

INDIRIZZI PER L'ORGANIZZAZIONE E L'EROGAZIONE
DELL'ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (AFA)
A FAVORE DELLA POPOLAZIONE ANZIANA E/O FRAGILE

1. Premessa

L'Attività Fisica Adattata (AFA) in Regione Toscana è una modalità consolidata, significativamente valida come risposta ai bisogni nelle condizioni di cronicità fisica, così come ampiamente dimostrato dai risultati conseguiti negli anni.

Per Attività Fisica Adattata (AFA) si intendono programmi di esercizi fisici, non a valenza sanitaria, la cui tipologia e intensità è calibrata sulle condizioni funzionali delle persone cui sono destinati, che sono prevalentemente persone con patologie croniche, clinicamente controllate e stabilizzate, o con disabilità fisiche; i programmi di esercizi vengono eseguiti in gruppo, sotto la supervisione/conduzione di un fisioterapista o laureato in scienze motorie, con l'obiettivo di migliorare o mantenere il livello di abilità motorie, il benessere e la qualità della vita nonché favorire la socializzazione.

L'AFA rientra nell'ambito degli obiettivi individuati dalla programmazione regionale finalizzati all'acquisizione ed allo sviluppo di stili di vita attivi da parte della popolazione, con particolare attenzione alle persone anziane o fragili.

I corsi AFA possono essere organizzati presso palestre, piscine o altre strutture non sanitarie, di proprietà di privati, di istituzioni o di associazioni.

L'AFA è promossa dalle Aziende USL ed è programmata e gestita a livello di zone-distretto/SdS nell'ambito dei Piani Integrati di Salute.

Le Aziende USL, di concerto con le zone-distretto/SdS, approvano con un Regolamento aziendale le modalità organizzative da adottare per il perseguimento degli obiettivi definiti a livello regionale e locale.

L'AFA si articola in programmi di esercizi che danno risposte a cittadini con differenti livelli di capacità funzionale. I vari programmi confluiscono, ai fini del monitoraggio regionale e della valutazione dei relativi indicatori effettuata annualmente dal Laboratorio Management e Sanità (MeS) della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, in 2 macro-categorie suddivisi per livello funzionale:

- **AFA ad autonomia funzionale conservata**, rivolta a persone con problematiche croniche osteo- articolari (delibera GRT n.1418/2016 all. A), a persone con fibromialgia (delibera GRT n.491/2018 all. A) e a persone con rischio/storia di cadute, per le quali sono stati elaborati specifici protocolli di esercizi;
- **AFA a ridotta competenza funzionale** (delibera GRT n.1418/2016 all. B) rivolta prevalentemente a persone fragili con esiti stabilizzati di importanti patologie disabilitanti (neurologiche, ortopediche, ecc);

Nell'ambito dei 2 livelli di AFA possono essere definiti ulteriori specifici protocolli di esercizi, per bisogni individuati nella popolazione anche sulla base della stratificazione del rischio prevista dalla programmazione regionale e aziendale.

Si raccomanda altresì alle Aziende USL e alle zone-distretto/SdS di effettuare comunque un monitoraggio sull'andamento delle varie tipologie di corsi AFA attivati all'interno delle 2 macro-categorie sopra evidenziate, così da consentire una esaustiva informazione anche nei confronti del livello regionale, finalizzata a facilitare la programmazione delle eventuali nuove azioni.

2. Articolazione organizzativa e responsabilità

L'organizzazione dell'AFA è gestita all'interno delle zone-distretto/SdS ed è declinata nei Regolamenti approvati a livello aziendale. I Regolamenti devono prevedere la presenza di un Coordinamento strategico unico aziendale e di un coordinamento operativo zonale in ogni zona-distretto/SdS.

Nei Regolamenti aziendali vengono definiti:

- la composizione dei coordinamenti
- le relazioni fra le strutture aziendali coinvolte
- le modalità di utilizzo delle risorse impiegate
- il funzionamento del nucleo operativo
- i rapporti con gli erogatori
- le modalità di raccolta dati e di monitoraggio dell'attività

Responsabile dell'attività è il Direttore della zona-distretto/SdS.

