

# Manuale SalutExpò



Adattato dal Dipartimento della Salute  
dell'Unione  
Italiana delle Chiese Cristiane Avventiste del 7° giorno  
e dall'Associazione "Lega Vita e Salute"

## Indice

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Indice</b>                                       | <b>2</b>  |
| <b>Presentazione</b>                                | <b>3</b>  |
| <b>Introduzione</b>                                 | <b>4</b>  |
| <b>Organizzazione dell'EXPO'</b>                    | <b>7</b>  |
| Postazioni di screening                             | 7         |
| Programma   | 9         |
| Considerazioni                                      | 9         |
| <b>Attività agli stand</b>                          | <b>10</b> |
| Benvenuto   | 10        |
| Alimentazione                                       | 11        |
| Sole  | 13        |
| Aria  | 13        |
| Esercizio fisico                                    | 15        |
| Riposo  | 17        |
| Acqua   | 19        |
| Check up glucosio e colesterolo                     | 19        |
| Temperanza  | 20        |
| Fiducia in Dio                                      | 21        |
| Counseling medico                                   | 22        |
| Altre possibili attività                            | 22        |
| <b>Attrezzature e volontari</b>                     | <b>24</b> |
| Pannelli  | 25        |
| Sala  | 26        |
| <b>Costi</b>  | <b>26</b> |
| Strumentazione                                      | 26        |
| Pubblicità  | 27        |
| Sala  | 27        |
| <b>Sponsors e autorità governative</b>              | <b>27</b> |
| <b>La SalutExpò e l'opera spirituale</b>            | <b>28</b> |
| La SalutExpò – L'inizio di una relazione di fiducia | 28        |
| 1. SalutExpò – L'inizio di un "Circolo di amicizie" | 28        |
| 2. SalutExpò e meeting evangelistici                | 29        |
| Altri usi della SalutExpò                           | 30        |
| <b>Pubblicità</b>                                   | <b>31</b> |
| Esempi di pubblicità per i quotidiani               | 31        |
| Esempio di comunicato stampa per la radio           | 32        |
| Tabella picco di flusso                             | 33        |

## Presentazione

Un programma per i bisogni della chiesa e della gente. Che esalta i doni di ognuno. Nessuno escluso. Si potrebbe così sintetizzare lo spirito della Salutexpò. Il check-up medico promosso dal Dipartimento della salute e dalla Lega Vita e Salute che anche in Italia ha preso piede suscitando reazioni entusiastiche in chi lo ha provato e offerto agli altri.

Credo che una delle necessità più importanti per i membri di chiesa sia quella di trovare il proprio «posto» nella comunità.

Al di là degli spazi occupati il sabato mattina o nel pomeriggio, credo non tutti si sentano sempre protagonisti in chiesa. A torto o a ragione, non sempre infatti è possibile individuare proposte di azione che coinvolgano attivamente ogni persona. Salutexpò ha tra le sue ragioni di successo, proprio il fatto che a parte i ruoli specialistici, lascia libere alcune aree dove con un po' di formazione, indipendentemente dall'età e dal livello di cultura raggiunto, si può dare il proprio e fondamentale contributo. Lo si è sperimentato già nelle fasi iniziali di questa iniziativa con le chiese, dove anche chi pensava di non essere utile o non avere qualità specifiche da mettere a disposizione si è ritrovato l'indomani a essere in prima fila nello svolgimento di questa iniziativa.

Salutexpò è un programma che risponde a numerosi interessi della gente. Perché la salute sta a cuore un po' a tutti. Ma anche perché sotto questa veste, in un percorso che permette in breve tempo di avere un quadro sufficientemente ampio del proprio stile di vita, la persona inizia a comprendere come alcuni cambiamenti per migliorare il proprio benessere non sono impossibili. E soprattutto, non richiedono l'impiego di farmaci o sofisticate attrezzature medico-sanitarie.

La presentazione delle risorse naturali, del valore delle relazioni con gli altri e, in generale, di una dimensione globale della salute, permette inoltre alle comunità di poter introdurre con - è il caso di dirlo - naturalezza la dimensione dello spirito e della fede. Perché il salto qualitativo della Salutexpò rispetto ad altri programmi «salutistici» promossi dalla chiesa sta proprio nel non nascondere il riferimento alla dimensione religiosa del messaggio. In definitiva, chi partecipa alla Salutexpò scopre nell'arco di pochi momenti la nostra appartenenza a una visione del mondo razionale e spirituale allo stesso tempo. Un risultato non da poco.

Con questo manuale vogliamo mettere quindi a disposizione delle chiese questa tecnica di presentazione del messaggio della salute della chiesa. Un manuale frutto dell'esperienza di altri paesi americani e nord europei che si è rivelata un patrimonio inestimabile da mettere a disposizione anche del campo italiano.

Che il Signore benedica l'opera medico-evangelistica e le comunità italiane affinché mettano a frutto per loro stessi e il prossimo le grandi risorse delle leggi naturali divine.

### **Ennio Battista**

Direttore Dipartimento della Salute

Presidente dell'Associazione di Volontariato onlus Lega Vita e Salute

Traduzione dall'inglese di Manuela Lucarelli.

Si ringrazia Anna Cupertino per la collaborazione nella revisione e reimpaginazione di questo manuale.

## Introduzione

*“Nessun lavoro ha così tanto successo in ‘terra vergine’ quanto il lavoro medico missionario.... Il lavoro medico missionario... è il lavoro pionieristico dell’evangelizzazione. Si tratta dell’evangelo messo in pratica, della compassione di Cristo rivelata. C’è un gran bisogno di questo tipo di lavoro e il mondo è aperto a questo.” MM239*

La SalutExpò (ES) è un modo positivo di rispondere alla sofferenza umana, in un’epoca come questa in cui si sono raggiunti alti livelli di conoscenza e tecnologia. Ogni giorno siamo testimoni dell’aumento di morti causate direttamente da uno stile di vita malsano. La maggior parte di queste morti premature potrebbero essere prevenute, e la qualità della vita migliorata se le persone apportassero piccoli cambiamenti alle loro abitudini.

Molti cercano il significato di questa vita ma con uno scetticismo sempre crescente nei confronti di tutte le forme tradizionali di religiosità. Questo scetticismo spesso porta ad un atteggiamento di auto-protezione, difendendo le persone dalla delusione di soluzioni senza senso ma anche riducendo le possibilità di interazione con coloro che portano il messaggio dell’Amore di Dio.

Gesù ci ha svelato il suo metodo per raggiungere coloro che sono nel bisogno. Egli passò la maggior parte del suo tempo prendendosi cura dei bisogni fisici ed emotivi delle persone, e mentre faceva tutto ciò aveva accesso ai loro cuori. Secoli dopo, Dio ci suggerì che solo il Suo metodo avrebbe avuto un successo che perdura nel tempo. Egli ci disse anche che il lavoro Medico Missionario spezza i pregiudizi ed è il braccio destro dell’evangelo.

L’esempio di Cristo ci rivela cinque passi importanti per un ministero efficace:

1. Andare incontro alle persone che vogliamo aiutare,
2. Cercare di capire i loro bisogni e mostrare un interesse genuino nei loro confronti ,
3. Cercare mezzi e modi diversi per aiutarli,
4. Coltivare la loro fiducia e amicizia,
5. Invitarli a conoscere la Parola di Dio.

Avendo in mente quanto sopra, riteniamo che il concetto della SE segua il mandato evangelistico.

La scienza supporta i principi promossi dalla SE e dalla Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno. Questo è molto importante in un’era in cui la medicina si basa solo su prove scientifiche. Gli organizzatori ed i partecipanti sono invitati a basare i loro consigli e le attività sui principi solidi del messaggio della salute e sulla prova scientifica.

L’Istituto di Weimar, il Centro di Salute e l’Ospedale di Wildwood e l’HER - Risorse per l’Educazione alla Salute - hanno sviluppato nel corso degli anni il concetto di SalutExpò. Queste organizzazioni hanno organizzato migliaia di SE in tutto il mondo. Ultimamente, il Dipartimento della Salute dell’Unione Portoghese della Chiesa Cristiana Avventista del 7° giorno ha organizzato molte SE nella propria unione. Questo manuale è il risultato di uno sforzo combinato tra questa Unione e l’HER, per aiutare le comunità nel mondo a programmare e condurre SalutExpò con successo.

Infine, crediamo che il concetto della SE possa venir adattato ai bisogni delle comunità locali seppur mantenendo validi i principi sottolineati in questo manuale.

Con questo approccio, come Dipartimento Salute dell'Unione Italiana e Lega Vita e Salute offriamo questa guida alle chiese italiane.

Questo adattamento è soggetto ai diversi bisogni, costumi e disponibilità di risorse, nelle diverse parti del mondo.

## **SalutExpò – Promuovere uno stile di vita sano**

I governi di tutto il mondo si stanno attivando sempre di più per combattere i fattori di rischio delle patologie più comuni.

Alcune malattie cardiovascolari, il diabete non-insulinodipendente, la sindrome metabolica e perfino molti tumori, hanno in comune fattori di rischio modificabili: il fumo, l'ipertensione, l'obesità e il sovrappeso, la sedentarietà, l'abuso di alcol o un'alimentazione inadeguata (poca frutta e verdura, troppi grassi saturi, zuccheri e sale). Secondo i dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, l'86 per cento dei decessi, il 60 per cento della perdita di anni di vita e il 75 per cento delle spese sanitarie sono riconducibili al concorso di uno o più di questi fattori di rischio e quindi a uno stile di vita imprevedibile che si può e si deve tentare di correggere per ridurre le conseguenze.

