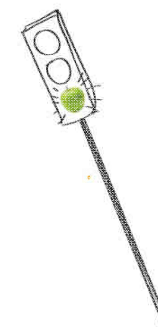




# STILI DI VITA E SALUTE

Il progetto integrato per la promozione della salute nella popolazione anziana



Case History: **ANZIANI**

Verona 12 maggio 2016

Massimo Gasparetto

Uisp Rovigo





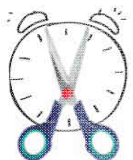
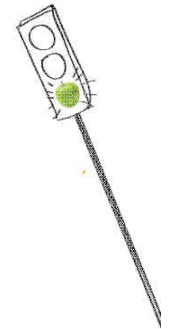
..al co-progettare  
azioni ed  
interventi  
coerenti alle  
rispettive  
mission

Dal  
finanziamento  
sui gruppi di  
cammino legati  
a guadagnare  
salute...





- Da 40 anni ci occupiamo del movimento delle persone anziane, nessuna esclusa, non solo per gli aspetti della fisiologia (ovviamente anche di quelli) ma pensando alla persona intera, che vive, che sente, che si emoziona...là dove si vive..., si lavora, si ama..
- Tre parole chiave: partecipazione, autonomia, socialità: in tutte le pratiche

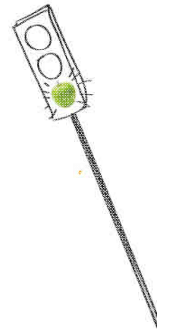




## Il Progetto Integrato per la Promozione della Salute nella Popolazione Adulta e Anziana

nasce dalla collaborazione tra Aziende Ulss 18 e 19 \e UISP di Rovigo si sviluppa nel territorio grazie anche alla collaborazione delle Amministrazioni Locali ; da un contributo della Fondazione della Cassa di Risparmio di Padova e Rovigo .

Obiettivo è rendere piu' facile la scelta di sviluppare uno stile di vita attivo attraverso l'offerta di un'ampia gamma di opportunità di movimento sia per le persone sane che per quelle affette da patologie croniche



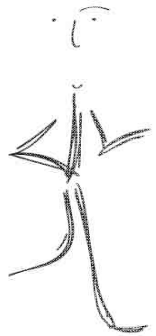
**ALLEANZE  
nel territorio  
interne al sistema  
sanitario**



**ECONOMICITA'**

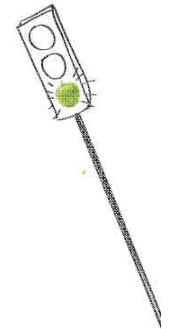
**Punti di forza**

**DIRITTO ALLA SALUTE**



**DISUGUAGLIANZE IN  
SALUTE**

**VALUTAZIONE**



**SOLIDARIETA' gratuità  
- facilitazioni**

**EMPOWERMENT**

**RIPRODUCIBILITA'**

**SOSTENIBILITA'  
ECONOMICA**



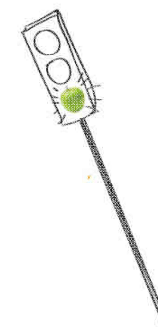
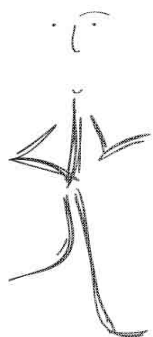
**MONITORAGGIO**





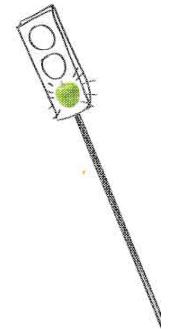
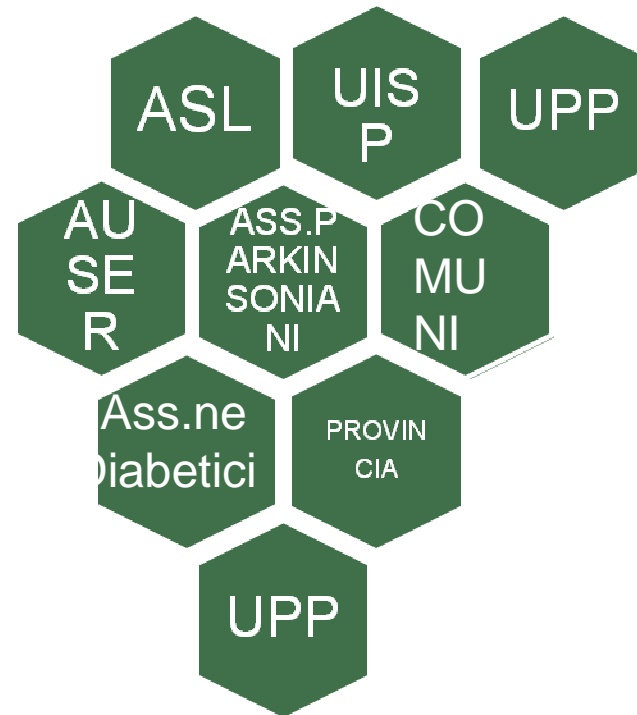
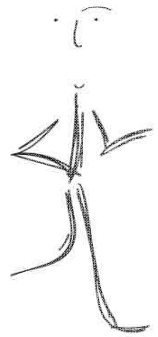
# Lo sviluppo del progetto

