



## CONVEGNO CARD TRIVENETO

# L'educazione all'attività fisica per anziani sani o con patologia: il progetto Erica

Relatore dott. Renato Bolzon  
Affiliazione dr. Luciano Pletti

 REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA  
azienda per l'assistenza sanitaria  
2 Bassa Friulana, Isontina



# Attività fisica

Secondo l'O.M.S. :

**l'inattività fisica è il quarto fattore di rischio per la mortalità**



# **Livello raccomandato di attività fisica per tutte le persone**

**30' al giorno di attività fisica moderata per  
almeno 5 giorni alla settimana**

**oppure**

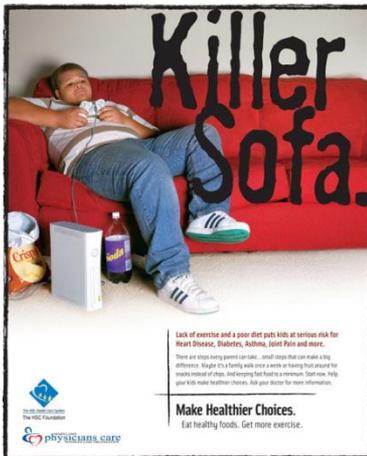
**attività intensa per più di 20' per almeno 3  
giorni alla settimana**



## I rischi da inattività



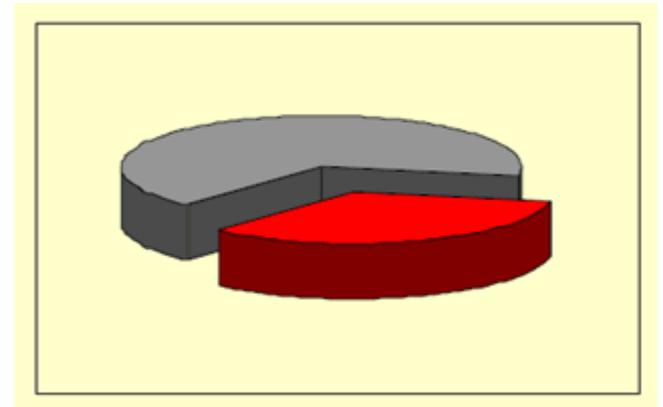
“Date le conoscenze in nostro possesso sui benefici del movimento,  
dovrebbe essere obbligatoria l'autorizzazione del medico per NON praticare l'attività fisica,  
per valutare se queste persone sono in grado di reggere gli effetti di uno stile di vita sedentario”



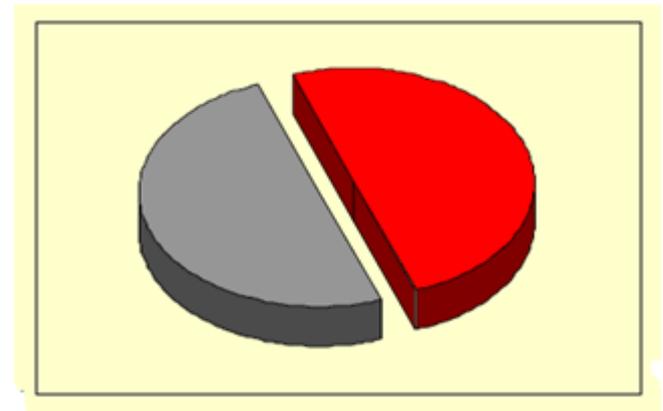
Per-Olof Åstrand  
(fisiologo svedese,  
pioniere della ricerca sull'Attività Fisica)

# L'inattività fisica negli anziani

- ***Le persone con più di 65 anni hanno il 33% di probabilità di cadere in un anno***



- ***Le persone con più di 80 anni hanno il 50% di probabilità di cadere in un anno***





# L'inattività fisica negli anziani

***Nell'arco di un anno  
1 anziano ogni 150  
si frattura il femore***



# Il perché del progetto ERICA?

Ampia evidenza che i programmi di educazione rivolti a persone portatrici di malattie croniche, migliorano la qualità di vita e riducono i costi socio-sanitari

## Specificità del territorio

- Numero ridotto di palestre private
- Presenza di una rete diffusa di associazioni di volontariato
- Precedenti esperienze positive di welfare comunitario
  - Progetti riabilitativi personalizzati in psichiatria
  - Progetto infermiere di comunità
  - Progetto Nonos

