

AFA

Angepasste Physische Aktivität



© Katarzyna Bialasiewicz

Was ist AFA?

Bewegung ist sehr wichtig für das menschliche Wohlbefinden. Dafür ist eine regelmäßige körperliche Aktivität, angepasst an die individuelle Leistungsfähigkeit, konstant über das ganze Jahr hinweg erforderlich.

AFA ist ein Projekt, das sich an alle Bürgerinnen und Bürger mit einer chronischen Grunderkrankung in einer stabilen Phase richtet und spezifische, darauf abgestimmte Bewegungsangebote anbietet.

Dieses Projekt ist in enger Zusammenarbeit zwischen dem Südtiroler Sanitätsbetrieb und externen Anbietern entstanden. **Die abgestimmte körperliche Bewegung trägt dazu bei, die Begleitung von Menschen mit Beeinträchtigung infolge stabiler chronischer Erkrankungen zu optimieren.**

Dieses spezifische Bewegungsangebot dient sowohl der Vorsorge als auch der Gesundheitsförderung. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sich **regelmäßige Bewegung positiv auf den gesamten Körper auswirkt** und einen positiven Einfluss auf Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck oder chronisch degenerativen Erkrankungen des Knochen-Muskelapparates (z.B. chronische Rückenschmerzen, Osteoporose, u.v.m.) hat. Darüber hinaus verringert regelmäßige Bewegung bei älteren Menschen nachgewiesener Weise das Sturzrisiko.

AFA arbeitet in Kleingruppen (4-8 TeilnehmerInnen) unter der Anleitung von speziell geschultem Personal. Diese Gruppenleiter stehen in regelmäßigen Austausch mit Fachkräften des Südtiroler Sanitätsbetriebes, um dadurch eine hohe Qualität zu garantieren.

Für die Teilnahme am AFA-Programm ist eine Zuweisung durch Ihren Allgemeinmediziner notwendig oder durch Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen. Trotz dieser Zuweisung ist die Teilnahme kostenpflichtig, da es sich um keine Gesundheitseistung handelt.

Unsere Fachkräfte (Ärzte und Therapeuten) helfen Ihnen gerne das für Sie geeignete Angebot zu finden. Gemeinsam füllen Sie den Anmeldebogen aus, übermitteln diesen dem Anbieter und schon kann es losgehen.

Interessiert?

Fragen Sie Ihren Vertrauensarzt oder Therapeuten!

www.asdaa.it/de/informationsdienste

AFA

Attività Fisica Adattata



© Katarzyna Balasiewicz

Cos'è AFA?

Il movimento è un aspetto importante per stare bene. Questo richiede attività fisica regolare, adattata alle proprie capacità e proposta con costanza per tutto l'anno.

AFA è un progetto che interessa il cittadino/la cittadina con un'offerta specifica di attività fisica mirata per chi soffre di una malattia cronica stabilizzata.

Questo progetto è stato ideato in stretta collaborazione tra l'Azienda sanitaria dell'Alto Adige e fornitori esterni.

L'attività fisica adattata aiuta ad ottimizzare l'accompagnamento di persone con menomazioni di grado lieve e moderato derivanti da malattie croniche stabilizzate.

Questa offerta di attività fisica adattata è un progetto sia di promozione della salute che di prevenzione qualificata, in grado di aiutare chi soffre di malattie croniche a gestire la vita quotidiana. La ricerca scientifica ha dimostrato che **il movimento regolare ha una ricaduta positiva** sull'intero corpo, portando a cambiamenti positivi per quanto riguarda obesità, ipertensione o malattie croniche degenerative dell'apparto locomotorio (ad es. lombalgia cronica, osteoporosi, ecc.). Anche il rischio di cadute tra le persone anziane diminuisce grazie ad un programma di movimento regolare.

AFA lavora in piccoli gruppi (da 4 a 8 partecipanti) condotti da personale laureato e qualificato per lo svolgimento di questo genere di attività e che opera a stretto contatto con professionisti dell'Azienda sanitaria per garantire la migliore qualità possibile.

Per accedere al programma AFA è necessario consultare il proprio Medico di Medicina Generale. Nonostante l'invio avvenga tramite professionisti sanitari, AFA non rientra tra le prestazioni sanitarie e per questo motivo il contributo è a carico del cittadino o della cittadina.

Volentieri i nostri professionisti, medici e terapisti, Le daranno una mano nel trovare un'offerta adatta alle Sue esigenze, provvedendo anche all'individuazione della struttura più idonea. Compilate insieme il modulo di registrazione e inviatelo. Così sarà pronto/a per iniziare.

È interessato/a?

Chieda al Suo medico curante o al Suo terapeuta di fiducia!

www.asdaa.it/it/servizi-informazione