

Azienda Sanitaria Locale di Brescia



ASL Brescia

Gruppi di Cammino

promossi dall'Asl di Brescia
in collaborazione con i Comuni
e con le Associazioni
del territorio



Sommario

Scheda informativa	4
Indicazioni operative.....	7
Diario dell'attività.....	10



Il presente documento ha lo scopo di fornire strumenti e riferimenti organizzativi e metodologici per avviare **Gruppi di Cammino** nel territorio dell'ASL di Brescia.

È rivolto elettivamente a operatori distrettuali, istruttori dei Gruppi di Cammino, referenti delle Amministrazioni Comunali e delle Associazioni del territorio.



Scheda informativa

Perché l'ASL di Brescia propone i Gruppi di Cammino?

La scelta di proporre Gruppi di Cammino è motivata dal riconoscimento che lo svolgimento di attività motoria moderata e costante rappresenta uno strumento sia di prevenzione delle malattie sia di promozione della salute per ogni individuo. Alla fine degli anni '80 tutti gli organismi preposti alla tutela della salute della popolazione sottolineavano la rilevanza del "fare movimento" non solo a scopo sportivo e/o di attività ricreativa, ma anche per lo sviluppo, il mantenimento e il recupero di una condizione di buona salute. Nonostante l'importanza di uno stile di vita attivo sia riconosciuta non solo dagli esperti, ma anche da buona parte della popolazione, la sedentarietà è in aumento: almeno il 60% della popolazione mondiale non raggiunge i livelli di attività motoria raccomandata ("fare movimento" di intensità moderata per almeno 30 minuti, anche non consecutivi, al giorno).

Dove possono nascere i Gruppi di Cammino?

Nei Comuni dove:

- l'Amministrazione Comunale si è resa disponibile a supportare l'iniziativa:
 - individuando/attivando un percorso adatto e posto in sicurezza,
 - pubblicizzando l'iniziativa,
 - sostenendo in parte o in toto l'iniziativa;
- è disponibile ad operare un istruttore qualificato (laureato in scienze motorie o fisiocinesiterapia) appositamente formato per svolgere l'attività di avviamento e consolidamento dei Gruppi di Cammino nell'ASL di Brescia;
- è presente un'associazione che si occupa degli aspetti organizzativi.



Che cos'è un Gruppo di Cammino?

Con la denominazione “Gruppi di Cammino” ci si riferisce ad una iniziativa, promossa dall’ASL di Brescia in collaborazione con i Comuni e con le Associazioni del territorio, che prevede l’attivazione di gruppi, indicativamente di 10-20 persone, che si riuniscono trisettimanalmente per svolgere collettivamente attività motoria (nello specifico camminare) finalizzata a prevenire e/o curare condizioni di rischio cardiocerebrovascolare quali, ad esempio, sovrappeso, diabete, dislipidemie, ipertensione.

Come prende vita un Gruppo di Cammino?

Nei primi incontri, il Gruppo di Cammino è condotto da un istruttore (laureato in scienze motorie o fisiocinesiterapia) che accoglie ed orienta ciascun componente sulla base delle indicazioni prescritte dal proprio medico di famiglia.

Successivamente, il Gruppo individua al proprio interno un “Capogruppo”, con il compito di promuovere il mantenimento nel tempo dell’attività (interfacendosi con l’istruttore che svolgerà una azione di consulenza e supervisione) e di aggiornare il “Diario del Gruppo di Cammino”.

Qual è l’attività motoria svolta nei Gruppi di Cammino?

Trisettimanalmente, agli orari prestabiliti, i componenti del Gruppo di Cammino camminano insieme, secondo i ritmi e le intensità individuate dall’istruttore, per una durata di ciascun incontro compresa tra 30 e 60 minuti.



Chi può essere interessato a partecipare ai Gruppi di Cammino?

Lo svolgimento regolare di attività motoria ha un valore preventivo per tutti ma è particolarmente indicato per chi è diabetico, in sovrappeso, dislipidemico, iperteso.

Il proprio Medico di Famiglia, che dove sono stati attivati i Gruppi di Cammino è stato informato preliminarmente dagli operatori dell'ASL, prescriverà le opportune indicazioni in merito, che la persona consegnerà all'istruttore.

Quanto costa partecipare ad un Gruppo di Cammino?

Può essere prevista una quota individuale di iscrizione.



Indicazioni operative

per l'istruttore dei Gruppi di Cammino

Requisiti preliminari

All'istruttore dei Gruppi di Cammino dell'ASL di Brescia è richiesto:

- Essere fisioterapista o laureato in scienze motorie;
- Condividere ed impegnarsi ad adottare la metodologia dei Gruppi di Cammino dell'ASL di Brescia;
- Rendere disponibili i propri riferimenti: nominativo, telefono (con orari indicativi di rintracciabilità).

Caratteristiche ottimali del percorso ove svolgere l'attività motoria

Il percorso individuato dovrebbe essere piano, separato dal traffico veicolare, non esposto a precipizi non protetti, privo di possibili inciampi, preferibilmente circolare (per facilitare l'eventuale differenziazione di intensità), preferibilmente tranquillo ma non isolato, preferibilmente visibile da altri (in modo da favorire la pubblicizzazione e diffusione dell'iniziativa).

Tempi per lo svolgimento dell'attività di conduzione di un Gruppo di Cammino

- n. 3 presenze/settimana per le prime 4 settimane;
- n. 1 presenza/settimana per le successive 2 settimane;
- n. 1 presenza dopo 1 mese;
- n. 1 presenza dopo 6 mesi.

Totale presenze: n. 16 + possibilità di consultazione telefonica o e-mail da parte del Capogruppo per 1 anno.





Calendarizzazione e obiettivi mirati dell'attività

1° INCONTRO

- Accoglienza dei componenti del Gruppo di Cammino e presa visione delle rispettive prescrizioni mediche;
- Presentazione preliminare del piano di lavoro per dare vita al Gruppo di Cammino;

- Primo approccio “dolce” dell'attività di cammino, per 15-30 minuti;
- Eventuale utilizzo di conta passi e/o cardiofrequenzimetri (specialmente per i soggetti con specifici fattori di rischio).

2°-12° INCONTRO

- Aumento progressivo della durata/intensità del cammino;



Dimensione e composizione ottimale dei Gruppi di Cammino

- Dimensione ottimale: 10-20 componenti;
- Destinatari elettivi: soggetti in sovrappeso, diabetici in compenso metabolico, dislipidemici, ipertesi lievi, soggetti con familiarità positiva per eventi cardiocerebrovascolari maggiori;
- Destinatari possibili (con necessità di prescrizione medica circostanziata, anche in relazione all'esito dell'eventuale test da sforzo preliminare): obesi, diabetici con compenso labile, soggetti con esiti stabilizzati di eventi cardiocerebrovascolari maggiori.

- Eventuale differenziazione della durata/intensità in base a particolari quadri clinici individuali;
- Durante le 4 settimane iniziali individua e forma il capo gruppo.

12°-14° INCONTRO

- Come per il 2°-12° + progressiva individuazione individuale di eventuali intensità/tempi differenziati;

- Verifica delle capacità del Gruppo di autogestirsi.

15°-16° INCONTRO

- Verifica a distanza dell'andamento del Gruppo.

Diario dell'attività

MESE	GRUPPO
------	--------

Data		
Incontro n.		
Cognome e nome	Attività svolte	

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Azienda Sanitaria Locale di Brescia



Regione
Lombardia

ASL Brescia

Publicazione curata
dal Servizio Educazione
alla Salute e attività sperimentali
e dal Dipartimento Cure Primarie
dell'ASL di Brescia

