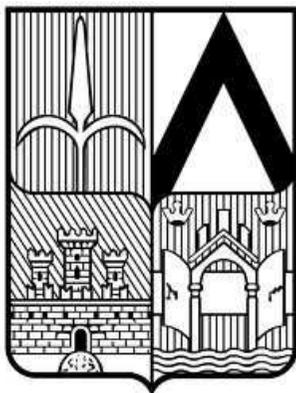




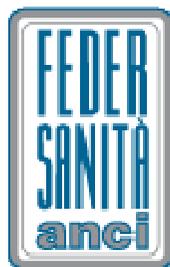
Il progetto

dott. Renato Bolzon

Cervignano 23 ottobre 2014



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



AZIENDE SANITARIE E COMUNI
PER L'INTEGRAZIONE SOCIO-SANITARIA





PAR MOVITI
E VIVI MIÒR
PER MUOVERTI
E VIVERE MEGLIO



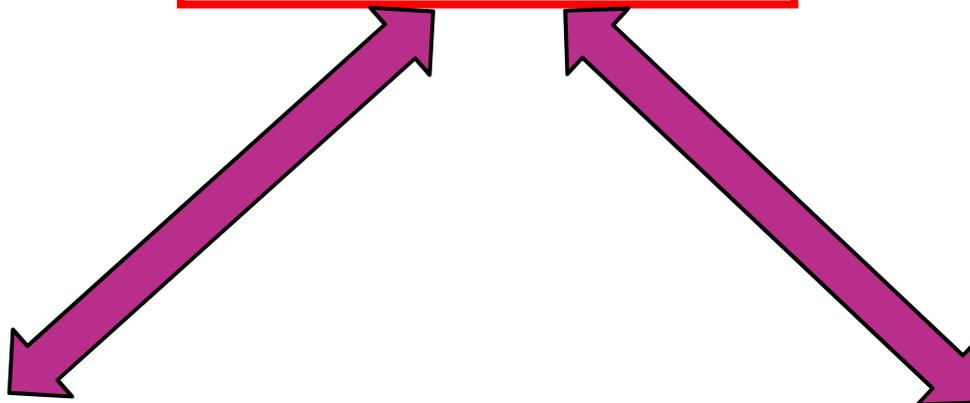
Il progetto «ERICA»

d.d.g. 276/14

Si caratterizza da diversi programmi di riabilitazione ed educazione e alla corretta attività motoria svolti in gruppo per diverse categorie di persone gestiti direttamente o certificati dall'Azienda Sanitaria gratuita o a basso costo



