

Educazione Sanitaria per la  
buona gestione della  
Dimissione  
S.S. Riabilitazione Oncologica

Pag 1 di 15

Edizione 1  
Revisione 1

**Gruppo di redazione:** Maria Grazia Muraca, Maria Benedetta Ninu, Giovanna Franchi, Guido Miccinesi, Lorenzo Schiocchetto.

	NOME	FUNZIONE	DATA	FIRMA
REDAZIONE	Maria Grazia Muraca	Responsabile SS Riabilitazione Oncologica	10/06/2015	
	Giovanna Franchi	Responsabile Servizio Psiconcologia Lilt	10/06/2015	
	Guido Miccinesi	Dirigente Medico	10/06/2015	
VERIFICA	Guido Castiglione	Referente per la Qualità e l'Accreditamento	11/06/2015	
APPROVAZIONE	Riccardo Poli	Direttore Sanitario	30/06/2015	

## INDICE

1. SCOPO .....	pag. 2
2. CAMPO DI APPLICAZIONE .....	pag. 3
3. TERMINOLOGIA E ABBREVIAZIONI .....	pag. 3
4. RESPONSABILITÀ .....	pag. 3
5. DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ .....	pag. 3
6. RIFERIMENTI .....	pag. 4
7. ALLEGATI .....	pag. 4

**Educazione Sanitaria per la  
buona gestione della  
Dimissione**

S.S. Riabilitazione Oncologica

Pag 2 di 15

 Edizione 1  
Revisione 1

**DISTRIBUZIONE**

La presente procedura viene distribuita ai Responsabili delle seguenti Strutture o Centri di Responsabilità che, a loro volta, provvedono a distribuirla e, ove occorra, ad illustrarla al personale interessato appartenente alla propria struttura

		Si/No
Direzione Generale		SI
Direzione Sanitaria		SI
Direzione Amministrativa		SI
Coordinamento Assistenziale e di Prevenzione		SI
Coordinamento Tecnico- sanitario		SI
Coordinamento Statistico		
S.S. Contabilità e Controllo di Gestione		
S.S. Formazione, Attività Editoriali e Comunicazione		
S.S. Centro Riabilitazione Oncologica		SI
STRUTTURE COMPLESSE	STRUTTURE SEMPLICI COLLEGATE	
Laboratorio di Prevenzione Oncologica	Diagnostica HPV e Oncologia Molecolare	
	Citologia	
Senologia		
Prevenzione Secondaria - Screening	Mammografia Screening	
	CRR Prevenzione Oncologica	
Epidemiologia Clinico- Descrittiva e Registri	Infrastruttura Registri	
	Valutazione Screening	
Epidemiologia Molecolare Nutrizionale		
Biostatistica Applicata	Epidemiologia Ambientale ed Occupazionale	
Gestione Coordinamento Processi e Integrazione Aree Amministrativa e Tecnico- scientifica e Supporto Amministrativo ITT		

# Educazione Sanitaria per la buona gestione della Dimissione

S.S. Riabilitazione Oncologica

Pag 3 di 15

Edizione 1  
Revisione 1**1. SCOPO**

Delineare le principali aree tematiche e modalità per una adeguata educazione sanitaria dei pazienti che hanno completato un percorso riabilitativo.

**2. CAMPO DI APPLICAZIONE**

Riabilitazione oncologica, tutti i tumori.

**3. TERMINOLOGIA E ABBREVIAZIONI**

CERION: *centro di riabilitazione oncologica*.

**4. RESPONSABILITÀ'**

Figura che svolge l'attività	Responsabile SS	fisioterapista	PSICOLOGO CLINICO	RESPONSABILE DELL'AMBULATORIO
Descrizione delle Attività				
1. Colloquio finale alla fine del percorso riabilitativo		R	R	
2. Colloquio finale durante la visita di follow up	R			R

**5. DESCRIZIONE DELLE ATTIVITA'****1. Colloquio finale al termine del percorso riabilitativo**

Alla fine del progetto riabilitativo individuale e/o di gruppo il fisioterapista e/o lo psicologo rivedono le fasi del percorso vissute insieme al paziente e sottolineano i principali elementi utili per una educazione sanitaria, cioè per un mantenimento dei benefici acquisiti. A seguito delle misurazioni obiettive adeguate (es: misurazione della dimensione dell'arto, test psicologici) si valuta, unitamente al paziente, l'esito del percorso. Le varie raccomandazioni insegnate durante il percorso vengono riprese e rinforzate, ove necessario, unitamente alla consegna di depliant appositi, ove ritenuto opportuno.

