

Stili di vita e salute

workshop

Dr.ssa SANDRA FRIZZERA
Associazione Medici Sportivi FMSI Bolzano

- Trento 20.06.2014

2011 ISTAT

Patologie CRONICHE

❖ Il 45,6% (circa 25 milioni) della popolazione italiana sopra i 6 anni è affetto da almeno una patologia cronica

MALATTIE CRONICHE:

cardiopatie, ictus, diabete, disturbi respiratori cronici, osteoporosi, artrosi,

Provincia aut. Bolzano

Relazione Sanitaria 2011

- 27,1% della popolazione soffre di almeno una malattia cronica
- La cura e l'assistenza delle malattie croniche assorbe i 3/4 dei costi della sanità provinciale



• **Bolzano**

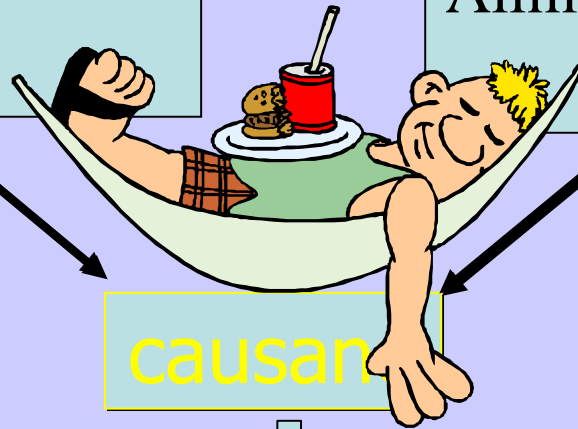
ipertensione : + 100 %

diabete : + 90%

FATTORI DI RISCHIO delle malattie croniche

Mancanza di
attività fisica

Alimentazione scorretta



causano

Ipertensione
arteriosa

obesità

dislipidemie

iperglicemia

OMS – Ministero della salute – Assessorati Sanità
Interventi di promozione
della salute
intervenire sullo “stile di vita”

- aumento dell'attività fisica
- educazione nutrizionale
- cessazione del fumo di sigaretta
- moderato consumo di alcol
- mantenimento di una vita culturale attiva

**PIANO NAZIONALE DELLA PREVENZIONE
2010 - 2012**

***Proposta per l'introduzione
dell'esercizio fisico come strumento
di prevenzione e terapia all'interno
del Sistema sanitario nazionale***



2011

Iniziative nell'ambito della prevenzione, educazione e promozione della salute
Proposta del Serv. med sport
progetto : + sport - medicine

Südtiroler Sanitätsbetrieb Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Azienda Sanitaria de Sudtiro
BETRIEBSDIREKTION DIREZIONE AZIENDALE

