

Azienda per l'Assistenza Sanitaria n.5 "Friuli Occidentale"

Ginnastica preventiva e di miglioramento della salute fisica di persone con patologie croniche: per i corsi AFA riscontri positivi

Sono risultati lusinghieri quelli finora ottenuti dall'Attività Fisica Adattata (AFA) perché dimostrano l'efficacia dei corsi promossi dall'Azienda Sanitaria 5, nel migliorare le prestazioni fisiche e le autonomie degli utenti, in termini di equilibrio, forza e velocità. Inoltre si è rilevata una sensibile riduzione della percezione del dolore, soprattutto nel sesso femminile. Altri parametri sono tendenzialmente migliorati, in particolare la percezione di benessere fisico e psichico.

L'Attività Fisica Adattata (AFA) è un'attività non sanitaria, coordinata e controllata dall'AAS 5, specifica per condizione/patologia finalizzata a potenziare le capacità motorie e a migliorare lo stato di salute generale della persona, favorendo al contempo anche la socializzazione e l'integrazione sociale. È indicata per persone con ridotta capacità motoria indotta dall'età o dalla presenza di una patologia cronica clinicamente stabilizzata e si caratterizza per essere un'attività di gruppo, in cui le persone svolgono esercizi proposti in base ai principali problemi di salute.

Sono stati elaborati i dati relativi a 735 valutazioni, di cui 599 prime valutazioni e 136 rivalutazioni a distanza. La composizione dei 591 utenti idonei per sesso alla prima valutazione è la seguente: 440 femmine (74,5%) e 151 maschi (22,5%). L'età media risulta di 67 anni (66 nelle femmine e 70 nei maschi).

I risultati in performance e autonomia motoria sono stati valutati con un test internazionale (SPPB) che dà un punteggio da 0 a 12.

Dal confronto generale dei valori medi del SPPB, tra tutte le prime valutazioni e tutte le rivalutazioni, si registra un miglioramento significativo. Questo dato è rilevante sia nelle femmine, in cui passa da 10,3 a 11,1, che nei maschi, dove passa da 10,6 a 11,4). Relativamente al livello di dolore percepito (su una scala da 0 a 10), invece, si rileva in media una riduzione netta e significativa da 5,6 a 4,3; questo dato è significativo nel sottogruppo delle femmine, da 6,1 a 4,6, mentre nei maschi la riduzione di percezione di dolore pur presente (da 4,5 a 3,3) non risulta statisticamente significativa.

La percezione del benessere fisico generale (su una scala da 0 a 10) è tendenzialmente migliorata (in media da 5,5 a 6,7), ma in modo non significativo dal punto di vista statistico.

La percezione del benessere psichico (su una scala da 0 a 10) è sostanzialmente invariata (in media da 5,7 a 5,6).

Il numero medio di farmaci assunti ogni giorno è leggermente diminuito, ma in modo non statisticamente significativo (in media da 3,8 a 3,2).

Il numero medio di ricoveri nei 12 mesi precedenti la valutazione, visti i numeri, è difficilmente valutabile (si passa da 0,15 a 0,09).

L'AFA sta rapidamente riscuotendo consenso nel territorio di competenza dell'Azienda Sanitaria 5, grazie alla sua diffusione in tutte le aree distrettuali e alla collaborazione dei medici invianti (sia curanti che specialisti) che sensibilizzati hanno compreso i vantaggi dell'attività. Attraverso una campagna informativa capillare con brochure distribuite nelle sedi aziendali territoriali e ospedaliere, proposta anche sul sito aziendale, negli ambulatori dei Medici di Medicina Generale, nelle palestre già aderenti all'iniziativa e nelle farmacie dell'area vasta pordenonese si è riscontrato un notevole aumento delle richieste di valutazione dei singoli casi.

La raccolta di informazioni sulla soddisfazione degli utenti, con questionari specifici da parte di alcune palestre e dei fisioterapisti territoriali durante le rivalutazioni, testimoniano un elevatissimo gradimento per il progetto. Ciò è confermato dalla riduzione del turn-over dei partecipanti, rispetto alle fasi iniziali del progetto. Nella maggior parte dei casi, infatti, gli utenti frequentano i corsi AFA con continuità e senza interruzioni.

