



---

PROMUOVERE LA SALUTE IN SICUREZZA  
CON LA PRESCRIZIONE E IL CONTROLLO DELL'ESERCIZIO FISICO

**Erminio Tabaglio**  
**SIMG Brescia**



29° congresso  
nazionale  
SIMG



Società Italiana  
di Medicina Generale



**Esercizio fisico :**



**terapeutico**



**in sicurezza**

FIRENZE

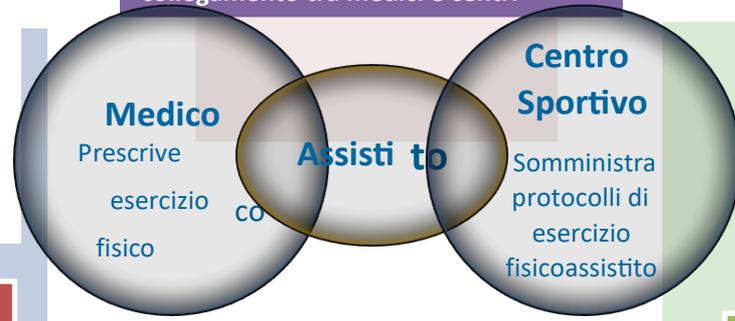
22-24 novembre 2012  
Palazzo dei Congressi



# I soggetti protagonisti

**Dedalus**  
HEALTHCARE SYSTEMS GROUP

**Dedalus**  
• realizza il software di collegamento tra medici e centri



**SIMG**  
• certifica i protocolli di esercizio fisico



**A.N.I.F.**  
• certifica la qualità strutturale e professionale dei Centri Sportivi





**1° Corso di Formazione  
Laureati certificati MPS  
Roma 8-9 marzo 2013**



**1° Master Medici  
Firenze 15 Marzo 2013**



CONGRESSO NAZIONALE SIMG  
FIRENZE, 21-23 NOVEMBRE 2013  
PALAZZO DEI CONGRESSI



SOCIETÀ ITALIANA DI  
MEDICINA GENERALE



## I PRIMI TEAM

**ROMA**  
Team MpS  
Dott. L. Gatta

**PALERMO**  
Team MpS  
Dott.ssa L. La Rocca

**BRESCIA**  
Team MpS  
Dott. E. Tabaglio

**CURNO**  
Team MpS  
Dott. M. Caregnato

**TREVISO**  
Team MpS  
Dott. U. De Conto

**VITTORIO VENETO**  
Team MpS  
Dott.ssa S. Longhi

**RONCHI DEI LEGIONARI**  
Team MpS  
Dott.ssa L. Tomasin



**ENTRA IN MpS**  
PROMUOVI LA SALUTE IN SICUREZZA!

## **Diamo un po' numeri...**

Medici coinvolti 400

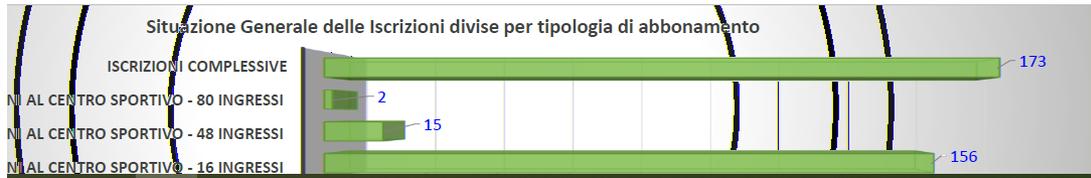
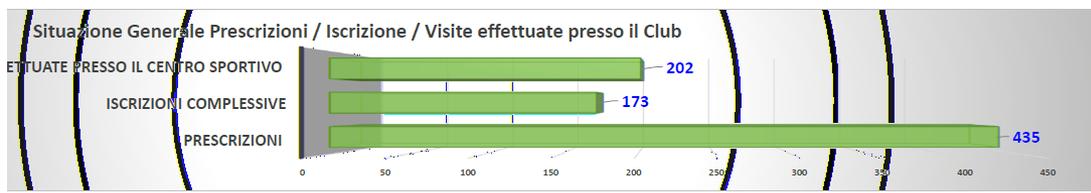
Laureati scienze motorie 100

