

# Angepasste Physische Aktivität

## AFA

### Attività Fisica Adattata

## Informationen für die Zuweisung zu AFA: Angepasste Physische Aktivität

AFA ist ein Projekt, das sich an alle BürgerInnen mit verschiedensten, chronisch-stabilisierten Erkrankungen richtet. Es hat zum Ziel spezifische, individuelle Bewegung zu fördern.

Diese Bewegungsangebote werden von externen privaten Anbietern erbracht.

AFA hat das Ziel Menschen mit chronisch stabilisierten Erkrankungen, mittels Durchführung von gezielter körperlicher Aktivität, optimal zu unterstützen. Somit hat man eine Förderung der sekundären Prävention und der Alltagskompetenz (Activities of Daily Living).

- Dieses spezifische Bewegungsangebot ist ein Präventionsprojekt, wie auch ein Projekt zur Gesundheitsförderung. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Bewegung einen positiven Einfluss hat auf den gesamten Körper. Diese Einflüsse können positive Veränderungen auf Risikofaktoren wie Übergewicht und Bluthochdruck haben, wie aber auch bei chronisch degenerativen Veränderungen des Knochen-Muskelapparates, z.B. bei chronischen Rückenschmerzen, Osteoporose usw. Regelmäßige Bewegung bei älteren Menschen verringert das Sturzrisiko.
- In Zusammenarbeit mit den Rehabilitationsabteilungen und dem Departement der Rheumatologie im Südtiroler Sanitätsbetrieb wurden folgende Krankheitsbilder zum jetzigen Zeitpunkt als vorrangig eingestuft: der unspezifische Rückenschmerz, Fibromyalgie und Arthrose (sämtliche Gelenke betreffend). Jährliche Überprüfungen ergeben eventuelle Ergänzungen mit weiteren Pathologien und entsprechenden Protokollen.
- Um die intersektorielle Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsbetrieb und externen Anbietern qualitativ zu festigen, wurden dementsprechende Protokolle erstellt.
- Bei AFA handelt es sich nicht um rehabilitative Leistungen, sondern um ein gezieltes, spezifisches Bewegungsangebot in kleinen Gruppen in einer chronisch stabilen Phase der Erkrankung, die eine leichte bis moderate Aktivität zulassen (MET 2-4)
- AFA: 4-8 Teilnehmer, homogen, pro Gruppe, 1-2mal pro Woche für 6-9 aufeinanderfolgende Monate für 45 min- 60 min/ Einheit. Die Homogenität wird durch gemeinsame Merkmale wie das Alter und die motorischen Fähigkeiten definiert.
- Die Physiotherapeuten/ Sportwissenschaftler, die das Bewegungsangebot AFA umsetzen, sind im Besitz von gezielten Fortbildungen in der Betreuung chronischer Erkrankungen.
- Da es sich bei AFA um ein Bewegungsangebot und nicht um eine Gesundheitsleistung handelt, erfolgt die Finanzierung zu Lasten des Bürgers. Für das Projekt AFA sind keine eigenen Finanzierungsmodelle vorgesehen.
- AFA richtet sich an Bürger/innen mit verschiedensten Bedürfnissen aufgrund chronischer Erkrankungen. Dieser Umstand hat zur Folge, dass der Gesundheitsbetrieb als Koordinierungs- und Qualitätsorgan agiert. Dafür wurde für jeden Gesundheitsbezirk ein Beauftragter ernannt, welche mit folgender Adresse erreichbar ist:

- Die Wertschöpfung für die Anbieter ergibt sich durch Informationskampagnen und vermehrter Sichtbarkeit auf der Verteilerliste und durch eine vermehrte Nachfrage bei entsprechendem Qualitätsangebot.

