

Giornata d'azione nazionale "Porta l'attività motoria in ospedale!" per aumentare l'attività fisica dei pazienti negli ospedali per le cure acute

1. Idea

L'iniziativa «Hospital in Motion» del Gruppo d'interesse fisioterapia nella riabilitazione nell'ospedale per le cure acute (IGPTR-A) organizza ogni anno una giornata d'azione nazionale volta a incrementare l'attività fisica dei pazienti ospedalizzati. Quest'anno l'evento si terrà all'inizio di aprile, in concomitanza con il 'World Day of Physical Activity' del 6 aprile. Gli ospedali aderenti di tutta la Svizzera possono scegliere fra una serie di pacchetti di misure quello più adatto a loro.

2. Obiettivi del progetto

- Sensibilizzare i pazienti e i loro familiari sull'importanza dell'attività motoria durante il ricovero ospedaliero, aiutandoli e motivandoli a muoversi di più ("in autonomia").
- Sensibilizzare il personale sanitario (PS) sull'importanza dell'attività motoria durante il ricovero ospedaliero.

3. Pacchetti per l'attuazione

Sono disponibili i seguenti pacchetti per l'attuazione negli ospedali. Saranno gli stessi ospedali partecipanti a decidere quale pacchetto attuare e in quanti reparti. Per aderire ufficialmente all'evento un ospedale deve attuare almeno uno dei tre pacchetti.

I pacchetti sono progettati in sequenza, di modo che il pacchetto *medio* comprenda anche quello *compatto* e il pacchetto *grande* includa anche quello *compatto* e *medio*. Quindi il pacchetto *compatto* richiede la minor quantità di risorse e quello *grande* la maggiore.

	Pacchetto medio	Pacchetto grande
Pacchetto compatto	<ul style="list-style-type: none"> • Volantino per sensibilizzare il PS alla giornata d'azione • Schede con esercizi/opuscoli per pazienti in base al grado di mobilità, diario dell'attività motoria dei pazienti • Facoltativo, se possibile: Stand informativo senza persona presente sul posto 	<ul style="list-style-type: none"> • Stand informativo con volantini, poster, video, con persona presente sul posto • Volantino per sensibilizzare il PS alla giornata d'azione • Schede con esercizi/opuscoli per pazienti in base al grado di mobilità, diario dell'attività motoria dei pazienti
<ul style="list-style-type: none"> • Volantino: Importanza dell'attività motoria in ospedale, con codice QR per accedere a quiz e video • Poster 	<ul style="list-style-type: none"> • Volantino: Importanza dell'attività motoria in ospedale, con codice QR per accedere a quiz e video • Poster 	<ul style="list-style-type: none"> • Volantino: Importanza dell'attività motoria in ospedale, con codice QR per accedere a quiz e video • Poster

4. Background e contesto

I pazienti anziani ricoverati in ospedale presentano un maggiore rischio, preesistente o durante la degenza, di outcome funzionale negativo per quanto concerne la capacità funzionale e d'azione e/o l'insorgere di complicazioni. Ciò si riflette nel numero di pazienti ultrasessantacinquenni, pari al 30%, che sviluppano una cosiddetta hospital associated disability (HAD) (Gill et al., 2010, Loyd et al., 2020), ossia una limitazione funzionale acquisita durante il ricovero. Secondo i primi dati relativi alla Svizzera, dopo le dimissioni circa il 17,5% dei pazienti non recupera più le capacità funzionali di partenza (D'Onofrio et al., 2018). Numerosi studi dimostrano che i pazienti trascorrono in media l'83% del tempo sdraiati a letto e solo il 4% in piedi o camminando (Brown et al., 2009, Mudge et al., 2016). L'allettamento – spesso non obbligatorio – può compromettere lo stato di salute e contribuire a un ulteriore decondizionamento fisico (Graf, 2006). Per questo, i pazienti a cui non è stato prescritto il riposo a letto dovrebbero mettersi seduti, alzarsi e se possibile fare 1000 passi (circa 500 metri) al giorno (Sallis et al. 2015; Agmon et al., 2017; Greysen & Patel, 2018).

Hospital in Motion: un'iniziativa voluta dalla fisioterapia

In qualità di professionisti del movimento e della prevenzione, i fisioterapisti contribuiscono in modo significativo a promuovere l'attività fisica fra i pazienti ricoverati.

Nel 2020 il comitato direttivo del Gruppo d'interesse fisioterapia nella riabilitazione nell'ospedale per le cure acute (IGPTR-A) ha deciso di lanciare l'iniziativa «Hospital in Motion», con l'obiettivo primario di portare all'attenzione il tema «attività fisica negli ospedali per le cure acute» e fornire così un importante contributo alla riabilitazione dei pazienti.

Dopo le svariate attività svolte finora, dall'agosto 2023 gli sforzi si stanno concentrando sull'organizzazione di una giornata d'azione con cadenza annuale per promuovere l'attività fisica negli ospedali per le cure acute. Nel corso della giornata questo tema verrà trattato sotto diversi aspetti negli ospedali aderenti e i pazienti saranno incoraggiati a muoversi di più. La giornata d'azione verrà valutata su diversi piani, ad es. per capire se sia possibile ampliare le conoscenze del personale sanitario sull'importanza dell'attività fisica.

La giornata d'azione nazionale «Porta l'attività motoria in ospedale!» si propone di contribuire a cambiare la mentalità negli ospedali per le cure acute proponendo un approccio fondato sul movimento.

Porta anche tu più attività motoria in ospedale! I promotori dell'iniziativa Hospital in Motion confidano nell'adesione di numerosi ospedali.

Maggiori informazioni su <https://igptr.ch/nationaler-aktionstag/>