



Healthy Life Years Statistics

	Healthy life years at birth			Healthy life years at age 65		
	Females	Males	Difference	Females	Males	Difference
EU-28	63.3	62.6	0.7	9.4	9.4	0.0
Belgium	64.0	64.4	-0.4	11.0	11.2	-0.2
Bulgaria	65.0	61.5	3.5	9.5	8.7	0.8
Czech Republic	63.7	62.4	1.3	8.6	8.0	0.6
Denmark	57.6	60.4	-2.8	11.9	11.0	0.9
Germany	67.5	65.3	2.2	12.3	11.4	0.9
Estonia	56.2	53.8	2.4	5.3	5.3	0.0
Ireland	67.9	66.6	1.3	12.0	11.4	0.6
Greece	64.1	63.9	0.2	7.5	7.9	-0.4
Spain	64.1	63.9	0.2	8.9	9.5	-0.6
France	64.6	62.6	2.0	10.7	9.8	0.9
Croatia	56.8	55.3	1.5	4.5	4.7	-0.2
Italy	62.7	62.6	0.1	7.5	7.8	-0.3
Cyprus	63.4	63.1	0.3	7.3	8.4	-1.1
Latvia	54.1	51.8	2.3	4.0	4.1	-0.1
Lithuania	58.8	54.1	4.7	5.5	5.0	0.5
Luxembourg	60.6	63.7	-3.1	8.7	10.7	-2.0
Hungary	60.1	58.2	1.9	5.9	5.9	0.0
Malta	74.6	72.6	2.0	14.0	13.4	0.6
Netherlands	57.2	61.1	-3.9	9.4	10.5	-1.1
Austria	58.1	57.9	0.2	7.7	7.9	-0.2
Poland	63.2	60.1	3.1	8.4	7.6	0.8
Portugal	55.0	58.2	-3.2	5.4	7.0	-1.6
Romania	59.4	59.0	0.4	5.7	6.3	-0.6
Slovenia	57.7	58.5	-0.8	7.6	8.2	-0.6
Slovakia	55.1	54.8	0.3	3.8	4.1	-0.3
Finland	56.3	59.4	-3.1	9.0	9.3	-0.3
Sweden	73.8	74.0	-0.2	16.8	15.7	1.1
United Kingdom	63.3	63.7	-0.4	10.4	10.2	0.2
Iceland	66.2	71.5	-5.3	15.1	15.5	-0.4
Norway	68.9	71.8	-2.9	15.3	15.3	0.0
Switzerland (*)	57.7	61.4	-3.7	9.6	10.6	-1.0

(*) 2014.

Source: Eurostat (online data code: hlth_hlye)

PALERMO - MERCOLEDÌ 24.05.2023 - ORE 9.00
ASSEMBLEA REGIONALE SICILIANA, SALA MATTARELLA

POLITICHE PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO NELLA REGIONE SICILIANA



ATTIVITA' FISICA PER LA LONGEVITA' ATTIVA



FERDINANDO D'AMICO



Società Italiana Geriatria Gerontologia

PROGETTO OBIETTIVO PSN 2011 LINEA 13.2
PIANO REGIONALE DI PREVENZIONE
Azione 2.3.1 - Interventi nella popolazione anziana per
la prevenzione degli incidenti domestici

Obiettivo strategico:

- Miglioramento della efficienza motoria attraverso l'aumento della attività fisica nella popolazione anziana.
- Diffusione della conoscenza dei rischi domestici.
- Riduzione della mortalità e degli esiti degli incidenti domestici.

PROGETTO OBIETTIVO PSN 2011 LINEA 13.2
PIANO REGIONALE DI PREVENZIONE
Azione 2.3.1 - Interventi nella popolazione anziana per
la prevenzione degli incidenti domestici

