



La promozione della salute per il contrasto alla fragilità

l'esperienza nella regione Friuli Venezia Giulia

Daniela Germano

Roma
04/02/2020

*Servizio Prevenzione, Sicurezza Alimentare
e Sanità pubblica Veterinaria*

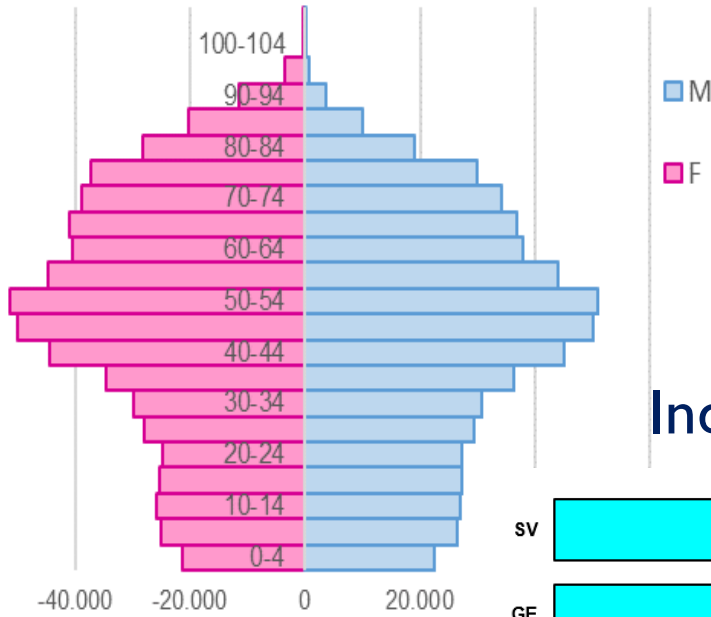
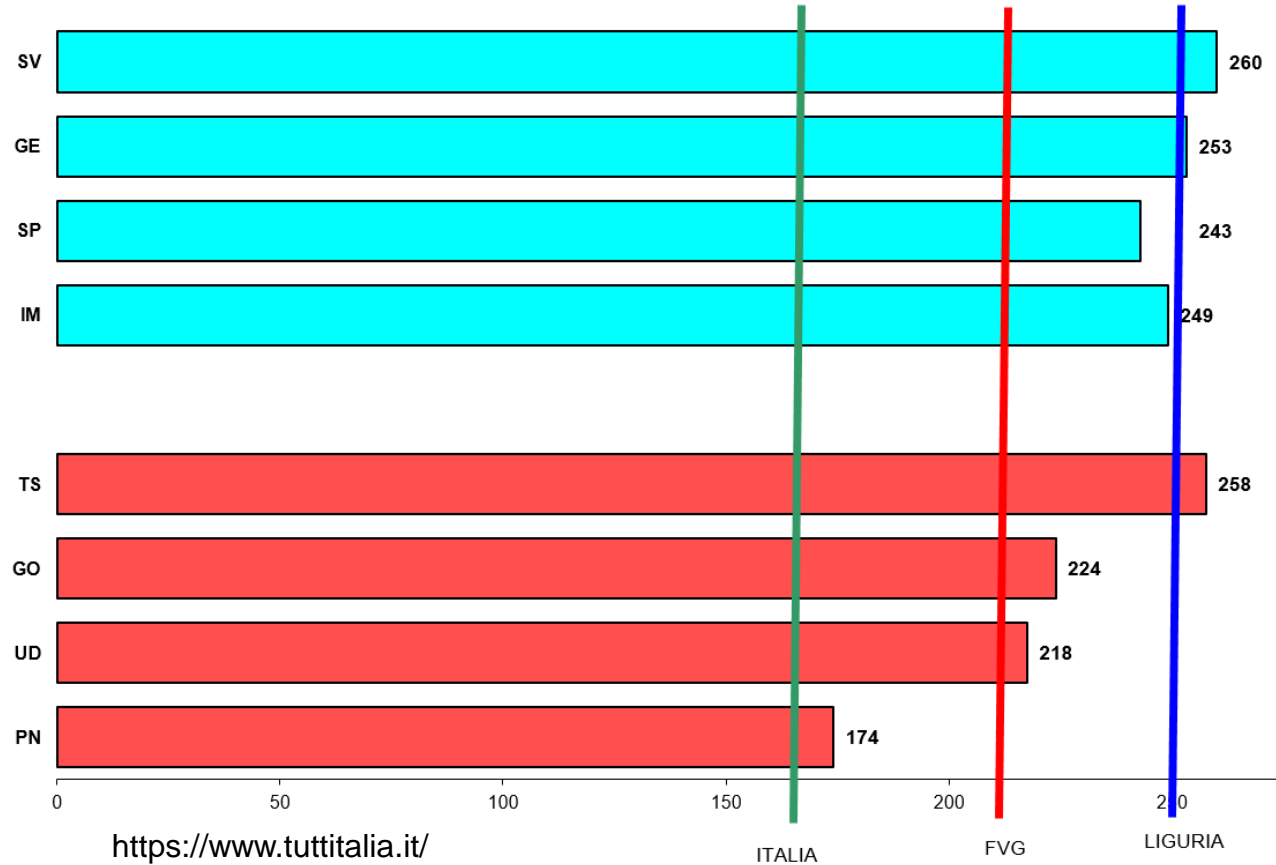
*Direzione Centrale Salute, Politiche Sociali e Disabilità
Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia*

Regione FVG

Popolazione residente: 1.212.591 persone
 di cui ≥ 64 enni: 26% (315.709 persone)

(dati al 31/12/2017 Fonte: SIASI FVG)