Centri certificati 30 da Torino a Palermo

servizi offerti al club (escluso il socio. iscrivibile)							iscritti	
20	3	0	0	3	5	60,00%	15%	
2	0	0	0	0	0	0,00%	0%	
32	25	2	0	27	28	96,43%	84%	
8	0	0	0	0	2	0,00%	0%	
5	3	0	0	3	4	75,00%	60%	
3	0	1	0	1	1	0,00%	33%	
2	0	0	0	0	0	0,00%	0%	
4	0	0	0	0	0	0,00%	0%	
1	0	0	0	0	0	0,00%	0%	
41	12	0	1	13	17	76,47%	32%	
16	8	0	0	8	11	0,00%	0%	
23	4	0	0	4	4	100,00%	17%	
30	19	0	0	19	20	95,00%	63%	
23	11	4	0	15	18	83,33%	65%	
21	2	1	0	3	6	50,00%	14%	
5	1	0	0	1	1	100,00%	20%	
1	0	0	0	0	0	0,00%	0%	
10	0	1	0	1	1	100,00%	10%	
144	51	6	1	58	59	98,31%	40%	
7	2	0	0	2	2	100,00%	29%	
23	10	0	0	10	16	62,50%	43%	
14	5	0	0	5	7	0,00%	36%	
435	156	15	2	173	202	85,64%	40%	

**Club Attivi**

- Altair Club - Catania
- Azzurra Fit Village - Trassacco
- Bobadilla - Vittorio Veneto
- Body Planet - Prato
- Centro Sport Palladio - Vicenza
- Due Ponti - Roma
- Eden Sport - Reggio Emilia
- Ego Wellness - Lucca
- Forma e Benessere - Torino
- Forum - Roma
- Isola Club - Treviso
- Klab - Firenze
- Millennium - Brescia
- Nettuno Club Collatina - Roma
- New Pianeta Fitness - Cesena
- Oxygen - Palermo
- Serendip - Prato
- Sport Più - Genate
- Sport Più - Curno
- Star Bene - Ronchi dei Legionari
- V-Fit - Napoli
- Verdeaqua - L'Aquila
- Totale





Il progetto MPS prevede di costruire una “rete di collegamento” fra **MMG** e **Centri Sportivi A.N.I.F.**, per la gestione integrata del flusso di prescrizione (da parte del Medico) di erogazione (da parte del Centro Sportivo) di esercizio fisico a fini terapeutici o di prevenzione per determinate patologie.

## **OBIETTIVO PRINCIPALE**

Promuovere l'attività fisica in sicurezza, su prescrizione del MMG, supervisionata da professionisti formati che operano in strutture adeguate, secondo appositi protocolli scientifici.

## “Obiettivi secondari”

1. Fornire ai Medici di famiglia **uno strumento di riscontro oggettivo** sull'esecuzione dell'esercizio fisico prescritto agli assistiti che ne hanno necessità.
2. Realizzare, su scala nazionale, **un efficace sistema monitorabile**, per il raggiungimento e mantenimento di un adeguato livello di salute e di corretti stili di vita del cittadino-paziente.

## Benefici del progetto

Il **cittadino** guadagna salute in sicurezza attraverso la pratica dell'esercizio fisico che viene prescritto dal suo medico.

Il **medico** ha un riscontro dei miglioramenti salute del suo assistito attraverso il monitoraggio continuo dell'esercizio fisico prescritto ed è sicuro delle strutture dove si può allenare il paziente.

La **collettività** beneficia della diminuzione della spesa sanitaria per la riduzione dell'utilizzo dei farmaci e delle giornate di ospedalizzazione.

# Il progetto: Movimento per la Salute

# Il progetto: Movimento per la Salute



## MEDICO

Valutazioni preliminari  
Counseling per l'AF  
Prescrizione l'EF  
Follow up

## TECNICO

Protocollo di allenamento  
Rinforza la motivazione  
Valutazioni periodiche

## OBIETTIVO

Abitudine all'attività/esercizio fisico regolare e costante



## FINALITÀ

Migliorare lo stile e la qualità della vita

# CRITERIO DI SELEZIONE DEI PAZIENTI

Sono eligibili i pazienti sedentari di età maggiore di 18 anni e/o con BMI>25 che non presentino al momento della visita controindicazioni in atto alla pratica di attività sportiva non agonistica.

# DATI DA TRASMETTERE AL CENTRO ANIF

- dati anagrafici : nome, cognome, data di nascita
- peso, altezza, BMI
- circonferenza vita
- Pressione arteriosa
- Frequenza cardiaca
- Glicemia
- LDL colesterolo
- Emoglobina Glicata (se diabetico)
- Fumo SI, NO, EX
- Terapia in atto con insulina o antidiabetici orali se presente
- Terapia in atto con betabloccanti se presente
- Utilizzo profilattico per asma di beta2stimolanti short acting (SABA) se necessario
- Campo libero nel quale segnalare eventuali patologie a carico dell'apparato osteo-locomotore in grado di limitare l'esercizio fisico (protesi, pregresse fratture o interventi ortopedici).



