



XV CONFERENZA NAZIONALE HPH & HS

Palazzo dei Congressi
della Stazione Marittima
Molo Bersaglieri, 3

Trieste
8 novembre 2012

investire in salute

**sistemi e reti
per ottimizzare
i risultati**



International Network of
Health
Promoting
Hospitals & Health Services

HEALTH PROMOTING HOSPITALS & HEALTH SERVICES
Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute



HPH Una Rete dell'OMS
Regione Adriatica-Privati-Venezia Giulia



Tamara Boschi

**Responsabile del Governo delle Professioni Sanitarie
area riabilitativa ASS4**



L'ATTIVITA' FISICA ADATTATA – AFA

Dott.ssa Tamara Boschi
Ft. Lucia Pontel



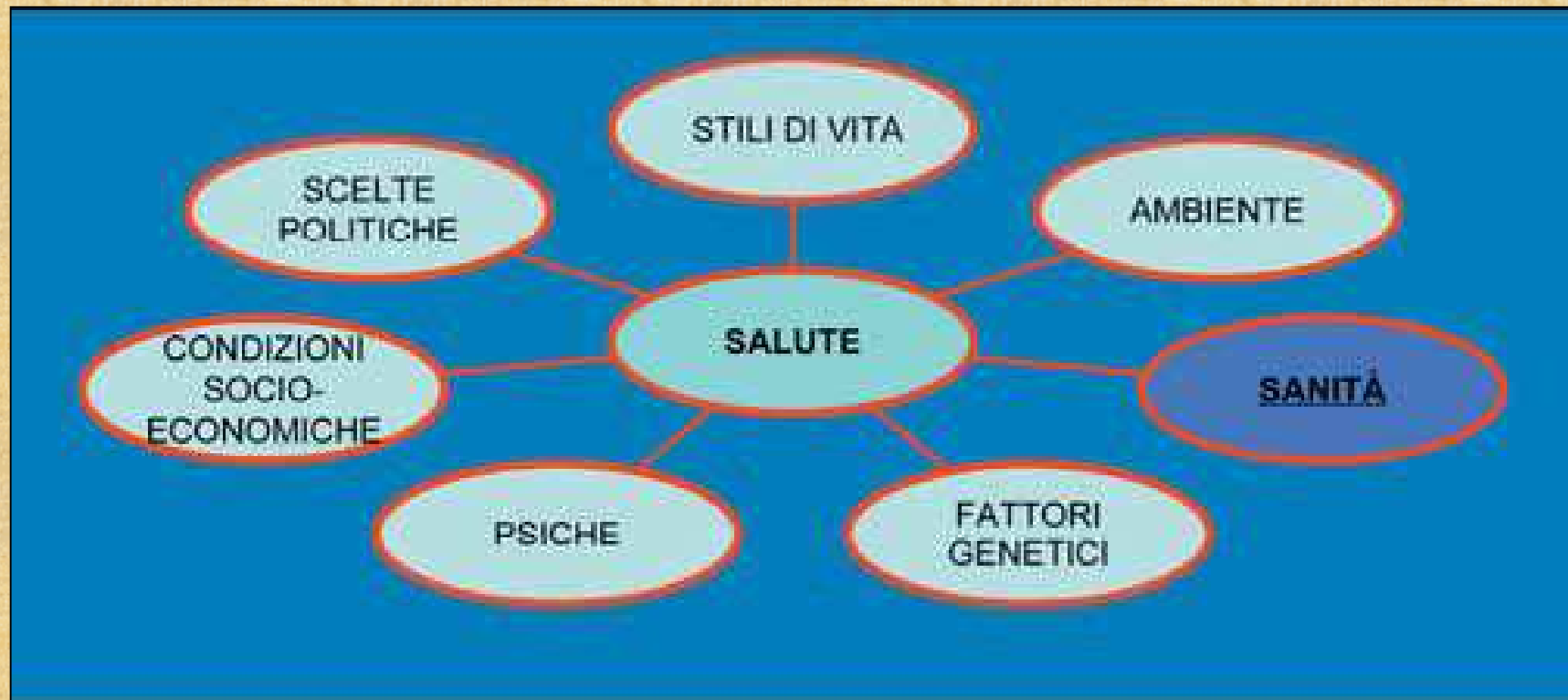
Trieste 8 novembre 2012



XV Conferenza Nazionale
HPH & HS
Trieste 8 novembre 2012

La salute

Non è assenza di malattia, ma completo stato di benessere fisico, psichico e sociale.



Diversi fattori legati agli stili di vita possono influenzare positivamente o negativamente lo stato di salute di singoli individui o intere comunità.