I risultati dell'attività concorrono alla valutazione del Direttore Generale e del Direttore di zona-distretto/SdS.

2.1. Coordinamento Strategico Aziendale

È formato dai rappresentanti di tutte le strutture organizzative che possono essere coinvolte nella Sanità di iniziativa e negli obiettivi di promozione all'invecchiamento attivo della popolazione; è coordinato da un referente aziendale AFA e si riunisce, in accordo con la Direzione Sanitaria, ogni qualvolta sia ritenuto necessario.

I principali compiti sono:

- definizione degli obiettivi annuali sia a livello aziendale che zonale
- valutazione della performance e proposta azioni di miglioramento della diffusione dell'offerta e l'adesione della popolazione target
- individuazione delle tariffe di partecipazione ai corsi, in linea con le indicazioni regionali
- raccolta dei dati di attività provenienti dalle singole zone e invio alla Direzione Aziendale per l'inoltro in Regione
- promozione della formazione del personale aziendale e degli erogatori impegnati nell'attività
- promozione, definizione ed approvazione di ulteriori programmi di esercizio AFA per bisogni individuati nella popolazione target
- individuazione di eventuali soluzioni per favorire la partecipazione ai corsi AFA anche tramite eventuali accordi per il trasporto delle persone
- promozione delle attività di studio, validazione e ricerca in merito all'attività.

2.2. Coordinamento operativo zonale

È l'organismo operativo costituito in ogni zona-distretto/SdS e si avvale del contributo delle competenze professionali ed organizzative coinvolte sull'obiettivo.

L'articolazione ed il funzionamento del coordinamento operativo tengono conto, dal punto di vista organizzativo e della distribuzione territoriale, delle specificità zonali ai fini della facilitazione dei contatti da parte degli utenti e delle relazioni con gli erogatori.

Si avvale di un nucleo operativo composto, di norma, da risorse dedicate dei Servizi di Riabilitazione, per lo svolgimento delle attività di valutazione finalizzate alla stratificazione e all'inserimento delle persone nei gruppi AFA, nonché per le funzioni di raccordo e di verifica degli erogatori.

Il Coordinamento operativo zonale, in accordo con il Direttore della zona-distretto/SdS, è competente in merito a:

- coordinamento e organizzazione dell'attività a livello di Zona-Distretto/SdS
- inserimento dei soggetti destinatari nei gruppi di attività in relazione alla verifica delle competenze funzionali e alla distribuzione dell'offerta
- raccolta ed elaborazione dei dati anagrafici e demografici dei partecipanti per gli obblighi informativi previsti
- verifica dello svolgimento dell'attività in relazione ai criteri e alle modalità stabilite
- promozione delle iniziative per l'adesione della popolazione target
- individuazione degli erogatori e delle strutture idonee per lo svolgimento dell'attività
- analisi della distribuzione delle strutture, e attivazione della ricerca di nuovi erogatori/provider nelle zone carenti
- predisposizione e conservazione dei moduli di adesione dei provider della loro zona di riferimento e ricezione dei dati di attività semestrali da parte dei provider
- controlli periodici sulla correttezza dei programmi di esercizio, con visite nelle sedi di erogazione dei corsi, e comunque sempre prima dell'avvio dell'attività AFA di un nuovo provider
- organizzazione di riunioni periodiche con gli erogatori
- ricezione e verifica di eventuali segnalazioni da parte dei cittadini in merito a criticità rilevate nella organizzazione dei corsi AFA

3. Modalità e criteri di accesso

Possono accedere ai corsi di Attività Fisica Adattata tutte le persone, adulte e anziane, stabili e senza contro-indicazioni specifiche alla partecipazione all'AFA.

La individuazione delle condizioni inclusive, e la conseguente raccomandazione alla partecipazione all'AFA, può essere fatta:

- dai MMG e dai medici specialisti sulla base della conoscenza che gli stessi hanno dello stato di salute dei propri assistiti;
- dai servizi di riabilitazione e dai fisioterapisti aziendali, al termine di percorsi sanitari;
- dai servizi territoriali nell'ambito delle azioni di educazione alla salute e supporto all'invecchiamento attivo.