Cancro, diabete e malattie cardiovascolari sono le cause di morte più frequenti nei paesi industrializzati ma il loro peso cresce sempre più rapidamente anche nei paesi in via di sviluppo. In questi ultimi, le malattie infettive sono la causa principale di morte. Tra queste, l'HIV/AIDS è uno dei problemi più grandi anche nei paesi industrializzati. Altre problematiche quali l'ansia/depressione, stanno diventando sempre più comuni e anche queste possono avere una relazione indiretta con il tasso di mortalità, ridurre la qualità della vita e inficiare le relazioni interpersonali.

Ci sono 8 fattori principali correlati alla prevenzione delle malattie e alla salute fisica, emotiva e spirituale. Questi sono: l'alimentazione, l'esercizio fisico, l'acqua, il sole, la temperanza, l'aria, il riposo e la fiducia nella potenza divina e sono dall'idea del New Start. Ogni fattore viene spiegato in dettaglio durante la SE usando in combinata poster con informazioni mediche aggiornate, test medici, e colloqui personali con il medico. Di seguito alla SE possono essere organizzati seminari quotidiani riguardanti i temi e le problematiche di salute più comuni con consigli pratici su come prevenire e migliorare queste condizioni modificando lo stile di vita.

Molti sistemi sanitari devono affrontare tagli del budget nell'area della medicina preventiva, per venire incontro ai bisogni dell'assistenza primaria. Tutto questo risulta nella carenza di professionisti che lavorino nella campo della medicina preventiva, lasciando in mano ad altri, meno esperti e con minor disponibilità di tempo, l'educazione dei pazienti ad uno stile di vita sano.

La SE coinvolge professionisti nel campo della salute e volontari paramedici della comunità interessati allo stile di vita sano. Questi ultimi partecipano ad un breve programma di formazione sui principi di uno stile di vita sano, che include anche le diverse attività offerte durante la SE. In questo modo, viene impartita un'educazione alla salute efficace senza che sia necessaria la presenza di troppi professionisti. **Questi, comunque, forniscono le basi scientifiche e il supporto tecnico necessari per ogni SE.**

Si ritiene che se le comunità adottassero i principi di salute promossi dalla SE, l'indice di mortalità locale per malattie cardiovascolari e tumorali, per esempio, potrebbe scendere rispettivamente del

70-80% e del 60-70%. La longevità potrebbe salire di 6-12 anni, con una migliore qualità di vita. Le spese mediche potrebbero venire enormemente ridotte e le persone potrebbero vivere meglio e avere una vita più sana.



## Organizzazione dell'Expò

La SE è un evento di solito di 1-10 giorni. Ciò dipende dal livello di esperienza e formazione della comunità e dalle condizioni logistiche in cui essa si svolge. E' aperto al pubblico ed è strutturata in due parti:

1. Le postazioni di screening
2. I seminari salute

### Postazioni di screening

Ci sono 8 postazioni di screening. Ciascuna postazione è strutturata in modo che 2 pannelli espositivi creino lo sfondo per i vari test medici o per le altre attività offerte in ogni postazione.

Le 8 postazioni dovrebbero essere disposte in modo da favorire il flusso di un gran numero di persone e devono tener conto delle caratteristiche della sala. A volte potrebbe essere necessario suddividere le postazioni in due o più stanze diverse ma questo non è consigliabile. Questa è la sequenza che noi in Italia abbiamo sperimentato con buoni risultati.

| Ordine | Postazione di Screening | Attività   |
|--------|-------------------------|--|
| 1      | Alimentazione           | Calcolo della percentuale di grasso corporeo BMI (Indice di massa corporea)                              |
| 2      | Sole                    | Pressione sanguigna, controllo delle caratteristiche maligne dei nei se si ha un dermatologo disponibile |
| 3      | Aria                    | Esame del picco di flusso  |
| 4      | Esercizio               | Test di Harvard  |
| 5      | Riposo                  | Massaggio antistress delle spalle  |
| 6      | Acqua                   | Dimostrazioni di idroterapia   |
| 7      | Esami                   | Test della glicemia (stick del dito) Test del colesterolo (stick del dito)                               |
| 8      | Temperanza              | Test computerizzati: Età biologica e Rischio coronarico  |
| 9      | Fiducia in Dio          | Colloquio con il pastore   |
| 10     | Counseling medico       | Consulenza con il medico   |



### **Disposizione delle postazioni di screening**

I pannelli della SE montati, assieme alla disposizione dei tavoli e delle sedie, renderanno l'idea di piccoli stand, dove si svolgeranno le attività di screening, (vedi foto dei pannelli dell'Expo e dei loro supporti)



Nelle foto: Pannelli disposti in posizione lineare

Pannelli disposti a U

## **Conferenze sulla salute**

Seminari di medicina preventiva possono venir condotti in combinazione con la SE. Le conferenze stimolano l'interesse del pubblico e offrono un'opportunità per dare informazioni pratiche e dettagliate sulla salute e per creare contatti e fiducia.

Seminari su temi di medicina preventiva, rimedi naturali e lezioni di cucina naturale sono tra i più gettonati nell'esperienza all'estero. Questi seminari durano un'ora circa. Gli argomenti presentati più spesso sono: come prevenire un attacco di cuore, come prevenire il cancro, il diabete e l'ipertensione. Un'idea per rendere il programma più interessante, è di dividere la conferenza in più parti presentate da due o tre persona diverse. Potreste iniziare con una presentazione di 15 minuti sui problemi di cuore, seguita da una dimostrazione pratica su come cucinare piatti salutari per il cuore (10-15 min.), concludendo quindi ogni serata con una serie di presentazioni sulla vita familiare (come migliorare le relazioni familiari) o su come ottenere con successo dei cambiamenti dello stile di vita che siano duraturi. Un moderatore si occuperà di rendere fluido il passaggio da una presentazione all'altra. Molte persone apprezzeranno la varietà di un tale programma e in più, la brevità dei seminari faciliterà il lavoro degli oratori meno esperti di mantenere alto l'interesse del pubblico.

## Programma

L'orario reale dipenderà molto dal paese nel quale state operando. Ogni SE dura di solito 3-5 serate, includendo un weekend. Ecco la bozza di un programma tipo:

| Ora   | Attività                                | Commenti   |
|-------|---|--|
| 17:30 | Preparazione del giorno (se necessaria) | A seconda di dove siete potreste avere bisogno di considerare il tempo per la sistemazione della sala. Quando la sala può essere lasciata già sistemata anche durante la notte, probabilmente basterà un'ora ogni giorno per sistemare i dettagli. Ideale sarebbe la presenza di un coordinatore per ogni stand a quest'ora. |
| 18:45 | Incontro organizzativo e di preghiera   | Tutti i volontari dovrebbero essere presenti a quest'ora (con le magliette / i pettorali / le targhette – ciò che usate). Dopo la preghiera i volontari dovrebbero andare immediatamente ai propri stand. Cinque minuti prima dell'apertura dell'Expo il coordinatore controlla che ogni stand sia pronto.                   |
| 19:00 | Apertura della SalutExpò e degli stand  | Una volta che il coordinatore dell'Expo ha controllato gli stand dà l'Ok a coloro che sono all'ingresso di aprire le porte.  |
| 20:30 | Chiusura delle porte                    | A quest'ora non sarà più ammesso l'ingresso ai visitatori, ma coloro che sono presenti possono finire il giro degli stand. Comunque, accertatevi che le persone che non sono intervenute all'Expo possano accedere alla sala delle riunioni.   |
| 20:50 | Chiusura degli stand                    | Un annuncio dovrà essere fatto 10 minuti prima della chiusura degli stand. Chiedete a tutti di dirigersi verso la sala conferenze.   |
| 21:00 | Conferenze sulla salute                 | In questo periodo di tempo i volontari possono smontare e pulire gli stand. Le strumentazioni di valore necessarie per i test dovranno venir riposte in luogo sicuro.  |
| 22:00 | Fine delle conferenze                   | Date un pò di tempo al pubblico per le domande   |
|       | Chiusura generale                       | Il coordinatore fa il controllo finale   |

## Considerazioni

Avvertenze se si organizzano conferenze in contemporanea alla SE:

- Uno dei propositi della SE è di stabilire relazioni di fiducia e di amicizia tra i membri della chiesa ed il pubblico. Per questo motivo preferiamo che le persone ritornino per completare il giro di tutti gli stand piuttosto che finiscano tutto in un giorno solo. Sessioni brevi della durata di un paio d'ore sono l'ideale. Sessioni più lunghe potrebbero rendersi necessarie a volte, ma queste tendono a stancare notevolmente i volontari, e probabilmente la maggior parte dei visitatori termineranno il giro prima che le conferenze inizino.
- Un annuncio dovrebbe avvertire la chiusura degli stand con una mezzora d'anticipo, invitando i visitatori a passare nella sala conferenze.

- Se c'è una lunga fila ad uno stand, valutate quanti potranno finire la visita entro l'ora stabilita, ed offrite a coloro che sono rimasti di essere primi all'indomani. E' importante che tutti gli stand chiudano in orario in modo che la gente possa andare verso la sala conferenze.
- Spesso le postazioni dei test al computer sono affollate verso l'ora d'inizio delle conferenze. Alla chiusura degli stand potrete raccogliere i questionari già compilati e distribuire i risultati al termine della conferenza.
- Cercate di posizionare gli stand il più vicino possibile alla sala conferenze. Un ampio atrio/salone d'ingresso può andare bene. Più gli stand sono vicini alla sala conferenze e più persone parteciperanno ai seminari. Se la sala lo consente, è una buona idea avere gli stand nella sala stessa, con le sedie per l'audience al centro della sala.