Prevenzione Primaria

Soggetto sano

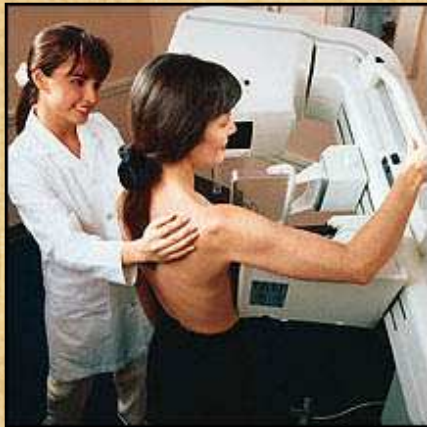
Eliminare fattori di rischio

Associare fattori protettivi



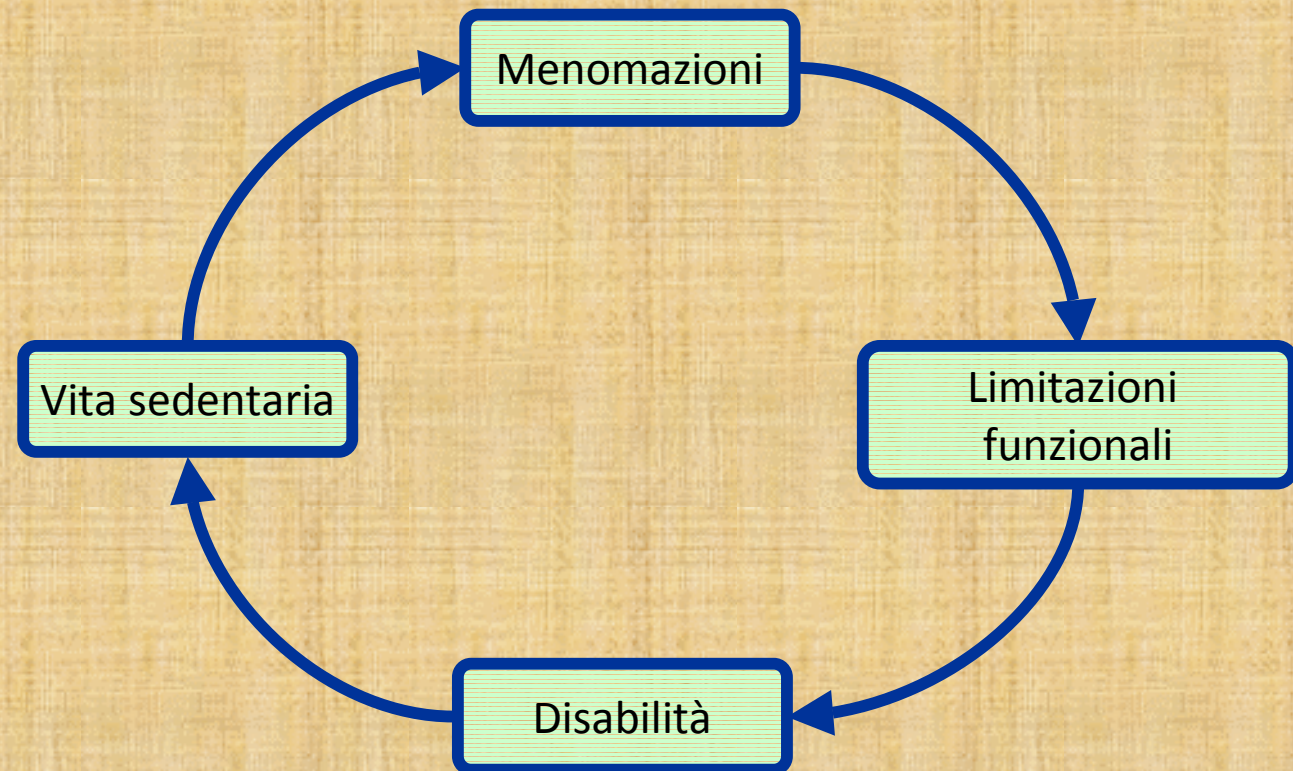
Prevenzione secondaria

Fare la diagnosi precocemente per aumentare la possibilità di guarigione



Prevenzione terziaria

Evitare il cronicizzarsi, progredire o complicarsi di una patologia



BENEFICI Attività Fisica



- Sistema metabolico



- Apparato locomotore



- Sistema cardiovascolare



- Apparato respiratorio



- Sfera neuropsicologica

Attività Fisica

La fruizione della **ATTIVITÀ FISICA** come tutela della salute e del benessere psicofisico può essere quindi rivolto a vari strati della popolazione come:

✗ **soggetto sano sedentario** come stimolo a comportamenti di prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, obesità e malattie osteo-articolari e tumorali;

✗ **soggetto con ridotta capacità motoria** indotta per età o per patologia cronica clinicamente stabilizzata



ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

ATTIVITA' FISICA ADATTATA (AFA)

NON SANITARIA (fuori Livelli Essenziali Assistenza)

