



**Bando**  
**Oscar della Salute 2015**  
**Premio Nazionale Rete Città Sane – OMS**  
**MODULO PRESENTAZIONE PROGETTO**

<b>Titolo del progetto</b>	<i>Il cammino come terapia</i>
<b>Ente proponente</b>	<i>Comune di Arezzo – Centro F. Redi - Città sane</i>
<b>Referente del progetto</b>	<i>nome Alessandra                      cognome Pedone Indirizzo Via della Fioraia, 17 Telefono 0575-22256 e-mail <a href="mailto:isde@ats.it">isde@ats.it</a></i>
<b>Città in cui ha avuto luogo il progetto</b>	<i>Arezzo</i>
<b>Durata del progetto:</b>	<i>Esprimere la durata in mesi 12 (tutto il 2014, iniziato alla fine del 2013 e tuttora in corso)</i>
<b>Descrizione di sintesi del progetto:</b>	<p><i>(Massimo 30 righe)</i></p> <p><i>Nell'ottobre del 2013, in occasione della settimana del movimento il Comune di Arezzo, con la Usl 8, Uisp, l'ordine dei medici e altri partner, ha lanciato i Gruppi di cammino nei 3 principali parchi della città in orari differenziati. L'adesione è stata immediata e i gruppi hanno proseguito durante tutto l'inverno con nuove adesioni nella primavera estate. Nella prima fase nonostante l'adesione dell'ordine dei medici, questi non hanno partecipato attivamente indirizzando a tale attività i propri assistiti. Il dipartimento della prevenzione della Usl 8, in collaborazione con il Comune – progetto Città Sane, ha presentato un progetto di ricerca per monitorare gli esiti dei partecipanti coinvolgendo direttamente i medici di medicina generale. I benefici dell'attività fisica e del cammino in particolare sono noti nella letteratura. La ricerca è motivata, oltre che dall'ottenere dei dati sulla popolazione di Arezzo inizialmente e della provincia in un secondo momento, dalla necessità di un maggiore coinvolgimento dei medici. Il progetto, poi finanziato dalla fondazione Cesalpino, ha una durata triennale. Nel 2014 è stato presentato, ha superato la selezione e dal settembre è iniziato. Nel primo anno sono stati coinvolti 5 medici di Arezzo che hanno inviato ai gruppi 25 pazienti selezionati tra quelli aventi i requisiti del Chronic Care Model : diabete di tipo II compensato, Ipertensione, Sovrappeso (BMI compreso tra 25 e 30), Obesità di primo grado (BMI compreso tra 30 e 35), Indice di rischio cardiovascolare compreso tra 5 e 15 (stessi parametri utilizzati nel CCM). Nel 2° e 3° anno i medici saranno 20 per circa 150 pazienti. E' previsto il follow-up dei parametri antropometrici (peso, BMI, circonferenza vita) e dei parametri biochimici come da CCM (glicemia a digiuno, emoglobina glicosilata, pressione arteriosa, profilo lipidico) e una valutazione sulla modifica dello stile di vita e livello di soddisfazione rilevati con la somministrazione di un questionario.</i></p>
<b>Obiettivi del progetto</b>	<i>Descrivere sinteticamente gli obiettivi del progetto</i>