**2. Colloquio finale durante la visita di follow up**

Avuto conferma alla visita di follow up del buon esito del percorso riabilitativo intrapreso, il Responsabile dell'ambulatorio/della SS determina il calendario per i successivi controlli clinici e invita la persona riabilitata a partecipare a percorsi integrati di carattere psicosociale. Presso il centro sono disponibili molte offerte in tal senso, erogate a cura delle associazioni di volontariato, quali dragon boat, danza egiziana, nordic walking, attività motoria adattata e altre che, di volta in volta, vengono approntate e offerte.

Il pieno reinserimento nella vita sociale è, infatti, considerato l'obiettivo finale del percorso integrato offerto dal centro. La stessa partecipazione al volontariato, che ha in alcuni casi la caratteristica di

gruppi di auto-mutuo aiuto, viene caldeggiate e presentata ampiamente alle persone che si dimostrano interessate.

All'interno del percorso integrato, per una completa riabilitazione fisica, psichica e sociale, sono state progressivamente messe a punto proposte di partecipazione ad alto coinvolgimento personale ed emozionale, che hanno crescente successo e una parte rilevante nella ‘educazione sanitaria’ del paziente dimesso, quali il premio letterario ‘le donne si raccontano’.

Per facilitare l'accesso a tutte queste proposte ‘educative’ e di reinserimento le persone trattate, finito l'ambulatorio, vengono accompagnate dalla infermiera e/o dal fisioterapista all'ufficio delle associazioni di volontariato, presentate e introdotte, al fine di favorire il migliore contatto umano.

## **6. RIFERIMENTI**

- *Linee Guida ITT, revisione 2011*

## **7. ALLEGATI**

- 7.1 *consigli per le donne operate al seno*
- 7.2 *progetto Attività Motoria Adattata*
- 7.3 *progetto Nordic Walking*
- 7.4 *consigli fisioterapici (postura, movimenti) a cura della UO Recupero-Riabilitazione della AOU Careggi*



*ALLEGATO 7.1*

**CONSIGLI PER LE DONNE OPERATE AL SENO**

- 1) Evitare costrizioni con l'abbigliamento, anelli o bracciali nell'arto omo-laterale.
- 2) Nell'attività di casa o in giardino calzare guanti per evitare rischi di escoriazioni cutanee o ustioni, evitare punture d'insetti;
- 3) Non fare iniezioni o prendere la pressione su l'arto omo-laterale.
- 4) Quando si curano le unghie evitare di asportare la pellicola che orna, spostarla soltanto.
- 5) Se si deve cucire, usare il ditale per adoperare l'ago.
- 6) Non portare pesi con l'arto malato onde evitare la posizione declive.
- 7) Per la stessa ragione nella posizione seduta, non lasciare il braccio malato abbandonato ma tenerlo appoggiato sul poggia-braccio della sedia o sulle ginocchia.
- 8) Evitare esposizioni al calore e non esporsi a lungo ai raggi del sole.
- 9) Controllare il peso corporeo ed evitare cibi ricchi di grassi e troppo salati.
- 10) Se il braccio si presenta caldo, di colore rosaceo e dolente, consultare subito il medico.
- 11) Evitare sport agonistici o troppo impegnativi.
- 12) Usare creme idratanti ipoallergeniche usarle sempre prima sull'arto sano e poi sul quello edematoso e non usare deodoranti con alcool e profumo.



