

Descrizione delle attività inerenti la PROMOZIONE dell'ATTIVITA' FISICA FITWALKING

Di concerto con la struttura complessa formazione e sviluppo professionale, il gruppo di lavoro, ha organizzato uno degli step più significativi del percorso: l'iniziativa formativa e il conseguente avviso per la partecipazione al "Bando per il reclutamento di aspiranti Fitwalking-Leader aziendali organizzato dall'ASL TO 1, attraverso le strutture di Promozione della Salute e di Medicina dello Sport, nell'ambito del progetto WHP Lavoratori sani in Aziende sane" 10 settembre 2008.

I due servizi si sono impegnati per l'identificazione di persone disponibili a diventare "conduttori di cammino aziendali" e per far ciò hanno organizzato il corso per istruttore di fitwalking (cammino sportivo) che è stato poi proposto ai dipendenti che intendano aderire al progetto WHP ed essere protagonisti di rilievo nell'azione di promozione dell'attività fisica nello stile di vita. Gli interessati a conoscere il progetto WHP, a diventarne soggetti attivi e promotore dell'attività fisica, a partire dall'ambito aziendale, si potevano candidare a divenire fitwalking leader, a seguito della frequenza del 1° corso per conduttore di "fitwalking" dell'ASL TO 1.

Il candidato è stato convocato per un colloquio conoscitivo preliminare e per verificare l'adesione ai criteri di partecipazione alle iniziative. Nel bando erano stati segnalati i destinatari, la sede, i docenti e la durata del corso, ed il "Profilo del Fitwalking-leader Aziendale".

E' stato spiegato che cosa è il fitwalking. Il fitwalking è un modo di camminare con determinati accorgimenti tecnici che permettono di rendere la camminata più efficace, più vigorosa, quindi più allenante e capace di determinare degli effetti sull'organismo e sul livello di efficienza fisica della persona.

Il fitwalking è un'attività motoria adatta a tutte le età, non traumatica, di moderata e comunque ben modulabile intensità: partendo da bassi livelli di intensità, si riesce poi ad aumentare gradualmente sia intensità che durata dell'attività, percependo la piacevole sensazione del proprio corpo che reagisce al lavoro svolto. Si può praticare da soli o in compagnia, senza la necessità di attrezzatura specifica, e procura notevoli vantaggi dal punto di vista del benessere fisico e mentale.

E' un modo coinvolgente per combattere la sedentarietà ed incrementare il livello di attività fisica nel proprio stile di vita. Pertanto è un'attività benefica per la prevenzione di molte malattie, in particolare di quelle dell'apparato cardiocircolatorio, anche per l'azione sui fattori di rischio di queste malattie.

Il Fitwalking produce effetti positivi sulla riduzione del tessuto adiposo e sulla perdita di peso. Favorisce acquisizione e mantenimento di un buon tono muscolare, rafforza l'apparato scheletrico, ha effetti positivi sulle dislipidemie, contribuisce a far tralasciare l'abitudine del fumo.

E' praticabile anche da persone affette nelle fasi iniziali di alcune patologie esercizio-sensibili (diabete, cardiopatie, malattie degenerative etc.). Contribuisce al benessere psicologico: per la sua natura di attività a basso profilo di intensità è un ottimo antistress, aiuta a ridurre le tensioni quotidiane.

Costituisce inoltre un modo di riconoscere e vivere il territorio sotto aspetti culturali e paesaggistici talora inaspettati e di riappropriarsi della sua dimensione ambientale.

Il bando definiva chi è il "fitwalking-leader aziendale": è un operatore che, ottenuta la certificazione di istruttore di fitwalking a seguito della frequenza dell'apposito corso, ritiene "l'arte del camminare" una filosofia di vita, un modo di vivere il quotidiano a misura di ognuno col passo giusto, al ritmo corretto in equilibrio con il mondo circostante, e desidera mettere questa tecnica a disposizione di altre persone (altri operatori aziendali, gruppi di utenti affetti da determinate patologie, gruppi di cittadini).

Possiede capacità di leadership, coinvolge i partecipanti infondendo motivazioni e coesione nel gruppo, è affidabile e puntuale, conosce la corretta tecnica del fitwalking e gli esercizi necessari per preparare e svolgere al meglio la pratica del cammino sportivo, organizza ed adatta il livello di attività alle capacità del gruppo, sceglie i luoghi e seleziona percorsi adeguati, in collaborazione con i partecipanti.

