

## 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.

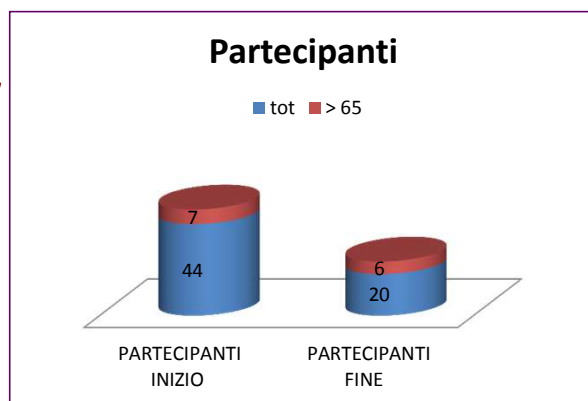
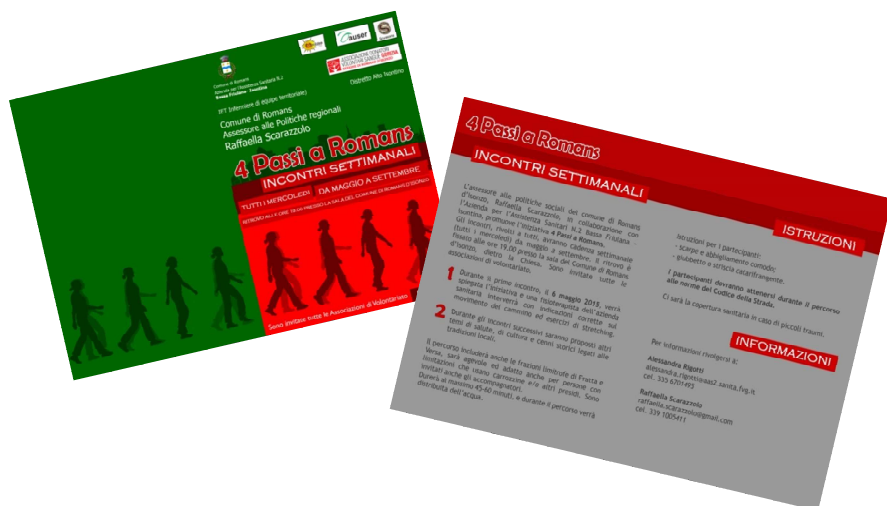
### INFERMIERE DI COMUNITA' o d'EQUIPE TERRITORIALE

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.

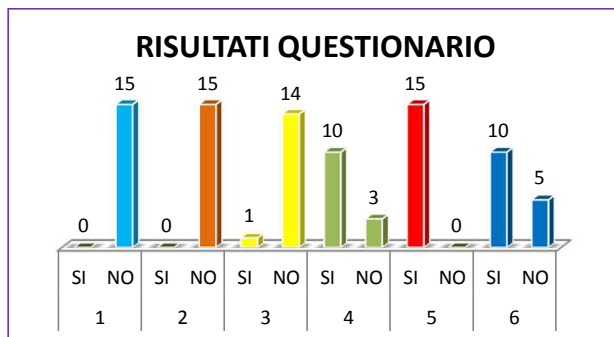
diminuire il numero di degli adulti sedentari, attraverso interventi di counselling su dieta e attività fisica.



### 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](http://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