Programmi



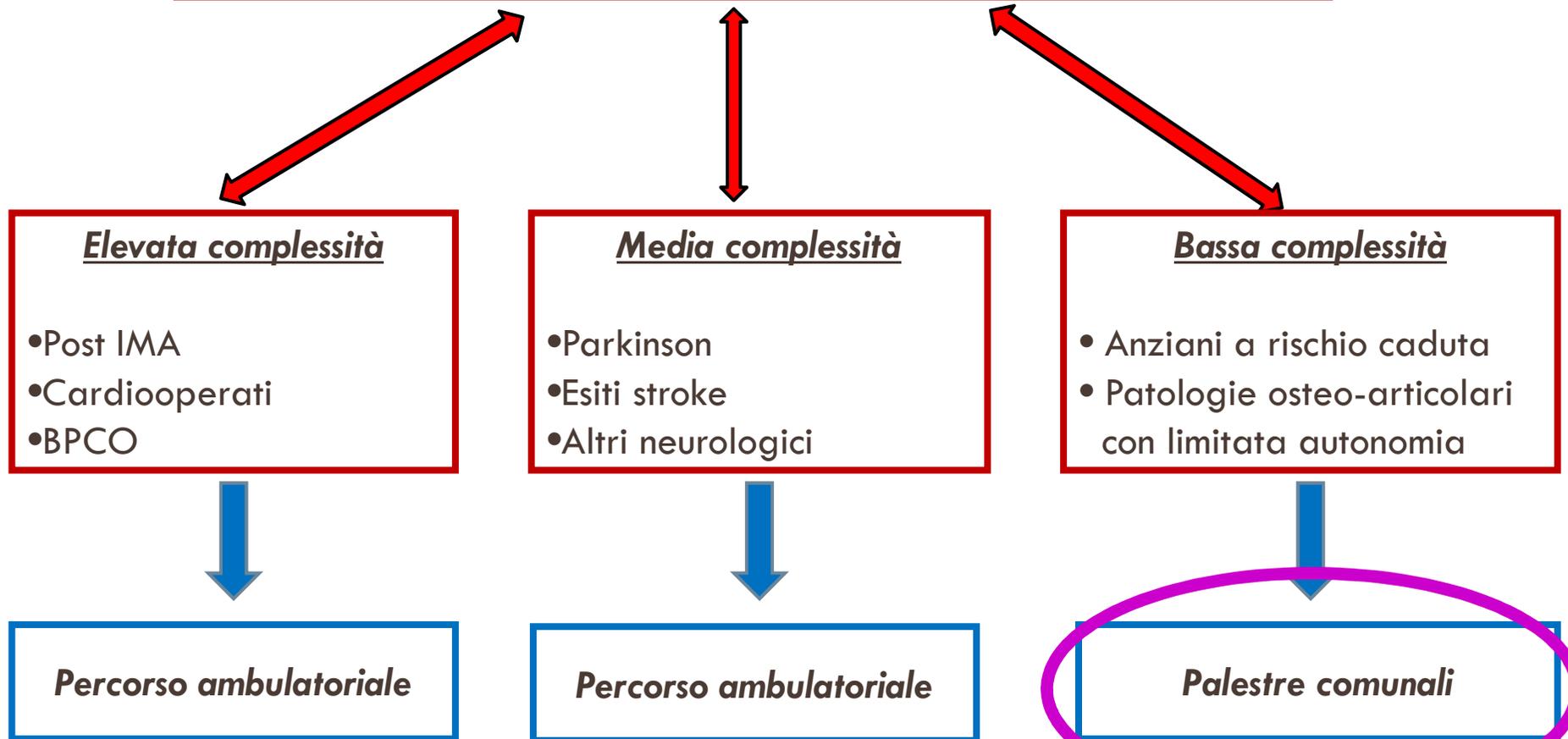
“ERICA SANITARI”

“ERICA NON SANITARI”



Programmi ERICA Sanitari

tenuti da Fisioterapisti Aziendali





I programmi per Anziani a rischio caduta

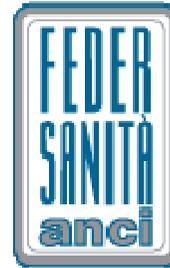
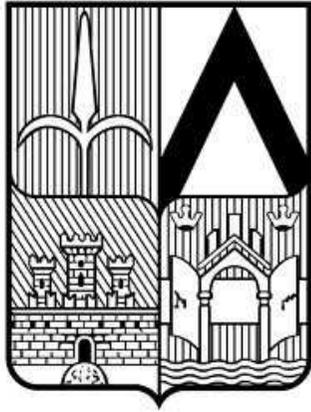
I CORSI ATTIVATI

1. **Gonars**
2. **Fiumicello**
3. **Pocenia**
4. **Torviscosa**



A cosa ci siamo ispirati per i programmi «ERICA» anziani

- ❖ **Progetto OTAGO (Nuova Zelanda)**
- ❖ **Attività Fisica Adattata (AFA)**
- ❖ **Principi dell'Infermiere di Comunità**



AZIENDE SANITARIE E COMUNI
PER L'INTEGRAZIONE SOCIO-SANITARIA



Protocollo d'intesa:
per l'invecchiamento attivo e le
sinergie tra generazioni



A chi è rivolto il programma anziani

Alle persone anziane con + di 70 anni,
con limitata attività fisica
ed a rischio di caduta residenti
Azienda Sanitaria n.5 Bassa Friulana



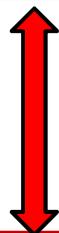
Obiettivi dei programmi Anziani

- ❖ Prevenire il decadimento psicofisico;
- ❖ Educare le persone ad una corretta attività motoria ed a corretti stile di vita;
 - ❖ non competizione ma sinergia tra pubblico e privato.
- ❖ Monitorare i bisogni;
- ❖ Attenuare il prevedibile peggioramento del quadro clinico nei soggetti con menomazioni permanenti;
- ❖ Favorire una maggiore integrazione sociale e sostenere l'auto-mutuo aiuto.



