



REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

azienda PER L'assistenza sanitaria

2 Bassa Friulana, Isontina

Il progetto “ERICA” nell’Azienda Sanitaria Basso Friulana-Isontina

Educazione, Rieducazione, Integrata, Comunitaria, Adattata

Programmi di riabilitazione ed
educazione
ad una attività motoria mirata,
svolti in gruppo, gestiti direttamente o
certificati dall'Azienda Sanitaria,
gratuiti o a basso costo



**PAR MOVITI
E VIVI MIÒR
PER MUOVERTI
E VIVERE MEGLIO**



I programmi Erica

Intra LEA (Sanitari)

- ❖ PARKINSON
- ❖ STROKE
- ❖ ANZIANI A RISCHIO CADUTA

Extra L.E.A. (Non Sanitari)

- ❖ RACHIDE
- ❖ ARTI INFERIORI
- ❖ INCONTINENZA URINARIA
- ❖ DOLORE MUSCOLO
ARTICOLARE CRONICO

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

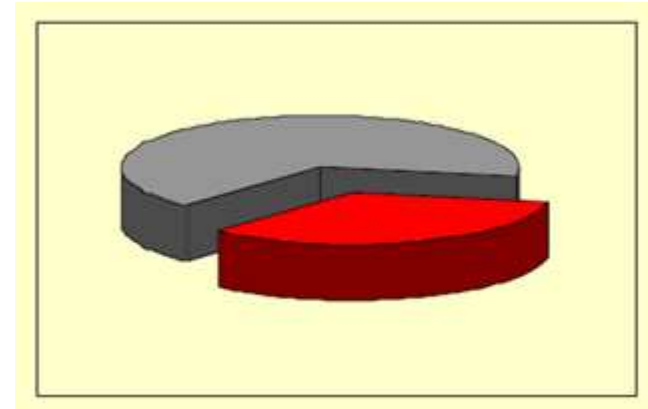
- attività intensa per più di 20' per almeno 3 giorni alla settimana

Ipotesi di fondo

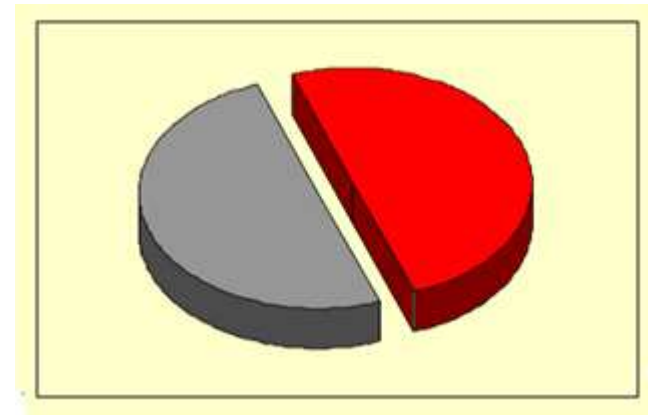
C'è evidenza che i programmi di educazione e riabilitazione rivolti a persone portatrici di malattie croniche, migliorano la qualità di vita e riducono i costi socio-sanitari.

