



### Policy brief 3

# Prevenzione nell'ambito delle cure: raccomandazioni per promuovere l'auto-aiuto nel settore sanitario

Con il progetto «Competenza di salute grazie agli ospedali favorevoli all'auto-aiuto», Auto-Aiuto Svizzera promuove la collaborazione tra le organizzazioni di auto-aiuto e gli ospedali dal 2021. Entro la fine del 2025, in tutta la Svizzera dovrebbero sorgere 80 cooperazioni regionali (i cosiddetti triangoli di cooperazione) tra ospedali, centri di auto-aiuto e gruppi di auto-aiuto. L'obiettivo del progetto è far conoscere l'auto-aiuto come complemento alle cure ospedaliere e all'assistenza post-terapeutica a pazienti, familiari e professionisti del settore, nonché incoraggiare lo scambio interprofessionale e la partecipazione dei pazienti stessi. Il progetto, sostenuto da Promozione Salute Svizzera, terminerà alla fine del 2025. Ad aprile 2025, 65 unità organizzative di strutture ospedaliere in 18 Cantoni avevano avviato una

collaborazione con gruppi di auto-aiuto. Durante l'attuazione del progetto, il concetto di base è stato sviluppato in modo tale da poter essere applicato, in futuro, anche alle strutture sanitarie che operano in ambito ambulatoriale.

La scuola universitaria di Lucerna ha accompagnato il progetto nel quadro di una valutazione dal 2021 al 30 aprile 2025. A maggio 2025, la struttura del progetto è stata sostituita dal nuovo modello «Promozione dell'auto-aiuto negli ospedali e nelle strutture sanitarie», in cui sono confluite in modo duraturo le conoscenze acquisite e le strutture di cooperazione create nel corso del progetto. La fase di trasformazione 2024-2026 è sostenuta dalla Commissione federale per la qualità (CFQ).



Un **gruppo di auto-aiuto** è composto da persone che elaborano insieme un tema a loro importante.

La responsabilità individuale e il sostegno reciproco sono le colonne portanti di un gruppo, all'interno del quale ci si scambia esperienze e informazioni, si acquisiscono conoscenze specialistiche e si ricevono aiuti pratici per gestire la vita quotidiana. L'orientamento alle risorse è uno dei punti centrali. Gli incontri non sono moderati da figure professionali, bensì dai membri stessi. (Libera traduzione da Pfister, Wyss & Häfeli, 2020)



22 **centri regionali di auto-aiuto** presenti in 16 Cantoni offrono un supporto completo ai gruppi di auto-aiuto. Forniscono consulenza a persone singole che desiderano unirsi a un gruppo, tengono elenchi aggiornati di tutti i gruppi nella loro regione e accompagnano gruppi nuovi nella fase di costituzione. In caso di difficoltà all'interno di un gruppo, sono a disposizione per dare una mano. Sono inoltre il punto di riferimento di specialisti e organizzazioni per tutto quello che riguarda il tema dell'auto-aiuto. (Auto-Aiuto Svizzera, 2025)

#### Impressum

##### Editrice

Promozione Salute Svizzera

##### Responsabile del progetto di valutazione, Promozione Salute Svizzera

Dott.ssa Beatrice Annaheim,  
Responsabile progetti Gestione degli impatti PADC

##### Autrici e autori

Suzanne Lischer, Manuela Eder,  
Elina Lehmann, Oliver Kessler,  
Scuola universitaria di Lucerna

##### Rapporto di valutazione

Lischer, S., Eder, M., Lehmann, E.  
& Kessler, O. (2025). *Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlichen Spitälern. Evaluation Projekt PGV03.006.*  
Rapporto finale. Su mandato di Promozione Salute Svizzera.  
Scuola universitaria di Lucerna.