## Attività agli Stand

Ci vogliono circa 45 persone al giorno per una SE di medie dimensioni (circa 200 visitatori al giorno per ogni test). Una piccola Expò può funzionare con 20-30 persone.

Poiché una SE dipende dai membri della chiesa locale, è importante che venga eletto un comitato, guidato da uno dei membri che funge da Coordinatore generale della Expò. Inoltre, ogni stand dovrebbe avere un responsabile per le attività.

Questa persona dovrebbe anche preoccuparsi di verificare che tutti i volontari del suo stand arrivino in orario in modo che tutto scorra liscio durante l'Expò. Ecco una lista degli Stand, delle attività e del numero medio di volontari necessari:

### Benvenuto

#### Attività:

Dare il benvenuto ai visitatori e aiutarli man mano che visitano i vari stand.

**Numero di volontari: 2-6**



#### Commenti:

- Coloro che stanno all'ingresso distribuiscono ai visitatori della SE la scheda personale per la registrazione dei dati in cui non verrà inserito il nome per tutelarne la privacy. I dati anagrafici saranno richiesti solo dal medico alla fine del percorso. Spiegano che questo foglio verrà compilato ad ogni stand secondo i risultati conseguiti.
- Se l'Expo è molto piena e alcune postazioni sono molto affollate mentre altre no, i volontari del servizio d'ordine potrebbero suggerire ai visitatori a quali stand andare.

## Alimentazione

### Attività:

Controllo della massa grassa; misurazione della statura.

La bilancia per il controllo della massa corporea controlla il peso e la percentuale di grasso corporeo, tramite una debole corrente elettrica (indolore) e misurando l'impedenza del corpo come se la corrente lo attraversasse. Perché la misura sia esatta, è importante che la gente sia a piedi nudi. Verrà dato un foglio con informazioni sui valori normali e consigli pratici su come ridurre il grasso corporeo.

Distribuire stampati sull'Alimentazione e il foglio con le informazioni sul grasso corporeo.

### Numero di volontari: min. 3

Un volontario può misurare la statura delle persone.

Altri 2 volontari sono necessari se si vogliono impiegare 2 bilance. Questo è il posto migliore per impiegare i volontari più giovani.

### Commenti:

- Scrivete i risultati del grasso corporeo e del peso sulla scheda per la registrazione personale dei dati.
- Pulite la bilancia con dell'alcol dopo ogni utilizzo.
- In alternativa, potete usare un misuratore massa grassa/ massa magra con elettrodi per le mani. Questo apparecchio rileva prevalentemente il grasso presente nella parte superiore del corpo, mentre la bilancia rileva quello delle regioni inferiori. L'optimum sarebbe avere entrambi e fare la media dei risultati.



## Cosa sapere sulla massa grassa

Studi fatti dimostrano che essere sovrappeso aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, ipertensione, alcuni tipi di cancro, diabete, problemi alle articolazioni... e la lista potrebbe continuare.

Come perdere peso e massa grassa senza perdere massa muscolare?

Ridurre drasticamente le calorie ("dieta d'urto") può provocare un calo di peso ma perdendo massa muscolare e non grassa. Fare una dieta drastica per perdere peso non garantisce un risultato a lungo termine. Una corretta riduzione del peso coinvolge due aspetti: il cambiamento delle abitudini alimentari e l'impegno a seguire regolarmente un programma ragionevole di esercizio fisico.

### Da massa grassa a grasso

Una persona può anche avere una figura gradevole, ma se il corpo possiede troppa massa grassa, la sua salute può essere a rischio. Paragonandola al peso di qualcuno che fa sport ogni giorno potrebbe risultare lo stesso valore, ma poiché il corpo dello sportivo è composto di fibre muscolari dense, quest'ultimo potrebbe apparire più "magro". Si può essere magri o grassi pesando gli stessi chilogrammi—dipende dal rapporto individuale massa grassa/massa magra.

| <b>Percentuale di massa grassa in una persona sana</b> |                        |                        |
|--|------------------------|------------------------|
|  | <b>Sotto i 30 anni</b> | <b>Sopra i 30 anni</b> |
| <b>Uomini</b>  | 14%-20%                | 17%-23%                |
| <b>Donne</b>   | 17%-24%                | 20%-27%                |

Tre semplici passi per mantenerti sano:

### **1. Mangia correttamente**

In molti paesi si raccomanda che non più del 30% dell'apporto calorico quotidiano provenga dai grassi, di cui non più del 10% dai grassi saturi. (1)

I grassi saturi sono i più dannosi per la salute e, naturalmente, sono i più difficoltosi da bruciare. Per mantenere il peso sotto controllo vanno tenute in considerazione anche le calorie, indipendentemente dalla loro provenienza. Le calorie non utilizzate vengono immagazzinate nell'organismo sotto forma di grassi.

La Piramide alimentare è un'ottima guida per avere un'alimentazione varia ed equilibrata. Scegli la maggior parte dei tuoi alimenti dalla base. Cereali, frutta, e vegetali apportano pochi grassi, moderate calorie con un alto contenuto di fibre. Più a lungo la tua dieta conterrà pochi grassi, e calorie, più velocemente raccoglierai buoni risultati.

### **2. Fai esercizio fisico regolarmente**

Se anche la tua dieta fosse priva di grassi (quasi impossibile), non ridurresti comunque la tua percentuale di massa grassa. Infatti, con l'età si perdono circa 250 grammi di massa muscolare all'anno mentre si guadagnano 750 grammi di massa grassa. Solo se si pratica esercizio fisico quotidianamente si brucia l'eccesso di calorie, grassi, e si costruiscono strati di massa muscolare.

### **3. Controlla il tuo programma**

Un metodo sempre più diffuso tra gli esperti medici e di fitness è l'analisi dell'impedenza bioelettrica (BIA).

Questa tecnologia viene racchiusa in una semplice bilancia. Quando sali a piedi nudi sulla bilancia, una corrente elettrica, assolutamente non dannosa, passa attraverso il corpo e la percentuale di massa grassa è calcolata sulla base dell'impedenza. La corrente passa più velocemente attraverso le fibre muscolari che non nei grassi. In pochi secondi scoprirai il tuo peso e la percentuale di massa grassa.

(1) "Dietary Guidelines for Americans" Third ed. 1990, USDA and HHS

(2) US Dept. of Agriculture, 1992

(3) "Hit Your Perfect Weight" Prevention, Nov.1994

(4) US Dept. of Agriculture, 1992 (based on a 150 lb. or 68 kg person)

## Sole

### Attività:

Misurazione della pressione sanguigna

### Numero di volontari: min. 2-3

Cercate di mettere almeno 2 volontari che misurino la pressione, questo stand è molto frequentato.



### Commenti:

- Accertatevi di sistemare lo stand in un posto tranquillo se si utilizzano manometri manuali.
- Parlate alle persone ed aiutatele a rilassarsi, prima di misurare loro la pressione arteriosa.
- Valori elevati di pressione devono fare sconsigliare alla persona di eseguire di test di Harward (v. p.15). Segnalate il dato al medico.

## Aria

### Attività:

Misurazione del picco di flusso; Spirometria se disponibile.

La misurazione del picco di flusso viene utilizzata per misurare la resistenza offerta dalle vie respiratorie all'aria che viene spinta fuori dai polmoni. La spirometria è un test molto più completo per verificare la funzione polmonare e anche individuare nei fumatori qualche indizio problematico.

### Numero di volontari: min. 1-2

Due volontari, ognuno con un misuratore del picco di flusso possono aiutare i visitatori a sottoporsi al test in questo stand.

## Uso del misuratore di picco di flusso

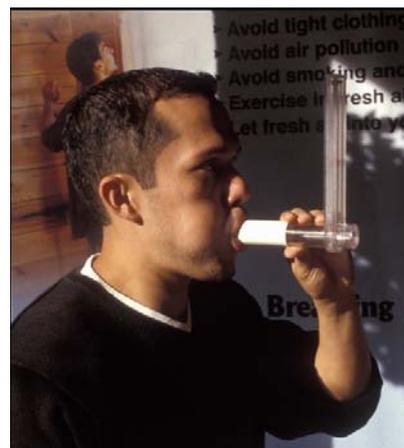
Il misuratore di picco di flusso misura il flusso di aria che fuoriesce dai polmoni – dopo aver preso un grosso respiro, il più profondo possibile, soffia fuori l'aria il più forte e velocemente possibile. Misura lo stato della tua respirazione valutando lo stato del movimento dell'aria nei tuoi canali respiratori. Il tuo respiro fa salire un indicatore su di una scala. L'indicatore si ferma al valore del tuo picco di flusso.

L'uso di questo strumento durante le SE serve ad incoraggiare la cura dei polmoni, per prevenire l'asma, incoraggiare a non fumare, ed a valutare la capacità respiratoria personale. I livelli più bassi possono venir confrontati con i più alti per dire alle persone quanto le loro vie respiratorie siano ostruite. (Vedi tavola.)

**COME SI USA:**

Quando una singola unità viene usata più volte come screening device, cambiandone solamente il boccaglio di cartone, alle persone si deve dire di inspirare *prima* di posizionare lo strumento sulla bocca. Dovranno *solo* soffiare in esso. Per ogni persona vengono utilizzati boccagli usa e getta:

1. Sistemate un nuovo boccaglio sul misuratore di picco di flusso.
2. Assicuratevi che l'indicatore sia all'inizio della scala.
3. Sostenete il misuratore di picco di flusso in posizione verticale, facendo attenzione che le dita della persona *non blocchino* l'apertura sul retro.
4. Fate stare in piedi. Fate prendere un respiro il più profondo possibile e fate mettere il boccaglio in bocca, assicurandovi che le labbra siano ben sigillate attorno ad esso.
5. Fate soffiare fuori l'aria il più velocemente possibile. Questo farà salire l'indicatore rosso. La posizione finale raggiunta dall'indicatore rosso dà il picco di flusso.
6. Fate tre prove e registrate *il valore più alto*. Confrontate i risultati con la tavola seguente.
7. Per ripetere il test, fate slittare l'indicatore rosso nuovamente alla posizione di partenza, all'inizio della scala.