Programmi non sanitari

tenuti da Fisioterapisti o Laureati in Scienze motorie accreditati



Programmi adeguati di educazione alla corretta attività motoria per le sindromi croniche che non limitino le capacità motorie di base o della cura di sé

- Persone con patologie della colonna e del sistema articolare e locomotore
- Persone con patologie reumatologiche
- Persone con problemi di continenza

Palestre pubbliche o private



Obiettivi dei programmi non sanitari



POTENZIAMENTO CAPACITÀ MOTORIE



MIGLIORAMENTO STATO DI SALUTE



INTEGRAZIONE SOCIALE

Differenze

ERICA SANITARIA PER ANZIANI

- ❖ attività L.E.A.
- ❖ gestita dall'Azienda Sanitaria
- ❖ fisioterapista aziendale
- ❖ gratuita
- ❖ durata per 20 sedute

ERICA NON SANITARIA

- ❖ attività non LEA
- ❖ gestita da associazioni di volontariato o da enti privati
- ❖ trainer privato (Fisioterapista o Laureato in Scienze Motorie)
- ❖ contributo economico
- ❖ attività continuativa



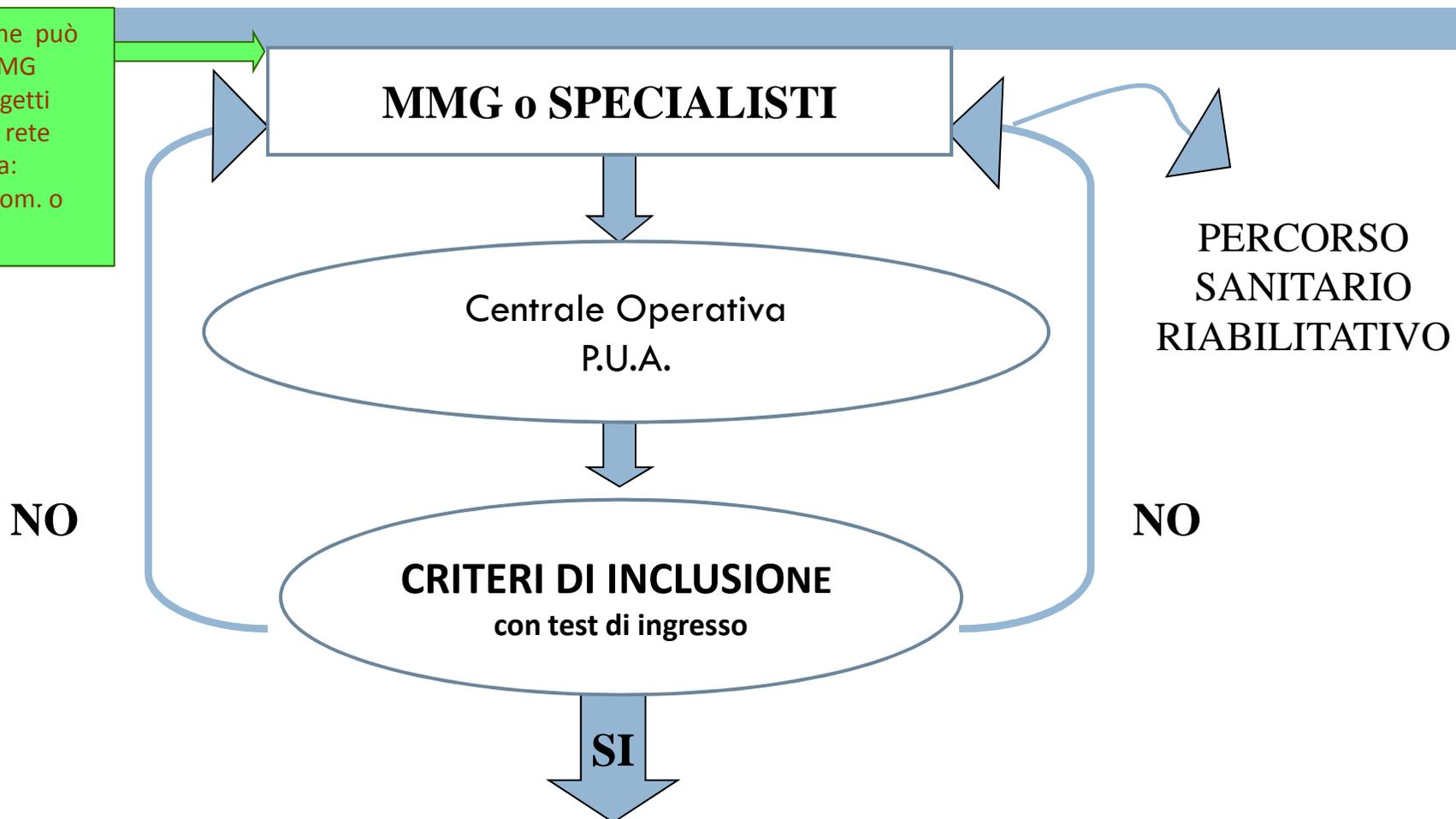
Criteri di esclusione ai programmi

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



Percorso

La segnalazione può arrivare al MMG anche dai soggetti presenti nella rete socio-sanitaria: IdC, Ft. Ass. Dom. o Soc.



Invio alla sede ed al corso più consono



ERICA non sanitaria

- ❖ Certificata, coordinata e controllata dalla ASS5
- ❖ Attività di gruppo specifica per patologia
- ❖ Frequenza settimanale
- ❖ Svolta nelle palestre private o pubbliche



ERICA non sanitaria

- ❖ Basso costo
- ❖ Durata di 1 ora
- ❖ Gruppi composti da 15 a 20 persone
- ❖ Verifica annuale delle performances
- ❖ Periodo di 9 mesi coincidente con il ciclo scolastico