COORDINATA E CONTROLLATA DALL' ASS

SPECIFICA

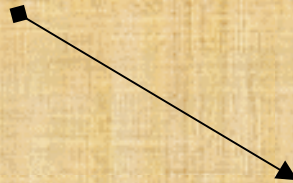
FREQUENZA BISETTIMANALE

BASSO COSTO

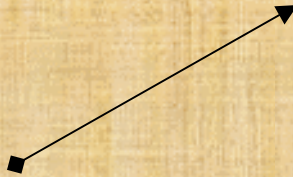
ATTIVITA' DI GRUPPO

Attività Fisica Adattata

**SOGGETTI CON PATOLOGIA
STABILIZZATA**

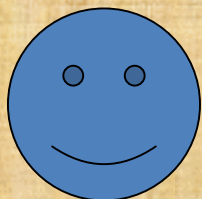


**SOGGETTI CON PROFILI
PRE-PATOLOGI**

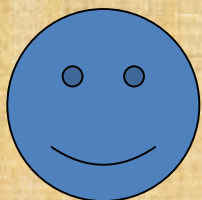


**PROGRAMMI CON
ESERCIZI DIFFERENZIATI**

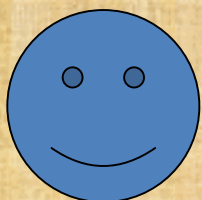
Attività Fisica Adattata



POTENZIAMENTO CAPACITÀ MOTORIE



MIGLIORAMENTO STATO DI SALUTE



INTEGRAZIONE SOCIALE

Destinatari AFA

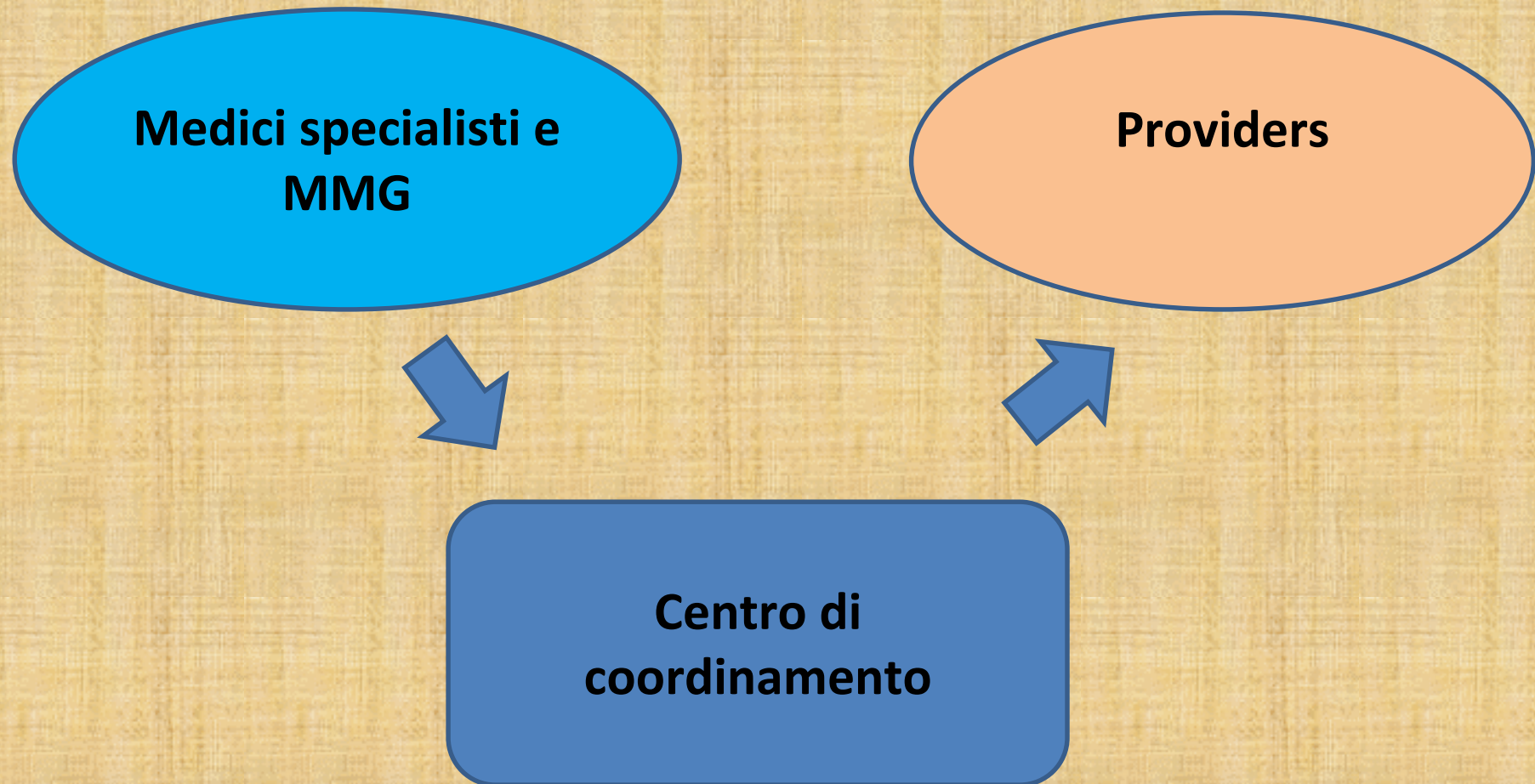
Criteri di inclusione

- Autonomia nella deambulazione anche con ausilio
- In grado di interagire con gli operatori
- Autonomia o con il supporto della famiglia per il trasporto
- Assenza di problemi di equilibrio
- Autonomia nelle ADL

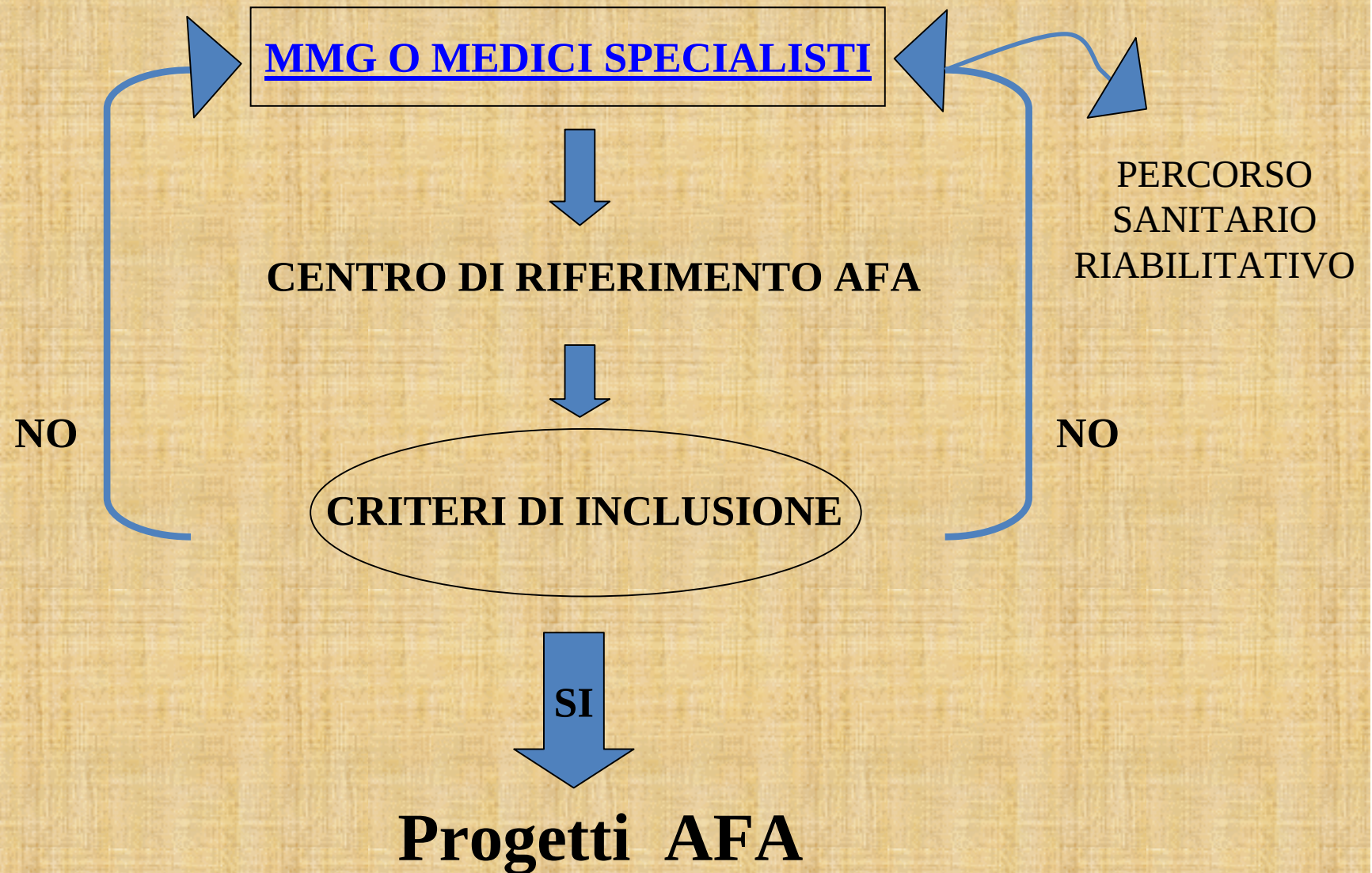
Criteri di esclusione

- Utenti con decadimento cognitivo
- Utenti in fase di acuzie
- Utenti in fase di riacutizzazione di patologie

