

Titolo del progetto**“Movimento e Salute in carcere”.****Progetto di prescrizione dell'Attività Fisica Adattata ed Esercizio Fisico Strutturato per detenuti affetti da patologie cronico-degenerative****Contesto normativo**

La Giunta Regionale della Sardegna ha approvato il Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025 con Deliberazione n. 50/46 e articolato in Programmi Predefiniti e Programmi Liberi, tra i quali il Programma Predefinito PP2 “Comunità attive”, suddiviso in Azioni, ivi compresa l'Azione 5, denominata “promozione/prescrizione dell'attività fisica e dell'esercizio fisico in persone con fattori di rischio intermedi o patologie croniche conclamate con particolare attenzione ai soggetti più vulnerabili e con rischio aumentato di esclusione sociale”.

Gli atti di pianificazione sopra specificati hanno individuato, nel corso delle diverse annualità, la dotazione finanziaria necessaria per la realizzazione dei sopra citati progetti nell'intero ambito regionale, con stanziamenti disposti dall'Assessorato Regionale dell'Igiene e Sanità e dell'Assistenza Sociale mediante ripartizione delle somme tra le varie Aziende Sanitarie interessate, avvenuta sulla base della popolazione target, relativamente al Piano Regionale di Prevenzione 2020-2025.

Premessa

Le malattie croniche non trasmissibili rappresentano una delle principali cause di morbidità, disabilità, perdita di autonomia, riduzione della qualità della vita e incremento del bisogno assistenziale in modo particolare, nelle persone che vivono in condizioni di fragilità sociale e sanitaria. In ambito penitenziario, tali condizioni assumono una rilevanza ancora maggiore, poiché il contesto detentivo può favorire sedentarietà, isolamento, stress psico-fisico, alterazioni del ritmo sonno-veglia, riduzione della motivazione, deprivazione ambientale e relazionale e difficoltà nel mantenimento di stili di vita salutari.

In questo contesto, l'attività fisica adattata(AFA) e l'esercizio fisico strutturato (EFS) rappresentano un presidio terapeutico e preventivo di elevato valore clinico, organizzativo e trattamentale.

Come riportato nelle “Linee di Indirizzo per la Prescrizione di Esercizio Fisico Strutturato(EFS)” in attuazione del Piano Regionale della Prevenzione 2020–2025, Programma Predefinito PP2 “Comunità attive”, in particolare nell'Azione 5 dedicata alla “promozione/prescrizione dell'attività fisica e dell'esercizio fisico in persone con fattori di rischio intermedi o patologie croniche conclamate con particolare attenzione ai soggetti più vulnerabili e con rischio aumentato di esclusione sociale”, l'esercizio fisico ha un ruolo terapeutico determinante, al pari della terapia farmacologica, in grado di prevenire la progressione delle patologie croniche e incidere quindi positivamente sull'andamento clinico della malattia, migliorare la qualità della vita ,ridurre il ricorso a ospedalizzazioni e

ASLCagliari

Sede legale: Ospedale Marino
Via Lungomare Poetto 12
09126 Cagliari
C.F. e P.IVA: 03990560926
www.aslcagliari.it

Dipartimento di Prevenzione

Via Romagna,16 – Padiglione D
Segreteria tel.0706096380
Mail: dipartimento.prevenzione@aslcagliari.it
Pec: dip.prevenzionesus@pec.atssardegna.it

S.C. Prevenzione e Promozione della Salute**Direttore f.f.Dott.ssa Paola Pirastu**

Sede: Cittadella della Salute Padiglione D
Via Romagna, 16 09127 Cagliari
Segreteria tel.0706096361
Mail: promozione.salute@aslcagliari.it
Pec: promozione.salute@pec.aslcagliari.it

terapie aggiuntive, purché venga prescritto, personalizzato, monitorato e somministrato in modo appropriato.

La sedentarietà può aggravare il quadro clinico, favorire la perdita di autonomia funzionale, aumentare la *fatigue*, compromettere il tono dell'umore e peggiorare l'aderenza al percorso di cura.

Nel sistema penitenziario, questo approccio assume un valore ulteriore: non solo strumento di cura, ma anche mezzo di promozione della dignità, dell'autonomia, della responsabilizzazione e del benessere relazionale.

In carcere, l'attività fisica adattata assume un significato ancora più forte perché:

- interrompe la passività e la sedentarietà;
- offre una routine organizzata e significativa;
- migliora la percezione di controllo sul proprio corpo;
- contrasta l'isolamento e la regressione funzionale;
- crea spazi di partecipazione e cooperazione.