Anziani e rischio di caduta

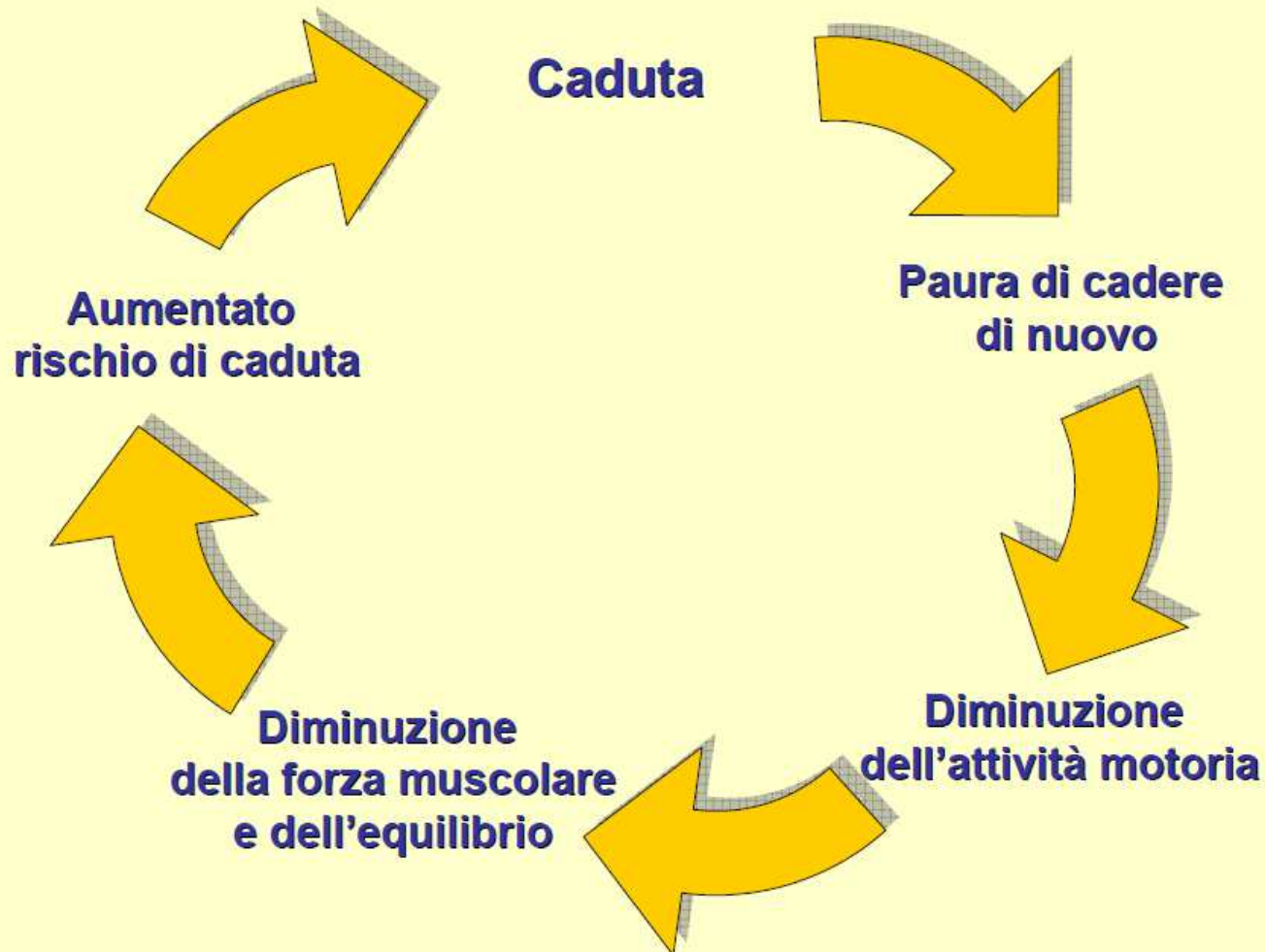
- ***Le persone con più di 65 anni hanno il 33% di probabilità di cadere in un anno***



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



Il ciclo della caduta



Anziani e frattura di femore

Nell' Area dell'Azienda Sanitaria ex Bassa Friulana

- ogni anno **215** (media degli ultimi 6 anni) persone si rompono il femore **360** nell'Isontino per un totale di **575** nell'azienda sanitaria Bassa Friulana Isontina.
- **l'80%** sono donne il **20%** maschi



Il problema dei rischi



“Date le conoscenze in nostro possesso sui benefici del movimento,
dovrebbe essere obbligatoria l'autorizzazione del medico per NON praticare l'attività fisica,
per valutare se queste persone sono in grado di reggere gli effetti di uno stile di vita sedentario”



Per-Olof Åstrand
(fisiologo svedese,
pioniere della ricerca sull'Attività Fisica)



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

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



RISULTATI ATTESI

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



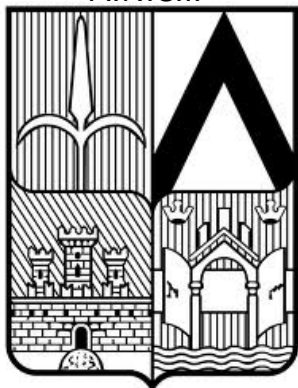
Dal modello «Infermiere di comunità»
verso il «Team di comunità»

**Lavoro di rete e
partnership con le amministrazioni
comunali e le associazioni e le strutture
del territorio**



**REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA**

A.N.C.I.



