

Verona

Città della Salute e della Qualità della Vita

Facebook:

www.facebook.com/qualitadellavitabenessereesaluteaverona



Progetto “Palestre Verona”



Palestre per la salute



***Palestre
Verona***



Tavolo Tecnico

Il Progetto “**Palestre Verona**” nasce dalla convocazione di un tavolo tecnico voluto dal Comune di Verona



Progetto “Palestre Verona”



Il progetto
“**Palestre Verona**” nasce
dall’esigenza di creare una
rete di strutture in grado di
cooperare tra loro al fine di
mettere al centro
dell’attenzione il **Cittadino**.
Collaborazione tra Università,
Dipartimento di Prevenzione
ULSS 20, Comune, **Palestre**
del territorio, Farmacie,
mondo associativo e medici
sportivi.

Gli Italiani e l'attività fisica

Il 40% degli italiani è sedentario

Il 60% degli italiani pratica qualche attività fisica,
di cui:

Il 20% in modo continuativo

Il 30% in modo irregolare

Il 10% in modo saltuario



Graduatoria di importanza delle diverse cause di malattia cronica

	Italia	Piemonte	Val D'Aosta	Lombardia	Trentino	Veneto	Friuli	Liguria	Emilia R	Toscana	Umbria	Marche	Lazio	Abruzzo	Molise	Campania	Puglia	Basilicata	Calabria	Sicilia	Sardegna
→ Fumo	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	4	3	3	1
→ Inattività fisica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Sovrappeso e Obesità	12	12	10	11	10	11	11	10	11	12	11	11	11	12	9	9	10	12	10	10	11
No 5 porzioni di fr/ver al giorno	6	7	5	7	7	4	6	8	6	6	5	7	7	7	6	4	7	6	8	7	8
No PAP test	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
No Mammografia	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
No Test del Sangue Occulto delle Feci	8	6	8	8	8	7	8	4	8	8	6	6	6	6	7	7	6	7	7	6	5
Ipercolesterolemia	5	5	6	4	6	5	5	5	4	4	8	4	5	5	5	6	5	5	5	5	7
→ Ipertensione	3	2	3	3	5	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	1	3
Diabete	10	8	13	13	13	10	10	11	10	10	10	10	8	10	10	11	12	8	12	12	13
No Cinture di Sicurezza	11	11	11	10	12	12	13	13	12	11	7	12	12	11	12	8	9	9	9	8	10
Consumo alcolico	7	9	7	5	4	8	7	7	7	7	12	8	10	8	8	12	8	10	6	13	6
No Rectosigmoidoscopia	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11	10	11	11	11	9	9
No screening Pressione arteriosa	4	4	4	6	3	6	4	6	5	5	4	5	4	3	4	5	4	2	4	4	4
No screening Colesterolo	13	13	12	12	11	13	12	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	11	12

Fonte: Stefania Salmaso, presentazione orale, Convegno nazionale Guadagnare Salute, Venezia, 2012
 Metodi da: Simoes EJ, Mariotti S, Rossi A, Heim A, Lobello F, Mokdad AH, Scafato E., Int J Public Health, 2012

Esercizio fisico e trattamenti farmacologici e chirurgici a confronto

	Exercise benefit	Drug or surgical benefit
Cardiac disease	40% risk reduction ²	24% risk reduction with statins ³
Stable coronary artery disease	88% survival at 12 months ⁴	70% survival at 12 months with percutaneous coronary angioplasty ⁴
Type 2 diabetes	58% incidence reduction ⁵	31% incidence reduction with metformin ⁶
Hip fracture	55% incidence reduction ⁷	38% risk reduction with risedronate ⁸
Breast cancer	40% risk reduction ^{9,10}	38% incidence and risk reduction with tamoxifen ¹¹
Recurrent breast cancer	54% reduction in mortality ¹²	59% reduction in mortality with tamoxifen ¹³
Major depression	Exercise as effective as sertraline (60.4% remission) but with a reduced relapse rate of 30% ¹⁴	Sertraline as effective as exercise (65.5% remission) but with an increased relapse rate 52% ¹⁴
Studies chosen to show effectiveness of exercise, and benefits should not be regarded as directly comparable apart from percutaneous coronary angioplasty ⁴ and major depression. ¹⁴ Exercise can be expected to provide broader health benefits than individual drug or surgical interventions.		