Partecipazione alla spesa ERICA non sanitaria

- ❖ Iscrizione annuale: 10 euro per tutte le tipologie;
(9 mesi da settembre a giugno)
- ❖ Tariffa massima autorizzata di 3€ a seduta con abbonamento mensile rinnovabile per tutte le tipologie di ERICA avviate.



Programmi attivabili

SANITARI

- ❖ ANZIANI A RISCHIO
CADUTA

NON SANITARI

- ❖ RACHIDE
- ❖ ARTI INFERIORI
- ❖ INCONTINENZA
URINARIA
- ❖ DOLORE MUSCOLO
ARTICOLARE
CRONICO

**DI COMPILÂ, DISTACÂ E CONSEGNA
DA COMPILARE, STACCARE E CONSEGNARE**

Siore/Siôr Signora/Signor

Date di nassite **Data di nascita**



Program ERICA conseât **Programma ERICA consigliato**

ERICA SANITARIA

Anzians a risi di colâ
Anziani a rischio caduta

**ANZIANI
RISCHIO CADUTA**

ERICA NON SANITARIA

Cuntune piçule contribuzion economiche
Con un piccolo contributo economico

- RACHIDE**
- ARTI INFERIORI**
- INCONTINENZA URINARIA**
- DOLORE MUSCOLO-
ARTICOLARE CRONICO**

Firme dal Miedi **Firma del Medico Curante**

Timbri **Timbro**

Date **Data** _____



Percorso di certificazione

- ❖ Domanda all'Azienda sanitaria con l'indicazione dei corsi che si vogliono attivare
- ❖ Verifica requisiti dei locali
- ❖ Verifica requisiti dei trainer
- ❖ Autorizzazione all'inizio dell'attività



Vantaggi della certificazione

Tutelare il
cittadino con
professionisti
competenti,
formati e
certificati





A chi rivolgersi per l'avvio dei corsi?

Alla SOC di Riabilitazione Aziendale

❖ direttore dr. Saccavini

❖ dott. Bolzon

❖ tel. 335 6978861

❖ tel. 0432 921438



Requisiti di minima delle palestre

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.