Legge regionale 14 novembre 2014, n. 22
Promozione dell'invecchiamento attivo



**AZIENDE SANITARIE E COMUNI
PER L'INTEGRAZIONE SOCIO-SANITARIA**





A chi sono rivolti i
programmi anziani

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



Programmi per anziani

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

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

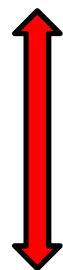
Criteri di esclusione

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



Programmi ERICA non sanitaria

tenuti da Fisioterapisti o Laureati in Scienze motorie accreditati



Programmi adeguati di educazione alla corretta attività motoria per le

**sindromi croniche che non limitino
le capacità motorie di base o della cura di sé**

- Persone con patologie del sistema articolare e locomotore
- Persone con patologie della colonna
- Persone con patologie reumatologiche, dolore cronico/fibromialgia
- Persone con problemi di continenza

Palestre pubbliche o strutture private



ERICA NON SANITARIA

- ❖ Certificata, coordinata e controllata dalla ASS5
- ❖ Attività di gruppo specifica per patologia
- ❖ Frequenza bisettimanale
- ❖ Svolta nelle palestre private o pubbliche



ERICA NON SANITARIA

- ❖ Basso costo
- ❖ Durata di 1 ora
- ❖ Gruppi composti da 15 a 20 persone
- ❖ Verifica annuale delle performances
- ❖ Periodo di 9 mesi coincidente con il ciclo scolastico



Partecipazione alla spesa ERICA NON SANITARIA

- ❖ Iscrizione annuale: 10 euro per tutte le tipologie;
(9 mesi da settembre a giugno)
- ❖ Tariffa massima autorizzata di 3€ a seduta con abbonamento mensile rinnovabile per tutte le tipologie di ERICA avviate.



Programmi certificati non rientranti nei L.E.A. Sanitari

Vantaggi della certificazione

Tutela del
cittadino con
professionisti
competenti,
formati e
certificati
e con programmi
omogenei e
validati





Chi tiene i corsi?

Laureati in Fisioterapia

o in Scienze Motorie

che hanno frequentato uno specifico corso
per la condivisione del progetto e dei
protocolli di esercizi



Differenze tra attività sanitaria e non L.E.A.

ERICA PER DISABILI

O ANZIANI con più di 70 anni a rischio caduta

- attività rientrante nei L.E.A.
- gestita dall'Azienda Sanitaria
- fisioterapista aziendale
- gratuita
- durata di 20 sedute