ATTORI AFA



PERCORSO AFA



ATTIVITÀ SCIENTIFICA DEL CENTRO DI COORDINAMENTO

- ✕Elaborazione dei Protocolli di valutazione degli utenti
- ✕Programmazione della tipologia di gruppi di AFA
- ✕Valutazioni funzionali periodiche
- ✕Elaborazione di “Protocolli di esercizi
- ✕Formazione dei trainers dei vari providers
- ✕Rivalutazione degli utenti segnalati dalle palestre in caso di criticità

ATTIVITÀ ORGANIZZATIVA DEL CENTRO DI COORDINAMENTO

- ✘ Individuazione delle risorse presenti sul territorio (palestre)
- ✘ Valutazione ambientale
- ✘ Segnalazione delle persone partecipanti
- ✘ Controllo corso AFA
- ✘ Mantenimento del contatto con medici invianti, con trainers, con utenti

UTENTI AFA

Partecipazione alla spesa:

- ✕ Iscrizione annuale: 10 euro per tutte le tipologie di gruppo;
- ✕ Quota mensile: 28 euro per 8 sedute, abbonamento rinnovabile per tutte le tipologie di AFA avviate

PALESTRE - REQUISITI DI MINIMA

STRUTTURA

✕ Facile accesso, buona luminosità, areazione, spazio adeguato ad accogliere attività di gruppo con max 20 persone

ARREDI

- ✕ sedie stabili con braccioli di giusta altezza (seduta di altezza circa 45 cm)
- ✕ spalliera o corrimano (appoggio sicuro per esercizi in piedi)

MATERIALE

- ✕ tappetini
- ✕ bastoni, corde, palle, birilli,
- ✕ sacchetti di sabbia, nastro adesivo, cerchi, bastoni ecc.

FUNZIONI DEL TRAINER AFA

Ruolo di “tecnico competente” e “animatore”

(coinvolge il soggetto in tutte le strategie motorie anche quando l'individuo non si sente adeguato)

- ✕ Attento al singolo e al gruppo
- ✕ Attento ai feed-back
- ✕ Spiega la finalità dell'esercizio e stimola l'autocorrezione
- ✕ Massima attenzione nella somministrazione del programma di esercizi
- ✕ Adatta il protocollo agli utenti

CRITERI DI APPLICAZIONE DEGLI ESERCIZI AFA

- ✘ Attenersi esclusivamente al protocollo di esercizi seguendo la progressione delle difficoltà come da protocollo
- ✘ Dispendio energetico non superiore a quanto previsto dal prospetto
- ✘ Adattamento del ritmo di esecuzione alla capacità del soggetto
- ✘ Esercizi eseguiti lentamente senza dolore
- ✘ Attenzione alla respirazione

CORSI AFA

- ✘ Attività di gruppo
- ✘ Gruppo omogeneo per patologia
- ✘ Protocollo specifico
- ✘ Durata corso 1 ora
- ✘ Corso con frequenza bisettimanale

Corsi attivati

Afa Rachide
Afa Fibromialgia
Afa Donna
Afa Stroke

Corsi in via di attivazione

Afa Parkinson
Afa arti inferiori

SCALE DI VALUTAZIONE

- ✘ Cumulative Illness Rating Scale (Cirs)
- ✘ Questionario ICIQ-UI Short Form
- ✘ VAS DOLORE
- ✘ Valutazioni antropometriche
- ✘ Cammino per 4 metri
- ✘ Chair Stand
- ✘ FICSIT- Equilibrio
- ✘ Short phisical perfomance battery
- ✘ Barthel Index
- ✘ Fibromyalgia Impact Questionnaire(FIQ)

In revisione

AFA RACHIDE

Obiettivi:

prevenire le alterazioni secondarie dell'ipomobilità

- ✗ ipotrofia e debolezza muscolare
- ✗ perdita della flessibilità articolare ed elasticità muscolare
- ✗ alterazione posturale
- ✗ decondizionamento cardiorespiratorio
- ✗ perdita della densità ossea
- ✗ edemi agli arti inferiori
- ✗ Depressione

migliorare la capacità funzionali residue

AFA DONNA

Donne:

- ✕ Età 45-65 anni
- ✕ Periodo pre-peri-post-menopausale

Disturbi:

- ✕ lombalgia cronica
- ✕ artrosi
- ✕ disturbi piano perineale

Programma:

- ✕ Protocollo esercizi in palestra
- ✕ Protocollo di esercizi a domicilio
- ✕ Adesione all'afa (non < 4 mesi)
- ✕ Rivalutazione a 1 anno

AFA FIBROMIALGIA

Obiettivi:

- ✕ Migliorare la consapevolezza corporea
- ✕ Migliorare l'allineamento posturale
- ✕ Migliorare l'elasticità e la flessibilità
- ✕ Aumentare la resistenza allo sforzo
- ✕ Migliorare l'endurance cardiovascolare

AFA STROKE

Criteri di esclusione

- Decadimento cognitivo grave
- Condizioni cliniche acute e/o riacutizzate
- Incapacità di deambulare autonomamente
- Incapacità di collaborazione ed interazione con il gruppo
- Impossibilità di raggiungere autonomamente la palestra o con l'aiuto di familiare