# Cosa sono i programmi ERICA?

Programmi di riabilitazione ed  
educazione

ad una attività motoria mirata,  
svolti in gruppo, gestiti direttamente o  
certificati dall'Azienda Sanitaria,  
gratuiti o a basso costo



**PAR MOVITI  
E VIVI MIÒR  
PER MUOVERTI  
E VIVERE MEGLIO**



# A cosa ci siamo ispirati?

- Attività Fisica Adattata (AFA)
- Principi dell'Infermiere di Comunità e del Welfare Comunitario
- Progetto OTAGO (Nuova Zelanda)



## In cosa si differenzia ERICA dall'AFA?

- Attività più mirata alle persone anziane o disabili che non svolgono attività motoria
- Maggiore coinvolgimento del volontariato
- Attività educativa con l'obiettivo di inserirle in percorsi permanenti



## In cosa si differenzia ERICA dall'AFA?

Che una quota dell'attività è:

- Gestita dall'Azienda Sanitaria
- Rientra nell'attività istituzionale
- Si svolge nelle palestre aziendali o comunali
- Da un Fisioterapista aziendale
- Durata di 20 sedute



# *I programmi Erica*

## **Intra LEA**

- ❖ PARKINSON
- ❖ STROKE
- ❖ ANZIANI A RISCHIO CADUTA

## **Extra L.E.A.**

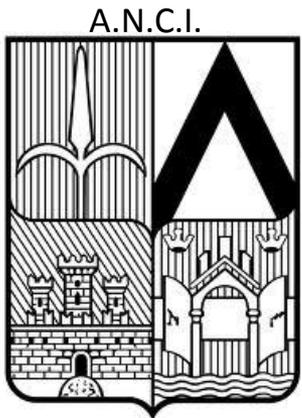
- ❖ RACHIDE
- ❖ ARTI INFERIORI
- ❖ INCONTINENZA URINARIA
- ❖ DOLORE MUSCOLO ARTICOLARE CRONICO



# Perché un percorso a carico dell'Azienda Sanitaria?

- Educare le persone ad una corretta attività motoria ed a corretti stile di vita;
- Attenuare il prevedibile peggioramento del quadro clinico nei soggetti con menomazioni permanenti;
- Monitorare i bisogni;
- Favorire una maggiore integrazione sociale e sostenere l'auto-mutuo aiuto

*Lavoro di rete e partnership  
con le amministrazioni comunali,  
le associazioni e le strutture  
del territorio*



