Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Bergamo

Chi ha gambe ha testa

Progetto per la prevenzione del decadimento cognitivo

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

Invecchiamento attivo e in buona salute: processo di ottimizzazione delle opportunità per la salute, la partecipazione e la sicurezza, allo scopo di migliorare la qualità della vita delle persone anziane. (OMS)

4 aree nelle quali agire (Unione europea):
-Ambito lavorativo
-Partecipazione sociale
-Salute e mantenimento dell'autonomia
-Solidarietà tra generazioni

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Bergamo

Promozione della Partecipazione sociale degli anziani.

-Attraverso le attività di volontariato
-Cittadinanza attiva
-Sviluppo di reti sociali

Importanza di creare ambienti di sostegno e di protezione della salute nell'ottica dell'invecchiamento attivo.

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

Aree di intervento sulle quali agire per favorire l'invecchiamento attivo:

- **Demenza senile**
- **Prevenzione delle cadute**
- **Depressione**
- Tabacco
- **Attività fisica**
- Salute alimentare
- Alcol
- Medicamenti
- Salute dentale
- Compliance alle cure mediche

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Bergamo

Progetto gruppi di cammino:
165 Comuni coinvolti
Oltre 400 gruppi di cammino attivi in provincia
Circa 6500 camminatori di età compresa fra i 40 e gli ultraottanta.

Il progetto rappresenta un'opportunità a costo zero di promuovere il movimento, la socializzazione e la conoscenza del territorio favorendo lo sviluppo di comunità in salute.

I gruppi funzionano da "promotori di benessere"

Il benessere fisico si mantiene camminando

L'Asl di Bergamo è in prima linea con un'incisiva opera di prevenzione svolta su più fronti

Un «gruppo di cammino» lungo un sentiero di campagna

È finalmente primavera! Insieme alla natura si sveglia anche nei più il desiderio di gettarsi alle spalle il torpore fisico dell'inverno. Complice l'aumento delle temperature e l'allungarsi delle giornate, si accresce il desiderio di rispolverare la vecchia bici o i pattini in linea lasciati per mesi in soffitta.

Eppure anche quest'anno le attendibili statistiche, elaborate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, mostrano uno spaccato della popolazione italiana vittima di una preoccupante e sempre più diffusa inclinazione alla sedentarietà. Purtroppo è ormai noto che il rinunciare ad un costante, seppur moderato, esercizio fisico costituisce uno dei fattori di rischio per lo sviluppo di diverse malattie croniche, in particolare quelle che gravano sull'apparato cardiovascolare. Il poco movimento concorre, inoltre, all'aumento della pressione sanguigna e del grasso corporeo e, contribuisce al peggioramento del glucosio nel metabolismo.

Cosa fare?

Indossare una tuta, un paio di scarpe da ginnastica per una bella corsa a perdifiato può bastare? La parola d'ordine è «costanza». Nell'attività fisica, come spesso nella vita, è proprio la costanza quella che premia. Importante, insomma, non è l'intensità del momento atletico ma la sua ripetizione nel tempo. Non è necessario impegnarsi in faticose sessioni di palestra o interminabili partite di tennis, basta anche non farsi sfuggire l'occasione di fare movimento in ogni momento della propria giornata. Bisognerebbe imparare a cogliere nelle normali attività quotidiane le opportunità per fare un po' di esercizio. Secondo le più recenti indicazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità, infatti, per attività fisica si intende qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico.

Basta davvero poco

In questa definizione rientrano chiaramente non solo le attività sportive tradizionalmente intese, ma anche camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare con i propri figli, fare giardinaggio e persino eseguire lavori domestici. Attenzione: un significativo contributo alla salute potrebbe essere già garantito dalla scelta del mezzo per spostarsi fra i luoghi tipici delle proprie attività quotidiane. Raggiungere a piedi il luogo di lavoro, accompagnare i propri figli a scuola senza utilizzare l'automobile, rinunciare all'ausilio dell'ascensore, compiere i propri acquisti passeggiando, condurre il proprio cane per un itinerario un po' più lungo del solito: tutte modalità che già molto potrebbero influire sullo stato di salute.

Il logo dei «GdC»

Per cui non ci sono più scuse: tutti noi possiamo trovare del tempo per favorire il pieno sviluppo dell'organismo e per aiutarci a mantenere uno stato di benessere migliore.