Definisce anche cosa farà il "fitwalking-leader aziendale" dopo il corso di addestramento: organizza e conduce i gruppi di cammino sportivo; addestra i componenti per rendere il modo di camminare sufficientemente efficace, vigoroso, mantenendo una gestualità naturale, impegnando maggiormente alcuni distretti muscolari, individuando la giusta postura e, via via, ottenendo il movimento molto armonioso e finalizzato alla ricerca di un'ottima spinta atta a favorire la fase di accelerazione del corpo; promuove nei gruppi, e comunque quando ne ha l'occasione, la consapevolezza del ruolo dell'attività fisica rispetto alla salute e del legame tra attività fisica, gestione dello stress e dieta; aiuta i "fitwalkers" a sentirsi in forma e, di conseguenza, a sentirsi bene migliorando l'umore, l'autostima, l'equilibrio personale; promuove l'auto-efficacia dei partecipanti alle attività rispetto alla possibilità di

acquisire e mantenere nel tempo un adeguato livello di benessere, attraverso l'adozione di stili di vita salutari; collabora al progetto aziendale WHP - Workplace Health Promotion e sostiene le attività rivolte alla Promozione della salute nel luogo di lavoro.

Il corso è stato aperto a tutti i dipendenti dell'ASL TO 1, con qualsiasi ruolo e qualifica professionale. Non sono state richieste qualifiche particolari e, dal punto di vista medico, non sono richieste idoneità specifiche; eventuali situazioni ostative potranno essere discusse direttamente durante il colloquio preliminare all'adesione.

Il partecipante al bando si impegnava una volta acquisita la certificazione quale istruttore di fitwalking, ad organizzare e condurre entro la primavera 2009, secondo modalità che venivano di volta in volta concordate, almeno un gruppo di praticanti fitwalking.

I gruppi potevano essere costituiti da altri operatori aziendali che intendono conoscere e praticare la disciplina, oppure da gruppi di pazienti con malattie esercizio-sensibili – ad es. diabetici, ipertesi, anziani, utenti del centro antifumo o da semplici cittadini, anche su richiesta delle Circoscrizioni (la disciplina del fitwalking, non competitiva, può essere esercitata da chiunque voglia migliorare la propria efficienza psicofisica e avere maggior consapevolezza del proprio corpo).

Pertanto, chi partecipava al corso di “fitwalking-leader” non era colui che intendeva semplicemente apprendere le nozioni della disciplina per un'eventuale pratica, ma era colui che intendeva conoscere dette nozioni in modo più articolato ed approfondito per coinvolgere poi altri aspiranti praticanti, contribuendo concretamente all'incremento della pratica di attività fisica nell'ambito dell'Azienda e del territorio.

Al fine della massima diffusione dell'iniziativa il bando è stato ampiamente pubblicizzato: attraverso il sito intranet aziendale, le bacheche per le comunicazioni ai dipendenti collocate in tutti i presidi aziendali, presso gli apparecchi di rilevazione delle presenze (bollatrici), attraverso le comunicazioni ai responsabili medici, infermieristici e direttamente ai colleghi.

Il responsabile della struttura di Promozione della salute con l'assistente sanitaria e il medico di medicina dello sport hanno effettuato 3 sedute di colloqui con gli aspiranti walking leader (presentazione del progetto WHP, descrizione del ruolo del fitwalking leader aziendale, richiesta impegno personale).

Si era prevista una adesione numericamente contenuta degli aspiranti fitwalking leader e quindi era stata organizzata un'unica edizione del corso. Ma inaspettatamente si

è registrato un elevato numero di adesioni (60 dipendenti) con la conseguente decisione di organizzare una seconda edizione entro dicembre 2008.

