



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ravenna

Corso di Aggiornamento Teorico Pratico
dedicato ai Medici di Medicina Generale e ai Pediatri di Libera Scelta

L'attività fisica come prescrizione medica

Ravenna, 22 settembre 2012

ore 8,30 - 15,30

CMP - Via Fiume Abbandonato, 134

in collaborazione con:

Associazione Medico Sportiva di Ravenna

Dr Lorenzo Baldini

I MIEI ASSITITI E LA SEDENTARIETA



Dr Lorenzo Baldini

Decadenza di uno stile di vita sano

- *La comodità di un farmaco*
- *La dolce vita tavola*
- *la televisione , la radio*
- *L'elettronica che riduce anche i movimenti più semplici*
- *Lo stress del lavoro e l'aumento del numero delle ore lavorative*

Lo sforzo dei MMG

- Contrastare l'esigenza di abbinare ad ogni tipo di dolore o malessere un farmaco
- Cercare di convincere il paziente a seguire una alimentazione corretta contro un continuo incremento sul mercato di cibo bello , buono , molto elaborato con promessa di incremento energetico o a 0 calorie
- Chi riesce a far spegnere la televisione ai nostri anziani ? La fiction vale più di qualcosa che si brucia sui fornelli

Lo sforzo dei MMG

- Tutto oggi sembra tele o radio comandato :
televisione , cancello , portone , finestre , luce :

Chi si alza più dalla poltrona ?

- L'equilibrio e la salute psicofisica di cui andiamo
sempre parlando tutte le volte che ci troviamo
davanti ad un paziente stressato , che non ce la
fa più ,perchè non trova un minuto in più per se
durante la giornata e chi di tempo ne ha fin
troppo ma deve sempre correre perchè in
ritardo

Lo sforzo dei medici di base

- Questo , per noi ,tutti i giorni è la routine ma riusciamo egualmente a consigliare l'attività fisica e cercare di migliorare gli stili di vita cercando di individuare i pazienti che ne hanno più bisogno e di sprecare meno energie possibili mantenendo un equilibrio alle volte instabile di fronte ai 50-60 “malati” che vediamo giornalmente .

Lo sforzo dei MMG

- I nostri assistiti oltre i 65 anni non fanno nessuna attività mentre i nei giovani trovo una grande propensione verso sport specifici sia verso la palestra (Dr Farini)
- Ho alcuni gruppetti di donne adulte (giovanili) che praticano attività fisica abbastanza regolarmente (Dr.ssa Zoli)

I nostri anziani (gruppo di anziani over 65)

- L'attività fisica è positiva perchè in gruppo si socializza con altre persone della stessa età
- È negativa perchè ognuno di noi ha dolori differenti e non riuscire a fare quello che gli altri della tua età fanno è deludente
- Problemi di trasporto per arrivare alle sedi
- Problemi di soldi per chi ha pensioni minime

I tecnici (prof.ssa Tronconi Stefania)

Creare obiettivi , motivazioni .

Integrare nel tempo l'attività fisica nello stile di vita

Responsabilizzare l'allievo attraverso la conoscenza e la consapevolezza di se .

Accompagnare l'allievo nel suo percorso con sostegno professionale , costanza , coerenza .

Per ciò che è su indicato la preparazione del professore di scienze motorie deve essere un mixage fra didattica e pratica professionale a fianco dei medici e conoscenza della psicologia emozionale o collaborazione con lo psicologo per controllare gli equilibri psico fisici .

Dr Lorenzo Baldini

La verità

- A 100 pazienti 36 uomini , 64 donne età minima 13 massima 97 , media 64 anni abbiamo fatto alcune domande :
 - 1) attività fisica strutturata : 7
 - 2) attività fisica non strutturata 40 (podismo o bicicletta o cyclette o esercizi fisici)
 - 3) non pratica attività fisica : 53

La verità

- 1) Ore settimanali : 2 - 8 ore media 5,30
- 2) : 1- 4,5 media 1,45
- 3) : vita attiva 23 , mancanza di tempo dovuta a lavoro + impegni 20, pigrizia 10

La verità

Da chi è stata consigliata l'attività fisica ?

- . Da nessuno 60
- . Dal MMG 30
- . Dall'Ortopedico 03
- . Da amici 04
- . Da un familiare 01
- . Dal Neurologo 01
- . Dal Fisiatra 01

La verità

- Secondo voi l'attività fisica è utile ?
- Si 94
- No 02
- Non so 04

La verità

- Se vi fosse prescritta attività fisica al posto di un farmaco , gradireste ?

• Si 78

• No 18

• Non so 04

La resa dei conti

- Quale attività?
- Quanta attività ?
- Siamo pronti per prescrivere l'attività fisica come un farmaco ?
- Siamo pronti a valutare i nostri pazienti da punto di vista fisico e psichico ?
- Gli specialisti con cui confrontarci sono sufficienti per il numero di presone previste ?

La resa dei conti

- Gli operatori del settore sono preparati per fare tutti ciò in sicurezza ?
- Le strutture sono adeguate e sono sufficientemente numerose ?

Grazie

I problemi si risolvono tutti insieme

Dr Lorenzo Baldini