L'inserimento dei partecipanti nei gruppi AFA avviene previa valutazione funzionale dei fisioterapisti del nucleo operativo zonale, sulla base della stratificazione delle capacità funzionali della persona, effettuata anche attraverso l'utilizzo di specifici test dedicati, della valutazione del dolore e della presenza in anamnesi di storie/rischio di cadute.

Viene raccomandato l'utilizzo di scale di valutazione funzionale; il set minimo utilizzabile comprende:

- Short Physical Performance Battery (SPPB)
- Six Minuts Walking Test (6MWT)
- VAS per la misurazione del dolore secondo le procedure in uso.

È indicato l'inserimento nei gruppi di attività secondo la seguente stratificazione:

Gruppo di assegnazione	Test utilizzati e criteri	
Gruppo persone con autonomia funzionale conservata	AFA A problematiche fisiche croniche	<ul style="list-style-type: none"> • SPPB = 8-12 • dolore = da assente a moderato
	AFA B rischio cadute	<ul style="list-style-type: none"> • SPPB = 6-10 • dolore = da assente a moderato • storia/rischio cadute • instabilità posturale
Gruppo persone con ridotta competenza funzionale	AFA C ridotte competenze	<ul style="list-style-type: none"> • SPPB = ≤ 5 • dolore = da assente a moderato • 6MWT = completamento del test (con o senza ausili per la deambulazione ma senza aiuto di altra persona)

L'accesso all'Attività Fisica Adattata (AFA), così come definita dalle delibere della Giunta Regionale n. 595 del 30 maggio 2005, n. 459 del 3 giugno 2009, n.677 del 25 maggio 2015, n. 1418 del 27 dicembre 2016, n. 903 del 7 agosto 2017, non richiede la presentazione di una specifica certificazione medica in quanto la stessa attività mantiene le caratteristiche di esclusione dalla certificazione previste dalla vigente normativa, indipendentemente dalla natura dei soggetti erogatori.

4. Soggetti erogatori e sedi di erogazione

Gli erogatori delle attività AFA sono soggetti profit e no-profit che operano nell'ambito delle attività motorie e ludico-sportive. Possono accedere alla erogazione dei corsi AFA anche le Associazioni di volontariato che assicurino i requisiti strutturali delle sedi e i requisiti professionali degli istruttori necessari per il corretto svolgimento delle attività.

Relativamente alle sedi di erogazione è richiesto il possesso dei requisiti igienico-sanitari, di sicurezza e di accessibilità previsti dalle normative vigenti per gli ambienti frequentati dal pubblico, in merito ai quali il soggetto erogatore si fa garante. E' possibile l'utilizzo di ambienti primariamente deputati ad attività di socializzazione, se conformi ai requisiti sopra richiamati. Si raccomanda particolare attenzione alla verifica della accessibilità alle sedi di erogazione da parte delle persone con disabilità, con particolare riferimento allo svolgimento dei corsi AFA per persone con ridotta competenza funzionale.

L'attività può essere inoltre svolta all'interno di strutture residenziali territoriali, quali ad esempio le RSA, per programmi che possono coinvolgere anche le persone residenti; in nessun caso i programmi AFA possono essere condotti all'interno di strutture ospedaliere.

Ogni erogatore sottoscrive un documento di adesione nel quale dichiara di conoscere ed osservare quanto stabilito negli atti di programmazione regionali e nei regolamenti aziendali ed

accetta l'obbligo di rendicontare i dati dell'attività effettuata presso le proprie sedi con cadenza almeno semestrale.

In particolare ogni erogatore si fa garante dei requisiti professionali dei propri istruttori e dell'adesione dei medesimi ai programmi di esercizi approvati.

I servizi aziendali e zionali operano affinché siano presenti sul proprio territorio una molteplicità di erogatori e di sedi di erogazione (palestre, piscine, altri ambienti a norma) al fine di perseguire una capillarità dell'offerta dei corsi AFA alla popolazione.