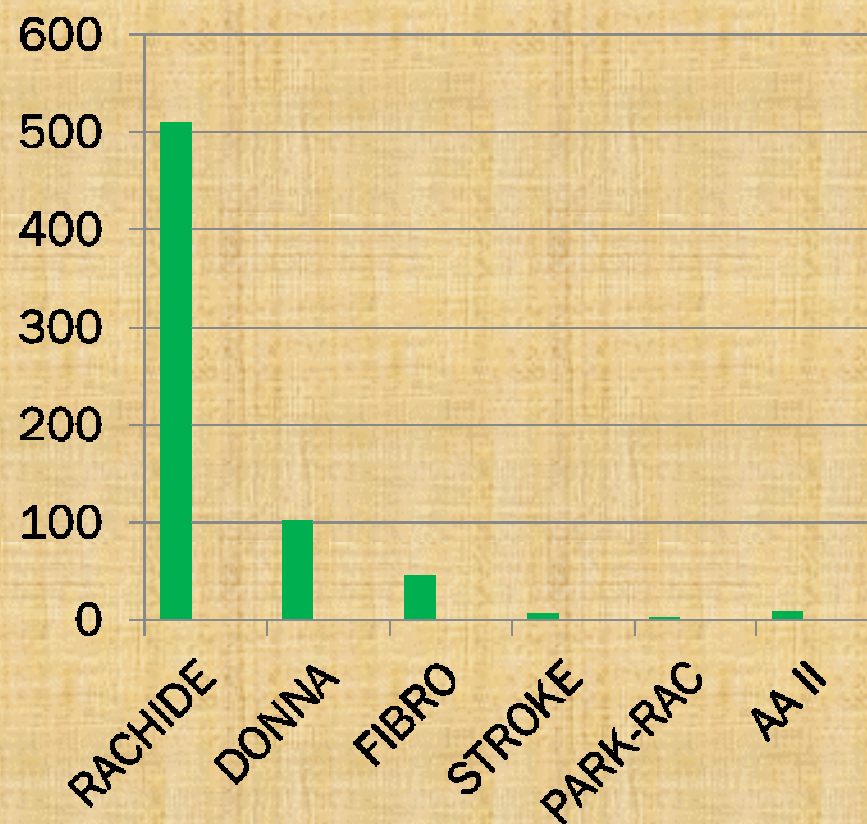
Criteri di inclusione

- Soggetti capaci di deambulare

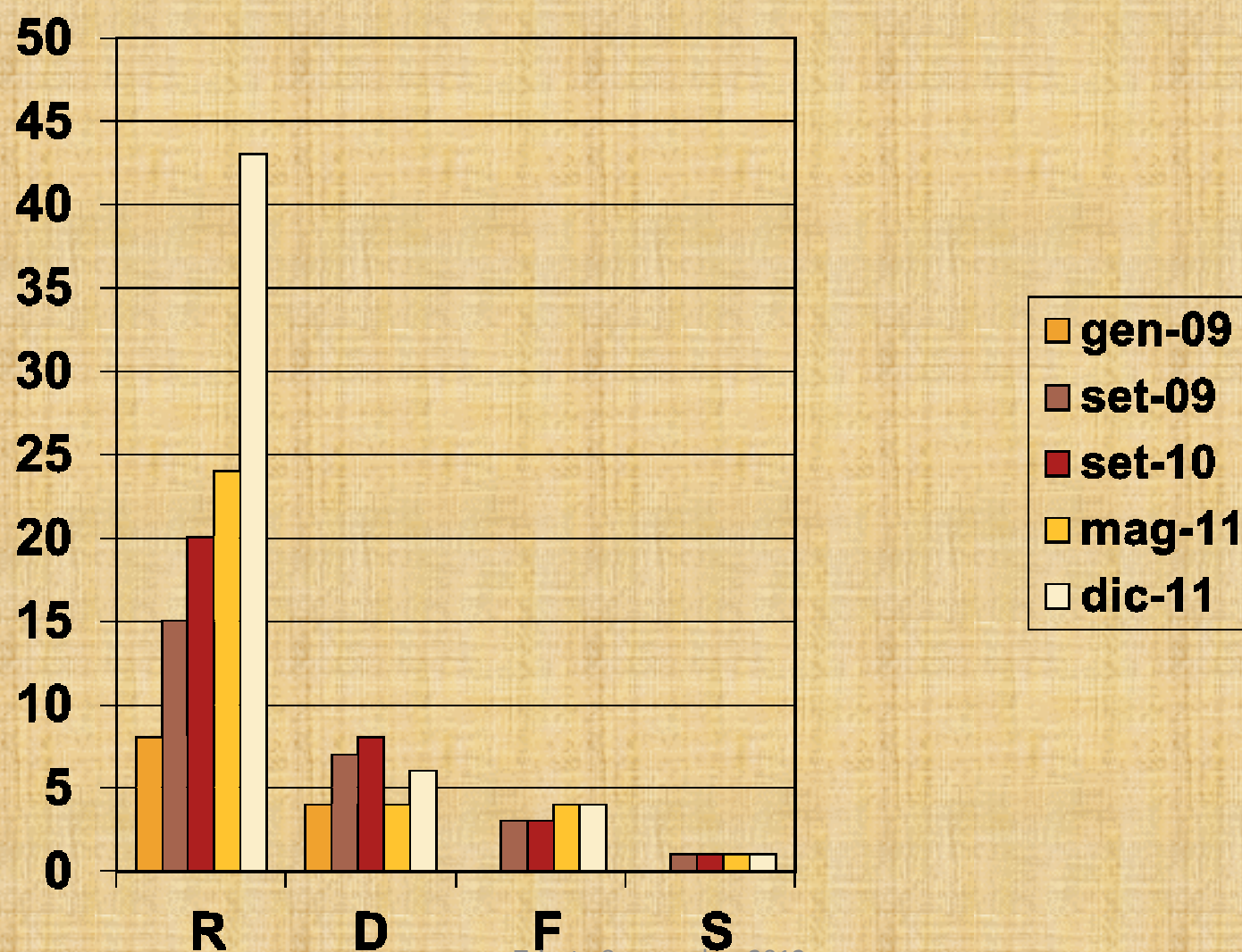
SCALE DI VALUTAZIONE - AFA STROKE

- × SIX MINUTES WALK DISTANCE TEST (6MWD) ALLA MASSIMA VELOCITÀ
- × MOTRICITY INDEX
- × SCALA DI BERG (EQUILIBRIO)
- × VARIABILI ANTROPOMETRICHE E FUNZIONI FISILOGICHE
- × FICSIT- EQUILIBRIO
- × CUMULATIVE ILLNESS RATING SCALE (CIRS)
- × QUESTIONARIO ICIQ-UI SHORT FORM
- × VAS DOLORE
- × VALUTAZIONI ANTROPOMETRICHE
- × HAMILTON DEPRESSION SCALE
- × STROKE IMPACT SCALE
- × CAREGIVER STRAIN INDEX
- × CHAIR STAND

