

4 PASSI A ROMANS D'ISONZO

Bernardi Marcella, Colussi Andrea, Compassi Susanna, Furlan Tiziana, Ongaro Patrizia, Rigotti Alessandra, Pellizzari Mara, Scarazzolo Raffaella

INTRODUZIONE

Nell'ottica di un invecchiamento attivo ed in salute va ribadita l'importanza di promuovere l'attività fisica a tutte le età, obiettivo in accordo tra la regione FVG, Federsanità ANCI ed associazioni rivolte prioritariamente a fasce di età anziane (AUSER, ANTEAS, e altre); promuovendo azioni atte a contrastare la solitudine negli anziani.

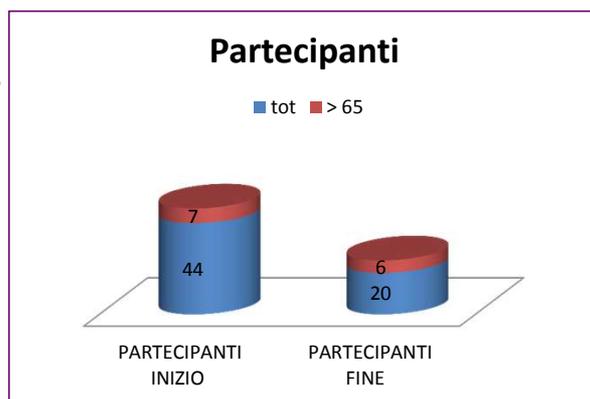
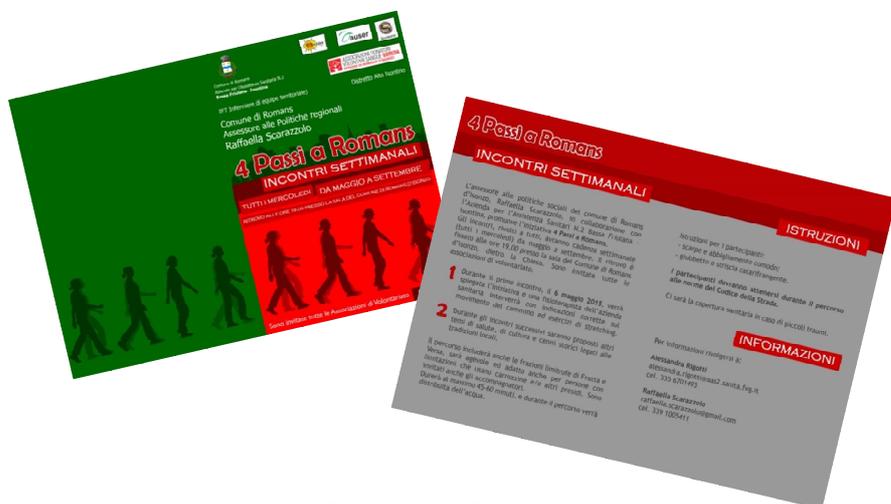
INFERMIERE DI COMUNITA' o d'EQUIPE TERRITORIALE

Lavora in stretta collaborazione con il MMG e Assistente sociale degli ambiti; attuatori di interventi di modifica dei comportamenti, quali counselling su dieta e attività fisica.

ATTIVITA' PROATTIVA e creazione di RETE TERRITORIALE:

realizzazione gruppi di cammino o per garantire relazioni amicali e di sostegno coinvolgendo strutture e organizzazioni sportive territoriali, ridurre il rischio di lesioni da caduta, svolgendo esercizi per mantenere o migliorare l'equilibrio.

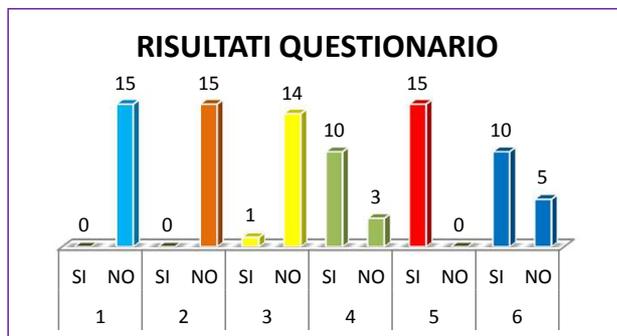
diminuire il numero di degli adulti sedentari, attraverso interventi di counselling su dieta e attività fisica.



DETTAGLI PROGETTO

INIZIO PROGETTO	FINE PROGETTO	Articolazione	
06 maggio 2015	30 settembre 2015	1 volta a settimana	8-9000 passi

- 1 Durante la camminata ha avvertito qualche tipo di dolore al petto?
- 2 Durante la camminata ha provato dolore non collegato a sforzo fisico?
- 3 Durante la camminata le è capitato di perder l'equilibrio a causa di vertigini o di sentirsi sul punto di svenire?
- 4 Alla fine delle camminate secondo lei è migliorato il Suo equilibrio?
- 5 L'iniziativa è di suo gradimento?
- 6 Svolge attività fisica durante il periodo invernale?



BIBLIOGRAFIA

Piano Regionale Prevenzione- FVG- 2014-2018

<http://www.thecommunityguide.org/pa/environmental-policy/communitypolicies.html>

<http://www.thecommunityguide.org/pa/behavioralsocial/community.html>

www.thecommunityguide.org/pa/environmental-policy/improvingaccess.html

Cipriani F., Baldasseroni A., Franchi S. "Lotta alla sedentarietà e promozione dell'attività fisica" Linee guida SNLG novembre 2011