

## COMUNICATO STAMPA

Berna, 4 febbraio 2019

### Un premio per il progetto ready4life

**Il programma ready4life della Lega polmonare ha ottenuto venerdì scorso il premio Alfabetizzazione sanitaria. La giuria ha particolarmente apprezzato che, attraverso un programma di coaching via SMS, i giovani partecipanti lavorino attivamente sulle proprie competenze personali rafforzandole in modo individuale.**

Con ready4life, i giovani in formazione sono chiamati a rispondere ad alcune domande sulla loro attuale situazione personale e in seguito ricevono un SMS personalizzato di supporto per affrontare meglio lo stress della vita di ogni giorno, far valere le proprie opinioni e migliorare la propria resistenza al rischio di dipendenze da tabacco, alcool o altre sostanze. Ecco il concetto alla base del progetto di promozione della salute [ready4life](#) della Lega polmonare. Questo approccio ha riscosso il plauso degli esperti di prevenzione: lo scorso venerdì, infatti, ready4life è stato insignito del premio Alfabetizzazione sanitaria ([Prix compétences en santé](#)). Il premio di promozione sanitaria dell'Alliance compétences en santé viene assegnato ogni due anni a tre progetti innovativi nel settore dell'alfabetizzazione sanitaria. «Il progetto ready4life ha convinto la giuria perché si rivolge agli adolescenti, categoria di persone che si accinge a prendere decisioni sul proprio stile di vita e sul consumo di tabacco, alcol e cannabis, tutte decisioni importanti dal punto di vista della salute. L'efficacia del programma è stata confermata da una [valutazione](#), per cui il premio assegnato è anche ben meritato», spiega Jürgen M. Pelikan, professore emerito di sociologia dell'Università di Vienna e membro della giuria del premio. Dall'avvio di ready4life nell'anno scolastico 2016/17, la Lega polmonare ha costantemente sviluppato e ampliato il contenuto del programma: se per l'anno scolastico 2017/18 avevano partecipato a ready4life circa 2000 studenti, per l'anno 2018/19 se ne sono iscritti circa 6300 da 15 cantoni.

### Attuazione in Alta Austria

Anche all'estero ready4life ha ricevuto riconoscimenti: l'istituto di prevenzione delle dipendenze austriaco intende infatti attuare il programma anche in Alta Austria. «Di ready4life apprezziamo in particolare che sia un progetto ad ampio respiro che non si rivolge solo ai fumatori, ma mette al centro in generale le competenze personali dei

giovani, potenziando così la loro capacità di dire di no a tutte le sostanze che creano dipendenza», osserva Tanja Schartner dell'Istituto di prevenzione (pro mente OÖ) di Linz. Nel febbraio 2019 inizieranno i primi dei 120 workshop previsti nelle scuole professionali in cui è stato presentato ready4life. Secondo l'Istituto di prevenzione delle dipendenze, il grande vantaggio di ready4life è la combinazione tra l'incontro «faccia a faccia» durante il workshop e la consulenza per i quattro mesi successivi attraverso il coaching via SMS: in questo modo i ragazzi hanno la possibilità di confrontarsi con le proprie strategie per superare lo stress e gestire le emozioni.

Per maggiori informazioni su ready4life consultare [www.r4l.swiss](http://www.r4l.swiss)

Un programma della Lega polmonare in cooperazione con l'ISGF, l'Università di San Gallo e il Politecnico federale di Zurigo. Messo in atto da Pathmate Technologies.

### **Se avete domande, favorite rivolgervi alla:**

Lega polmonare svizzera

Claudia Künzli

Capo progetto politica e prevenzione

Tel. 031 378 20 57

[c.kuenzli@lung.ch](mailto:c.kuenzli@lung.ch)

### **Cifre e fatti sulla Lega polmonare**

La [Lega polmonare](#) è un'organizzazione sanitaria senza scopo di lucro con più di 700 collaboratori, impegnata da più di 115 anni in favore dei pazienti affetti da malattie polmonari e delle vie respiratorie. In 65 sedi in tutta la Svizzera e a domicilio, fornisce consulenza e assistenza a più di 100'000 pazienti affinché possano vivere quanto più possibile senza disturbi e in autonomia. In virtù del suo marchio di qualità Zewo, l'organizzazione si impegna inoltre dal punto di vista politico e negli ambiti della promozione della salute e della prevenzione, nonché della formazione di professionisti e della promozione della ricerca.