Ruolo dei partecipanti al progetto

- ❖ La Direzione Aziendale dell'ASS 5 Bassa Friulana ha un ruolo di regia generale, programmazione e di promozione del progetto;
- ❖ Il SAITRA offre il supporto per il monitoraggio e la verifica dei risultati e di eventuali eventi avversi;
- ❖ Il Distretti Sanitari e le Cure Primarie hanno la responsabilità generale del progetto, il raccordo con gli ambiti socio assistenziali e le amministrazioni comunali;



Ruolo dei partecipanti al progetto

❖ Dipartimento di Prevenzione con la S.O.S. Promozione della salute

- ❖ Promozione del progetto
- ❖ Screening telefonico
 - ❖ Valutazione parametri ed effetti dell'attività
 - ❖ Attività fisica
 - ❖ Soddisfazione utenti

❖ S.O.C. di Recupero e Rieducazione Funzionale

- ❖ un ruolo Scientifico nell'elaborazione di protocolli
- ❖ un ruolo di programmazione
- ❖ un ruolo nella formazione dei Fisioterapisti/Laureati in scienze motorie



Ruolo dei partecipanti al progetto

❖ Medici di Medicina generale ed i Medici Specialisti

hanno la funzione di rilevare il bisogno e di segnalare i casi;

❖ Punto Unitario di Accesso PUA ha un ruolo raccolta delle richieste di analisi dei bisogni ed in particolare i Fisioterapisti del PUA:

- ❖ Raccolgono ed elaborano i dati dei partecipanti
- ❖ Verificano per mezzo di strumenti semplici le performances delle persone da ammettere ai programmi
- ❖ Indirizzano alla sede di effettuazione degli interventi educativi/riabilitativi.
- ❖ Effettuano il follow-up periodico



Ruolo dei partecipanti al progetto

- ❖ L'infermiere di Comunità, che ha la funzione di recepimento dei bisogni socio-sanitari della popolazione e che ha una profonda conoscenza del tessuto sociale e delle fasce fragili presenti nella comunità servita, segnala al PUA le persone che potrebbero ricevere beneficio da un intervento educativo-riabilitativo adattato per una corretta attività motoria;
- ❖ Le Amministrazioni Comunali offrono la disponibilità dei locali, il coordinamento logistico la garanzia dei requisiti strutturali delle palestre;
- ❖ Le Associazioni di volontariato hanno un ruolo di:
 - ❖ Promuovere tra gli associati ed alla popolazione i vantaggi del progetto
 - ❖ Gestione operativa dei corsi
 - ❖ Eventuale trasporto per le persone che non hanno i mezzi per raggiungere la palestra.
- ❖ Le Palestre private hanno un ruolo gestione operativa dei corsi



Quale ruolo per le Amministrazioni Comunali?

- ❖ *Favorire l'avvio di nuovi corsi*
- ❖ Agevolare le associazioni di volontariato nell'utilizzo degli spazi
- ❖ Coinvolgere i privati per l'avvio di nuovi programmi
- ❖ Sollecitare i MMG del Comune a proporre l'attività



Perché le Associazioni di Volontariato?

- ❖ Per promuovere sinergie tra risorse formali e risorse informali Welfare di Comunità;
- ❖ Per responsabilizzare la comunità nella presa in carico dei cittadini;
- ❖ Perché sono in rete con gli altri servizi;
- ❖ Per i servizi presenti e non sul nostro territorio



Perché la proposta del MMG?

- ❖ Per far fare attività a chi non la fa
- ❖ Per una segnalazione adeguata ed efficace
- ❖ Per creare dei gruppi omogenei per tipologia
- ❖ Per dare *rilievo* all'attività



Chi sono i trainer?

Laureati in Fisioterapia o in Scienze Motorie che hanno frequentato uno specifico corso per la condivisione del progetto e dei protocolli di esercizi



La funzione del trainer?

