

*Il Corso di Attività Fisica Adattata,
rivolto in modo particolare alle persone anziane,
propone strumenti ed esercizi fisici e cognitivi
per imparare a prevenire le cadute.*



MEDICI RESPONSABILI

Dr.ssa Roberta Annicchiarico
Dr.ssa Alessia Federici

Email: afa@hsantalucia.it

COME PRENOTARE

Online: compilando il modulo elettronico
sul sito www.fondazionesantalucia.it

Telefono: 06.5150.11, dal lunedì al venerdì,
ore 9.00-17.00

In sede: Poliambulatorio (Via Ardeatina 306),
dal lunedì al venerdì, ore 8.00-19.30;
sabato, ore 8.00-13.30

Fondazione Santa Lucia IRCCS
Via Ardeatina 306, 00179 Roma
T +39 06 5150 11 F +39 06 5032 097

www.fondazionesantalucia.it

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA - AFA

per la prevenzione
delle cadute

SANTA LUCIA
NEUROSCIENZE
E RIABILITAZIONE

Le cadute rappresentano la prima causa di incidente domestico e successive complicazioni.

La fascia di popolazione più esposta al rischio è quella in età anziana, per la quale la caduta può rappresentare un evento rilevante perché complicata da traumi e fratture e può indurre paura e perdita dell'autosufficienza. Un intervento multifattoriale mirato al controllo dei rischi è efficace nel prevenire e ridurre le cadute nelle persone anziane.

IL PROGRAMMA

L'Attività Fisica Adattata (AFA) mira a promuovere la condizione attiva e partecipativa lungo l'intero arco della vita. In particolare, l'AFA dedicata alle persone anziane a rischio di caduta (per precedenti cadute, disturbi dell'equilibrio e della marcia) rappresenta un utile strumento di prevenzione. Il progetto si avvale della collaborazione di medici geriatri, fisiatristi, terapisti della riabilitazione e logopedisti. Prevede una valutazione specialistica multifattoriale preliminare per l'individuazione



dei fattori di rischio e l'elaborazione di un programma personalizzato.

LE ATTIVITÀ

Ogni seduta prevede 45 minuti di training motorio e 45 minuti di training cognitivo.

Training motorio per l'equilibrio di gruppo

(min. 2 partecipanti, max. 3);
2 volte a settimana per 45 minuti. È possibile effettuare una tra le seguenti attività:

- AFA in palestra: 16 sedute presso la Palestra Basket
- AFA in piscina: 2 sessioni di training per l'equilibrio in palestra + 14 sedute di training per l'equilibrio in acqua.
Per l'attività in piscina sarà effettuata una seduta di prova per verificare l'acquaticità e le capacità motorie in acqua.

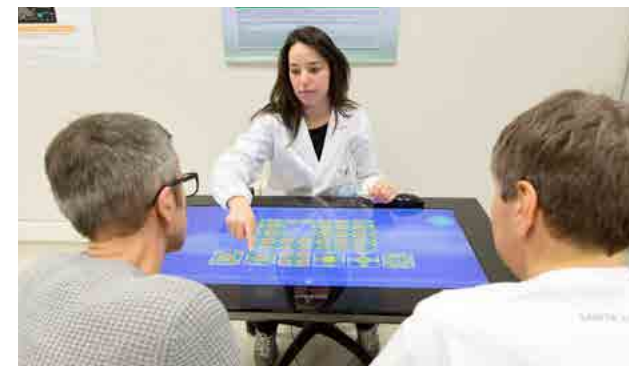
Training cognitivo computerizzato di gruppo

(min. 2 partecipanti, max. 3);
2 volte a settimana per 45 minuti.

COME ACCEDERE

Prima di essere inserito nel gruppo AFA, il paziente verrà sottoposto ad una valutazione specialistica multifattoriale per le cadute composta da:

- Anamnesi ed esame obiettivo
- Valutazione multidimensionale geriatrica
- Valutazione funzionale
- Valutazione cognitiva
- Esame della terapia farmacologica in atto
- Misurazione della pressione arteriosa in clino ed ortostatismo
- Valutazione del rischio osteoporotico



- Esame dell'acuità visiva
- Valutazione della paura di cadere
- Valutazione del piede e dell'idoneità delle calzature
- Somministrazione di un questionario per l'individuazione e l'intervento sui rischi ambientali in ambito domestico

Nella stessa giornata il paziente sarà sottoposto a visita cardiologica ed ECG.

Il medico specialista si riserva la possibilità di chiedere ulteriori approfondimenti diagnostici. Al termine della visita sarà rilasciata l'idoneità per effettuare il training di attività fisica.

Dopo avere ottenuto l'idoneità, saranno comunicati all'utente orari e giorni disponibili. La visita specialistica preliminare può essere prenotata presso il Poliambulatorio (vedi box "Come prenotare").

TARIFFE

Visita specialistica di accesso	110 euro
Programma di allenamento (16 sedute)	240 euro