

26th International Conference on Health Promoting Hospitals and Health Services
June 6-8 2018, Bologna, Italy

**Health promotion strategies to achieve reorientation of health services:
Evidence-based policies and practices**

A.P.A. ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY

Empowering citizens to implement physical activity

Alda Cosola



**REGIONE
PIEMONTE**
www.regione.piemonte.it/sanita



S.S. PROGETTI DI PROMOZIONE DELLA SALUTE
Responsabile: Dott.ssa Alda COSOLA
Stradale Fenestrelle, 72 – 10064 PINEROLO (TO)
Tel. 0121.235198 Fax 0121.235347
e.mail: promozione.salute@aslto3.piemonte.it

What is Adapted Physical Activity?

Adapted Physical Activity (APA)

is a activity, with a professionist who has an academic field of study, which supports an attitude of acceptance of **individual differences**, advocates enhancing access to active lifestyles and sport, and promotes empowerment systems

(EUFAPA, 2006, article 5)

What is Adapted Physical Activity?

In Berlin in 1986 the first definition of APA was

"APA includes every movement, physical activity or sport that can be practiced by individuals limited in their abilities by physical, psychological, mental deficits or by alterations of some great functions"

The basic idea of this practice is to start from the real skills of the subject

Objective

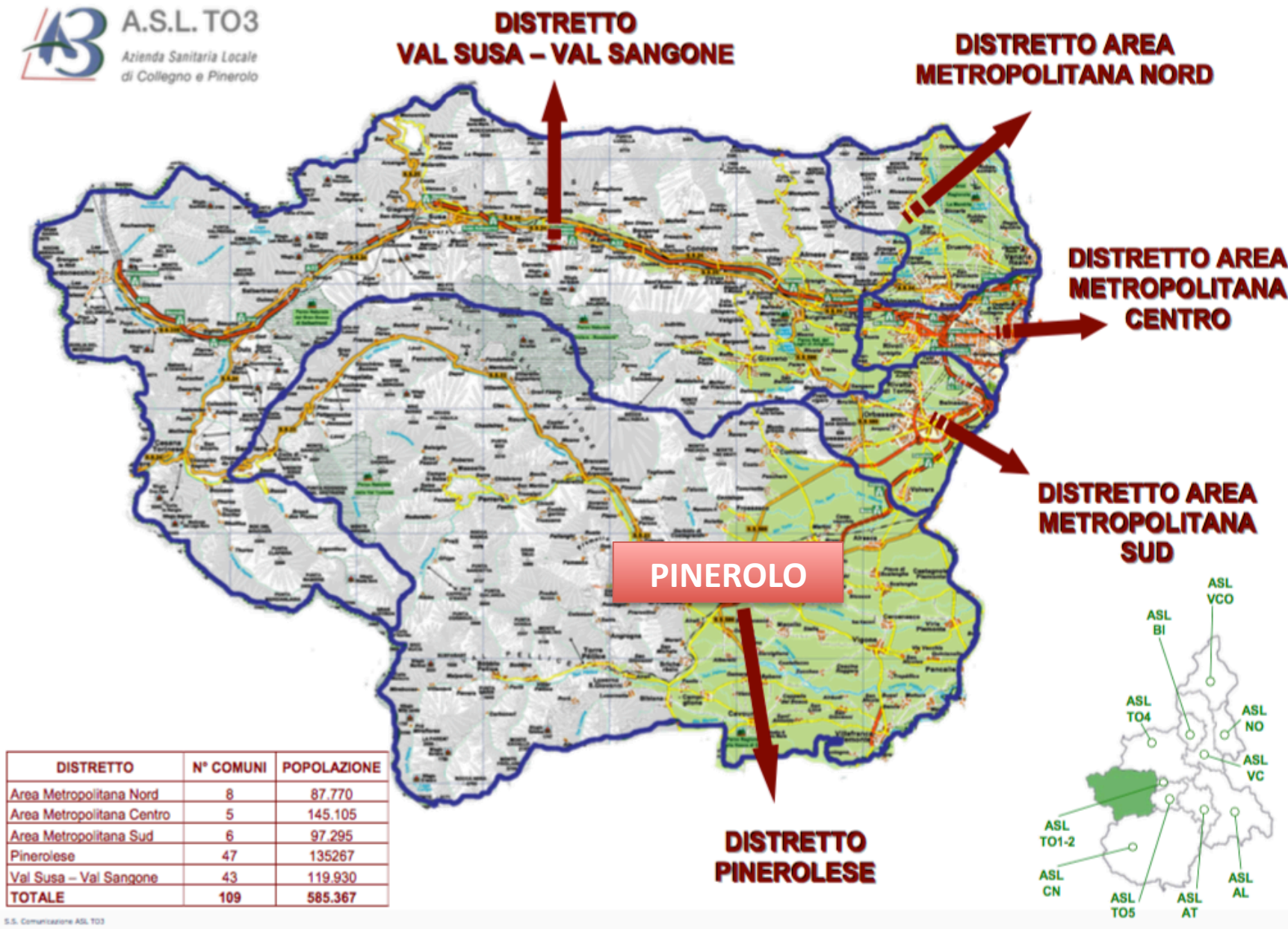


For what concern Piedmont region

the general increase in expectation of life gives rise to new health and social challenges

that require global and effective answers in a short time

The Local Health Service ASL TO3



Objective

In **Piedmont region** **20%** of the inhabitants are more than 64 years old on almost 4 and a half million inhabitants, over ***one million*** are over 64 years old

In **ASL TO3**

People are 558.000

People over 64 are 17.000



The goal is to reduce pain and to increase physical activity in a population of adult and over 64, in ASL TO3

Intervention

The Project A.P.A. “Adapted physical activity” was born thanks to the collaboration between:

- ✓ Director of the Health District,