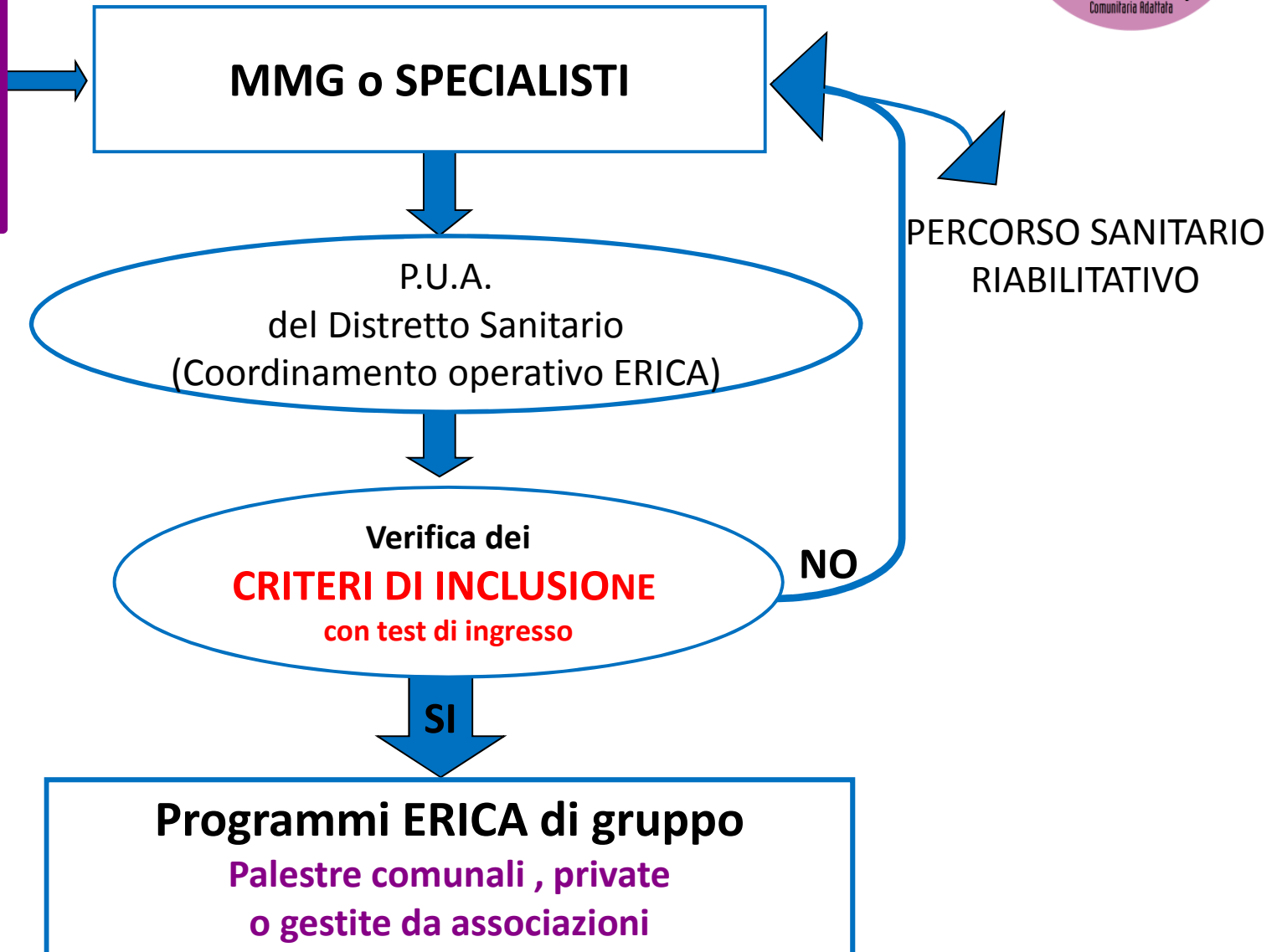
ERICA PER ALTRE PATOLOGIE

- attività non rientrante nei L.E.A.
- gestita da associazioni di volontariato o da enti privati
- trainer privato (Fisioterapista o Laureato in Scienze Motorie)
- contributo economico (2,5€ max 3 €)
- attività continuativa

PERCORSO UNICO DI ACCESSO



La segnalazione può arrivare al MMG anche dai soggetti presenti nella rete socio-sanitaria:
IdC, Ft. Ass. Dom. o Soc.





Perché la proposta del MMG?

- ❖ Per **far fare attività a chi non la fa**
- ❖ Per una segnalazione adeguata ed efficace
- ❖ Per creare dei gruppi omogenei per tipologia
- ❖ Per dare **valore** all'attività



Quale ruolo per le Amministrazioni Comunali?

- ❖ *Favorire l'avvio di nuovi corsi*
- ❖ Agevolare le associazioni di volontariato nell'utilizzo degli spazi
- ❖ Coinvolgere i privati per l'avvio di nuovi programmi
- ❖ Sollecitare i MMG del Comune a proporre l'attività

AZIENDE PAI SERVIZIS SANITARIS N°5
BASSE FURLANE
AZIENDA PER I SERVIZIS SANITARIS N°5
BASSA FRIULANA



MOVITI
A STÀ MIÒR CUN ERICA
MUOVITI
A STAR MEGLIO CON ERICA

Materiali fatti per conto di ASSS BASSE FURLANE ou la poire del fax 482799.
Grazie a la Società Hologiche Furlane pe revisione de grafic.
Materiali realizzati a cura dell'ASSS BASSA FRIULANA con l'aiuto della Legge 482/99.
Una grazie alla società Hologiche Furlane ou la poire del fax 482799.