Razionale del progetto

Il presente progetto nasce dall'esigenza di trasferire nel contesto penitenziario i principi della promozione/prescrizione dell'attività fisica e dell'esercizio fisico strutturato previsti dalle linee di indirizzo regionali, adattandoli a una popolazione ad alta vulnerabilità sanitaria e sociale.

La letteratura scientifica e le linee guida internazionali concordano nel riconoscere l'attività fisica regolare come elemento fondamentale nella prevenzione e nel trattamento delle malattie croniche non trasmissibili

Da qui nasce l'esigenza di sviluppare un progetto di prescrizione dell'attività fisica rivolto ai detenuti con patologie cronico-degenerative, in particolare in ambito oncologico, neurologico e diabetologico, finalizzato a promuovere un modello di presa in carico multidisciplinare, centrato sulla persona e orientato al miglioramento dello stato di salute complessivo.

Obiettivi generali

Promuovere il miglioramento dello stato di salute fisica, psicologica e relazionale dei detenuti con patologie cronico-degenerative in ambito oncologico, neurologico e diabetologico attraverso un programma di attività fisica adattata e/o esercizio fisico strutturato, nel rispetto delle Linee di Indirizzo per la Prescrizione di Esercizio Fisico Strutturato(EFS), in attuazione del Piano Regionale della Prevenzione 2020–2025, Programma Predefinito PP2 “Comunità attive”, Azione 5 dedicata alla promozione/prescrizione dell'attività fisica e dell'esercizio fisico in persone con fattori di rischio intermedi o patologie croniche conclamate con particolare attenzione ai soggetti più vulnerabili e con rischio aumentato di esclusione sociale

Obiettivi specifici

- Ridurre la sedentarietà nella popolazione detenuta fragile.
- Migliorare i principali parametri clinici e funzionali.
- Migliorare la forza muscolare, l'equilibrio e la mobilità
- Ridurre fatigue, dolore e decondizionamento
- Favorire l'aderenza a corretti stili di vita.
- Migliorare il tono dell'umore e la qualità della vita percepita.
- Promuovere socializzazione, collaborazione e riduzione del conflitto.
- Migliorare il clima relazionale e la convivenza
- Integrare l'attività fisica nel percorso terapeutico-assistenziale individuale.

Modello Organizzativo

Per rendere il percorso attuabile è stato prodotto un modello organizzativo per la prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico nei detenuti affetti da patologie cronico degenerative.

Strutture coinvolte

Le strutture coinvolte sono:

- Medicina penitenziaria Asl Cagliari
- Area Educativa Casa Circondariale di Uta
- S.C. Prevenzione e Promozione della Salute –Centro Medicina dello Sport

Area Educativa Casa Circondariale di Uta

Avrà il ruolo di coordinamento: coinvolgerà, in accordo con il Direttore Sanitario SSD Medicina Penitenziaria della ASL, i detenuti eleggibili.

Medicina penitenziaria

Il Responsabile ASL per la Casa Circondariale di Uta individua, sulla base della stratificazione del rischio, i detenuti in fase di stabilità clinica e funzionale, eleggibili ad un programma di attività fisica adattata e/o esercizio fisico strutturato.

Comunica i nominativi al Servizio di Medicina dello Sport.

S.C. Prevenzione e Promozione della Salute - Centro Medicina dello sport

Il Servizio di Medicina dello sport con la sua equipe, una volta acquisiti/ricevuti i nominativi delle persone individuate, provvede a sottoporli a visita medica, in spazi appositi, all'interno della struttura circondariale di Uta. A seguire si provvede a

- Valutazione funzionale: componente aerobica, anaerobica flessibilità e composizione corporea.
- Prescrizione: secondo principio FITT-VP, adattata alla singola persona.
- Somministrazione: in ambiente protetto (palestra di riabilitazione all'interno del carcere).

ASL Cagliari

Sede legale: Ospedale Marino
Via Lungomare Poetto 12
09126 Cagliari
C.F. e P.IVA: 03990560926
www.aslcagliari.it

Dipartimento di Prevenzione

Via Romagna, 16 – Padiglione D
Segreteria tel. 0706096380
Mail: dipartimento.prevenzione@aslcagliari.it
Pec: dip.prevenzioni@pec.atssardegna.it

S.C. Prevenzione e Promozione della Salute**Direttore f.f. Dott.ssa Paola Pirastu**

Sede: Cittadella della Salute Padiglione D
Via Romagna, 16 09127 Cagliari
Segreteria tel. 0706096361
Mail: promozione.salute@aslcagliari.it
Pec: promozione.salute@pec.aslcagliari.it



- Monitoraggio: follow-up ogni 3–6 mesi.