- ✓ Health Promotion Service,
- ✓ Health Specialists (physiatrist, physiotherapists,.....)
- ✓ General practitioners
- ✓ Mayor of Pinerolo
- ✓ University of Turin in Motor Science (APA specialisation course: 2 years after the 3 years of basic training)

Intervention

- The APA program was declined for the elderly with a charge by experienced professionals, graduate in physical education with a specific training in APA

Results

- An institutional agreement was signed between Local Health Service (ASL TO3 – Metropolitan City of Turin - Piedmont Region) and gyms, swimming pools and other suitable places in Pinerolo

Results

- The Project A.P.A. was launched in June 2016 in the Pinerolo Area
- Over 150 people are involves in the first year
- Positive feedback were collected by the participants
- In 2017 the project was extended in an other District of the Local Health Service – ASL TO3

Methods

- APA is carried out in gyms, swimming pools and other suitable places, with professionals trainers not health professionals
- Physical activity takes place twice a week in groups of 10 people
- The results are measured with the Womac Scale

Results

- Now there are 13 places in which is possible to do A.P.A.

- All places are published on ASL TO3 web site

http://www.aslto3.piemonte.it/info/dwd/promozionesalute/S_PEAS_002_rev_0_Elenco_AFA_.pdf

 A.S.L. TO3 Azienda Sanitaria Locale di Collegno e Pinerolo	S PEAS 002 Elenco AFA: strutture convenzionate	Data di emissione: 29 maggio 2018 Rev. n° 2 Approvato ed emesso in originale
---	--	--

COMUNE	SEDE	GESTORE	TELEFONO
CAVOUR	PALESTRA DELLA SCUOLA PRIMARIA	B.B.C.	391 490 8316
CUMIANA	PALESTRA C/O PALASPORT	GINNASTICA CUMIANA	338 139 3570
LUSERNA S.G.	PISCINA COMUNALE	DUE VALLI LIBERTAS	0121 900291
PINEROLO	PISCINA COMUNALE	UISP	0121 322668 0121 377516
PINEROLO	PALESTRA, V.le Grande	B.B.C.	391 490 8316

Results

- Health determinants and health promotion take advantage of Empowerment of citizens
- Increase in the number of new agreements
- Reduction of waiting lists for physiotherapy rehabilitation (reduction of inappropriate interventions)