UTENTI / PROTOCOLLO 2011



CORSI AFA ATTIVATI

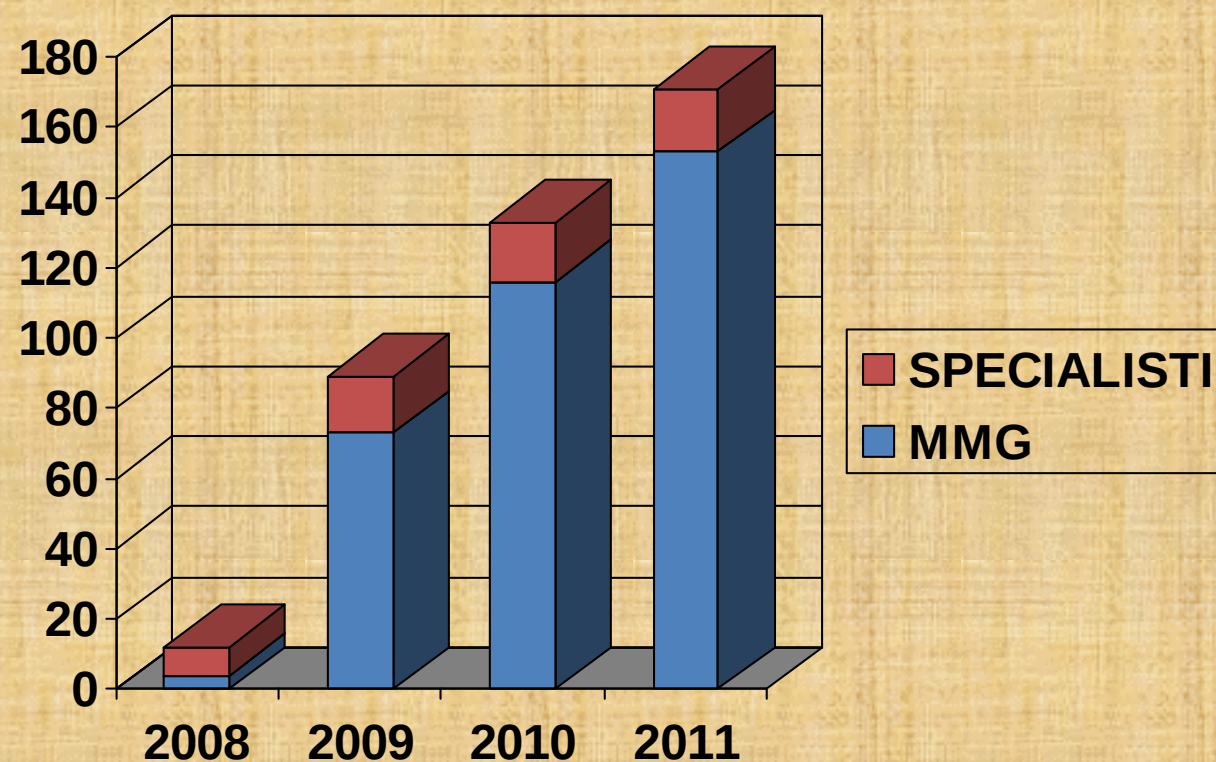


Trieste 8 novembre 2012

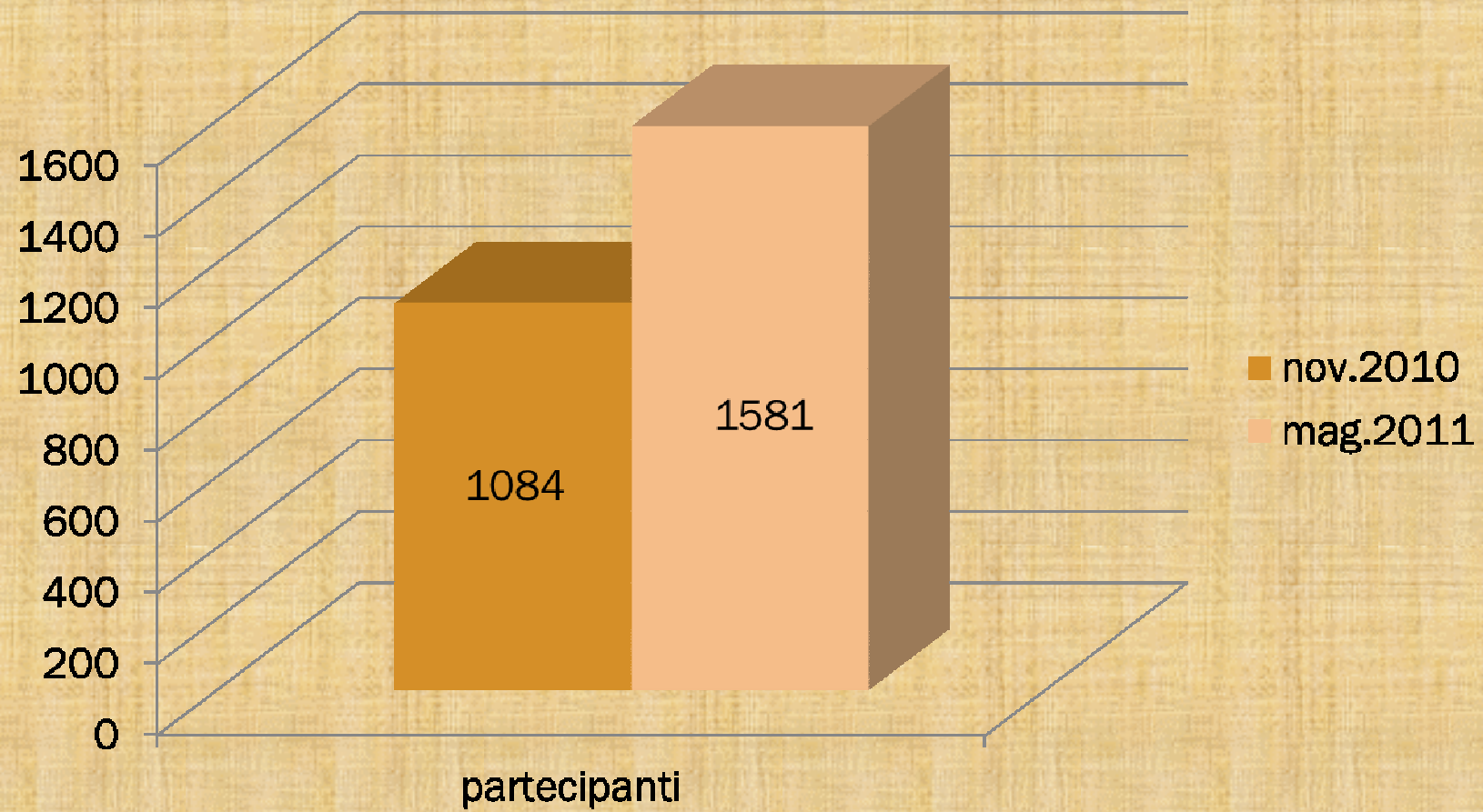
PALESTRE

- NKT (UDINE)
- UP-TOWN (UDINE)
- SALOTTO D'ARGENTO (UDINE)
- FITNESSISLAND (UDINE)
- FITNESS UNIVERSITY (UDINE)
- FUNNY CENTER (FELETTO UMBERTO)
- STATION FITNESS (PASIAN DI PRATO)
- NEW LIFE CENTER (PLAINO-PAGNACCO)
- LIVING (POZZUOLO DEL FRIULI)
- CENTRO RICREATIVO PARROCCHIALE (S.GIOVANNI AL NATISONE)