**PREVISIONI NORMALI MEDIE DEL PICCO DI FLUSSO RESPIRATORIO  
(Solo per adulti)**

| Uomo   |      |       |       |       |       | Donna |        |      |       |       |       |     |     |
|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|-------|-----|-----|
|        | 5'   | 5'-4" | 5'-8" | 6'-2" | 6'-7" |       | 5'-4"  | 5'   | 5'-4" | 5'-8" | 6'-2" |     |     |
| Età    | (in) | 60"   | 65"   | 70"   | 75"   | 80"   | Age    | (in) | 55"   | 60"   | 65"   | 70" | 75" |
| (Anni) | (cm) | 152   | 165   | 178   | 191   | 203   | (Anni) | (cm) | 140   | 152   | 165   | 178 | 191 |
| 20     |      | 554   | 575   | 594   | 611   | 626   | 20     |      | 444   | 460   | 474   | 486 | 497 |
| 25     |      | 580   | 603   | 622   | 640   | 656   | 25     |      | 455   | 471   | 485   | 497 | 509 |
| 30     |      | 594   | 617   | 637   | 655   | 672   | 30     |      | 458   | 475   | 489   | 502 | 513 |
| 35     |      | 599   | 622   | 641   | 661   | 677   | 35     |      | 458   | 474   | 488   | 501 | 512 |
| 40     |      | 597   | 620   | 641   | 659   | 675   | 40     |      | 453   | 469   | 483   | 496 | 507 |
| 45     |      | 591   | 613   | 633   | 651   | 668   | 45     |      | 446   | 462   | 476   | 488 | 499 |
| 50     |      | 580   | 602   | 622   | 640   | 656   | 50     |      | 437   | 453   | 466   | 478 | 489 |
| 55     |      | 566   | 588   | 608   | 625   | 640   | 55     |      | 427   | 442   | 455   | 467 | 477 |
| 60     |      | 551   | 572   | 591   | 607   | 622   | 60     |      | 415   | 430   | 443   | 454 | 464 |
| 65     |      | 533   | 554   | 572   | 588   | 603   | 65     |      | 403   | 417   | 430   | 441 | 451 |
| 70     |      | 515   | 535   | 552   | 568   | 582   | 70     |      | 390   | 404   | 416   | 427 | 436 |
| 75     |      | 496   | 515   | 532   | 547   | 560   | 75     |      | 377   | 391   | 402   | 413 | 422 |

**Commenti:**

- Scrivete i risultati del test sulla scheda personale di registrazione dei dati del visitatore.

## Esercizio fisico

### Attività:

Lo step test di Harvard

### Numero di volontari: min. 2-3

Servirà un volontario per ogni step. Se i test vengono svolti simultaneamente come descritto di seguito, potrebbe essere necessaria un'altra persona per dirigere.



## Step Test di Harvard

### Per il pubblico in generale

Iniziate prendendo il battito a riposo e trascrivendolo.

Usate uno step alto 22 cm circa, fate salire e scendere la persona per tre minuti mantenendo un ritmo sufficientemente sostenuto e costante. Saltuariamente fate alternare il passo.

Se la persona non ce la fa a stare al passo, non fategli fretta oltre le sue capacità.

Usate il buon senso per questo test. Se la persona che fa il test mostra segni di stanchezza, dolore, spossatezza, o alcun altro segno di resa, non forzate a finire il test. Ma anche se lo stepping è stato discontinuo, misurate il battito.

Immediatamente dopo la fine del test di tre minuti prendete il battito per 10 secondi, poiché il battito ritorna velocemente alla normalità. Dopo aver contato i battiti in 10 secondi, moltiplicate per 6 per riportare a 60 il valore del polso. La tabella sottostante mostra i risultati.

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| <b>Eccellente</b>      | <b>Sotto<br/>110</b> |
| <b>Molto<br/>buono</b> | <b>110-119</b>       |
| <b>buono</b>           | <b>120-129</b>       |
| <b>bene</b>            | <b>130-139</b>       |
| <b>basso</b>           | <b>sopra<br/>140</b> |

Ricontrollate il loro polso dopo aver lasciato la persona riposare seduta per 5 minuti. Il battito dovrebbe essere ritornato agli stessi valori cui era prima del test.

Questo test si basa sul fatto che, per tutti gli sforzi appena al di sotto del massimale, il battito della persona il cui stato del sistema cardiovascolare è migliore non solo salirà di meno ma, dopo aver

effettuato l'esercizio, ritornerà ai livelli di riposo più velocemente di quanto non farebbe in una persona il cui stato cardiovascolare è normale.

Il polso è influenzato dal fumo, dalla caffeina, dall'ansia, dallo smog, dall'alcol, dal mangiare troppo, da vari tipi di droghe, dagli ormoni, e da molte altre cose. Il benessere fisico abbassa i valori dei battiti del polso.

### Commenti:

- Come volontari per seguire questo stand utilizzate persone che amino lo sport.
- Abbiamo visto che se si usano diversi steps (o uno step lungo) il servizio viene svolto meglio poiché le persone si sottopongono al test contemporaneamente. Per ogni persona che si sottopone al test, ci vuole un volontario che controlla il polso a riposo. Quando tutti sono pronti per iniziare lo step test, ci vuole una persona che guidi la velocità ed il ritmo con cui salire e scendere dallo step. Al via tutti iniziano contemporaneamente. Se una persona dello staff eseguirà l'esercizio stando di fronte a coloro che si sottopongono al test, li spronerà e coordinerà in modo che tutti vadano a tempo durante il test. Alla fine dei tre minuti lo staff si deve tenere pronto a misurare il polso dei partecipanti immediatamente e registrarlo sulla scheda. Quindi si fanno sedere i partecipanti e si misura il recupero del polso dopo cinque minuti.
- L'utilizzo di un metronomo, avere un orologio grande con lancette posto di fronte o mettere della musica ritmata che vada al passo con ogni step aiuterebbe molto a far sì che ognuno si muova al ritmo appropriato.
- Ci sono alcune condizioni mediche per le quali non si raccomanda di sottoporre la persona che le rivela allo Step Test in un contesto come quello della SE. Queste includono i seguenti disturbi:
  - Angina pectoris (dolore intermittente al petto dovuto a carenza di apporto di ossigeno al muscolo cardiaco)
  - Coloro che hanno avuto un infarto
  - Aritmia cardiaca (ritmo del cuore anormale)
  - Coloro che hanno avuto un ictus
  - Collasso
  - Asma
  - Attacchi epilettici indotti dall'esercizio fisico
  - Coloro che sono sotto prescrizione di medicinali per il controllo della pressione arteriosa o per il cuore



Raccomandiamo che il volontario che si occupa dello stand dell'esercizio fisico informi ogni partecipante delle suddette precauzioni prima di sottoporsi allo Step test.

Scrivete i risultati del test sulla scheda personale di registrazione dei dati del visitatore.

## Riposo

### Attività:

Massaggio Anti-Stress

Numero di volontari: min. 2 - 3

### Chair massage antistress

#### Benefici del Massaggio su poltrona

Questo massaggio anti-stress di 5 minuti è eccezionale per ridurre la tensione, migliorare la circolazione e può perfino aiutare a dar sollievo al mal di testa. Il Chair massage può essere uno strumento eccellente per creare un ponte con le persone ed avvicinarle; può venir fatto in luoghi pubblici senza problemi.



#### Tecniche di massaggio

- 1. Effleurage (accarezzare)** – riscalda i muscoli. Si può fare all'inizio del massaggio e nel passaggio da una tecnica ad un'altra.
- 2. Petrissage (impastare)** – come quando si impasta il pane, il petrissage usa la punta delle dita, le dita stesse e la base del palmo della mano per andare in profondità nei muscoli e stimolarli e tonificarli.
- 3. Frizione (strofinare)** – consiste nel comprimere e strofinare uno strato di tessuto contro un altro. Distende e riscalda i muscoli, dà sollievo negli spasmi muscolari e nelle contratture e rimuove le tossine dai tessuti.
- 4. Tapotement (striking)** – hacking e tapping sono leggermente stimolanti inviando vibrazioni alle cavità corporee e ai tessuti profondi sottostanti.
- 5. Vibrato** – usa la punta delle dita in aggiunta ad un movimento vibrato sulla superficie del corpo per rilassare la persona.

#### La procedura

Le persone che ricevono il massaggio dovrebbero togliersi la giacca, il maglione o ogni indumento pesante. Fatele sedere in modo che siano comodi, preferibilmente su di una sedia che non impedisca di accedere alla schiena ed alla testa. Entrambi i piedi devono poggiare sul pavimento. Se possibile, la testa dovrebbe essere sostenuta da qualche tipo di "ciambella".

#### 1. Effleurage posteriore di tutta la schiena, cinque volte

Iniziate stando dietro la persona che trattate, mettendo le mani sulle sue spalle. Sporgete il corpo in avanti e premete con fermezza, ma gentilmente, manipolando tutta la sua schiena (fate attenzione di non tirarvi dietro la maglia o la camicia). Questo riscalda i muscoli e fa in modo che la persona prenda confidenza con il vostro tocco.