**Legge regionale n. 22 del 14 novembre 2014**  
Promozione dell'invecchiamento attivo



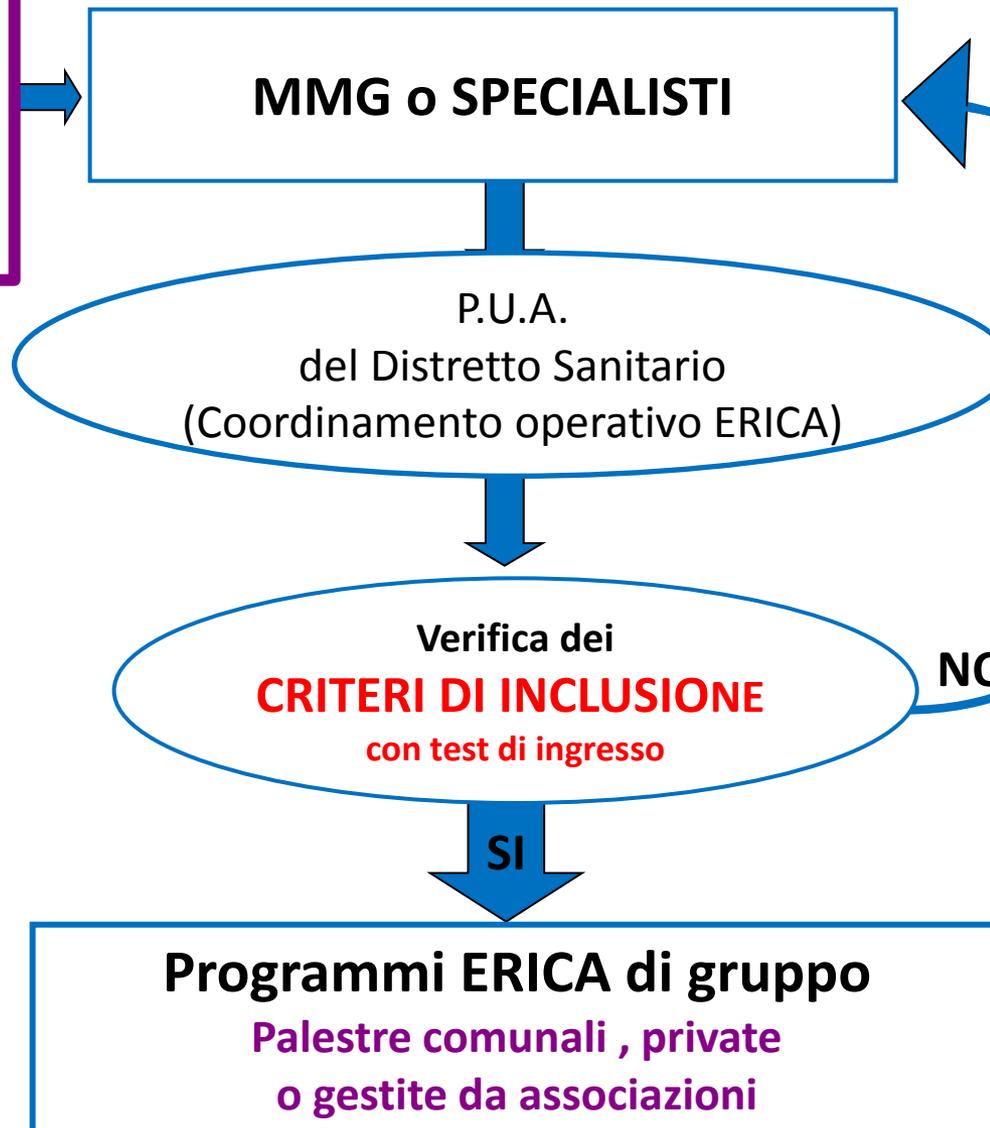
**AZIENDE SANITARIE E COMUNI  
PER L'INTEGRAZIONE SOCIO-SANITARIA**



# PERCORSO UNICO DI ACCESSO



La segnalazione può arrivare al MMG anche dai soggetti presenti nella rete socio-sanitaria:  
Infermiere di Comunità  
Fisioterapisti  
Assistenti Domiciliari  
Assistenti sociali



PERCORSO SANITARIO  
RIABILITATIVO



A chi sono rivolti i  
programmi anziani

**Alle persone anziane con + di 70 anni,  
o con limitata attività fisica  
ed a rischio di caduta**



# Programmi per anziani e disabili

- Attività bisettimanale svolta nelle palestre comunali o aziendali
- I gruppi sono composti da un massimo di 15 persone
- Ciclo di 20 sedute e poi consegna esercizi personalizzati
- Verifica delle performances ed eventuale inserimento per attività in palestra
- Attività da metà Gennaio alla fine di Maggio e dalla metà di Settembre alla metà di Dicembre

# Criteri generali di inclusione/esclusione

## Criteri di inclusione

- Autonomia nella deambulazione anche con ausilio
- In grado di interagire con gli operatori
- Sufficiente autonomia nelle Attività della Vita quotidiana

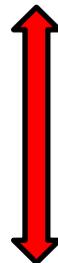
## Criteri di esclusione

- Decadimento cognitivo
- Patologia in fase di acuzie
- Patologia in fase di riacutizzazione



# Programmi ERICA non I.e.a.

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 del sistema articolare e locomotore
- Persone con patologie della colonna
- Persone con patologie reumatologiche, dolore cronico/fibromialgia
- Persone con problemi di continenza

**Palestre pubbliche o strutture private**



# Differenze tra attività sanitaria e non L.E.A.

## ERICA PER DISABILI

O ANZIANI con più di 70 anni a rischio caduta

- attività rientrante nei L.E.A.
- gestita dall'Azienda Sanitaria
- fisioterapista aziendale
- gratuita
- durata di 20 sedute

## ERICA PER ALTRE PATOLOGIE

- attività non rientrante nei L.E.A.
- gestita da associazioni di volontariato o da enti privati
- trainer privato (Fisioterapista o Laureato in Scienze Motorie)
- contributo economico (2,5€ max 3 €)
- attività continuativa



