



# PROGETTO SPERIMENTALE «ERICA»

Programmi  
di Educazione, Riabilitazione,  
Integrata, Comunitaria Adattata





# Promozione della salute del Dipartimento di Prevenzione

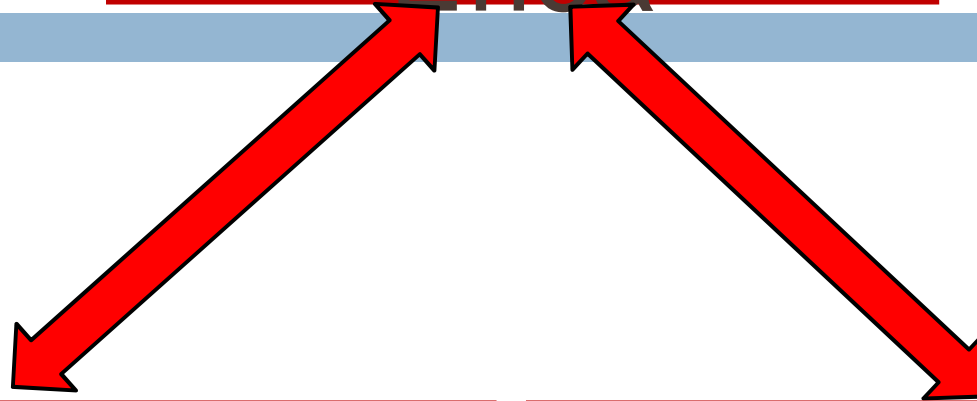




# Progetto sperimentale «ERICA»

**Si caratterizza da diversi programmi di  
riabilitazione ed educazione e alla  
corretta attività motoria svolti in gruppo  
per diverse categorie di persone**