1. **Condivisione obiettivi e strategie con stakeholders**
2. **Accordo di programma e Costituzione Comitato Tecnico-scientifico**
3. **Costruzione delle reti formali e informali**
4. **Formazione ( laureati SM, MMG, Farmacisti, Specialisti )**
5. **Realizzazione nel territorio delle specifiche attività**
6. **Informazione e Comunicazione ai Cittadini**
7. **Monitoraggio e Valutazione**



[http://www.uisp.it/rovigo2/files/ProgettoIntegrato/Report\\_progetto\\_integrato.pdf](http://www.uisp.it/rovigo2/files/ProgettoIntegrato/Report_progetto_integrato.pdf)









# Alleanza strategica: La promozione dell'attività fisica

inserita nei

**Patti Aziendali  
dei MMG**

**dall'anno 2009 al 2015**

REGIONE VENETO  
AZIENDA ULSS 18  
ROVIGO



Gentile Signora/e \_\_\_\_\_

Nata/o il \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

L'Azienda ULSS 18 ha concordato con l'Associazione di Promozione Sociale UISP (Unione Italiana Sport per Tutti) un programma per la realizzazione nel territorio di diverse iniziative di **promozione di uno stile di vita attivo**, importante sia per mantenere che per recuperare il miglior stato di salute possibile.

In pratica vengono organizzate attività di vario tipo, guidate da personale laureato in scienze motorie ed appositamente formato, soprattutto per persone adulte e anziane che soffrono di mal di schiena cronico, di diabete, di alcune malattie cardiovascolari o che, per qualsiasi motivo, hanno la necessità di adottare uno stile di vita più attivo.

Nel **Suo caso** specifico il Medico di famiglia Le consiglia di partecipare alla seguente attività:

- Gruppo di cammino guidato
- Ginnastica dolce
- Attività Fisica Adattata (AFA) per il "mal di schiena"
- Attività Fisica Adattata (AFA) in acqua

La informo che:

- tutte le attività si svolgono due volte alla settimana
- la partecipazione al gruppo di cammino è gratuita
- per l'accesso alla ginnastica dolce e all'Attività Fisica Adattata è previsto il versamento di una quota di partecipazione.

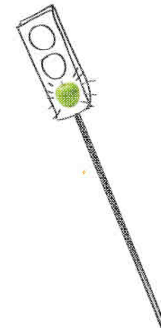
Le consegno il materiale informativo appositamente predisposto.

Per le informazioni relative agli orari e alle sedi di svolgimento  
telefonare al **Centro di Coordinamento**  
nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì  
dalle ore 9.00 alle ore 12.00  
☎ **0425 412631**

Data \_\_\_\_\_

Timbro e Firma \_\_\_\_\_

Il Medico \_\_\_\_\_

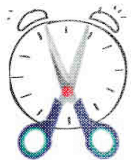
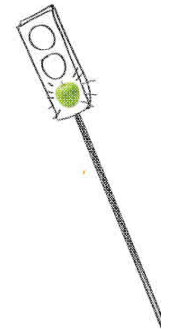
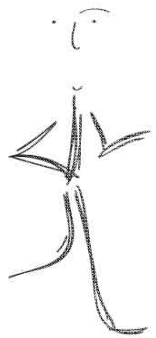






# REALIZZAZIONE NEL TERRITORIO DELLE SPECIFICHE ATTIVITA'

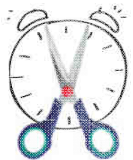
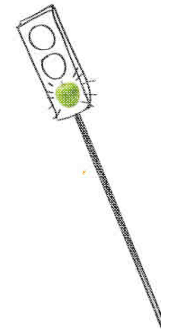
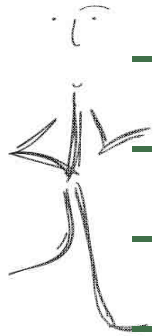
- A. GRUPPI DI CAMMINO
- B. GINNASTICA DOLCE
- C. ATTIVITA' FISICHE ADATTATE
- D. GINNASTICA A DOMICILIO





