



OFI BOLOGNA
FERRARA

ORDINE FISIOTERAPISTI

OFI FORLÌ | CESENA
RAVENNA | RIMINI

ORDINE FISIOTERAPISTI

OFI PARMA
PIACENZA

ORDINE FISIOTERAPISTI

OFI MODENA
REGGIO EMILIA

ORDINE FISIOTERAPISTI



LA FISIOTERAPIA IN TUTTI I LUOGHI DI VITA:

COMPETENZE, ESPERIENZE E PROSPETTIVE IN EMILIA ROMAGNA

Venerdì 8 Settembre 2023

Sala Farnese Palazzo D'Accursio | P.zza Maggiore, 6 Bologna





OFI BOLOGNA
FERRARA

ORDINE FISIOTERAPISTI

OFI FORLÌ | CESENA
RAVENNA | RIMINI

ORDINE FISIOTERAPISTI

OFI PARMA
PIACENZA

ORDINE FISIOTERAPISTI

OFI MODENA
REGGIO EMILIA

ORDINE FISIOTERAPISTI



PROGETTO INABLED CITIES

ANNA MARIA FOGGETTI

DOTTORE IN FISIOTERAPIA, BOLOGNA



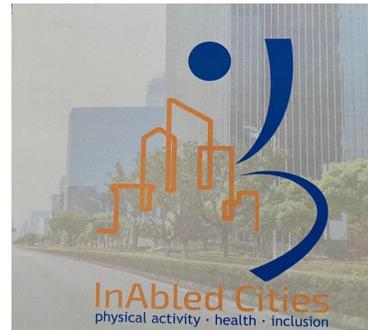


Fisioterapista e PROGETTO InAbleled Cities

Il contributo del fisioterapista in un progetto di attività fisica (AF) rivolto alla Comunità, con intervento di prevenzione



Progetto InAbled Cities



DESCRIZIONE

Progetto volto al sostegno della partecipazione di persone anziane e con disabilità alle attività fisiche nelle aree urbane



Progetto InAbled Cities

ORGANIZZATORI

➤ Capofila del Progetto:

- European Foundation for Physiotherapy and Physical activity (Belgio)

➤ Partner :

- Comune di Bologna
- Comune di Guadalupe (Spagna)
- Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE (Spagna),
- Università di Bologna
- A.I.FI. –Associazione Italiana Fisioterapia





Progetto InAble Cities

CONTESTO

Scarsa partecipazione alle attività motorie in area urbana influenzata da diversi fattori (barriere) , tra cui fattori:

- Individuali
- Sociali
- Ambientali (ambiente costruito e ambiente naturale)



Progetto InAbleD Cities

OBIETTIVI SPECIFICI

- Identificare buone pratiche nell'organizzazione dell' AF
- Identificare buone pratiche per l'attuazione di una strategia di coinvolgimento dei Cittadini
- Conoscere i bisogni e le priorità delle persone anziane e con disabilità
- Sviluppare una metodologia di intervento pratica con consigli e raccomandazioni di esercizi di AF utilizzando ambienti/infrastrutture urbane
- Implementare azioni di AF pilota in 2 Paesi (Bologna e Spagna)
- Sviluppare un' App mobile



Progetto InAbled Cities

ORGANIZZAZIONE

- Coinvolgimento e Formazione dei Professioni della Salute, dei servizi presenti sul territorio
- Coinvolgimento e formazione dei Cittadini
- Ricerca delle strutture adeguate
- Valutazione delle competenze motorie dei partecipanti e scelta del programma di esercizi