Fonte: Rod Jaques, Mike Loosemore, Sports and exercise medicine in undergraduate training, The Lancet, Vol 380, July 7, 2012

VOLETE AMMALARVI ?



**LA STRATEGIA MIGLIORE E' CONDURRE UNA
VITA SEDENTARIA**



Progetto "Palestre Verona"

Il progetto si propone di valorizzare il ruolo di tali centri nella promozione di un'attività che tuteli la sicurezza degli utenti e che miri alla promozione di uno stile di vita sano e consapevole, promuovendo campagne informative che mirino a modificare comportamenti inadeguati che favoriscono l'insorgere di malattie degenerative.



Progetto "Palestre Verona"

La qualità del servizio erogato dalle palestre deve avere una valenza educativa nel promuovere tra gli utenti uno stile di vita sano.

Il progetto va inteso come una rilevante opportunità di intervenire su una molteplicità di aspetti riconducibili a due macrobiettivi:



IL PRIMO MACROBIETTIVO: PROFESSIONALITA' DEGLI OPERATORI

Quindi:

- 1** - la qualità della **valutazione iniziale** dell'utente.
- 2** - la **verifica periodica** della sua condizione fisica, mediante test validati e ripetibili.
- 3** - la **corretta esecuzione delle esercitazioni** e la prevenzione dei traumatismi.
- 4** - la capacità di riconoscere problematiche di **competenza** sanitaria.
- 5** - la necessità di una **visita medica**, come previsto per legge.



IL SECONDO MACROBIETTIVO: CONSAPEVOLEZZA

- 1** - L'**educazione** ad uno stile di vita attivo e la promozione presso gli utenti di corrette abitudini alimentari, evitando l'uso del tabacco e l'abuso di alcol.
- 2** - l'educazione ad un adeguato e **regolare esercizio** fisico quale strumento di prevenzione e cura delle patologie crónico-degenerative.
- 3** - l'educazione all'uso dei **farmaci** limitato alle sole esigenze terapeutiche dimostrate dalla prescrizione medica.



I PROFESSIONISTI DELL'ESERCIZIO FISICO PER LA SALUTE

In presenza di patologie croniche degenerative, riconosciute e in trattamento medico, l'esercizio fisico deve essere condotto da personale altamente e specificamente formato da un corso di laurea triennale o specialistico/magistrale:
i dottori in scienze motorie (chinesiologi).



PECULIARITA'

Rappresenta l'impegno concreto delle Istituzioni pubbliche territoriali verso la protezione della salute pubblica e a tutela del diritto dei cittadini a svolgere una pratica motoria "protetta".

Costituisce un **esempio di alleanza** tra le pubbliche Istituzioni e i gestori delle palestre che, aderendo volontariamente al progetto e completandone il percorso, adotteranno, al termine, un **marchio da esporre al pubblico** ed utilizzabile anche nella promozione commerciale della propria attività.



IL MARCHIO

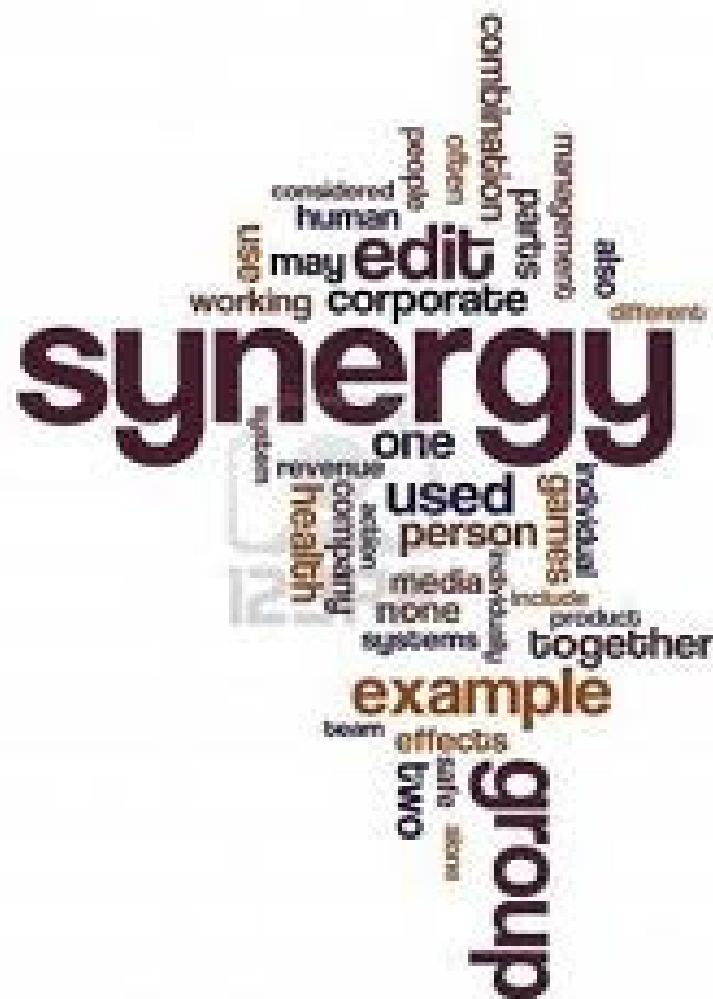


***Palestre
Verona***



VALORE AGGIUNTO:

Il valore aggiunto dell'adesione al progetto, è dato anche dalla **visibilità** che si vuole dare all'iniziativa tra i cittadini possibili utenti dei centri, sia mediante l'ausilio degli Enti locali, sia lavorando in **sinergia** con le strutture sanitarie e le farmacie.



Caratteristiche del progetto

L'adesione al progetto da parte delle Palestre comporta la loro partecipazione ad iniziative di aggiornamento, indirizzate a migliorare la **qualificazione** degli operatori e incrementare le proposte di attività fisica adattata (AFA o medical fitness) utili alla salute di **utenti "speciali"**.



Medical Fitness

L'Esercizio Fisico Prescritto per
la tua Salute

AFA = MEDICAL FITNESS

Cosa intendiamo per medical fitness ?

L'attività fisica prescritta dal medico.



LE PALESTRE CHE ADERISCONO AL PROGETTO

“PALESTRE VERONA”

SI IMPEGNANO A RISPETTARE I SEGUENTI PUNTI

(MEDIANTE AUTOCERTIFICAZIONE)

1. svolgere l'attività in locali salubri in regola con le **norme** edilizie, igienico-sanitarie e sulla sicurezza;
2. dotarsi di un **direttore tecnico** che sia laureato in scienze motorie e/o diplomato isef;
3. utilizzare per le attività specifiche, rivolte ad utenze speciali (persone con patologia cronica significativa), istruttori qualificati, preferibilmente **laureati magistrali in scienze motorie**;

CODICE ETICO

4. attuare comportamenti attivi di **promozione di stili di vita sani** e di prevenzione nei confronti del doping;
5. predisporre corrette modalità di **informazione e promozione** delle proprie attività per l'utenza.



Codice Etico

6. partecipare agli **incontri di aggiornamento** organizzati da università e ulss 20, in collaborazione con associazioni di categoria;
7. condividere **protocolli** specifici per tipologia di utente;
8. dotarsi di **defibrillatore** semi-automatico;
9. seguire i corsi di formazione bls e per l'uso del defibrillatore (**blsd**);
10. invitare i pazienti "a rischio" a sottoporsi a **visita medica**.



Creazione di una rete con al centro il cittadino

Il progetto si propone di agire su due linee:

- ***adozione di uno stile di vita corretto***
- ***prevenzione di patologie croniche degenerative.***



PER CONCLUDERE:

La prevenzione consiste nell'avviare efficaci campagne di promozione di un corretto stile di vita per tutte le fasce della popolazione, sottolineando l'importanza di svolgere una regolare attività motoria, anche presso strutture qualificate, le **"palestre Verona"**, con campagne attive centrate sullo stile di vita.

L'utente portatore di una patologia stabilizzata, potrà avere la possibilità di "affidare la sua salute" al personale qualificato che opera presso le "palestre Verona".



TEMPISTICA:

La documentazione relativa al progetto "Palestre Verona" dovrà pervenire al settore sport entro il 15 settembre 2013



Verona

Città della Salute e della Qualità della Vita

Facebook:

www.facebook.com/qualitadellavitabenessereesaluteaverona

Grazie

