

IL PROGETTO INTEGRATO IN AZIENDA ULSS 5 POLESANA



Dott.ssa Paola Pavan
Dirigente Medico
UOSD Attività Motoria
Referente Aziendale PP2-Comunità Attive

UDINE 11 APRILE 2025

IL PROGETTO INTEGRATO PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE NELLA POPOLAZIONE ADULTA ED ANZIANA

L'ALLEANZA TRA ULSS-UISP- MMG E COMUNI DELLA PROVINCIA



- Nasce nel 2008 dalla collaborazione tra Ulss e Uisp
- Si sviluppa grazie alla coinvolgimento delle Amministrazioni Locali
- Contributo iniziale della Fondazione Cariparo, successiva autosostenibilità
- Rete di alleanze tra istituzione sanitaria, istituzione politica, terzo settore



L'OBIETTIVO GENERALE

- ✓ Rendere più 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**.
- ✓ Favorire il benessere psico-fisico della popolazione coinvolta



Il Progetto e le sue strategie si intrecciano perfettamente con le politiche del PP2 Comunità attive

Come è cambiata la vita

il lavoro di ieri...



...quello di oggi



Come è cambiata la vita

gli spostamenti di ieri...



...quelli di oggi



Come è cambiata la vita

il tempo libero di una volta...



...quello di oggi



Condizioni che **facilitano** il movimento

- vicino casa (capillarità)
- basso costo
- offerta in funzione dello stato di salute e delle capacità fisiche delle persone
- chiarezza delle modalità di partecipazione
- possibilità di stare in gruppo
- rispetto per le differenze culturali

➔ **EQUITA'**



Sport per tutti, per tutte le età, per tutta la vita

L'AVVIO ALL'ESERCIZIO FISICO

Promozione dell'attività
fisica inserita nei
Patti Aziendali dei MMG
dall'anno 2009



REGIONE DEL VENETO
ULSS5
POLESANA

UISP
sportpertutti
Comitato di Rovigo

Gentile Signora/e.....
nata/o il..... Telefono.....

l'Azienda ULSS 5ha 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 si consiglia di partecipare alla seguente attività:

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

La informo che:

- tutte le attività si svolgono due volte alla settimana
- per l'accesso alle attività è previsto il versamento di una quota mensile di partecipazione.

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
Tel. 0425 417788

Data..... Timbro e Firma

Il Medico

Firma dell'Assistito per presa visione

LE ATTIVITÀ PROPOSTE DA UISP

- *Ginnastica Dolce*
- *Gruppi di cammino*
- *Attività Fisica Adattata -AFA*
- *Attività Fisica Adattata Disabilità-
AFA-D*



Protocolli specifici di esercizio fisico “adattati” alle diminuite capacità funzionali conseguenti a condizioni croniche, volti alla prevenzione della disabilità; *svolti 2 volte a settimana, in gruppo, in palestra o piscina*



Mal di Schiena, protesi ginocchio -
anca, Parkinson, ICTUS stabilizzato



Strumenti di
Valutazione



I NUMERI DI ATTIVITA'

Anno 2024

POPOLAZIONE RESIDENTE = 227.795
OVER 65 = 63.791
51 COMUNI

- **75** corsi tra AFA, ginnastica dolce e gruppi di cammino
- **1728** persone beneficiarie coinvolte
- **28** Comuni aderenti al progetto

PUNTI DI FORZA DEL PROGETTO

Non solo movimenti meccanici...

- ascolto
- consapevolezza
- relazione tra le parti del corpo
- limiti / possibilità
- quotidianità
- varietà rispetto al protocollo



Non solo palestra...

I partecipanti vengono coinvolti in gite fuori porta, gite sociali, giornate ecologiche, manifestazioni, progetti/bandi come sentinelle del territorio o come veri e propri volontari (Pedibus, ginnastica a domicilio...)

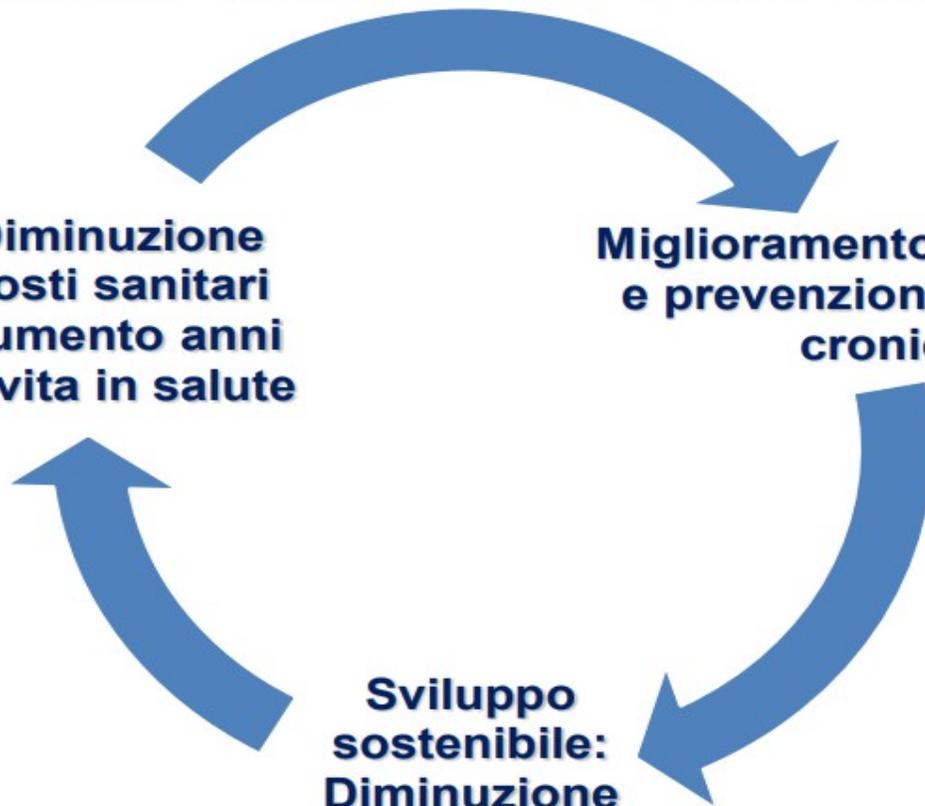


Attività fisica: un investimento

**Diminuzione
costi sanitari
Aumento anni
di vita in salute**

**Miglioramento della salute
e prevenzione malattie
croniche**

**Sviluppo
sostenibile:
Diminuzione
inquinamento
Riduzione gas
serra**





Grazie per l'attenzione