ISTITUTO PER LO STUDIO  
E LA PREVENZIONE ONCOLOGICA

## Procedura

### Educazione Sanitaria per la buona gestione della Dimissione

S.S. Riabilitazione Oncologica

Codice Aziendale  
RP003

Pag 6 di 15

Edizione 1  
Revisione 1

ALLEGATO 7.2

ALL2 RP003



### Progetto Motorio e Protocollo Operativo per l'Attività Motoria Adattata

#### ***IL PROGETTO MOTORIO***

Il Progetto motorio può essere definito come la somma degli interventi attuati per:

- il recupero e la valorizzazione di abilità e capacità motorie,
- l'attivazione ed il condizionamento fisico,
- l'allenamento sportivo adattato,

Il Progetto Motorio è finalizzato ad aumentare e migliorare il grado di autonomia, di benessere e di salute di un soggetto con esiti di disabilità stabilizzata.

S'intende consentire ai soggetti, sulla base della loro condizione psico-fisica, di acquisire il massimo livello possibile di abilità e di competenze motorio-funzionali per poter svolgere un'attività fisica, motoria, lavorativa o sportiva con il massimo di continuità ed impegno.

#### Obiettivi Generali:

- Obiettivi a Breve termine: **MANTENIMENTO E AUTONOMIA**
- Obiettivi a Medio e Lungo Termine: **ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA ADATTATA**

#### Fasi del Progetto Motorio:

- presa in carico (screening iniziale e valutazione di ingresso)
- formulazione di un protocollo di intervento mirato e personalizzato,
- valutazione dei risultati ed eventuale riformulazione e/o revisione del protocollo o del progetto motorio.

#### Struttura e mezzi utilizzati:

L'attività Motoria Adattata verrà svolta presso la palestra del Centro di Riabilitazione Oncologica di Firenze, dove si disporrà degli strumenti necessari allo scopo d'intervento (ad esempio piccoli e grandi attrezzi).

# Educazione Sanitaria per la buona gestione della Dimissione

## S.S. Riabilitazione Oncologica

Pag 7 di 15  
Edizione 1  
Revisione 1

### GRUPPO 2

#### Costituito da:

- persone che sono state operate da più di tre anni in apparente buona salute, con ultimo controllo oncologico (effettuato da meno di un anno) negativo;
- prevenzione (sani desiderosi di fare attività fisica all'aperto);
- situazioni di rischio pre-patologico (sani sedentari, in sovrappeso, in menopausa ecc);

#### ITER PER ACCESSO AL CORSO:

- 1) Le persone che desiderano partecipare alla camminata nordica saranno inserite, dalle volontarie di Donna come Prima presenti a Villa delle Rose, in una apposita lista d'attesa
- 2) Dovranno esibire il certificato di idoneità ad attività sportiva non agonistica redatto a cura del MMG;
- 3) Dovranno iscriversi ad ASD (associazione sportiva dilettantistica -quota euro 10 all'anno- la quale garantisce una copertura assicurativa) presso il servizio DCP;
- 4) Dovranno iscriversi come socio alla LILT -quota euro 10 all'anno-.
- 5) Le persone versano la quota di partecipazione ai corsi di €....., al momento dell'iscrizione presso il Servizio DCP (la quota comprende quota per istruttore e quota LILT)
- 6) Le persone in possesso di detti documenti saranno invitate ad effettuare una valutazione statico-dinamica con analisi del cammino a cura del dottor Pezzatini (presso Misericordia di Caldine). La visita verrà effettuata ad un costo agevolato di €60 invece di € 120 per i soci LILT
- 7) La valutazione statico-dinamica verrà prenotata dalle volontarie di DCP
- 8) Le volontarie di DCP avvertono telefonicamente le persone dell'inizio del gruppo di N.W.
- 9) Le persone firmano una liberatoria per sollevare la LILT da ogni responsabilità su danni alla persona, a terzi ad attrezzature (Allegato I)

#### CARATTERISTICHE CORSO

Sono previste 6 camminate di circa 75 minuti l'una una volta la settimana, il calendario delle uscite sarà consegnato al momento dell'iscrizione

I gruppi sono costituiti da 4/5 persone

Il percorso è predefinito alle cascine o all'albereta

Il gruppo è guidato da un istruttore della Scuola Italiana di N.W. e due facilitatori, volontarie di DCP, che hanno superato un corso specifico