TOTALE MEDICI INVIANTI



PARTECIPANTI AFA

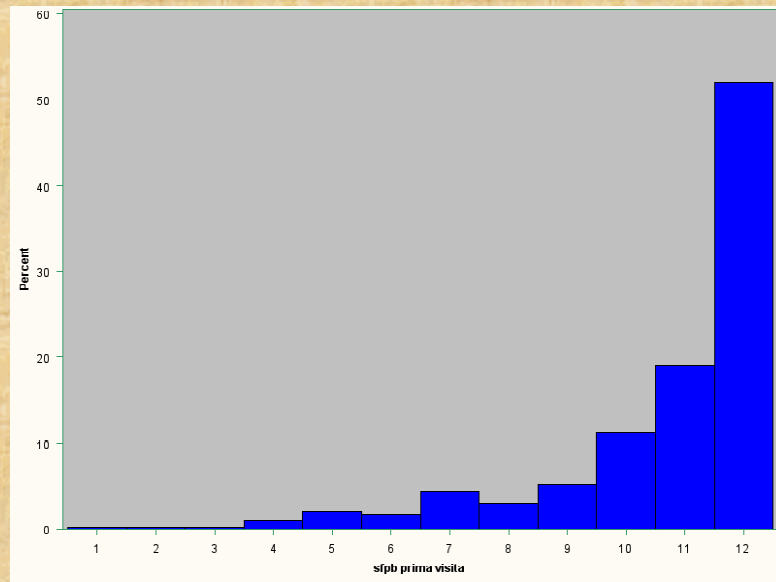


SPPB (Short Physical Performance Battery)

Prima visita:

- numero di soggetti: 410;
- valore medio: 10.7/12;
- valore mediano: 12/12.

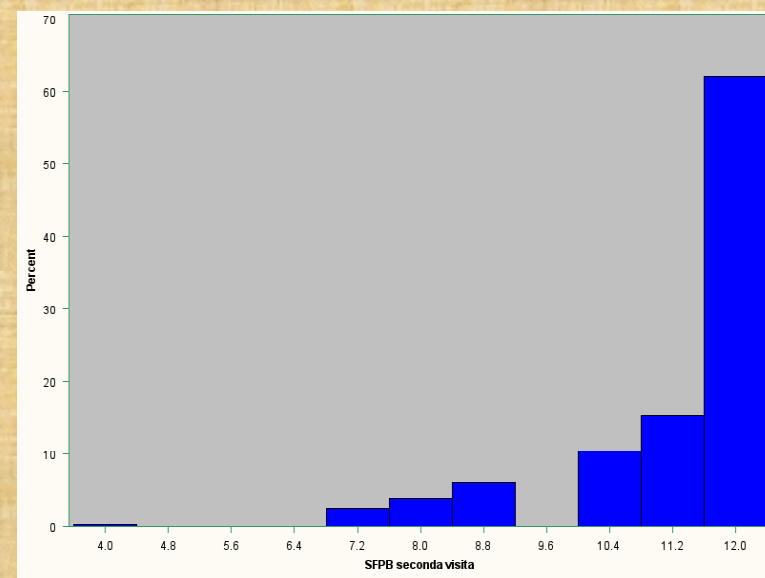
Distribuzione:



Seconda visita (dopo un anno):

- numero di soggetti : 369;
- valore medio: 11.2/12;
- valore mediano: 12/12.

Distribuzione:

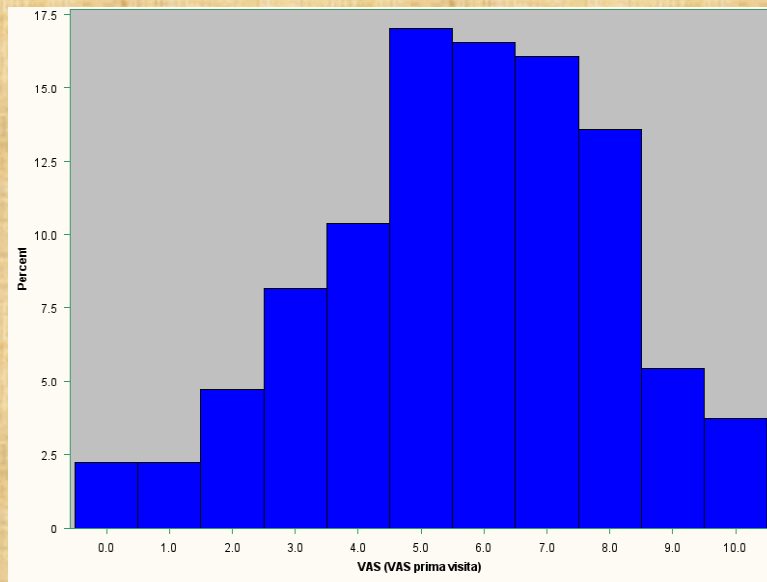


VAS

Prima visita

- numero di soggetti: 405
- valore medio: 5.6
- valore mediano: 5.7

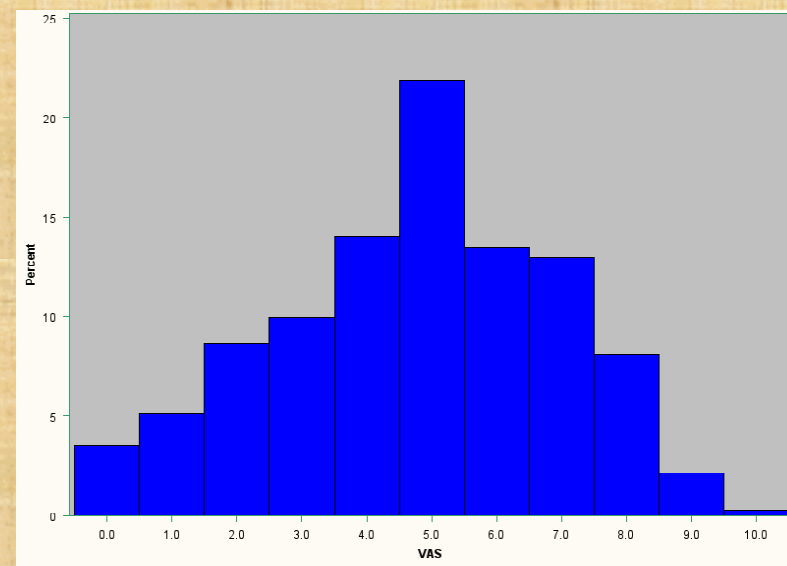
Distribuzione:



Seconda visita (dopo un anno circa)

- numero di soggetti : 371
- valore medio: 4.7
- valore mediano: 5

Distribuzione:



Risultati

Indicatori:

- Cadute;
- Consumo farmaci;
- Utilizzo dei servizi sanitari (Ambulatorio MMG e Specialisti, ecc.);
- Gradimento.





