

PROGETTO

Camminare sui sentieri del benessere

Regione Piemonte gruppo ASL Torino 4

Progetto avviato nell'anno 2012 - Ultimo anno di attività : 2014

Accreditato come Buona Pratica totale il 05/06/2015

Abstract

Obiettivo generale

La prevalenza di scarsi livelli di attività fisica e di sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio per la salute, riconosciuti a livello mondiale. L'incremento dell'attività fisica per tutta la popolazione è quindi un obiettivo prioritario per la prevenzione. Nell'ambito della popolazione si individuano gruppi in cui l'inattività fisica incide maggiormente, per motivi socio economici, culturali o per la presenza di specifiche patologie. Il Piemonte ha aderito fin dal 2008 ai Progetti CCM del Programma "Azioni" e l'ASL TO4 ne ha curato la realizzazione a livello locale. Da ciò sono derivate opportunità di finanziare alcuni interventi e progetti sperimentali a livello locale.

Nell'ASL TO4 è stato costituito e deliberato un apposito gruppo di lavoro multidisciplinare (Stili di vita; sottogruppo Alimentazione e attività fisica) che analizza ed affronta il tema dell'attività fisica, in cui sono presenti: medico dello sport, referente per la promozione della salute, epidemiologa, fisiatra, logopedista, nutrizionista ed altri operatori. Questo gruppo ha attivato varie iniziative, con finanziamenti di specifici progetti e/o con risorse proprie, coinvolgendo attori esterni come i Comuni, la UISP, Associazioni e Società sportive del territorio.

L'obiettivo del presente progetto è di dare la possibilità a persone di ogni età, con particolare riguardo ai più sedentari ed ai portatori di patologie esercizio sensibili, di incrementare la propria attività fisica attraverso la pratica del nordic walking. Allo scopo verrà attivata un'apposita convenzione con una Associazione sportiva qualificata nella disciplina, che collaborerà con la Medicina Sportiva secondo un programma di attività concordato.

Analisi di contesto

I dati delle sorveglianze dimostrano che nell'ASL TO4 l'inattività fisica è presente in modo importante: il 40% delle persone pratica attività fisica a livello insufficiente e il 29% dichiara di essere sedentario.

E' nota la difficoltà nel promuovere uno stile di vita salutare modificando le abitudini (Modello Transteoretico di Di Clemente e Prochaska); secondo la nostra esperienza è inoltre difficoltoso dare continuità alle azioni promozionali, che rischiano di esaurire la propria efficacia dopo la fase dimostrativa. Abbiamo identificato i fattori predisponenti, abilitanti e rinforzanti per l'attività fisica che più incidono sul nostro territorio (modello Precede-Proceed di Green e Kreuter, 1999). Gli orari per praticare le attività proposte devono essere compatibili con gli impegni lavorativi e/o familiari. Nelle popolazione più anziana vanno considerate le difficoltà di spostamento per raggiungere il luogo dove svolgere l'attività. Sussistono limitazioni culturali e/o resistenze legati ad abitudini consolidate negli anni. Il tipo di attività proposta deve essere semplice, ma al tempo stesso stimolante ed efficace. Il luogo della pratica deve essere percepito come piacevole e rilassante. E' importante il senso di appartenenza a un gruppo. E' importante motivare in primis gli operatori sanitari sull'importanza di praticare e di far praticare attività fisica.

I responsabili del Corso di Laurea Infermieristica di Ivrea si sono dimostrati interessati a coinvolgere gli studenti in un progetto formativo sul tema. La SC RRF dell'ASL TO4, già coinvolta e sostenitrice dei corsi di attività fisica adattata, ha proposto la sua collaborazione per avviare ai corsi di nordic walking propri operatori e pazienti selezionati. Il Comune di Ivrea è stato disponibile a concedere in uso, un



giorno alla settimana, il Parco della Polveriera. Una Associazione sportiva ha presentato una articolata proposta di attività di nordic walking, da svolgersi in tale sede.

Metodi e strumenti

L'attività fisica scelta, il nordic walking, è riconosciuta efficace, semplice e sicura dalla letteratura scientifica. Si pratica al Parco della Polveriera, in riva al lago San Michele a Ivrea, a cadenza settimanale, gratuitamente per 2 anni con prestito dell'attrezzatura e assistenza degli istruttori qualificati della Associazione sportiva. Grazie a fondi CCM, a carico degli iscritti vi è solo il tesseramento UISP di costo modesto.

