

Territorio

A CURA DI **NUMERICA**
EDITORIALE BRESCIANA

Il 24 luglio si celebra la Giornata Internazionale del Self-Care, una ricorrenza fondamentale per promuovere la cura di sé come pilastro della salute globale.

Fondata nel 2011 dalla International Self-Care Foundation e promossa dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), la giornata cade in una data tutt'altro che casuale: 24/7. La scelta numerica sottolinea visivamente l'obiettivo della ricorrenza, ricordando a tutti quanto sia importante prendersi cura di noi stessi, 24 ore al giorno, 7 giorni su 7.

L'obiettivo. Lo scopo della giornata internazionale è sensibilizzare l'opinione pubblica sull'autogestione della salute, ponendo l'individuo come principale regista del proprio benessere.

Lo slogan scelto dall'OMS parla chiaro: «La cura di sé pone la salute nelle tue mani: analizza il tuo stato di salute, traccia un percorso e fiorisci».

Le componenti. Per l'OMS la cura di sé è costituita da due componenti fondamentali: le «azioni di benessere» che includono tutte le pratiche quotidiane volte a promuovere uno stile di vita sano (seguire una dieta bilanciata, praticare regolare attività fisica ed evitare il consumo di alcol e fumo) e gli «interventi di benessere» che

GIORNATA DEL SELF-CARE L'IMPORTANZA DI VOLERSI BENE



Impegno. L'infermiere è protagonista

riguardano una gestione più proattiva della salute (adesione agli screening preventivi e la gestione delle problematiche di salute reali o potenziali).

Gli alleati. Per ottimizzare il concetto di «salute di sé», la persona ha bisogno di alleati competenti e qualificati, professionisti della salute capaci di supportare l'individuo nel

mantenimento dello stato di salute, o nel suo ripristino in caso di malattia.

L'infermiere. Come descritto nel suo Codice Deontologico, l'infermiere è promotore della salute e dell'educazione terapeutica del cittadino, attraverso attività di prevenzione e promozione, educando le persone all'autogestione della salute fin dalla tenera età. L'infermiere non si sostituisce alle persone, ma fornisce loro gli strumenti e le competenze per «mettere la salute nelle proprie mani». Celebrare questa giornata significa fare un piccolo passo concreto verso sé stessi. Ecco come si può cominciare: pianifica la prevenzione, controllando il calendario e verificando se ci sono screening o visite di controllo che stai rimandando da troppo tempo; fai rete con i professionisti, non esitare a chiedere consiglio al tuo infermiere di famiglia o di comunità o al tuo medico per strutturare un piano di benessere personalizzato.

La salute è un percorso quotidiano. Costruiamola insieme.

 **OPIBRESZIA**
ORDINE PROFESSIONI INFERMIERISTICHE

[Infermieri]

**Vicini alle persone,
ovunque e sempre.**

opibrescia.it

