

DoRS - Laboratorio Marketing sociale

Torino, 18 maggio 2011

“Progetto Fitwalking” ASL TO1

Dalla promozione dell'attività fisica
alla esercizio-terapia



Giuseppe PARODI

responsabile s.s. Medicina dello Sport ASL TO1

referente per la promozione dell'attività fisica ASL TO1



Partenza del progetto nell'ambito del Progetto WHP- Workplace Health Promotion “Lavoratori Sani in Aziende Sane”

Il progetto di promozione della salute dei dipendenti
dell'ASL TO1 attraverso la promozione dell'attività fisica
e la prevenzione dell'obesità.

“FITWALKING”

E' un modo di camminare
con determinati accorgimenti tecnici
che permettono di procedere
più efficacemente, anche più velocemente,
in modo tale da poter produrre
effetti metabolici e
di miglioramento dell'efficienza fisica.

Da dove nasce

Progetto WHP “Lavoratori sani in Aziende sane” ASL TO1

Progetto regionale “Sorveglianza e Prevenzione dell’obesità”

Laboratorio DoRS

Scuola del Cammino di Saluzzo (Fratelli Damilano)

Progetto “Movimenti bancari o bancari in movimento?” ex ASL 17
(Alfonzo Santo)

Il programma delle attività del “progetto fitwalking” sul luogo di lavoro

I° corso per la formazione di istruttori di fitwalking	Ottobre 2008
II° corso per la formazione di istruttori di fitwalking	Novembre 2008
Istituzione della figura di “fitwalking leader aziendale” (conduttore di cammino sportivo)	Gennaio 2009
Proseguimento dell’attività di fitwalking con esercitazioni settimanali fuori orario di servizio	Nov. 2008 Marzo 2009
Corso avanzato per istruttori di fitwalking	Marzo 2009
Corso per l’avviamento alla pratica del fitwalking per dipendenti aziendali	Marzo Maggio 2009

Corsi ECM per “Fitwalking Leaders aziendali”

53

Istruttori di Fitwalking &
conduttori di cammino sportivo
formati e deliberati dall'A.S.L.

Corsi per dipendenti dell'A.S.L.

303

Dipendenti dell'A.S.L.
avviati alla pratica del Fitwalking
(nel 2009 e poi nel 2010)

Evoluzione del progetto fitwalking

11

progetti basati sull'utilizzo del Fitwalking
presso servizi sanitari dell'A.S.L.
per promozione dell'attività fisica
e per esercizio-terapia

I "progetti fitwalking" rivolti a pazienti/utenti di servizi sanitari

	PAZIENTE / UTENTE	TITOLO PROGETTO	SERVIZIO SANITARIO
1	Pazienti diabetici	Attività motoria per diabetici	Diabetologia Ospedale Sperino <i>Attuale Diabetologia Distr.8-9-10</i>
2	Neo-Mamme (periodo 0-6 mesi)	Mamme in fasce	Pediatria Preventiva e Sociale D.M.I.
3	Donne in spazio menopausa	Più cammini, meno pausa	Centro per salute della donna D.M.I.
4	Genitori dei pazienti	Mamme in pista	Neuropsichiatria Infantile D.M.I.
5	Pazienti psichiatrici	Incamminatamente	Centro Salute Mentale D.S.M.
6	Pazienti e familiari	Gruppo famiglia in movimento	Gruppo Famiglia D.S.M.
7	Pz. con malattia cerebro-vascolare	Una mela e un po' di moto levano il medico di turno	Neurologia Ospedale Martini
8	Pazienti obesi	Obesi in pista	Dietologia Ospedale Valdese
9	Pz. in trattamento anti-tabagico	Noi mamme in salute	Centro Anti-Fumo aziendale / C.P.O.
10	Pz. operate neoplasia mammaria	ASPIDE	Senologia Ospedale Martini
11	Anziani o gruppi di cittadini	Da definirsi	Circoscrizione 2

Evoluzione del progetto fitwalking:
sviluppo delle procedure di esercizio-terapia

dalla

promozione dell'attività fisica

alla

esercizio-terapia

ESERCIZIO-TERAPIA

Forma organizzata di attività fisica in cui
tipologia, quantità ed intensità dell'esercizio
vengono adeguatamente individuate e misurate,
quasi alla stregua di un farmaco,
e somministrate in rapporto
alle capacità funzionali dell'individuo,
precedentemente valutate con eventuali test ed esami

Esercizio-terapia:

Io specialista di riferimento
di patologia esercizio-sensibile ...

