



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

Obiettivo generale:

migliorare gli stili di vita della popolazione con patologie croniche attraverso l'incremento dell'attività/esercizio fisico.

Come: il medico curante raccomanda al proprio assistito l'Attività Fisica Adattata (AFA) o l'Esercizio Fisico Adattato (EFA), secondo le condizioni cliniche, da praticare partecipando ai Gruppi di Cammino o nelle palestre ("Palestre che promuovono la Salute").

Cosa sono i Gruppi di Cammino: organizzazioni locali costituite da persone che volontariamente decidono di effettuare insieme regolare attività di cammino e accolgono quanti intendono parteciparvi. La partecipazione è libera e gratuita.

Cosa vuol dire "Palestra che promuove la salute": oltre ad essere in possesso dei requisiti strutturali, igienico-sanitari e di personale previsti dalla norma:

- prevede la presenza di personale laureato in Scienze Motorie o Fisioterapista, in grado di formulare un programma di allenamento adatto alle condizioni cliniche della persona;
- favorisce la formazione del proprio personale su AFA/EFA;
- garantisce il rispetto agli impegni etici;
- è inserita nel Piano Mirato di Prevenzione per promuovere la sicurezza nei luoghi di allenamento.

L'Adesione al progetto da parte delle palestre è volontaria.

Non sono previste convenzioni né prezzi agevolati; il costo, definito dalla palestra stessa, è a totale carico del cittadino che liberamente sceglie la struttura a cui rivolgersi.

Benefici attesi:

- Promuovere l'attività fisica a tutta la popolazione ed in particolare ai pazienti cronici
- Incrementare la partecipazione ai Gruppi di Cammino
- Promuovere la Palestra come Luogo di salute
- Ampliare la rete dei soggetti che promuovono l'attività fisica.