	<p><u>Obiettivi generali:</u></p> <p>-Diffondere il cammino come strumento di socializzazione e promozione della salute</p> <p>-Migliorare la percezione dello stato di salute/stili di vita</p> <p><u>Obiettivi specifici:</u></p> <p>-Costruire una rete di collaborazione con i Medici di Medicina Generale (MMG)</p> <p>-Creare dei gruppi che aderiscano ad un programma di attività fisica lieve-moderata strutturato in gruppi di cammino</p> <p>-Misurare il grado di soddisfazione dei partecipanti che aderiscono allo studio in merito all'esperienza del cammino come terapia.</p> <p>-Verificare gli effetti della regolare attività fisica sul benessere generale psico-fisico dei pazienti.</p> <p>-Verificare gli effetti della modificazione degli stili di vita su parametri generici quali il BMI e la circonferenza vita, e su parametri metabolici specifici (emoglobina glicosilata, glicemia a digiuno, profilo lipidico, pressione arteriosa).</p> <p>-Misurare la compliance dei partecipanti al progetto all'attività complementare di counseling nutrizionale.</p>
<p><b>Azioni realizzate</b></p>	<p><i>Sintetizzare le attività realizzate per conseguire gli obiettivi programmati descrivendole brevemente</i></p> <p><i>Al momento dell'avvio del progetto, i primi 3 gruppi di cammino erano già attivi con partecipanti reclutati durante incontri promozionali presso i CAS (Centri di Aggregazione Sociale), informazione data tramite stampa e televisioni locali. Dal settembre 2014, con l'approvazione del progetto dal Comitato Etico della USL 8 di Arezzo, è iniziata la prima fase dello studio preliminare che prevede tre fasi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>La prima fase è consistita nella condivisione degli obiettivi dello studio con i MMG della USL 8 del comune di Arezzo e nella individuazione dei 5 medici disposti a partecipare allo studio.</i></li> </ul> <p><i>Tale fase di durata di 3 mesi è terminata alla fine del 2014.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Nella seconda fase, anch'essa di 3 mesi, i MMG hanno iniziato la valutazione dei propri pazienti per l'ammissione allo studio e per fornire loro le informazioni circa i benefici di un corretto stile di vita, in particolare promuoveranno il programma dei gruppi di cammino. Tale fase è stata completata all'inizio del 2015 ed attualmente è in corso la terza fase, di durata di 6 mesi che prevede il consenso dei partecipanti, la messa a punto della metodologia di reclutamento, la dotazione di contapassi e quaderno per la registrazione del cammino</i></li> </ul>
<p><b>Beneficiari finali del progetto e numero</b></p>	<p><i>Elencare la/le categorie di beneficiari finali dell'iniziativa, indicandone il numero (se disponibile, o una stima)</i></p> <p><i>Ai gruppi di cammino possono partecipare tutti. Lo studio invece coinvolge pazienti selezionati tra quelli aventi i requisiti</i></p>

	<p><i>del Chronic Care Model : diabete di tipo II compensato, Ipertensione, Sovrappeso (BMI compreso tra 25 e 30), Obesità di primo grado (BMI compreso tra 30 e 35), Indice di rischio cardiovascolare compreso tra 5 e 15 (stessi parametri utilizzati nel CCM). In tutto 150 persone al terzo anno.</i></p>
<b>Risultati attesi</b>	<p><i>Specificare il risultati quali/quantitativi che ci si prefigge di raggiungere con le azioni previste</i></p> <p><i>Collaborazione con i MMG sui temi dei corretti stili di vita</i></p> <p><i>Creazione di gruppi per svolgere attività fisica</i></p> <p><i>Soddisfazione dei partecipanti</i></p> <p><i>Miglioramento dello stato di salute</i></p> <p><i>Miglioramento generale del benessere psico-fisico</i></p> <p><i>Modifica degli stili di vita (attività fisica e compliance nutrizionale)</i></p>
<b>Risultati raggiunti</b>	<p><i>Descrivere brevemente quali sono i risultati quali/quantitativi raggiunti grazie alle azioni attuate</i></p> <p><i>Rispetto degli obiettivi e tempi delle fasi 1 e 2 ed inizio della 3°, mentre per i gruppi già attivi il riscontro è estremamente positivo. Oltre a un generale miglioramento dello stato di salute, i gruppi si sono dimostrati occasione di socializzazione e si sono allargate le occasioni di cammino (con il CAI nei dintorni di Arezzo e con altri partner del progetto: Azienda USL 8 di Arezzo, ATAM, CAI, Calcit, Centro F. Redi, Centro Guide Arezzo, CONI, Dopolavoro Ferroviario, Fiab, Isde, Legambiente, Ordine dei Medici, UISP, Unicoop Firenze sezione Soci di Arezzo).</i></p>
<b>Apprendimenti nella realizzazione del progetto</b>	<p><i>Descrivere lo scarto progettuale tra i risultati attesi e i risultati ottenuti</i></p> <p><i>L'accordo con lo studio medico che ha dato la disponibilità ha richiesto diversi incontri per la messa a punto del protocollo per la definizione dei rispettivi ruoli ma è poi decollato con successo.</i></p>
<b>Costo totale del progetto (euro)</b>	<p><i>€ 31500 come da piano economico allegato per il triennio di competenza (sett. 2014, agosto 2017)</i></p>
<b>Finanziamenti ottenuti</b>	<p><i>Specificare le fonti di copertura del progetto (risorse proprie, risorse esterne – specificarne la tipologia)</i></p> <p><i>Fondazione Cesalpino: 22500 + 3000 Calcit + 6000 Centro Redi per attività di coordinamento e Usi 8 non quantificato costo personale dedicato perché svolto in orario di servizio .</i></p>
<b>Sostenibilità del progetto</b>	<p><i>Indicare se il progetto, una volta terminate le risorse iniziali, può auto-sostenersi o trovare altre fonti per continuare nel tempo</i></p> <p><i>Il personale impegnato nel progetto (Centro F. Redi, Dipartimento della prevenzione della USL 8, Medici MG, non percepiscono alcun compenso), l'unico costo sarebbe determinato dagli istruttori UISP che conducono i gruppi. E' possibile individuare altre fonti per mantenere gli istruttori nelle fasi iniziali di avvio dei gruppi, dopodiché creare le figure dei walking leader che si stanno già delineando.</i></p>
<b>Strumenti di comunicazione utilizzati</b>	<p><i>Illustrare quali mezzi di comunicazione sono stati utilizzati per pubblicizzare l'iniziativa</i></p> <p><i>Incontri nei CAS (centri di aggregazione sociale) con la partecipazione dell'assessore Caremani con delega a Città Sane</i></p>