Per frequentare il corso per walking leader come suddetto non era stata richiesta una specifica qualifica e casualmente gli aderenti rappresentano tutti i tre settori aziendali: amministrativo, sanitario e tecnico. La diffusione del personale tra i servizi dell'ASL è stata veramente molto ampia: Medicina legale, SPRESAL, Dipartimento Salute Mentale, Consultorio Pediatrico, risorse multiprofessionali, Consultorio Familiare, Servizio Assistenza Territoriale-Fisiatria, Ufficio Relazioni Pubblico, Coordinamento Centro Unificato Prenotazioni, Ingegneria Clinica, Ufficio Personale, Neuropsichiatria Infantile, Malattie Metaboliche e Diabetologia, Cardiologia, Radiologia, Recupero e Rieducazione Funzionale, Sale Operatorie, Servizio di Veterinaria, Laboratorio Analisi, Assistenza Sanitaria Territoriale, Manutenzione Tecnica, Servizio Medico Competente, Direzione Sanitaria, Telecomunicazioni ed Impiantistica, Promozione della Salute, Pneumologia, Servizio Tossicodipendenze, Formazione e Sviluppo Professionale, Epidemiologia ed Educazione Sanitaria, Medicina dello Sport, Poliambulatorio, Direzione distretti. Sono anche rappresentati diversi ruoli (collaboratori, coordinatori e dirigenti) e le professionalità le più varie: strumentisti, infermieri professionali, assistenti sanitari, medici legali, tecnici di vigilanza, tecnici di laboratorio, psicologi, manutentori tecnici, amministrativi, fisioterapisti, dietisti, ingegneri, capo sala, elettricista, medici.

La presenza di alcuni colleghi che rivestono ruoli chiave a livello aziendale, candidatisi spontaneamente al sostegno del progetto, svolgono un'opera di garanzia allo sviluppo dello stesso e rafforzano l'attenzione dell'azienda ai temi della salute e del benessere dei dipendenti. Il gruppo di fitwalking leader che si è costituito, basa lo spirito dell'iniziativa sul lavoro di gruppo.



Nel febbraio 2009 è stata predisposta una bozza di piattaforma di “squadra” con i campioni olimpici Maurizio e Giorgio Damilano quali Presidenti Onorari.

La composizione del gruppo prevede inoltre un Presidente effettivo, un Vice Presidente. Una parte di istruttori si occuperà della cosiddetta direzione sportiva. La direzione sportiva sarà composta da un allenatore, da un preparatore atletico/fisioterapista.

Importanti per la realizzazione e implementazione del progetto sono anche:

- la segreteria amministrativa che si occupa dei contatti con gli istruttori e delle future statistiche derivanti dalle attività.
- il settore che si occupa dei rapporti con la scuola del cammino di Saluzzo (nostro ente di formazione), dei rapporti con altre istituzioni (circoscrizioni del territorio, altre aziende sanitarie, servizi socio educativi ecc. ...).
- il settore che si occupi del reperimento delle risorse finanziarie e degli sponsor (in previsione).
- un settore responsabile sito internet intranet che in collaborazione con il CRAL aziendale si occupi dell’organizzazione delle trasferte, degli eventi “sociali” che si organizzeranno, una serie di consiglieri di amministrazione.
- un settore addetto alla stampa e al Marketing.

Lo strumento del cammino verrà quindi utilizzato in setting e con target diversi quali: collegli innanzitutto e poi gruppi selezionati appartenenti a specifici target o di popolazione e per patologie.

Settore donne (si pensa di promuovere il cammino nel periodo della gravidanza e nei primi sei mesi di vita del bambino, durante la menopausa, nella prevenzione delle recidive del tumore della mammella associato ad una dieta particolare, ecc. ...).

Settore anziani (protezione dalla frattura del femore attraverso la prevenzione delle cadute favorendo il mantenimento dell’equilibrio e della forza muscolare),

Settore cronicità (possibile applicazione dello strumento del cammino in tutte le patologie esercizio sensibili come ad es. nei pazienti diabetici, cardiopatici, afferenti al centro antifumo, per la promozione della salute mentale).

Gli istruttori che hanno seguito il corso di fitwalking di primo livello hanno poi effettuato degli incontri di “allenamento e sperimentazione” per applicare le tecniche apprese durante il corso e affinare le capacità di gestione dei futuri gruppi di collegli, parteciperanno poi al corso avanzato preliminare all’avvio dei gruppi di cammino per i collegli.

Al fine di facilitare la partecipazione agli incontri di allenamento sono stati individuati sia punti diversi della città sia orari: Parco Ruffini e Piazza D'Armi; il lunedì (16,30 – 17,30) e il martedì (dalle 16.00 alle 18.00).

L'assistente sanitaria della promozione della salute con il medico della medicina dello sport hanno curato la costituzione della squadra di istruttori.