- ♦ prescrive la terapia farmacologica;
 - ♦ indica la dieta da seguire;
 - ♦ per l'attività fisica.....:
- “ . mi raccomando..Faccia un po' di movimento!”

Esercizio-terapia: lo specialista in Medicina dello Sport

- ◆ Individua eventuali controindicazioni assolute e relative all'esercizio
- ◆ Misura il livello di efficienza fisica della persona
- ◆ Indica la “dose” di esercizio fisico adatta a quel paziente (intensità, frequenza, quantità, tipologia).
Determina l'intensità massima di esercizio ed il “range” di f.c. nel quale svolgere l'attività fisica
- ◆ Suggerisce il tipo di esercizio in base alla patologia
- ◆ Svolge un'attività di counselling

Le manifestazioni pubbliche

- ♥ IV Giornata della Salute
- ♥ V Giornata della Salute
- ♥ Cammina Donna
- ♥ La Camminata del Parco Colonnetti
- ♥ Fitwalking di Primavera

Promozione dell'attività fisica nella popolazione

Target

Dipendenti aziendali (luogo di lavoro)

Pazienti / utenti relativi
a patologie esercizio-sensibili

Popolazione generale

Risultati

Livelli di partecipazione elevati

Alta adesione (entusiastica) dei partecipanti

Diffusione della pratica ad altre persone

Sostegno dell'Azienda

Ulteriore occasione di conoscenza ed aggregazione
tra dipendenti di Aziende neo-accorpate

Interesse per l'iniziativa di Enti / Aziende esterne

Prosecuzione delle attività nel tempo libero

Risultati

Ho migliorato il rapporto con me stesso e con chi mi circonda

Ho maturato un profondo equilibrio che mi permette nel quotidiano di affrontare meglio le difficoltà

Fa bene al fisico e pure all'anima

Mi sono sentita un'altra persona...cose che provavo solo quando ero giovane

Ero distrutta moralmente e fisicamente ... questo fitwalking mi ha dato serenità

Ho visto il personale sanitario più umano

Mi ha aiutato a non sentirmi solo nella mia disavventura

Risultati

Livelli di partecipazione elevati / Alta adesione dei partecipanti

Prosecuzione delle attività nel tempo libero

Aumento della velocità di cammino

Miglioramento dei livelli di efficienza fisica

Diminuzione statisticamente significativa dello 0.4% di Hba1c =
= riduzione dimostrata di spesa sanitaria

Definizione di un modello operativo pratico
per la prescrizione di esercizio fisico nel Diabete Mellito,
esempio di malattia esercizio-sensibile

La struttura di Diabetologia inserisce a regime
il modello di esercizio-terapia

Il Centro di Cammino Terapia

- ◆ Da queste esperienze e dall'intesa tra ASL TO1 e Scuola del Cammino di Saluzzo nasce l'idea di costituire il primo "Centro di Cammino Terapia".
- ◆ In questo centro potranno essere organizzate attività di promozione dell'attività fisica e di prescrizione dell'esercizio fisico, sulla scorta delle esperienze derivate dai progetti-pilota fin qui condotti, nonché attività di formazione in tal senso.

Il Centro di Cammino Terapia

- ♦ Una sorta di laboratorio in cui gli strumenti del cammino sportivo e dell'attività fisica si integrano con gli strumenti terapeutici di vari ambiti medici specialistici, per fornire le modalità con cui utilizzare lo strumento terapeutico dell'esercizio fisico e per aiutare i pazienti a trovare in se stessi capacità terapeutiche talora non utilizzate, al di là di quelle esterne derivate dai farmaci e da altri trattamenti curativi.