- ❖ Educatore
- ❖ Tecnico competente e animatore
- ❖ Attento al singolo ed al gruppo
- ❖ Attenzione ai protocolli proposti
- ❖ Valutazione iniziale e finale delle performances
- ❖ Contatto costante con l'Azienda

AZIENDE PAI SERVIZIS SANITARIS N°5
BASSE FURLANE
AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N. 5
BASSA FRIULANA



MOVITI
A STÀ MIÒR CUN ERICA
MUOVITI
A STAR MEGLIO CON ERICA

Materiali fatti per conto di ANSS BASSE FURLANE o su licenza del n. 482/299.
Grazie a la Società Filologica Furlane per revisione de grafie.
Materiali realizzati a cura dell'ANSS BASSE FRIULANA con l'aiuto della Legge 482/99.
Una grande attività motoria e sportiva per la prevenzione della caduta.

IL MÀL DI SCHENE IL MAL DI SCHIENA

La attività fisiche e jude a scombati dute une schirie di dolors. Viodin cualchidun di chescj tant che il mal di schene che al è la cause plui comune di disabilitât. Di fate: L'attività fisica aiuta a combattere molti dolors. Scopriamone alcuni come il mal di schiena che è la causa più comune di disabilita. Infatti:

80% des personis a patissin pal mal di schene; della popolazione soffre il mal di schiena;

50% di chestis a son in età di vore. di essa è in età lavorativa.

MOVITI
al è miòr rimedi
cuintri il mál di schene

MUOVERSI
è il miglior rimedio
contro il mal di schiena

PROBLEMIS FEMINIÛ PROBLEMI FEMMINILI

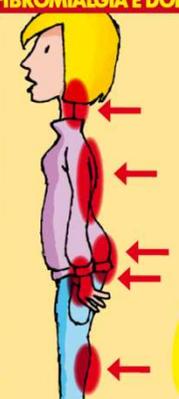
Lis feminis a àn problemis te zone perineal e dispès a àn incontinenze urinarie. Chescj problemis a son mancul frequents tai oms. Le donne, piú frequentemente degli uomini, hanno problemi alla zona perineale e spesso hanno difficoltà a trattenere l'urina.

Il perineu al è un grup di musculi che ten e sosten i orghins de riproduzione e controle il flú di cuarp. Al momenti di parturi, in chei dopo e te menopausa, il perineu pol vé dai stress e la incuintri a debolezze che pol puarta a la incontingence urinarie. Il perineu è un gruppo di muscoli che contiene e sostiene gli organi della riproduzione e controlla l'evacuazione. Durante il parto e nel periodo post parto, e con la menopausa, il perineo può subire degli stress e andare incontro a debolezza. In alcuni casi, ciò può portare a incontinenza urinaria.

MOVITI
o fá esercizi specifici
al è il remedi miòr

MUOVERSI
o fare esercizi specifici
è il miglior rimedio

FIBROMIALGJIE E DOLÒR ARTICOLÂR CRONIC
FIBROMIALGIA E DOLORE ARTICOLARE CRONICO



La fibromialgie e puarte dolor in plui parts dal cuarp e dispès e puarte a consecuenzis tant che:

- la pierdite di sium;
- il sintisi stracs;
- la depressione;
- la iritabilitât.

La fibromialgia provoca dolore in varie parti del corpo e spesso comporta conseguenze come:

- l'insonnia;
- la stanchezza diffusa;
- la depressione;
- l'irritabilità.

MOVITI
jude a stà miòr

MUOVERSI
aiuta a star meglio

ANZIANS CU LA PÒRE DI COLÀ
ANZIANI CHE TEMONO LE CADUTE

Tra lis personis cun passe **65 agns, 1 su 3** e còr il risi di colà almancul une volte ad an. **1 su 2** e còr il risi di colà tra chès cun passe **80 agns**.

Tra le persone con **più di 65 anni, 1 su 3** rischia di cadere almeno una volta in un anno. **1 su 2** corrono il rischio di cadere tra quelle con **più di 80 anni**.

La pòre di colà e puarte a movisi di mancul cu la conseguence che, cul fá pòc moviment, e cale la fuarce muscolâr cul pericol di colà immò di plui. La paura di cadere provoca una riduzione dell'attività motoria che a sua volta fa diminuire la forza muscolare. Ciò aumenta il rischio di caduta.

MOVITI
par no colà

MUOVERSI
aiuta a non cadere

CE FÀ COSA FARE

MOVITI
MUOVITI

Moviti e je la prime cure par previgni e curà buine part des malatis cronicis. Ti fas stà miòr e incrés lis tós capacitâs motoris.

