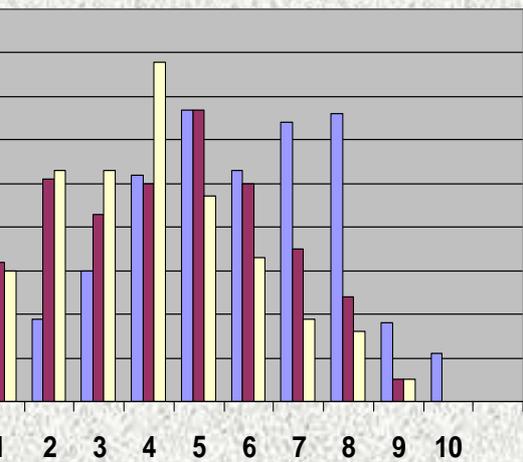


zione del dolore, incremento di equilibrio e aumento di agilità rendono le persone più sicure. Più sicurezza diminuisce il rischio cadute : possibile con AFA.

adattata (AFA) sono programmi di esercizi non individuali e di gruppo per soggetti con patologie croniche finalizzati al raggiungimento di un benessere psicofisico e di prevenzione terziaria. Promossa e coordinata dalle ASL Sanitarie in collaborazione con palestre esterne e centri di riabilitazione. Oggetto AFA. Inviati i MMG o specialisti del S.S. R. per il rinvio al centro AFA presso I. M. F. R. di Udine.

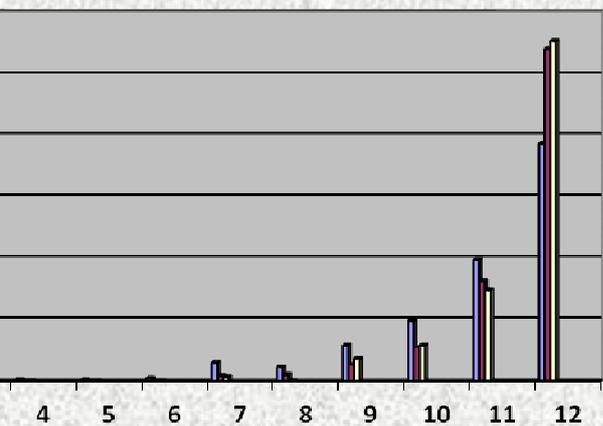
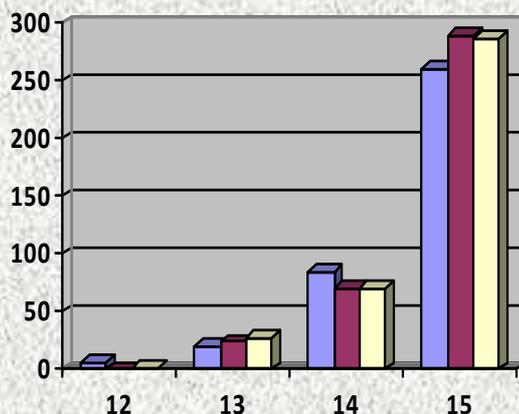
Per caduta si intende la perdita di equilibrio e quindi di agilità. La frequenza di cadute sale con l'età peggiora in presenza di dolore con scarsa agilità ed equilibrio.

Studio : presi in esame 400 casi con frequenza di cadute continuativa per 2 anni. A confronto valutazione iniziale e dopo uno e due anni rispetto ai seguenti parametri : dolore, equilibrio, agilità e numero di cadute.



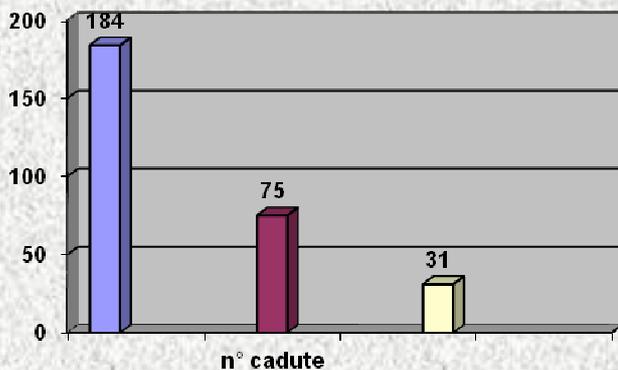
**Prima dell' AFA** la maggior parte di utenti indica dolore **molto intenso** (colonne blu), **a un anno dolore medio e basso** (colonne rosse), **a due anni dolore basso o nullo** (colonne bianche).

**E  
Q  
U  
I  
L  
I  
B  
R  
I  
O**

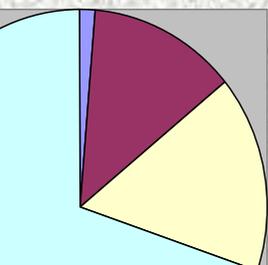


Il livello di agilità migliora in relazione alla frequenza in AFA. **Prima dell' AFA** colonna blu; **dopo AFA** colonna rossa e bianca.

**C  
A  
D  
U  
T  
E**



I grafici indicano che la frequenza in AFA migliora tutti i parametri oggetto di studio. Minor dolore, miglior equilibrio, maggiore agilità determinano diminuzione di cadute – miglioramento della sicurezza



PEGGIORAMENTO  
 STAZIONARIO  
 LIEVE MIGLIORAMENTO

**Dopo 2 anni di frequenza in AFA grado di sicurezza**

- in 5 casi PEGGIORAMENTO
- in 52 casi STAZIONARIO
- in 64 casi LIEVE MIGLIORAMENTO
- in 279 casi NETTO MIGLIORAMENTO

**2/3 del campione ultra-sessantenni significativa la STAZIONARIO NON PEGGIORAMENTO**