	<p>e il dott. Borgheresi, cardiologo USL per spiegare i benefici del cammino</p> <p>Conferenze stampa</p> <p>Trasmisioni televisive reti locali</p> <p>Articoli su quotidiani in cronaca locale</p> <p>Siti del C. Redi, della USL 8, di UISP</p> <p>Movy day di UISP</p>
<p><b>Punti di forza del progetto</b></p>	<p><i>Lo studio rappresenta una metodologia a basso costo ma ad alta potenzialità di (auto)diffusione che si inserisce nelle logiche preventive e quindi di risparmio di costi socio-sanitari.</i></p> <p><i>Il progetto si ritiene innovativo per lo stile collaborativo tra medici di medicina territoriale e Dipartimento della Prevenzione nell'ambito del Chronic Care Model.</i></p> <p><i>La partecipazione ai gruppi di cammino ha effetti positivi, oltre che sulla salute in senso stretto, sullo sviluppo delle occasioni di socializzazione.</i></p>
<p><b>Problematicità sorte durante l'attuazione del progetto</b></p>	<p><i>Indicare eventuali difficoltà incontrate nell'attuazione del progetto</i></p> <p><i>La messa a punto del protocollo che ha richiesto un po' più di tempo del previsto</i></p>
<p><b>Allegati (da inviare sempre in formato elettronico alla mail indicata)</b></p>	<p><i>Tutto ciò che aiuta la Commissione a valutare nel merito il progetto, soprattutto per i risultati raggiunti, ad es.:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>documento di progetto: all 1</i></li> <li>- <i>budget revisionale e consuntivo: all 1</i></li> <li>- <i>valutazione del progetto a cura dei progettisti: all 3</i></li> <li>- <i>materiali promozionali: all. 2</i></li> <li>- <i>sito UISP con aggiornamento attività collaterali</i></li> </ul> <p><i><a href="http://www.uisp.it/arezzo/index.php?idArea=145&amp;contenutoId=340">http://www.uisp.it/arezzo/index.php?idArea=145&amp;contenutoId=340</a></i></p>

### **Modalità di partecipazione:**

Ogni Comune partecipante potrà presentare al massimo un solo progetto per ognuna delle tre aree tematiche. Il "Modulo presentazione progetti" (scaricabile all'indirizzo [www.retecittasane.it](http://www.retecittasane.it)) opportunamente compilato, con gli eventuali allegati, dovrà pervenire entro le ore 12,00 del 15 maggio 2015 esclusivamente al seguente indirizzo e-mail: [cittasane@comune.modena.it](mailto:cittasane@comune.modena.it)