Allegato B

PROPOSTA DI INIZIATIVA NELL'AMBITO DELLA PREVENZIONE, EDUCAZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE

Comrensorio sanitario di BOLZANO

Reparto/Servizio MEDICINA DELO SPORT

Tel.: 0471/932522

1.	TITOLO DELL'INIZIATIVA "Più SPORT meno medicine"
2.	MOTIVAZIONI DELLA SCELTA DELL'INIZIATIVA La cura e l'assistenza dei pazienti affetti da malattie croniche investe più del 70% delle risorse della sanità. Gli effetti positivi dell'attività fisica sulla patologie croniche, da quella cardiovascolare, al diabete, all'obesità, alla osteoporosi, all'artrosi ecc. sono solidamente documentati al punto che l'esercizio fisico può essere inserito nel normale iter terapeutico per il trattamento di queste patologie.
3.	DESTINATARI n. 50 soggetti Soggetti portatori di patologie croniche (pazienti con OSAS - sindrome apnee ostruttive-, pazienti con osteoporosi e artrosi poliarticolare) ai quali viene "prescritta" attività fisica come cura della sintomatologia e prevenzione dei peggioramenti
4.	OBIETTIVI Migliorare l'autonomia di movimento, migliorare la resistenza, la forza, la mobilità, la coordinazione di questi soggetti (affetti da patologie croniche) Come effetto secondario: riduzione delle liste d'attesa della fisioterapia, miglioramento dei fattori di rischio quali il sovrappeso, ipertensione, depressione ecc.
5.	DESCRIZIONE DELL'INIZIATIVA (con preventivo di spesa) I soggetti selezionati dallo specialista pneumologo (insuff. respiratori), dall' ortopedico e dal fisiatra (nei casi di artrosi, osteoporosi) vengono inviati in Medicina dello sport dove vengono sottoposti a visita medica ed ECG sotto sforzo. In base ai risultati clinici viene prescritta dal medico dello sport l'attività fisica più adatta. Si inviano i soggetti al Centro UISP (Unione italiana sport per tutti) dove un personal trainer (laureato in scienze motorie) esegue una rivalutazione per quel che riguarda la mobilità e propone il programma mensile di attività motoria costituito da diverse unità motorie distribuite nel corso della settimana. Ogni unità motoria dura 20 minuti e viene denonita diversamente a seconda degli esercizi di allenamento a cui si riferisce, ci saranno quindi : Unità motoria di forza, di resistenza, di mobilità e di coordinazione Una seduta di allenamento completa è formata possibilmente da tre unità motorie. Le sedute di allenamento comprenderanno momenti di attività guidata con il personal trainer e momenti di attività da eseguire in autonomia. Queste ultime possono essere anche rappresentate da passeggiate, spostamenti per raggiungere un luogo di incontro o di lavoro o altri momenti di attività fisica eseguita senza la finalità esclusivamente motoria ma facente parte delle abitudini di vita dell'individuo (come fare i lavori di casa, pulire il garage, portare a spasso il cane...); attività che vanno a rafforzare la vita motoria della persona interessata e che vanno quindi considerate come effettivo allenamento e quindi inserite nel diario motorio del soggetto. Il paziente dovrà tenere un diario dove quotidianamente verrà segnato quali e quante unità motorie sarà riuscito a svolgere. Ogni paziente avrà una scheda personale che raccoglie i suoi dati di inizio attività, il programma di allenamento proposto, il diario motorio e i dati di controllo trimestrali.

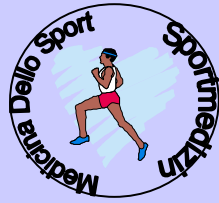
È previsto un "eco-back" tra il paziente, il personal trainer, il medico dello sport, il personal trainer, il medico dello sport ha inviato il paziente.
La presa in carico del soggetto e tutta la gestione dell'attività fisica da parte del UISP costa ~~100€~~ a persona comprende: valutazione motoria iniziale da parte del personal trainer, percorso di 14 incontri con personal trainer a piccoli gruppi (2-3 persone) con una programmazione individuale e la compilazione di un "diario motorio"
N. soggetti da trattare: 50

6. EVENTUALI COLLEGAMENTI CON ALTRE ATTIVITÀ IN CORSO
Collegamento con i progetto del Dipartimento prevenzione (Med dello sport - Dietologia - Pneumotisiologico): "prescrizione dell'attività motoria in soggetti con sindrome delle apnee ostruttive"

Lungo e data	Firma del/la responsabile dell'iniziativa	Visto del direttore medico del territorio *
02.23.2011	[Firma]	

* Per il Servizio di diagnosi e medicina clinica, il Servizio di riabilitazione e il Centro ospedaliero "Hof Hirsberg" serve il visto del dirigente sanitario del servizio