Programmi  
Erica

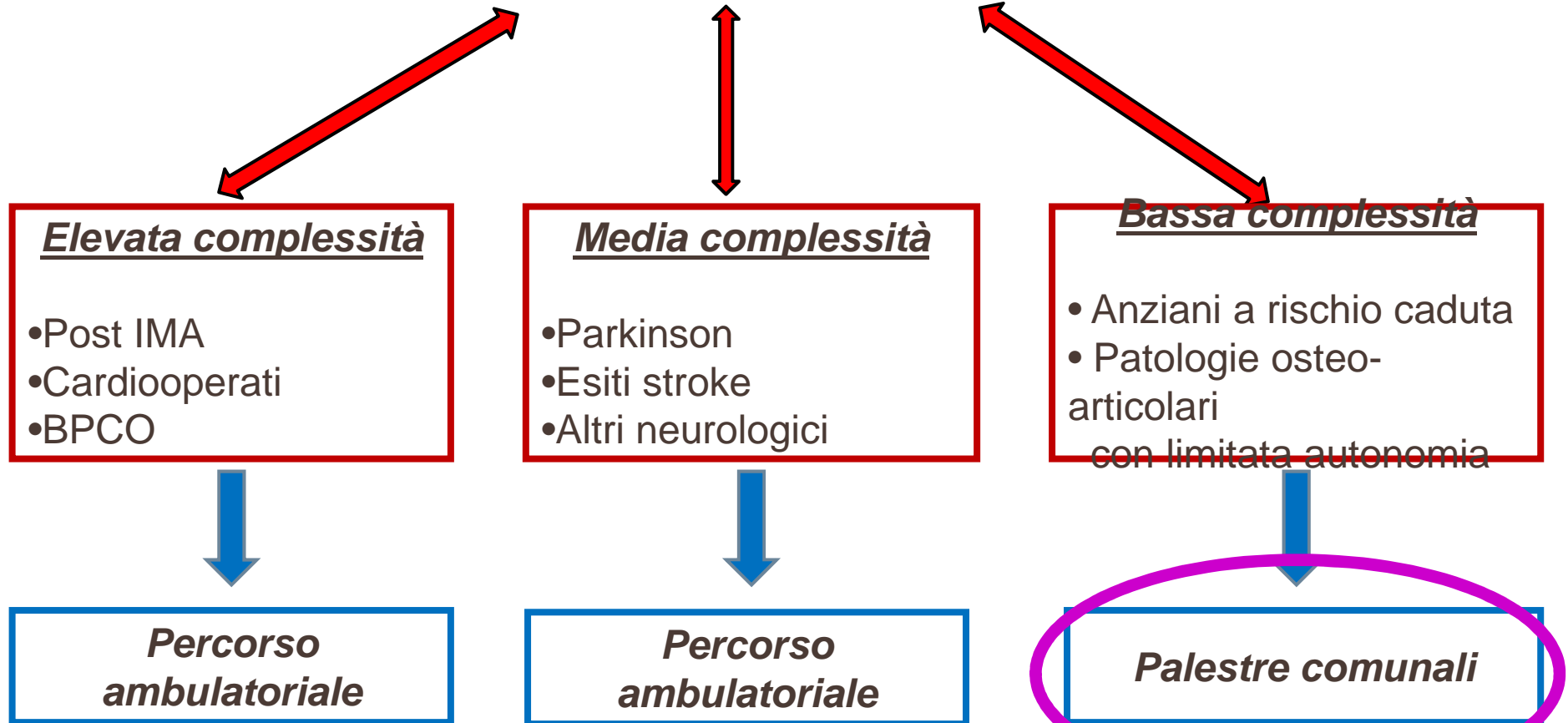


“ERICA SANITARI”

“ERICA NON  
SANITARI”

# Programmi ERICA Sanitari

tenuti da Fisioterapisti Aziendali



# Programmi ERICA non sanitari

tenuti da Fisioterapisti o Laureati in Scienze motorie accreditati



## *Preventivi-compensativi*

- Persone con patologie della colonna e del sistema articolare e locomotore
- Persone con patologie reumatologiche
- Persone con problemi di continenza

**Strutture private o del privato sociale**

**In previsione di avvio nel 2014**



# **Il programma ERICA ANZIANI**

# Ipotesi di fondo



**C'è evidenza che i programmi di educazione e riabilitazione rivolti a persone portatrici di malattie croniche, migliorano la qualità di vita e riducono i costi socio-sanitari.**



# Attività fisica



## Secondo l'O.M.S. :

- l'inattività fisica è il quarto fattore di rischio per la mortalità;
- l'attività fisica riduce l'incidenza di alcuni tipi di cancro anche dell'80%

# Livello raccomandato di attività fisica per tutte le persone



- 30' al giorno di attività fisica moderata per almeno 5 giorni alla settimana

oppure

- attività intensa per più di 20' per almeno 3 giorni alla settimana

# La piramide di età dell'ASS5

al 31/12/2010

**Persone con più  
di 65 anni**

**25,362 = al  
22,5%**

**Persone con più  
di 75 anni**

**11,968 = 10,6%**

ASS 5

Eta

085-(+)