Principali  Aperti  Chiusi (0)  Tutti

[Nuovo problema](#)

**Diario**

Procedure di prevenzione  
 Ott 21 CIRCONFERENZA VITA: 104

↑ 21 IPERTENSIONE ARTERIOSA  
 Press. 148-75 (12.10.21) rip. tra 2 mesi

↑ 21 DIABETE MELLITO TIPO 2

↑ 21 IPERCOLESTEROLEMIA

↑ 21 ESITI POLIOMIELITE

↑ 21 REFLUSSO GASTROESOFAGEO

### Scheda movimento per la Salute

Nome  Cognome  Nato il

Indirizzo

CF  pincode

Peso   Altezza  BMI  Fumo

Pressione   FC

Circonferenza Vita	<input type="text" value="104"/>	<input type="text" value="12-10-2021"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Invia	Col. LDL	<input type="text" value="92"/>	<input type="text" value="12-10-2021"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Invia
Glicemia	<input type="text" value="140"/>	<input type="text" value="12-10-2021"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Invia	Col. HDL	<input type="text" value="52"/>	<input type="text" value="12-10-2021"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Invia
Trigliceridi	<input type="text" value="158"/>	<input type="text" value="12-10-2021"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Invia	Col. TOT	<input type="text" value="176"/>	<input type="text" value="12-10-2021"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Invia
Glicata	<input type="text" value="7.5"/>	<input type="text" value="12-10-2021"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Invia				

In terapia con insulina o antidiabetici oral  Invia  
 In terapia con betabloccant  Invia  
 In Terapia con beta2stimolanti short acting (SABA)  Invia

Si prescrive un'attività fisica di tipo:  Con frequenza:

Allenamento cardiovascolare: 20 minuti 50-60 FC max  
 Allenamento forza: 3 s. x 15 rip 60% RM  
 Stretching: 10-15 minuti

Nota per la palestra:

**Follow-up**

Non a target o da monitorare:

- PA (oggi: 148/75 mmHg) ✕
- Emog. glicata (oggi: 7,5 %) ✕
- BMI (oggi: 29,4) ✕

Controlla:

- Polsi periferici (Assente) ✕

Esami in scadenza o scaduti:

Mille...

**Appropriatezza**

Terapie:

- Statine (Nota 13) (NON trattato, Visualizza Tab. Potenza Statine) 📄 📄 ✕
- ASA (Assente, comorbidità) ✕
- ACE-Sartani (Assente, comorbidità) ✕

Diagnosi:

- MONITORAGGIO Coronavirus COVID-19 ✕
- Scheda TRIAGE Coronavirus (COVID-19) ✕

**Prevenzione** | Scadenze

Score prognostici:

- CoVid-HS Score (Indice di vulnerabilità per COVID-19: ALTO) ✕
- Frailty-HS Score (Indice di fragilità: ASSENTE) ✕
- TEV-HS Score (Rischio TEV a 30 gg: ALTO) ✕
- FRA-HS Score (Prob. fratture Osteop., Anca e Femore) ✕

Prevenzione primaria:

News | Tutor | Cerca

Tutti (198) Recenti (126)

Flow-chart diagnostiche

- Algoritmo per la gestione dell'ipotiroidismo subclinico
- Ipercolesterolemia Familiare (FH) [AAS, 02-2021]

Flow-chart terapeutiche

- Iperensione arteriosa: trattamento e target pressor
- Diabete di tipo 2: algoritmo terapeutico di riduzione

# Classe di appartenenza



- Glicemia > 125
- Hb1Ac > 8,5
- BMI > 27
- CV >102 uomo/88 donna
- PA > 140/90

- Glicemia tra 110 e 125
- Hb1Ac tra 7 e 8,5
- BMI tra 25 e 27
- CV 94-102 uomo 80-88 donna
- PA < 140/90

- Glicemia <110
- Hb1Ac <7
- BMI < 25
- CV < 94 uomo/ 80 donna
- PA < 130/85

# SCHEDE INFORMATIVE da CENTRO ANIF a MMG

- 1) Presa in carico e descrizione dell'attività programmata;
- 2) Dopo 30 gg dall'inizio frequenza sedute svolte ed eventuale variazione attività programmata;
- 3) Finale attività complessiva svolta e carico di lavoro espresso in METs.

# Registrazione dei risultati sul database



Browser address bar: [http://delivery.iisdev.eim.loc/MPS\\_Infoclin/Ricerca.aspx](http://delivery.iisdev.eim.loc/MPS_Infoclin/Ricerca.aspx) InfoCLIN.Web - Ricerca Paz...