## **2. Petrissage delle spalle e del collo (Impastando)**

Con una mano su ogni spalla, impastate la parte posteriore del collo, muovendo le mani lateralmente verso le spalle e la schiena. Questo movimento è simile a quello per impastare il pane.

## **3. Frizione palmare**

Quindi, usando la base della vostra mano, create un movimento circolare lungo i lati della colonna vertebrale dal basso verso l'alto. Lavorate su di un lato prima, quindi l'altro, e ripetete.

**Cresta occipitale**

**Base del collo**

## **4. Frizione digitale**

Con il pollice da un lato del collo e l'indice e il medio dall'altra, stirate i muscoli del collo con un movimento circolare (frizione). Strofinare dalla base del cranio alla base del collo.

## **5. Percussione posteriore (Tapotement)**

Ora, usando i lati delle mani e con le dita estese ed unite, picchiettate la schiena su entrambi i lati della colonna vertebrale, sulle spalle ed il collo.

## **6. Vibrazione dei nervi**

Terminare la seduta con una vibrazione delle dita lungo tutta la schiena, le spalle ed il collo.

Ci sono ancora alcuni punti importanti che vanno tenuti a mente.

- Una volta che si inizia a toccare la persona, non togliete mai le mani fino a quando il massaggio non sia terminato.
- Durante tutte le fasi del massaggio, mantenete ritmo e pressione costanti.
- Va bene socializzare ed essere amichevoli, ma fate attenzione a non parlare troppo.

Ponete attenzione al linguaggio non verbale della persona. Chiedete alla persona più volte durante il massaggio se la pressione esercitata vada bene.

### **Commenti:**

- Firmate la scheda personale di registrazione dei dati di ogni visitatore in modo da indicare che hanno ricevuto il massaggio.
- E' ideale che i volontari di questo stand siano massaggiatori o fisioterapisti sia per la particolarità del servizio sia per l'immagine di professionalità che offriamo.
- Una parte molto importante nel fare massaggi è il feedback di chi lo riceve. Ad alcune persone piace un tocco molto gentile, mentre altri desiderano ricevere un massaggio profondo e forte. E' importante che il volontario sappia comunicare con la persona che riceve il massaggio.
- Poiché il massaggio implica un contatto molto intimo con il corpo, noi raccomandiamo che gli uomini massaggino gli uomini e le donne massaggino le donne. Un volontario in più potrebbe indirizzare i visitatori al primo massaggiatore libero.
- Se la SE dura più giorni incoraggiate le persone a ritornare anche le serate successive per ricevere un altro massaggio. Man mano che si crea una certa confidenza, molti accetteranno più facilmente il vostro invito per alcuni dei seminari successivi.

## Acqua

### Attività:

Semplici rimedi naturali (dimostrazione di Idroterapia)

Mostrare l'importanza del bere acqua in abbondanza, durante il giorno.  
Distribuire acqua in bicchiere o bottiglia a chi viene.

### Numero di volontari: min. 2-3

1 persona dimostra come fare un pediluvio caldo, usando una seconda persona come modello.

1 persona è incaricata di distribuire bicchieri d'acqua ai visitatori. Se la SE è grande, potrebbe esserci bisogno di più volontari.



### Commenti:

- Scrivete il nome della dimostrazione di idroterapia effettuata sulla scheda dei visitatori.
- Potrebbe essere più facile non utilizzare acqua per la dimostrazione, in quanto potrebbe sporcare. Utilizzate una bacinella vuota ed avvolgete qualcuno come se fosse un "paziente." Chiedete ad uno dei visitatori che seguono la dimostrazione, di essere il vostro "paziente" farà salire la soglia di partecipazione alla dimostrazione stessa.
- Offrite ai visitatori un bicchiere d'acqua. Quindi chiedete quanti bicchieri (o litri) d'acqua bevono al giorno. Quindi determinate quanti litri dovrebbero bere in base al proprio peso (vedi tabella). Parlate dell'importanza di bere acqua e dategli tutte le informazioni pratiche necessarie.



## Check up del glucosio sanguigno e del colesterolo

### Numero di volontari: min. 2 - 4

Se fosse necessario far pagare un piccolo contributo per il controllo del colesterolo e del glucosio (di solito per coprire il costo delle strisce), potreste aver bisogno solamente di 2-4 infermieri esperti, dottori, o tecnici di laboratorio per questi test. Comunque, quando si offrono questi test gratis, verificate di avere personale sufficiente, 6-10 volontari per una grande Expò.

Riportare i risultati sulla scheda personale del visitatore.



### Commenti

- Le strisce del colesterolo e del glucosio sono piuttosto costose. Magari potrebbe essere possibile trovare uno sponsor che voglia coprire il costo per questi test. Quando si ritiene necessario far

pagare per questi test, accertatevi di scrivere chiaramente sulla pubblicità che si chiederà un piccolo contributo per questo servizio, mentre tutti gli altri saranno gratuiti.

- Nella nostra esperienza abbiamo notato che questi 2 test attirano molte persone e sono una porta aperta per l'educazione alla salute. In ogni caso, è possibile avere delle SE senza questi test o soltanto con quello del glucosio (molto più economico).
- Alcuni paesi sono molto sensibili alla manipolazione del sangue in luoghi pubblici. Accertatevi delle leggi che governano l'area dove si terrà l'Expò e assicuratevi che coloro che faranno i test prendano le necessarie precauzioni sanitarie per proteggere se stessi e coloro che saranno testati. In questi paesi, assicuratevi che solo infermieri professionali, dottori o tecnici di laboratorio lavorino presso questo stand.



## Temperanza

### Attività:

Test computerizzato di valutazione dell'età biologica. Questo semplice test si basa su dati tratti dallo studio sulla longevità fatto negli USA, che mette in relazione le abitudini dello stile di vita, con la longevità. E' un ottimo rompighiaccio e crea opportunità per un counseling più approfondito.

### Numero volontari: min. 2-3

2 operatori al computer

1 aiutante per compilare i questionari



### Commenti:

- In questa postazione devono essere presenti laici con un buono stile di vita e conoscenza di principi sani e di salute. Queste persone dovrebbero venire istruite sui consigli generali da dare, per essere certi che siano in accordo con i nostri principi. Dovrebbero essere delle persone amichevoli e sensibili per poter vedere i bisogni spirituali della gente.
- Questo è sempre uno dei test più richiesti durante l'Expò. Se l'Expò è piuttosto affollata, potrebbe essere meglio dire ai volontari di mettersi nel modo che segue per evitare che vi siano dei lunghi tempi d'attesa

- Una o due persone dello staff devono circolare tra coloro che stanno compilando le schede del Questionario. Questo aiuta a far in modo che la gente inserisca tutte le informazioni necessarie in maniera appropriata. Se il questionario è incompleto quando viene consegnato agli operatori al computer, si rallenta l'intero processo.
- Due volontari che abbiano dimestichezza con il computer e che sappiano acquisire e digitare i dati utilizzeranno due computers e due stampanti. Molto velocemente inseriranno nel programma i dati riportati nelle schede del Questionario e stamperanno i risultati nelle apposite schede dei risultati in possesso degli operatori.
- Uno o due volontari possono riconsegnare le schede dei risultati ai visitatori e spiegare velocemente il significato dei numeri risultanti. Quindi invitano i visitatori ad andare dal medico per il counseling che sarà due stand più avanti per ricevere maggiori dettagli e consigli.
- Attività aggiuntive per questo stand: utilizzo di una grande sigaretta gonfiabile che elenca i veleni contenuti. Potrebbe essere interessante anche un barattolo che mostri il catrame contenuto nella sigaretta. Gli occhialoni della temperanza: causano distorsione visiva, perdita di equilibrio, e mancanza di controllo simili a ciò che provano coloro che sono sotto l'effetto di alcolici.

## Fiducia in Dio

### Attività:

#### Colloquio con il pastore

Generalmente questo stand è gestito dal pastore della comunità, ma può benissimo essere presidiato da un responsabile con ottime capacità di comunicazione del Vangelo, unita a una minima conoscenza della relazione fede-salute. Alcuni pastori hanno sperimentato l'efficacia di contattare i visitatori prima che arrivino alla postazione "Fiducia in Dio", avvicinandosi a loro mentre, per esempio, aspettano il loro turno per il test di Harvard o il controllo del colesterolo. In



questo modo "preparano" il terreno per una comunicazione più immediata di aspetti particolarmente delicati e meno automaticamente collegabili al tema della salute. Tenete conto che a questo punto del percorso la persona ha già ricevuto tutti i trattamenti e le principali informazioni sui fattori di benessere. Avrà probabilmente una migliore predisposizione ad aprirsi con l'operatore. Ma siamo comunque in una fase delicata in cui occorre sapere ben integrare le indicazioni che egli ha finora ricevuto con l'idea che la dimensione spirituale è un fattore fondamentale nella ricerca di un equilibrio generale della salute. Sarà perciò cura dell'operatore segnalare innanzitutto la sua appartenenza a una visione spirituale della vita. Non ci sono difficoltà a indicare che si è pastori della chiesa avventista o membri della stessa, evidenziando quindi che tra gli obiettivi di una fede pratica c'è il lenire le sofferenze psicofisiche della gente e promuovere la cura della salute.

Sottolineate che la ricerca medica ha rivelato che la fede autentica ha ripercussioni concrete e positive sull'organismo umano. Permettendo di gestire meglio lo stress, le ansie quotidiane, con miglioramento relativo delle funzioni cerebrali, dell'attività cardiovascolare, dei valori della pressione, tutti fattori che incidono su numerose malattie. Siate in questo discorso lontani da espressioni proselitistiche o confessionali. Non sarebbe giusto mettere l'accento sull'appartenenza a una data comunità, ma piuttosto sulla ricerca di una sincera relazione con il trascendente. Considerate che il visitatore proviene dallo stand dove è stata calcolata l'età biologica e in cui ha

segnalato i temi di interesse da approfondire, per cui sarà logico concludere il dialogo con l'invito ad approfittare della possibilità di essere presenti a incontri organizzati che spazieranno dalla sana alimentazione fino agli studi biblici.

