



Progetto Governo Clinico

“Invecchiamento attivo e in buona salute in ATS Brianza: prevenzione delle cronicità”

Direzione Sanitaria



MMG



Il medico curante seleziona, in base a criteri clinici, gli assistiti a cui proporre la partecipazione al progetto e fornisce al paziente cronico che aderisce le indicazioni sugli stili di vita e le raccomandazione sull'attività fisica (Piano Assistenziale Individuale) indirizzando verso i Gruppi di Cammino o le Palestre che promuovono la Salute per AFA o EFA



COSA SI INTENDE PER AFA/EFA

AFA (Attività Fisica Adattata):

Programmi di esercizio non sanitari svolti in gruppi appositamente predisposti per soggetti con malattie croniche, indirizzati al mantenimento delle abilità motorie residue e finalizzati alla modificazione dello stile di vita. Viene indicata dal medico e richiede periodiche valutazioni sanitarie; **la somministrazione, 2 volte a settimana, avviene in gruppi/singolo in ambiente non sanitario.**



COSA SI INTENDE PER AFA/EFA

EFA (Esercizio Fisico Adattato):

Esercizio fisici svolti su indicazione del medico per modo, intensità, frequenza e durata delle sedute, effettuati in modo individualizzato sulla base di una valutazione preliminare delle condizioni di salute della persona interessata. **La somministrazione avviene presso le palestre ed è supervisionata da personale laureato (LSM o FKT) precedentemente formato.**



COSA SI INTENDE PER AFA/EFA

L'indicazione del MMG per **EFA** nei nostri pazienti , prevederà:

MODO: ATTIVITA' AEROBICA

FREQUENZA : ALMENO 3 VOLTE/SETTIMANA

DURATA SEDUTE: ALMENO '30-'45

INTENSITA': MODERATA (TALK-TEST)



PALESTRE



Il Paziente, con indicazione del medico curante, si reca c/o la palestra scelta tra quelle dell'Elenco delle "Palestre che promuovono la Salute" e attiva il programma di AFA/EFA con il supporto del Laureato in Scienze Motorie/Fisioterapia

N.B.

- Il paziente sceglie liberamente una delle palestre inserite nell'Elenco delle palestre che promuovono la salute dove poi svolgerà l'attività indicata.
- I costi per lo svolgimento di AFA ed EFA indicata dal curante, sono a carico dei singoli cittadini e non comportano oneri aggiuntivi a carico del Servizio Sanitario Nazionale

LE PALESTRE CHE PROMUOVONO LA SALUTE

COSA SONO

Le PALESTRE CHE PROMUOVONO LA SALUTE?



Sono Palestre pubbliche e private del territorio afferente alla ATS della Brianza in possesso dei **requisiti strutturali ed igienico-sanitari**, nonché di **personale**, previsti dalle normative nazionali, regionali e dai regolamenti locali vigenti.

Rispettano gli **impegni etici** declinati nella manifestazione di interesse e si impegnano a lavorare in un'ottica di Responsabilità Sociale.