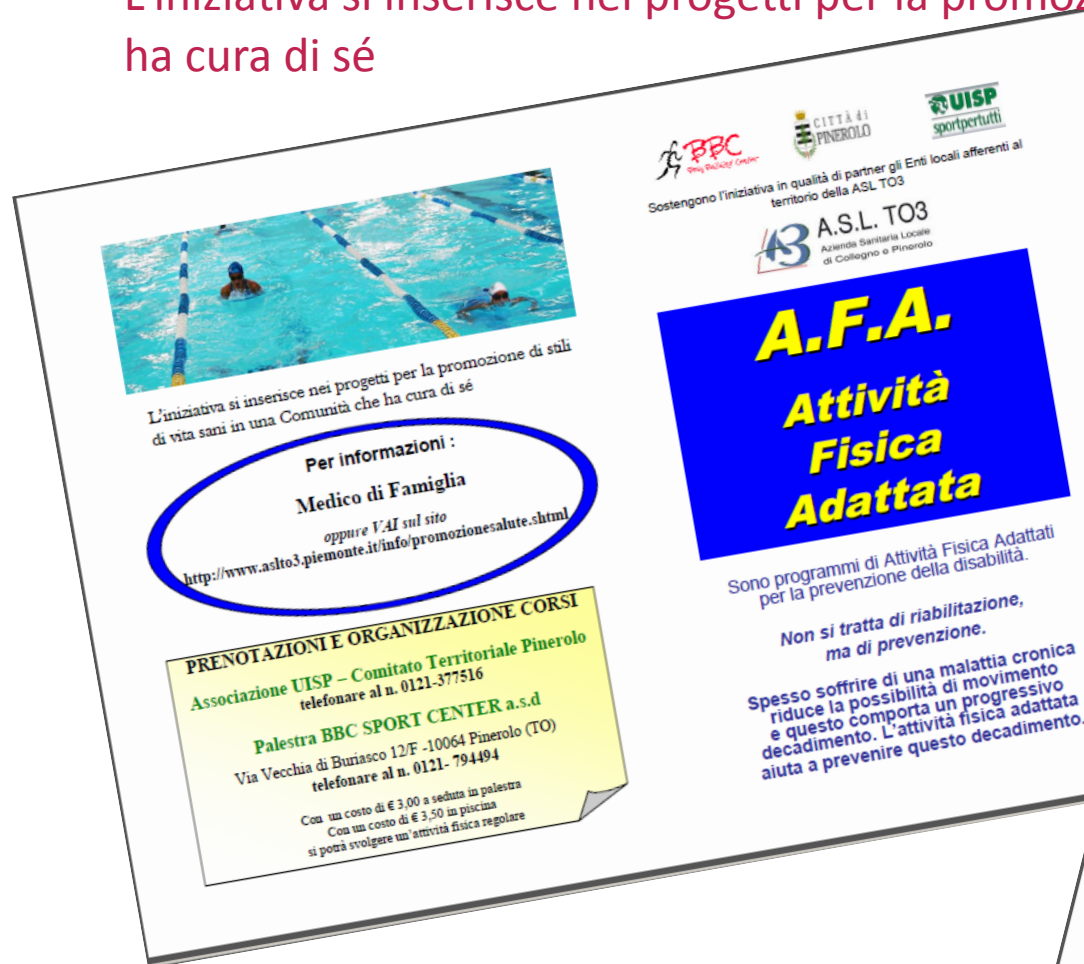
Conclusions/Lessons learned

- People adhere to A.F.A. project if they find facilities close to their home and if cost is low
- Important role of general practitioners
- People increase physical activity if they have the possibility to meet in a group
- Developing integrated community projects reduces public health costs

A.P.A. Adapted Physical Activity Brochure

L'iniziativa si inserisce nei progetti per la promozione di stili di vita sani in una Comunità che ha cura di sé

Healty lifestyle in
community setting



The brochure features a photograph of people swimming in a pool. Logos for BBC, Città di Pinerolo, and UISP are at the top. The main title 'A.F.A. Attività Fisica Adattata' is in a blue box. Below it, text explains the program's purpose for preventing disability. A yellow box at the bottom provides contact information for the Pinerolo territory committee.

Sostengono l'iniziativa in qualità di partner gli Enti locali afferenti al territorio della ASL TO3

A.F.A. Attività Fisica Adattata

Sono programmi di Attività Fisica Adattata per la prevenzione della disabilità.

