

## PROGRAMMA 4

### Azione 4.1.3

**Inserimento della tematica dell'esercizio fisico a scopo terapeutico nei percorsi educativi dedicati agli stili di vita per pazienti con patologie croniche e per operatori dei relativi servizi (Regionale)**

#### ARTICOLAZIONE A LIVELLO LOCALE

##### a) Corso di formazione "Dall'attività motoria alla prescrizione dell'esercizio fisico per la salute"

###### 1. Obiettivi dell'azione

Organizzare un corso di formazione per operatori clinici (medici e personale infermieristico) che si occupano di pazienti, le cui patologie possono giovare di percorsi assistenziali integrabili con la pratica organizzata di attività motorie.

###### 2. Attività previste nell'anno 2018 - (livello Locale)

Organizzazione di un corso di formazione per personale dell'ASL TO 4 nell'intento di attivare, successivamente con i discendenti, alcuni percorsi disponibili per i pazienti.

###### 3. Rendicontazione delle attività realizzate nel 2018 - (livello Locale)

Il corso è stato realizzato a ottobre 2018 con 25 partecipanti.

###### Popolazione target

Medici, infermieri e dietisti dell'ASL TO 4.

###### Attori coinvolti /ruolo

SS Medicina Sportiva, SSD Promozione della Salute, SC Recupero e Rieducazione Funzionale (RRF), Dipartimento di Salute Mentale, Associazioni di Pazienti, UISP.

##### b) Nordic Walking per operatori e pazienti del DSM di Cirié

1. Obiettivi dell'azione - Diffusione del *nordic walking* nel territorio dell'ASL TO 4.

###### 2. Attività previste nell'anno 2018 - (livello Locale)

Corso di avvicinamento al *nordic walking* per pazienti psichiatrici ed educatori

###### 3. Rendicontazione delle attività realizzate nel 2018 - (livello Locale)

Non è stato possibile coordinarsi per realizzare l'attività prevista

###### Popolazione target

Pazienti in carico al CSM di Cirié.

###### Attori coinvolti /ruolo

SSD Promozione della Salute, CSM Cirié, UISP.

##### c) Walking Program per donne con pregresso tumore della mammella

Progetto inserito su Pro.Sa, cod.3781

###### 1. Obiettivi dell'azione

Interventi di sensibilizzazione alla pratica del *nordic walking* e del *fitwalking* indirizzati a donne con pregresso tumore della mammella.

## 2. Attività previste nell'anno 2018 - (livello Locale)

Nel 2018 è stata prevista la prosecuzione del percorso di promozione di *walking program* rivolto a donne con pregresso tumore della mammella in *follow up* presso il presidio ospedaliero di Ivrea, nell'intento di costruire un modello organizzativo successivamente replicabile su tutto il territorio dell'ASL TO 4.

## 3. Rendicontazione delle attività realizzate nel 2018 - (livello Locale)

Nel periodo maggio-giugno e settembre-ottobre si sono organizzati 8 incontri settimanali di *fitwalking*, della durata di 2 ore, gestiti da due operatrici afferenti alla SC Oncologia e alla SS Dietetica e Nutrizione Clinica, autorizzate dai propri responsabili a condurre suddetti incontri in orario di servizio.

### Popolazione target

Donne con pregresso tumore della mammella in *follow up* presso il Gruppo Interdisciplinare Cure (GIC) mammella del presidio ospedaliero di Ivrea.

### Attori coinvolti /ruolo

S.C. Recupero e Rieducazione Funzionale (RRF), SSD Promozione della Salute, SS Medicina Sportiva, SC Oncologia e SS Dietetica e Nutrizione Clinica - presidio ospedaliero di Ivrea, UISP Comitato territoriale di Ivrea e Canavese, ASD Nordic Walking Andrate.

## 4. Indicatore locale

Nome indicatore	Standard per l'anno 2018	Valore al 31.12.2018	Motivazioni eventuale scostamento
Costituzione di un gruppo di pazienti praticanti il <i>fitwalking</i>	Si/No	Sì	-

## d) PROGETTO: + MOVIMENTO – ZUCCHERO = SALUTE

### 1. Obiettivo dell'azione

Sensibilizzare pazienti diabetici seguiti dagli ambulatori di Chivasso e San Mauro sull'importanza di uno stile di vita attivo e incrementarne l'attività motoria, tramite avviamento ai walking programs e ai corsi di AFA già in corso sul territorio aziendale.

### 2. Attività previste nell'anno 2018 - (livello locale)

Proseguire collaborazione medici Diabetologia/Ass. FAND di Chivasso/UISP per definire un percorso reclutamento e avviamento sperimentale di pazienti diabetici alle iniziative di attività fisica proposte dall'ASL TO 4, a partire dal Distretto di Chivasso.

### 3. Rendicontazione delle attività realizzate nel 2018 - (livello locale)

L'attivazione di un gruppo di cammino a Chivasso, con quattro uscite settimanali, ha fornito l'opportunità di invio di pazienti diabetici, che comunque hanno potuto accedere in base a preferenze e condizioni fisiche anche ai corsi AFA e/o ai Campus/corsi di nordic walking. Si evidenzia che il gruppo di cammino di Chivasso conta complessivamente iscritte 219 iscritte e, ad ogni uscita, sono mediamente presenti 30 persone.

