



Il progetto “ERICA”
nell’Azienda per l’Assistenza Sanitaria n.2
“Bassa Friulana-Isontina”

**NUOVA INIZIATIVA SPECIFICA
“RACHIDE”**

CERVIGNANO DEL FRIULI

Palestra Scuole di Via Caiù

Lunedì e giovedì dalle ore 18.00 alle ore 19.00

Inizio corso 22 gennaio 2018

Cos'è ERICA

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

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

DIFFERENZA TRA ATTIVITA' 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

Perché ERICA

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'inattività fisica è il quarto fattore di rischio per la mortalità e l'attività fisica riduce l'incidenza di alcuni tipi di cancro anche dell'80%.

Il livello raccomandato di attività fisica per tutte le persone è di 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.

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. I risultati attesi sono i seguenti:

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

Con riferimento alle modalità organizzative, l'obiettivo è di migrare dal modello «Infermiere di comunità» verso il «Team di comunità», con un lavoro di rete e partnership con le amministrazioni comunali e le associazioni e le strutture del territorio

PROGRAMMI PER ANZIANI

I programmi prevedono:

- 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 di Settembre alla metà di Giugno

CRITERI GENERALI DI INCLUSIONE/ESCLUSIONE

Criteria di inclusione

- Autonomia nella deambulazione
- In grado di interagire con gli operatori
- Sufficiente autonomia nelle attività della vita quotidiana

Criteria di esclusione

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

Programmi ERICA NON SANITARIA

Si tratta di 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 rivolte a:

- 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

I corsi vengono tenuti da persone laureate in Fisioterapia o in Scienze Motorie che hanno frequentato uno specifico corso per la condivisione del progetto e dei protocolli di esercizi. Si svolgono in palestre pubbliche o strutture private

I programmi prevedono:

- Attività certificata, coordinata e controllata dalla ASS2
- Attività di gruppo specifica per patologia
- Frequenza bisettimanale
- Svolta nelle palestre private o pubbliche
- Basso costo
- Durata di 1 ora
- Gruppi composti da 18 a 25 persone
- Verifica annuale delle performances
- Periodo di 9 mesi coincidente con il ciclo scolastico

I programmi prevedono la seguente partecipazione alla spesa:

- Iscrizione annuale all'associazione AUSER
- Tariffa massima autorizzata di 3€ a seduta con abbonamento mensile rinnovabile per tutte le tipologie di ERICA avviate.

attività di AUSER Volontariato Bassa Friulana ONLUS

fino ad oggi...

Auser Volontariato Bassa Friulana ONLUS è una associazione di volontariato costituita nel 1991, impegnata nel favorire l'invecchiamento attivo degli anziani e valorizzare il loro ruolo nella società. La nostra proposta associativa è rivolta in maniera prioritaria agli anziani, ma è aperta alle relazioni di dialogo tra generazioni, nazionalità, culture diverse. Un'associazione per la quale la persona è protagonista e risorsa per sé e per gli altri in tutte le età.

Tra le nostre finalità statutarie, ci proponiamo di:

- Migliorare la qualità della vita;
- Contrastare ogni forma di esclusione e discriminazione sociale, in particolare nei confronti dei cittadini svantaggiati
- Sostenere le fragilità
- Diffondere la cultura e la pratica della solidarietà e della partecipazione;
- Valorizzare l'esperienza, le capacità, la creatività e le idee degli anziani;
- Sviluppare i rapporti di solidarietà e scambio con le generazioni più giovani.

Aderendo alla proposta dell'Azienda Sanitaria, Il primo corso si è tenuto a Cervignano del Friuli a partire da gennaio 2015. Nel corso degli anni successivi l'attività si è sviluppata sul territorio fino ad arrivare ad oggi a 12 corsi con circa 250 persone coinvolte.

...il futuro

Auser Volontariato Bassa Friulana ONLUS intende continuare a realizzare questo programma, con un obiettivo di crescita delle adesioni di circa il 20% all'anno. Trattasi di un obiettivo ambizioso, che dovrà trovare anche la collaborazione degli Enti Locali, al fine di mettere a disposizione strutture per permettere tali attività. Dalla fine 2017 siamo presenti a Strassoldo e da gennaio 2018 abbiamo esteso l'attività anche a Scodovacca e in via Turisella a Cervignano del Friuli.

Come fare per partecipare ai programmi ERICA

Per chi ha già frequentato E.R.I.C.A., è sufficiente che si prenoti presso la sede AUSER oppure nei nostri recapiti nei vari Comuni. Se siete interessati affrettatevi a contattarci ai seguenti recapiti:

telefono 0431 34322 - SMS 335 1857568 e mail bassafriulana@auserfriuli.it

Per coloro che intendono iniziare questa attività, devono farsi compilare il modulo dal proprio Medico di Famiglia e consegnarlo al Reparto Fisioterapico del Distretto Sanitario di Cervignano del Friuli, che in seguito vi chiamerà per la visita di idoneità ed il rilascio del Certificato Sanitario da consegnare all'istruttore del corso.

Per informazioni, prenotazioni ed iscrizioni rivolgetevi a:

- Cervignano del Friuli – Distretto Sanitario – Via Trieste 75 – telefono 0431 387709 (PUA)
- Infermiere di comunità
- Centri AUSER Volontariato Bassa Friulana ONLUS a: Aquileia, Cervignano del Friuli, Campolongo Tapogliano, Palmanova, Ruda, Terzo di Aquileia