I benefici

Ecco alcuni benefici effetti che rendono intuitivo quanto possano giovare anche soli 30 minuti di attività fisica al giorno, praticata con regolare intensità, per almeno cinque volte a settimana:

- riduzione del 50% del rischio di sviluppare malattie cardiache, tumori del colon o diabete di tipo 2, con diminuzione del rischio di morte per infarto o per malattie cardiache;
- diminuzione del rischio fino al 50% dell'osteoporosi, dei rischi di frattura dell'anca nelle donne, con conseguente riduzione dei dolori alla bassa schiena;
- riduzione dell'ipertensione;
- notevole riduzione dei sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine;
- prevenzione di comportamenti a rischio, specialmente tra bambini e giovani, derivati dall'uso di tabacco e di alcol, diete non sane ed atteggiamenti violenti;
- diminuzione del rischio di obesità ed effetti, fino al 50%, di calo del peso;
- benefici sulla salute generale della persona ed in particolare per l'apparato muscolare e scheletrico.

Le «promozioni» dell'Asl

Proprio per tutti questi motivi Asl Bergamo, per realizzare concreti obiettivi di prevenzione sulla salute dell'intera comunità, è impegnata in campagne di promozione per diffondere la cultura del movimento, quale espressione di uno stile di vita sano. Uno staff di professionisti di diverse specialità mediche, dei Servizi di Promozione alla Salute e di Medicina Preventiva di Comunità, collabora gomito a gomito per incoraggiare la popolazione a compiere attività fisica. ■

Per saperne di più

Occasione utile per socializzare

Molte diffusi in tutto il territorio provinciale i progetti con cui Asl Bergamo concorre a contrastare la sedentarietà. Fra i più noti: «Piedibus», grazie al quale centinaia di bambini vengono accompagnati ogni giorno a scuola camminando sotto la guida dei genitori volontari; «Gruppi di Cammino», realtà presenti in quasi la metà dei Comuni della Provincia, che puntano a individuare nel camminare insieme un'importante tappa per il benessere fisico e sociale della persona. Il gruppo di cammino non è solo un'occasione per compiere in compagnia percorsi all'interno del tessuto cittadino, ma favorisce la partecipazione sociale dei singoli all'interno del proprio contesto di riferimento, oltre a contribuire a sviluppare la cultura locale della salute. È un'opportunità anche per cogliere le bellezze del territorio, condividendo esperienze di vita con i propri compagni di passeggiata. Ben 125 ad oggi i Gruppi attivi nei Comuni della nostra Provincia. Per conoscere e contattare i Gruppi di Cammino attivi sul territorio è possibile chiamare il Numero Verde di Asl Bergamo 800.447.722 o collegarsi al grupp GruppiDiCamminoBergamo@groups.facebook.com raggiungile nella pagina Facebook di Asl Bergamo.

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

Partendo dalla realtà dei gruppi di cammino abbiamo pensato di avviare un progetto di comunità per l'allenamento della memoria, che rappresenta un intervento volto alla prevenzione del decadimento cognitivo e allo sviluppo di contesti di promozione del benessere, oltre a costituire un importante strumento di socializzazione ed aggregazione

ELENCA TUTTE LE PAROLE CHE TI VENGONO IN MENTE CON LA LETTERA "P", "F", "L" ma che non siano nomi propri di persona o nomi di città; tutto il resto va bene: verbi, aggettivi, sostantivi…

P	F	L

Ospedale Papa Giovanni XXIII
Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Papa Giovanni XXIII

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Bergamo

Gli attori del progetto:

-ATS
-ASST, istituti di Cura
-Amministrazioni Comunali
-Associazioni del territorio

Chiara Maria Lucia Teresa

Guardate l'immagine. Prendete tutto il tempo che vi serve. Ora distogliete lo sguardo dal disegno e cercate di rispondere alle domande.

- Chi ha il fiocco nei capelli?
- Chi ha le scarpe rosse?
- Chi ha un gattino?
- Chi ha una bambola?
- Chi porta gli occhiali?
- Chi ha un palloncino?