# 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 **valore** all'attività



# 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



# La valutazione

- Valutazioni antropometriche
- Dolore con NRS
- Conley e Tinetti
- Cammino per 4 metri
- Chair Stand
- FICSIT- Equilibrio
- Short physical performance battery
- Fibromyalgia Impact Questionnaire( FIQ )
- Quebec Back pain disability scale

## Attività da Novembre 2013 al 15 giugno 2016

Segnalazioni	<b>1225</b>
Personae valutate	<b>1118</b>
<u>Gruppi Sanitari LEA</u>	<b>4</b>
<u>Gruppi non LEA</u>	<b>19</b>
Personae che hanno iniziato l'attività	<b>805</b>



# Risultati Erica per anziani Dati 2015

	Val Max	Valutazione iniziale	Valutazione finale	%
Dolore (VAS)	10	3,9	3,7	- 2,0
CONLEY	10	1,6	0,9	- 6,5
TINETTI	28	22,9	24,3	+ 4,9
FICSIT	4	2,2	3,0	+ 19,5
CHAIR	4	1,8	2,6	+ 18,7
4MT	4	2,6	3,0	+ 9,3
SFPB	12	6,6	8,6	+ 16,5

# Risultati Erica Gruppi non I.e.a. dati annata 2015/2016

<b>Persone rivalutate</b>	<b>78</b>		
<b>Tempo dalla prima valutazione</b>	<b>1 anno e 4 mesi</b>		
	<b>Media prima valutazione</b>	<b>Media seconda valutazione</b>	<b>%</b>
<b>Quebec/100</b>	<b>30,4</b>	<b>23,8</b>	<b>- 6,6%</b>
<b>Tinetti/28</b>	<b>25,5</b>	<b>24,7</b>	<b>-0,8</b>
<b>FICSIT/4</b>	<b>3,1</b>	<b>3,5</b>	<b>9,3%</b>
<b>CHAIR/4</b>	<b>2,4</b>	<b>3,5</b>	<b>28,5%</b>
<b>4MT/4</b>	<b>3,0</b>	<b>3,6</b>	<b>15,1%</b>
<b>SPPB/12</b>	<b>8,5</b>	<b>10,7</b>	<b>17,8%</b>

**ARTROSI? MAL DI SCHIENA?**

**SE VUOI STAR MEGLIO  
MUOVITI  
CON E.R.I.C.A.**

E.R.I.C.A. è un progetto innovativo studiato per contrastare le cause che limitano i movimenti e riscoprire il piacere di vivere la vita in modo migliore e più autosufficiente

**Informati dal tuo medico  
o telefonaci allo 0432 921984**

Punto Unico di Accesso del Distretto dal Lunedì al Venerdì, dalle 8.00 alle 14.00



**AZIENDA PER  
L'ASSISTENZA  
SANITARIA N. 2  
BASSA FRIULANA  
ISONTINA**

**Grazie a tutti**



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

Materiale far par cure de ASSS BASSA FURLANA cu la poëse de Lec. 482/99  
 Cautada a la Società Filologica Friulane per centes de grade.  
 Materiale realizzato a cura dell'ASSS BASSA FRIULANA con l'aiuto della Legge 482/99  
 Una grande iniziativa di educazione e riabilitazione della mobilità.

## ANZIANI CU LA PÒRE DI COLÀ ANZIANI CHE TEMONO LE CADUTE

Tra lis personis cun passe 65 agns, **1 su 3** è còr il risi di colà almancu una volte ad an.  
**1 su 2** è 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 è puarte a movisi de mancul cu la conseguente che, cul fà pòc moviment, è cale la fuarce muscolàr cul pericul di colà in mò di plui.  
 La paura di cadere provoca una riduzione dell'attività motoria che a sua volta fa diminuire la forza muscolare. Cio aumenta il rischio di caduta.



**MOVITI**  
 par no colà  
**MUOVERSI**  
 aiuta a non cadere



## CE MÛT AL FUNZIONIE? COME FUNZIONIA?

### CUNTUN PROGRAM INNOVATIF APUESTE PAR TE

ERICA al è un program special di educazion pal movisi coret indreçat a lis personis che a an problemis tal spuestasi, te colone vertebràl, di dolòrs tal cuarp, di incontinençeo che corin il pericul di colà. **I corsi a si tegnin in palestre, d'òs voltis par setemane** e a son svilupàts in grups specificis. Il proget si pon, tant che iniziative par promovì un cambiament virtuos dal to mùt di vivi, ridusi i dolòrs e judàti a socializà.