## Counseling

### Attività:

Counseling medico

Il numero di medici dipenderà dalle dimensioni della SE. Poiché una buona consulenza richiede del tempo e questa è un'opportunità eccezionale per stringere un legame con le persone partecipanti, avere un numero di medici disponibili adeguato alle necessità, permetterà di servire in modo soddisfacente ogni visitatore dell'Expò.



### Commenti:

I visitatori che intraprendono il percorso della SE dovranno venir indirizzati verso lo stand della consulenza medica dopo aver completato i vari screenings medici. Oltre ad interpretare i risultati del test di valutazione dell'età biologica di ogni persona, i medici dovrebbero dare un'occhiata ai risultati degli screening personali, riassumere i risultati, e parlare di ogni area dove l'individuo potrebbe avere dei problemi (pressione alta, obesità, ecc.).

- In molti casi le persone sono piuttosto interessate a conoscere quello che possono fare per abbassare il proprio rischio di ammalarsi e per migliorare il proprio stato di salute. Questo è vero specialmente dopo che i test li hanno aiutati a vedere quali sono i loro bisogni. Spesso gli individui confesseranno le proprie lotte con alcune cattive abitudini in particolare (cibo, fumo, etc.). I medici devono cercare delle opportunità per ricordare a queste persone che abbiamo un Padre Celeste amorevole che si preoccupa per loro e desidera aiutarli e dargli la forza necessaria a compiere i passi necessari per cambiare.
- Questo è anche un ottimo momento per offrire letteratura (sulla prevenzione, e in alcuni casi anche a carattere spirituale), invitarli a dei seminari specifici (corsi di cucina, corsi di controllo del peso, corsi anti-stress, etc.), e perfino per pregare con le persone, chiedendo a Dio di benedirli e aiutarli nelle aree specifiche di bisogno.
- Nel counseling devono essere presenti professionisti della salute (medici, nutrizionisti o educatori dello stile di vita).
- Firmate la scheda personale di registrazione dei dati di ogni visitatore.

## Altre possibili attività

- **Programma per i bambini:** Ai genitori fa piacere godersi la SE mentre qualcuno si prende cura dei figli specialmente se il tutto è inserito all'interno di un programma ben preparato. Le attività svolte possono includere il canto, il racconto di storie, semplici giochi, e alcune informazioni basilari sulle otto leggi della salute. Il programma si può svolgere durante la SE, oppure durante i seminari/predicazioni.

- **Assaggi di cibo vegetariano:** Molti dei pregiudizi che impediscono il cambiamento da una dieta prettamente carnivora ad una che si basi prevalentemente sui vegetali possono venir rimossi offrendo piccole dimostrazioni di cucina vegetariana. Se possibile, provvedete a distribuire con esse anche le ricette spiegate durante la dimostrazione. In luoghi pubblici previa autorizzazione conforme alle norme igieniche (HACCP).
- **Giardino delle tisane:** Usate tisane quali camomilla, menta piperita, ortica etc. Si possono perfino preparare dell'orzo caldo e della cioccolata di carrube calda.
- **Tavolo dei libri:** Provate a chiedere a un colportore di zona di esporre la propria partita di libri e riviste sulla salute.
- **Altro materiale:** Distribuire numero speciale di Vita e Salute New Start o altro materiale disponibile su cui apporre il timbro con l'indirizzo della chiesa. Può essere utile avere a disposizione anche pubblicità o bigliettini da visita di istituzioni avventiste, di ristoranti vegetariani e di medici che operino in armonia con i principi presentati alla SalutExpò .



## Attrezzature e volontari

| <b>Attività</b>  | <b>Personale minimo</b>   | <b>Attrezzature e Moduli</b>   | <b>Arredamento</b>      |
|--|---|--|-------------------------|
| <i>Benvenuto</i>   | 2 - 6   | Schede personali dei dati  | 1 Tavolo                |
| <i>Alimentazione</i><br>Misurazione<br>altezza e<br>percentuale<br>grasso corporeo | 3 persone   | 2 bilance che misurino il grasso corporeo<br>Metro/centimetro<br>Salviettine umidificate per pulire le bilance o<br>Scottex e alcol<br>Batterie di ricambio<br>Cestino dei rifiuti<br>2 tappetini  | 1 Tavolo<br>3 sedie     |
| <i>Sole</i><br>Pressione<br>sanguigna  | 2 - 3 persone che<br>misurano la<br>pressione                                 | 1-3 sfigmomanometri  | 1 Tavolo<br>2 sedie     |
| <i>Aria</i><br>Misurazione<br>picco di flusso                                      | 1 - 2 persone   | 1-2 misuratori del picco di flusso<br>Boccagli usa e getta di cartone  | 1 Tavolo                |
| <i>Esercizio</i><br>Step Test  | 2 - 3 persone   | 2-3 step<br>2 Cronometri<br>1 misuratore battito del dito  | 4 sedie                 |
| <i>Riposo</i><br>Massaggio<br>anti stress  | 2 - 3 persone   | 2 -3 sedie per massaggi<br>Alcol & Scottex   | 2-3 sedie<br>1 tavolo   |
| <i>Acqua</i><br>Idroterapia  | 2 - 3: 1 per<br>dimostrazione,<br>1 pers. come<br>paziente,<br>1 che dà acqua | Acqua imbottigliata<br>bicchieri di carta<br>Attrezzatura per le dimostrazioni dei trattamenti<br>di idroterapia   | 1 tavolo<br>4 sedie     |
| <i>Test</i><br>Glicemia e<br>colesterolo   | 2 - 4 infermiere/i<br>ben preparate/i,<br>dottori o tecnici<br>di laboratorio | Tester per misurare il glucosio e il colesterolo<br>Strisce per il glucosio<br>Strisce per il colesterolo<br>Strisce calibranti<br>Aghi usa e getta<br>Cotone & alcol<br>Cestini per rifiuti a rischio<br>Guanti usa e getta (2 per ogni visitatore) | 2-3 tavoli<br>4-6 sedie |
| <i>Temperanza</i><br>Test<br>computerizzato<br>di Età biologica                    | 2 - 3 persone al<br>computer<br>1 aiutante per<br>moduli                      | 2 computer<br>Prolunghe elettriche<br>Moduli per i questionari e per le risposte del test<br>dell'Età biologica e del rischio coronarico   | 1 tavolo<br>4 sedie     |
| <i>Fiducia in Dio</i>  | 1 pastore   |  | 1 tavolo<br>2 sedie     |
| <i>Counseling</i>  | 2 - 3 medici  | Materiale informativo vario genere (vita e salute,<br>libri sanitari ADV, ecc)   | 1 tavolo<br>2 sedie     |

## Pannelli

I pannelli sono prodotti dalla HER – Health Education Resources e si possono ordinare in tre dimensioni:

- piccoli - 91 cm x 122 cm
- medi - 137cm x 182 cm
- larghi - 157 cm x 244 cm

### Montaggio dei pannelli della SalutExpò

Per esporre i pannelli si possono montare su strutture di tubi di plastica, alluminio o altri materiali.



Varie esposizioni di pannelli

## Sala

La scelta delle dimensioni della sala deve essere fatta in base al numero di persone che si desidera avere come visitatori, ma è vero anche l'opposto.

Se organizzate una SE in un centro commerciale o all'aperto in piazza avrete bisogno almeno di m.40 lineari.

Per una SE di media grandezza, con 500 visitatori in 4 giorni, il minimo di metri quadri necessari sono 200mq (10x20m) per avere spazio per gli stands, e per un auditorio di almeno 100 posti. Expò più grandi avranno bisogno di spazi più ampi. Una Expò organizzata per avere 3.000 persone in 4 giorni, aperta per 6 ore al giorno, necessiterà approssimativamente di 600mq (20x30m) e un auditorium con almeno 150 sedie. E' importante ricordarsi che se gli stand sono aperti per le attività di screening per più ore in un giorno solo, la gente avrà tempo di finire tutte le attività e se ne andrà senza ritornare per i seminari. Se la stessa SalutExpò per 3.000 persone fosse aperta solo 3 ore, con più volontari ad ogni stand, sarà necessaria una sala più grande per i seminari, per far sedere almeno 300 persone.

## Costi

Il costo di una SE dipenderà prevalentemente da:

- I pannelli, gli strumenti, il materiale informativo, la pubblicità e la sala
- Il numero delle persone che ci si aspetta visitino la SE

## Strumentazione

Ci sono due tipi di materiali strumentali:

- Materiale riutilizzabile – i pannelli della H.E.R., le cornici per i pannelli, i tavoli, le sedie, la strumentazione medica usata ad ogni stand (gli apparecchi per la misurazione del glucosio e del colesterolo, i misuratori del picco di flusso, le bilance, gli sfigmomanometri e gli stetoscopi, gli steps, i materiali per la dimostrazione di idroterapia, i cronometri, il materiale per la dimostrazione di prevenzione contro il fumo, i computers e le stampanti).
- Materiale a perdere, usa e getta; materiale informativo e moduli per questionari etc. – tutti i materiali utilizzati per i test clinici (i guanti, le striscette, le salviettine alcoliche, le lancette, le scatole per i rifiuti a rischio e i boccagli usa e getta per il misuratore del picco di flusso).