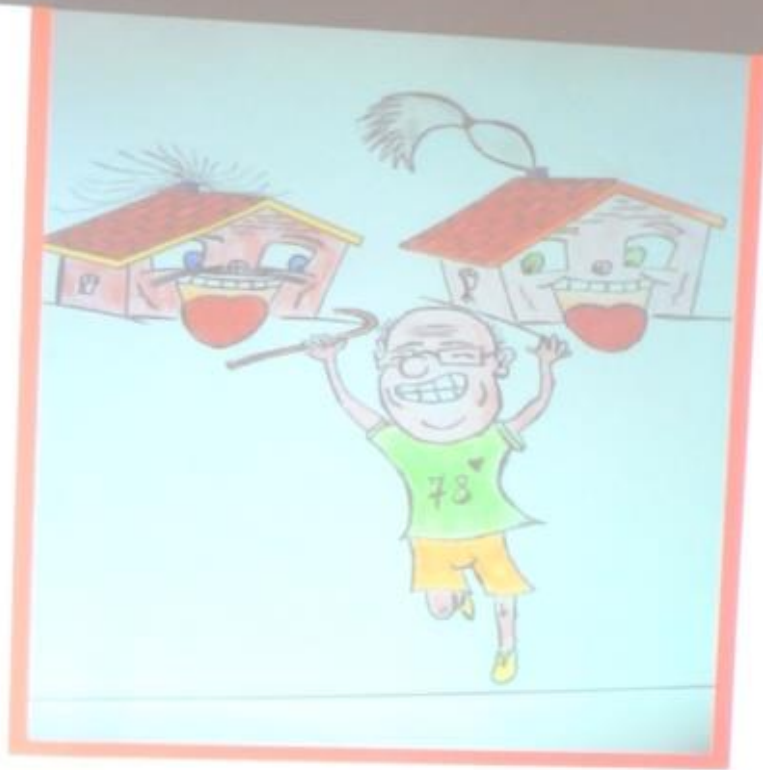
Obiettivo operativo 1A:

- Incontri con Medici di MG per coinvolgimento nella attivazione del programma per la selezione della popolazione anziana.
- Selezione di soggetti anziani organizzati in gruppi di cammino.
- Organizzazione di incontri formativi su sicurezza domestica.
- Organizzazione del progetto di attività fisica adattata.

Obiettivo operativo 1B:

Indicatori

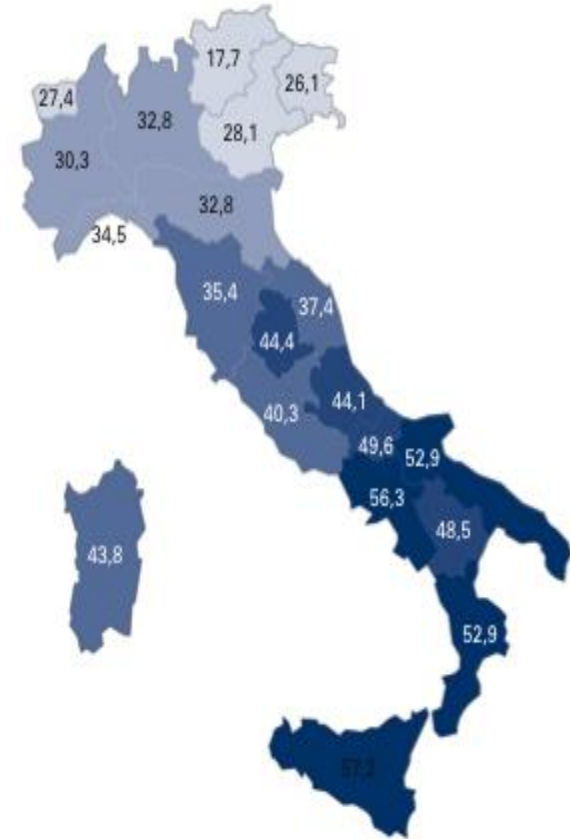
- N. 6 corsi di sicurezza domestica.
- N. 6 gruppi di cammino.



Rispetto al territorio emerge con evidenza una variabilità: la prevalenza dell'abitudine a svolgere attività fisica regolare decresce passando dal Nord (38,4%) al Sud - Isole (27.2%).

Confrontando diverse regioni rispetto alla diversa distribuzione per età, la regione più sedentaria è la Sicilia (57.2%), seguita dalla Campania (56.3%). A queste regioni si contrappongono Trentino Alto Adige (17,7%), Friuli Venezia Giulia (26.1%).

(Fonte: Ministero della Salute - 2001)





Fonte: Istat, Indagine multiscopo sulle famiglie "Aspetti della vita quotidiana"

