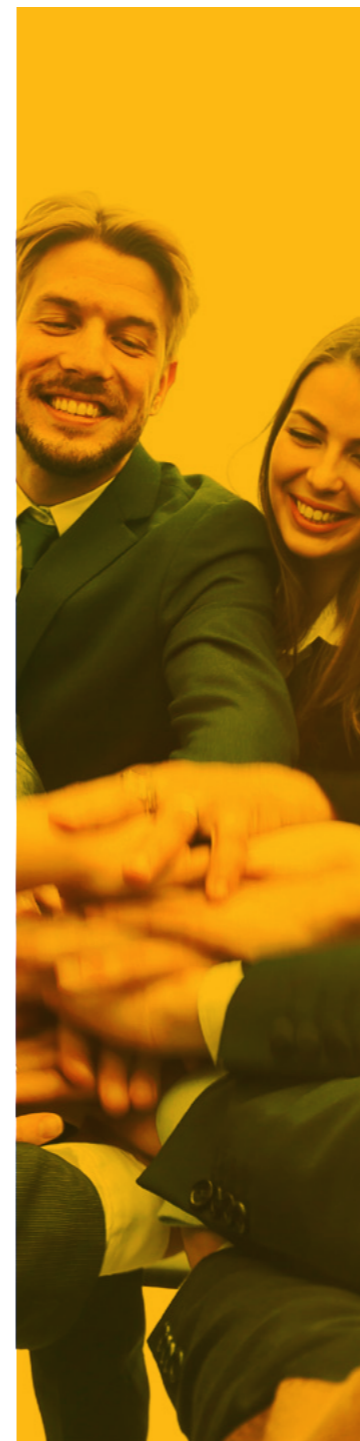
Egregia lettrice, egregio lettore,
il consumo nocivo di alcol rappresenta uno dei principali fattori di rischio prevenibili per quanto riguarda le malattie croniche, le lesioni, gli incidenti, le violenze, gli omicidi e i suicidi. Nel mondo il consumo di alcol viene annoverato tra i più importanti fattori di rischio che comportano malattie, capacità ridotte, invalidità e mortalità precoce. Il 40 % dei ragazzi intervistati in Slovenia (15 anni d'età) dichiara di aver consumato alcolici per la prima volta già prima di aver compiuto 13 anni, mentre la metà degli adolescenti dichiara di essersi ubriacato almeno due volte prima dei 17 anni. Non sorprende quindi che il 43 % degli sloveni adulti tra i 25 e i 64 anni d'età abbia un comportamento ad alto rischio. Purtroppo, in linea con ciò che sono le conseguenze per la salute e il benessere delle persone, così come è ingente il danno materiale. Le conseguenze del consumo nocivo di alcol costa alla sanità mediamente 153 milioni di euro all'anno.

L'estensione e le conseguenze del consumo di alcolici riscontrate in Europa e in Slovenia risultano essere suddivise in modo non uniforme tra le singole regioni, così come anche tra i vari strati socio-economici della popolazione. Gli abitanti della parte orientale della Slovenia presentano in rapporto a quelli delle regioni occidentali un rischio di mortalità precoce di 1,7 volte superiore per motivi direttamente riconducibili all'alcol. Le conseguenze del consumo rischioso e nocivo di alcolici sono più frequenti tra la popolazione meno istruita e quella che vive in condizioni socio-economiche peggiori.

La Slovenia non dispone di una strategia completa nella lotta al consumo eccessivo e pericoloso di alcolici. Nel 2016 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha reso noto che la Slovenia fa parte degli Stati non ancora sufficientemente attivi nel campo della pubblicizzazione, dei prezzi e dell'accessibilità in materia di alcolici. I provvedimenti in questi campi sono i più efficaci in rapporto al costo. Tra le misure più costose, ma maggiormente efficaci, rientrano i cosiddetti interventi eseguiti dai vari profili nella sanità e nella previdenza sociale. Questa rappresenta l'azione più indicata per i soggetti che non sono ancora dipendenti dall'alcol, ma bevono seguendo abitudini che comportano un rischio per la loro salute e il loro benessere, nonché, di conseguenza, per la salute e il benessere delle loro famiglie e dei loro cari.



La dott.ssa mag. Vesna Kerstin Petrič, dottoressa in medicina e responsabile del Settore per il miglioramento della salute e il controllo delle malattie e delle situazioni croniche non contagiose al Ministero della Salute della RS.