ALLEGATO 7.3

## CONVENZIONE ATTIVITA' NORDIC WALKING

L'Associazione denominata: "LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI SEZIONE DI FIRENZE" (per brevità più avanti detta LILT), con sede in Firenze (FI), viale Donato Giannotti n. 23, codice fiscale 94051880485, nella persona del Presidente Alexander Peirano  
E

"NORDIC WALKING E DINTORNI ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA" (per brevità più avanti detta Nordic Walking e Dintorni ASD) con sede in Firenze (50133), Via Brunetto Latini, 64 codice fiscale 94241610487; nella persona del Presidente Giampiero Cocchi

### PREMESSO

Che la L.I.L.T. Firenze si occupa di diffondere e promuovere comportamenti preventivi e di diagnosi precoce, sviluppa principalmente il proprio impegno nella prevenzione primaria (stili ed abitudini di vita), in quella secondaria (promozione di una cultura della diagnosi precoce) e l'attenzione verso il malato, la sua famiglia, la riabilitazione psico-oncologica e il reinserimento sociale;

Che la Nordic Walking e Dintorni ASD ha la finalità di sviluppare e diffondere l'attività sportiva connessa alla pratica di Nordic Walking intesa come mezzo di formazione psico-fisica e morale dei propri soci.

Che è intenzione della LILT Firenze inserire il Nordic Walking tra le attività da proporre alle persone affette da patologia oncologica che accedono al Ce.Ri.On. al fine di far conoscere questa attività reputata utile al recupero funzionale e poterne valutare i benefici.

Che la LILT Firenze intende collaborare con la Nordic Walking e Dintorni ASD nella realizzazione di un Protocollo di Valutazione atto a valutare i benefici dell'attività di Nordic Walking sui pazienti oncologici. A tale fine è stato redatto un Percorso di Valutazione, che dovrà essere seguito dalle persone che decideranno di entrarvi descritto successivamente nella presente Convenzione.

### si conviene e si stipula quanto segue:

1) La LILT Firenze attiverà attraverso la Nordic Walking e Dintorni ASD tre percorsi da far seguire ai pazienti oncologici (per i dettagli e le modalità dei tre percorsi, vedi "Allegato A" parte integrante della presente convenzione).

*A) percorso ALFA: dove, a titolo gratuito gli istruttori nelle persone di Rossella Pardelli e Maddalena Checcucci, effettuano dei corsi, denominati Gruppi "ALFA" con gruppi di 6 – 8 persone con lo scopo di far conoscere alle persone questa attività. (La Nordic Walking e Dintorni ASD potrà utilizzare a tal scopo anche altri istruttori della Scuola Italiana di Nordic Walking in possesso delle idonee caratteristiche didattiche).*

*La Nordic Walking e Dintorni ASD mette a disposizione dei partecipanti del gruppo ALFA i bastoncini, necessari allo svolgimento dell'attività di Nordic Walking per la durata dell'intero corso.*

**B) Protocollo di Valutazione:** al termine del gruppo ALFA verrà chiesto alle persone di entrare a far parte di un percorso di valutazione volto a dimostrare i benefici dell'attività di Nordic Walking per i pazienti oncologici. Le persone che accetteranno di entrare a far parte del Percorso dovranno impegnarsi ad effettuare il Nordic Walking rispettando le condizioni del protocollo stesso firmandolo per adesione. Le persone dovranno essere munite dei loro bastoncini personali.

**C) percorso INTERMEDIO:** per le persone che effettuato il percorso ALFA (gratuito) intendono continuare l'attività di Nordic Walking, ma che per problemi personali, di tempo o altro non possono impegnarsi aderendo al Protocollo di Valutazione la LILT e Nordic Walking e Dintorni mettono a disposizione un ulteriore percorso detto INTERMEDIO.