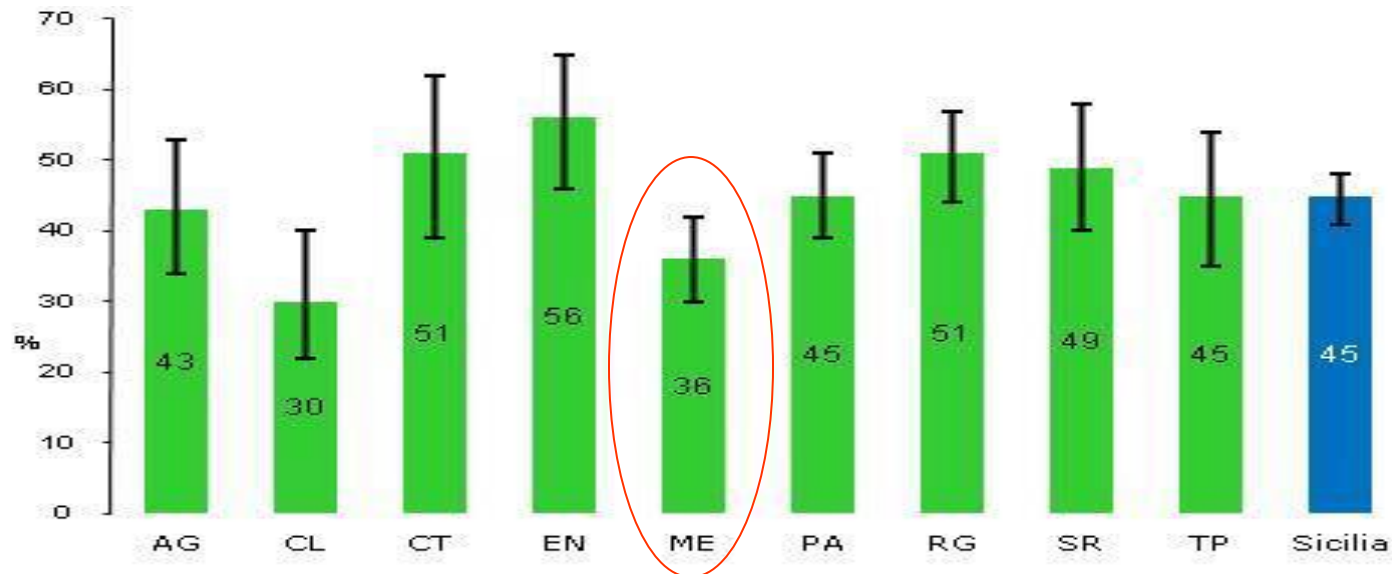
Fig.2 – Rappresentazione grafica delle serie storiche relative ai dati sulla pratica fisico-sportiva dal 2001 al 2011.

Il valore percentuale di **soggetti praticanti sportivi** è aumentata di 3 punti percentuali: 19.1% (2001) → 21.9% (2011) con un picco del 22.8% nel 2010.

Il valore percentuale di **soggetti sedentari** oscilla intorno al 40%, nel 2010 ha toccato il livello minimo con il 38.3%, per ricrescere di 1.5 punti nel 2011.

Il Sistema di Sorveglianza **PASSI Sicilia 2010** ha rilevato:

- 26% dei soggetti intervistati ha uno stile di vita attivo, pratica attività fisica moderata o intensa.
- 29% dei soggetti intervistati pratica attività fisica in quantità inferiore alle raccomandazioni.
- 45% dei soggetti intervistati è sedentario.



**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
MESSINA**

DELIBERAZIONE N. 2166/14 del 27 LUG. 2017

Oggetto: Impegno somme residue Progetto Obiettivo PSN 2011-Linea 13.2 -Azione 2.3.1 "Interventi mirati per la popolazione anziana per la prevenzione degli incidenti domestici", a seguito di Accordo intersettoriale- con Società Sportiva Dilettantistica Wellnext

L'anno 2017 il giorno 27 del mese di luglio
in Messina nella sede amministrativa di Via La Farina n° 263,

IL DIRETTORE GENERALE

Dr. GAETANO SIRNA

nominato con D.A. n° 199/Serv. I/S.G. del 24/06/2014

MOVIMENTO DI SUCCESSO

Progetto di attività fisica adattata per la prevenzione degli incidenti domestici nella popolazione anziana del Distretto Sanitario di Sant'Agata di Militello

- Il programma di attività fisica adattata: MOVIMENTO DI SUCCESSO nella popolazione anziana ha gli obiettivi di migliorare la capacità fisica, la massa muscolare, la mobilità articolare per la riduzione del numero di cadute in soggetti anziani.
- L'intervento del progetto MOVIMENTO DI SUCCESSO in palestra ha lo scopo di predisporre modifiche di stile di vita in modo da rendere le proposte accessibili ai soggetti integrando l'adattamento più appropriato alle attività, alle situazioni, ai contenuti, alle difficoltà dei soggetti.



Fare con regolarità attività fisica: il modo migliore per prevenire le cadute.

Azienda Sanitaria Provinciale Messina e Wellnext SSD Sant'Agata Militello hanno creato un programma di attività motoria per migliorare la capacità fisica, la massa muscolare, la mobilità articolare e per ridurre il numero di cadute e di incidenti domestici.