Nell'ambito del Programma operativo per l'attuazione delle Politiche di coesione dell'Unione Europea per il periodo 2014-2020, il Ministero della Sanità è riuscito ad assicurare al progetto SOPA ben 6 milioni di euro dai fondi europei. In questo modo, si sono collegati per la prima volta in Slovenia gli istituti sanitari e sociali con le organizzazioni non governative in un'ampia rete che presenterà la problematica del consumo eccessivo di alcolici sia individualmente, sia a livello di comunità.

Abbiamo invitato a collaborare al progetto tutti gli operatori della sanità, della polizia, della previdenza sociale e della sicurezza nel traffico, così come i rappresentanti degli uffici di collocamento e delle comunità locali. Infatti, il consumo nocivo di alcol non provoca solamente un peggioramento della salute e un danno materiale in caso di incidenti e di atti vandalici dovuti agli effetti dell'eccessivo alcol assunto, ma influisce negativamente anche sull'inclusione sociale, sulla disoccupazione, sul successo del singolo e sulla produttività della società nel suo insieme. Per seguire e indirizzare efficacemente il progetto presso il Ministero della Salute, abbiamo nominato il Comitato di Direzione, di cui fanno parte importanti esperti del settore.

Sono convinta che questo tipo di azione nell'ambito del progetto SOPA condurrà con successo all'introduzione di un accesso completo anche a livello nazionale. L'anno prossimo lo estenderemo anche agli altri campi della salute pubblica, in particolare nel campo del controllo delle malattie croniche non contagiose e di altri fattori di rischio.

La dott.ssa mag. Vesna Kerstin Petrič, dottoressa in medicina e responsabile del Settore per il miglioramento della salute e il controllo delle malattie e delle situazioni croniche non contagiose al Ministero della Salute della RS.

La Slovenia è ai vertici nel consumo di alcolici.

In base ai dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la Slovenia - insieme ai Paesi dell'Unione europea, alla Norvegia e alla Svizzera - rappresenta lo Stato nella quale vivono i maggiori consumatori di alcolici al mondo. Il consumo in Slovenia è due volte maggiore rispetto alla media mondiale. La Slovenia è infatti ai vertici all'interno di questa regione. Infatti, nel periodo che intercorre dal 2003 al 2014 il consumo pro capite di alcolici in litri nella popolazione slovena dai 15 anni in su è stato superiore rispetto alla media UE.¹ Anche per quanto riguarda la quantità delle conseguenze causate dal consumo eccessivo di alcolici la Slovenia si colloca ai primi posti della classifica europea. Secondo i calcoli dell'Istituto Nazionale per la Salute Pubblica (NIJZ), il consumo registrato di alcolici in Slovenia nell'anno 2016 ammonta a 10,5 litri di alcol puro per abitante dai 15 anni in su.

Il consumo smisurato di alcolici rappresenta per lo Stato anche un grande onere finanziario. La valutazione delle spese inerenti il consumo di alcolici nel periodo 2011-2014 ha raggiunto mediamente i 153 milioni all'anno,² a cui si aggiungono anche i danni insorti per incidenti stradali, violenze domestiche e altre azioni criminali, per un importo che lievita fino a 234 milioni all'anno (!).



10,5
l/odraslega prebivalca



¹ Istituto Nazionale per la Salute Pubblica, 2017. Il consumo registrato di alcolici in Slovenia è aumentato nel 2015 e rimane tuttora troppo alto secondo i dati della salute pubblica (www.nijz.si).

² Sedlak, S., Zaletel, M., Zorko, M., Kasesnik, K., Conseguenze economiche del consumo eccessivo, pericoloso e nocivo di alcolici in Slovenia. Lubiana: NIJZ, 2014. V Roškar, M. et al. Politica degli alcolici in Slovenia. Opportunità per la riduzione dei danni e dei costi. Lubiana: NIJZ, 2016.

Che cos'è il consumo eccessivo, pericoloso e nocivo di alcolici?

Il consumo eccessivo e pericoloso di alcolici è un comportamento a causa del quale l'individuo subisce un danno. Il consumo nocivo di alcolici è un comportamento durante il quale il danno è già presente.

Dove sono i limiti?