Il materiale più costoso sono le striscette per il test del colesterolo. Se il vostro budget non vi permette di offrirlo gratis, prendete in considerazione di caricare un piccolo costo per questi test. La gente solitamente è felice di pagare per questo servizio. Un'altra opzione sarebbe di mettere una scatola per le offerte allo stand da devolvere all'Associazione di Volontariato Lega Vita e Salute. Molte persone si rendono conto delle spese affrontate e sono felici di poter contribuire donando qualcosa.

## Publicità

La pubblicità di solito è molto costosa. E' importante scegliere quali metodi portino i risultati migliori nell'area in cui si intende organizzare l'Expò e scegliere tra questi quelli che più si addicono al budget.

E' importante prendere contatti con i giornali, la radio e la TV e chiedere loro di promuovere il programma. Presentarlo sempre come un servizio per la comunità, offerto da volontari, ed enfatizzare le caratteristiche non-profit dell'evento.

## Sala

Molte città e cittadine possiedono una sala municipale, situata in una zona centrale e affittabile a prezzi accessibili. E' importante presentare il progetto come un servizio per la comunità, questo può far scendere molto i costi o addirittura azzerarli.

## Sponsors e autorità governative

Ci sono alcuni fatti importanti da tenere a mente quando si tratta con le autorità e gli sponsors:

1. I governi in tutto il mondo stanno diventando sempre più impegnati nella lotta contro i fattori di rischio delle malattie più comuni. E' importante conoscere bene le politiche sanitarie del paese. Queste molto probabilmente includeranno programmi di prevenzione.
2. Le aziende che producono alcuni dei materiali utilizzati durante le SE cercano spesso un'opportunità per lanciare la propria immagine e far salire le proprie vendite. Questo fatto potrebbe venir utilizzato a vantaggio delle SE se i materiali vengono poi donati o ceduti a basso costo.
3. Il lavoro volontario che arrechi beneficio alla comunità è di solito ben visto nella maggior parte dei paesi occidentali.
4. La maggior parte dei governi e delle società non avventiste hanno politiche non scritte che impediscono loro di collaborare con gruppi religiosi, o con organizzazioni a scopo di lucro, perché questo potrebbe essere visto come favoritismo nei confronti di specifici gruppi o società.
5. In alcuni paesi c'è molto pregiudizio nei confronti degli Avventisti del Settimo Giorno.

Vi sono delle organizzazioni all'interno della Chiesa Avventista del Settimo Giorno che rispondono ai criteri menzionati poc'anzi. La Lega Vita e Salute e l'Associazione Internazionale della Temperanza sono due esempi di tale tipo di organizzazioni.

Per prevenire problemi relativi a pregiudizi religiosi, vi suggeriamo di presentare una proposta di progetto alle autorità locali. Questa proposta dovrebbe essere preceduta da un incontro con il sindaco o con gli assessori alla Salute dove si dovrebbe presentare una breve descrizione del progetto stesso inserendola nel contesto delle politiche comunali (e o

regionali/circoscrizionali/nazionali). La proposta deve essere presentata in modo da essere un progetto della comunità che coinvolgerà volontari – professionisti della salute e paramedici e che richiederà la partecipazione di tutti per avere successo. Arrivati a questo punto della presentazione si può anche richiedere il loro aiuto e supporto (salone, materiali, pubblicità etc). Un simile approccio può essere utilizzato anche con ditte che producono o vendono le apparecchiature necessarie per lo svolgimento della SE.

Importante è non scendere a compromessi con i nostri “principi” se (e quando), per dare supporto, viene imposta la pubblicità di particolari medicinali o prodotti come condizione necessaria. Questo è successo in passato. Fu risolto facilmente quando coloro che organizzavano l’Expò dichiararono che l’obiettivo del programma erano di promuovere uno stile di vita sano piuttosto che non prodotti specifici e che la ditta ne avrebbe ricevuto maggiori vantaggi associando il proprio nome al progetto, sponsorizzandolo, piuttosto che non un proprio prodotto.

Questo approccio richiede uno sforzo maggiore per stabilire contatti con i visitatori in modo da poterli invitare ad altri futuri programmi sull’alimentazione, la famiglia, e ai seminari anti-stress. Questi programmi di follow-up saranno il luogo più adatto per conversazioni più spirituali con coloro che sono interessati.

## La SalutExpò e l’opera spirituale

### La SalutExpò – L’inizio di una relazione di fiducia

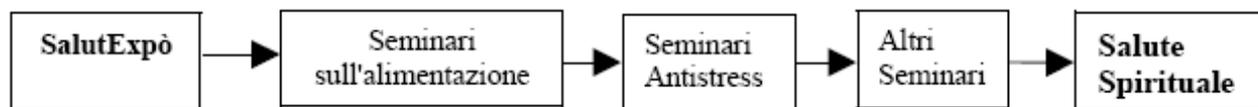
Gesù desiderò condividere con le persone le benedizioni del benessere psicofisico e le soluzioni per i loro bisogni emotivi e spirituali. Ma molti, non accettarono la Sua offerta di una vita nuova ed andarono via avendo ricevuto solo l’aiuto fisico. Questo non fermò Gesù dal continuare ad aiutare le persone.

Nello stesso modo, il nostro lavoro durante le SE dovrebbe nascere dal desiderio di condividere non solo i benefici fisici di uno stile di vita sano, ma anche la conoscenza di Dio, la sorgente del Vero Benessere Totale. Come Gesù, dovremmo essere sensibili ai bisogni della gente, rispettosi delle loro opinioni e non forzare mai su di loro la nostra conoscenza in materia di religione.

Con questo tipo di mentalità, vi presentiamo alcuni modi diversi per utilizzare una SE:

#### 1. SalutExpò – l’inizio di un “Circolo di amicizie”

La SE è un’opportunità per venire in contatto con molte persone che hanno problemi diversi. Molti riceveranno un beneficio immediato mettendo in pratica ciò che hanno imparato durante l’Expò ma per altri l’Expò può essere l’inizio di un processo che può portarli a frequentare altri seminari riguardanti la salute o la famiglia e che successivamente potrebbe portarli ad incontrare il Signore. Le SE si possono organizzare all’inizio di una serie di programmi che affronteranno i vari aspetti della salute.



Tenendo questo schema a mente, prima dell'inizio della SE, è importante avere una strategia e pianificare le riunioni di follow-up e pubblicizzarli durante l'Expò. Corsi di cucina vegetariana, Corsi per smettere di fumare, Seminari sulla gestione dello stress e Programmi di controllo del peso sono solo alcuni ottimi suggerimenti. Dopo uno o due di questi seminari, si potrebbe passare a seminari più introspettivi, nella sfera mentale/emozionale della salute (come "Gestire lo stress" o "Uscire dalla depressione").

E' importante tenere a mente che durante tutti i seminari abbiamo il compito di occuparci gentilmente dei visitatori, lentamente (ed in modo naturale) introduciamo concetti spirituali ed integriamoli con esperienze personali. Per esempio, durante un corso di cucina si può inserire una breve meditazione sull'attitudine positiva, la fiducia, ed il perdono poiché sono correlati sia alla salute fisica che mentale. Introdurre concetti spirituali in questo modo servirà a risvegliare un grande interesse quando poi ci dirigeremo verso la seconda fase degli incontri volta ad affrontare più direttamente l'aspetto mentale/emozionale.

Questi seminari offrono un'opportunità per parlare di temi spirituali in modo più diretto. Questo tipo di approccio, nel tempo, porterà verso, o la richiesta di ricevere studi biblici privati, o getterà delle basi solide per altri incontri su temi più specificatamente spirituali.

Non dovrebbe trascorrere troppo tempo tra l'Expò e il primo seminario. Altri seminari dovrebbero venir condotti ogni 4-6 settimane, per mantenere sveglio l'interesse e porgere aiuto alle persone proprio nel momento in cui hanno bisogno di essere sostenute.

I vantaggi di questo metodo sono molti. Abbatte ogni pregiudizio, permette di costruire relazioni nel tempo e il pubblico, conoscendo meglio i volontari Avventisti, scopre che sono persone che si interessano davvero agli altri.

Questo metodo richiede uno sforzo perseverante non indifferente. I fattori chiave per il suo successo sono l'utilizzo appropriato delle informazioni sugli interessi che le persone hanno manifestato durante le SE quando i visitatori compilano i questionari, ed il loro follow up. I moduli dovrebbero venir compilati e raccolti agli stand e durante i seminari sulla salute ogni sera. Annunciate i seminari di follow up durante le conferenze sulla salute poiché l'annuncio avrà un impatto maggiore sul pubblico che risponderà meglio.

## 2. SalutExpò e meeting evangelistici

Le SE sono state utilizzate in USA, nell'Europa dell'Est, nel Sud America e in Africa. In questi paesi, l'Expò precede le campagne evangelistiche di 3-7 giorni e gli incontri a carattere spirituale si svolgono o durante o al termine della SE.

In alcuni paesi, specialmente nell'Europa occidentale, potrebbero esserci dei pregiudizi nei confronti di questo metodo. La gente potrebbe sentirsi "ingannata" se portata a dei meeting a carattere spirituale per mezzo di un programma sulla salute. E' molto importante tenere conto di questo aspetto e rispettare il pubblico. Questo, tuttavia, non esclude la possibilità di porre alcuni degli stand della SE e fare dei brevi interventi sull'argomento salute durante i programmi

evangelistici, per presentare il punto di vista della salute totale, piuttosto che utilizzarlo prevalentemente per attirare le persone agli incontri spirituali.

