

Promozione dell'attività motoria nella popolazione anziana

(tratto dalla relazione sanitaria del Dipartimento di prevenzione della AULSS 20 di Verona, anno 2001)

Il Dipartimento di Prevenzione, in particolare l'Ufficio di Igiene Edilizia e delle Strutture ad uso collettivo, è impegnato nelle promozione dell'attività motoria nella popolazione anziana con vari progetti:

- **Progetto 1:** corsi attività fisica popolazione sana "*La salute nel movimento*"
"La salute nel movimento" è un progetto mirato di educazione alla salute per persone oltre i 55 anni di età realizzato attraverso l'organizzazione di una rete di servizi integrati per la promozione dell'attività fisica (AF) tra la popolazione anziana. E' promosso sul territorio cittadino dal Comune di Verona in collaborazione con Ulss 20 e il CeBiSM (Centro Interuniversitario per le Scienze Motorie).

Anno 1999/2000		Anno 2000/2001		Anno 2001/2002	
<i>n. corsi attivati</i>	66	<i>n. corsi attivati</i>	71	<i>n. corsi attivati</i>	43
n. partecipanti	1235	n. partecipanti	1315	n. partecipanti	1245

- **Progetto 2:** attività fisica per soggetti diabetici
Corsi di attività fisica rivolti in modo esclusivo alla popolazione diabetica entro questi parametri:

- ✓ età: > 55 e < 75 anni
- ✓ diagnosi: diabete tipo II stabilita da un centro antidiabetico
- ✓ assenza di complicanze macro angiopatiche sintomatiche

corsi per diabetici

Partecipanti ai corsi per pazienti diabetici di **S. Bonifacio e Cologna**

Anno 2000/2001		Anno 2001/2002	
<i>n. corsi attivati</i>	3	<i>n. corsi attivati</i>	3
n. partecipanti	46	n. partecipanti	43

Partecipanti ai corsi per pazienti diabetici di **Verona**

Anno 2000/2001		Anno 2001/2002	
<i>n. corsi attivati</i>	2	<i>n. corsi attivati</i>	2
n. partecipanti	33	n. partecipanti	26

- **Progetto 3:** attività fisica e counseling alimentare
Intervento integrato di AF ed educazione alimentare per migliorare qualità della vita, abitudini alimentari, livello di attività fisica quotidiana e capacità motorie, sperimentando una modalità di counseling dietologico attraverso gli insegnanti dei corsi in palestra.

attività motoria e dieta

Finalità

Innalzare lo stato di salute ed il benessere modificando positivamente lo *stile di vita* della popolazione anziana attraverso un'iniziativa integrata e sinergica di promozione dell'attività fisica e counseling dietologico.

Cronologia

Il progetto messo a punto nel 2001, con il SIAN e con gli enti e i soggetti coinvolti nei programmi precedenti, è attualmente in fase di prima sperimentazione.

- **Progetto 4:** corsi di aggiornamento per medici di medicina generale

aggiornamento dei mmg

Nel periodo 12 maggio - 23 giugno 2001 si è tenuto un primo corso di formazione per preparare i medici formatori che avrebbero poi trasmesso ai colleghi di mg i contenuti del corso. Il corso ha ricevuto l'accreditamento ECM prima fase sperimentale del Ministero della Sanità. I contenuti sono stati poi approfonditi ed organizzati nel corso di successivi incontri nel periodo ottobre-novembre 2001 per organizzare i successivi corsi rivolti ai rimanenti medici del territorio. Ai primi due corsi tenutisi dal 15.12.01 al 12.01.02 hanno aderito 40 mmg prevalentemente dei DS 1-2 e 4-5 oltre a due mmg in formazione e sono stati programmati altri due corsi per altri 40 mmg con partenza dal gennaio 2002.

➤ Progetto 5: mappatura risorse per attività fisica

Progetto di mappatura ragionata, commentata e classificata delle **risorse** (enti, strutture e professionalità) che possono operare per promuovere stili di vita più attivi nella popolazione, mirato a conoscere e classificare le *iniziative* pubbliche e private rivolte alla promozione di attività fisica tra la popolazione adulta e anziana e le *strutture* utilizzabili per la pratica di attività fisica presenti sul territorio.

- E' stato definito un piano di raccolta e classificazione delle informazioni e realizzato un database dei dati reperiti presso il Sisp Ulss 20 (sede di Verona) ed integrati con i dati forniti dal Servizio Sport del Comune relativi agli impianti sportivi comunali e a quelli privati, oltre a quanto è stato possibile reperire attraverso le comuni fonti pubbliche (richieste telefoniche, per l'integrazione dati, alla zona Est dell'Ulss 20 e al servizio Strade Giardini e Arredo Urbano del Comune Verona)
- E' stato inviato un questionario pilota sul territorio della VI Circoscrizione (invio e raccolta questionario, elaborazione dati). Il lavoro sarà concluso nel corso del 2002.

➤ Progetto 6: interventi sugli strumenti urbanistici e sulla organizzazione del territorio: modello di interazione con alcuni comuni

Presso il Comune di San Martino B.A. è stato istituito un gruppo di lavoro costituito da: comune, medici di base, associazioni di volontariato locale, Università della Terza Età e ULSS 20. Sono stati quindi individuati vari interventi (percorso della salute, percorsi protetti) da attuare nel territorio e nel 2001 è stato coinvolto anche l'Ordine degli Architetti per la programmazione di un concorso di progetti per la riqualificazione del centro urbano interessato da elevata intensità di traffico veicolare. Sempre nel 2001 sono state poste le basi per una collaborazione tra Comune, ULSS e Ordini Professionali nella stesura della variante generale al PRG.

Sono state studiate le caratteristiche del "Percorso della salute" Murara-Zenobria ed è stato progettato un programma di AF (e del relativo arredo) idoneo ad agire positivamente sulle patologie cronico-degenerative. E' stato sperimentato anche un programma di walking per anziani sul percorso della salute in collaborazione con l'Università della Terza Età. Il progetto prevede la costruzione di un modello pratico per l'individuazione in sede di stesura del PRG di obiettivi ed interventi orientati alla sicurezza, alla promozione dell'AF e della mobilità alternativa, alla riduzione dell'inquinamento atmosferico; ciò significa superare il criterio del rispetto di standard urbanistici obbligatori andando a valutare aspetti qualitativi come i mq di verde utilizzabile per cittadino, i mq di isole pedonali per cittadino, il numero di impianti sportivi per 1000 abitanti, indicatori di fruibilità dei luoghi come la % di strade pedonali pienamente accessibili e la % delle corse di trasporti pubblici attrezzati per l'handicap. Si è collaborato alla stesura di un concorso di progettazione promosso dal Comune e organizzato dall'Ordine degli Architetti della Provincia di Verona in collaborazione con ULSS20 per la riqualificazione della SS 11

*Intervenire
nell'urbanistica
per migliorare
la salute*

nel tratto di attraversamento della città storica creando zone pedonali, una pista ciclabile e porte di ingresso.