Tabella di lavoro dell'assistente sanitaria:

giorno	partecipanti	Condizioni climatiche	TC	umidità	percorso	note
11/11/08	19	Sole	gradevole	secco	A	Definire meglio gruppo, veloci-lenti,sbrodolamenti
18/11/08	16	nuvoloso	7°C	piovuto da poco	A	Dato campiti al gruppo:conduttore riscaldamento, defaticamento e conduz. gruppo nella fase di lavoro
25/11/08	20	nuvoloso	7°C	secco	A	Buon andamento di lavoro, buona armonia nel gruppo
09/12/08	11	nuvoloso	7°C	secco	B	Un po' di anarchia nella fase di defaticamento, porre attenzione
16/12/08	1+1 cane	diluvio				Sono rimasta sola.... Con il mio adorato cane PLUTO!
22/12/08	8	nebbia	4°C	umido	C	Gruppo composto da vecchi e nuovi istruttori, buona armonia e buon lavoro
12/01/09	14	neve	Partenza 6°C fine 3 °C	umido	C	Soccorso ad un ragazzo che si allenava nel parco
13/01/09	23	Sole neve	Partenza 3°C fine 1 °C	/	B	Fascetta plantare per una istruttrice stop attività per lei temporaneamente
19/01/09	7	neve	Partenza 4°C fine 2 °C	Lieve	C	Non possibile fare defaticamento troppo freddo
20/01/09	26	neve	Partenza 6°C fine 3 °C	umido	B	Fatta programmazione per avanzato istruttori

giorno	partecipanti	Condizioni climatiche	TC	umidità	percorso	note
02/02/09	2	Neve e pioggia	3°C	umidissimo	C	Valutare giusto abbigliamento per allenamento
03/02/09	17	nuvoloso	7°C	/	B	Tutto bene
09/02/09	11	Cielo coperto	7°C	/	D	Seduta stretching al coperto
10/02/09	28	vento	12°C	/	D	Seduta stretching al coperto
16/02/09	7	bello	10°C	/	C	Fatta programmaz. dipendenti
17/02/09	28	bello	11°C	/	B	Fatta programmaz. dipendenti
24/02/09	22	bello	12°C	/	B	Riunione coordinatori gruppo

Percorso A: Parco Ruffini 15' riscaldamento – 35' diversi giri di lavoro – 10' defaticamento;

Percorso B: Parco Ruffini 10' riscaldamento – 30' lavoro gruppo diversi giri – 10' cammino andatura personale – 10' defaticamento;

Percorso C: Parco Piazza D'Armi.

Percorso D: seduta stretching al coperto Via Gradisca.

Gli istruttori per affinare le tecniche di conduzione di un gruppo “sportivo”, hanno guidato a turno la fase di riscaldamento, il lavoro vero e proprio e il defaticamento della squadra mettendo a disposizione di volta in volta nuovo materiale bibliografico ed esperienziale a tutti i colleghi.

Sono stati distribuiti materiali relativi ad appunti di avviamento di gruppi di cammino, esercizi di stretching, esempi di strategie per il coinvolgimento della popolazione target e per la pubblicizzazione dell'iniziativa, il codice del pedone.

E' stata quindi attivata una mail list tra gli istruttori per ha permesso il mantenimento dei contatti, lo scambio di materiali e opinioni e l'aggiornamento in tempo reale di ogni possibile notizia.

In particolare dopo ogni seduta l'assistente sanitaria redigeva una lettera agli istruttori come “verbale” delle sedute di allenamento e per introdurre argomenti di interesse collettivo possibile spunto di discussione alle sedute di allenamento successive. Sono stati affrontati elementi relativi alla fondazione del gruppo, introdotti

elementi sul concetto di autoefficacia ed empowerment, sull'approccio salutogenetico di Antonovsky ai problemi di salute, sulla necessità di aumentare i propri punti di vista, un capitolo relativo ad un libro conosciuto durante il Master di Perugia di Daniele Del Giudice "Staccando l'ombra da terra", il valore aggiunto al di là dei semplici quattro passi insieme relativi alla collaborazione, allo scambio di conoscenza e formazione, all'aggiornamento e alla potenza della comunicazione non verbale.

All'avvio dei corsi per i colleghi abbiamo riflettuto sugli stili di rapporto tra insegnate e discente che possono facilitare od ostacolare l'apprendimento.

Alle lettere dell'assistente sanitaria si sono poi intercalate le comunicazioni degli altri istruttori al gruppo e anche comunicazioni più strettamente tecnico organizzative.

Gli istruttori si sono riuniti periodicamente per valutare l'andamento della squadra, delle sedute di allenamento e per valutare le ipotesi di proseguimento delle attività.