Progetto di collaborazione
UISP Azienda sanitaria



Più sport - meno medicine
Rimettiti in moto



Medico di base
Servizio Dietologico
Altri

Fisioterapia
Ortopedia

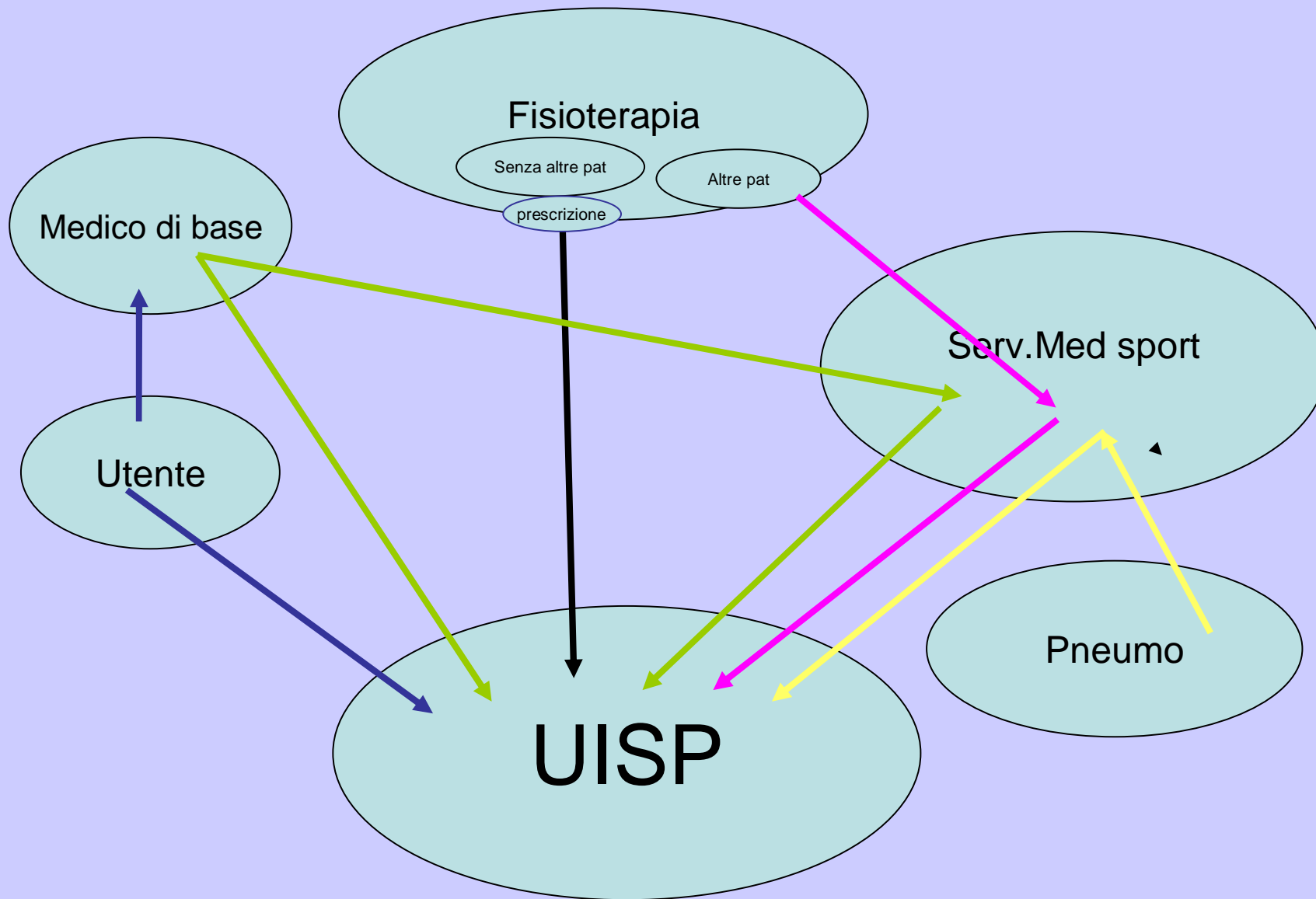
Serv. PNEUMO
Pazienti OSAS
(apnee ostruttive nel sonno)

UISP
Attività Fisica Adattata

Dietista

Serv. Med sport
•Visita medica
•ECG a riposo e sotto sforzo al cicloergometro
•Bioimpedenza
•Prescrizione

Criterio di reclutamento:
essere affetti da almeno una
malattia cronica



indagini

Visita medica misurazione di tutti i parametri
misurazione della composizione corporea tramite BIA

- test massimale su cicloergometro
- prescrizione di attività fisica in base alla possibilità e capacità del paziente