Indice di vecchiaia per provincia: anno 2018



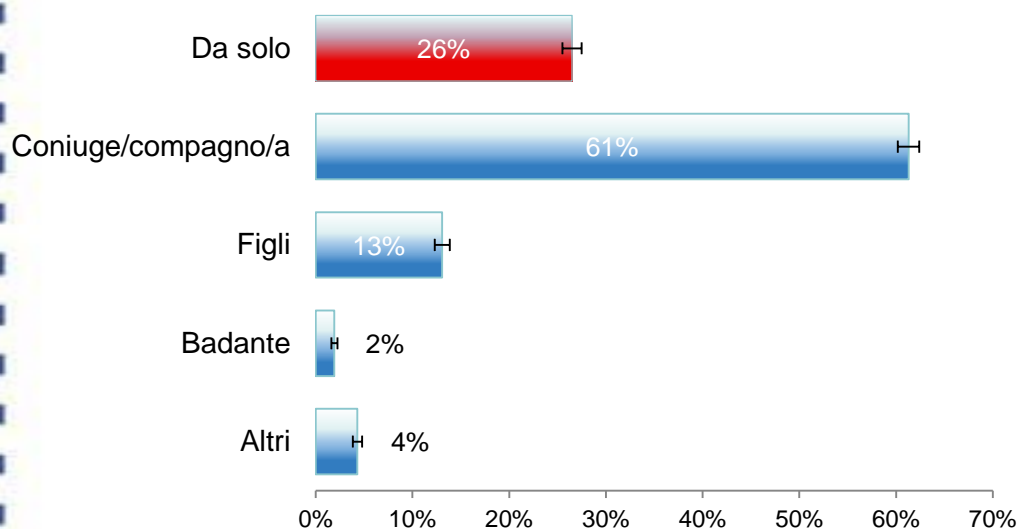
Repository di dati a livello regionale FVG

	ANNO				
	2012	2013	2014	2015	2016
Indice dipendenza totale	57,7	58,8	59,6	60,4	61,0
Indice dipendenza dei giovani	19,9	20,1	20,1	20,2	20,0
Indice dipendenza degli anziani	37,8	38,6	39,5	40,3	41,0

Report epidemiologico della Regione Friuli Venezia Giulia - Anno 2018
Fonte: demo.istat

Con chi vive (%)

Indagine PASSI d'Argento FVG 2018 (n=7.341)



*Persone che vivono da sole
(stima numero assoluto nella popolazione
con 65 e più anni residente in FVG)*

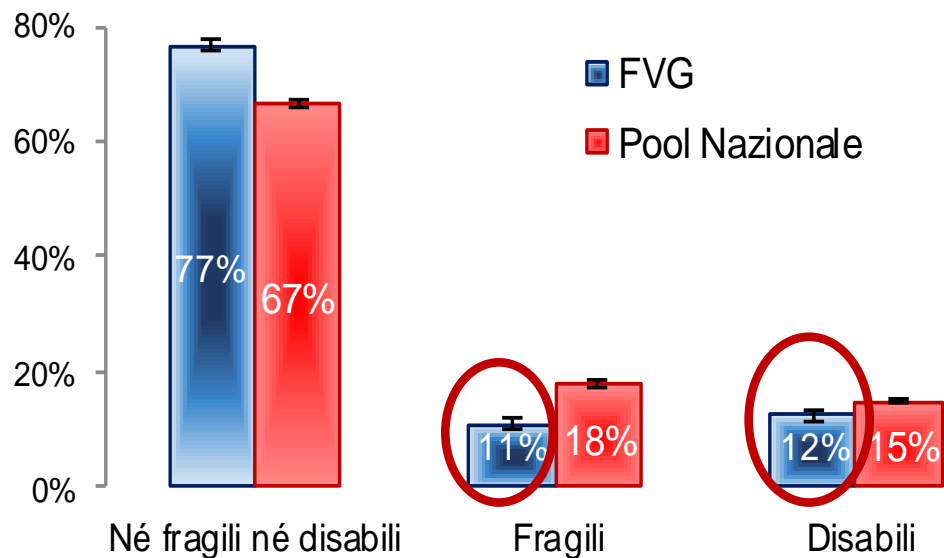
	numero
vive da solo	83.631

Regione FVG Strutture residenziali per anziani: 1.901 Posti Letto



Distribuzione della popolazione in sottogruppi (%)

Indagine PASSI d'Argento Confronto FVG 2018 (n=7.341) – Pool Nazionale 2016-2018 (n=39.413)



15% dei fragili e 12% dei disabili vivono da soli

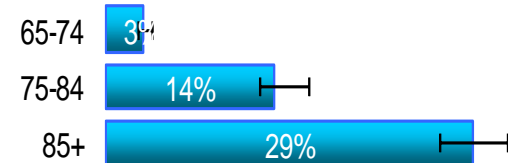
Caratteristiche socio demografiche della popolazione ultra 64 enne fragile (%)

Indagine PASSI d'Argento FVG 2018 (n=803)