##### Serie e numero

Promozione Salute Svizzera,  
Policy brief 3

© Promozione Salute Svizzera,  
agosto 2025

##### Informazioni

Promozione Salute Svizzera  
Wankdorfallee 5  
CH-3014 Berna  
Tel. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.promozionesalute.ch/publicazioni

## Il modello «Promozione dell'auto-aiuto negli ospedali e nelle strutture sanitarie»

Il modello «Promozione dell'auto-aiuto negli ospedali e nelle strutture sanitarie» promuove l'auto-aiuto quale complemento alle cure stazionarie o ambulatoriali e all'assistenza post-terapeutica. Per attuarlo, ospedali, centri regionali di auto-aiuto e gruppi di auto-aiuto devono formare un triangolo di cooperazione (figura 1), formalizzato da un accordo vincolante, che attesta la volontà di ospedali e strutture sanitarie di promuovere l'auto-aiuto a livello strategico.

FIGURA 1

### Triangolo di cooperazione



I membri del triangolo di cooperazione elaborano un elenco di misure basato sui criteri di qualità predefiniti (vedi riquadro).

Una volta che le misure sono state attuate con successo per almeno un anno, i membri del triangolo di cooperazione partecipano a un colloquio di autovalutazione. Auto-Aiuto Svizzera esamina la documentazione discussa e fornisce un feedback formativo ai tre partner. L'autovalutazione viene ripetuta a cadenza annuale, mentre la garanzia della qualità da parte di Auto-Aiuto Svizzera avviene ogni quattro anni. Questo formato permette al modello «Promozione dell'auto-aiuto» di essere riconosciuto

### Criteri di qualità

1. Esiste una persona di riferimento per l'auto-aiuto.
2. Ai gruppi di auto-aiuto è concessa la possibilità di presentarsi.
3. I pazienti vengono informati in modo sistematico e individuale sulle offerte di auto-aiuto adatte a loro.
4. L'ospedale/la struttura sanitaria informa internamente ed esternamente in merito alla collaborazione con l'auto-aiuto.
5. Lo scambio di informazioni e di esperienze tra i gruppi di auto-aiuto, il centro di auto-aiuto e l'ospedale/la struttura sanitaria è garantito.
6. È prevista la partecipazione dei gruppi di auto-aiuto.



Tutte le informazioni aggiornate sul modello «Promozione dell'auto-aiuto negli ospedali e nelle strutture sanitarie» sono disponibili all'indirizzo [www.autoaiutosvizzera.ch/shch/it/aktuell/sh-freundliche-spitaeler.html](http://www.autoaiutosvizzera.ch/shch/it/aktuell/sh-freundliche-spitaeler.html)

come [misura di miglioramento della qualità dall'associazione H+ Gli Ospedali Svizzeri](#).

Gli ospedali e le strutture sanitarie possono inoltre svolgere – a titolo facoltativo e in loco – una consulenza sulla qualità con Auto-Aiuto Svizzera. Le strutture che optano per questa possibilità e soddisfano i criteri di qualità, ottengono il riconoscimento «Ospedale favorevole all'auto-aiuto» o «Struttura sanitaria favorevole all'auto-aiuto», valido quattro anni. Il presente Policy brief illustra le sfide che ospedali e strutture sanitarie ambulatoriali devono affrontare per riuscire a integrare l'auto-aiuto a complemento delle cure stazionarie e dell'assistenza post-terapeutica e per incoraggiare lo scambio interprofessionale. Fornisce poi raccomandazioni agli attori dell'ambito delle cure, in particolare le istanze decisionali a livello federale e cantonale, agli ospedali e alle strutture sanitarie ambulatoriali nonché a tutte le figure professionali che operano nell'ambito delle cure in merito a possibili approcci in questo contesto. In alcuni casi si tratta di soluzioni già in atto e meritevoli di essere proseguite, mentre in altri si tratta di soluzioni ancora da sviluppare e implementare.