Protocolli operativi

Il Protocollo operativo è l'insieme delle procedure di tipo clinico finalizzate alla prescrizione dell'attività fisica adattata (AFA) e dell'esercizio fisico strutturato (EFS). Tale attività è rivolta ai soggetti a basso e medio rischio, come da valutazione funzionale del Responsabile ASL per la Casa Circondariale di Uta. I prescrittori sono gli specialisti che avviano il soggetto al percorso seguendo lo specifico protocollo organizzativo di seguito descritto. I somministratori sono i chinesologi, laureati in Scienze Motorie con specialistica APA (attività motoria preventiva e adattata).

Protocollo operativo AFA e/o EFS per soggetti a basso - medio rischio

• Equipe Medicina dello sport

- Accoglienza del soggetto in ambulatorio;
- compilazione della scheda anagrafica/clinica contenente, oltre ai dati anagrafici, ulteriori informazioni personali (es. il titolo di studio, il tipo di lavoro svolto, il tipo di patologia);
- visita medica del soggetto;
- visione documentazione di eventuali esami strumentali, ematici e terapie farmacologiche;
- comunicazione al soggetto circa il proprio stato di salute;
- informazione al soggetto sui benefici dell'esercizio fisico e compilazione consenso informato;
- prescrizione dell'esercizio fisico eseguita all'interno della Casa Circondariale di Uta presso la palestra di riabilitazione.

• Chinesologo delle attività motorie preventive e adattate

- Valutazione del soggetto e definizione degli obiettivi da raggiungere attraverso il percorso di prescrizione dell'esercizio fisico indicato dai medici prescrittori nella scheda di prescrizione;
- compilazione della scheda individuale del soggetto;
- illustrazione del programma da eseguire e degli obiettivi raggiungibili;
- condivisione con lo psicologo di eventuali strategie di lavoro;
- comunicazione al medico dello sport del programma giornaliero di ciascun paziente);
- esecuzione dei test di valutazione funzionale;
- compilazione report finale del percorso di prescrizione.

- **Psicologo**

- Valutazione del soggetto e definizione degli obiettivi da raggiungere attraverso il percorso di prescrizione dell'esercizio fisico attraverso l'osservazione individuale e di gruppo;
- somministrazione periodica ai soggetti del questionario SF-36;
- condivisione con il medico dello sport e con il chinesiologo delle attività motorie preventive e adattate di eventuali strategie di lavoro comuni;
- valutazione periodica con il medico dello sport, il chinesiologo delle attività motorie preventive e adattate e gli specialisti dei casi clinici più complessi.

- **Nutrizionista**

- Coinvolgimento dei soggetti nel percorso di educazione alimentare;
- indicazione del diario alimentare e successiva analisi;
- indicazioni di corretta educazione alimentare da seguire;
- indicazioni su come rientrare nella fascia raccomandata di BMI (Body Mass Index), o di normo peso;
- organizzazione di incontri di *Followup*.

Protocollo di valutazione per i soggetti a basso- medio rischio

- Valutazione antropometrica conplicometria;
- somministrazione questionario SF-36;
- test da campo da eseguirsi in fase preliminare ed in followup:
 - Six minutes walkingtest;
 - Six Senior Fitness Test(6-SFT) (Rikli&Jones,1999) (30Second Chair Standtest, Arm Curl 2 kg, 2 Minute Step test, Chair Sit Reach test, Back Scratch test, 8 Foot Up and Go test);
 - Valutazione della forza muscolare mediante le percentuali relative ad una ripetizione massimale (1-RM);
- Somministrazione della scala di Borg.

Personale coinvolto

Il personale coinvolto nel progetto verrà individuato tra le figure professionali che già, a vario titolo, operano presso le strutture aziendali o presso quelle dell'amministrazione penitenziaria.

Qualora lo si ritenesse necessario, viene previsto il ricorso a figure professionali provenienti dal mondo del volontariato.

Durata del progetto

Fase pilota: 6 mesi

Con possibilità di:

- proroga;
- inserimento stabile nel percorso assistenziale penitenziario;
- estensione ad altri gruppi clinici.

ASL Cagliari

Sede legale: Ospedale Marino
Via Lungomare Poetto 12
09126 Cagliari
C.F. e P.IVA: 03990560926
www.aslcagliari.it

Dipartimento di Prevenzione

Via Romagna, 16 – Padiglione D
Segreteria tel.0706096380
Mail: dipartimento.prevenzione@aslcagliari.it
Pec: dip.prevenzionesusd@pec.atssardegna.it

S.C. Prevenzione e Promozione della Salute

Direttore f.f.Dott.ssa Paola Pirastu

Sede: Cittadella della Salute Padiglione D
Via Romagna, 16 09127 Cagliari
Segreteria tel.0706096361
Mail: promozione.salute@aslcagliari.it
Pec: promozione.salute@pec.aslcagliari.it