Si intende per **Gruppo di Cammino**  
un'attività organizzata nella quale un gruppo di  
persone

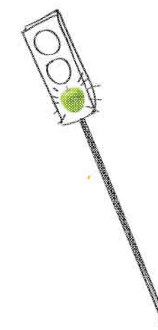
- si ritrova due – tre volte alla settimana
- per camminare
- lungo un percorso urbano o extra urbano
- sotto la guida inizialmente di un insegnante di attività fisica e
- successivamente di un “walking leader” interno al gruppo e appositamente preparato – la partecipazione è gratuita
- **ATTUALMENTE SI STANNO SPERIMENTANDO DIVERSE VARIAZIONI AL MODELLO ORIGINALE**





## GINNASTICA DOLCE

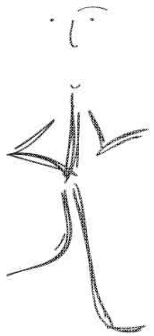
- Da oltre quarant'anni di esperienza,
- 2 lezioni settimanali per 10 mesi all'anno, di un'ora, condotte da Ism in formazione permanente
- Ginnastica ad orientamento psicomotorio, con movimenti piacevoli e naturali, nel gruppo, in modo spesso giocoso e creativo
- Basata sui metodi di consapevolezza corporea
- Adatti alle condizioni delle persone
- Con grande attenzione alla colonna vertebrale
- Obiettivi specifici la mobilità articolare, l'allineamento posturale, l'equilibrio, la coordinazione, la memoria motoria, anche per prevenire le cadute





## Attività Fisica Adattata

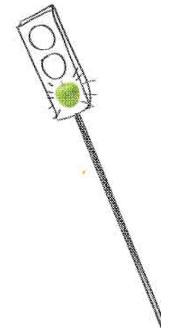
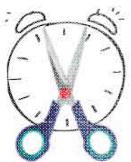
attività fisiche specifiche “adattate” alle diminuite capacità funzionali conseguenti a condizioni croniche come l’artrosi del rachide, delle anche e delle ginocchia, la malattia di Parkinson e gli esiti stabilizzati dell’ictus cerebrale...., ...



Persone che vanno orientate verso il movimento continuativo e costante;

Dalla caratterizzazione per patologia a quella per funzione

2 lezioni settimanali di un’ora, a costi sostenibili





**Continua nell'anno, vicina a casa  
Specifica per condizione di salute  
(funzione?)**

**Non erogata dalla ULSS**

**Coordinata dalla ULSS**

**Controllata dalla ULSS per qualità e  
sicurezza**

**Il programma di esercizio è condiviso  
tra operatori ULSS e UISP  
(successivamente uguale per tutti i**

**corsi per una specifica condizione)**

**Il contributo per i partecipanti è di 20/30**

**€ mensili, uguale per tutto il territorio**

**aziendale.**

**Costi completamente coperti dai  
partecipanti**



**Considerazioni generali.**

- Lo stile di vita sedentario è un fattore determinante nella genesi e cronizzazione del dorso curvo e del mal di schiena.
- Il mal di schiena si riduce e si previene con una attività fisica regolare.
- Il mal di schiena è una condizione cronica di frequente riscontro nelle fasi di attività lavorativa, in particolare in condizioni di lavoro ad erogatori (successivamente uguale per tutti i corsi per una specifica condizione).
- La gestione di questo problema in ambito anche non sanitario consente risparmio di risorse professionali in ambito sanitario.

**Principi di base dell'AFA**

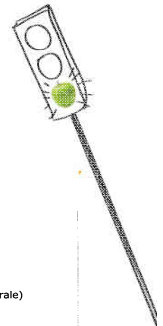
1. Specifica per condizione di salute
2. Specifica per condizione di salute
3. Non erogata dalla AUSL
4. Coordinata dalla AUSL
5. Coordinata dalla AUSL per qualità e sicurezza
6. Attività di salute ASL, in collaborazione con la AUSL, gestita dal programma di esercizio e coordinata con i servizi di erogatori (successivamente uguale per tutti i corsi per una specifica condizione)
7. Erogatori multipli (no-profit e profit)
8. Erogatori multipli (no-profit e profit)
9. Il contributo per i partecipanti è di 20 € mensili, uguale per tutto il territorio ASL 18
10. Il contributo per i partecipanti è di 20 € mensili, uguale per tutto il territorio ASL 18

**Vantaggi attesi**

- Miglioramento della funzione e della salute su larga scala a basso costo sia per il cittadino che per la AUSL.
- Miglioramento delle relazioni con il pubblico: percezione del ruolo proattivo della AUSL.