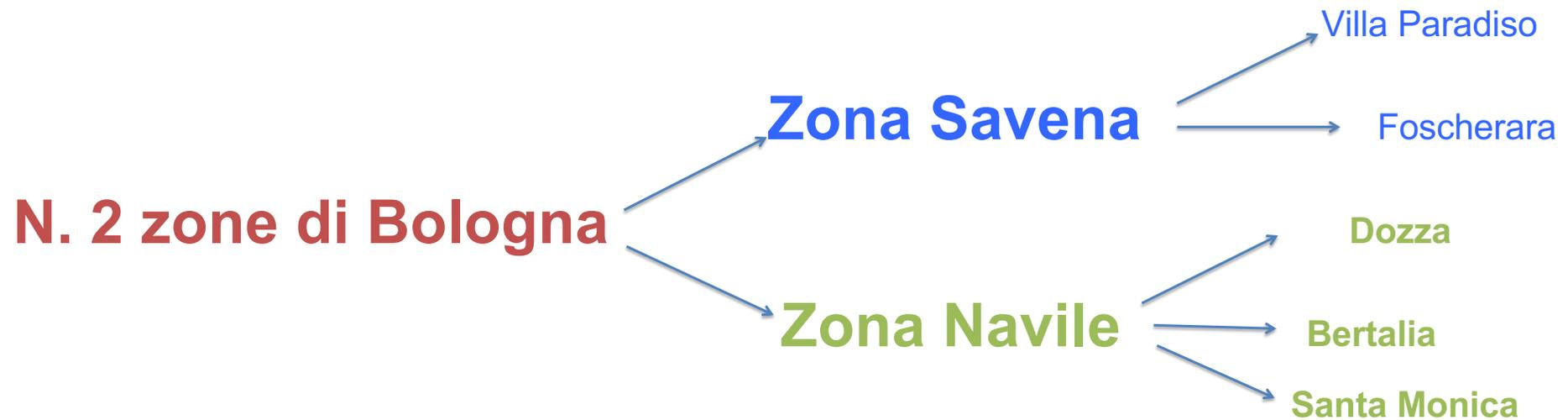
Progetto InAbled Cities

UN PROGETTO CHE STIMOLA LE PERSONE CHE
ANIMANO UNA COMUNITA' AD AGGANCIARE/
CONTATTARE /COINVOLGERE/
FARSI PROMOTORI DI SALUTE



Progetto InAble Cities

LUOGHI





Progetto InAble Cities

METODI

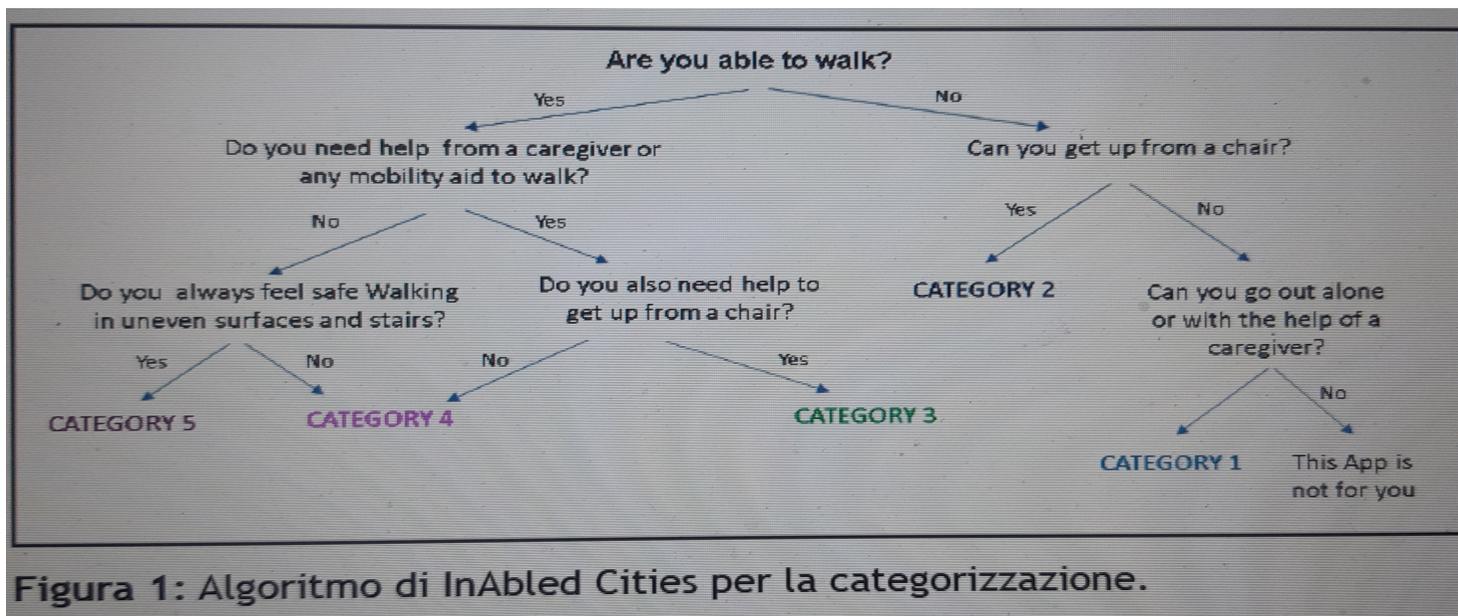
Programma di AF in due fasi della durata di 4 mesi:

- Prima fase: 2 sessioni/sett. di AF di 1 ora, con trainer e fisioterapista in presenza
- Seconda Fase: 1 Sessione/sett. Di AF con esercizi inseriti nell'app e formazione all'utilizzo dell'app, sia in presenza che a distanza



CARATTERISTICHE DELL' APP

5 LIVELLI DI FUNZIONALITA' FISICA





Progetto InAble Cities

CATEGORIE DI ESERCIZI E SESSIONE MODELLO

- Riscaldamento
- Equilibrio
- Forza
- Flessibilità
- Aerobica
- Chiusura della sessione



Progetto InAbled Cities

DOSAGGIO E GRADUALITA' DELL'ESERCIZIO FISICO

- Attività fisica funzionale multicomponente che enfatizzi l'equilibrio e il rafforzamento muscolare 3 o più giorni alla settimana
- 5 giorni/sett. Di esercizio aerobico di intensità moderata o vigorosa
- Tempo per sessione: tra 40 minuti e 1 ora
- Sforzi brevi (forza, equilibrio e flessibilità): tra 3 e 5 esercizi per sessione
- Sforzi lunghi (aerobici): periodi di almeno 10 minuti con RPE (Rating of Perceived Exertion=grado di sforzo percepito) superiore a 4, accumulando un minimo di 30 minuti totali al giorno e un totale di 150 minuti a 300 minuti a settimana (Come da indicazioni OMS)



Progetto InAbled Cities

RUOLO DEI PAM (Physical Activity Manager)

- Selezionare i participant secondo l'algoritmo delle categorie
- Modificare gli esercizi "standard" per renderli eseguibili da tutti, tenendo conto dell'eventuale disabilità o difficoltà
- Informare i partecipanti
- Insegnare ai partecipanti gli esercizi, evidenziando le modalità corrette , **evitando movimenti dannosi**
- Adattare l'intensità del volume degli esercizi alle capacità dei partecipanti
- Posologia e progressione degli esercizi in modo da permettere di avanzare nell'allenamento in modo autonomo e sicuro
- Insegnare ai partecipanti ad utilizzare l'App
- Motivarli a continuare il loro programma di allenamento



Progetto InAble Cities

ASPETTI POSITIVI

- L'uso di un'applicazione per smartphone
- Contenuti dell'App (modalità di esercizio, consigli utili, sicurezza dell'esercizio, algoritmo per categorie, ecc..)
- Grande partecipazione e entusiasmo da parte dei cittadini facenti parte del progetto
- Visibile e misurabile miglioramento della performance motoria dei partecipanti
- Maggiore inclinazione ad uscire di casa "nonostante condizioni meteo incerte/avverse"
- Momento per socializzare e per supportarsi a vicenda nelle difficoltà, partendo dall'esercizio per arrivare a quelle di ogni giorno
- Riscontro dell'esecuzione degli esercizi anche in autonomia
- Un'opportunità per ricercare nuovi modi per rendere le aree urbane più inclusive e attente ai bisogni della popolazione anziana e con disabilità
- Ottima collaborazione tra professionisti della Salute



Progetto InAbled Cities

CRITICITA'

- Difficoltà di coinvolgimento delle persone che presentavano maggiori disabilità
- Necessità di gruppi di lavoro piccoli nei casi di grandi disparità di capacità motorie
- Uso dell'applicazione
- Difficoltà nel rendere tutti autonomi nell'esecuzione degli esercizi anche presso il proprio domicilio.
- Scarsità di aderenza al programma in assenza di un "appuntamento fisso o supervisione"
- Mancanza di valutazione iniziale/finale dal punto di vista fisioterapico che documenterebbe l'estremo impatto positivo dell'attività
- Difficoltà a scaricare l'App
- Difficoltà a visionare i video descrittivi degli esercizi dell'App



SCENARI FUTURI

- Il progetto ha reso possibile iniziare a valutare l'utilità e l'**impatto** che uno strumento come l'**app** potrebbe avere per i cittadini e per i professionisti che si occupano di attività motoria
- Collaborazione tra Comune di Bologna e Fisioterapisti, per progettazione e implementazione di attività per la Comunità.
- Strumento di ricerca e raccolta dati per evidenziare sempre di più efficacia dell' esercizio fisico e dell' attività fisica a supporto dell'intero sistema salute (più **PREVENZIONE** e meno cura)



LA FISIOTERAPIA IN TUTTI I LUOGHI DI VITA:
competenze, esperienze e prospettive in Emilia Romagna

venerdì 8 settembre 2023 - Bologna



GRAZIE PER L'ATTENZIONE