

Il marchio di qualità camminaresicuri.ch per corsi di sport e movimento rivolti agli adulti anziani

gennaio 2023

Obiettivo

Integrare in modo capillare nei corsi e nelle offerte di sport e movimento un allenamento efficace di prevenzione delle cadute rivolto agli adulti anziani.

Il marchio di qualità contraddistingue corsi e offerte che prevedono un allenamento basato sui criteri qualitativi e sui contenuti del training di camminaresicuri.ch. Rappresenta uno strumento d'orientamento nella scelta dei corsi per gli adulti di età dai 50 anni in su.

Criteri d'allenamento

Un corretto allenamento di forza, equilibrio e dinamicità per la prevenzione delle cadute praticato per 30 minuti almeno 3 volte a settimana aiuta a evitare le cadute e a restare mobili e indipendenti.

Ogni lezione/offerta include **minimo 30 minuti di esercizi specifici per la forza e l'equilibrio** secondo i contenuti dei programmi di esercizi di camminaresicuri.ch. Se la pratica di uno sport prevede già questi contenuti, poiché «specifici della disciplina», è possibile considerarli nel calcolo del tempo.

Criterio	Supplemento / Riferimento teorico
1 L'allenamento della forza si concentra sugli arti inferiori e sul tronco, integrando possibilmente anche il training della forza veloce.	Incide per circa un terzo (= circa 10 minuti) sull'allenamento complessivo. <i>(Manuale* pagg. 17-19, 41-50)</i>
2 L'allenamento dell'equilibrio prevede sia l'equilibrio statico sia l'equilibrio dinamico.	Rappresenta circa due terzi (= circa 20 minuti) dell'allenamento complessivo. <i>(Manuale* pagg. 20-22, 51-52)</i>
3 Il training contiene esercizi di dual training e multitasking..	Il training motorio-cognitivo è essenziale nella prevenzione delle cadute. <i>(Manuale* pagg. 21, 22, 27, 51-52)</i>
4 Gli esercizi vengono adeguati alle esigenze individuali dei partecipanti per evitare una sollecitazione eccessiva o insufficiente.	Per essere efficace, il grado di difficoltà di un esercizio (progressione/regressione) deve essere regolato, così da sollecitare tutti i partecipanti in modo adeguato alle loro condizioni. <i>(Manuale* pagg. 21, 24-27, 63)</i>
5 Nel limite del possibile, in ogni lezione i partecipanti vanno a terra e si rialzano. Se necessario, con l'aiuto di supporti o ausili d'appoggio adeguati.	Per contrastare la paura di cadere o di non riuscire a rialzarsi, i partecipanti devono essere sicuri di potersi rialzare da terra. <i>(Manuale* pagg. 56-57)</i>
6 Gli esercizi vengono messi in relazione alla quotidianità dei partecipanti.	I partecipanti conoscono l'utilità degli esercizi per migliorare determinate attività quotidiane.
7 Il test Timed Up and Go (TUG) viene effettuato e documentato a intervalli regolari. Idealmente, si svolgono sia il TUG sia il test della sedia. Si tratta di test facoltativi per i partecipanti.	I test sono finalizzati a motivare i partecipanti e vengono messi a protocollo con lo scopo di illustrare i progressi ottenuti. <i>(Test: manuale* pagg. 29-39; protocollo test: manuale* p. 68)</i>
8 I partecipanti vengono informati sull'importanza e sulla regolarità di un allenamento utile a mantenere o migliorare la forza muscolare e la capacità d'equilibrio. Si consiglia il test di movimento su http://camminaresicuri.ch/test . Come alternativa si può avere un programma in casa.	Raccomandazione di allenamento minimo: 3 volte 30 minuti a settimana, ad es. 1 volta con istruzione, 2 volte autonomamente a casa. Su camminaresicuri.ch, dopo il test di movimento, è possibile generare un programma di esercizi in formato pdf.

*Manuale: documentazione tecnica dell'upi 2.104 «Allenamento per prevenire le cadute degli anziani»

Partner tecnici:



Partner principali:



Il marchio di qualità

I corsi validi sono contraddistinti dal logo o dal marchio di qualità camminaresicuri.ch e pubblicati sul sito www.camminaresicuri.ch.

Assegnazione e verifica del marchio

L'assegnazione del marchio al corso si basa su un'autodichiarazione. La persona che si avvale del marchio per la propria offerta si assume al contempo la responsabilità sulla soddisfazione dei criteri del marchio (vedi sopra). La responsabilità dell'attuazione e della comunicazione interna spetta anche alle organizzazioni partner di camminaresicuri.ch.

Si tengono regolarmente controlli a campione per verificare che i criteri siano rispettati.

Tool dei corsi e visibilità su camminaresicuri.ch

Su camminaresicuri.ch sono visibili solo i corsi che soddisfano i criteri del marchio e per i quali è stata spuntata la casella corrispondente al momento dell'iscrizione al corso.

Quando si crea un nuovo corso nel tool occorre confermare la soddisfazione dei criteri di allenamento definiti (=spuntare la casella concernente) altrimenti non potrà essere pubblicato su camminaresicuri.ch.

Il tool dei corsi è gestito e aggiornato dall'amministratore della relativa organizzazione. L'organizzazione partner è responsabile per la correttezza nell'assegnazione del marchio.

Interlocutori

In caso di domande sull'assegnazione del marchio rivolgersi a:

Pro Senectute: Nicola Hungerbühler, n.hungerbuehler@prosenectute.ch, tel. +41 44 283 89 04

La creazione e modifica dei corsi viene ora effettuato tramite il file di ricerca nazionale dei corsi CSV (e non più sul sito di camminaresicuri.ch).

Physioswiss: Ufficio Physioswiss, info@physioswiss.ch, tel. +41 41 926 69 69

Lega contro il reumatismo: Martina Rothenbühler, m.rothenbuehler@rheumaliga.ch, tel. +41 44 487 40 17

Altri: info@camminaresicuri.ch

Domande generali: info@camminaresicuri.ch

Partner tecnici:



Partner principali:

