



## PROGETTO AZIENDALE:

SPORT TERAPIA – “Programma per la promozione e prescrizione dell’esercizio fisico in persone con patologie croniche”.

Il “progetto” promuove iniziative atte a favorire la sport terapia con particolare riferimento alla prevenzione e al recupero funzionale di patologie sensibili attraverso la collaborazione del Dipartimento di Prevenzione con il Distretto, gli altri Dipartimenti, i MMG e i Pediatri di libera scelta.

Un aspetto importante della Prevenzione è il contenimento del declino funzionale e psico-fisico della popolazione, che si associa alle patologie croniche, rappresentato dall’adozione di corretti stili di vita che prevedano l’abbandono dell’abitudine tabagica, adeguati regimi dietetico alimentari, corretta assunzione di alcool e farmaci e una regolare attività fisica.

Gli errati stili di vita tipici dei paesi a più elevato tenore economico e il progressivo invecchiamento della popolazione che li caratterizza hanno comportato un aumento vertiginoso delle patologie cronico degenerative, in particolare le malattie cardiovascolari, le dismetaboliche, le pneumologiche, le osteoarticolari, le tumorali, le neurologiche, etc...

I dati epidemiologici, sperimentali e clinici dimostrano gli effetti negativi della sedentarietà e gli effetti positivi di un programma di attività fisica, sia pure di intensità lieve/ moderata, sulla prevenzione, terapia e riabilitazione delle malattie cronico degenerative.

Verificato che la popolazione italiana tra quelle europee e quella sarda in particolare sono all’attenzione degli studiosi non solo per la speranza di vita che le caratterizza ma anche per la longevità che pone all’attenzione del mondo scientifico la percentuale di “centenari” presenti in Sardegna.

Considerato che le analisi demografiche della popolazione del Medio Campidano evidenziano: lo spopolamento del territorio, un costante invecchiamento della popolazione, un aumento della longevità e una riduzione della mortalità in età avanzata.

Preso atto che i dati Istat del 2011(ultimo censimento della popolazione) registrano nell’ambito dell’ASL Sanluri una popolazione residente di 102.409 abitanti, di cui 21.234 sono ultra 65-enni con una percentuale del 20,37% ( in Sardegna il 19,07; in Italia il 20,22 ) e che nell’aumento della vita media si registra anche un aumento degli ultra 85-enni.

Valutato che i dati riferiti alle cause di morte nel territorio della ASL Sanluri (Istat 2008) consentono di rilevare che le malattie del sistema cardiocircolatorio sono state la prima causa di morte (35,0%) seguite dai tumori (30,6%) e dalle malattie del sistema respiratorio (7,7%).

Al fine di antagonizzare il processo di crescita delle patologie cronico degenerative diventa prioritario ricorrere ad adeguate misure preventivo/terapeutiche rivolte alla popolazione generale e a quella dei pazienti affetti da malattie croniche evolutive sensibili all’esercizio fisico.

Le indicazioni dell’OMS, le strategie delle politiche sanitarie dell’U.E. condivise sia dal Governo nazionale che regionale tracciano in modo inequivocabile un percorso di valorizzazione dell’esercizio fisico quale terapia preventiva e riabilitativa indicata anche dalle più prestigiose società scientifiche internazionali.

La ASL Sanluri nell’ambito delle attività svolte dal Servizio PECS con la tutela e promozione dell’attività fisica attiva in collaborazione con gli altri servizi dipartimentali e attraverso il coordinamento delle attività degli specialisti ambulatoriali dei Distretti Sanitari un programma sperimentale di “SPORT-TERAPIA” che viene erogato per:

-attività di prevenzione secondaria indicata per pazienti affetti da patologie croniche evolutive e invalidanti (malattie cardiovascolari, diabete mellito tipo 2, obesità, patologie oncologiche, malattie neurologiche...).

La promozione e la prescrizione dell'esercizio fisico agli utenti affetti da patologie croniche implementa la progettualità già in vigore nella ASL di Sanluri, individuando nell'ambito delle professionalità aziendali una "equipe multidisciplinare" deputata all'attuazione del progetto.

Sarà compito della "equipe" sviluppare il programma e adottare le linee guida di attività precisando che si adotteranno quelle pubblicate dalle società scientifiche internazionali (in Italia quelle della FMSI, in Europa quelle della EFSMA, in USA quelle della ACSM).

Si prevede la realizzazione di una rete operativa che coinvolge il Dipartimento di Prevenzione il Servizio PECS, la Medicina dello Sport aziendale, il Distretto di Sanluri, i MMG e i PLS, i Medici Specialisti di Cardiologia, Diabetologia, Neurologia, Oncologia, Psichiatria, il Nutrizionista, lo Psicologo e il laureato in Scienze Motorie, indispensabili nella prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico.

Gli specialisti di Medicina dello Sport previa visita medico sportiva e check-up con specifici test di valutazione funzionale per verificare le condizioni psico-fisiche dei pazienti, prescriveranno il programma di esercizio fisico personalizzato e adattato alla patologia, la cui somministrazione verrà effettuata presso la palestra medica attrezzata ad hoc presso il poliambulatorio di Sanluri.

I pazienti verranno selezionati e indirizzati alla valutazione dello specialista in Medicina dello sport dagli altri specialisti che già hanno in cura gli stessi (Neurologo, Cardiologo, Diabetologo, Psichiatra, Oncologo etc...), o dai MMG., con un approccio multidisciplinare; la somministrazione del programma di sport-terapia avviene nella palestra a cura dello sport-terapeuta (laureato in scienze motorie con specializzazione in attività motoria preventiva e adattata) e con la supervisione dello specialista in Medicina dello sport.

L'attività dell'equipe della sport-terapia verrà programmata secondo gli indirizzi dettati dalla Direzione Aziendale e in coordinamento con il Servizio PECS e con la Direzione del Distretto, si prevede di poter avviare corsi trimestrali e semestrali per gruppi di utenti (massimo 5/6 per gruppo) con caratteristiche di omogeneità di patologia, per un'attività di due - tre sedute alla settimana, prevedendo di poter avviare l'attività nel corso del 2015 per trenta pazienti.

L'attività della palestra sarà coordinata dal Dirigente Medico specialista in Medicina dello sport, che potrà avvalersi della collaborazione degli specialisti ambulatoriali in convenzione (per i quali potrebbe anche essere previsto un aumento dell'orario) e di un professionista laureato in scienze motorie, lo stesso Dirigente si coordinerà con gli specialisti delle diverse branche in attività nei poliambulatori e nei dipartimenti ospedalieri aziendali per l'individuazione dei pazienti da inserire nel programma di terapia.

La struttura da destinare all'attività è stata individuata nella palestra del Distretto presente nel poliambulatorio di Sanluri, dedicata all'attività della fisioterapia, per la quale si prevede di poter avere la disponibilità di tre ore al giorno (ore pomeridiane dalle 15 - 16 alle 18 - 19) per cinque giorni alla settimana, verificato che l'uso della stessa potrebbe essere condiviso con l'attività di fisioterapia; la palestra con spese limitate dovrà essere dotata delle attrezzature e dei presidi sanitari indispensabili.

Individuati i servizi e le prestazioni da erogare, occorre fornire continuità alle attività, con l'ausilio degli specifici strumenti per verificare e valutare la qualità e l'efficacia di quelle erogate tenendo presente che un piano di prevenzione per svilupparsi e radicarsi necessita di un'integrazione tra i servizi sanitari ed il territorio con il coinvolgimento del MMG che per il

pg 2

paziente deve diventare uno stimolo di continuità; infatti per un invecchiamento attivo è fondamentale lavorare sulla prevenzione il cui scopo principale come in questo progetto è evitare di far diventare l'anziano fragile e disabile.

Ridurre le morti precoci e le disabilità associate alle malattie croniche in età avanzata, consente di avere un maggior numero di persone che avanzano negli anni con una migliore qualità della vita e in grado di mantenere un ruolo attivo all'interno della vita familiare e della comunità, ma consente anche di avere costi più bassi per i trattamenti sanitari e i servizi di assistenza.

#### PROGRAMMA:

La fase preliminare prevede la costituzione di un gruppo di lavoro "Equipe Multidisciplinare" costituito da Medici Specialisti operanti nell'Azienda (Neurologo, Cardiologo, Diabetologo, Psichiatra, Oncologo,...), il Direttore del Dip. di Prevenzione, il Direttore del Distretto di Sanluri, il direttore del Servizio PECS che condividono e aderiscono al "Progetto", elaborano la programmazione delle attività, la redazione delle linee guida e dei protocolli per l'attuazione dei programmi e il raggiungimento degli obiettivi fissati.