## Principali insegnamenti della valutazione e raccomandazioni rivolte alle figure con potere decisionale nell'ambito delle cure

### Insegnamento 1

**La presenza di strutture favorevoli all'auto-aiuto negli ospedali rafforza l'assistenza orientata al paziente e alle risorse.**



La collaborazione istituzionalizzata tra ospedali o strutture sanitarie e gruppi di auto-aiuto favorisce l'accesso a bassa soglia all'auto-aiuto e contribuisce in modo determinante a un'assistenza sanitaria orientata durevolmente al paziente e alle risorse.

Il modello «Promozione dell'auto-aiuto» sancisce formalmente la cooperazione tra ospedali, centri regionali di auto-aiuto e gruppi di auto-aiuto. L'integrazione dei gruppi di auto-aiuto nei percorsi della salute consente di migliorare il coordinamento dei punti di contatto tra il contesto di vita del

paziente e il settore sanitario, sociale e comunitario. Elementi chiave come un accordo di cooperazione firmato dalla direzione, la nomina ufficiale di persone di riferimento per l'auto-aiuto, la visibilità data alle offerte di auto-aiuto all'interno dell'ospedale e l'informazione mirata a pazienti e familiari rendono l'auto-aiuto una componente essenziale delle cure integrate e rafforzano l'assistenza sanitaria orientata al paziente e alle risorse. Affinché tali strutture mantengano la loro efficacia a lungo termine e possano continuare a svilupparsi, è fondamentale che dispongano di risorse adeguate.

### Raccomandazione 1.1

**Ancorare l'auto-aiuto lungo l'intero percorso della salute**



Dalla valutazione è emerso chiaramente che la collaborazione tra ospedali e gruppi di auto-aiuto è efficace in più punti del percorso della salute, in particolare nel quadro delle cure stazionarie, dei trattamenti ambulatoriali erogati dagli ospedali o dell'assistenza post-terapeutica. Il modello «Promozione dell'auto-aiuto» è inoltre stato applicato con successo a singoli casi del settore ambulatoriale già nella fase di progetto. Per garantire l'orientamento alle risorse, questo modello dovrebbe essere implementato in modo coerente lungo l'intero percorso della salute, specialmente all'intersezione tra le cure stazionarie e l'assistenza post-terapeutica, creando così la possibilità di accedere in modo strutturato e semplice all'auto-aiuto.

### Raccomandazione 1.2

**Garantire le risorse necessarie alle strutture favorevoli all'auto-aiuto**



Il modello «Promozione dell'auto-aiuto» è stato sostenuto già durante la fase di progetto dalla Commissione federale per la qualità (CFQ), la quale mette a disposizione risorse finanziarie per progetti di miglioramento della qualità a livello nazionale e regionale. Per ottenere una cooperazione capillare e duratura tra auto-aiuto e settore sanitario è essenziale che tutti i Cantoni dispongano di risorse sufficienti per promuovere l'auto-aiuto. Da parte degli ospedali sono inoltre necessarie chiare regole di finanziamento per le strutture di cooperazione. Si è rivelato particolarmente efficace un modello di finanziamento misto, che combina fondi provenienti da diverse fonti, tra cui Cantoni, ospedali, fondazioni, aziende, organizzazioni senza scopo di lucro e privati. Esso riduce il rischio di dipendenze unilaterali e aumenta la stabilità nonché l'accettazione delle cooperazioni nel settore sanitario.

**Insegnamento 2****Il modello «Promozione dell'auto-aiuto» rafforza la collaborazione interprofessionale e intersettoriale.**

L'integrazione sistematica dell'auto-aiuto rafforza la cooperazione interprofessionale e contribuisce in modo determinante a un'assistenza sanitaria intersettoriale e integrata.