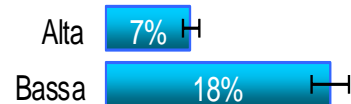
Genere



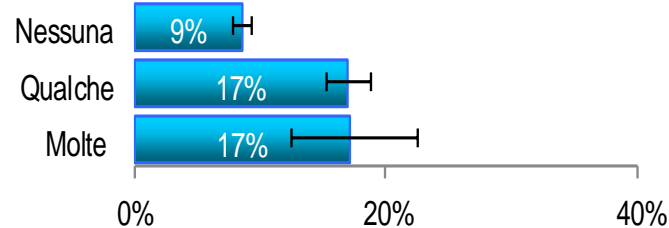
Classe di età



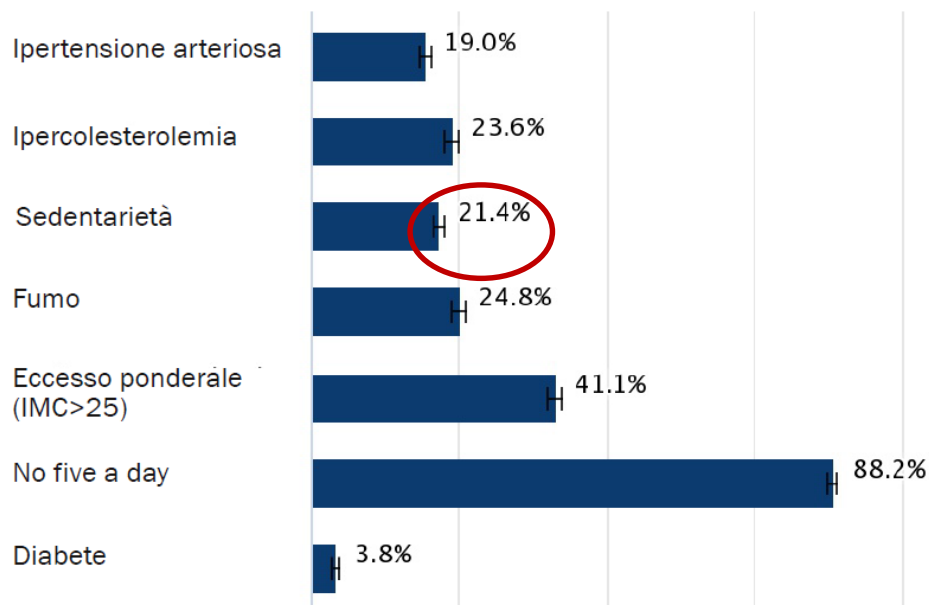
Scolarità



Diff. Economiche



Fattori di rischio cardiovascolare nella popolazione 18-69 in FVG, 2015-2018. *PASSI 2015 - 2018*



Attività fisica fra gli ≥64enni eligibili al PASE (%) PASSI d'Argento FVG 2018 (n=5.912)

	FVG					
	sedentari		non sedentari		totale	
	n	%	n	%	n	%
65-74 anni	799	24%	2526	76%	3325	56%
75-84 anni	838	40%	1272	60%	2110	36%
85+ anni	303	64%	174	36%	477	8%
totale	1940	33%	3972	67%	5912	100%

Piano regionale socio sanitario

LINEE ANNUALI PER LA GESTIONE DEL SERVIZIO SANITARIO E SOCIOSANITARIO REGIONALE - ANNO 2019

Approccio intersettoriale che garantisce la trasversalità degli interventi, perseguita anche in termini di integrazione tra diversi settori, istituzioni, servizi, aree organizzative ai fini del raggiungimento degli obiettivi

Piano triennale per l'Invecchiamento Attivo
(L.R. n° 22 dd 14 Novembre 2014
Promozione dell'Invecchiamento Attivo)



Legge Regionale n° 22 dd 14 Novembre 2014

Promozione dell'Invecchiamento Attivo

Art. 1

1. La Regione riconosce e valorizza il ruolo delle persone anziane nella comunità e promuove la loro partecipazione alla vita sociale, civile, economica e culturale, **facilitando percorsi di autonomia e di benessere sia fisico che mentale e sociale.**

Art. 2

c 3. La Giunta regionale (...) approva il **programma triennale degli interventi** che definisce modalità, azioni e risorse con cui le Direzioni centrali regionali concorrono alla sua realizzazione.

Art. 6

c 3. La Regione (...) **promuove e sostiene, anche attraverso campagne mirate (...)** percorsi formativi finalizzati a:

a) progettare percorsi di invecchiamento attivo (...)

c) **promuovere corretti stili di vita (...)**

c 4. promuove iniziative volte a favorire l'accesso delle persone anziane alle tecnologie, alle informazioni e ai servizi digitali

PromoTurismo FVG concede agevolazioni sulle tariffe skipass regionali applicate in tutte le stazioni sciistiche alle persone ultrasessantacinquenni, prevedendo inoltre la gratuità per le persone con più di 75 anni e alle persone con disabilità.

Per maggiori informazioni:

- [Tariffe skipass](#)



Prisma 7

P.A.S.S.I D'ARGENTO. Sistemi di sorveglianza sanitaria e studi epidemiologici in regione

Programmi per la diffusione di corretti stili di vita. Attività fisica

Programmi per la diffusione di corretti stili di vita. Alimentazione e salute

Programmi per la diffusione di corretti stili di vita. Agevolazioni skipass

Supporto a progetti di socializzazione

Il programma di odontoiatria sociale

Programmi per la diffusione di corretti stili di vita. Attività fisica

Promozione dell'attività fisica (Programma Quinto del Piano Regionale Prevenzione). La Regione valorizza la sinergia con le associazioni presenti sul territorio e con gli enti locali, per sostenere e promuovere progetti di promozione dell'attività fisica anche nell'ottica di un invecchiamento attivo ed in salute, obiettivi ricompresi nella cornice di un accordo di collaborazione tra la Regione, Federsanità ANCI ed associazioni rivolte prioritariamente a fasce di età anziane (AUSER, ANTEAS, e altre).

