

INDIRIZZI REGIONALI PER LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA E DELLA PRESCRIZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO NELLE PERSONE CON PATOLOGIE CRONICHE

Introduzione

Il Piano Nazionale della Prevenzione 2014-2018 riconosce l'utilità della promozione dell'attività fisica e della prescrizione dell'esercizio fisico come strumento preventivo e terapeutico a disposizione dei sanitari per contrastare l'insorgenza e l'evoluzione delle malattie croniche non trasmissibili che risentono positivamente dell'esercizio fisico opportunamente prescritto e somministrato e di un'adesione a uno stile di vita attivo. Nella letteratura scientifica vi sono evidenze ormai consolidate rispetto all'efficacia dell'esercizio fisico in queste fasce di popolazione.

Conseguentemente, il Piano Regionale della Prevenzione 2015-2018 prevede sia azioni finalizzate alla promozione dell'attività fisica nella popolazione generale, sia programmi per promuovere e diffondere la pratica dell'esercizio fisico, anche attraverso la prescrizione, nelle persone con patologie croniche.

Già nell'ambito del precedente Piano Regionale della Prevenzione 2010-2012, e coerentemente con quanto già indicato dalla Delibera di Giunta Regionale n. 775 del 26 aprile 2004 "*Riordino delle attività di medicina dello sport; individuazione di ulteriori prestazioni nei livelli essenziali di assistenza garantiti dal Servizio Sanitario Regionale*", sono stati condotti diversi progetti con ampia diffusione sul territorio regionale. Tra questi si evidenzia l'esperienza svolta nell'ambito del progetto CCM "*L'esercizio fisico come strumento di prevenzione e terapia delle malattie croniche*", i cui risultati sono sintetizzati nella Delibera di Giunta Regionale n. 316 del 25 marzo 2013 "*Indirizzi per la prosecuzione e lo sviluppo dei programmi di prescrizione dell'Attività Fisica Adattata (AFA) e dell'Esercizio Fisico Adattato (EFA) previsti dal Piano Regionale della Prevenzione 2010-2012 di cui alla DGR 2071/2010*".

Queste positive esperienze hanno evidenziato che la prescrizione dell'esercizio fisico è non solo efficace, ma anche sostenibile nell'ambito di un modello organizzativo adatto alla realtà del Sistema Sanitario Regionale dell'Emilia-Romagna.

Parallelamente si è sviluppata sul territorio una rete di Palestre private che, attraverso un riconoscimento regionale sulla base della Delibera di Giunta Regionale n.1154 dell'1 agosto 2011 "*Piano della Prevenzione 2010-2012 della Regione Emilia-Romagna- "La prescrizione dell'attività fisica": primi Indirizzi per l'attuazione del Progetto «Palestra Sicura. Prevenzione e Benessere»*", sono titolate a collaborare per le attività di somministrazione dell'esercizio fisico prescritto, nonché per le attività di pratica dell'attività fisica nei territori ("*Palestre Etiche*" e "*Palestre Sicure*").

La valutazione delle esperienze condotte ha consentito di evidenziare alcune criticità nel modello organizzativo fin qui proposto. Si ravvisa pertanto la necessità di rivedere e

precisare le disposizioni fornite con gli atti precedenti, per consentire il pieno sviluppo dei programmi per promuovere l'attività fisica e le attività di prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico.

Promozione dell'Attività Fisica

La promozione dell'Attività Fisica fa parte del processo più generale di promozione della salute che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla; è un processo sociale globale che non comprende solo azioni per rafforzare le abilità e capacità dei singoli individui, ma anche azioni volte a creare opportunità in un ambiente fisico, sociale e culturale che renda più facile la pratica dell'Attività Fisica. Per questo richiede l'azione congiunta delle Istituzioni e di tutti gli attori sociali che operano nelle Comunità.