I medici Specialisti in stretta sinergia e coordinati dal Responsabile aziendale della Medicina dello Sport (dott. Marco Scorcu) svolgono inoltre la funzione di esaminare e selezionare i pazienti da avviare alla sport-terapia; i pazienti, selezionati su base volontaria, potranno essere inseriti per la terapia da entrambi i Distretti aziendali.

L'esame dei pazienti consentirà di costituire un primo gruppo di 30 persone, suddivise per patologia, da avviare per la terapia a gruppi (da tre a sei pazienti); per ogni gruppo sarà prevista, secondo le linee guida, la terapia da somministrare per tre o per due sedute alla settimana.

Altri gruppi di pazienti potranno essere selezionati e avviati a terapia presso centri riconosciuti nel territorio del Medio Campidano presso palestre private per le quali verrà attivata una selezione di disponibilità. L'Azienda Sanitaria a seguito della verifica della idoneità della struttura, delle dotazioni tecniche e del personale qualificato potrà rilasciare una certificazione per l'esercizio della sport terapia.

Si prevede il coinvolgimento degli EE.LL. per favorire la pratica dell'esercizio fisico con interventi strutturali e ambientali, del CONI e delle Scuole per la disponibilità delle strutture sportive e delle Associazioni per la tutela dei malati.

Considerato che il progetto necessita di azioni di comunicazione e informazione, rivolte sia ai diversi sottogruppi di popolazione che agli operatori sanitari, le iniziative verranno promosse sul sito web aziendale e con newsletter, con eventi promozionali e realizzando materiale divulgativo. Il Servizio PECS attiverà in sede aziendale giornate di formazione sia per i medici dell'equipe multidisciplinare sia per coloro che pur non partecipando attivamente al progetto sono comunque facilitatori nella comunicazione dello stesso.

#### PIANO FINANZIARIO.

I primi corsi, attivati a livello sperimentale, per la durata di quattro mesi per l'anno 2015, prevedono l'impegno del personale sanitario e infermieristico e fisioterapico già in dotazione e operante presso il poliambulatorio di Sanluri, a costo zero. Per quanto riguarda invece il personale tecnico, ovvero una unità di laureato in Scienze Motorie preferibilmente con idonea

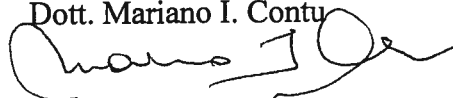
pg 3

specializzazione in attività motoria preventiva e adattata (AMPA), l'Azienda potrà avvalersi di personale esterno da contrattualizzare ad hoc per un numero massimo di 15 ore alla settimana (attualmente tali prestazioni sono già previste nei progetti "Movimento è vita" e "Cardiovascolare", con i gruppi di cammino) per un costo orario di € 18 ; prevedendo di avviare l'attività per n.° 4 mesi del 2015 si potrà prevedere complessivamente di erogare n.° 202 ore di prestazioni per una spesa complessiva di € 3.649,42.

Sanluri : 16, 06, 2015.

Il Direttore del Servizio PECS

Dott. Mariano I. Contu



**RIUNIONE DEL 15 GIUGNO 2015**

*tenutasi presso il Ospedale N.S. Bonaria San Gavino Monreale*

In data 15.06.2015 a seguito della convocazione del Direttore del servizio PECS si sono riuniti i sotto indicati dirigenti medici :

**Presenti**

- Dr. Mariano Contu	Direttore Servizio PECS
- Dr. Alessandro Coni	Direttore Dipartimento Salute Mentale
- Dr.ssa Annaclara Melis	Direttore del Distretto di Sanluri
- Dott. Vincenzo Sica	Direttore Servizio Diabetologia
- Dr. Marco Scorcu	Responsabile Medicina dello Sport
- Dr.ssa Giulia Gramignano	Direttore Servizio Oncologia
- Dr. Mariano Usai	Direttore Servizio Medicina
- Dr. Marcello Mura	Neurologo Servizio Medicina

**Assenti**

- Dott.ssa Pierina Manca.	Direttore Dipartimento di Prevenzione
- Dr. Gianfranco Ibba	Direttore Servizio Cardiologia
- Dr. Pierluigi Cadeddu	Dirigente medico Servizio Cardiologia

Per discutere del seguente ordine del giorno:

- 1) Costituzione gruppo multidisciplinare "Progetto aziendale "Sport Terapia - sviluppo di programmi di promozione e prescrizione dell'esercizio fisico in persone con patologie croniche"."

Alle ore 11.30 il dott. Mariano Contu, dopo aver salutato e ringraziato i convenuti, apre la riunione con la presentazione dell'argomento all'ordine del giorno.