- Il Programma di Promozione dell'attività fisica inserito nel Piano Regionale Prevenzione prevede la sensibilizzazione dei medici sul problema dell'obesità e sedentarietà e sull'importanza che il professionista consigli e motivi i propri assistiti anziani, e non, a fare attività fisica. E' stato elaborato un documento diffuso agli operatori sanitari "L'esercizio fisico in tutte le età per il benessere e la salute". E' stata avviata una campagna di promozione dell'attività fisica, attraverso la diffusione di un opuscolo informativo **"Le pillole del movimento"**

Per maggiori informazioni:

- [sito regionale "Le pillole del movimento"](#)
- [opuscolo informativo "Le pillole del movimento"](#)

Programmi per la diffusione di corretti stili di vita. Alimentazione e salute

advantage
MANAGING FRAILTY

ADVANTAGE, una iniziativa UE per combattere la fragilità degli anziani

Macro obiettivo	1. Ridurre il carico prevenibile ed evitabile di morbosità, mortalità e disabilità delle MCNT				
	6. Prevenire gli incidenti domestici				
Obiettivi centrali	Obiettivi specifici	Indicatore di programma da PNP	Valore reg. baseline	Valore PNP 2018	Valore reg. 2018
Sviluppare programmi per promuovere e diffondere la pratica dell'esercizio fisico, anche attraverso la prescrizione, nelle persone con patologie croniche	Creazione gruppo di lavoro interdisciplinare per la definizione di indirizzi regionali sulla promozione dell'esercizio fisico	1.11.1 Adozione di indirizzi regionali sulla promozione dell'esercizio fisico nei soggetti con patologie croniche (entro un anno dall'avvio del PRP) e loro attuazione (entro il 2018)	Anno 2014 Non disponibile	100% (tutte le regioni)	Documento adottato entro il 2016 e attuato entro il 2018
	Offerta di interventi/programmi finalizzati alla riduzione del rischio sedentarietà in collaborazione con associazioni ed enti locali	1.9.1 Prevalenza di soggetti fisicamente attivi (18-69)	2013 35,45%	+ 30%	46,1%
		1.9.2 Proporzioni di ultra64enni fisicamente attivi	2013 73,6 (sola provincia di Trieste) ⁵ Dato PASSI 36,5% età 64-69	+15%	84,6% 42% età 64-69
		1.9.3 Tasso di ospedalizzazione per fratture (soggetti di età >75 anni)	12,8‰	-15% (di 13‰)	11‰
Aumentare l'attività fisica delle persone	Formazione degli operatori sanitari finalizzata ad inserire nella pratica assistenziale il consiglio di praticare attività fisica	1.10.6 Proporzioni di persone con patologia cronica che hanno ricevuto da un operatore sanitario il consiglio di praticare regolare attività fisica	Anno 2013: 36,58%	+30%	47,6%
Aumentare il livello di attività fisica negli ultra64enni	Estensione dei progetti di promozione dell'attività fisica negli anziani in collaborazione con Federsanità- ANCI, AUSER, ANTEAS e ADA a tutto il territorio	6.2.1 Proporzioni di ultra64enni fisicamente attivi sopra il 40° percentile	2013 73,6 (sola provincia di Trieste) ⁶ Dato PASSI 36,5% età 64-69	+15%	84,6% 42% età 64-69

OBIETTIVO: aumentare consiglio di fare **attività fisica**, smettere di fumare, perdere peso, ridurre il consumo di sale **nella popolazione generale ed in quella con MCNT**



- **Elaborazione Linee di indirizzo regionali**
(Collaborazione OMCEO, UISP, CONI, FIMS, FIMMG, SNAMI, Coordinatore Corso Di Laurea Scienze Motorie, Fisioterapisti)
- **Formazione operatori sanitari**
 - 4 corsi FAD per gruppi omogenei di operatori sanitari
 - stili di vita e consiglio breve motivazionale

Campagna di Comunicazione alla popolazione

Le pillole del movimento

Vuoi sapere se esistono delle pastiglie che possono ridurre il rischio di malattie, ridurre la pressione, e migliorare la tua qualità di vita?

balla

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

LUNGA VITA ATTIVA

UISP Unione Italiana Sport per tutti

- ✓ Distretti Sanitari
- ✓ Medici di medicina generale
- ✓ Farmacie
- ✓ Associazioni sportive e di volontariato

TI SENTI STANCO?
HAI MALE ALLA SCHIENA?
STAI INGRASSANDO?
SEI STRESSATO, NERVOSO, DEPRESSO?

?

FARE ATTIVITÀ FISICA OGNI GIORNO È LA PILLOLA DA ASSUMERE

balla

fai le scale

C'È UNA PILLOLA CHE POTREBBE AIUTARTI A RIDURRE IL MALE ALLA SCHIENA, A DORMIRE MEGLIO, A FARTI SENTIRE BENE:

più ti muovi più ti muovi

più benefici

avrà per la tua salute

PER LA TUA SALUTE

gamma

nuota

Molti studi hanno dimostrato che fare, regolarmente, attività fisica moderata:
 Riduce lo stress
 Aumenta la probabilità di vivere più a lungo
 Riduce il rischio di avere un tumore al seno e al colon
 Aiuta ad avere forza muscolare e maggiore mobilità
 Aiuta a mantenere il peso forma
 Migliora l'attenzione e lo studio dei ragazzi

Se pensi che, per fare attività fisica, bisogna avere tempo e soldi ... sappi che: servono solo 30 minuti al giorno; fai una passeggiata, usa la bicicletta fai le scale, gioca con i nipoti;

Se pensi che fare attività fisica non ti piaccia scegli qualcosa che ti attrae ... anche il ballo è un ottimo esercizio;

Se pensi che l'attività fisica sia troppo faticosa inizia con piccole sessioni di 10 minuti, ... e poi aumenta la dose...;

Se pensi di essere troppo anziano, o malato sappi che l'attività fisica aiuta in ogni età e in tutte le situazioni;

Parlane con il tuo medico di base

PROMOZIONE DELLA SALUTE E PREVENZIONE

TUTELA DELLA SALUTE DEI LAVORATORI ▼

PROGRAMMI DI PREVENZIONE ▼

SALUTE E NUTRIZIONE ▼

PREVENZIONE E VACCINAZIONI ▼

CAMPAGNE DI PREVENZIONE ▼

PROGETTI IN CORSO ▼

SPORT E SALUTE

Le pillole del movimento

Corsi BLS/D (Basic Life Support Defibrillation)

Commissione regionale per i ricorsi contro la non idoneità alla pratica sportiva

PIANO E DATI DI SALUTE REGIONALI ▼

Sport e salute

LE PILLOLE DEL MOVIMENTO

Campagna di sensibilizzazione sul fare attività fisica in modo regolare.