Muoverti è la principale cura per prevenire e curare buona parte delle malattie croniche. Ti fa stare meglio e potenzia le tue capacità motorie.

...E PARTECIPE AL PROGJET ERICA
...E PARTECIPA AL PROGETTO ERICA

PROGETTO erica
Educazione e Riabilitazione Integrata
Comunitaria Bilaterale

PAR MOVITI
E VIVI MIÒR
PER MUOVERTI
E VIVERE MEGLIO

PARCÉ CHEST PROGJET?
PERCHÉ QUESTO PROGETTO?

PAI BENEFICIIS DAL MOVISI

- al ridús i valòrs de pression;
- al fas respirà miòr;
- al jude tal controle glicemic;
- al ridús il pès;
- al regole il sium;
- al preven la osteoporosi;
- al jude a previgni la incontinenze;
- al favoris lis realizons sociâls.

PER I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

- riduce i valori pressori;
- migliora il respiro;
- aiuta il controllo della glicemia;
- diminuisce il peso;
- regola il sonno
- previene l'osteoporosi;
- aiuta a mantenere il controllo della minzione;
- favorisce le relazioni sociali.

CE MÛT AL FUNZIONIE?
COME FUNZIONIA?

CUNTUN PROGRAM INOVATIF APUESTE PAR TE

ERICA al è un program special di educazion pal movisi cœt indreçât a lis personis che a àn problemis tal spuestâs, te colone vertebrâl, di dolors tal cuarp, di incontinenço che corin il pericol di colà. **I corsi a si tegnin in palestre dôs voltis par setemane** e a son svilupâs in grups specifici. Il progjet si pon, tant che iniziative par promovî un cambiament virtuos dal to mût di vivi, ridusi i dolors e judât a socializâ.

CON UN PROGRAMMA INNOVATIVO SU MISURA PER TE

ERICA è un programma speciale di educazione alla corretta attività motoria rivolto alle persone con problemi di locomozione, della colonna vertebrale, di dolori diffusi, d'incontinenza o a rischio di caduta. **I corsi si tengono in palestra due volte alla settimana** e sono svolti in gruppi specifici. Il progetto si pone come iniziativa per promuovere un cambiamento virtuoso del tuo stile di vita, ridurre il dolore e aiutarti a socializzare.

CUN CUI? CON CHI?

A son doi tipos di cors:

- chei "sanitaris" par anziani, tegnûts dai Fisioterapistis de Aziende Sanitaria;
- chei "no sanitaris", par adults e anziani con problemis cronicis, tegnûts di laureats in Fisioterapia o Sciencis Motoris.

I corsi sono di due tipi:

- quelli "sanitari" per anziani, tenuti dai Fisioterapisti dell'Azienda Sanitaria;
- quelli "non sanitari", per adulti e anziani con problemi cronici, tenuti da Laureati in Fisioterapia o Scienze Motorie.



CE MÛT PARTECIPÂ COME PARTECIPARE

1. Fevele cul miedi o cul specialist che ti à in cure
2. Contate il pont Unitari di Acês dal Distret Sanitari e consegne, compilate, la schede di adesione che tu cjatis chi di bande.
3. Dopo, tu sarâ clamât par une prime valutazion e mitât tal grup plui adât par te e informât su cemût partecipâ.

Ve dulà consegnâ la scheda. Ecco dove consegnare la scheda.

In dutis lis sedis di infermîs di Comunità. In tutte le sedi degli infermieri di Comunità.

SID Carvignan, Cervignano del Friuli
c/o Distretto Sanitario, v. Trieste 75, 3° piano

PUJA Latisane/Latisana
c/o Distretto Sanitario, v. Sabbionera 45

PUJA Palme/Palmanova
c/o Distretto Sanitario, v. Molin 21

PUJA Sant Zorz/San Giorgio di Nogaro
c/o Distretto Sanitario, v. Palmanova 1



Grazie a tutti
ma in particolare alla
dr.ssa Silla Stel.

senza di lei il pieghevole
non sarebbe stato
realizzato