IL MÀL DI SCHENE IL MAL DI SCHIENA

La ativitat fische e jude a scombati dute une schirie di dolòrs. Viodin cualchidun di chescj tant che il mal di schene che al è la cause plui comune di disabilitât. Di fate: L'atività fisica aiuta a combattere molti dolòrs. Scopriamone alcuni come il mal di schiena che è la causa più comune di disabilitât. Infatti:

80% des personis a patissin pal mal di schene; della popolazione soffre il mal di schiena;

50% di chestis a son in età di vore. di essa è in età lavorativa.

MOVITI
al à miòr rimedi
cuintri il mál di schene

MUOVERSI
al il miglior rimedio
contro il mal di schiena

PROBLEMIS FEMINIÛ PROBLEMI FEMMINILI

Lis feminis a àn problemis te zone perineal e dispès a àn incontinenze urinarie. Chescj problemis a son mancul freccents tai oms. Le donne, piú frequentemente degli uomini, hanno problemi alla zona perineale e spesso hanno difficoltà a trattenere l'urina.

Il perineu al è un grop di musculi che ten e sosten i orghins de riproduzione e controle il flú di cuarp. Al momenti di parturi, in chei dopo e te menopausa, il perineu pol vé dai stress e la incuintri a debolezze che pol puarta a la incontignenze urinarie. Il perineu è un gruppo di muscoli che contiene e sostiene gli organi della riproduzione e controlla l'evacuazione. Durante il parto e nel periodo post parto, e con la menopausa, il perineo può subire degli stress e andare incontro a debolezza. In alcuni casi, ciò può portare a incontinenza urinaria.

MOVITI
o fá esercizi specifici
al è il remedi miòr

MUOVERSI
o fare esercizi specifici
è il miglior rimedio

FIBROMIALGJIE E DOLÒR ARTICOLÂR CRONIC
FIBROMIALGIA E DOLORE ARTICOLARE CRONICO



La fibromialgie e puarte dolòr in plui parts dal cuarp e dispès e puarte a consecuenzis tant che:

- la pierdite di sium;
- il sintisi stracs;
- la depression;
- la iritabilitât.

La fibromialgia provoca dolore in varie parti del corpo e spesso comporta conseguenze come:

- l'insonnia;
- la stanchezza diffusa;
- la depressione;
- l'irritabilità.

MOVITI
jude a stà miòr

MUOVERSI
aiuta a star meglio

ANZIANS CU LA PÒRE DI COLÀ
ANZIANI CHE TEMONO LE CADUTE

Tra lis personis cun passe **65 agns, 1 su 3** e còr il risi di colà almancul une volte ad an.
1 su 2 e còr il risi di colà tra chès cun passe **80 agns.**

Tra le persone con **più di 65 anni, 1 su 3** rischia di cadere almeno una volta in un anno. **1 su 2** corrono il rischio di cadere tra quelle con **più di 80 anni.**

La pòre di colà e puarte a movisi di mancul cu la consecuenze che, cul fá pòc moviment, e cale la fuarce muscolâr cul pericul di colà immo di plui.
La paura di cadere provoca una riduzione dell'attività motoria che a sua volta fa diminuire la forza muscolare. Ciò aumenta il rischio di caduta.

MOVITI
par no colà

MUOVERSI
aiuta a non cadere

CE FÀ COSA FARE

MOVITI
MUOVITI

Moviti è je la prime cure par previgni e curâ buine part des malatis cronicis. Ti fâs stà miòr e incrés lis tós capacitâts motoris.

Muovèrti è la principale cura per prevenir e curare buona parte delle malattie croniche. Ti fa stare meglio e potenzia le tue capacità motorie.

