



Simone Baldi ha conseguito la laurea in Fisioterapia e la laurea magistrale in Scienze delle Professioni sanitarie della Riabilitazione presso l'Università degli Studi di Firenze.

Fa parte dal 1994 del Consiglio Sanitario Regionale della Regione Toscana. Presso la Asl 10 di Firenze ricopre il ruolo di Direttore dell'Area professionale della Riabilitazione e, sempre in rappresentanza della stessa Azienda sanitaria, fa parte sia del Dipartimento tecnico per la programmazione delle attività riabilitative nell'Area Vasta Centro della Regione Toscana sia del gruppo di monitoraggio regionale per l'applicazione dell'Attività Fisica Adattata (AFA)

## Attività fisica contro la disabilità

Il programma della Regione Toscana, con mille corsi organizzati sul territorio, ha visto dal 2005 ad oggi la partecipazione di più di ventimila utenti. L'importanza, per chi è affetto da disabilità derivante da patologie croniche, dell'adozione di comportamenti e stili di vita sani in cui il movimento gioca un ruolo determinante

di **Claudia Furlanetto**

L' *American Journal of Rehabilitation Research & Development* l'ha descritto come "il più grande programma di esercizio al mondo finalizzato in modo specifico alla prevenzione e gestione delle malattie croniche". Cinque anni di sperimentazione e più di mille corsi tenuti da esperti. Stiamo parlando del programma di Attività Fisica Adattata (AFA) promosso dalla Regione Toscana, del quale nel giugno scorso sono stati presentati i risultati nell'ambito di un convegno tenuto presso la Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa. Partendo dalla constatazione che la domanda di assistenza per le persone affette da malattie croniche sta crescendo vertiginosamente e rappresenta un proble-

ma sempre più rilevante per i sistemi sanitari, la Regione Toscana ha identificato nella sanità d'iniziativa l'approccio più efficace per prevenire le necessità sanitarie e rispondere ai bisogni di salute di questa fascia specifica di popolazione.

"L'iniziativa del Consiglio Sanitario Regionale della Toscana risale al 2004 con l'emanazione di linee guida regionali *per la promozione della salute attraverso l'attività motoria*" - ci spiega Simone Baldi, direttore dell'Area professionale della riabilitazione, Direzione Servizi tecnico sanitari, Azienda sanitaria di Firenze. "Nel 2005 è stata introdotta sperimentalmente l'Attività Fisica Adattata per persone fragili o con disabilità, organizzata come attività non sanitaria ma rientrante in quelle che possiamo definire attività ludico-sportive. L'ini-

ziativa ha visto la partecipazione dell'Azienda sanitaria, della Società della salute e degli Enti di promozione sportiva.

Grazie ai buoni risultati raggiunti durante la sperimentazione, con una delibera, la Regione Toscana nel 2009 ha esteso l'attività a tutto il territorio regionale, annoverandola tra gli strumenti possibili per la promozione della salute e degli stili di vita che favoriscono il benessere della popolazione pur in presenza di un certo grado di disabilità conseguente a patologia cronica. La delibera ha inoltre fornito delle indicazioni organizza-

tive più definitive alle Aziende sanitarie in modo che queste possano individuare sul proprio territorio gli attori coinvolti e il ruolo da assegnargli".

**Quanti sono stati i partecipanti?**

Al 31 dicembre 2009 il numero dei partecipanti coinvolti nelle attività era di 15.172, ma se consideriamo i primi tre anni di attività - 2007/2009 - sicuramente il numero complessivo è maggiore: calcolando che esiste un turn over medio del 20/30 per cento a corso, possiamo dire che la partecipazione è stata intorno ai 20/25 mila utenti.

**Come è organizzata l'attività?**

L'organizzazione è a carico del Servizio sanitario e della Società della salute, che impiegano il loro *Know How*, ma è prevista anche la partecipazione di provider esterni come le associazioni sportive che mettono a disposizione locali ed istruttori e più in generale tutte quelle realtà che svolgono attività di gruppo. Gli erogatori devono rispondere ad una serie di requisiti di tipo strutturale, organizzativo, impegnarsi ad aderire ai protocolli indicati dalla Asl e al rispetto della tariffa stabilita. Tali requisiti sono verificati nel corso dell'anno dal Coordinamento opera-

**Esistono percorsi per persone con alto grado di disabilità come chi è affetto da malattie reumatiche in fase silente, malattia di Parkinson stadiazione 1-3 e esiti stabilizzati di Ictus**

tivo dell'Azienda sanitaria, composto da fisioterapisti. Alle palestre che vogliono partecipare e rispondono ai requisiti previsti viene assegnato il logo ufficiale dell'AFA.

