

LA PALESTRA ANNI ATTIVI

Claudio Maria Maffei e Massimo Boemi

Ancona, 10 dicembre 2012

Atelier ALASS - CRISS



L'APPROCCIO INRCA

Specificità dei bisogni della
popolazione anziana



Assistenza/intervento



Ricerca/intervento



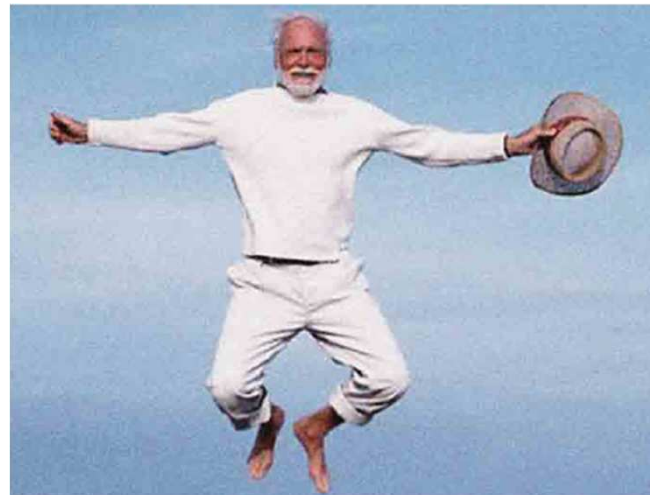
Formazione/intervento



Struttura, organizzazione e
cultura dei servizi e del sistema
sociale e sanitario



PROGETTO ANNI ATTIVI



Massimo Boemi
UOC Malattie Metaboliche e Diabetologia
IRCCS - INRCA



SCOPO DEL PROGETTO

SVILUPPARE UN MODELLO DI PALESTRA PER GLI OVER 65 IN SALUTE

IN SALUTE: AUTOSUFFICIENTE E SENZA PATOLOGIE CHE CONTROINDICHINO O RENDANO NON PRATICABILE L' ATTIVITA' MOTORIA

- ✓ **AUMENTARE LO STATO DI BENESSERE DEL SINGOLO IN BASE ALLE NECESSITA' INDIVIDUALI (RALLENTARE/ PREVENIRE LO SVILUPPO DI SINDROMI GERIATRICHE)**
- ✓ **SVILUPPARE NEL SINGOLO LA CULTURA DELL' ATTIVITA' FISICA ED INSEGNARE LE MODALITA' CORRETTE PER PRATICARLA**
- ✓ **RACCOGLIERE INFORMAZIONI UTILI ALL' ESPORTAZIONE SUL TERRITORIO DEL MODELLO ED ALLA DIFFUSIONE DELL' ATTIVITA' FISICA NELL' ANZIANO**

PROGETTO ANNI ATTIVI



IL BISOGNO

- 1) L' attivita' fisica a qualunque eta' offre benefici psicofisici.**
- 2) L' attivita' fisica contrasta i fisiologici processi di invecchiamento.**
- 3) I soggetti anziani italiani non praticano attivita' fisica perche':**
 - ✓ non esiste una vera cultura della fitness a livello di popolazione**
 - ✓ le palestre non sono "ingegnerizzate" per l' anziano**
 - ✓ i programmi non rispondono ai bisogni specifici dell' anziano**
 - ✓ l' anziano nelle comuni palestre soffre il confronto con i piu' giovani**
 - ✓ esiste una sorta di ghettizzazione per gli anziani che desiderano praticare attivita' fisica**

PROGETTO ANNI ATTIVI



LE RISPOSTE

Uno spazio idoneo con attrezzature specifiche

Programmi specifici di allenamento

Istruttori preparati agli specifici problemi dell' invecchiamento

Sviluppare un approccio non medicalizzato ma cosciente dei problemi dell' anziano

Diffondere la cultura dell' attivita' fisica nell' anziano

Rendere fruibile il progetto contendo i costi individuali

Creare una forte partnership con la rete dei Medici di Medicina Generale

PROGETTO ANNI ATTIVI



PROGETTO ANNI ATTIVI

SCELTA DEL PROGRAMMA INDIVIDUALE

FAMILIARIZZAZIONE

PROGRAMMA GENERALE MANTENIMENTO EFFICIENZA
(TRE ORE SETTIMANA PER TRE SETTIMANE)

TEST D' INGRESSO

PROGRAMMI (3/6/12 mesi)

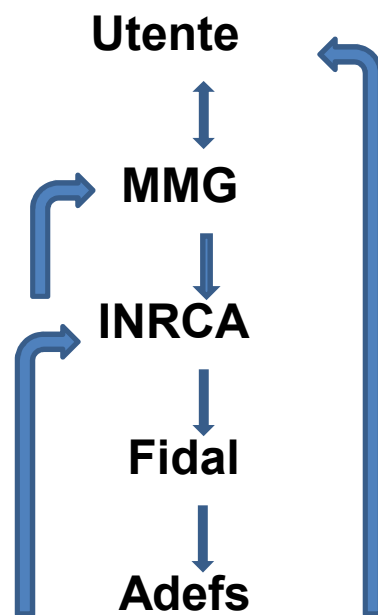
- MANTENIMENTO EFFICIENZA MUSCOLO-SCHELETRICA ED ELASTICITA'
- SARCOPENIA OSTEOPOROSI
- EQUILIBRIO E DECADIMENTO COGNITIVO
- FITNESS METABOLICO