...E PARTECIPE AL PROGJET ERICA
...E PARTECIPA AL PROGETTO ERICA



PROGETTO erica
Educazione e Riabilitazione Integrata
Comunitaria Ridolfata

PAR MOVITI
E VIVI MIÒR
PER MUOVERTI
E VIVERE MEGLIO

PARCÉ CHEST PROGJET?
PERCHÉ QUESTO PROGETTO?

PAI BENEFICIIS DAL MOVISI

- al ridús i valòrs de pression;
- al fâs respirâ miòr;
- al jude tal controle glicemic;
- al ridus il pes;
- al regole il sium;
- al preven la osteoporosi;
- al jude a previgni la incontinenze;
- al favoris lis relazionis sociâls.

PER I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

- riduce i valori pressori;
- migliora il respiro;
- aiuta il controllo della glicemia;
- diminuisce il peso;
- regola il sonno;
- previene l'osteoporosi;
- aiuta a mantenere il controllo della minzione;
- favorisce le relazioni sociali.



CE MÛT AL FUNZIONIE?
COME FUNZIONA?

CUNTUN PROGRAM INOVATIF APUESTE PAR TE

ERICA al è un program special di educazion pal movisi còr indirçat a lis personis che a àn problemis tal spuestâs, te colone vertebrâl, di dolòrs tal cuarp, di incontinenço che corin il pericul di colà. **I corsi a si tegnin in palestre, dos volis pai setemane**, e a son sviluipâs in grups specifici. Il progjet si pon, tant che iniziative par promovì un cambiament virtuos dal to mût di vivi, ridusi i dolòrs e judât a socializâ.

CON UN PROGRAMMA INNOVATIVO SU MISURA PER TE

ERICA è un programma speciale di educazione alla corretta attività motoria rivolto alle persone con problemi di locomozione, della colonna vertebrale, di dolori diffusi, d'incontinenza o a rischio di caduta. **I corsi si tengono in palestra due volte alla settimana** e sono svolti in gruppi specifici. Il progetto si pone come iniziativa per promuovere un cambiamento virtuoso del tuo stile di vita, ridurre il dolore e aiutarti a socializzare.

CUN CUI? CON CHI?

A son doi tipos de corsi:

- chei "sanitaris" par anziani, tignûts dai Fisioterapistj de Azienda Sanitarie;
- chei "non sanitaris", par adults e anziani cun problemis cronic, tignûts di laureâts in Fisioterapia o Sciens Motoris.

I corsi sono di due tipi:

- quelli "sanitari" per anziani, tenuti dai Fisioterapisti dell'Azienda Sanitaria;
- quelli "non sanitari", per adulti e anziani con problemi cronici, tenuti da Laureati in Fisioterapia o Scienze Motorie.



CE MÛT PARTECIPÂ COME PARTECIPARE

1. Fevele cul miedi o cul specialist che ti à in cure
2. Contate il pont Unitari di Acès dal Distret Sanitari e consegne, compilate, la schede di adesione che tu cjatis chi di bande.
3. Dopo, tu sarâs clamât par une prime valutazion e mitât tal grup plui adad par te e informât su cemût partecipâ.

1. Parlane con il tuo medico curante o lo specialista.
2. Contatta il Punto Unitario di Accesso del Distretto Sanitario e consegnâ, compilate, la scheda di adesione che trovi a lato.
3. A tua volta verai contattato per una prima valutazione e inserito nel gruppo adatto per te e informato sulla prassi di partecipazione.

Ve dulà consegnâ la scheda. Ecco dove consegnare la scheda.

In dutis lis sedis di infermis di Comunità. In tutte le sedi degli infermieri di Comunità.

SID Carvignan, Cervignano del Friuli
c/o Distretto Sanitario, v. Trieste 75, 3° piano

PUA Latisane/Latisana
c/o Distretto Sanitario, v. Sabbionera 45

PUA Palme/Palmanova
c/o Distretto Sanitario, v. Molin 21

PUA Sant Zorz/San Giorgio di Nogaro
c/o Distretto Sanitario, v. Palmanova 1



Grazie a tutti