In Regione il 41% della popolazione adulta risulta in sovrappeso o obesa, e solo il 35% fa attività fisica in modo regolare e anche tra i bambini, di età compresa tra i 6 e 10 anni, la situazione non è buona, il 5,7% risulta obeso il 18,2% in sovrappeso e solo il 10% dei ragazzi di 15 anni svolge l'attività fisica raccomandata

Perché fa bene fare attività fisica regolarmente?

- aiuta a prevenire alcune malattie croniche, quali le malattie cardiovascolari, il diabete, l'obesità, e alcuni tumori (colon e seno)
- riduce i valori del colesterolo, la pressione arteriosa
- riduce i sintomi di ansia; stress; depressione
- diminuisce il rischio obesità
- rafforza la muscolatura

... eppure solo una minoranza della popolazione usa le scale, cammina, fa attività fisica o qualche sport

Quali impegni per la Regione?

Interventi finalizzati alla riduzione del rischio sedentarietà in collaborazione con associazioni ed enti locali -1-

Progetto finanziato dalla Regione

2017-2018 Bando di Selezione di progetti finalizzati a favorire l'attività fisica della popolazione adulta (>50 anni)

destinatari: Associazioni di Volontariato e Associazioni Sportive Dilettantistiche riconosciute dal C.O.N.I. ai fini sportivi

Obiettivi

- aumentare l'adesione ad iniziative già avviate
- ampliare offerta di corsi
- ↑ accesso alle persone svantaggiate economicamente (contrasto alle disuguaglianze)

Requisiti

- ✓ Accessibilità delle sedi
- ✓ **sostenibilità e replicabilità del progetto nel tempo al di fuori del finanziamento assegnato**
- ✓ Personale qualificato (laurea in scienze motorie o fisioterapia o diploma ISEF)

Interventi finalizzati alla riduzione del rischio sedentarietà in collaborazione con associazioni ed enti locali -1-

Progetto finanziato dalla Regione

2017

- ❖ Selezione di progetti finalizzati a favorire l'attività fisica della popolazione adulta (>50 anni)
- ❖ Predisposizione di Catalogo Aziendale delle attività proposte
- ❖ Pubblicizzazione del catalogo fra i medici di medicina generale e nella popolazione

Accesso alle iniziative:

su invio dei Distretti Sanitari

su invio dei medici di medicina generale

diretto

- Corsi gratuiti (pagamento della sola quota associativa)
- Certificato medico di attività sportiva non agonistica

Risultati ASUITS 2017- 2018

- Associazioni di volontariato o sportive partecipanti al bando di selezione: 9
- Selezionate: 5

Attività offerta	durata	partecipanti	sede
Nuoto lento base e avanzato	8 mesi, 2 volte a settimana	80	Piscina comunale
Yoga	8 mesi, 4 volte a settimana	87	Palestre comunali
Yoga	2 mesi, 2 volte a settimana	42	Palestre comunali
Gruppi di cammino	15 uscite, 3 volte a settimana	25	Outdoor
Nordic Walking		57	Outdoor
Ginnastica	2 mesi, 2 volte a settimana	382	Ricreatori comunali
Attività motoria all'aria aperta	Mesi estivi, 2 volte a settimana		Palestra aperta
Ginnastica dolce	8 mesi, 2 volte a settimana	545	Ricreatori comunali
Attività motoria per persone con malattie croniche			Palestre dei Distretti sanitari
Movimento attorno e insieme al cavallo		4	Outdoor

Cataloghi e Agende dell'offerta Aziendale

Es: Trieste in movimento

“ Realizzato in collaborazione con le associazioni di cardiopatici, volontariato e sportive per condividere e promuovere mensilmente le attività presenti sul territorio triestino, per promuovere stili di vita sani e la cultura del movimento rivolti a 60&dintorni organizzate dal Centro Cardio Vascolare, il Centro Federale-Trieste FIN, Associazione Sportiva Atletica Trieste e Gruppo San Giacomo, le associazioni LILT, Dolce Cuore ”



GENNAIO 2020

PROGETTO COORDINATO DA LUNGA VITA ATTIVA PER PROMUOVERE STILI DI VITA SANI E LA CULTURA DEL MOVIMENTO

IL PROGETTO

HA COME OBIETTIVO DI PROMUOVERE I PROGRAMMI DI ATTIVITÀ FISICA, SPORT E LA CULTURA DELLA SALUTE SVOLTI DA ASSOCIAZIONI, ISTITUZIONI, SOCIETÀ E FEDERAZIONI SPORTIVE. SCOPO DI "ALLENARE" FASCE SEMPRE PIÙ AMPIE DELLA POPOLAZIONE.

IL NETWORK

È NATO DALL'IMPEGNO DI PERSONE E ORGANIZZAZIONI CHE HANNO A CUORE IL BENESSERE DEI CITTADINI E SI PROPONE DI DIVENTARE UN SISTEMA AMPIO E CONDIVISO, AL SERVIZIO DELLA CITTÀ.