TEST FINALI

PROGETTO ANNI ATTIVI



Prenotazione tramite il proprio Medico di Medicina Generale



PROGETTO ANNI ATTIVI

The image shows a screenshot of the INRCA website as viewed in a Windows Internet Explorer browser. The browser's address bar displays the URL <http://www.inrca.it/INRCA/home.asp>. The website's header features the INRCA logo on the left, which includes a stylized green leaf and the text "INRCA Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico". To the right of the logo, the text reads "National Institute of Health and Science on Aging" and "Agenzia/Istituto Nazionale per l'Invecchiamento". Below this, a navigation menu contains buttons for "Home", "Istituto", "Ricerca", "Clinica", and "Formazione". A banner image on the right shows two elderly people sitting on a bench with bicycles parked nearby. The main content area is titled "I.N.R.C.A. Istituto Nazionale di Ricovero e Cura per Anziani" and "Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS)". A "MISSION" section states: "La mission dell'Inrca, unico IRCCS che opera nell'area della Geriatria e Gerontologia, è garantire ai pazienti anziani l'eccellenza nelle cure e nell'assistenza e contribuire al progresso scientifico attraverso prodotti di ricerca trasferibili al Servizio Sanitario. [Leggi tutto ...](#)". To the left of the main content is a sidebar with a "Home" link and a list of categories: "Istituto", "Ricerca", "Presidi Ospedalieri", and "Formazione". Below this is a link to "Albo Pretorio" and a login section titled "Area Riservata" with a field for "Utente:". To the right of the main content is a search box labeled "Cerca" with a search button and a link to "Avanzata". Below the search box is a "Presidi" section listing "Ancona" with the address "Via Montagnola 81, 60100 Ancona, Tel.07 1/8001" and "Fermo". The browser's status bar at the bottom shows "Done" on the left and "Internet" and "100%" on the right.

www.inrca.it

attivo dall' 1 Ottobre



Autorizzazione

Utente

Password

Entra

NUMERO VERDE: 800867065

Ultimo Aggiornamento: 18/09/2012

Per commenti o problemi: ced@inrca.it

NOME COGNOME CELLULARE E-MAIL

PROGETTO ANNI ATTIVI

Torna alla Ricerca Paziente

Medico di riferimento .

Anagrafica Paziente

I campi contrassegnati da * sono obbligatori

Cognome *

Nome *

Sesso *

Data Nascita *

  (gg/mm/aaaa)

Telefono *

Comune di Nascita *

Cerca

Codice Fiscale *

Calcola

Salva i Dati

Torna alla Ricerca Paziente

Scheda di Prenotazione

Medico di riferimento .

Nominativo

Data Nascita

Codice Fiscale

Telefono

Notizie cliniche:

- ipertensione
- diabete
- osteoporosi
- cardiopatia ischemica
- ictus cerebri
- BPCO

PROGETTO ANNI ATTIVI

Requisiti ammissione:

- Patologie cardiovascolari acute negli ultimi 12 mesi? Si No
- Scompenso cardiaco cronico e/o insufficienza respiratoria? Si No
- Patologie dell' apparato locomotore limitanti la mobilità)? Si No
- Demenza? Si No

N.B. la risposta positiva ad uno dei quesiti sopra riportati costituisce controindicazione all' ingresso nel programma se no puoi procedere nella prenotazione.

Il paziente è in possesso di certificazione per attività sportiva non agonistica ? Si No
(se si puoi procedere)

SCEGLI IL PROGRAMMA CHE RITIENI PIU UTILE PER IL TUO PAZIENTE

- mantenimento dell' efficienza muscolo scheletrica.
- contrasto della sarcopenia ed osteoporosi.
- equilibrio e mantenimento efficienza cognitiva.
- fitness metabolico

Il paziente è in possesso di certificazione per attività sportiva non agonistica ? Si No
(se si può procedere)

SCEGLI IL PROGRAMMA CHE RITIENI PIU' UTILE PER IL TUO PAZIENTE

- mantenimento dell' efficienza muscolo scheletrica.
- contrasto della sarcopenia ed osteoporosi.
- equilibrio e mantenimento efficienza cognitiva.
- fitness metabolico

Nota Bene: I valori sotto richiesti sono stati resi non obbligatori per poter farvi proseguire ugualmente anche in assenza di questi dati, pur tuttavia la presenza di questi valori riveste un ruolo di rilevanza fondamentale ai fini di questo lavoro. Si invitano quindi i Gentili Utenti a valorizzare i campi sottostanti con gli esami più recenti anche in un secondo momento, semplicemente rientrando nella scheda e salvando di nuovo i dati.

Valutazione Iniziale (esami eseguiti prima del lavoro in palestra)

Pressione arteriosa	0	/	0	mmHg	000 / 000
Coleserolo totale	0	mg / dl	000		
Coleserolo HDL	0	mg / dl	00		
Trigliceridi	0	mg / dl	0000		
Glicemia	0	mg / dl	000		
HbA1c	0	%	00.0		
N° compresse assunte / die	0		00		

Valutazione Finale (esami eseguiti dopo il lavoro in palestra)

Pressione arteriosa	0	/	0	mmHg	000 / 000
Coleserolo totale	0	mg / dl	000		
Coleserolo HDL	0	mg / dl	00		
Trigliceridi	0	mg / dl	0000		
Glicemia	0	mg / dl	000		
HbA1c	0	%	00.0		
N° compresse assunte / die	0		00		

Data registrazione scheda
Data ultimo aggiornamento
Data Invio scheda
Data Prenotazione

La Scheda risulta completa e quindi visualizzabile in palestra

FONDAZIONE
Cariverona



*"SENECTUS
IPSA
VITA"*



GRAZIE PER L'ATTENZIONE



PROGETTO ANNI ATTIVI