Utilizzo dell'attività fisica in senso preventivo e terapeutico per il miglioramento della salute della popolazione

**Gruppi di cammino
Progetto CCM**



Promozione dell'attività fisica
per uno stile di vita attivo nella
popolazione generale,

“Progetto Fitwalking”



nei luoghi di lavoro

**Centro
Cammino Terapia**



Esercizio-terapia
nella popolazione con patologia
esercizio-sensibile, in termini di
intervento terapeutico

Partnership (interne)

Promozione della Salute & Medicina dello Sport

La struttura di Promozione della salute svolge il suo ruolo di azione sui determinanti di salute “a 360°”

La Medicina dello Sport svolge il suo ruolo di utilizzare l'attività fisica, l'esercizio fisico, come strumento di miglioramento della salute nella popolazione generale come strumento di prevenzione e trattamento delle patologie esercizio-sensibili.

Partnership (interne)

Nelle AA.SS.LL. devono esserci
dei servizi di Promozione della Salute e
dei servizi di Medicina dello Sport

Partnership (interne)

la Direzione

Per un progetto innovativo, articolato, proiettato verso obiettivi a lungo termine, è necessaria una forte, solida cabina di regia, che parte sì da una forte comunione di intenti tra i servizi proponenti e, subito dopo dall'appoggio convinto (magari non immediato) della Direzione

Partnership (interne)

Il Gruppo di Lavoro

Medici competenti

Spresal

Direzioni di presidio

Direzioni di Distretti

Ufficio / Coordinamenti infermieristici

Organizzazioni sindacali

Specialisti di riferimento per patologie esercizio-sensibili

Partnership (interne)

... strada facendo

- Specialisti di riferimento: Diabetologia, Neurologia, Psichiatria, Dietologia, Centro anti-fumo/CPO, Neuro-Psichiatria infantile, Pediatria di Comunità; Centro Salute per la Donna ...
- ... Medicina Interna, Nefrologia, Cardiologia.
- Referente regionale Progetti CCM (corsi Psichiatria)
- Epidemiologia e Educazione alla Salute (MMG)
- ACAT
- Dipartimento Tossicodipendenze (Onda 1)

Partnership (esterne)

Sport

La Scuola del Cammino di Saluzzo
= Centro di Cammino Terapia

Palestre (Igym)
= UNITRE
= Epidemiologia ed Educazione alla Salute
= Medicina dello Sport

Partnership (esterne, in corso o potenziali)

Le AA.SS.LL

TO2 = corsi in comune per un PLP uniforme
sul territorio cittadino

(Con altre AASSLL, in numero di 5, sono
state coniugate delle collaborazioni per
incontri/corsi o sono state fatte delle
ipotesi di collaborazione)

Partnership (esterne)

Le Circoscrizioni comunali

- 3 : - Giornata della Salute
- 10 : - manifestazione pubblica (Camminata al Colonnetti)
- progetti comuni con Diabetologia
- 1 : - manifestazione pubblica "Fitwalking di Primavera"

Partnership esterne (in corso o potenziali)

Distretti (iniziative con MMG)

Diabetologie del territorio piemontese

Unifarma

UNITRE

Molinette

CIPES

Università (scuola infermieristica)

Comunicazione

Televisione:

RAI 3

Rete 7

Telesubalpina

TeleGranda

Retequattro

Giornali:

La Stampa

Torino Cronaca

Camminare

Vivacemente 3

Promozione Salute;

Telemeditalia Salute

Comunicazione

“Carpe diem” – Monforte d’Alba, 27 giugno 2009

XIII Conferenza Nazionale HPH - Reggio Emilia - 24-26 settembre 2009

5th annual Meeting of HEPA Europe - Bologna, Italy - 11-12 November 2009

2ème Congrès commun SFMS & SFTS - “Le Bellevue”, Biarritz, le 29, 30 & 31 octobre 2009

XXIII Congresso Regionale AMD Piemonte e Valle d’Aosta – “Le Reti. Connessioni umane e tecnologiche in diabetologia” Pollenzo, 10-11dic. 2010.

Assemblea dei servizi di prevenzione della Regione Piemonte. L’esperienza dei piani locali di prevenzione 2010: risultati e prospettive. Torino, 21.12.2010

Convegno “Sport e trapianti” – Cesenatico, 20 maggio 2011

5° corso G. Mercuriale “Azioni per una vita in salute” – Parma, 23/24 mag. 2011



Grazie per l'attenzione