L'AGENDA

È APERTO A TUTTE LE ASSOCIAZIONI CHE VOGLIONO CONDIVIDERE LE PROPRIE INIZIATIVE ED INSERISCE NEL CALENDARIO SCRIVENDO A LUNGA VITA ATTIVA: INFO@LUNGAVITAATTIVA.IT

CONTATTI PER INFORMAZIONI

G.S. TRIESTE ATLETICA
CLAUDIO STERPIN 338 2870218
G.S. TRIESTE ATLETICA
351 9016282 - info@triesteatletica.com

G. S. SAN GIACOMO
RUGGERO POLI 335 6510604
DOLCE CUORE
LUNGI CIAMPEDRONI 328 7516606
LUNGA VITA ATTIVA
FISICINA "BRUNO BIANCHI" 040 306024

LILT
(LUN-VEN 9.00-12.00) 040 398312
NORDIC WALKING I SENTIERI DEL
DEBORAH PIERAZZI 339 287 9748

WELLNESS WALKING
DAMIANA STRUKELI 328 8655001
CUORE ARCO MORGIA
MAURO FULVIO (mar-ven 10.30-12.00)
040 9881912

DISTRETTO 3
CONSIGLIO PASLITO 335 6537071
consule.paslito@consul.veneta.fvg.it
ASSOCIAZIONE ARIS - CENTRO PER L'ANZIANO
(lun-ven 9.00-12.00) 040 2839713

ASSOCIAZIONE TAO
CORINNE 333 1094483
segreteria@associazionetao.it
SOPRINTINTI CLUB TRIESTE
FABRINI MIZIRAI 347 5277725
soprintint.trieste@virgilio.it

PRO SENEGRUTE
ALESSANDRA SALI 040 365110
UNIONE SPORTIVA ACILI
RAOUL BERNES 040 34788

* LE ATTIVITÀ SEGNATE CON L'ASTERISCO (*) RICHIEDONO LA PRENOTAZIONE

MAR	MER	GIO	VEN
			3
			Trieste Atletica CORSA PER NEOFITI Ore 6.00 Parcheggio tra ingresso Molo IV e Miala Registrazione sul sito Riferimento: "lungovitaattiva"
			LILT - Dolce Terapia* Ore 16.30 PalaTrieste
			Trieste Atletica* ATLETICA PER ADULTI Ore 16.30 - 17.30 Stadio Gnezar
7	8	9	10
Yoga LILT* Ore 9.00 - 10.30 PalaTrieste	Trieste Atletica CORSA PER NEOFITI Ore 6.00 Parch. Molo IV / Miala Registrazione sul sito Riferimento: "lungovitaattiva"		Trieste Atletica CORSA PER NEOFITI Ore 6.00 Parch. Molo IV / Miala Registrazione sul sito Riferimento: "lungovitaattiva"
	Gruppo Camminio ARIS Ore 8.30 Piazza Oberdan		LILT - Dolce Terapia* Ore 16.30 PalaTrieste
	Gruppo Camminio Distretto 3 Ore 9.00 Bagnoli della Rosandra - Val Rosandra		Trieste Atletica* ATLETICA PER ADULTI Ore 16.30 - 17.30 Stadio Gnezar
14	15	16	17
Yoga LILT* Ore 9.00 - 10.30 PalaTrieste	Trieste Atletica CORSA PER NEOFITI Ore 6.00 Parch. Molo IV / Miala Registrazione sul sito Riferimento: "lungovitaattiva"		Trieste Atletica CORSA PER NEOFITI Ore 6.00 Parcheggio tra ingresso Molo IV e Miala Registrazione sul sito Riferimento: "lungovitaattiva"
	Gr. Camminio ARIS Ore 8.30 Piazza Oberdan		LILT - Dolce Terapia* Ore 16.30 PalaTrieste
	Gruppo Camminio Distretto 3 Ore 9.00 Trabiciano - Pista ciclabile		Trieste Atletica* ATLETICA PER ADULTI Ore 16.30 - 17.30 Stadio Gnezar
	Gr. Camminio LILT Ore 15.00 Prosecco - Obelisco Piazza Oberdan (bus 42)		
21	22	23	24
Yoga LILT* Ore 9.00 - 10.30 PalaTrieste	Trieste Atletica CORSA PER NEOFITI Ore 6.00 Parch. Molo IV / Miala Sito: "lungovitaattiva"		Trieste Atletica CORSA PER NEOFITI Ore 6.00 Parcheggio tra ingresso Molo IV e Miala Registrazione sul sito Riferimento: "lungovitaattiva"
	Gr. Camminio ARIS Ore 8.30 Piazza Oberdan		LILT - Dolce Terapia* Ore 16.30 PalaTrieste
	Gruppo Camminio Distretto 3 Ore 9.00 Albergo Scuole Alpi Giulia - Pista ciclabile		Trieste Atletica* ATLETICA PER ADULTI Ore 16.30 - 17.30 Stadio Gnezar
	Gr. Camminio LILT Ore 15.00 Borsello - Miramare Pista di Borsello		
28	29	30	31
Yoga LILT* Ore 9.00 - 10.30 PalaTrieste	Trieste Atletica CORSA PER NEOFITI Ore 6.00 Parch. Molo IV / Miala Sito: "lungovitaattiva"		Trieste Atletica CORSA PER NEOFITI Ore 6.00 Parcheggio tra ingresso Molo IV e Miala Registrazione sul sito Riferimento: "lungovitaattiva"
	Gruppo Camminio ARIS Ore 8.30 Piazza Oberdan		LILT - Dolce Terapia* Ore 16.30 PalaTrieste
	Gruppo Camminio Distretto 3 Ore 9.00 Muggia: Park S. Rocco - Lupaterra		Trieste Atletica* ATLETICA PER ADULTI Ore 16.30 - 17.30 Stadio Gnezar
	Gr. Camminio LILT Ore 15.00 Cislabile Cottur Lgo Barriera (bus 33)		