Integrazione Ospedale Territorio mediante appropriato percorso (extra ospedaliero) di attività fisica

Associazione dell'AFA ad altre iniziative per la salute dei cittadini già presenti nel "Progetto Integrato per la promozione della salute nella popolazione adulta e anziana" quali ad esempio i corsi di ginnastica dolce ed i gruppi di cammino.



**Criteri di inclusione**

- Limitazione Funzionale della colonna (cervicale,dorsale,lombo-sacrale)
- Vizi Posturali es Dorso curvo dell'adulto-anziano ,senza dolore

**Criteri di esclusione**

- 1)decadimento cognitivo grave
- 2)condizioni cliniche acute o riacutizzate es: dolore acuto, evento tratturativo recente, controindicazioni cardio-respiratorie all' esercizio fisico, ecc
- 3)incapacità di deambulazione autonoma
- 4)incapacità di collaborazione e interazione con il gruppo
- 5)impossibilità a raggiungere la palestra autonomamente o con supporto familiare

**Materiali e metodi**

Il reclutamento dei pazienti per AFA mds avverrà durante le visite ambulatoriali dei fisiatristi e ortopedici presenti nel territorio aziendale. Ogni soggetto in possesso dei criteri di inclusione verrà invitato a contattare il Call-center del progetto AFA. Successivamente i Laureati in Scienze Motorie (LSM) valuteranno le persone che aderiranno al progetto tramite scheda SPPB e VAS dolore (vedi allegati).

Per le persone che al momento dell'invio da parte dello specialista avessero una valutazione SPPB inferiore a 5 ci sarà una comunicazione del Responsabile del Centro di coordinamento al Direttore SOC Medicina Fisica e Riabilitazione, quale specialista aziendale capofila dell'applicazione del protocollo AFA mal di schiena.

Il presente Protocollo sarà verificato e revisionato entro sei mesi dalla firma.

Il Direttore SOC Medicina Fisica e Riabilitazione  
Dr.ssa Lorenza Gaspardo

Il Responsabile UISP del Progetto  
Prof. Massimo Gaspardo

Visto:  
Il Coordinatore del Progetto  
Direttore SOC  
Igiene e Sanità Pubblica  
Dr.ssa Lorenza Gaspardo