Il consumo di bevande alcoliche influisce in maniera diversa su ogni individuo. Nonostante questo, in base a ricerche scientifiche accurate, gli esperti hanno stabilito delle regole, ovvero i limiti del consumo di alcolici per un minor rischio di danni alla salute per gli individui adulti. Nella maggior parte delle persone adulte il rispetto di tali limiti riduce la possibilità dell'insorgere di gravi danni alla salute.

Limiti del consumo di alcolici per un minor rischio di danni alla salute

Valido per persone adulte sane.

Non valido per: bambini e adolescenti, gestanti e donne che allattano, autisti professionisti, ammalati...



Non più di 2 bicchieri/giorno
Non più di 14 bicchieri/settimana*
Non oltre 5 bicchierini per occasione



Non più di 1 bicchiere/giorno
Non più di 7 bicchieri/settimana*
Non oltre 3 bicchierini per occasione



L'unità di bevanda alcolica

Perché prestare attenzione alla problematica del consumo eccessivo di alcolici?

Ogni giorno in Slovenia muoiono due persone per motivi legati esclusivamente al consumo eccessivo di alcolici. Ciò significa che annualmente muoiono 650 persone, con un tasso di mortalità sopra la media europea. Inoltre, in Slovenia vengono ricoverate quotidianamente in ospedale dieci persone a causa di motivi riconducibili esclusivamente al consumo di alcol con una media annuale di 3876.³

Dai dati delle ricerche sull'uso di tabacco, alcol e droghe vietate (2015) si evince che in Slovenia il 43% degli abitanti tra i 25 e i 64 anni di età consuma alcolici oltre il limite previsto oppure si è trovato nell'ultimo anno in uno stato di forte ebbrezza.⁴ In base ai risultati del Centro per la Prevenzione delle Malattie Croniche CINDI, nel 2016⁵ è in aumento in Slovenia la percentuale di persone che mensilmente si ubriacano almeno da una a tre volte o addirittura più di tre volte, il che è un dato allarmante.

Secondo i calcoli del NIJZ, il consumo di alcolici registrato in Slovenia raggiunge i 10,5 litri di alcol puro per abitante con più di 15 anni d'età.

³ Zorko, M., Hočevar, T., Tančič Grum, A., Petrič, V.K., Radoš Krnel, S., Lovrečič, M., Lovrečič, B., L'alcol in Slovenia. Tendenze nel modo di bere, conseguenze per la salute del consumo nocivo di alcolici, opinioni degli attori in gioco e proposte di misure per una politica degli alcolici più efficace. Lubiana: NIJZ, 2014. V Roškar, M. et al. Politica degli alcolici in Slovenia. Opportunità per la riduzione dei danni e dei costi. Lubiana: NIJZ, 2016.

⁴ Koprivnikar, H., Zorko, M., Drev, A., Hovnik Keršmanc, M., Kvaternik, I., Macur, M. Consumo di tabacco, alcol e droghe vietate tra gli abitanti della Slovenia: ineguaglianze e combinazioni di tale consumo. Lubiana: NIJZ, 2015.

⁵ Vinko, M., Kofol Bric, T., Korošec, A., Tomšič, S., Vrdeja, M. Come curiamo la nostra salute? Stile di vita degli abitanti della Slovenia in rapporto allo stato di salute del 2016. Lubiana: NIJZ, 2018.

*Per tutte le quantità indicate, dovrebbe esserci almeno un giorno alla settimana completamente senza alcol.

Che cos'è il progetto SOPA?

Le iniziali della sigla SOPA significano "Assieme per il Consumo Responsabile di Alcolici". Il progetto SOPA ha avuto inizio nell'ottobre del 2016 e durerà fino a dicembre del 2020.

Lo scopo principale del progetto è ridurre il consumo eccessivo di alcolici degli adulti in Slovenia e prevenire le conseguenze negative dovute al consumo pericoloso di alcolici e nocivo per l'individuo, i suoi familiari e la comunità circostante.

Desideriamo raggiungere questo obiettivo instaurando un rapporto interdisciplinare e collegando i diversi settori coinvolti, quali le organizzazioni sanitarie, sociali, non governative e, inoltre, i comuni, la polizia e i media. Elaboreremo una proposta completa per l'introduzione dell'approccio SOPA a livello sistematico anche dopo la conclusione del periodo progettuale.