080-084

075-079

070-074

065-069

060-064

055-059

050-054

045-049

040-044

035-039

030-034

025-029

020-024

015-019

010-014

005-009

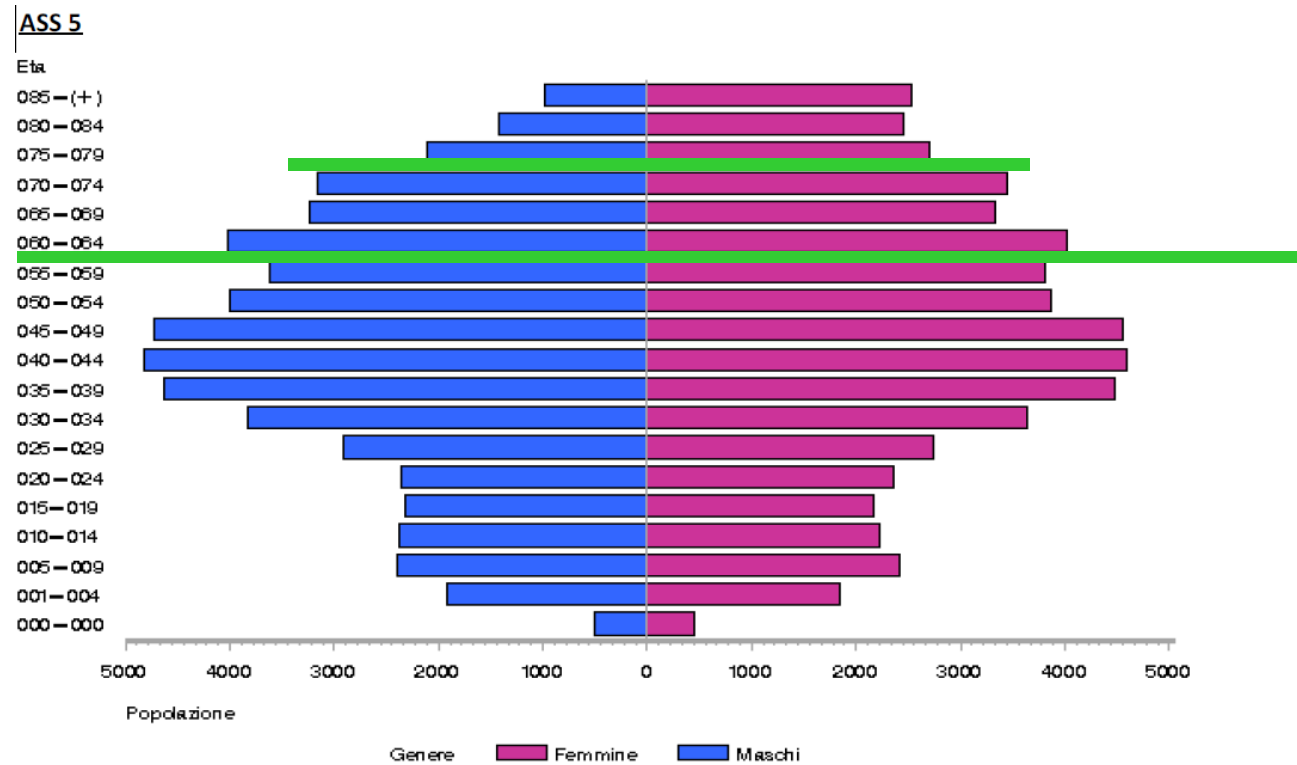
001-004

000-000

5000 4000 3000 2000 1000 0 1000 2000 3000 4000 5000

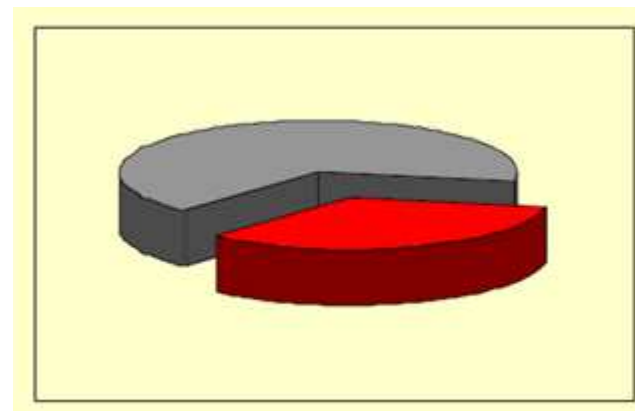
Popolazione

Genere ■ Femmine ■ Maschi

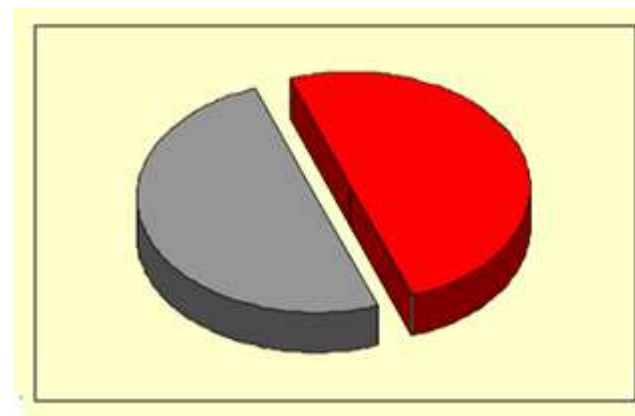


# Anziani e rischio di caduta

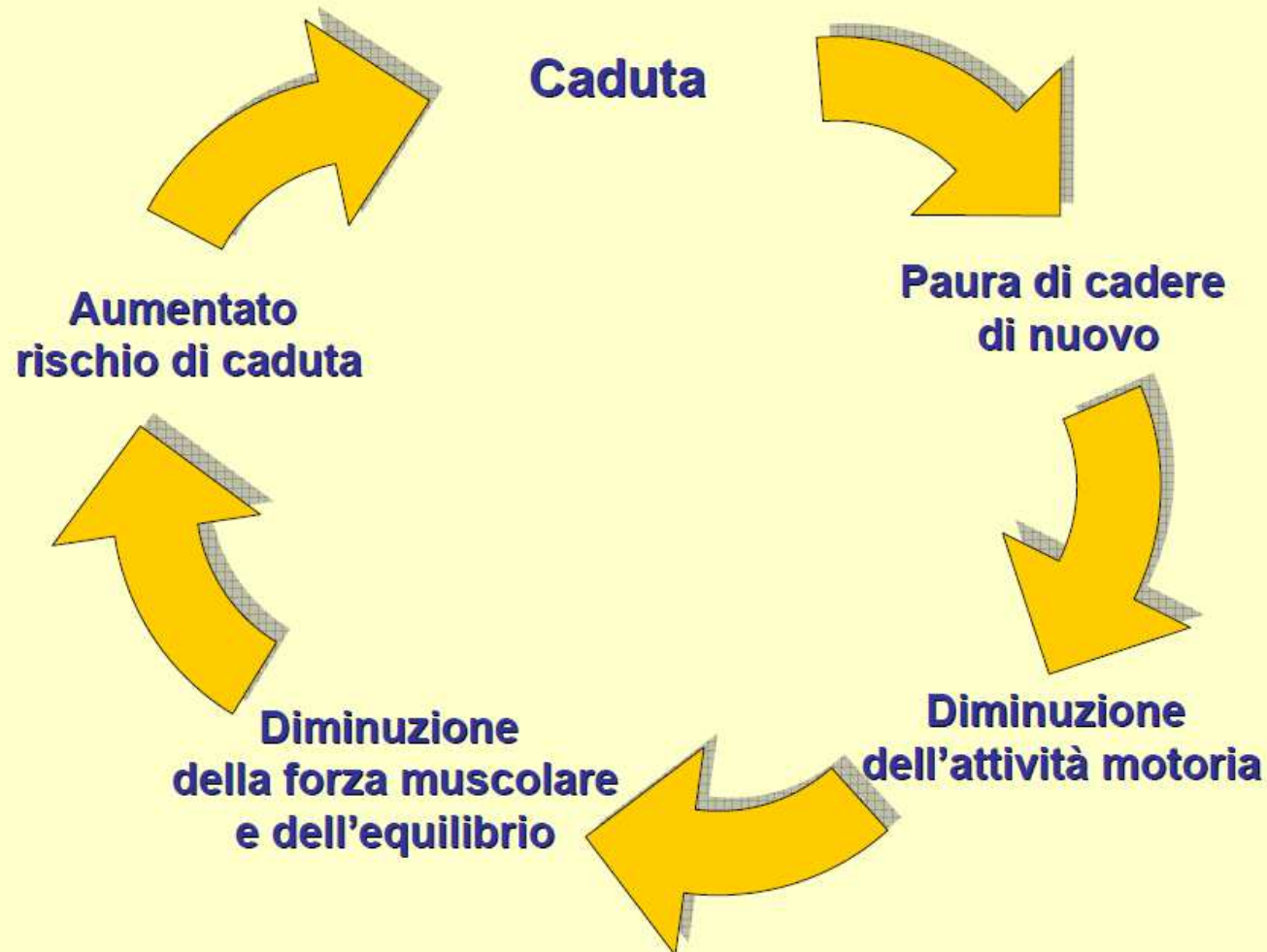
- ***Le persone con più di 65 anni hanno il 33% di probabilità di cadere in un anno***



- ***Le persone con più di 80 anni hanno il 50% di probabilità di cadere in un anno***



# Il ciclo della caduta



# Anziani e rischio di caduta

Da uno studio condotto nel 2011 nella nostra azienda su persone sane con più di 75 anni non in carico ai servizi valutate con la Tinetti gait balance si evidenzia che:

- **il 33% è a rischio grave di caduta**
- **il 48% a rischio lieve di caduta**
- **solo il 19% non è a rischio**

Quindi, pur con i limiti dell'indagine, si può calcolare che nella nostra azienda ci potrebbero essere oltre 6000 anziani a rischio grave o lieve di caduta

# Anziani e frattura di femore



## **Nell'Azienda Sanitaria Bassa Friulana**

- ogni anno 150 persone si rompono il femore**
- l'80% sono donne il 20% maschi**