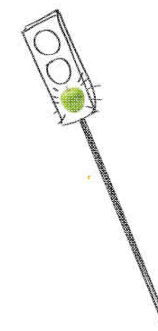
Rovigo, 15.10.2008

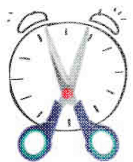
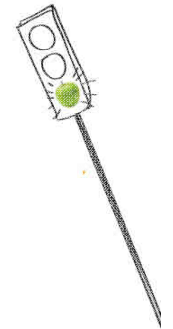
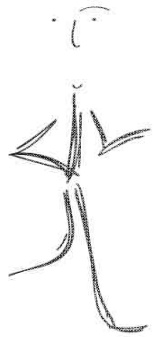
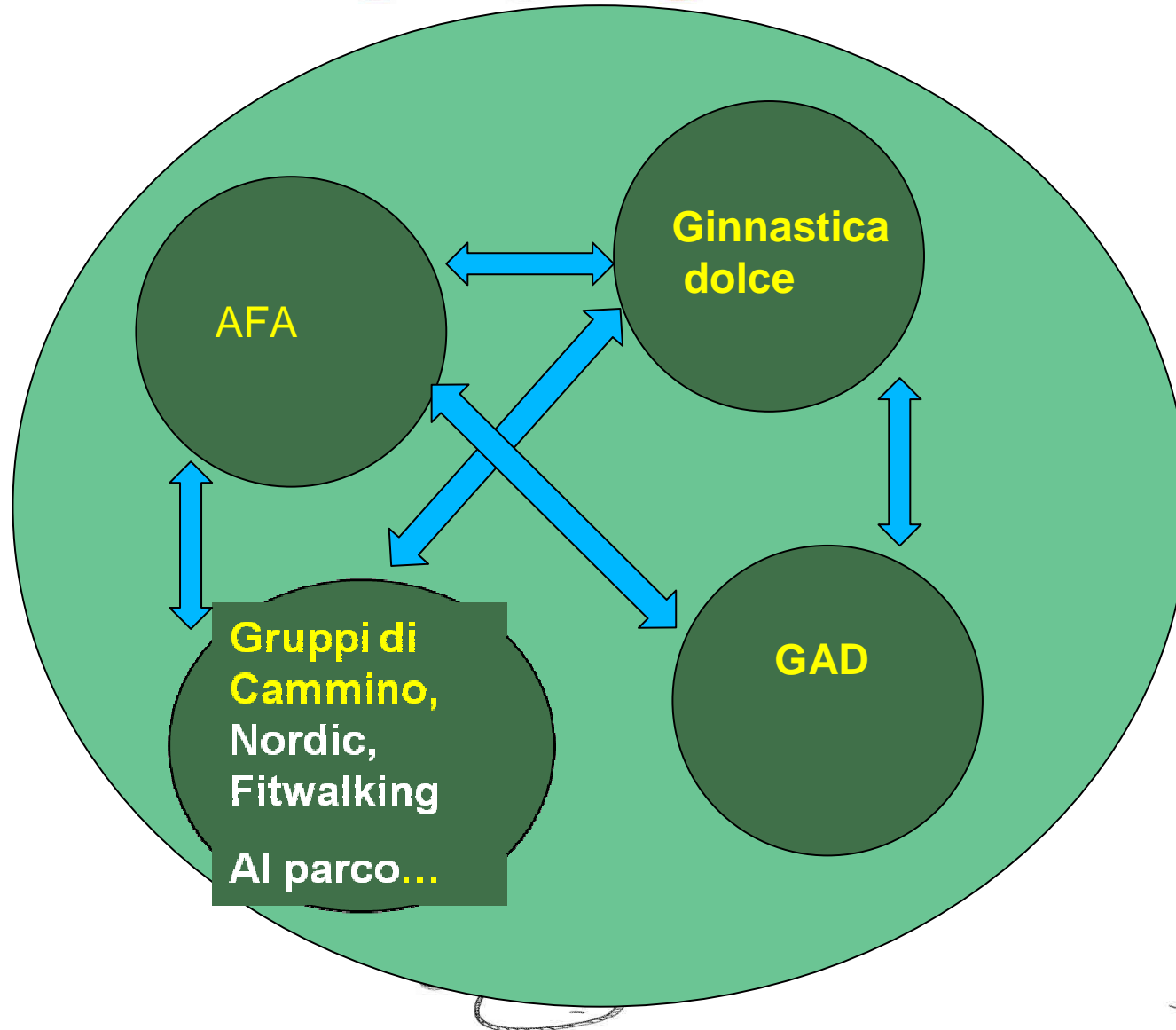




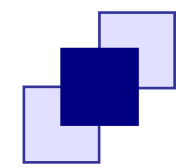
## Ginnastica a Domicilio

per persone fragili che stanno progressivamente diminuendo la loro autonomia. Con vari possibili approcci metodologici che si adattano alle condizioni dei territori in funzione della sostenibilità









# Accessi

- MMG

- MMG
- Spontaneo

Ginnastica  
Dolce

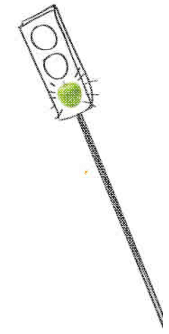
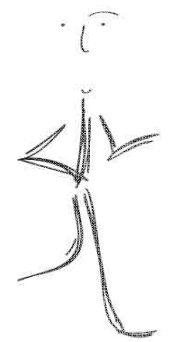
Gruppo di  
Cammino

Attività  
Fisica  
Adattata  
Mal di  
schiena

Attività  
Fisica  
Adattata  
Cuore Ictus  
Parkinson  
Sclerosi  
Multipla

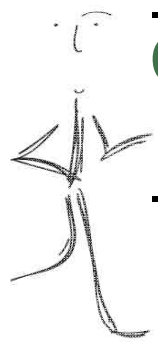
- MMG
- Medico  
Specialista

- Medico  
Specialista





## 7. Monitoraggio e Valutazione



-Il monitoraggio è effettuato dal Centro di Coordinamento

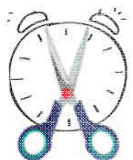
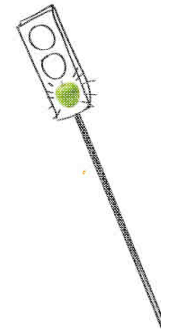
- la valutazione di gradimento viene effettuata su