UISP

sportpertutti

Comitato di Bolzano

100


soggetti

80



età media

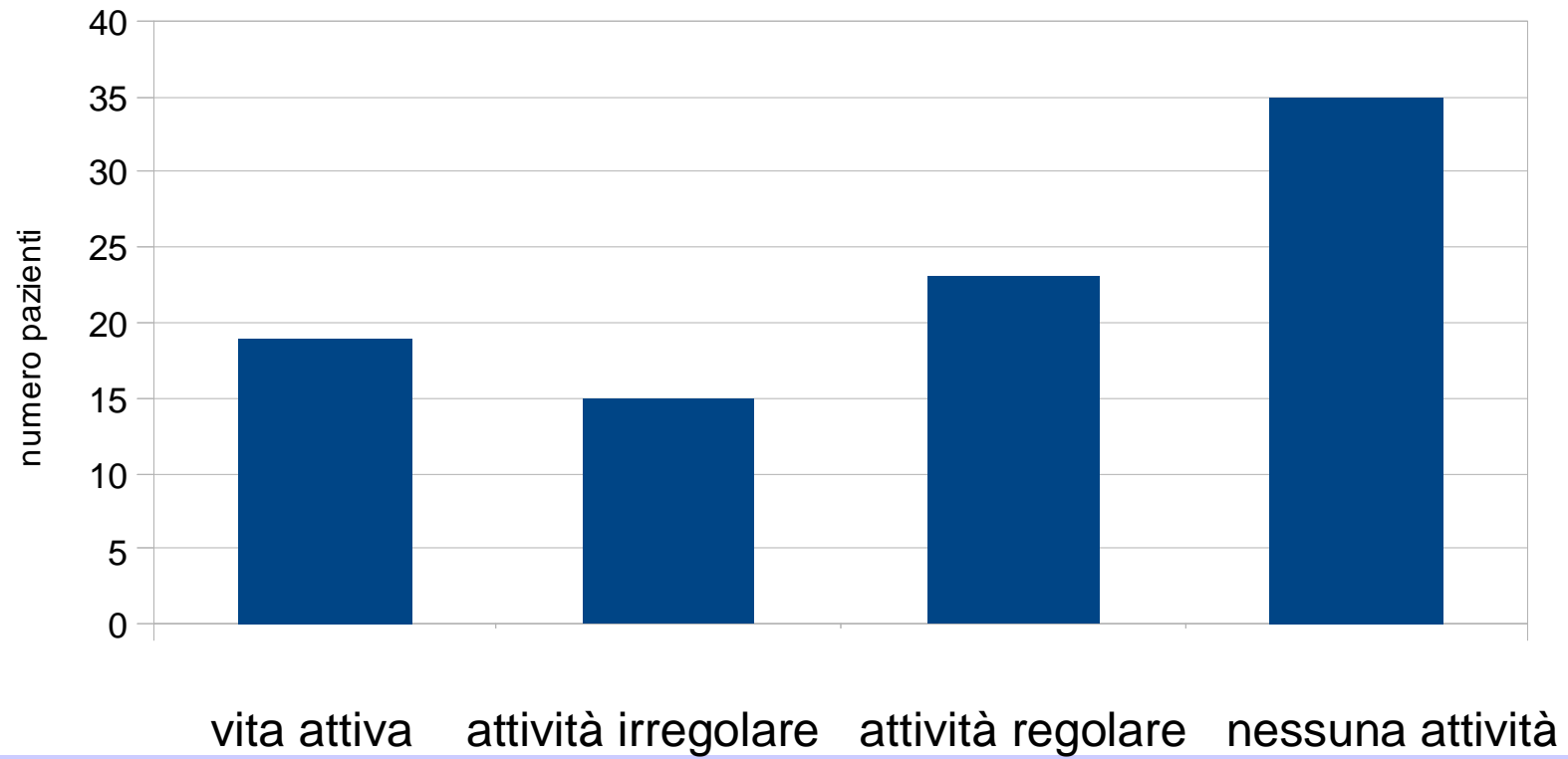
36



BMI 34,8
kg/m²

Percentuale grasso corporeo 35%

attività fisica prima del progetto



Test di valutazione UISP

Anamnesi

Womac

Six Minutes walking time test

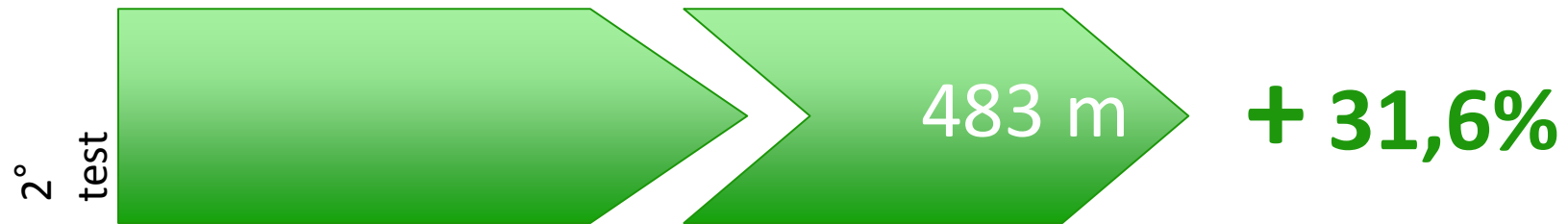
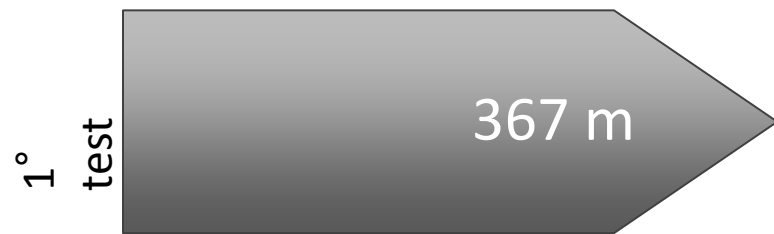
Test di Romberg modificato