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE MESSINA

PROGETTO DI PIANO DI PREVENZIONE
Interventi mirati nella popolazione anziana per la prevenzione degli incidenti domestici

PROGETTO MOVIMENTO DI SUCCESSO
Programma di Attività Fisica Adattata per la prevenzione degli incidenti domestici nella popolazione anziana del Distretto Sanitario di Sant'Agata Militello

Coordinatore del Progetto Prof. Ferdinando D'Amico
Direttore UOC Geriatria - Presidio Ospedaliero Patti

CORSO "IL MOVIMENTO È SICUREZZA"
SABATO 27 Gennaio 2018 ore 9:30
Sala Meeting Palasport Mangano

- 09.30 IL MOVIMENTO DI SUCCESSO Prof. Ferdinando D'Amico
- 10.00 LA CASA AMICA Prof. Ferdinando D'Amico
- 10.30 LA BELLEZZA DELLA VITA Dr. Alessandra Citraro
- 11.00 LA SEMPLICITÀ DEL MOVIMENTO Dr. Francesco Caronzolo
- 11.30 IL SUCCESSO DEL MOVIMENTO Dr. Umberto Gatani
- 12.00 DISCUSSIONE
- 12.30 FORMAZIONE DEL GRUPPO DI CAMMINO

La salute degli anziani, il benessere psichico-fisico e la speranza di vita dipendono dallo stile di vita. L'esercizio fisico e l'ambiente domestico rappresentano i fattori principali sui quali si può agire per migliorare il benessere generale. Un intervento necessario per determinare una condizione di sicurezza dell'ambiente domestico è eliminare dall'ambiente domestico elementi decorativi o strutturali che espongono a rischio elevato di caduta.

RACCOMANDAZIONI PER EVITARE LE CADUTE

- Indossare scarpe non scivolose
- Evitare pantofole che non siano chiuse sul tallone
- Non lasciare cavi o fili elettrici sui pavimenti
- Verificare la vista e usare occhiali
- Evitare letti bassi o alti
- Usare corrimano nelle scale e corridoio
- Installare maniglioni di parete per sostegno dentro - vicino alla doccia e vicino al water
- Sostituire vasca da bagno con doccia (piatto antisdrucciolo)
- Togliere i tappeti sui pavimenti
- Usare tavola da wc elevata
- Garantire illuminazione diffusa e omogenea
- Garantire illuminazione al percorso letto-bagno di notte
- Usare su porte vetri antisfondamento di sicurezza o applicare pellicola di supporto
- Evitare sedie e poltrone a seduta bassa
- Evitare mobili che sono instabili o che ostruiscono i percorsi consueti
- Utilizzare sedie con braccioli

Distretto Socio - Sanitario 31

COMUNI DI
SANT'AGATA DI MILITELLO - CAPOFILA
Acquedolci, Alcara Li Fusi, Capo d'Orlando, Capri Leone, Caronia, Castell'Umberto,
Frazzani, Galati Mamertino, Longi, Militello Rosmarino, Mirto, Naso, San Fratello,
San Marco d'Alunzio, San Salvatore di Fitalia, Torrenova e Tortorici.





SPORT CLUB
welpnext
...TU MUOVE

"INIZIAMO IL CAMMINO SULLA STRADA DELLA BUONA SALUTE"
Federico D'Arco

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE MESSINA

PROGETTO DI PIANO DI PREVENZIONE
Interventi mirati nella popolazione anziana per la prevenzione degli incidenti domestici

PROGETTO MOVIMENTO DI SUCCESSO
Programma di attività motoria a supporto di interventi di riabilitazione e salute di Servizi Sanitari e Comunità di Base

Coordinatore del Progetto: Prof. Ferdinando D'Arco
Direttore USOC Geriatrico - Preside Ospedale dei Pardi

CINQUE IL MOVIMENTO È SOSTEGNUTO
SISTEMI D'INFORMAZIONE E COMUNICAZIONE
Sole Health Pilates/Massage

Dieta Sociale - Sanitaria S.I.

Dr. Alessandra Citraro

Dr. Umberto Galati

Prof. Ferdinando D'Arco



MOVIMENTO DI SUCCESSO

Progetto di attività fisica adattata per la prevenzione degli incidenti domestici nella popolazione anziana del Distretto Sanitario di Sant'Agata di Militello

- Il progetto di attività fisica adattata è stato svolto in palestra con ambiente accessibile, confortevole, luminoso, attrezzato in modo strutturato, con disponibilità di spazi esterni per i percorsi di cammino.