*Meglio
vederli
così...*

*...che
così!!!*



Trieste 8 novembre 2012



SCHEDE DI ADESIONE SCHEDE DI ADESIONE

Templato dal Mied

Da compilare a cura
del proprio Medico Curante



Cheste schede e va tignude cont
e consegnade al Centri AFA

Questa scheda va conservata
e consegnata al Centro AFA



Aziende per i Servizi Sanitari n. 4 del Friuli di Mezzogiorno
Azienda per i Servizi Sanitari n. 4 del Medio Friuli

Intal cās che tu vedis interès pal program,
tu puedis domandā
al Centri di Coordinament AFA

Nel caso Lei sia interessata/o al programma,
può rivolgersi
al Centro di Coordinamento AFA

Tel. 0432-553338
pueste elettroniche
e-mail: cafa@mediofriuli.it

Di lunis a vinaris, des 9.00 aes 13.00

Dal lunedì al venerdì,
dalle ore 9.00 alle ore 13.00

Chest opuscul al è stāt fat cu la poie de Lec. 482/99
"Us des lenghis minoritaris te Amministrazion Publiche"

Questa pubblicazione è stata realizzata con Legge 482/99
"Uso delle lingue minoritarie nella Pubblica Amministrazione"



Aziende per i Servizi Sanitari n. 4 del Friuli di Mezzogiorno
Azienda per i Servizi Sanitari n. 4 del Medio Friuli

PROGRAM AFA - PROGRAMMA AFA

Un program di attivitāt fisiche
just pal to stāt di salūt



Un programma di
attività fisica
adatto al tuo
stato di salute

PROMOZION DI STIL DI VITE ATIFIS E DI SOCIALIZAZION
PROMOZIONE DI STILI DI VITA ATTIVI E SOCIALIZZANTI

PROGRAM AFA - PROGRAMMA AFA

Par favorì il mantigniment des capacitāt motoris che a son ancjemò, anche se limitadis e par prevignì un bon effet une serie di fastidis anche dolorôs, la ASS n. 4 Friuli di Mezzogiorno, in colaborazion cun cualchi palestre de zone, e a promovît une schirie di cors di **Attività Fisiche Adattate**.

La letteratura internazionâl e la esperience fate in altris regions, a calcolin che la Attività Fisiche Adattate AFA e je buine di sigurâ effetti positivis a nivel di benestâ psicofisic in persons che, par vie di patologjiis stabilizadis, a an une capacitât motorie/funzionâl ridote.

Di fat, une serie di exercizis fisics ben definîts, sot de vuide di personai esperti, e pues miôrâ il stât fisic gjenêrâl (ton muscolâr, moviments articolârs, resistance ae fadie) e contignî la progression di cualchi patologjie che e podarès puartâ ae invaliditât: cussì si pues anche fâ cressi la cualitât de vite.

Par invît dal to miedi di famê o dai miedis specialiscj tu puedis tacâ cheste attivitât e jentrâ intun grup di AFA.

Per favorire il mantenimento delle capacità motorie ancora presenti, anche se limitate e per prevenire efficacemente una serie di acciacchi fastidiosi e dolorosi, l'ASS n. 4 Medio Friuli, in collaborazione con alcune palestre della zona, ha promosso una serie di corsi di **Attività Fisica Adattata**.

La letteratura internazionale e l'esperienza maturata in altre regioni, considerano l'Attività Fisica Adattata AFA appropriata nell'assicurare effetti positivi in termini di benessere psicofisico in persone che, a causa di patologie stabilizzate, presentano una ridotta capacità motoria/funzionale.

Infatti, una serie di esercizi fisici ben definiti, sotto la guida di personale esperto, può migliorare lo stato fisico generale (tono muscolare, movimenti articolari, resistenza alla fatica) e contenere la progressione di alcune patologie invalidanti e consentire il miglioramento della qualità della vita.

Su invito del Suo medico curante o dei medici specialisti Lei può essere invitato a questa attività e inserito in gruppi di AFA.

Ce ise la AFA - Attività Fisiche Adattate?

- a) e je specifiche pal to stāt di salūt e e va invendant dut l'an;
- b) no ven fate, ma e ven controlade de Azienda sanitarie par ce che al toje cualitât e sigurezza;
- c) e je conseade dal miedi di medisine gjenêrâl;
- d) e je condividue tra i operadôrs sanitaris e lis palestris là che si fâs la attivitât;
- e) e a un a cost bas, compagn in dutis lis palestris.

Cos'è l'AFA - Attività Fisica Adattata

- a) specifiche per il suo stato di salute e continuativa nell'anno;
- b) non erogata, ma controllata dall'Azienda sanitaria per qualità e sicurezza;
- c) consigliata dal medico di medicina generale;
- d) condiviso tra gli operatori sanitari e le palestre in cui si svolge l'attività;
- e) a costo contenuto, uguale per tutte le palestre.

Aziende per i Servizi Sanitari n. 4 del Friuli di Mezzogiorno
Azienda per i Servizi Sanitari n. 4 del Medio Friuli

Attività Fisiche Adattate: Attività Fisica Adattata

Siore /Siôr

Gentile Signora/Signore

I consei la partecipazion a un program
di AFA par:

Le consiglio la partecipazione
ad un programma di AFA per:

☐ AFA Rachide
AFA Rachide

☐ AFA Fibromialgie
AFA Fibromialgia

☐ AFA Giambis
AFA Arti Inferiori

☐ AFA Incontinenza
AFA Incontinenza

Date _____

Il Miedi - Il Medico curante
(timbrì e time - timbro e firma)