

AFA

Angepasste Physische Aktivität



Was ist AFA?

Bewegung ist sehr wichtig für das menschliche Wohlbefinden. Dafür ist eine regelmäßige körperliche Aktivität, angepasst an die individuelle Leistungsfähigkeit, konstant über das ganze Jahr hinweg erforderlich.

AFA ist ein Projekt, das sich an alle Bürgerinnen und Bürger mit einer chronischen Grunderkrankung in einer stabilen Phase richtet und spezifische, darauf abgestimmte Bewegungsangebote anbietet.

Dieses Projekt ist in enger Zusammenarbeit zwischen dem Südtiroler Sanitätsbetrieb und externen Anbietern entstanden. **Die abgestimmte körperliche Bewegung trägt dazu bei, die Begleitung von Menschen mit Beeinträchtigung infolge stabiler chronischer Erkrankungen zu optimieren.**

Dieses spezifische Bewegungsangebot dient sowohl der Vorsorge als auch der Gesundheitsförderung. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sich **regelmäßige Bewegung positiv auf den gesamten Körper auswirkt** und einen positiven Einfluss auf Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck oder chronisch degenerativen Erkrankungen des Knochen-Muskelapparates (z.B. chronische Rückenschmerzen, Osteoporose, u.v.m.) hat. Darüber hinaus verringert regelmäßige Bewegung bei älteren Menschen nachgewiesener Weise das Sturzrisiko.

AFA arbeitet in Kleingruppen (4-8 TeilnehmerInnen) unter der Anleitung von speziell geschultem Personal. Diese Gruppenleiter stehen in regelmäßigen Austausch mit Fachkräften des Südtiroler Sanitätsbetriebes, um dadurch eine hohe Qualität zu garantieren.

Für die Teilnahme am AFA-Programm ist eine Zuweisung durch Ihren Allgemeinmediziner notwendig oder durch Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen. Trotz dieser Zuweisung ist die Teilnahme kostenpflichtig, da es sich um keine Gesundheitseistung handelt.

Unsere Fachkräfte (Ärzte und Therapeuten) helfen Ihnen gerne das für Sie geeignete Angebot zu finden. Gemeinsam füllen Sie den Anmeldebogen aus, übermitteln diesen dem Anbieter und schon kann es losgehen.

**Interessiert?
Fragen Sie Ihren Vertrauensarzt oder Therapeuten!**

www.asdaa.it/de/informationsdienste