Nell'ambito della promozione dell'Attività Fisica gli obiettivi da perseguire sono:

- sensibilizzare e supportare i cittadini e i diversi attori sociali per favorire le condizioni essenziali per la pratica dell'Attività Fisica
- rendere disponibili opportunità per la pratica dell'Attività Fisica facilmente fruibili da cittadini di ogni livello socioeconomico, quali ad esempio aree verdi e percorsi ciclopedonali
- mediare tra i diversi interessi esistenti nelle scelte che possono facilitare o ostacolare la pratica dell'Attività Fisica.

Il ruolo degli operatori sanitari nella promozione dell'Attività Fisica

Come evidenziato nella letteratura scientifica, gli operatori sanitari possono giocare un ruolo significativo nel sensibilizzare ad adottare uno stile di vita attivo: è pertanto raccomandato agli operatori sanitari di informarsi sull'Attività Fisica abituale svolta dai propri assistiti e di promuoverne lo svolgimento sia nelle persone in buona salute, sia in quelle portatrici di fattori di rischio o patologie croniche, in coerenza con le Linee Guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

L'Attività Fisica (intesa come ogni contrazione dei muscoli scheletrici che determini un significativo aumento del dispendio di energia rispetto alla condizione di riposo) non è un'attività necessariamente strutturata: è importante consigliare di essere sistematicamente attivi nello svolgimento delle attività quotidiane occupazionali e nel tempo libero.

Lo svolgimento di Attività Fisica è particolarmente raccomandato nei soggetti con determinate patologie croniche o con profilo di rischio cardiovascolare elevato e ridotta capacità funzionale: in queste persone i benefici derivanti dall'adozione di uno stile di vita

attivo sono ancor più evidenti nella letteratura internazionale. Le evidenze di letteratura mostrano inoltre come il consiglio del medico risulti più efficace se si avvale di approcci e modalità di comunicazione specifici, accompagnati da informazioni sulle opportunità presenti sul territorio.

Per conseguire una maggior aderenza, efficacia e sicurezza nei soggetti con specifiche condizioni patologiche, il medico può concordare con la persona l'adesione a protocolli di esercizio definiti per modo, frequenza, intensità, durata e progressione nel tempo; in questi casi si parla di Prescrizione di Esercizio Fisico.

L'Esercizio Fisico è pertanto una forma particolare di attività fisica sistematica, strutturata per modo, frequenza, intensità, durata e progressione nel tempo, finalizzata a migliorare la capacità funzionale. L'Esercizio Fisico così prescritto assume un ruolo simile a quello di una terapia e può essere svolto dalla persona:

- 1) in autonomia, con periodici richiami di rinforzo motivazionale, valutazione funzionale e determinazione delle capacità di auto-monitoraggio
- 2) sotto la supervisione di Laureati in Scienze Motorie specificamente formati.

E' opportuno che le attività di promozione dell'Attività Fisica e di prescrizione dell'Esercizio Fisico siano integrate nei Percorsi Preventivo Diagnostico Terapeutico Assistenziali (Percorsi PDTA) aziendali inerenti le persone con patologie sensibili all'esercizio.

La prescrizione dell'Attività Motoria Adattata

L'Attività Motoria Adattata fa riferimento a protocolli di esercizio fisico (individuali o standardizzati per gruppi omogenei) attuati considerando le esigenze derivanti dalla presenza di una specifica patologia. Se ne è fatta la distinzione in due fattispecie:

- 1) Attività Fisica Adattata (AFA), per persone affette da patologie muscolo-scheletriche e neuro-muscolari, al termine del percorso riabilitativo classico e finalizzata al mantenimento delle funzionalità recuperate
- 2) Esercizio Fisico Adattato (EFA), per persone affette da altre patologie croniche (per esempio cardiovascolari, dismetaboliche, oncologiche e respiratorie), finalizzato al miglioramento della capacità funzionale e della qualità della vita.

Le attività sono finalizzate esclusivamente al raggiungimento di un miglior stato di salute e, non essendo praticate secondo regole e tecniche definite da specifiche discipline sportive, non si configurano come attività sportive secondo le definizioni previste dalla Delibera di Giunta Regionale n. 1418 del 7 ottobre 2013 "*Approvazione della Direttiva "Disciplina delle certificazioni di idoneità alla pratica sportiva agonistica e non agonistica:*

precisazioni in ordine alla definizione di attività ludico-motoria o amatoriale" e dai precedenti atti in essa richiamati. L'Attività Fisica e l'Esercizio Fisico, consigliati o prescritti dal personale sanitario, non devono pertanto essere assoggettati a certificazione medica d'idoneità, indipendentemente da quale sia il soggetto che ne organizza la pratica o la somministrazione.

Sulla base di specifici protocolli regionali i medici possono prescrivere l'Attività Motoria Adattata agli assistiti che, per presenza di fattori di rischio o patologie croniche definite, possono trovare giovamento dall'adozione di uno stile di vita attivo. I protocolli operativi regionali orientano la prescrizione e definiscono i criteri per l'invio ad un eventuale "secondo livello" presso i Servizi di Medicina dello Sport e Promozione dell'Attività Fisica o presso i Servizi di Medicina Fisica e Riabilitazione.

DOVE si pratica l'Attività Fisica

Le Aziende USL della Regione promuovono l'accesso dei cittadini alla pratica dell'Attività Fisica e alla somministrazione dell'Esercizio Fisico, favorendo lo sviluppo di opportunità a diversi livelli:

- Attività in spazi pubblici. Al fine di promuovere capillarmente sul territorio la pratica di Attività Fisica, svolta anche in autonomia negli spazi pubblici disponibili, vanno sviluppate forme di integrazione e collaborazione con Enti Locali, CONI, CIP, Enti di Promozione e Associazioni di volontariato, Rete delle Palestre e Associazioni Sportive che promuovono la Salute. Come previsto nel Piano Regionale della Prevenzione 2015-2018, le Aziende USL aggiornano e pubblicizzano una Mappa delle opportunità presenti nel territorio per favorire e diffondere la pratica dell'Attività Fisica
- Attività presso le palestre aderenti alla Rete delle Palestre per la Promozione della Salute in cui operano Laureati in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata (LM-67 o titolo equipollente). Queste prendono il nome di "*Palestre che Promuovono Salute per l'Attività Motoria Adattata*"
- In una fase di avvio, per alcune specifiche condizioni, può essere prevista dai protocolli operativi regionali un'attività supervisionata in ambito sanitario.

I Protocolli organizzativi regionali e le loro declinazioni locali orienteranno rispetto alle situazioni appropriate per lo svolgimento dell'Esercizio Fisico Prescritto, tenendo conto delle condizioni cliniche e generali della persona.

Palestre e Associazioni Sportive che promuovono Salute

Le Palestre e Associazioni Sportive per la Promozione della Salute si caratterizzano per l'adesione ai principi espressi dal "Codice Etico delle Palestre e delle Associazioni Sportive che promuovono Salute" (Allegato 2, parte integrante e sostanziale del presente provvedimento, che sostituisce il precedente "Codice Etico" pubblicato con Delibera di Giunta Regionale n.1154 dell'1 agosto 2011). Esse operano in rete e collaborano con le Aziende USL e gli altri Enti Pubblici in programmi e iniziative di promozione della salute.

Requisiti:

- adesione al Codice Etico
- per le Palestre: presenza di Laureati in Scienze Motorie (L-22 o equipollente)
- per le Associazioni Sportive: presenza di personale in possesso dei requisiti previsti dalle leggi nazionali e regionali in materia.

Palestre che promuovono Salute per l'Attività Motoria Adattata

Sono *Palestre che promuovono Salute* abilitate a somministrare protocolli di Attività Motoria Adattata.

Requisiti:

- adesione al Codice Etico
- disponibilità di spazi e apparecchiature eventualmente necessari per l'Attività Motoria Adattata, secondo quanto indicato dai protocolli regionali
- offerta di Corsi di Attività Motoria Adattata tenuti da personale con Laurea magistrale in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata (LM-67), a condizione che favoriscano l'equità di accesso ai cittadini; durante la somministrazione delle attività va garantita la riconoscibilità del Laureato tramite apposito cartellino
- impegno ad alimentare i flussi informativi sulla prescrizione dell'Attività Motoria Adattata, in collaborazione con l'Azienda USL
- aggiornamento periodico dei Laureati Magistrali LM-67, sulla base di corsi organizzati dalle Aziende USL sui protocolli operativi impiegati.

Le funzioni indicate per il Laureato in Scienze Motorie LM-67 potranno essere svolte anche dai Laureati con Laurea di primo livello in Scienze Motorie L-22 che abbiano già superato con profitto lo specifico corso di formazione previsto dalla Delibera di Giunta Regionale n.1154 dell'1 agosto 2011, di cui non saranno organizzate ulteriori edizioni. Il personale delle Palestre Etiche con Laurea in Scienze Motorie L-22, per cui sia formalmente documentata la partecipazione all'apposito corso organizzato dalle Aziende USL previsto dalla Delibera di Giunta Regionale n. 316 del 25 marzo 2013 prima dell'entrata in vigore del presente provvedimento potrà proseguire nella somministrazione dei protocolli per i quali ha svolto lo specifico corso.

Le Palestre e le Associazioni Sportive che promuovono Salute possono avvalersi del supporto delle Aziende USL, con riferimento ai Servizi di Medicina dello Sport e Promozione dell'Attività Fisica dei Dipartimenti di Sanità Pubblica; il personale partecipa inoltre ai corsi di formazione specifici organizzati dalle Aziende USL.

Riconoscimento di “Palestra che promuove Salute”, “Associazione Sportiva che Promuove Salute”, “Palestra che promuove Salute per l'Attività Motoria Adattata”

Le Palestre e le Associazioni Sportive che si riconoscono nei principi e nelle finalità espresse dal Codice Etico presentano domanda di adesione, indirizzata al Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda USL territorialmente competente, corredata da:

- A. modulo di adesione al Codice etico
- B. autocertificazione relativa ai requisiti previsti dalle norme vigenti e al rispetto degli impegni distintivi delle Palestre che promuovono Salute
- C. richiesta di autorizzazione alla somministrazione di specifici protocolli di Attività Motoria Adattata (qualora vogliano svolgere anche questa funzione ed essere riconosciute come *Palestre che promuovono Salute per l'Attività Motoria Adattata*).

Il Dipartimento di Sanità Pubblica, acquisita la documentazione e verificatane la completezza, trasmette il parere positivo alla Palestra o all'Associazione Sportiva richiedente, al Comune in cui ha sede e al Servizio Prevenzione Collettiva e Sanità Pubblica della Regione Emilia-Romagna.

Il Dipartimento di Sanità Pubblica e il Comune si riservano di verificare, anche nell'ambito del piano di vigilanza e controllo, il rispetto di quanto dichiarato e di richiedere adeguamenti, sospensione o cancellazione della Palestra dall'elenco.

Il riconoscimento di “Palestra Etica” acquisito ai sensi della Delibera di Giunta Regionale n.1154 dell'1 agosto 2011 è convertito nel riconoscimento di “Palestra che promuove Salute”.

La Regione Emilia-Romagna pubblica annualmente sul BURERT gli elenchi delle “Palestre che Promuovono Salute”, delle “Associazioni Sportive che promuovono Salute” e delle “Palestre che promuovono Salute per l'Attività Motoria Adattata” e ne promuove la pubblicizzazione anche a livello dei singoli territori.