### Che tipi di programma sono previsti per le persone che presentano disabilità croniche?

Sono stati definiti due percorsi AFA: il primo, per persone con un basso grado di disabilità, è adatto a chi presenta sindromi croniche che però non limitano le capacità motorie di base, come le sindromi algiche da ipomobilità o, per esempio, gli anziani con artrosi, che assumono uno stile di vita poco attivo. In un quadro di promozione della salute, queste persone vengono quindi stimolate ad aderire ad un progetto di movimento controllato svolto in sicurezza grazie ad un sistema garantito dal Servizio sanitario.

Il secondo percorso è invece pensato per persone con alto grado di disabilità: sindromi croniche stabilizzate con limitazione della capacità motoria e disabilità stabilizzata. Parliamo quindi di persone con malattie reumatiche in fase silente, con esiti stabilizzati di Ictus e malattia di Parkinson stadiazione 1-3. Sono programmi adatti a chi ha già completato il percorso di cura e di riabilitazione, ma il cui mantenimento della performance

motoria richiede l'esercizio continuo del movimento. Ribadisco che l'AFA non è patologia orientata: infatti i soggetti con instabilità clinica sono esclusi e devono invece far riferimento a programmi sanitari di riabilitazione e cura.

### Chi sono gli istruttori che svolgono i corsi?

Sono professionisti laureati in scienze motorie o fisioterapisti che svolgono le attività secondo i protocolli predefiniti dagli operatori del Servizio sanitario. I protocolli sono pubblicati sui siti delle Aziende sanitarie e della Società della salute e servono anche da guida per gestire il rischio clinico che si incontra nello svolgimento dell'attività.

### Il cittadino come accede al servizio?

Il medico di medicina generale, sulla base della conoscenza dello stato di salute del paziente e dei programmi AFA già a regime sul territorio, il cui elenco si trova sul sito Internet della ASL, è in grado di valutare se esi-

stano attività adatte al paziente. Svolge, in altre parole, il ruolo di promotore del progetto.

Il cittadino può quindi contattare la rete AFA attraverso un numero verde. Il Coordinamento operativo a questo punto invita l'interessato ad una visita di verifica del livello funzionale della capacità motoria per inserirlo nel programma adeguato che si svolge nella struttura a lui più vicina.

### È prevista una quota da pagare per i partecipanti?

Non essendo compreso nei livelli essenziali di assistenza (LEA) assicurati dal Servizio sanitario nazionale, l'accesso ai percorsi di attività fisica adattata prevede un contributo ai costi del programma di prevenzione della propria salute. La quota è di 2,00 euro a incontro, 2,50 euro per i programmi svolti in piscina. Il pagamento è mensile e sono previsti otto appuntamenti nell'arco dei trenta giorni.

### Quale è il ruolo delle associazioni di pazienti?

L'attività fisica adattata ha successo nel momento in cui viene riconosciuta come funzionale alla risoluzione delle conseguenze della cronicità. E le associazioni di pazienti svolgono un ruolo fondamentale che non riguarda la sola promozione. Nella fase iniziale, di predisposizione degli atti regionali, sono state coinvolte infatti le associazioni dei pensionati, che hanno anche firmato il documento di intesa con la Regione e l'associazione di promozione sportiva.

Ogni Azienda sanitaria, inoltre, sta organizzando i propri programmi AFA all'interno dei rapporti con le associazioni di patologia, con le associazioni di malati cronici e con tutto il volontariato del settore. Nell'Azienda sanitaria di Firenze sono molti i centri anziani, le associazioni di promozione ludico-sportiva e le associazioni di patologia come Parkinson, ictus e malattie reumatiche, che ci aiutano ad avere un rapporto più diretto con i loro asso-

ciati. E, in alcuni casi, mettendo a disposizione i loro spazi, sono diventati essi stessi provider dei programmi di attività fisica adattata. Il programma AFA presenta quindi una rete di interessi piuttosto ampia che necessita, per funzionare, della collaborazione continuata di istituzioni, professionisti sanitari e associazioni di cittadini. •



Il logo AFA assegnato ai provider che rispondono ai requisiti richiesti