### 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 tenono 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.

## IL MÀL DI SCHIENA CHE LA CAUSA PIÙ COMUNE DI DISABILITÀ. INFATTI:

La attività fisiche e jude a scombati duone una schièra di dolòrs. Viodin cualchidun di chesç tant che il màl di schiene che al è la causa plui comune di disabilitat. Di fate: L'attività fisica aiuta a combattere molti dolòrs. Scopriamone alcuni: cul màl di schiene che è la causa più comune di disabilitat. Infatti:

**80%** des personis a patissin pal màl di schiene; della popolazione soffre il mal di schiena;

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

**MOVITI**  
 al è miòr rimedi cuntri il màl di schiene

**MUOVERSI**  
 è il miglior rimedio contro il mal di schiena

## CE FÀ COSA FARE

# MOVITI MUOVITI

Moviti è je la prime cure par previgni e curà buine part des malatis cronicis. Ti fàs stà miòr e incrés lis tós capacitats 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 PROGET ERICA ...E PARTECIPA AL PROGETTO ERICA



## CUN CUI? CON CHI?

A son doi tipos di cors:  
 • chei "sanitaris" par anziani, tegnùts dai Fisioterapiscj de Aziende Sanitaria;

• chei "non sanitaris", par adults e anziani cun problemis cronicis, tignùts di laureats in Fisioterapia o Scienze Motoris.



I corsi sono di due tipi:  
 • quelli "sanitaris" par anziani, tenuti dai Fisioterapisti dell'Azienda Sanitaria;

• quelli "non sanitaris", per adulti e anziani con problemi cronici, tenuti da Laureati in Fisioterapia o Scienze Motorie.

## PROBLEMI FEMINILS PROBLEMI FEMMINILI

Lis feminis a àn problemis te zone perineal e dispès a àn incontinençe urinarie. Chesç problemis a son mancul frecuentis tal oms. Le donne, più frequentemente degli uomini, hanno problemi alla zona perineale e spesso hanno difficoltà a trattenere l'urina.

Il perineo al è un grop di musculi che ten e sosten i oghins de riproduzion e controle il là di cuarp. Al momenti di parturì, in chei dopo e te menopausa, il perineo pol vè dai stress e là incuntri a debolezze che pol puarta a la incontignence urinarie. Il perineo 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**  
 e fà esercizi specific al è il remedi miòr

**MUOVERSI**  
 e fare esercizi specifici è il miglior rimedio



## FIBROMIALGIE E DOLÒR ARTICOLARE CRONICO FIBROMIALGIA E DOLORE ARTICOLARE CRONICO

La fibromialgie e puarte dolòr in plui parti dal cuarp e dispès e puarte a conseguencis tant che:

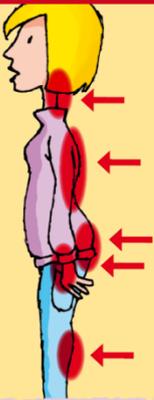
- la pierde di sium;
- il sintisi stracs;
- la depressione;
- la iritabilitat.

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



## PARCÈ CHEST PROGET? PERCHÈ QUESTO PROGETTO?

### PAI BENEFICIIS DAL MOVISI

- al ridus i valòrs de pression;
- al fàs respirà miòr;
- al jude tal controle de glicemie;
- al ridus il pes;
- al regole il sium;
- al preven la osteoporosi;
- al jude a previgni la incontinençe;
- al favoris lis relacions socialis.

### 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 PARTECIPIÀ COME PARTECIPARE

1. Fevele cul miedi o cul specialist che ti à in cure
2. Contate il pont Unitario di Acès dal Distret Sanitari e consee, compilate, la schede di adesione che tu çjatis chi di bande.
3. Dopo, tu saràs clamàt par une prime valutazion e mitùt tal grup plui adat par te e informàt su cemùt partecipa.

1. Parlane con il tuo medico curante o lo specialista.
2. Contatta il Punto Unitario di Accesso del Distretto Sanitario e consegna, compilata, la scheda di adesione che trovi a lato.
3. A tua volta verrai contattato per una prima valutazione e inserito nel gruppo adatto per te e informato sulla prassi di partecipazione.

### Ve dulà consegnà la scheda. Ecco dove consegnare la scheda.

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

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

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

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

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



# Grazie a tutti