MOVIMENTO DI SUCCESSO

Progetto di attività fisica adattata per la prevenzione degli incidenti domestici nella popolazione anziana del Distretto Sanitario di Sant'Agata di Militello

- Il progetto di attività fisica adattata è stato organizzato secondo criteri:
 - pianificazione di programma individualizzato di attività fisica in palestra della durata di 6 mesi.
 - gruppi in numero di 20-25 soggetti anziani per un numero totale di 200 soggetti partecipanti.
 - frequenza di due sedute alla settimana per 90 minuti di attività fisica per gruppi di soggetti anziani partecipanti programmata da professionisti di Scienze Motorie.



MOVIMENTO DI SUCCESSO

Progetto di attività fisica adattata per la prevenzione degli incidenti domestici nella popolazione anziana del Distretto Sanitario di Sant'Agata di Militello

- Nel programma motorio sono state considerate tipologie di esercizi diversi intervallati da fasi di recupero, che hanno avuto lo scopo di allenare gruppi muscolari-scheletrici differenti per mantenere tutto il corpo in movimento.



MOVIMENTO DI SUCCESSO

Progetto di attività fisica adattata per la prevenzione degli incidenti domestici nella popolazione anziana del Distretto Sanitario di Sant'Agata di Militello

- Il progetto di attività fisica adattata è stato organizzato secondo criteri:
 - programma di esercizio fisico in ambiente esterno guidato dai Chinesiologi verso i soggetti partecipanti ai gruppi di cammino.
 - adesione dei soggetti anziani selezionati per la costituzione dei gruppi di cammino autogestiti nei territori di residenza per un periodo di 12 mesi.



MOVIMENTO DI SUCCESSO

Progetto di attività fisica adattata per la prevenzione degli incidenti domestici nella popolazione anziana del Distretto Sanitario di Sant'Agata di Militello

- La Struttura ospitante aveva la disponibilità di una sala attrezzata nella quale sono stati effettuati Corsi di sicurezza domestica dedicati alla popolazione anziana selezionata con periodicità a inizio, a 6 mesi del progetto motorio, a 12 mesi dalla costituzione dei gruppi di cammino.



MOVIMENTO DI SUCCESSO

Progetto di attività fisica adattata per la prevenzione degli incidenti domestici nella popolazione anziana del Distretto Sanitario di Sant'Agata di Militello

- Il progetto di attività fisica adattata è stato organizzato secondo criteri:
 - verifiche mensili degli obiettivi del progetto motorio.
 - valutazione del gradimento dei soggetti anziani verso le attività proposte mediante la somministrazione periodica di questionari costruiti in modo da essere adattati alle capacità cognitive dei soggetti partecipanti.



MOVIMENTO DI SUCCESSO

Progetto di attività fisica adattata per la prevenzione degli incidenti domestici nella popolazione anziana del Distretto Sanitario di Sant'Agata di Militello

- Le evidenze del progetto MOVIMENTO DI SUCCESSO nell'anno 2018 sono state significative:
 - N. 210 soggetti anziani partecipanti.
 - N. 132 soggetti di sesso femminile età media 69.
 - N. 78 soggetti di sesso maschile età media 73 anni.
 - N. 6 Comuni del Distretto SocioSanitario di Sant'Agata di Militello aderenti al protocollo di intesa.
 - N. 8 gruppi di cammino con N. 25 soggetti anziani partecipanti con 87% di adesione nel periodo di 12 mesi di attività.



MOVIMENTO DI SUCCESSO

Progetto di attività fisica adattata per la prevenzione degli incidenti domestici nella popolazione anziana del Distretto Sanitario di Sant'Agata di Militello

- Le evidenze del progetto MOVIMENTO DI SUCCESSO nell'anno 2019 hanno dichiarato:
 - N. 240 soggetti anziani partecipanti.
 - N. 143 soggetti di sesso femminile età media 72.
 - N. 97 soggetti di sesso maschile età media 74 anni.
 - N. 8 Comuni del Distretto SocioSanitario di Sant'Agata di Militello aderenti al protocollo di intesa.
 - N. 9 gruppi di cammino con N. 25 soggetti anziani partecipanti che hanno dovuto concludere in modo anticipato per le raccomandazioni di inizio della pandemia COVID 19.



Attività fisica per la Longevità attiva

Cammino sulla strada della buona salute

L'invecchiamento in buona salute deve essere considerato una risorsa per la società attraverso programmazioni strategiche, azioni interdisciplinari, politiche sanitarie destinate a promuovere stili di vita sani, per dare speranza di benessere, qualità di vita, dignità agli anni.