*Le persone dovranno essere munite dei loro bastoncini personali.*

- 2) L'attività di Nordic Walking dovrà essere svolta attenendosi alle procedure e alle modalità indicate nel “DETTAGLIO MODALITA’ E SVOLGIMENTO DEI TRE PERCORSI E MODALITA’ ACCESSO ALL’ATTIVITA’ DI NORDIC WALKING” ALLEGATO “A”, integrato nella presente Convenzione.
- 3) La LILT per la realizzazione di ogni Corso di perfezionamento (percorso di valutazione e percorso intermedio) si impegna a versare alla Nordic Walking e Dintorni ASD un contributo di € 30,00 a persona per gruppi massimo di 6-8 persone e € 50,00 per ogni pacchetto di 10 uscite (da effettuare in tre mesi). La LILT verserà tali contributi alla Nordic Walking e Dintorni ASD dietro presentazione di idonea ricevuta riportante tutte le indicazioni relative all'avvenuto svolgimento delle suddette attività e riportanti i nominativi delle persone che le hanno effettuate.
- 4) La LILT e Nordic Walking e Dintorni ASD sono sollevate da qualsiasi responsabilità circa eventuali danni a persone o cose che potrebbero verificarsi durante lo svolgimento dell'attività di Nordic Walking. L'iscrizione alla Nordic Walking e Dintorni ASD garantisce sia ai partecipanti sia agli istruttori una copertura Assicurativa.
- 5) La presente convenzione ha durata annuale e decorrerà dalla data della stipula fino al 31 dicembre 2015. È consentito ad entrambe le parti la facoltà di recesso anticipato, previa comunicazione con raccomandata A/R con preavviso di almeno 60 giorni.
- 6) Per quanto qui non previsto si richiamano le vigenti disposizioni normative.
- 7) Per ogni controversia inerente all'interpretazione ed applicazione della presente Convenzione, la competenza apparterrà al foro di Firenze.

**ALLEGATO “A”*****DETTAGLIO MODALITA’ E SVOLGIMENTO DEI TRE PERCORSI  
MODALITA’ ACCESSO ALL’ATTIVITA’ DI NORDIC WALKING***

**PERCORSO ALFA gratuito**

Costituito da:

- persone che sono state *operate da meno di tre anni* e con terapia oncologica conclusa da almeno sei mesi;
- persone operate affette da patologie oncologiche e/o con *linfedema degli arti*.

**ITER PER ACCESSO AL CORSO:**

1) la persona deve sottopersi ad una visita specialistica di riabilitazione oncologica a cura di un medico del Ce.Ri.On., il quale rilascerà un apposito cartellino adesivo con specifica “corso ALFA N.W.”; solo dopo aver effettuato la visita del punto 1 vengono inserite in una lista d'attesa dalle volontarie di DCP per la valutazione specifica in merito alla disciplina del Nordic Walking;

2) dopo aver avuto la disponibilità del professionista, le volontarie invieranno queste persone ad eseguire una valutazione statica-dinamica, analisi del cammino e funzionale articolare (dr. Pezzatini e dr.ssa Pardelli presso la A.V.S. “Fratellanza Popolare” di Caldine); in questa occasione la persona consegnerà compilata e firmata la domanda per l'iscrizione all'ASD Nordic Walking e Dintorni e si impegnerà al pagamento di €. 13,00 l'anno (oppure al costo di 10 euro se l'associazione è effettuata dal 1 settembre al 31 dicembre) come quota associativa e iscrizione AICS e PRESENTERA' IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA e gli altri documenti richiesti, ovvero le disponibilità per orari e giorni e le liberatorie; la persona prenderà visione del Regolamento Soci di Nordic Walking e Dintorni asd.

3) La valutazione statico-dinamica e funzionale articolare verrà prenotata dalle volontarie di DCP dopo aver avuto le disponibilità dal dr. Pezzatini.

La valutazione funzionale di idoneità al Nordic Walking è gratuita ed eseguita dal dr. Pezzatini e della dr.ssa Pardelli ed è eseguita presso la Fratellanza Popolare A.V.S. di Caldine.

Se una persona riceverà parere negativo nella valutazione statica-dinamica e funzionale, il dr. Pezzatini dovrà comunicarlo al medico del Ce.Ri.On che ha effettuato la visita e al DCP.