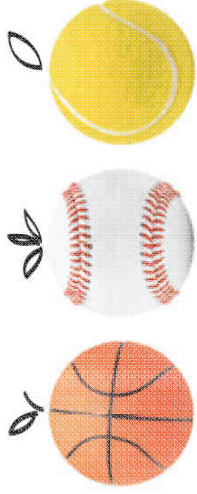
persone coinvolte nelle attività

operatori

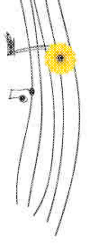
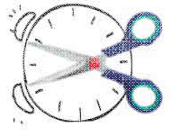
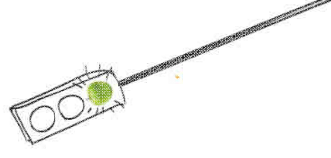
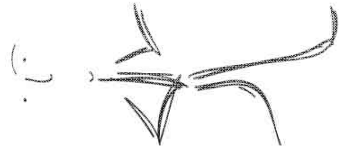
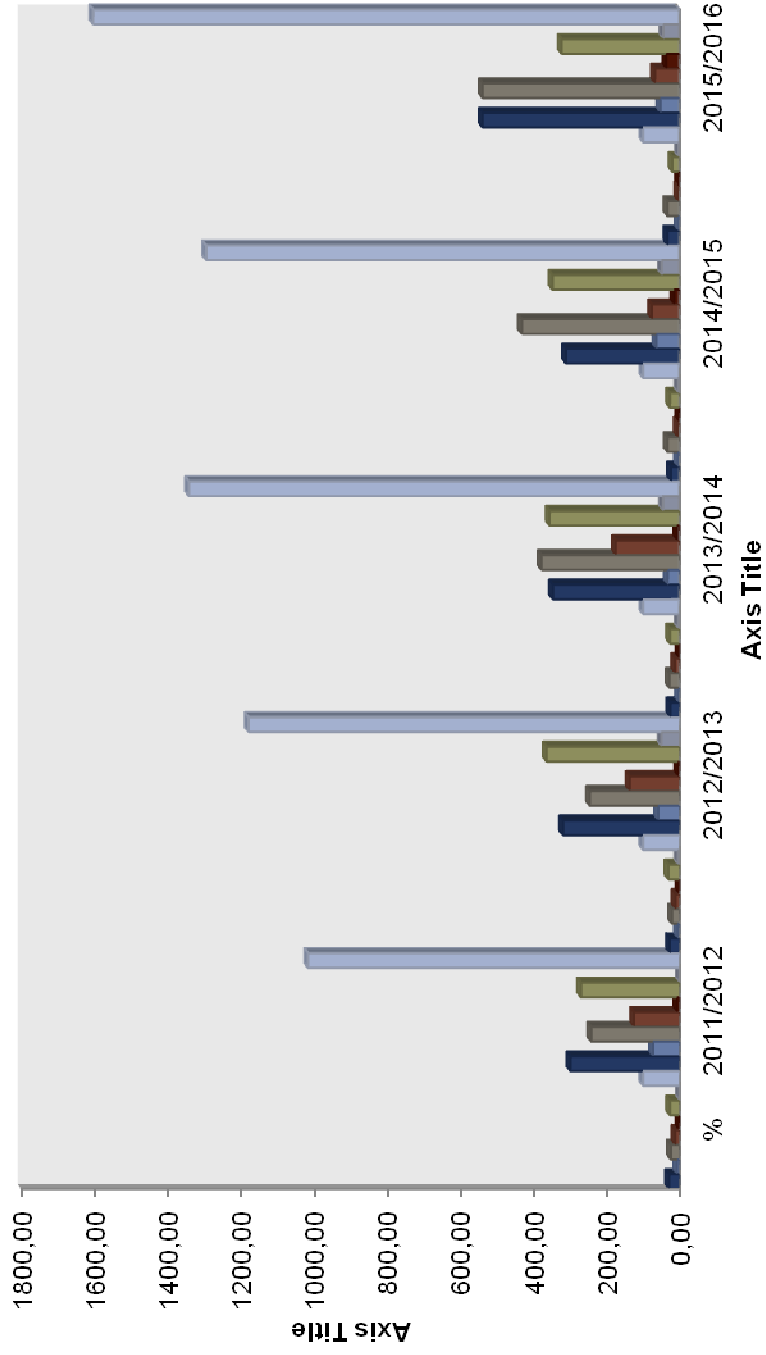
stakeholders