Chair sit and reach test

30 sec. Chair stand test modificato



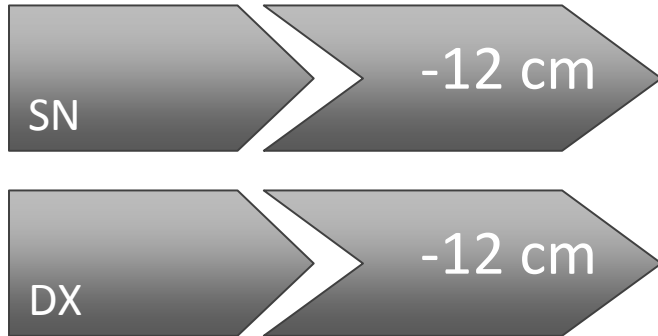
Six Minutes Walking Time test



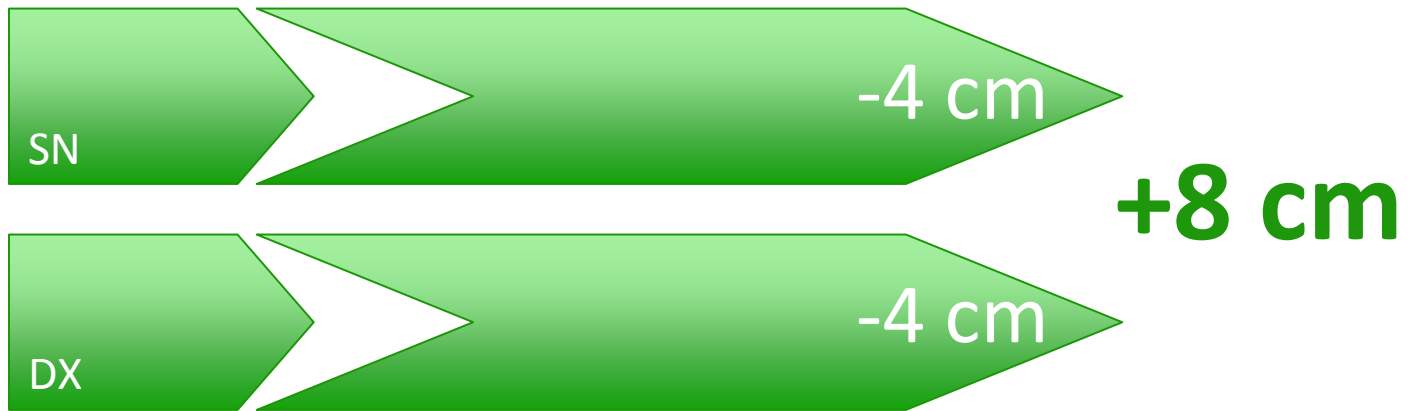


Chair sit and reach test

1° test

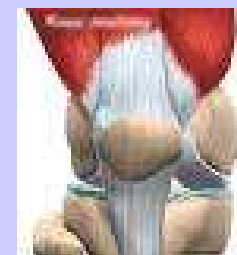
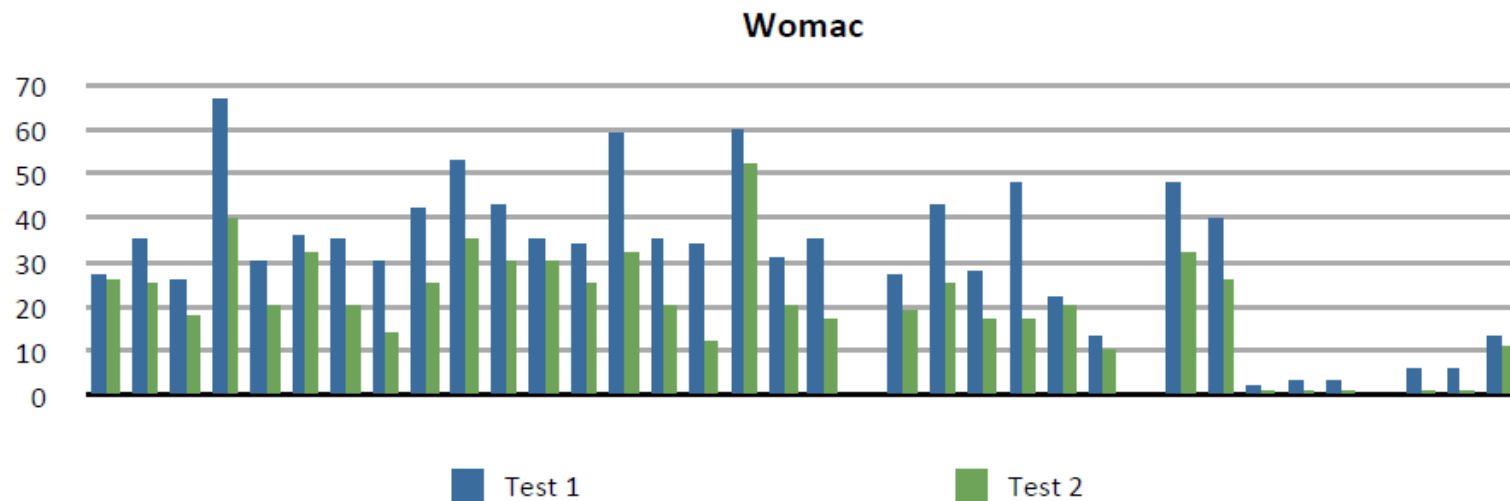


2° test



Womac valutazione dell'articolazione coxo femorale e del ginocchio

Risultati





educazione

personalizzazione





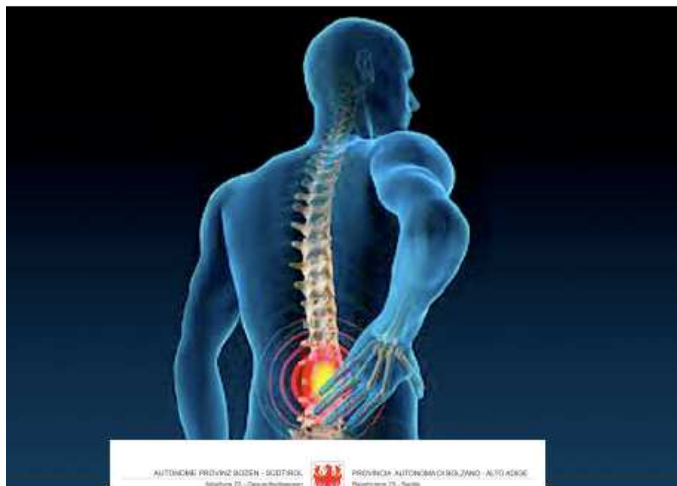
sicurezza

OBIETTIVI FUTURI



Rimettiti in moto
Attività fisica per pazienti reumatici e senior

Zürück zur Bewegung
Körperliche Tätigkeit für Patienten mit rheumatischen Problemen



Salute e movimento
Attività fisica per pazienti reumatici

Bewegung bedeutet gesundheit
Körperliche Tätigkeit für Patienten mit rheumatischen Problemen



Attività **F**isica **A**dattata
Aktivität **f**ür **A**lle



Ha problemi articolari? Soffre di artrosi? Ha spesso mal di schiena?
Ha voglia di muoversi ma non Le piace la palestra?

Abbiamo il programma personalizzato di esercizi che fa per Lei.
Fissi subito un colloquio con i nostri Laureati in Scienze Motorie
e si rimetta in moto con noi!

Chiami allo 0471 30 00 57

<http://www.uisp.it/bolzano> Email: Bolzano@uisp.it



Obiettivo raggiunto: cambiamento dello stile di vita



Grazie dell'attenzione