Nel periodo dicembre 2008 – gennaio 2009 si sono effettuate 3 riunioni raccogliendo suggerimenti, opinioni e punti di vista. Questa partecipazione attiva è stata di grande stimolo e un segnale che si stava percorrendo una strada che aveva ricevuto un ampio consenso.

Il gruppo di progetto, tramite incontri e contatti con il Direttore Sanitario, la Struttura di Formazione e Sviluppo Professionale, ha quindi predisposto la delibera per il riconoscimento degli istruttori abilitandoli allo svolgimento del loro ruolo a livello aziendale.

Altre due iniziative sono state attivate: il percorso di formazione avanzata per i fitwalking leader aziendali e l'avvio dei corsi per tutto il personale dipendente in orario di servizio ed accreditato ECM.

Stralcio di delibera: *"...Rilevato che il fitwalking è un'attività motoria adatta a tutte le età, non traumatica, di moderata e comunque ben modulabile intensità, utile per combattere la sedentarietà ed incrementare il livello di attività fisica, praticabile anche da persone affette nelle fasi iniziali di alcune patologie esercizio-sensibili (diabete, cardiopatie, malattie degenerative etc.), e che il "fitwalking-leader aziendale" è un operatore che, ottenuta la certificazione di istruttore del cammino sportivo, ritiene "l'arte del camminare" una filosofia di vita, un modo di vivere il quotidiano a misura di ognuno col passo giusto, al ritmo corretto in equilibrio con il mondo circostante, e desidera mettere questa tecnica a disposizione di altre persone (altri operatori aziendali, gruppi di utenti affetti da determinate patologie, gruppi di cittadini); Ritenuto di condividere la sopra richiamata proposta;*

Assunta la correttezza del processo istruttorio la cui responsabilità è riconducibile all'ambito dirigenziale;

Preso atto del concordante parere favorevole espresso dal Direttore Amministrativo e dal Direttore Sanitario, ex art. 3, 1° comma quinquies, D.Lgs. 30/12/1992 n. 502 e successive integrazioni e modificazioni;

DELIBERA

1. di dare atto del regolare svolgimento del corso, rivolto a personale di qualsiasi ruolo e qualifica professionale dell'ASL TO1, dal titolo "Corso per conduttori di cammino sportivo ("Fitwalking-Leader")", articolato in due edizioni, della durata di due giornate, che si sono svolte il 6 e il 27 Ottobre e il 29 Novembre e il 2 Dicembre 2008, per 63 partecipanti;

2. di dare atto che i partecipanti che hanno superato il test finale sono risultati n° 63;

3. di autorizzare i dipendenti che hanno superato il test finale del corso e che hanno acquisito l'attestato di Fitwalking Leader Aziendali elencati nell'allegati 1 alla presente deliberazione, ad organizzare e condurre, loro stessi, in orario di servizio e secondo modalità da concordare, almeno un gruppo di praticanti fitwalking che potrà essere costituito da altri operatori aziendali che intendono conoscere e praticare la disciplina, oppure da gruppi di pazienti con malattie esercizio-sensibili (ad es. diabetici, ipertesi, anziani, utenti del centro antifumo), oppure da semplici cittadini, anche su richiesta delle Circoscrizioni;

4. di dichiarare, altresì, per le motivazioni espresse in narrativa, la presente deliberazione immediatamente esecutiva ai sensi dell'art. 28 della L.R. 24.1.1995 n. 10.

IL DIRETTORE GENERALE

(Dr. F. M.)

I corsi di II livello sono partiti a marzo 2009 e si sono conclusi con l'evento pubblico 4° giornata della salute il 28 maggio.

Gli istruttori si sono sottoposti alla valutazione di alcuni parametri antropometrici (peso, altezza, BMI, PAOS, FC, ECG, circonferenza addominale e valutazioni ematochimiche) per poter poi a distanza di un anno effettuare un controllo per verificare come il cambiamento comportamentale ha migliorato, mantenuto, speriamo non peggiorato le loro condizioni generali.

La rilevazione dei suddetti parametri è stata fatta anche su un analogo campione di operatori al momento della visita presso la sorveglianza sanitaria come gruppo di controllo.

Sono stati predisposti materiali di monitoraggio del progetto:

- Ripensando Istruttori...per una valutazione in itinere degli istruttori
Ripensando... alla mia esperienza di partecipazione al progetto whp.
- Diario di bordo istruttori.
- Pensieri in libertà
- Diario di bordo discenti.