4) Dopo le valutazioni (che avranno avuto esito positivo) le persone verranno contattate per iniziare il primo corso di Nordic Walking;

La partecipazione a questo gruppo è gratuita, le persone dovranno solo iscriversi, all'A.S.D. (associazione sportiva dilettantistica) - quota €. 13,00 all'anno (o €. 10,00 se associazione è effettuata dal 1 settembre al 31 dicembre) - la quale garantisce una copertura assicurativa versando la quota direttamente all'istruttore alla prima uscita ed iscriversi come socio della LILT Firenze - quota €.15,00 all'anno - presso il Servizio DCP;

5) Le persone dovranno firmare una liberatoria per sollevare la LILT e la Nordic Walking e Dintorni ASD da ogni responsabilità su danni alla persona, a terzi e ad attrezzature. (Allegato B).

**CARATTERISTICHE CORSO**

Il corso è suddiviso in due sessioni:

# Educazione Sanitaria per la buona gestione della Dimissione

## S.S. Riabilitazione Oncologica

Pag 11 di 15  
Edizione 1  
Revisione 1

a) Corso Base di 4 ore e 30 minuti complessive, che si svolgeranno in 3 lezioni di 90' (con date concordate preventivamente), in modo da avere la presenza dei partecipanti in ogni gruppo e garantire la progressiva didattica dell'apprendimento della tecnica del Nordic Walking.

b) Due lezioni itineranti di perfezionamento di 1 ora e 30' allo scopo di finalizzare inizialmente i concetti appresi.

I gruppi sono costituiti da 6 – 8 persone provenienti da LILT Firenze;  
il percorso è predefinito all'Albereta;

il gruppo è guidato da un istruttore della Scuola Italiana di N.W. e una Facilitatrice, volontaria di DCP, che ha superato un corso specifico.

### GESTIONE CORSO

- L'impegno delle persone deve essere preso per tutto il calendario proposto.
- Un eventuale assenza dovrà essere motivata e comunicata all'istruttore o ad una delle Facilitatrici con congruo preavviso, le lezioni perse non verranno recuperate (può essere effettuata soltanto un'assenza altrimenti la persona verrà esclusa dal Gruppo).
- Al termine della giornata i fogli firma dovranno essere, attraverso le Facilitatrici, consegnati a Donna come prima.
- Al termine di ogni corso i fogli firma ed il riassunto finale verranno consegnati alla LILT e al medico del CeRiOn per l'archiviazione.

**Al termine del corso ALFA l'attività potrà essere proseguita  
attraverso due opzioni:**

**A) PROTOCOLLO DI VALUTAZIONE  
versando una quota a titolo di donazione alla LILT**

Riservato alle persone che hanno partecipato al “GRUPPO ALFA” e che vogliono continuare l'attività di Nordic Walking ed essere inserite in un “Protocollo di Valutazione”.

**IL PROTOCOLLO PREVEDE:**

**1) PERCORSO di VALUTAZIONE**

(riservato esclusivamente a persone provenienti dalla LILT con un programma finalizzato specifico) di 4 ore e 30 minuti complessive, che si svolgeranno in 3 lezioni di 1 ora e mezzo (con date concordate preventivamente, in modo da avere la presenza dei partecipanti in ogni gruppo e garantire la didattica dell'apprendimento della tecnica del Nordic Walking).

I gruppi sono costituiti da 6 – 8 persone provenienti unicamente da LILT Firenze.  
Il percorso è predefinito all'Albereta.

**ITER PER ACCESSO AL Percorso di valutazione:**

- 1) Le persone provenienti dal GRUPPO ALFA: hanno già versato la quota alla ASD e alla LILT (dovrà essere verificata solo la validità per l'anno in corso, se scadute andranno rinnovate, come dovrà essere rinnovato il certificato medico per attività sportiva non agonistica, se scaduto). Sono seguite dal punto di vista medico e funzionale dal medico del Ce.Ri.On. e dal Dr. Pezzatini, per l'attività sul campo il referente è Dr.ssa Pardelli.
- 2) Ciascuna persona dovrà versare quindi alla LILT la quota di partecipazione al corso di €. 40,00 per Nordic Walking e Dintorni. Verranno inserite nel lista d'attesa presso il Servizio DCP per l'accesso al Percorso di Valutazione.
  - Le volontarie di DCP avvertono telefonicamente le persone dell'inizio del gruppo di N.W..
  - Le persone firmano una liberatoria per sollevare la LILT e la Nordic Walking e Dintorni ASD da ogni responsabilità su danni alla persona, a terzi ad attrezzature (Allegato B).

LE PERSONE AL TERMINE DEL PERCORSO DI PERFEZIONAMENTO DEVONO PROSEGUIRE L'ATTIVITÀ DI NORDIC WALKING TRAMITE LA LILT FIRENZE CON:

2) **LEZIONI ITINERANTI CON CALENDARIO E ORARIO FISSO** (con varianti stagionali) per tutto l'anno comunicato dalla Nordic Walking e Dintorni con Istruttore qualificato con gruppi composti da 8 fino a 12 persone provenienti unicamente da LILT Firenze.  
Per fare questo ciascuna persona dovrà versare alla LILT, per Nordic Walking e Dintorni una quota di €. 60,00 per un pacchetto di 10 lezioni da effettuare in tre mesi.

## E

3) **LEZIONI ITINERANTI AUTOGESTITE CON CALENDARIO E ORARIO FISSO** (con varianti stagionali) per tutto l'anno, sarà presente una volontaria/facilitatrice di DCP, ma ciascuna signora sarà presente a titolo personale e sotto la propria responsabilità. Nessuna Responsabilità circa danni a se stesse a persone o a cose per l'attività svolta in queste occasioni sarà da attribuire alla LILT Firenze o all' Nordic Walking e Dintorni ASD. Tale indicazione verrà riportata e sottoscritta da ciascuna persona al momento dell'adesione al Protocollo di Studio.

## E (facoltativo)

**FIRENZE CORRE:** appuntamento fisso tutti mercoledì sera fino a giugno 2015 con partenza ed arrivo in p.za del Duomo a Firenze. Iscrizione alla manifestazione, come gruppo LILT, è di €. 20,00 se assicurata ad una ASD oppure €. 25,00 se non assicurata, più una donazione di €. 10,00 per la LILT. L'iscrizione alla manifestazione verrà effettuata tramite la LILT Firenze. Le partecipanti faranno parte di un gruppo LILT e saranno seguite da l'Istruttrice di NW e Dintorni Maddalena Checcucci o da una facilitatrice di DCP abilitata (Maria Teresa Rossi).

**IN MODO DA EFFETTUARE ALMENO 2 ALLENAMENTI SETTIMANALI, PER UN PERIODO TOTALE DI 6 MESI.**

Al termine di questo percorso saranno ripetute le valutazioni da parte del Dr. Pezzatini e Dr.ssa Pardelli e dal medico del Ce.Ri.On., al fine di valutare i benefici fisici che detta disciplina ha prodotto.

Per le persone che effettuato il percorso ALFA (gratuito) intendono continuare l'attività di Nordic Walking, ma che per problemi personali, di tempo o altro non possono impegnarsi aderendo al "Protocollo di Valutazione" la LILT e Nordic Walking e Dintorni mettono a disposizione:

**B) PERCORSO INTERMEDIOP  
versando una quota a titolo di donazione alla LILT**

mettendosi in contatto con il Servizio Donna Come Prima per essere inserite nei seguenti gruppi di attività:

**A) CORSO di PERFEZIONAMENTO BETA** di 4 ore e 30 minuti complessive, che si svolgeranno in 3 lezioni di 1 ora e mezzo (con date concordate preventivamente, in modo da avere la presenza dei partecipanti in ogni gruppo e garantire la didattica dell'apprendimento della tecnica del Nordic Walking).

I gruppi sono costituiti da 6 – 8 persone provenienti unicamente da LILT Firenze.

Il percorso è predefinito nel Parco dell'Albereta.