# A cosa ci siamo ispirati per i programmi «ERICA» anziani



- **Principi dell'Infermiere di Comunità**
- **Attività Fisica Adattata (AFA)**
- **Progetto OTAGO (Nuova Zelanda)**

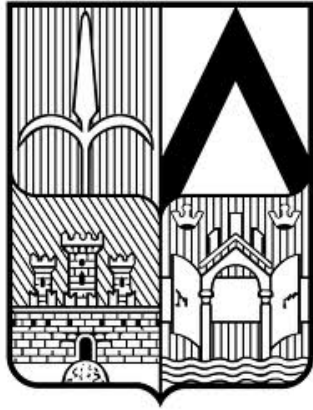


# Dal modello «Infermiere di comunità» verso il «Team di comunità»



**Lavoro di rete e  
partnership con le amministrazioni  
comunali e le associazioni**





REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA



AZIENDE SANITARIE E COMUNI  
PER L'INTEGRAZIONE SOCIO-SANITARIA



Protocollo d'intesa:  
per l'invecchiamento attivo e le  
sinergie tra generazioni

# Obiettivi dei programmi Anziani

- Prevenire il decadimento psicofisico;
- Educare le persone ad una corretta attività motoria ed a corretti stile di vita;
  - non competizione ma sinergia tra pubblico e privato.
- Monitorare i bisogni;
- Attenuare il prevedibile peggioramento del quadro clinico nei soggetti con menomazioni permanenti;
- Favorire una maggiore integrazione sociale e sostenere l'auto-mutuo aiuto.

# Criteri generali di inclusione/esclusione

## Criteri di inclusione

- Autonomia nella deambulazione anche con ausilio
- In grado di interagire con gli operatori
- Sufficiente autonomia nelle Attività della Vita quotidiana

## Criteri di esclusione

- Decadimento cognitivo
- Patologia in fase di acuzie
- Patologia in fase di riacutizzazione