Interventi finalizzati alla riduzione del rischio sedentarietà in collaborazione con associazioni ed enti locali -2-

Progetto finanziato dalla Regione



Federsanità ANCI FVG, Università degli Studi di Udine, Promoturismo FVG, Amministrazioni locali

**“FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO”**



**FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO**

[10 MILA PASSI DI SALUTE]

40 Comuni coinvolti

promozione di percorsi di cammino strutturati già presenti o in fase di progettazione – realizzazione, **attraverso** la fornitura di **apposita cartellonistica dedicata, omogenea.**

obiettivo: fornire ai fruitori riferimenti “standardizzati” per autogestire con efficacia l’attività fisica e motoria.

- portale informatico
- cataloghi dei percorsi di cammino regionali
- cartelli informativi omogenei
- fondi per la realizzazione di nuovi percorsi pedonali e/o per la riqualificazione di quelli esistenti.

Interventi finalizzati alla riduzione del rischio sedentarietà in collaborazione con associazioni ed enti locali -2-

“Trieste in cammino. Diecimila passi per star bene”

SC centro Cardiovascolare ASU GI in collaborazione con Comune di Trieste



L'ACCORDO TRA MUNICIPIO E ASUITS

“Diecimila passi per star bene” Arrivano i tour turistici salutari

Il progetto elaborato dal Centro cardiovascolare legato ai sette itinerari della “Metropolitana a piedi” Il Comune incassa 10 mila euro

Diecimila passi. Sette chilometri. Diecimila euro. Trieste diventa ufficialmente una città salutare. L'amministrazione comunale, su proposta del sindaco Roberto Dipiazza, ha aderito alla realizzazione del progetto “Trieste in cammino, 10.000 passi per stare bene”, promosso dall'Azienda sanitaria universitaria integrata di Trieste. Un'iniziativa nata al momento dell'ideazione dei sette percorsi turistici con relativa cartellonistica ad hoc avviati dall'ex assessore al Turismo Maurizio Bucci (la cosiddetta “Metropolitana a piedi”). Gli itinerari turistici diventeranno quindi percorsi di salute. Una città da visitare in 10 mila passi.

Tutto prende avvio dal Centro cardiovascolare dell'Asu, che ha elaborato per l'appunto il progetto “Trieste in cammino, 10.000 passi per stare bene”, volto a incentivare e promuovere la cultura dell'attività fisica nella cittadinanza, con finalità di prevenzione dalle malattie cardiovascolari e metaboliche nonché di miglioramento del benessere psicofisico della persona. Il progetto è stato premiato nell'ambito dell'iniziativa “La prevenzione



Turisti all'ingresso del Castello di San Giusto. Foto Brunì

cardiovascolare Scorre in Italia”, promossa dall'azienda farmaceutica Boehringer Ingelheim, ottenendo un contributo pari a 10 mila euro.

L'amministrazione comunale, aderendo al progetto, incasserà come rimborso proprio il premio da 10 mila euro. «Il progetto “Trieste in cammino, 10.000 passi per stare bene” si legge nell'accordo - si articola in percorsi urbani che includeranno anche i punti di interesse della città, di lunghezza e difficoltà variabili, per un totale di poco più di sette chilometri, corrispondenti a circa 10 mila passi. Il progetto preve-

de che tali percorsi urbani siano presentati in una app dedicata, scaricabile gratuitamente dal proprio smartphone, con l'aiuto di filmati e immagini oltre che di descrizioni storico-architettoniche della città». La “Metropolitana a piedi”, che costerà 200 mila euro, si compone di sette itinerari divisi per colori in “architettonico” (blu), “religioso” (giallo), “storico” (rosso), “naturalistico-sportivo” (azzurro), “arti, scienza e tecnologia” (viola), “letterario” (verde) e “per crocieristi” (rosa). —

Fa.Do.



Interventi finalizzati alla riduzione del rischio sedentarietà in collaborazione con associazioni ed enti locali -2-

“Trieste in cammino. Diecimila passi per star bene”

SC centro Cardiovascolare ASU GI in collaborazione con Comune di Trieste



L'ACCORDO TRA MUNICIPIO E ASUITS

“Diecimila passi per star bene” Arrivano i tour turistici salutari

Il progetto elaborato dal Centro cardiovascolare legato ai sette itinerari della “Metropolitana a piedi” Il Comune incassa 10 mila euro

Diecimila passi. Sette chilometri. Diecimila euro. Trieste diventa ufficialmente una città salutare. L'amministrazione comunale, su proposta del sindaco Roberto Dipiazza, ha aderito alla realizzazione del progetto “Trieste in cammino, 10.000 passi per stare bene”, promosso dall'Azienda sanitaria universitaria integrata di Trieste. Un'iniziativa nata al momento dell'ideazione dei sette percorsi turistici con relativa cartellonistica ad hoc avviati dall'ex assessore al Turismo Maurizio Bucci (la cosiddetta “Metropolitana a piedi”). Gli itinerari turistici diventeranno quindi percorsi di salute. Una città da visitare in 10 mila passi.

Tutto prende avvio dal Centro cardiovascolare dell'Asu, che ha elaborato per l'appunto il progetto “Trieste in cammino, 10.000 passi per stare bene”, volto a incentivare e promuovere la cultura dell'attività fisica nella cittadinanza, con finalità di prevenzione dalle malattie cardiovascolari e metaboliche nonché di miglioramento del benessere psicofisico della persona. Il progetto è stato premiato nell'ambito dell'iniziativa “La prevenzio-



Turisti all'ingresso del Castello di San Giusto. Foto Brunì

ne cardiovascolare Scorre in Italia”, promossa dall'azienda farmaceutica Boehringer Ingelheim, ottenendo un contributo pari a 10 mila euro.