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

I ruoli di ciascuno

ATS:
-contatti con i gruppi di cammino
-Contatti con le Amministrazioni comunali
-Collaborazione con ASST e strutture sanitarie per la definizione del progetto e sua concretizzazione
-Diffusione informazione
-Elaborazione e predisposizione (in collaborazione con Neurologi) di un repertorio di esercizi da proporre ai Comuni in modo che essi possano allestire un percorso in ambiente naturale che consenta ai camminatori di praticare attività fisica e di esercitare la mente

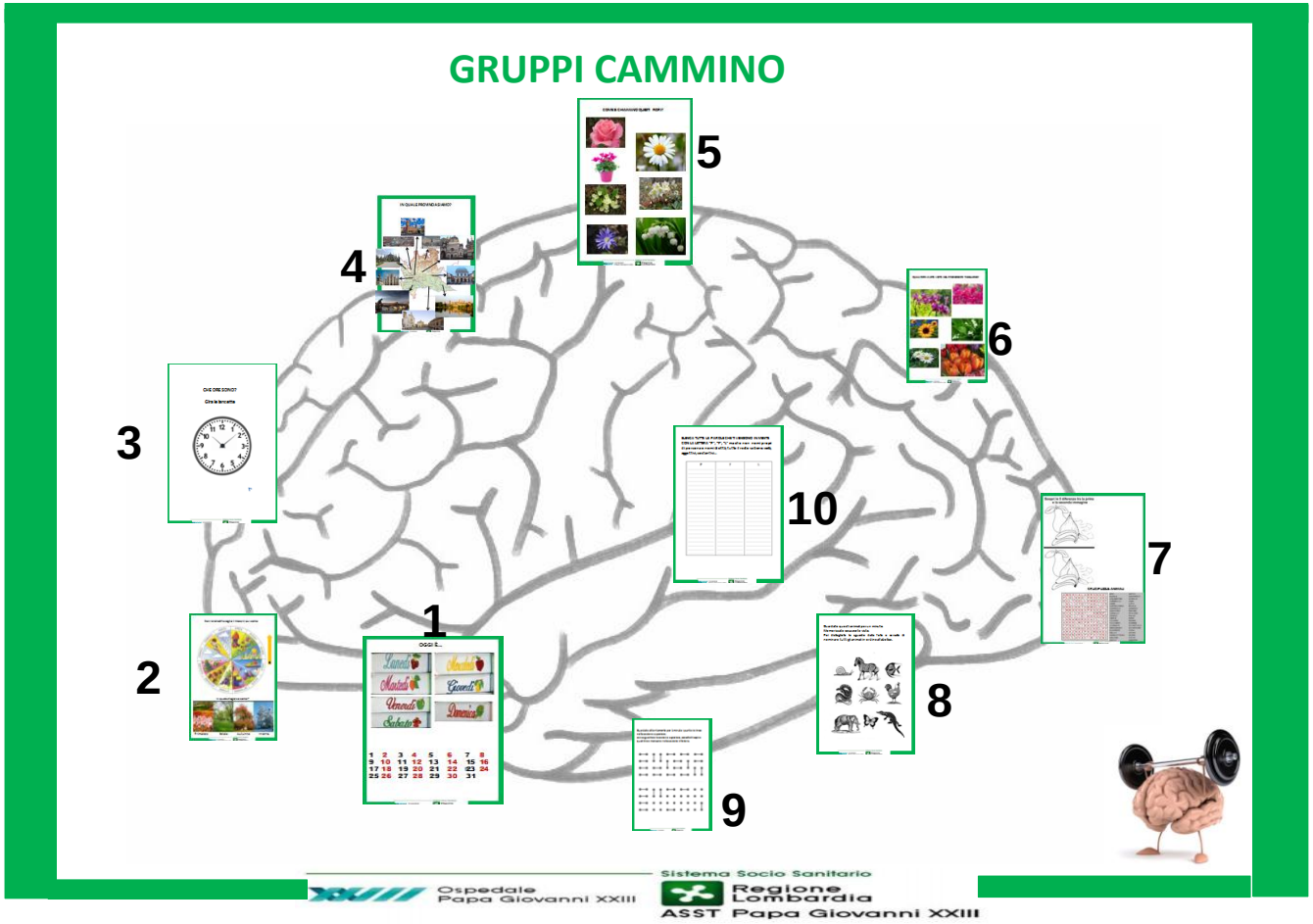
Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

Ruolo Neurologi:
-Predisposizione materiale di allenamento memoria
-Eventuale svolgimento di incontri con popolazione e/o gruppi di cammino sulla prevenzione del decadimento cognitivo

Ruolo Amministrazioni Comunali:
-Individuare un parco o un percorso protetto da adibire a giardino della memoria
-Predisporre i materiali per allestimento percorso (cartelli, pannelli, ecc)
-Organizzare degli incontri a tema per la popolazione anziana…

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

“Chi ha gambe ha testa”…per partire basta una mail:



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

Info: giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it
ATS Bergamo DIPS- Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria