

## Che cos'è l'Attività Fisica Adattata

E' un'attività fisica, non sanitaria, svolta in gruppo, in luoghi di socializzazione: **palestre** o **piscine**.

Tale attività, se svolta con costanza, è in grado di assicurare **effetti positivi in termini di benessere psicofisico**, oltre che in persone sane, anche in soggetti con ridotta capacità motoria legata all'età, ad artrosi o a patologie reumatiche e neurologiche.

L'attività fisica fa recuperare tono alla muscolatura scheletrica, migliora lo stato delle articolazioni, aumenta la resistenza alla fatica, ma riduce anche le conseguenze di alcune patologie invalidanti, andando ad incidere sulla qualità della vita della persona nella sua totalità.

Evidenze scientifiche ne dimostrano **l'efficacia nella prevenzione** dell'osteoporosi e nella terapia di patologie croniche, quali l'ipertensione arteriosa e il diabete.

La Regione Toscana ha così inserito l'AFA (Attività Fisica Adattata) tra le azioni di Sanità di Iniziativa per il contrasto delle malattie croniche.

L'AFA si svolge sotto la guida di laureati in scienze motorie e/o in fisioterapia presso centri che si sono impegnati a seguire protocolli concordati con l'Azienda USL.

## Come si attiva l'AFA

Su indicazione del **medico curante** o dello **specialista** del Servizio Sanitario Regionale (vedi scheda riportata a fianco).

La persona sceglie poi uno dei centri che ha aderito all'accordo di collaborazione con l'Azienda USL Toscana nord ovest (vedi elenco sul retro).

## Quanto costa

Euro 3,00 a seduta. Per le attività svolte in piscina e per la "Attività Fisica Adatta ad alta disabilità" il costo è di Euro 3,50 a seduta.

## Punto informativo

Dipartimento di Prevenzione - U.O. Medicina dello Sport

## spazio a cura del medico

### Progetto AFA - Attività Fisica Adattata "bassa disabilità"

Gentile Signore/a \_\_\_\_\_

le consiglio la partecipazione ad un programma AFA per:

- artrosi e prevenzione osteoporosi
- ridotte capacità motorie per esiti:  da interventi chirurgici  
 da malattie reumatiche o neurologiche
- Sanità di Iniziativa

Medico proponete:

- Medico di Medicina Generale \_\_\_\_\_
- Medico Specialista del SSR branca \_\_\_\_\_

Firma e timbro \_\_\_\_\_

data \_\_\_\_\_

non è richiesta certificazione medica (Delibera Giunta Regione Toscana n. 677 del 25.05.2015)