A ottobre 2012 l'iniziativa è stata divulgata a mezzo stampa, internet e con cerimonia inaugurale. Un'apposita modulistica serve per informazioni e raccolta dati. Al Campus del cammino (nostra denominazione dell'attività al Parco) l'Associazione sportiva gestisce e organizza gli istruttori sulla base di numero e tipologia dei partecipanti, che si presentano spontaneamente. E' possibile avere informazioni, effettuare l'iscrizione ed iniziare o proseguire i corsi: servono 3 lezioni per completare il corso di nordic walking. I frequentatori abituali sono riuniti in gruppi omogenei per condizioni fisiche e capacità e vengono guidati in brevi escursioni nei dintorni. I partecipanti sono incoraggiati ad adottare uno stile di vita più attivo, attraverso la pratica individuale del nordic walking anche al di fuori delle lezioni, camminando e/o intraprendendo altre attività motorie spontanee.

L'ADOD, l'AIMS ed altre Associazioni promuovono la frequenza del Campus tra i propri associati. Pazienti della SC Recupero e rieducazione funzionale vengono indirizzati al Campus dagli operatori del servizio (medici, fisioterapisti, logopedisti). Sulla base di un accordo appositamente sottoscritto, studenti del Corso di Laurea in Scienze Infermieristiche partecipano al Campus nell'ambito di un progetto didattico, proposto dai docenti in collaborazione con l'ASL TO4 e l'Associazione sportiva. Vengono sperimentalmente somministrati questionari IPAQ a genitori di pazienti della logopedia di Gassino, per valutarne e stimolarne le abitudini motorie.

Valutazione prevista/effettuata

All'atto dell'iscrizione viene effettuata una rilevazione dati sui partecipanti (età, sesso, eventuale invio da Associazioni o Servizi); successivamente ne vengono registrate le partecipazioni, consentendo di catalogare numero e tipologia dei frequentatori.

L'Associazione sportiva che gestisce il Campus effettua valutazioni dello stato di efficienza fisica dei partecipanti e la monitorizza nel tempo; raccoglie inoltre qualitativamente opinioni e suggerimenti dai partecipanti.

La Medicina Sportiva elabora i dati raccolti e conduce a campione test di misurazione dell'attività fisica svolta.

Il Corso di Laurea Infermieristica effettua valutazioni sugli studenti aderenti, nell'ambito del proprio programma didattico teorico-pratico.

La Logopedia di Gassino valuta i questionari IPAQ somministrati ai genitori dei suoi piccoli pazienti.

La valutazione finale condotta tramite questionari su un campione di 61 partecipanti, che prima di questa esperienza erano in prevalenza sedentari o poco attivi (67%), ha rilevato un gradimento molto alto sia per il tipo di attività scelta (93%), sia per l'organizzazione adottata (95%); essi si sono inoltre dichiarati in gran parte (82%) favorevoli a proseguire l'attività sostenendo una limitata spesa. Ciò permetterà di proseguire l'attività senza necessità di ulteriori finanziamenti esterni.

Su richiesta dei Comuni di Rivarolo e Castellamonte, questo modello è stato riproposto localmente con un minimo contributo comunale ed il resto della spesa a carico dei partecipanti (circa 100 nelle due sedi). Una replicazione locale del progetto è stata chiesta anche da parte del Comune di Leinì ed è in corso di attivazione. La Direzione Generale dell'ASL ha inoltre stabilito di organizzare corsi di nordic walking per i propri dipendenti, con spesa parzialmente coperta da fondi del Dipartimento di

Prevenzione, da attivare nel 2015.

Tema di salute prevalente : Sovrappeso e obesità

Temi secondari :

Setting : Comunità

Destinatari finali : Comune
10.001 - 50.000
Sovracomunali (distretti, asl, consorzi socio-assistenziali, province, ecc.)

Mandati : Piano Nazionale di Prevenzione (PNP)
Piano Regionale di Prevenzione (PRP)
Piani locali / Aziendali di prevenzione e promozione della salute

Finanziamenti : Finanziamenti Ministero della Salute

Responsabili e gruppo di lavoro

Dott. GOTTIN MAURIZIO (responsabile)
Medico specialista in medicina dello sport
ASL TO4- Dipartimento di Prevenzione- SS Medicina Sportiva
e-mail : mgottin@aslto4.piemonte.it
Tel. : 011 9817221

BALDI CLAUDIO
e-mail : scuolanordicwalking@viviandrate.it

Dott. BELLAN Giorgio
Dirigente veterinario
Responsabile ssd Promozione Salute
ASL TO4- SSD Promozione della Salute
e-mail : gbellan@aslto4.piemonte.it
Tel. : 011.8212314 011.9217647