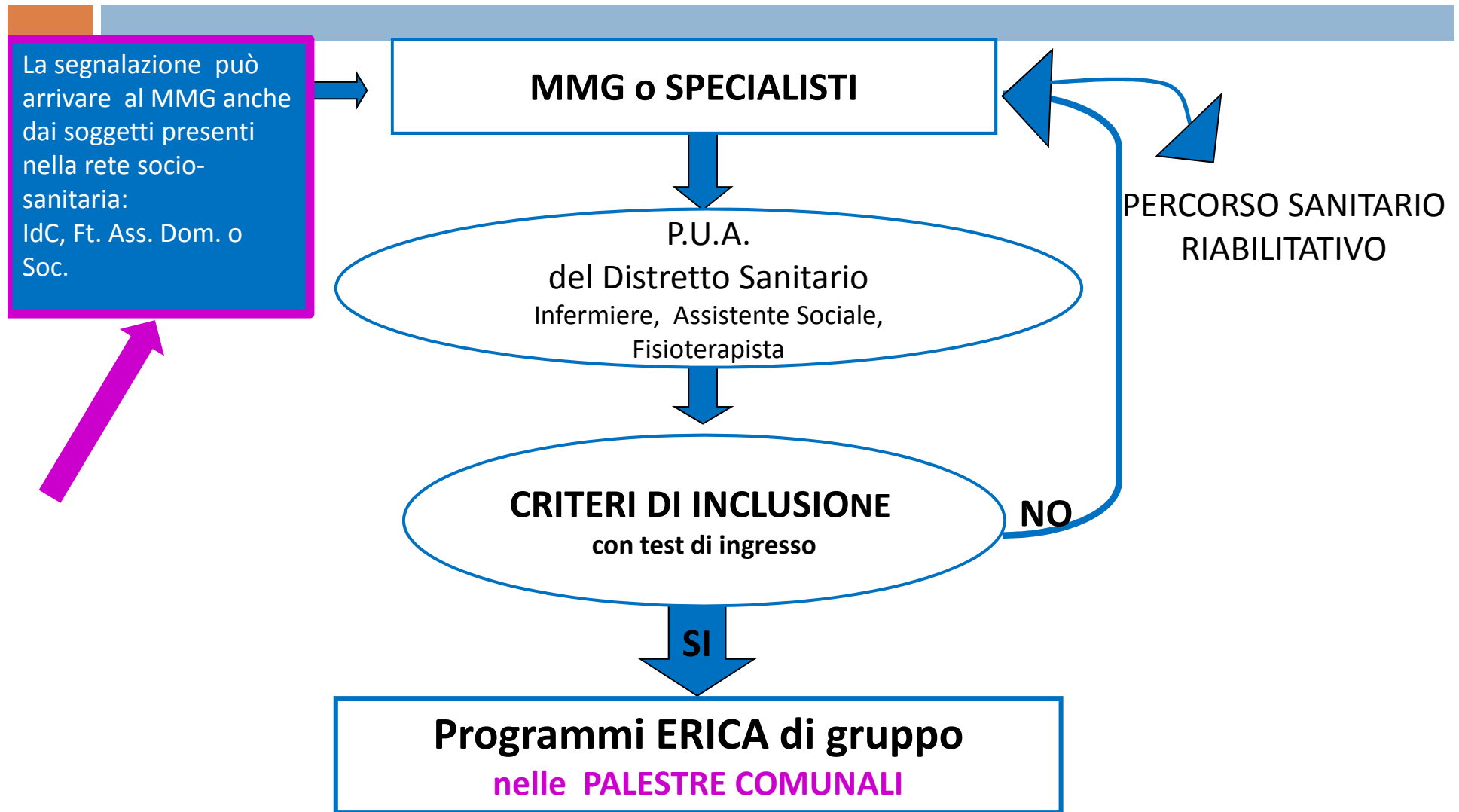
# A chi è rivolto il programma anziani



**Alle persone anziane con + di 70  
anni,  
con limitata attività fisica  
ed a rischio di caduta**

dell' Associazione Intercomunale  
"Stella-Turgnano " e  
del Distretto Sanitario Ovest

# Percorso dei programmi ERICA di Bassa complessità (Anziani)



# Programmi ERICA Anziani



- Attività bisettimanale svolta nelle palestre comunali
- I gruppi sono composti da un massimo di 15 persone
- Ciclo di 20 sedute e poi consegna esercizi personalizzati
- Verifica semestrale delle performances ed eventuale reinserimento per attività in palestra
- Attività da metà Gennaio alla fine di Maggio e dalla metà di Settembre alla metà di Dicembre

# Gold standard ERICA anziani



Un gruppo ERICA anziani  
ogni 4/5000 abitanti



# Valore aggiunto del progetto



- Attività istituzionale (gratuita) rientrante nei Livelli Essenziali di Assistenza (LEA);
- Non solo cura ma promozione di un Welfare proattivo e generativo;
- Connessione con il PDZ per la prevenzione delle cadute;
- Stretta interrelazione con i Servizi Sociali, con l'Infermiere di Comunità, con i Fisioterapisti di Area, MMG e Medici Specialisti;
- Supporto specialistico per i casi complessi.

# Valore aggiunto del Fisioterapista



- Competenza professionale
- Possibilità anche di personalizzare il programma
- Possibilità di inserire una progressione
- Possibilità di cogliere eventuali criticità
- Competenze nell'approccio relazionale
- Competenza nel fornire consigli sulle modificazioni ambientali più opportune

# RISULTATI ATTESI



- Riduzione del numero di fratture di femore
- Migliori performances motorie
- Riduzione sintomatologia dolorosa
- Soddisfazione dell'utenza

Azienda per i Servizi Sanitari n.5



# Progetto Erica Programma Anziani

**Programma educativo al movimento  
per la promozione di uno stile di vita attivo  
e per la socializzazione**

Un programma riabilitativo innovativo e adattato a favore delle persone anziane.

Programma promosso e attivato con la collaborazione delle associazioni di volontariato del territorio.



## PROGETTO ERICA PROGRAMMA ERICA ANZIANI

Il progetto nasce dalla consapevolezza che molte malattie croniche riducono le capacità motorie delle persone determinando una riduzione del movimento che, a sua volta, aggrava le limitazioni funzionali ed è causa di ulteriore disabilità, innescando un pericoloso circolo vizioso.

C'è ormai sufficiente evidenza scientifica che questo circolo vizioso può essere corretto con adeguati programmi riabilitativi ed una attività fisica regolare e continuata nel tempo.

Gli interventi di "Erica" - *Educazione e Riabilitazione Integrata Comunitaria Adattata* - comportano l'esercizio fisico, svolto in gruppo, appositamente adeguato alle capacità funzionali dei cittadini con problemi cronici. È possibile rallentare la disabilità, potenziando le capacità motorie residue e migliorando complessivamente lo stato di benessere.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) le cadute accidentali sono una problematica prioritaria per i sistemi sanitari e sociali, soprattutto tenendo conto del rapido accrescersi dell'aspettativa di vita.