**Popolazione target**

Pazienti diabetici seguiti dagli ambulatori di Diabetologia di Chivasso e San Mauro ritenuti arruolabili per attività fisiche di lieve intensità dallo specialista di riferimento.

**Attori coinvolti /ruolo**

S.S. Diabetologia, SSD Promozione della Salute, SS Medicina Sportiva, FAND Chivasso, UISP Comitato di Cirié, Settimo e Chivasso.

**4. Indicatore locale**

Nome indicatore	Standard per l'anno 2018	Valore al 31.12.2018	Motivazioni eventuale scostamento
Avvio del progetto di inserimento di pazienti diabetici nelle attività di AFA e nei <i>walking programs</i>	Si/No	Si	-

**e) "Il corpo, non mente" (codice Pro.Sa. 5553)**

Il Progetto di attività ludico-sportiva "Il corpo, non mente" risponde all'opportunità di continuare a sperimentare sinergie tra i Ser.D. e il Centro Crisi Parapiglia, nelle quali il corpo ed in questo caso più specificamente l'attività fisica siano al centro dell'intervento.

**1. Obiettivi dell'azione**

Alle attività standard del Centro Crisi Parapiglia, Centro residenziale di disassuefazione e stabilizzazione farmacologica per i pazienti tossico-alcoldipendenti dell'ASL TO 4, gestito in collaborazione con la Coop. Animazione Valdocco si aggiungono quindi iniziative strutturate di tipo ludico/sportivo all'esterno della struttura che possano consentire all'utenza di raggiungere il duplice scopo di:

- riappropriarsi della propria "fisicità" in maniera sana, coniugando divertimento e fatica in chiave individuale e gruppeale. Obiettivo riabilitativo tanto più importante se considerata la fase peculiare di dipendenza che attraversano i residenti in CCR, in cui il corpo è spesso ridotto a mero strumento di abuso patologico finalizzato all'ottenimento ritualizzato di sensazioni euforizzanti/alienanti
- alleggerire l'esperienza della residenzialità attraverso attività effettuate all'esterno del Centro, esperite come "altre" da quelle standard del CCR, benché integrate nel progetto complessivo, anche in virtù della presenza di personale "estraneo" alla routine comunitaria

**2. Attività previste nell'anno 2018 - (livello locale)**

Escursioni e attività fisiche all'aria aperta

**3. Rendicontazione delle attività realizzate nel 2018 - (livello locale)**

Passeggiate in bicicletta, in montagna, esperienze di avvicinamento ad attività fisiche, sportive non agonistiche, modulate sulle caratteristiche dei pazienti presenti in struttura, in accordo con il Responsabile educativo ed il Responsabile Clinico medico della struttura.

gennaio-marzo: 40 ore - 40 partecipanti

aprile-giugno: 70 ore - 50 partecipanti

luglio-settembre: 60 ore - 45 partecipanti

ottobre-dicembre: 25 ore - 25 partecipanti

**Popolazione target**

Pazienti tossico-alcoldipendenti inseriti presso il Centro Crisi Parapiglia di Leini

**Attori coinvolti /ruolo**

Responsabile educativo ed il Responsabile Clinico medico della struttura, gli operatori del Centro Crisi, gli operatori degli ambulatori Ser.D. che hanno in carico il paziente, educatore professionale con competenze specifiche. Il medico della struttura valuta di volta in volta l'idoneità fisica di ogni singolo ospite alla partecipazione all'attività.

**f) Evadi dal tuo piccolo mondo e mettiti in movimento (codice Pro.Sa. 5034)**

**1. Obiettivi dell'azione**

Promuovere stili di vita più sani, riflettere sulle proprie abitudini alimentari e sperimentare attività all'aria aperta. Questo progetto è rivolto a tutti gli utenti interessati che risultano in carico negli ambulatori del Dipartimento di Patologia delle Dipendenze del territorio ASL TO 4, l'attività è promossa e condotta dagli operatori dell'Alcologia di Ivrea.

**2. Attività previste nell'anno 2018 (livello locale)**

incontri teorici in sede per approfondire argomenti sull'attività fisica e sull'alimentazione sana.  
Attività all'aria aperta

**3. Rendicontazione delle attività realizzate nel 2018 - (livello locale)**

Sono state realizzate attività all'aria aperta: camminate, ciappolate e/o passeggiate in bicicletta.

- Primavera 2018 - Gruppo di cammino - 60 ore - 10 edizioni - 16 partecipanti

- Estate 2018 - Gruppo di cammino - 70 ore - 10 edizioni - 22 partecipanti

- Autunno/inverno 2018 - Gruppo di cammino - 60 ore - 10 edizioni - 12 partecipanti

**Popolazione target**

Pazienti degli ambulatori del Dipartimento Patologia delle Dipendenze

**Attori coinvolti /ruolo**

Operatori di riferimento dei pazienti operanti presso gli ambulatori del Dipartimento, operatori con competenze specifiche.