Il modello «Promozione dell'auto-aiuto» promuove uno scambio strutturato tra ospedali, centri di auto-aiuto e gruppi di auto-aiuto. La partecipazione attiva all'attuazione delle misure da parte di operatrici e operatori del setto-

re medico, infermieristico, terapeutico e sociale fornisce una prospettiva interdisciplinare. Il coinvolgimento dei gruppi di auto-aiuto nei processi clinici favorisce l'acquisizione reciproca di competenze: specialiste e specialisti si fanno un'idea più concreta del contesto di vita di pazienti e familiari, mentre i membri dei gruppi di auto-aiuto ottengono una migliore comprensione dei processi clinici e organizzativi all'interno del sistema di cura.

**Raccomandazione 2.1****Definire la cooperazione tra pari quale base vincolante**

I membri del triangolo della cooperazione dovrebbero incontrarsi regolarmente per riflettere assieme sulla collaborazione, esprimere apertamente aspettative ed esigenze, rafforzare la stima reciproca e creare una base solida e affidabile per la futura collaborazione.

**Raccomandazione 2.2****Fornire alle figure professionali gli strumenti per diventare moltiplicatori**

Formazioni mirate e risorse pratiche permettono a chi lavora sul campo di trasmettere informazioni sulle offerte di auto-aiuto in modo competente e di aiutare le persone con problemi di salute e i loro familiari a entrare in contatto con i gruppi di auto-aiuto.

**Insegnamento 3****La formazione continua aumenta l'accettazione e il radicamento dell'auto-aiuto nella prassi.****La formazione continua rappresenta un fattore decisivo per l'ancoraggio a lungo termine dell'auto-aiuto nel sistema di cura.**

I perfezionamenti sul tema dell'auto-aiuto per operatrici e operatori del settore sanitario, sociale e comunitario forniscono un contributo importante all'ancoraggio a lungo termine dell'auto-aiuto nell'ambito delle cure. Attingendo alle esperienze dei membri dei gruppi di auto-aiuto, questi corsi permettono di ampliare le competenze specialistiche e innescano un

cambiamento durevole nell'atteggiamento e nel modo di agire in relazione alla centralità del paziente. Sensibilizzando i partecipanti sul valore aggiunto dell'auto-aiuto quale offerta complementare all'assistenza sanitaria, essi diventano più favorevoli alla sua integrazione nella prassi. Le varie forme di scambio diretto, come i dialoghi a tre o gli eventi pubblici, aiutano a sradicare i pregiudizi e a rendere i gruppi di auto-aiuto un partner paritario nel sistema sanitario.

**Raccomandazione 3.1****Integrare il tema dell'auto-aiuto nei corsi di perfezionamento accreditati**

Le professioniste e i professionisti del settore medico partecipano principalmente a corsi di formazione e perfezionamenti accreditati. Il tema dell'auto-aiuto dovrebbe esservi inserito in modo strategico e vincolante allo scopo di dimostrare a lungo termine la sua importanza quale componente essenziale dell'assistenza orientata al paziente.

**Raccomandazione 3.2****Definire in modo vincolante la partecipazione dei membri di gruppi di auto-aiuto negli organi delle strutture sanitarie e stabilire linee guida**

La partecipazione strutturata dei gruppi di auto-aiuto allo sviluppo di misure e negli organi degli ospedali dedicati alla salvaguardia della qualità (p. es. circoli di qualità o audit) favorisce lo scambio interprofessionale e intersettoriale e dovrebbe essere ampliata sistematicamente. Occorre inoltre promuovere in modo mirato le varie forme di scambio diretto, come i dialoghi a tre o gli eventi pubblici, che permettono di sensibilizzare le addette e gli addetti ai lavori in merito alle prospettive di pazienti e familiari, aiutano a sradicare i pregiudizi e rafforzano la visione dell'auto-aiuto quale partner paritario nell'ambito delle cure.

**Bibliografia**

Pfister, P., Wyss, S. & Häfeli, B. (2020). *Selbsthilfe*. In *Wörterbuch der Schweizer Sozialpolitik*. Seismo Verlag.  
Auto-Aiuto Svizzera (2025). <https://www.autoaiutosvizzera.ch/shch/it.html>