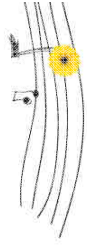
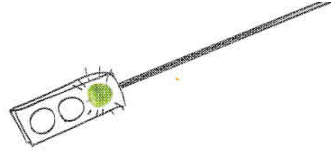
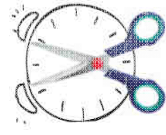
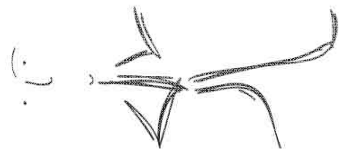
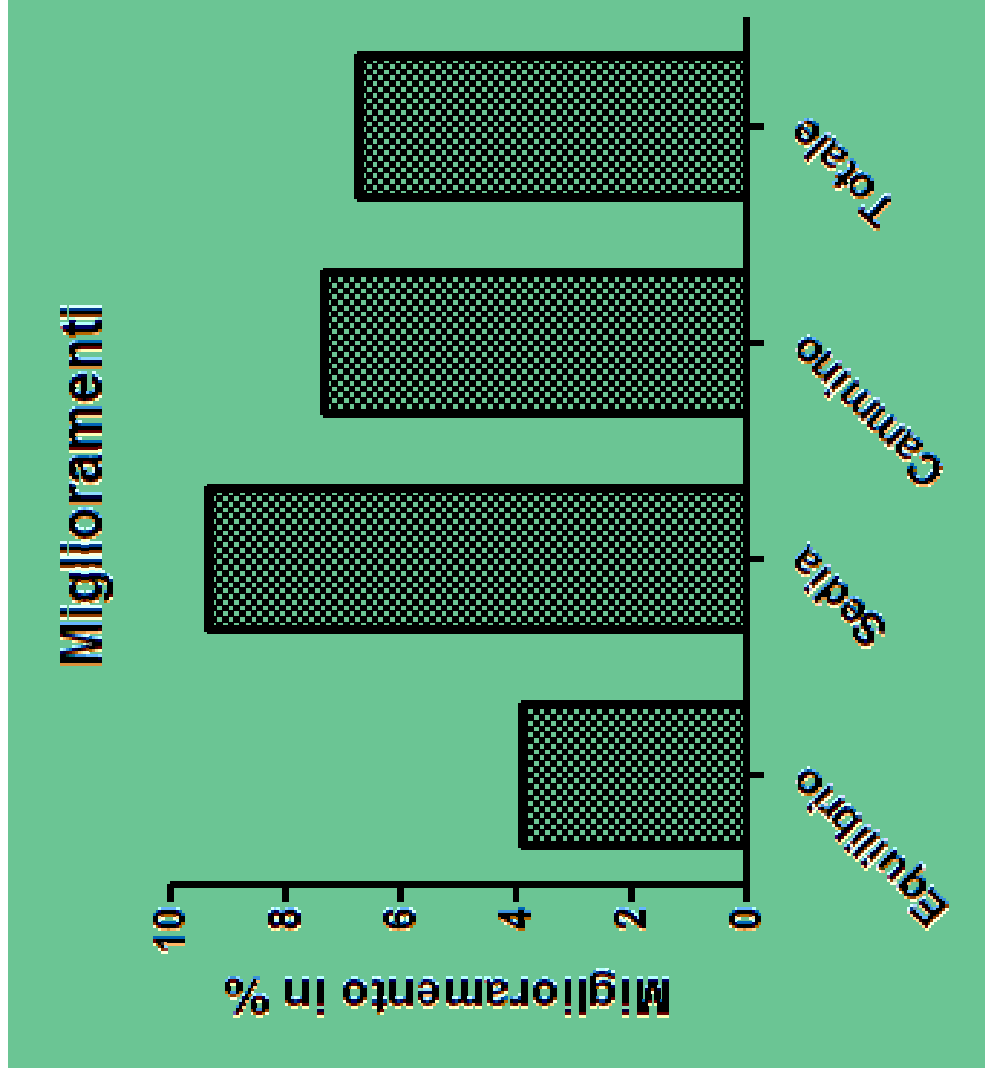
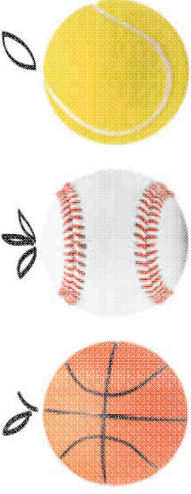
tramite questionari, interviste e focus group