Operator: Operatore Dedalus (dedalus) Istruttore PALESTRA1 Istruttore

IMPORTA PRESCRIZIONE

Elenco pazienti in carico | **Elenco pazienti noti**

## Elenco pazienti noti

Codice Fiscale

Cognome

Nome

Pincode

Data di Nascita

Tessera

Codice Fiscale

HDN CODE	COGNOME	NOME	SESSO	DATANASCITA	PALESTRA	HDN PRESCRIZIONE
1	ABATI	CECILIA	F	16/10/1980	PALESTRA1	1
7	ROSSI	MARIO	M	23/03/1979	PALESTRA1	1

# Dettaglio Programma di Allenamento



Dedalus

MPS\_DETAGLIO

ABATI - CECILIA 16/10/1980

Operatore Dedalus (dedalus)  
Istruttore PALESTRA1  
Istruttore



Operazioni

REFERTI  
PRECEDENTI

## Dettaglio Programma di Allenamento

Cognome	<input type="text"/>	Nome	<input type="text"/>	Sesso	<input type="text"/>	<< PRESCRIZIONE MONITORAGGIO >> (1) CHIUSURA >>
Nato il	<input type="text"/>	C. Fiscale	<input type="text"/>			
Indirizzo	<input type="text"/>					

DATA Inizio  DATA Fine   
 VERSIONE  NOTE   
 FREQUENZA SETTIMANALE  ISTRUTTORE

Allenamento di forza	carico	nr serie	nr rip.	rec
gambe	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
busto	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
arti superiori	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
addominali	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
spalle	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
tronco	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Allenamento Aerobico	fr cardiaca	minuti
run	<input type="text"/>	<input type="text"/>
bike	<input type="text"/>	<input type="text"/>
bike orizzontale	<input type="text"/>	<input type="text"/>
glidex(crosstrainer)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
step	<input type="text"/>	<input type="text"/>
vogatore	<input type="text"/>	<input type="text"/>
top	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**minuti**  
 Esercizi respiratori   
 Stretching   
 Mobilità Articolare

# Scheda di resoconto



ivery.iisdev.eim.loc/MPS\_Infoclin/Pagina.aspx InfoCLIN ROSSI - MARIO

**MPS\_SCHEDARES** ROSSI - MARIO 23/03/1979 Operatore Dedalus (dedalus) Istruttore PALESTRA1 Istruttore

DUPLICA MODIFICA ELIMINA REFERTI PRECEDENTI VISUALIZ. VERTICALE VISUALIZ. ORIZZONTALE

### SCHEDA di RESOCONTO

Cognome **ROSSI** Nome **MARIO** Sesso **M** << PRESA IN CARICO (1)  
Nato il **23/03/1979** C. Fiscale **MNRERT74E12E345L**  
Indirizzo  
DATI PRESA IN CARICO  
Data **2013-02-13 00:00:00** Obiettivo **dimagrire 100 kg**  
Peso **33** Altezza **175** BMI **10,80**

Riepilogo Resoconti										
* DATA INIZIO	DATA FINE	PESO	ALTEZZA	BMI	%FAT	Circ Vita	Freq.	Altro	Note	Rilevante?
14/02/2013	14/02/2013	80	180	24,70						

### RESOCONTO PERIODICO

**RILEVANTE**

DATA Inizio **14/02/2013** DATA Fine **14/02/2013**

PESO **80** ALTEZZA **180** BMI **24,70**  
% FAT  CIRCONFERENZA VITA   
FREQUENZA CARDIACA   
NOTE  
ALTRO

# Scheda di chiusura



## Scheda di Chiusura

 **ROSSI - MARIO** 23/03/1979

 Operatore Dedalus (dedalus)  
Istruttore PALESTRA1  
Istruttore

 CREA  
NUOVO  REFERTI  
PRECEDENTI

### SCHEDA di CHIUSURA

<b>Cognome</b>	<input type="text"/>	<b>Nome</b>	<input type="text"/>	<b>Sesso</b>	<input type="text"/>
<b>Nato il</b>	<input type="text"/>	<b>C. Fiscale</b>	<input type="text"/>		
<b>Indirizzo</b>	<input type="text"/>				
<b>DATI PRESA IN CARICO</b>					
<b>Data</b>	<input type="text"/>	<b>Obiettivo</b>	<input type="text"/>		
<b>Peso</b>	<input type="text"/>	<b>Altezza</b>	<input type="text"/>	<b>BMI</b>	<input type="text"/>

<< PRESCRIZIONE

<< PRESA IN CARICO (1)

DATA Chiusura Scheda

Riepilogo Resoconti

### Resoconto alla chiusura

MOTIVO di CHIUSURA

**Livello Raggiungimento Obiettivo**

Consegnato programa di allenamento

Tipo programma consegnato

ALTRE INDICAZIONI

NOTE