L'amministrazione comunale, aderendo al progetto, incasserà come rimborso proprio il premio da 10 mila euro. «Il progetto “Trieste in cammino, 10.000 passi per stare bene” si legge nell'accordo - si articola in percorsi urbani che includeranno anche i punti di interesse della città, di lunghezza e difficoltà variabili, per un totale di poco più di sette chilometri, corrispondenti a circa 10 mila passi. Il progetto preve-

de che tali percorsi urbani siano presentati in una app dedicata, scaricabile gratuitamente dal proprio smartphone, con l'ausilio di filmati e immagini oltre che di descrizioni storico-architettoniche della città». La “Metropolitana a piedi”, che costerà 200 mila euro, si compone di sette itinerari divisi per colori in “architettonico” (blu), “religioso” (giallo), “storico” (rosso), “naturalistico-sportivo” (azzurro), “arti, scienza e tecnologia” (viola), “letterario” (verde) e “per crocieristi” (rosa). —

Fa.Do.



“Trieste in cammino. Diecimila passi per star bene”

SC centro Cardiovascolare ASU GI in collaborazione con Comune di Trieste

**7 itinerari 10.000 passi (7Km)
diverso livello di difficoltà**

✓ Naturalistico-Sportivo

✓ Arti, Scienze, Tecnologia

✓ Architettonico

✓ Letterario

✓ Storico

✓ Religioso

✓ Crocieristi

App dedicata

- ❖ itinerari
- ❖ cenni storici
- ❖ descrizione percorso
- ❖ calcolo rischio cardiovascolare



Piazza dell'Unità d'Italia
Palazzo del Municipio
Palazzo della Regione/Palazzo del Lloyd
Molo Audace

Piazza della Borsa
Portizza
Palazzo della Borsa Vecchia
Statua Leopoldo I
Teatro Romano
Antiquarium e sepolcrotto
Contrada di Pena
Tor Quaterna
Castello di San Giusto

Cattedrale di San Giusto
Orto lapidario
Civico Museo Winkelmann
Monastero San Cipriano
Antiquarium
Basilica di San Silvestro
Abitazioni medievali
Arco di Rocco
Piazzetta Trauner
Basilica Paleocristiana
Contrada di Crosada
Frantoio
Contrada di Cavana
Chiesa dei SS Sebastiano e Rocco
Palazzo Brigido

Piazza dell'Unità d'Italia



Estensione dei progetti di promozione dell'attività fisica negli anziani in collaborazione con Federsanità ANCI, AUSER, ANTEAS e ADA a tutto il territorio

2019: Programmi di AFA attivi in tutte le Aziende Sanitarie

Il «Percorso Salute» - Distretto 1 ASUITS in collaborazione con associazioni onlus e diabetici

Target:

- 1 - soggetti diabetici, con eccesso ponderale, con o senza disabilità intellettiva
- 2- soggetti con BPCO lieve

4 incontri di gruppo guidati da fisioterapisti (max 10 partecipanti/gruppo)

- Valutazione iniziale parametri vitali (P.A., F.C., SatO2), glicemia.
- Cammino su terreno pianeggiante 800 metri
- Pausa per valutazione parametri, educazione sanitaria, esercizi di respirazione, stretching, esercizi di rinforzo muscolare
- Cammino 800 metri
- Valutazione finale parametri.
- Consegna programma individuale settimanale autonomo e tabella da compilare (ev problematicità emerse)
- Migliorare accessibilità attraverso comunicazione inclusiva

1 incontro di formazione per walking leader

Estensione del progetto a tutti i Distretti Sanitari dell'ASUITS

Estensione dei progetti di promozione dell'attività fisica negli anziani in collaborazione con Federsanità ANCI, AUSER, ANTEAS e ADA a tutto il territorio

«Percorso Star Bene»

progetto di «Attività Fisica Adattata» del CCV
SC Cardiovascolare e Medicina dello Sport ASUGI

Target:

- 1 - soggetti a rischio
- 2- soggetti con patologie cardiovascolari - metaboliche stabilizzate

- Valutazioni medico-infermieristiche: Cardiovascolare – Medicina dello Sport – Ambulatorio di promozione della salute
- parametri vitali (PA, FC, SatO2), misure antropometriche, ECG, spirometria, bioimpedenziometria; se indicati ulteriori esami strumentali
- prescrizione personalizzata dell'attività fisica

Gruppi di cammino

Piscina (dal 2017)

Istruttori Federazione Italiana Nuoto
N=14 persone/anno

Palestra

Istruttore laureato scienze motorie applicate
“Gruppo Blu” (ginnastica dolce)
“Gruppo Arancio” (Ginnastica Cardiofitness + pesistica)

N= 232 (32% con cardiopatia ischemica e 46% rischio cardiovascolare molto alto).
età media 72 anni;
75% f;
42% sedentario



**PRESENTAZIONE DEL CENTRO DI
PROMOZIONE, PRESCRIZIONE E
SOMMINISTRAZIONE DELL'ESERCIZIO
FISICO NEL SOGGETTO AFFETTO DA
MALATTIA CRONICA**

 REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA
azienda per l'assistenza sanitaria
3 Alto Friuli, Collinare, Medio Friuli

Presidio Ospedaliero di Gemona del Friuli,
Aula Lodolo
Lunedì 16 dicembre 2019, h 17:00



Grazie per
l'attenzione