In molte sedi si sta ampliando la disponibilità di fasce orarie per favorire la partecipazione. Inoltre, per consentire un inizio tempestivo dell'attività dopo la valutazione, l'introduzione di nuovi iscritti avviene in maniera continuativa, anche a corsi già avviati.

Và sottolineato che i Centri di Coordinamento Distrettuali dell'AAS 5 svolgono anche attività di supervisione dei corsi contattando per utenti con necessità particolari gli istruttori e con visite periodiche nelle sedi delle palestre, che hanno permesso di rilevare alcune incongruenze rispetto agli accordi stabiliti, che sono state corrette. In generale, comunque, la collaborazione con i providers è molto buona.

Il progetto AFA si è sviluppato in modo progressivo ma non sempre coordinato e per ovviare a questo problema, il gruppo aziendale di coordinamento del progetto AFA dell'Azienda Sanitaria 5, ha stabilito a inizio 2018 per la valutazione dell'efficacia del percorso, una serie di parametri valutativi, da registrare in modo sistematico per ogni utente. Dopo una prima fase sperimentale, con le collaborazioni tra singoli distretti e società sportive, il raggiungimento della copertura provinciale e la raccolta dei dati di efficacia, si sta procedendo alla definizione di un regolamento e di una convenzione standard aziendale per gli accordi tra azienda e associazioni/società sportive, utili per consolidare il progetto anche dal punto di vista formale e normativo, e per poter dare maggior ordine e sicurezza a tutto il percorso.

I corsi AFA prevedono 2 lezioni a settimana e si svolgono in palestre con istruttori adeguatamente formati, sotto la supervisione dell'Azienda Sanitaria.

L'AFA è stata attivata sperimentalmente nel Distretto del Livenza nel marzo 2016, con un provider esterno nel comune di Sacile. Attualmente vi si svolgono 6 corsi e altri sono in fase di attivazione anche nel comune di Fontanafredda.

Nel febbraio 2018 sono stati attivati 2 corsi di AFA respiratoria attualmente in corso di svolgimento nella palestra della Casa di Riposo di Sacile, grazie alla collaborazione con l'Associazione Insufficienti Respiratori e il servizio di Pneumologia territoriale seguito dalla dott.ssa Baghiris. Delle 27 persone inviate a questa attività specifica, 26 partecipano con continuità.

- L'AFA è stata in seguito estesa al Distretto del Noncello con inizio corsi a luglio 2017. Attualmente sono coinvolte 2 palestre e 1 polisportiva, nell'area di Pordenone città, per un totale di 6 corsi al momento attivi. Oltre ad ampliare il numero di providers su Pordenone, si conta di ampliare l'offerta in futuro con providers nel comune di Cordenons.

Da settembre 2018 sono stati attivati 2 corsi di AFA respiratoria nella palestra di Casa Serena a Pordenone grazie alla collaborazione con l'Associazione Insufficienti Respiratori e il servizio di Pneumologia territoriale. Le 21 persone inviate a questa attività specifica partecipano tutte con continuità.

- Nel Distretto del Sile i corsi sono iniziati a ottobre 2017 in 3 palestre, 2 ad Azzano Decimo e una a Fiume Veneto. Da settembre 2018 sono stati attivati corsi AFA in un'ulteriore struttura a Prata di Pordenone. Di prossimo avvio ci saranno corsi in una palestra di Zoppola e in una di Corva di Azzano Decimo.

- Nel Distretto delle Dolomiti Friulane i corsi sono attivi da dicembre 2017. Attualmente sono coinvolte 1 struttura a Maniago e 1 a Spilimbergo, per un totale di 6 corsi attivi.

- Nel Distretto del Tagliamento i corsi sono attivi da novembre 2018. In questo momento sono coinvolte 1 struttura a San Vito al Tagliamento e 1 a Casarsa Della Delizia (San Giovanni), per un totale di 2 corsi attivi.

Pordenone, 4 febbraio 2019