Come funziona il progetto SOPA?

Il progetto SOPA qualifica vari esperti e altri membri attivi della comunità al fine di ottenere in ogni occasione tutte le informazioni relative all'impatto del consumo di alcolici sulla salute, per rendere possibile a tutti l'accesso alla verifica del proprio stato riguardo il consumo di alcolici ed eventualmente ridurre in maniera sensata la quantità di alcol consumato, facendolo senza la sensazione di privarsi di qualcosa, bensì rendendosi conto del significato del miglioramento della propria salute e del benessere generale. Il progetto con le attività a esso collegate viene importato a livello nazionale, regionale e locale, in quanto desideriamo essere pienamente efficaci, lavorando con un approccio individuale nei confronti delle persone, dei loro familiari e delle persone sul campo. È l'unico modo per cambiare il nostro rapporto nei confronti del consumo di alcolici all'interno della nostra società. Inoltre, collaboreremo attivamente anche con i media, i quali, scegliendo i contenuti e le modalità di presentazione dei fatti, influiscono sulla creazione della realtà e conseguentemente anche sul nostro rapporto verso determinate tematiche.



la formazione degli esperti del settore



l'elaborazione delle direttive per i media



il collegamento con tutti i partecipanti al progetto a livello locale



e il modellamento comune dell'approccio al trattamento del singolo

anche sul nostro rapporto verso determinate tematiche.



i media con articoli responsabili
il settore sanitario nel campo della salute e del benessere
il settore sociale a livello della qualità della vita e dei rapporti
le organizzazioni non governative per l'inclusione
i comuni nel desiderio di creare comunità sane
la polizia nel settore della sicurezza e della responsabilità
e l'Istituto di Collocamento della Repubblica di Slovenia per sensibilizzare sulle
possibilità di impiego

A chi è destinato l'approccio SOPA?

Con l'approccio SOPA desideriamo raggiungere la popolazione adulta della Slovenia che soffre direttamente o indirettamente a causa delle conseguenze negative del consumo smisurato di alcolici, nonché offrire a tali persone il supporto necessario nel processo di modifica delle abitudini pericolose e nocive per quanto riguarda il consumo di alcolici e, quindi, aiutarle a intraprendere la strada di una vita qualitativamente migliore. Gli adulti possono rivolgersi per chiedere supporto a diversi enti ed esperti.

Tramite i media, organizzando eventi pubblici e collaborando con il settore non governativo, desideriamo raggiungere indirettamente tutti i membri della comunità: bambini, giovani e anziani. Parleremo anche agli esperti e a vari gruppi di persone particolarmente vulnerabili. Nel periodo progettuale rivolgeremo un'attenzione particolare ai media, in quanto desideriamo modellare insieme a loro le raccomandazioni per riferire in modo responsabile sul tema dell'alcol.



Collegamento a livello locale, regionale e nazionale

L'approccio SOPA prevede l'attuazione di misure e supporto individuale alle persone che consumano alcolici in maniera pericolosa e nociva e ai loro familiari. Tali approccio si fonda sul collegamento tra i vari settori che viene attuato durante diversi incontri a livello locale (in ambienti locali inclusivi), regionali (nelle unità regionali NIJZ) e nazionale. Oltre alle Case della Sanità, i centri sociali, gli Istituti per il Collocamento nella RS, le organizzazioni non governative, ci mettiamo in collegamento anche con i comuni e con la polizia, i quali attuano numerosi programmi di prevenzione e sensibilizzazione sul tema inerente il consumo di alcolici.

Durante gli incontri e gli eventi in Slovenia desideriamo mettere in risalto lo scambio di esperienze tra i rappresentanti di varie professioni e gli attuatori delle misure di approccio SOPA. Desideriamo dunque trasmettere le informazioni attuali nel campo delle problematiche inerenti il consumo di alcolici.



Su quali obiettivi stiamo lavorando?