### **Wie kann man Patienten mit chronischen Erkrankungen zuweisen?**

1. Auswahl der für die Teilnahme an AFA geeigneten Personen
2. Auf der Internetseite des Südtiroler Sanitätsbetriebes befindet sich ein Banner mit Informationsblättern, der Liste der Anbieter und dem Zuweisungsformular
3. Zusammen mit dem Bürger wählt der Zuweiser aus der Liste das geeignete Angebot AFA aus
4. Mit dem Zuweisungsformular wird dem Betreuten auch ein Informationsblatt und die Liste der externen Anbieter mitgegeben. Er/Sie wendet sich eigenständig an den Anbieter.
5. Nach erfolgter Teilnahme schickt der Anbieter, nachdem er den unteren Teil des Zuweiser-Formulars (Feedback) ausgefüllt hat, an den Ansprechpartner zurück
6. Die Bezirke erheben Ihre Zuweisungen jährlich eigenverantwortlich und veröffentlichen diese im Rahmen des jährlichen Treffens zwischen Anbieter und zuweisende Fachkräfte.

### Informazioni per chi invia al progetto AFA: Attività Fisica Adattata

AFA è un'offerta rivolta alle cittadine ed ai cittadini che favorisce l'attività fisica individualizzata per patologie varie in uno stadio cronico stabilizzato. L'attività proposta come AFA viene fornita da operatori/enti esterni privati.

L'intento di AFA è di affiancare cittadine e cittadini affetti da patologie croniche stabilizzate con attività fisica finalizzata. In questo modo si sostiene la prevenzione secondaria e si preserva l'autonomia nella vita quotidiana il più a lungo possibile (Activities of Daily Living).

- Questa offerta di attività fisica è un progetto sia di promozione della salute che anche di prevenzione. La ricerca scientifica ha mostrato che il movimento regolare ha una ricaduta positiva sull'intero corpo, che si manifesta in cambiamenti positivi per quanto riguarda obesità, ipertensione, ma anche per quanto riguarda malattie croniche degenerative dell'apparato locomotorio (es. lombalgia cronica). Il rischio cadute nella persona anziana diminuisce con il movimento regolare.
- In collaborazione con i reparti di riabilitazione e il dipartimento di reumatologia dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige, le seguenti patologie hanno avuto la priorità in questo momento: mal di schiena aspecifico, fibromialgia e artrosi (che colpisce tutte le articolazioni). Le revisioni annuali portano a possibili aggiunte con ulteriori patologie e protocolli corrispondenti.
- Per consolidare qualitativamente la cooperazione intersettoriale tra la struttura sanitaria ed i fornitori esterni, sono stati elaborati dei protocolli specifici.
- AFA non è una prestazione riabilitativa ma un'offerta di attività fisica specifica in piccoli gruppi per persone con malattie croniche stabilizzate, che consentono un'attività moderata (2-4 MET)
- AFA: 4-8 partecipanti, omogenei, per gruppo, 1-2 volte in settimana per 6-9 mesi successivi per un tempo da 45 min a 60 min per unità. L'omogeneità è definita da caratteristiche comuni come l'età e le capacità motorie.
- Il fisioterapista e/o il laureato in scienze motorie che offre l'attività AFA dispongono di formazione specifica per l'assistenza di persone con malattie croniche.
- Per AFA non sono previsti finanziamenti e siccome non si tratta di una prestazione sanitaria, il contributo è a carico del cittadino.
- Per il progetto AFA la categoria interessata è composta di cittadini con problematiche derivate da malattie croniche. Questo fatto comporta che l'azienda sanitaria ha la funzione di sorvegliare e monitorare.
- Il valore aggiuntivo per il fornitore esterno è dato dalle manifestazioni informative, una maggiore visibilità essendo presente nella lista degli erogatori e in una maggiore affluenza proponendo un'offerta di qualità elevata.

#### Come si invia?

1. Selezione dei cittadini per i quali AFA è indicato
2. Sulla pagina web dell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige si trova una sezione dedicata dalla quale possono essere scaricati fogli informativi, elenco dei fornitori e modulo per l'invio

3. Dalla lista dei fornitori il professionista assieme al cittadino inviante sceglie l'offerta più indicata
4. Il cittadino riceve la copia del foglio informativo e la lista dei fornitori. Lui/lei contatta il fornitore in modo indipendente.
5. Dopo l'avvenuta partecipazione, il fornitore compila la parte in basso del modulo d'invio (FEEDBACK) e lo invia all'interlocutore del comprensorio sanitario inviante
6. I singoli comprensori sanitari rilevano i dati degli inviati per la propria competenza e riportano i risultati nella riunione annuale con fornitori e professionisti invianti.