

PROGETTO AFA

Lo stile e le abitudini di vita negli ultimi decenni appaiono caratterizzati e condizionati principalmente dalla sedentarietà e dall'invecchiamento della popolazione: l'inattività o la riduzione fisiologica dell'attività fisica sono oggi un problema sempre più importante di sanità pubblica. Allo stato attuale è importante che la popolazione modifichi il proprio stile di vita. Occorre quindi creare una nuova cultura attraverso la conoscenza degli effetti favorevoli dell'attività fisica, che recuperi il movimento come parte integrante ed essenziale della vita di tutti i giorni.

Se uno stile di vita attivo è importante in un soggetto sano, lo diventa maggiormente nell'anziano le cui patologie seguono un decorso cronico-invalidante con elevati costi in termini di risorse umane ed economiche. L'obiettivo principale di questo progetto di prevenzione secondaria e terziaria è di preservare l'autonomia. Il progetto è rivolto a quella fascia di popolazione con profili pre-patologici e/o con ridotte capacità funzionali, con disabilità stabilizzata, per le quali non esistono evidenze scientifiche di appropriatezza di un intervento sanitario di medicina riabilitativa.

Un percorso alternativo a quello sanitario (individuato nell'Attività Fisica Adattata attraverso interventi a lungo termine e utilizzando protocolli di esercizi specifici per patologia) è in grado di ridurre molti fattori di rischio, migliorando le condizioni di salute e potenziando le capacità residue.

L'AFA Non è compresa nei livelli essenziali di assistenza assicurati dal SSR

- È distinta dalle attività sanitarie
- È una attività di gruppo, con frequenza assidua durante l'anno
- È controllata ed organizzata dall'Azienda Sanitaria attraverso il Centro di Coordinamento AFA
- È attivata da Medici di Medicina Generale e da Medici Specialisti del SSR
- È erogata in strutture pubbliche e private distribuite sul territorio
- È esercitata da professionisti idonei a compiere interventi di attività motoria, cura e riabilitazione (corso di Laurea in Fisioterapia e Scienze motorie e professionisti che abbiano maturato esperienza certificata in campo motorio)
- È a basso costo (a carico del partecipante)

MODALITÀ di ACCESSO

- L'accesso è garantito dai Medici di Medicina Generale o da Medici Specialisti del SSR.
- Il partecipante viene inviato al Centro di Coordinamento per l'inserimento nel corso AFA specifico.

Criteri di esclusione

- Controindicazioni cardio-respiratorie all'esercizio fisico
- Decadimento cognitivo grave
- Condizioni cliniche acute o riacutizzate
- Incapacità di deambulazione autonoma
- Incapacità di collaborazione ed interazione
- Impossibilità di raggiungere la palestra in modo autonomo o con supporto familiare

Criteri di inclusione

- Patologia in fase stabilizzata o cronicizzata
- Condizioni particolari di rischio per patologie (senectus, perimenopausa, etc.)
- Capacità di deambulazione autonoma anche se con ausilio
- Capacità di collaborazione ed interazione
- Possibilità di raggiungere la palestra in modo autonomo o con supporto familiare
- Assenza di decadimento cognitivo grave

ATTIVITÀ del CENTRO di COORDINAMENTO

- Valutazione funzionale motoria ed inserimento nel corso AFA
- Rivalutazione periodica di patologie specifiche
- Corsi di informazione ai professionisti (protocolli di esercizi)
- Rilevazione di strutture presenti sul territorio
- Relazioni con le varie figure sanitarie e non sanitarie

Programmi avviati di Attività Fisica Adattata "AFA"

AFA DONNA

AFA FIBROMIALGIA

AFA RACHIDE E POSTURA FLESSA

AFA STROKE

Programmi "AFA" in fase di attuazione

AFA PARKINSON

AFA ARTI INFERIORI

Come e dove accedere

Centro di Coordinamento AFA presso l'AAS n° 4
"Friuli Centrale", via San Valentino 18, Udine
(Secondo piano, ala destra, Ambulatorio 4

Orario di apertura al pubblico

dal lunedì al venerdì dalle ore 08:00 alle ore 13:00
martedì e mercoledì fino alle 17:00.

Il centro riceve solo su appuntamento.

Per appuntamenti:

dal Lunedì al Venerdì dalle ore 13.00 alle ore
14.00

telefono 0432 - 553777

(lasciare un messaggio in segreteria telefonica)

E-mail: cafa@as4.sanita.fvg.it