Coordinamento regionale sulla prescrizione dell'Attività Motoria Adattata

Con atto del Direttore Generale Cura della Persona, Salute e Welfare è istituito il Gruppo di Coordinamento Regionale sulla prescrizione dell'Attività Motoria Adattata.

Sulla base delle evidenze e delle Linee Guida riconosciute a livello internazionale, il Gruppo ha il mandato di:

- elaborare protocolli organizzativi regionali di riferimento, declinando le evidenze di letteratura nel contesto del Servizio Sanitario Regionale e promuovendo modalità operative omogenee sull'intero territorio regionale
- predisporre percorsi di formazione, anche in collaborazione con le Università.

Le Aziende USL possono concordare con il Coordinamento Regionale l'eventuale attivazione di ulteriori percorsi, oltre a quelli previsti dagli specifici protocolli, in ambiti in cui sussistano già riconosciute prove di efficacia. I percorsi valutati come efficaci potranno essere successivamente tradotti in protocolli organizzativi a valenza regionale.

Servizi di Medicina dello Sport e Promozione dell'Attività Fisica

I Servizi di Medicina dello Sport e Promozione dell'Attività Fisica:

- supportano gli altri Servizi aziendali nella Promozione dell'Attività Fisica e nella Prescrizione dell'Esercizio Fisico, particolarmente per le persone a maggior rischio
- svolgono le eventuali valutazioni ambulatoriali più complesse, finalizzate alla Prescrizione dell'Esercizio Fisico Adattato, secondo quanto indicato nei protocolli regionali

- partecipano alla definizione e al monitoraggio dei percorsi PDTA rivolti a persone con patologie che possono beneficiare della pratica dell'Attività Motoria Adattata
- organizzano, anche in collaborazione con le Università sede dei Corsi di Laurea in Scienze Motorie, le attività di formazione necessarie per il personale delle "Palestre che promuovono Salute"
- supportano le attività di tirocinio formativo sull'Attività Motoria Adattata nell'ambito del Corso di Laurea in Scienze Motorie, in collaborazione con le Università.

L'accesso alle prestazioni di Medicina dello Sport ("prime visite" e "visite di controllo") finalizzate alla Prescrizione dell'Esercizio Fisico viene condotto e rilevato secondo le modalità e procedure dell'Assistenza Specialistica Ambulatoriale (ASA). Le attività svolte per ciascun accesso sono indicate nei protocolli organizzativi regionali e aziendali e devono essere monitorate attraverso i flussi informativi specifici.

In alcune specifiche condizioni previste dai protocolli operativi, nei soggetti con maggior criticità, è prevista, nella fase iniziale della presa in carico e per un periodo limitato, la somministrazione di Attività Motoria supervisionata presso le Palestre dei Servizi di Medicina dello Sport e Promozione dell'Attività Fisica.

La crescita progressiva e la valorizzazione della professionalità dei Laureati Magistrali in Scienze Motorie presenti nelle "Palestre che promuovono Salute" è la condizione essenziale per l'invio precoce dei cittadini con condizioni più complesse alla Rete territoriale delle palestre. Nel corso della vigenza del PRP 2015-18 è previsto, come prosecuzione della sperimentazione di cui alla Delibera di Giunta Regionale n. 316 del 25 marzo 2013, il coinvolgimento di LSM referenti presso i Servizi di Medicina dello Sport e Promozione dell'Attività Fisica. Questi sono LSM LM-67, con funzioni di Promozione dell'Attività Fisica, formazione, supporto e raccordo con le Palestre per la Promozione della Salute e le altre realtà coinvolte. I LSM referenti potranno occuparsi, in accordo con le Università, del tutoraggio dei tirocinanti dei Corsi di Laurea in Scienze Motorie accolti presso il Servizio e svolgeranno (sotto la supervisione e responsabilità dello Specialista in Medicina dello Sport e Promozione dell'Attività Fisica) le attività di valutazione funzionale e di somministrazione previste dai protocolli per la Prescrizione dell'Esercizio Fisico Adattato.