Dott.ssa PREVITI GIORGIA
Logopedista
ASL TO 4
e-mail : logopedia.gassino@aslto4.piemonte.it

Enti promotori e/o partner

Categoria ente : Università
Corso di Laurea in Scienze Infermieristiche dell'Università degli Studi di Torino - Canale di Ivrea
In fase di realizzazione; In fase di valutazione;

Documentazione del progetto

1. Locandina promozionale
2. Presentazione multimediale per l'inaugurazione del campus con la presenza della Direzione ASL e del Sindaco di Ivrea
3. Presentazione del nordic walking come attività fisica benefica per la salute nell'ambito del convegno



"Dalle parole alle azioni", Ivrea 20-21 settembre 2013

4. Questionario sullo stato di salute proposto ai partecipanti prima dell'inizio dell'attività. Traduzione e adattamento del PAR-Q della Canadian Society for Exercise Physiology
 5. Alcune immagini dell'attività svolta
 6. Scheda Catalogo 2014 - progetti di promozione della salute ASL TO4
 7. Poster, 10° annual meeting of HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity)
 8. Esempio di questionario finale di gradimento e di orientamento per lo sviluppo dell'attività
 9. Assegnazione premio e motivazione
 10. Graduatorie premio
 11. Documentazione progettuale - Descrizione del progetto dalla progettazione alla valutazione finale
-

OBIETTIVI

Saranno inviati partecipanti da almeno 3 servizi/enti/associazioni.

Verranno conteggiati i servizi dell'Asl, le Associazioni del territorio e gli Enti (es. Corso di Laurea Infermieristica) che invieranno 1 o più pazienti al Campus del Cammino.

La SSD Medicina Sportiva e l'Associazione sportiva hanno approvato un accordo di collaborazione per la gestione del Campus del cammino e la rilevazione dei relativi dati.

Il Corso di Laurea in Infermieristica dell'Università degli Studi di Torino - Canale di Ivrea ha sottoscritto un accordo con l'Associazione sportiva che gestisce il Campus del cammino per l'invio di propri studenti; ha inoltre formalizzato con l'Asl To4 una collaborazione per la didattica in tema di promozione della salute attraverso l'attività fisica.

Associazioni di pazienti e cittadini (ADOD, AISM, UNI3 Ivrea) hanno partecipato e collaborato alle presentazioni pubbliche del progetto.

Saranno realizzate almeno 50 sessioni di corsi di nordic walking

Verrà conteggiato il numero di giornate in cui il Campus del Cammino sarà aperto per svolgere corsi di nordic walking a favore delle persone che si presenteranno

Parteciperanno ai corsi di nordic walking almeno 100 persone

Verranno conteggiate le persone che si iscriveranno ai corsi di nordic walking e che frequenteranno almeno 1 lezione

Saranno raggiunte almeno 500 presenze ai corsi di nordic walking

Saranno conteggiate dagli istruttori tutte le presenze ai corsi, indipendentemente dall'identificazione del partecipante (somma del n° di persone presenti ad ogni sessione; somma finale delle presenze di tutte le sessioni)

Sarà creata una rete di collaborazione per la promozione del nordic walking come attività fisica salutare sul territorio aziendale

Sarà attivata una rete territoriale con il coinvolgimento di almeno 4 enti/associazioni per proporre la pratica del nordic walking alla popolazione

INTERVENTO AZIONE #1 - 01/01/2013 - 31/12/2014**Apertura del Campus del Cammino presso il Parco della Polveriera ad Ivrea**

Numero edizioni : 50

Ore singola edizione : 2

Totale persone raggiunte : 160

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :

Ivrea;

Carichi di lavoro :

- Num. 4 Altra figura o professione - ore 50

- Num. 1 Medico - ore 50

Note aggiuntive :