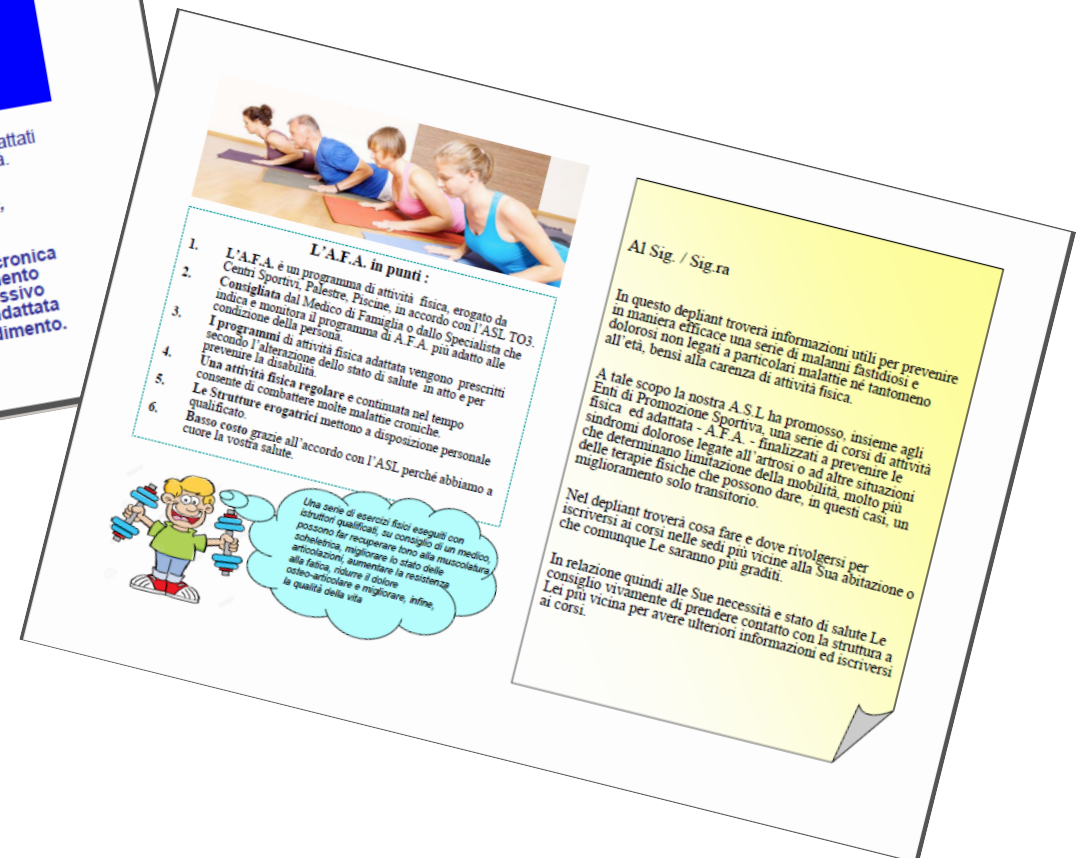
Non si tratta di riabilitazione, ma di prevenzione.

Spesso soffrire di una malattia cronica riduce la possibilità di movimento e questo comporta un progressivo decadimento. L'attività fisica adattata aiuta a prevenire questo decadimento.

Per informazioni:
Medico di Famiglia
oppure VAI sul sito
<http://www.aslto3.piemonte.it/info/promozionesalute.shtml>

PRENOTAZIONI E ORGANIZZAZIONE CORSI
Associazione UISP - Comitato Territoriale Pinerolo
telefonare al n. 0121-377516
Palestra BBC SPORT CENTER a.s.d
Via Vecchia di Buriasco 12/F - 10064 Pinerolo (TO)
telefonare al n. 0121-794494
Con un costo di € 3,00 a seduta in palestra
Con un costo di € 3,50 in piscina
si potrà svolgere un'attività fisica regolare

*It's not rehabilitation,
but prevention*



This brochure provides a detailed list of points about the A.F.A. program, including its goals, target audience, and where to find courses. It includes a small illustration of a person with a speech bubble.

L'A.F.A. in punti:

1. L'A.F.A. è un programma di attività fisica, erogato da Centri Sportivi, Palestre, Piscine, in accordo con l'ASL TO3.
2. Consigliata dal Medico di Famiglia o dallo Specialista che indica e monitora il programma di A.F.A. più adatto alle condizioni della persona.
3. I programmi di attività fisica adattata vengono prescritti secondo l'alterazione dello stato di salute in atto e per prevenire la disabilità.
4. Una attività fisica regolare e continuata nel tempo consente di combattere molte malattie croniche.
5. Le Strutture erogatrici mettono a disposizione personale qualificato.
6. Basso costo grazie all'accordo con l'ASL perché abbiamo a cuore la vostra salute.

Una serie di esercizi fisici eseguiti con l'aiuto di istruttori qualificati, su consiglio di un medico, permettono di recuperare tono alla muscolatura, articolazioni, aumentare lo stato delle ossa, ridurre il dolore osteo-vegetale e migliorare, infine, la qualità della vita.

Al Sig. / Sig.ra

In questo depliant troverà informazioni utili per prevenire in maniera efficace una serie di malanni fastidiosi e dolorosi non legati a particolari malattie né tantomeno all'età, bensì alla carenza di attività fisica.

A tale scopo la nostra A.S.L. ha promosso, insieme agli Enti di Promozione Sportiva, una serie di corsi di attività fisica ed adattata - A.F.A. - finalizzati a prevenire le sindromi dolorose legate all'artrosi o ad altre situazioni che determinano limitazione della mobilità, molto più delle terapie fisiche che possono dare, in questi casi, un miglioramento solo transitorio.