Dr.ssa A. Melis. – propone che il progetto da avviare in via sperimentale nell'ambito del distretto di Sanluri preveda l'inserimento su base volontaria anche di pazienti selezionati nel distretto di Guspini.

Dr. A Coni. – chiede se i pazienti seguiti nelle strutture del CSM, che già svolgono attività motoria, possono essere inseriti anche in questo progetto, compatibilmente con la compliance del paziente stesso.

Dr. Marco Scorcu. – nulla osta agli inserimenti che saranno valutati secondo il protocollo previsto nelle linee guida che verranno elaborate dallo stesso gruppo multidisciplinare.

Dr. Contu - definisce la riunione propedeutica alla stesura di un protocollo che, con l'adozione delle linee guida, consentirà di avviare la selezione per patologia con la costituzione di gruppi omogenei

1

dove prevarrà l'indirizzo di prevenzione secondaria o terziaria atta a prevenire l'insorgenza di complicanze.

Dr. Scorcu - informa che per le diverse patologie è previsto il coinvolgimento dei Medici di Medicina Generale e gli interventi di un nutrizionista, di uno psicologo e per la "somministrazione" di un laureato in Scienze Motorie. La prescrizione della sport terapia è del medico della medicina dello sport e del medico specialista di branca.

Dr. Sica- suggerisce dei criteri per l'avvio alla sport terapia dei pazienti che dovrà prevedere una selezione mirata.

Dr.ssa Gramignano- precisa che, considerato il numero limitato di pazienti previsti per ciascuna patologia, sono necessari ulteriori criteri per l'individuazione di un gruppo omogeneo nell'ambito della specifica malattia oncologica; propone inoltre l'utilizzo di specifici questionari di valutazione della fatigue;

Dr. Mura – propone il coinvolgimento di pazienti con implicazioni neurologiche e psichiatriche, anche al fine di una promozione di uno stile di vita più funzionale.

Dr.ssa Melis- chiarisce che le attività non sono indirizzate verso una riabilitazione ma verso una promozione-prescrizione di sani stili di vita.

Dr. Scorcu- precisa che le attività coinvolgeranno specifici target, ovvero pazienti diabetici, dismetabolici, cardiopatici, oncologici, psichiatrici e neurologici, con patologia conclamate per prevenirne le complicanze e i pazienti saranno sottoposti a un monitoraggio e a una valutazione funzionale, evitando di medicalizzare i pazienti. I pazienti afferenti ai CSM proseguono le attività già in essere.

Dr.ssa Melis- propone la realizzazione di un questionario e di una scheda personalizzata.

Dr. A Coni- propone il tema della motivazione dei pazienti attraverso la proposizione di attività collaterali ad evitare l'abbandono o la demotivazione.

Dr. Contu – con l'inserimento del nutrizionista, del laureato in scienze motorie e dello psicologo, in aggiunta ai dirigenti medici delle branche interessate, si ritiene costituito il gruppo multidisciplinare, che dovrà elaborare le linee guida su enunciate e il progetto esecutivo.

Considerato che non ci sono state obiezioni o pareri difformi, il progetto si ritiene condiviso e approvato dai presenti:

- Dr. Alessandro Coni	Direttore Dipartimento Salute Mentale _____
- Dr.ssa Annaclara Melis	Direttore del Distretto di Sanluri _____
- Dott. Vincenzo Sica	Direttore Servizio Diabetologia _____
- Dr. Marco Scorcu	Responsabile Medicina dello Sport _____

- Dr.ssa Giulia Gramignano                      Direttore Servizio Oncologia \_\_\_\_\_
- Dr. Mariano Usai                                      Direttore Servizio Medicina \_\_\_\_\_
- Dr. Marcello Mura                                  Neurologo Servizio Medicina \_\_\_\_\_

e condiviso per presa visione dagli assenti

- Dott.ssa Pierina Manca                      Direttore Dipartimento di Prevenzione \_\_\_\_\_
- Dr. Gianfranco Ibba                              Direttore Servizio Cardiologia \_\_\_\_\_
- Dr. Pierluigi Cadeddu                          Dirigente medico Servizio Cardiologia \_\_\_\_\_

Conclusi gli argomenti all'ordine del giorno il Dr. Mariano Contu comunica la fine della riunione e saluta i convenuti.

La seduta si conclude alle ore 12.45.

Il Coordinatore

Dott. Mariano Ignazio Contu

