

# ATTIVITA' FISICA ADATTATA (AFA) PER L'ICTUS

## Azienda USL 1 di Massa e Carrara

### Regolamento

#### **Premessa**

*Il processo disabilitante dopo importanti cerebrolesioni è causa di sedentarietà. La sedentarietà, a sua volta, è causa di nuove menomazioni (es. atrofia muscolare, riduzione della escursione articolare, lesioni della cute, decondizionamento cardiovascolare, ecc.), che aggravano la perdita delle capacità funzionali causando nuove disabilità e ulteriore riduzione della partecipazione sociale.*

*Altri fattori quali la depressione con perdita di motivazione e vocazione, un carente supporto sociale e familiare e la presenza di barriere architettoniche possono contribuire ad aggravare ulteriormente la sedentarietà e conseguentemente a peggiorare lo stato di salute. C'è una notevole evidenza, infine, che la sedentarietà è causa della sindrome da resistenza all'insulina. Numerose linee di ricerca hanno evidenziato il ruolo significativo dell'attività fisica nel miglioramento delle funzione locomotoria, della disabilità, della partecipazione sociale in soggetti con disabilità cronica da ictus cerebrale.*

#### **Art.1 – Oggetto**

Per Attività Fisica Adattata (AFA) si intendono programmi di esercizi non sanitari, svolti in gruppo, predisposti per cittadini con patologie croniche, finalizzati alla modificazione dello stile di vita per la prevenzione secondaria e terziaria della disabilità.

L'acronimo AFA ha come sinonimo l'AMA Attività Motoria Adattata.

Il presente regolamento disciplina il programma AFA per l'ictus, rivolto specificamente a persone con menomazioni croniche secondarie a cerebro lesioni, per il mantenimento della funzione e la prevenzione secondaria e terziaria della disabilità.

Per quanto non espressamente previsto dal presente regolamento si rimanda alle disposizioni della deliberazione Giunta regionale Toscana 3 giugno 2009 n. 459 e del regolamento aziendale AFA dell'Azienda USL 1 di Massa e Carrara (deliberazione del Direttore Generale 17 marzo 2010, n.166).

#### **Art. 2 - Promozione e coordinamento**

Il programma AFA per l'ictus è promosso e coordinato dalla Commissione per il coordinamento strategico aziendale di cui all'art. 5 del regolamento aziendale AFA, integrata dall'U.O. Riabilitazione Funzionale per le specifiche competenze.

Il coordinamento operativo del programma è affidato alle Unità Funzionali "Recupero e Riabilitazione Funzionale" e "Medicina Sportiva".

#### **Art. 3 - Destinatari**

Il programma è rivolto a persone con esiti cronici capaci di alzarsi da una sedia, stare in piedi e camminare autonomamente, anche se con ausilio, con velocità superiore a 0,15 stature al secondo.

Sono esclusi i pazienti che presentano:

- condizioni neuropsicologiche o sensoriali che impediscono la comprensione e l'esecuzione delle istruzioni;

- scompenso cardiaco sintomatico (II-V NYHA);
- angina instabile;
- malattia polmonare che richiede ossigeno terapia;
- recente (<3 mesi) infarto miocardico o ospedalizzazione;
- dolore che interferisca con l'esercizio;
- ipertensione in precario controllo farmacologico (pressione arteriosa diastolica  $\geq$  95 mmHg, pressione arteriosa sistolica  $\geq$ 160 mmHg);
- qualsiasi condizione che, in base a specifica documentazione medica, comporti controindicazioni per un programma di esercizio fisico di bassa intensità.

#### **Art. 4 - Modalità di accesso**

L'attivazione del programma è proposto dal medico di medicina generale o dallo specialista al personale del Coordinamento Operativo di cui al precedente articolo 2 (telefono 0585.496911).

La verifica dell'appropriatezza dell'inserimento è compito esclusivo del personale sanitario del coordinamento organizzativo, che effettua la valutazione clinico-funzionale di base e verifica l'eventuale presenza di controindicazioni.

In caso di valutazione positiva, il personale del coordinamento operativo avvia l'interessato alla palestra più vicina al suo luogo di residenza, .

#### **Art. 5 – Erogatori, sedi di erogazione e istruttori**

Gli erogatori sono enti profit e no-profit, che operano nei settori dell'attività motoria e dello sport, dislocati sul territorio per garantire una quanto più possibile una capillare distribuzione.

Le sedi di erogazione sono palestre in possesso dei requisiti igienico-sanitari, di sicurezza e di accessibilità previsti dalla normativa vigente, in particolare privi di barriere architettoniche, con disponibilità di parallele e sedie.

Gli istruttori competenti all'erogazione dell'AFA per l'ictus sono fisioterapisti o laureati in Scienze Motorie, adeguatamente formati sulle tecniche di manovre rianimatorie di base (BLS).

#### **Art. 6 – Programmi di esercizio**

Per ciascuna condizione cronica, il programma di esercizio ha caratteristiche ed intensità adeguate in modo da garantire la partecipazione e la sicurezza anche alle persone più fragili.

Il programma di esercizio è stabilito dalla Commissione per il coordinamento strategico aziendale in accordo con gli erogatori e gli istruttori, sulla base dell' evidenza scientifica pubblicata.

Per ogni seduta è previsto un massimo di 15 partecipanti.

#### **Art. 7 - Sicurezza e qualità**

Il personale che svolge attività di coordinamento operativo effettua visite periodiche nelle palestre sedi di erogazione, per verificare la corrispondenza del programma di esercizio realizzato con quanto concordato.

Per ogni partecipante al programma, la palestra sede di erogazione deve tenere un diario mensile in cui si registrano le presenze e si evidenziano eventuali eventi clinici avversi, quali la necessità di accesso al pronto soccorso, l'ospedalizzazione, nonché altre situazioni significative, comprese quelle che non hanno reso necessario l'intervento medico.

Qualora durante l'attività in palestra si verifici a carico del partecipante un evento clinico avverso tale da rendere necessario l'intervento sanitario, gli erogatori sono tenuti a darne tempestiva comunicazione al personale del Coordinamento Organizzativo. In tal caso, l'interessato potrà rientrare nel programma esclusivamente a seguito di valutazione effettuata dal personale medico facente parte del coordinamento operativo.

#### **Art. 8 – Costi**

E' previsto un costo massimo di 2,5 € per seduta, a carico dei partecipanti ai programmi.

Sono inoltre a carico dei partecipanti gli oneri derivanti dall'assicurazione contro eventuali infortuni in palestra, che gli erogatori devono necessariamente stipulare.

I costi di trasporto sono a carico dei partecipanti, fatta salva la possibilità di eventuali forme di sostegno da parte di soggetti pubblici e privati.

E' esclusa la partecipazione ai costi di trasporto da parte dell'Azienda USL o della Società della Salute, come espressamente previsto dalle disposizioni regionali in materia.