L'intervento prevede l'apertura settimanale del Campus ogni venerdì pomeriggio, per una durata di 2 ore (orario invernale: 14-16; orario estivo: 15-17). L'ASD Nordic Walking Andrate, nell'ambito di una convenzione con l'ASL, garantisce la presenza di personale ed istruttori per informazioni, iscrizioni e lezioni di nordic walking. All'atto dell'iscrizione è richiesto ai il tesseramento alla UISP, per ragioni organizzative ed assicurative; non vi sono altri costi a carico dei partecipanti. Il materiale necessario (bastoncini) viene fornito in prestito gratuito dall'ASD Nordic Walking Andrate. Un corso completo di nordic walking è costituito da 3 lezioni: base, tecnica 1 e tecnica 2. I partecipanti vengono raggruppati secondo capacità tecniche e condizioni fisiche: compatibilmente con il personale presente, ogni gruppo è seguito da un istruttore. Vengono raccolti dati secondo una modulistica concordata con l'ASL ed effettuati test di valutazione. La SC RRF dell'ASL e le Associazioni del territorio aderenti sostengono l'iniziativa presso operatori/pazienti/cittadini e li inviano al Campus. Partecipano al Campus anche studenti del corso di Laurea Infermieristica di Ivrea. L'intervento è iniziato sperimentalmente nell'autunno 2012; a regime è iniziato nel gennaio 2013 e proseguirà fino a tutto il 2014.

Documentazione dell'intervento :

Materiale di comunicazione e informazione - Descrizione dell'attività e delle modalità di accesso al campus

INTERVENTO AZIONE #2 - 01/01/2013 - 31/12/2014**Apertura del Campus del Cammino presso il Parco della Polveriera ad Ivrea**

Numero edizioni : 50

Ore singola edizione : 2

Totale persone raggiunte : 160

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :

Ivrea;

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Medico - ore 50



- Num. 4 Altra figura o professione - ore 50

Note aggiuntive :

Per la descrizione delle lezioni di nordic walking: vedasi 1° intervento.

L'organizzazione dell'attività al campus prevede la programmazione di 1 sessione alla settimana, il venerdì pomeriggio. L'attività non viene effettuata in caso di condizioni climatiche sfavorevoli o in particolari periodi dell'anno: le informazioni sull'attività vengono diffuse tramite newsletter e contatti telefonici. Dall'inizio dell'attività al 31.12.2013 si sono già svolte oltre 40 sessioni.

INTERVENTO AZIONE #3 - 01/01/2013 - 31/12/2014

Apertura del Campus del Cammino presso il Parco della Polveriera ad Ivrea

Numero edizioni : 50

Ore singola edizione : 2

Totale persone raggiunte : 160

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :

Ivrea;

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Medico - ore 50

- Num. 4 Altra figura o professione - ore 50

Note aggiuntive :

Per la descrizione delle lezioni di nordic walking: vedasi 1° intervento.

La registrazione dati secondo la modulistica predisposta consente di avere un archivio sempre aggiornato con i nominativi dei partecipanti.

INTERVENTO AZIONE #4 - 01/01/2013 - 31/12/2014

Apertura del Campus del Cammino presso il Parco della Polveriera ad Ivrea

Numero edizioni : 50

Ore singola edizione : 2

Totale persone raggiunte : 160

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :

Ivrea;

Carichi di lavoro :

- Num. 1 Medico - ore 50

- Num. 4 Altra figura o professione - ore 50

Note aggiuntive :

Per la descrizione delle lezioni di nordic walking: vedasi 1° intervento.

La registrazione dati secondo la modulistica predisposta consente di avere un archivio sempre aggiornato con tutte le presenze, che possono essere raggruppate per nominativo, età, sesso, in totale



o per singola sessione.

INTERVENTO AZIONE #5 - 01/01/2014 - 31/12/2014

Creazione di una rete di associazioni per la pratica del NW

Numero edizioni : 10

Ore singola edizione : 20

Totale persone raggiunte : 100

Setting : Comunità

Comuni coinvolti nell'intervento :

Rivarolo Canavese; Leini; Ivrea;

Carichi di lavoro :

- Num. 2 Altra figura o professione - ore 20
- Num. 1 Logopedista - ore 5
- Num. 3 Medico - ore 30

Note aggiuntive :

Per organizzare le attività fisiche da proporre ai partecipanti al convegno "Dalle parole alle azioni" sono state invitate tutte le associazioni sportive di nordic walking operanti sul territorio di competenza. Cinque di esse, tramite apposito accordo, hanno partecipato all'evento fornendo 20 istruttori e un centinaio di paia di bastoncini. Questa iniziale collaborazione ha permesso di creare una mappa di realtà territoriali che possono fungere da destinatari intermedi delle proposte di promozione di attività fisica dell'ASL. Nell'ASL TO4 è inoltre già operativo un gruppo di lavoro sul tema dell'attività fisica adattata (AFA), in cui sono rappresentati come destinatari intermedi i presidenti dei comitati locali UISP di Ciriè-Settimo e di Ivrea. Con la collaborazione di tale gruppo, intendiamo sviluppare ulteriormente le iniziative a favore dell'attività fisica introducendo il nordic walking come attività complementare o alternativa all'AFA.