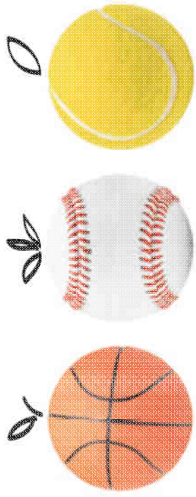




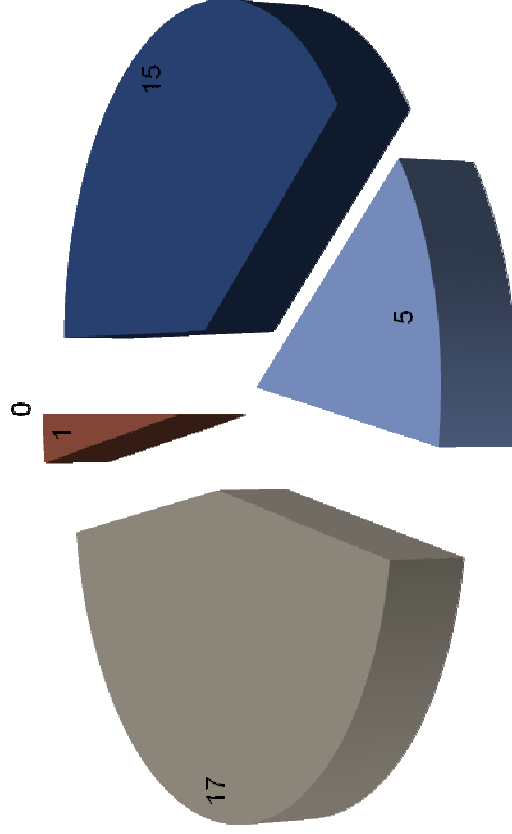
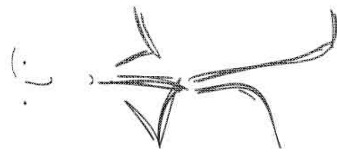
## Partecipanti dal 2011 al 2016







## MOTIVO ABBANDONO

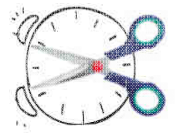
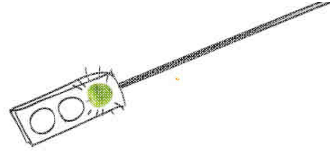


■ altri problemi di salute

■ problemi palestra (orari, luogo, parcheggi)

■ altri impegni (famigliari, nipoti, nessuno può accompagnare, non riesce col lavoro...)

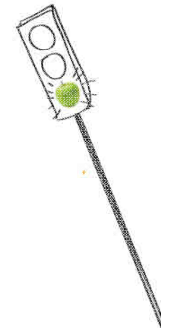
■ fa un'altra attività





# Sostenibilità economica

Costi	Ricavi
Centro di coordinamento	Contributo iniziale per centro di coordinamento
Educatori	Quote di partecipazione
Impianti	



Le attività che apportano risorse al progetto sono:

- i corsi di ginnastica dolce: € 20 al mese a partecipante
- i corsi di attività fisica adattata: € 20/30 al mese a partecipante

Ciascun corso di GD o di AFA prevede la partecipazione di almeno 10 persone.

Le attività che non apportano risorse, ma ne richiedono, sono:

- i gruppi di cammino
- la ginnastica a domicilio
- il centro di coordinamento





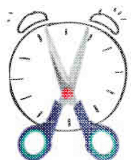
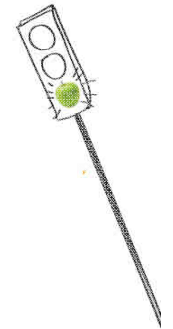
# \*L'esperienza del Trentino

## Soggetti

•Uisp Comitato di Trento.

•Rete di associazioni di volontariato che operano a tutela del diritto alla salute;

•\*\*Consulta provinciale per la Salute

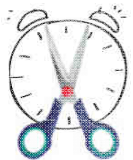
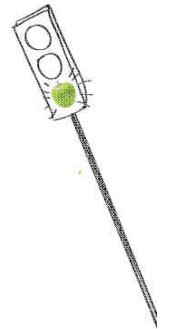
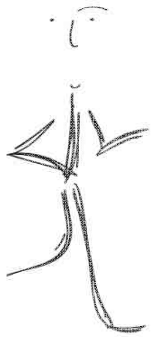






## Azioni

- **Costituzione di una rete per la promozione della salute attraverso il movimento;**
- **\*WELFARE innovativo basato sull'attivazione delle risorse\*\* della COMUNITA' nelle sue diverse articolazioni;**
- **Interventi volti a migliorare la qualità della vita delle persone anziane per un cambiamento del loro stile di vita;**
- **\*\*\*Percorso formativo «proMUOVIAMO la Salute» per Ism.**



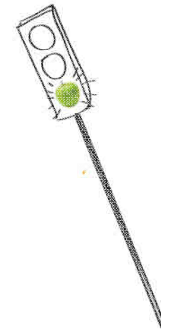


# Le criticità

**Mancanza dell'invio da parte dei MMG;**

**Obbligatorietà del certificato medico;**

**Consolidamento rete.**





# prospettive

Calcio camminato

Ballo

Discipline orientali (Yoga – Tai chi...)

Attività in acqua

Nordic walking

Fitwalking

....