5. Istruttori

I professionisti competenti alla conduzione dei gruppi AFA sono i laureati in Scienze Motorie o Diplomatici ISEF e i laureati in Fisioterapia (Linee Guida regionali per la promozione della salute attraverso le attività motorie).

Gli istruttori si impegnano ad attenersi ai protocolli di esercizi approvati negli specifici provvedimenti regionali.

Gli istruttori possono essere anche titolari della struttura.

Il Coordinamento strategico aziendale, in presenza di eventuali nuovi protocolli di esercizi AFA, definisce le modalità di diffusione degli stessi e organizza iniziative di aggiornamento per gli istruttori.

6. Tariffe di partecipazione

La partecipazione ai corsi AFA è soggetta al pagamento di una tariffa, calmierata e stabilita a livello locale, a carico del partecipante.

La suddetta tariffa per la partecipazione ai corsi, tenuto conto delle indicazioni regionali, è definita nei Regolamenti Aziendali in relazione alla tipologia di ciascun corso AFA ed è valida per tutte le sedi di erogazione nel territorio aziendale. La tariffa viene definita tenendo nella massima considerazione l'obiettivo di favorire la più ampia partecipazione ai corsi e la sostenibilità reciproca per i partecipanti e gli erogatori.

I costi di trasporto sono a carico dei partecipanti.

Ogni erogatore deve prevedere una modalità assicurativa contro eventuali infortuni il cui premio annuale è a carico del partecipante.

7. Informazioni e promozione dell'AFA

L'attività AFA viene promossa da parte dei servizi territoriali delle Aziende USL e delle zone-distretto/SdS tramite informative rivolte ai professionisti del SSN e iniziative specifiche a livello locale rivolte alla popolazione destinataria e ai possibili erogatori, con l'obiettivo della massima diffusione possibile dei corsi.

I Regolamenti aziendali, l'elenco degli erogatori e delle sedi, i protocolli adottati ed ogni altra documentazione ritenuta utile, devono essere pubblicati sui siti aziendali al fine di assicurare la massima diffusione delle informazioni. Analogamente possono essere utilizzate le potenzialità di comunicazione proprie dei "social network".

Materiale divulgativo, quali depliant e/o manifesti, dovrebbe essere reso disponibile presso i presidi sanitari, le sedi dei servizi zionali e gli Enti Locali per assicurare una informazione continua ed aggiornata nel tempo. Sono ritenuti strategici, al fine della diffusione delle informazioni relative ai corsi AFA, gli ambulatori dei MMG, le sedi delle AFT e delle Case della Comunità, le strutture di Riabilitazione.

Anche sulla base dell'esperienza maturata nel corso degli anni, assume particolare rilevanza la evidenziazione delle attività AFA nei contesti di eventi pubblici finalizzati alla promozione della salute, ed in particolare l'organizzazione di specifiche iniziative, conosciute come "AFA DAY", quali occasioni di dimostrazione dell'attività e di promozione per gli stessi erogatori. Regione Toscana promuove la diffusione dell'AFA con campagne dedicate e attraverso l'utilizzo dei siti istituzionali, anche con l'allestimento di aree informative specifiche.

8. Monitoraggio dell'attività e valutazione degli outcome

Gli erogatori sono tenuti ad inviare un report semestrale al coordinamento operativo zonale, competente per area, contenente i corsi attivi, il numero dei partecipanti, eventuali eventi avversi (avvenuti durante la seduta di esercizio e nei locali della struttura) che abbiano richiesto intervento sanitario. Il suddetto report può contenere commenti e suggerimenti sintetici degli utenti e proposte o richieste inerenti alla integrazione o alla revisione dei programmi.

Entro il mese di Febbraio le Aziende USL inviano alla Regione Toscana un report, predisposto sulla base di indicazioni regionali, relativo all'attività svolta nell'anno precedente nel territorio di competenza, con un dettaglio dei dati di attività a livello di singola zona-distretto/SdS.