**ITER PER ACCESSO AL CORSO BETA:**

- 1) Le persone provenienti dal GRUPPO ALFA: hanno già versato la quota alla ASD e alla LILT (dovrà essere verificata solo la validità per l'anno in corso, se scadute andranno rinnovate, come dovrà essere rinnovato il certificato medico per attività sportiva non agonistica, se scaduto).
- 2) Per fare questo ciascuna persona dovrà versare alla LILT la quota di partecipazione al corso di €. 40,00 per Nordic Walking e Dintorni. Verranno inserite nella lista d'attesa presso il Servizio DCP per l'accesso al Corso base BETA.
  - Le volontarie di DCP avvertono telefonicamente le persone dell'inizio del gruppo di N.W..
  - Le persone firmano una liberatoria per sollevare la LILT e la Nordic Walking e Dintorni ASD da ogni responsabilità su danni alla persona, a terzi ad attrezzature (Allegato 2).
- 3) Le persone operate da più di tre anni o che non presentano linfedema degli arti (esclusi quindi dal corso alfa gratuito) che vogliono comunque provare a fare l'esperienza del N.W. magari insieme anche ai propri familiari possono accedere al corso base Beta direttamente senza necessità di visite mediche e valutazioni funzionali.

**Dopo PERCORSO BETA le persone potranno proseguire l'Attività attraverso:**

**B) ALLENAMENTI SETTIMANALI CON CALENDARIO E ORARIO FISSO** (pacchetti di allenamento settimanale di 10 incontri da effettuarsi in 3 mesi e rinnovabili. (con varianti stagionali) per tutto l'anno comunicato dalla Nordic Walking e Dintorni con Istruttore qualificato con gruppi di persone non provenienti esclusivamente dalla LILT.  
Per fare questo ciascuna persona dovrà versare alla LILT per Nordic Walking e Dintorni una quota di €. 60,00 per un pacchetto di 10 lezioni da effettuare in tre mesi.



ISTITUTO PER LO STUDIO  
E LA PREVENZIONE ONCOLOGICA

## Procedura

Educazione Sanitaria per la  
buona gestione della  
Dimissione  
  
S.S. Riabilitazione Oncologica

Codice Aziendale  
RP003

Pag 14 di 15

Edizione 1  
Revisione 1

**LE PERSONE CHE HANNO GIÀ EFFETTUATO NEL PASSATO IL CORSO DI NORDIC WALKING, (CHE DOVRANNO EFFETTUARE L'AFFILIAZIONE A NORDIC WALKING E DINTORNI E PRESENTARE IL CERTIFICATO MEDICO IN CORSO DI VALIDITÀ), VERRÀ OFFERTA UNA LEZIONE GRATUITA, AL FINE DI VALUTARE IL LORO LIVELLO DI PREPARAZIONE TECNICA E PROPORGLI DI ADERIRE AL PROTOCOLLO DI VALUTAZIONE O AL PERCORSO INTERMEDI.**

Firenze, \_\_\_\_\_

per La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori  
Sezione di Firenze

Il Presidente

Dr. Alexander Peirano

per la Nordic Walking e Dintorni  
Associazione Sportiva Dilettantistica

Il Presidente

Giampiero Cocchi

## ALLEGATO 7.4

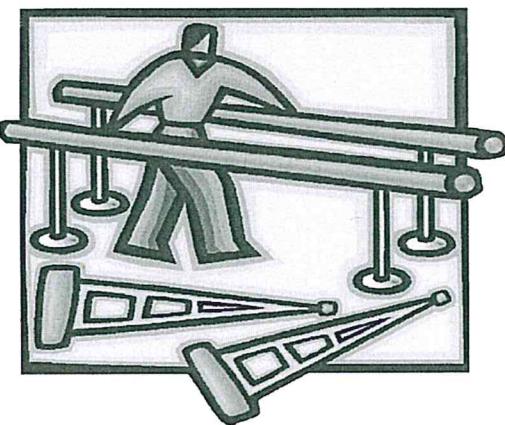
Azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi (FI) - Agenzia Recupero e Riabilitazione\*  
*Direttore Dr. Pietro Pasquetti*

Università degli Studi "Tor Vergata" Roma - Cattedra Medicina Fisica e Riabilitazione\*\*  
*Direttore Prof. G. Gigante*

\*\* **G. Gigante**, \***P. Pasquetti**, \***I. Gelli**, \***T. Viliani**, \***G. Cerchiai**

## “MAL DI SCHIENA” OSTEOPOROSI

**RIABILITAZIONE**  
*Istruzioni per l'uso corretto della  
colonna ed esercizi utili*



Centro Traumatologico Ortopedico C.T.O. - Largo Palagi, 1 - 50139 Firenze  
Per prenotazioni / informazioni - 055.7948382