Nel depliant troverà cosa fare e dove rivolgersi per iscriversi ai corsi nelle sedi più vicine alla Sua abitazione o che comunque Le saranno più graditi.

In relazione quindi alle Sue necessità e stato di salute Le consiglio vivamente di prendere contatto con la struttura a Lei più vicina per avere ulteriori informazioni ed iscriversi ai corsi.

A.P.A. Adapted Physical Activity Brochure

Al Sig. / Sig.ra

In questo depliant troverà informazioni utili per prevenire in maniera efficace una serie di malanni fastidiosi e dolorosi non legati a particolari malattie né tantomeno all'età, bensì alla carenza di attività fisica.

A tale scopo la nostra A.S.L ha promosso, insieme agli Enti di Promozione Sportiva, una serie di corsi di attività fisica ed adattata - A.F.A. - finalizzati a prevenire le sindromi dolorose legate all'artrosi o ad altre situazioni che determinano limitazione della mobilità, molto più delle terapie fisiche che possono dare, in questi casi, un miglioramento solo transitorio.

Nel depliant troverà cosa fare e dove rivolgersi per iscriversi ai corsi nelle sedi più vicine alla Sua abitazione o che comunque Le saranno più graditi.

In relazione quindi alle Sue necessità e stato di salute Le consiglio vivamente di prendere contatto con la struttura a Lei più vicina per avere ulteriori informazioni ed iscriversi ai corsi.

A.P.A. Adapted Physical Activity Brochure



Una serie di esercizi fisici eseguiti con istruttori qualificati, su consiglio di un medico, possono far recuperare tono alla muscolatura scheletrica, migliorare lo stato delle articolazioni, aumentare la resistenza alla fatica, ridurre il dolore osteo-articolare e migliorare, infine, la qualità della vita

Press release

COMUNICATO STAMPA

SI PARTE CON IL PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (AFA)

IL PROGETTO APPROVATO DALLA DIREZIONE ASL TO3 PREVEDE CORSI ED ATTIVITÀ IN PALESTRA E PISCINA PERSONALIZZATE ED ASSISTITE DA PERSONALE QUALIFICATO DEDICATE ALLA POPOLAZIONE ADULTA CON PARTICOLARE RIFERIMENTO AGLI ULTRASESSANTACINQUENNI – ATTIVATO NEL PINEROLESE VERRA' ESTENSO IN TUTTA L'ASL

Dopo i programmi di prevenzione cardiologia CARDIO 50 e "giovani cuori" l'ASL TO 3 si attiva per un altro importante progetto di prevenzione, che riguarda l'attività fisica delle persone adulte con particolare riferimento agli ultra 65enni.

Il progetto prevede in pratica che il programma di movimento fisico sia adattato alla specifica condizione di salute della singola persona (di qui il termine **A.F.A.** Attività Fisica Adattata) con una presa in carico da parte di personale esperto, laureato in scienze motorie con una specifica qualifica in AFA.

La prima fase del progetto appena partita si svolge infatti nel Pinerolese (Pinerolese, Valli Chisone Germanasca e Val Pellice) tant'è che una delle istituzioni partner del progetto è proprio la Città di Pinerolo, ma se ne prevede fin da ora la progressiva estensione in tutta l'Azienda sanitaria.



“ L'obiettivo del progetto consiste nel fornire una corretta e professionale risposta individuale alle persone la cui salute può particolarmente avvantaggiarsi dallo svolgimento costante dell'attività motoria senza che siano necessari trattamenti in ambiente sanitario ” sottolinea il **Dr. Flavio Boraso** – Direttore Generale ASL TO3 “ : *un percorso che rientra nel campo della educazione alla salute e della promozione di stili di vita corretti, che coinvolge più istituzioni del settore e che ci consente di dare puntuale attuazione a quanto previsto nei Piani Regionali e locali di Prevenzione. Abbiamo a disposizione in quasi tutti i comuni, palestre, piscine, ma anche “impianti a cielo aperto” come le strade di campagna, colline e parchi. Questo progetto ha l'obiettivo di favorire il movimento di soggetti spesso sedentari, che certo se ne gioveranno dal punto di vista fisico, ma anche di integrazione sociale. Il nostro ideale passa attraverso la riscoperta dei territori ripercorrendo i sentieri ed anche le stradine delle città, unendo alla salute fisica, gli aspetti di benessere globale dell'uomo”.*



Thank you!

AUTHORS:

Alda Cosola, Rodolfo Odoni, Alessandra Revel, Pasquale Rosiello, Sabina Borraccino, Rossella Sappè, Paola Fasano, FLavio Boraso

acosola@aslto3.piemonte.it