Il 33% della persone con più di 65 anni cade almeno una volta all'anno; chi ha più di 80 anni ha il 50% di probabilità di cadere. Le cadute e i problemi di mobilità spesso sono anche la testimonianza di quella "fragilità" che pone le persone anziane in uno stato di ridotta o assente autosufficienza, fino ad arrivare in molti casi, alla necessità di accoglimento in Casa di Riposo.

Gli obiettivi del programma ERICA anziani sono di:

- educare le persone ad una costante attività motoria ed a corretti stili di vita;
- monitorare i bisogni;
- prevenire il decondizionamento psicofisico;
- attenuare il prevedibile peggioramento del quadro clinico nei soggetti con menomazioni permanenti;
- favorire una maggiore integrazione sociale e sostenere l'auto-mutuo aiuto.

---

## COSA SONO I PROGRAMMI ERICA ANZIANI

Sono programmi riabilitativi di educazione alla corretta attività motoria per la popolazione anziana fragile o a rischio di caduta svolti in gruppo.

I programmi sono tenuti da Fisioterapisti della Azienda Sanitaria presso le palestre comunali.

## A CHI SI RIVOLGONO

I programmi ERICA anziani sono rivolti a persone con più di 70 anni con limitata attività fisica ed a rischio di caduta

## CHI PROPONE L'ATTIVITÀ

- Il Medico di Medicina Generale;
- Un Medico Specialista della Azienda Sanitaria;

## COME SI ACCEDE

- Il Medico propone l'attività utilizzando la scheda di adesione allegata
- Il cittadino contatta il Punto Unitario di Accesso del Distretto e consegna la scheda di adesione
- Il Fisioterapista del Punto Unitario di Accesso fissa l'appuntamento per una valutazione iniziale e lo informa su tutte le prassi.

## CON QUALE MODALITÀ?

- Due volte alla settimana nelle palestre comunali per 20 sedute
- La presa in carico continuerà con un controllo ogni sei mesi

**I PROGRAMMI SONO GRATUITI**

## PER INFORMAZIONI

Nel caso lei sia interessato al programma può rivolgersi al suo Medico di Medicina Generale o presso gli Infermieri di Comunità del suo comune o presso i Punti Unitari di Accesso (PUA) dei Distretti Sanitari dalle ore 10,30 alle 12,00

PUA Cervignano tel. **0431/387709**

PUA Latisana tel. **0431/529272**

PUA Palmanova tel. **0432/921984**

PUA San Giorgio tel. **0431/624813**

o inviando una Mail a

**pua.cerv@ass5.sanita.fvg.it**

**pua.palm@ass5.sanita.fvg.it**

**sid-lat@ass5.sanita.fvg.it**

**sid-sgn@ass5.sanita.fvg.it**

**Il servizio è erogato dai distretti Sanitari Est e Ovest dell'ASS5.**

- Il progetto è a cura delle Strutture:
- Recupero e Rieducazione Funzionale
  - Servizio Assistenza Infermieristica Tecnica e Riabilitativa Aziendale





**Progetto Erica**  
Programma Anziani

## SCHEDA DI ADESIONE

Da compilare a cura del medico curante

**Questa scheda va consegnata presso il suo  
Centro PUA della sua Zona**

PUA di Cervignano del Friuli  
c/o Distretto Sanitario Via Trieste, 75 – 3° PIANO

PUA di Latisana  
c/o Distretto Sanitario via Sabbionera, 45

PUA di Palmanova  
c/o il Distretto Sanitario Via Molin, 21

PUA di San Giorgio  
c/o Distretto Sanitario via Palmanova, 1

## SCHEDA DI ADESIONE



**Progetto Erica**  
Programma Anziani

Un programma innovativo di riabilitazione a  
favore delle persone anziane

Gentile Signora/Signor

\_\_\_\_\_ nato il \_\_\_\_\_

Le consiglio la partecipazione ad un pro-  
gramma ERICA Anziani da attuare presso la  
palestra di: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Il Medico Curante

\_\_\_\_\_ Timbro e firma

# GRAZIE



 **Dauser**