- Rafforzare e instaurare nuove capacità per il trattamento del consumo pericoloso e nocivo di alcolici a livello nazionale, regionale e locale.
- Formare esperti in vari campi (settore sanitario e sociale, organizzazioni non governative) per l'attuazione del trattamento individuale sul consumo nocivo di alcolici. Attueremo l'accesso nel periodo pilota a livello locale in 18 ambienti sparsi in tutta la Slovenia. Saranno coinvolti il settore sanitario e sociale, le organizzazioni non governative, il comune, la polizia e gli enti dell'Istituto per il Collocamento della RS.
- Collaborando con i rappresentanti dei mezzi di comunicazione di massa, diffondere le raccomandazioni per un riferimento responsabile in materia di alcolici e che possano contribuire alla sensibilizzazione dei giornalisti su questa tematica.
- Sensibilizzare l'opinione pubblica generale attraverso i mezzi di comunicazione di massa e specializzati sul consumo di alcolici all'interno della società slovena. Ci rivolgiamo al pubblico operando nel settore sanitario e sociale, collaborando con le organizzazioni non governative e l'Istituto per il Collocamento della RS e i mezzi di comunicazione di massa, ma anche ricordando le importanti giornate inerenti il tema del consumo pericoloso e nocivo di alcolici
- Instaurare dei protocolli di trattamento relativi al consumo pericoloso e nocivo di alcolici con il supporto di vari professionisti e provvedere al collegamento e alla collaborazione tra gli appartenenti a gruppi professionali diversi.
- Il nostro scopo è preparare al termine del programma un approccio a livello sistematico, onde includere gli aspetti durevoli e contribuire al rafforzamento e alla preservazione della salute nel campo del consumo pericoloso e nocivo di alcolici, anche dopo il termine del programma nel 2020. Desideriamo raggiungere tale obiettivo in collaborazione con Il Ministero della Salute.

Tre brevi misure dell'approccio SOPA

L'accesso al trattamento dei singoli che consumano alcolici in maniera pericolosa o nociva è composto da tre brevi misure.

1. Si cura in modo approfondito l'individuo che assume alcolici in maniera pericolosa e nociva per la salute. Si trattano in particolare consumatori adulti a maggior rischio e si fornisce loro il supporto in forma di consulenza per l'abbandono di tali abitudini. La misura viene attuata all'interno delle Case della Sanità che aderiscono al progetto e all'interno dei centri sociali in 18 comunità slovene.

2. Si tratta l'informazione sulla nocività del consumo eccessivo di alcolici e l'indirizzamento dei pazienti alle fonti di aiuto per l'abbandono di tali abitudini. A questo scopo desideriamo offrire tutte le informazioni necessarie agli operatori sanitari. Infatti, in veste di esperti del settore, incontriamo quotidianamente pazienti che consumano alcolici in maniera pericolosa o nociva.

3. Si attua l'approccio messo in essere nell'ambiente delle organizzazioni non governative e negli uffici dell'Istituto per il Collocamento della RS. Si basa sull'informazione e sull'indirizzamento degli individui a seguire uno stile di vita più sano, distribuendo materiali didattici e organizzando corsi di formazione/laboratori specifici sul tema. Le persone che necessitano di aiuto nell'abbandono del consumo eccessivo di alcolici vengono indirizzate a degli esperti preparati in materia, i quali attuano un approccio più approfondito e mirato.

Misura breve 1:



Colloquio approfondito con la persona interessata.

Misura breve 2:



Breve consulenza, informazione e indirizzamento dell'individuo interessato.

Misura breve 3:



Informazione dei singoli individui e dell'opinione pubblica.

Quali sono gli esecutori delle misure brevi?

Misura breve 1: medico di base, medico di medicina del lavoro, del traffico e dello sport, infermiera/e laureata/o o medico laureato nell'ambulatorio di medicina di base, infermiera/e laureata/o o medico laureato in assistenza sanitaria di patrocinio, consulente individuale nel centro educativo sanitario o nel centro di miglioramento della salute, addetto/a di laboratorio nel centro educativo sanitario o nel centro di miglioramento della salute e collaboratore/collaboratrice professionista nel centro sociale.

Misura breve 2: specialista in ginecologia e ostetricia, specialista in cardiologia, operatore sanitario di ambulatorio di pronto soccorso, operatore sanitario al centro trasfusioni, dentista, specialista in oncologia, specialista in gastroenterologia e specialista in otorinolaringologia.

Misura breve 3: organizzazione non governative che operano in vari settori e attuano programmi che includano il trattamento anche per i gruppi più vulnerabili. L'Istituto di Collocamento della RS include nell'approccio SOPA gli esperti nel campo dell'orientamento della carriera professionale, del collocamento e della disoccupazione.