L'esempio che segue illustra tale tipo di approccio. In questo caso, la SE – con i suoi stand è aperta per circa un'ora, un'ora e mezza e funziona simultaneamente ad un corso di cucina vegetariana. Una conferenza di un'ora viene presentata durante le prime due sere, non appena gli stand dove si fanno i test vengono chiusi. Durante le serate successive, il seminario lungo viene sostituito da 15 – 20 minuti di salute in pillole seguiti poi da una meditazione a carattere spirituale.

Questo tipo di approccio può variare molto, dipende da fattori quali il luogo, e la relazione tra la chiesa e i clienti locali.

E' importante notare che se viene utilizzato questo tipo di approccio, sarebbe meglio essere assolutamente onesti e trasparenti sul fatto che saranno presentati dei messaggi spirituali ogni sera, fin dal momento in cui si presenta domanda per richiedere dei finanziamenti alle autorità governative o ad altri sponsors.

### Esempio: Campagna evangelistica di tre settimane con SalutExpò

| Ore                    | Domenica  | Lunedì                                      | Martedì                                  | Mercoledì  | Giovedì  | Venerdì   | Sabato   |
|------------------------|---|---|--|--|--|---|--|
| 7:00-8:30<br>8:30-9:30 |   |   |  | Expò & Corso di cucina<br>Seminario sulla salute 1 | Expo & Corso di cucina<br>Seminario sulla salute 2 | Expo & Corso di cucina<br>Salute in pillole-1<br>Serm-1 | Expo & Corso di cucina<br>Salute in pillole-2<br>Sermone-2 |
| 7:00-8:30<br>8:30-9:30 | Expo/CC<br>Salute in pillole-3<br>Sermone-3     | Expo/CC<br>Salute in pillole-4<br>Sermone-4 | Expo/CC<br>Salute in pillole-5<br>Serm-5 | Expo/CC<br>Salute in pillole-6<br>Serm-6           | Expo/CC<br>Salute in pillole-7<br>Serm-7           | Expo/CC<br>Salute in pillole-8<br>Serm-8                | Expo/CC<br>Salute in pillole-9<br>Sermone-9                |
| 7:00-8:30<br>8:30-9:30 | Expo/CC**<br>Salute in pillole-10<br>Sermone-10 | No meeting                                  | Salute in pillole-11<br>Serm.-11         | Salute in pillole-12<br>Serm-12                    | Salute in pillole-13<br>Serm-13                    | Salute in pillole-14<br>Serm.-14                        | Salute in pillole-15<br>Sermone-15                         |
| 8:30-9:30              | Salute in pillole-6<br>Sermone-16               | No meeting                                  | Salute in pillole-17<br>Serm.-17         | Salute in pillole-18<br>Serm-18                    | Salute in pillole-20<br>Serm-20<br>Battesimi       | Salute in pillole-21<br>Serm.-21                        | Salute in pillole-22<br>Sermone-22<br>Battesimi            |

### Altri usi per la SalutExpò

Oltre al programma di diversi giorni sopra descritto, la SE può venir adattata con successo anche ad eventi di un giorno solo. Per esempio, può essere utilizzata con un programma di evangelizzazione molto efficace da parte di una chiesa locale. Con la partecipazione dei membri di chiesa del luogo una SE può essere organizzata ed invitare il pubblico solo per 3-4 ore il sabato pomeriggio. Sugeriamo di cercare un luogo pubblico sufficientemente grande per un tale tipo di evento, l'esperienza ci ha insegnato che parteciperanno alla SE circa il doppio delle persone se viene fatta in un posto che sia accessibile e conosciuto oltre che altamente frequentato dal pubblico. Alcune opzioni includono i centri commerciali, le università o perfino altri eventi locali (Mercatino della

città, Fiere della Salute, etc.). Potete anche contattare una scuola pubblica ed offrire di organizzare una SE da loro o all'interno di una grande azienda, come servizio ai dipendenti.

Lasciando da parte dove o come organizzare la vostra SE, assicuratevi che l'organizzazione di programmi di follow up faccia parte della vostra strategia d'insieme. Come suggerimento per aiutarvi a determinare i bisogni della vostra comunità, vi consigliamo di tenere in considerazione quali seminari abbiano riscosso maggior interesse tra quelli indicati nei questionari che le persone hanno compilato durante il test di valutazione dell'età biologica.

## Publicità

### Esempi di pubblicità per i quotidiani

#### COMUNICATI STAMPA Expò e conferenze

##### Scopri quanto sei giovane

Senza prendere farmaci è possibile ridurre il rischio di ammalarsi. Come? Modificando alcuni aspetti del proprio stile di vita. Vieni a trovarci alla Salutexpò, al centro commerciale xxx il xx, dalle ore... alle ore..., troverai medici, infermieri, volontari che ti guideranno in un percorso semplice dove riceverai massaggi antistress, test per colesterolo e glicemia, misurazione della massa grassa. Scoprirai infine la tua età biologica, il tuo stato di salute e i nostri consigli per migliorarlo. Tutto gratuitamente, grazie al contributo della Lega Vita e Salute, associazione di volontariato onlus.

##### Come stai? Scoprilò alla Salutexpò

È un percorso guidato dove eseguire brevi test clinici, dalla misurazione della massa grassa al colesterolo, per capire come migliorare il proprio stato di salute. Si chiama Salutexpò ed è un'occasione unica dove ricevere personalmente consigli da personale specializzato, medici e infermieri volontari, per ridurre i rischi delle malattie più diffuse. Alla Salutexpò potrai beneficiare anche di un massaggio antistress e scoprire con un test scientifico la tua età biologica. Vieni a trovarci in piazza xxx, il xx, dalle ore alle ore. Il servizio è gratuito grazie al contributo della Lega Vita e Salute, associazione di volontariato onlus.

##### Sapere come stai non ti costa niente

Misurazione della massa grassa, analisi di colesterolo, glicemia. Tutto questo e altro ancora lo potrai sperimentare alla Salutexpò, il check up gratuito che si terrà a xxxx il xx dalle ore..... Un'occasione unica per incontrare personale specializzato, medici e infermieri volontar, ricevere personalmente i consigli per ridurre i rischi delle malattie più diffuse del nostro tempo, prevenire acciacchi di stagione. E in più beneficerai di un massaggio antistress e potrai conoscere, grazie a un test scientifico, la tua età biologica. Il servizio è possibile grazie al contributo della Lega Vita e Salute, associazione di volontariato onlus.

## **Esempio di comunicato stampa per la radio**

### **Lo stile di vita fa davvero la differenza nelle malattie croniche!!**

**Rovigno sul Meno.** Soffri di diabete, cardiopatie, obesità, stress, tumore o qualche dipendenza? O magari il tuo medico ti ha detto semplicemente che se ti prenderai cura della tua salute cambiando stile di vita, lui/lei non dovrà aumentare le tue pillole o operarti? Bene, ci piacerebbe mostrarti come operare questi cambiamenti con successo e ottenere il vero controllo della tua salute alla **SalutExpò di Rovigno sul Meno!!**

La **SalutExpò di Rovigno sul Meno** è come una fiera, solo molto meglio! Ci saranno medici, infermieri, volontari che non solo vi diranno che cosa non va, ma vi mostreranno in modo pratico anche qualche piccolo accorgimento per la prevenzione dei malanni di stagione o degli acciacchi più comuni.

La **SalutExpò di Rovigno sul Meno** vi offre il controllo della pressione arteriosa, la misurazione della capacità respiratoria, l'analisi del grasso corporeo, del colesterolo, del glucosio [scrivetelo solo se avete intenzione di includere questi due test], lo step test di Harvard, test computerizzato sulla valutazione dell'età biologica.

Il Dott. X X terrà un seminario i cui temi saranno: “XXXXX”, “depressione” e “XX?”

La **SalutExpò di Rovigno sul Meno** promette di essere una delle migliori opportunità dell'ANNO per imparare qualcosa di nuovo e VI DA' APPUNTAMENTO quest'estate. Ed è il miglior modo per prendervi cura della vostra salute!

VALORI MEDI DI “PICCO DI FLUSSO”  
(Per adulti)

| Uomini  |     |     |     |     |     | Donne   |     |     |     |     |     |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Anni/cm | 152 | 165 | 178 | 191 | 203 | Anni/cm | 140 | 152 | 165 | 178 | 191 |
| 20      | 554 | 575 | 594 | 611 | 626 | 20      | 444 | 460 | 474 | 486 | 497 |
| 25      | 580 | 603 | 622 | 640 | 656 | 25      | 455 | 471 | 485 | 497 | 509 |
| 30      | 594 | 617 | 637 | 655 | 672 | 30      | 458 | 475 | 489 | 502 | 513 |
| 35      | 599 | 622 | 641 | 661 | 677 | 35      | 458 | 474 | 488 | 501 | 512 |
| 40      | 597 | 620 | 641 | 659 | 675 | 40      | 453 | 469 | 483 | 496 | 507 |
| 45      | 591 | 613 | 633 | 651 | 668 | 45      | 446 | 462 | 476 | 488 | 499 |
| 50      | 580 | 602 | 622 | 640 | 656 | 50      | 437 | 453 | 466 | 478 | 489 |
| 55      | 566 | 588 | 608 | 625 | 640 | 55      | 427 | 442 | 455 | 467 | 477 |
| 60      | 551 | 572 | 591 | 607 | 622 | 60      | 415 | 430 | 443 | 454 | 464 |
| 65      | 533 | 554 | 572 | 588 | 603 | 65      | 403 | 417 | 430 | 441 | 451 |
| 70      | 515 | 535 | 552 | 568 | 582 | 70      | 390 | 404 | 416 | 427 | 436 |
| 75      | 496 | 515 | 532 | 547 | 560 | 75      | 377 | 391 | 402 | 413 | 422 |