

## ALLEGATO n° 2

### PROGETTO SPERIMENTALE PER LA PRESCRIZIONE E L'ACCESSO AD ATTIVITA' FISICA PER GLI ASSISTITI CON PATOLOGIA CRONICA DELLA ASST DI CREMONA

#### DESCRIZIONE DEL PROGETTO

##### PREMESSA

Esiste una consolidata evidenza scientifica che numerose condizioni di morbosità, disabilità e mortalità prematura possono essere prevenute attraverso comportamenti e stili di vita sani; tra questi l'attività motoria viene riconosciuta come un fattore determinante. L'attività fisica riduce la morbilità e la mortalità per diverse malattie di grande rilevanza sociosanitaria, tra cui la cardiopatia ischemica, l'ipertensione, il diabete, l'obesità, l'osteoporosi, la depressione ed alcune forme tumorali: la mancanza di attività fisica è una delle maggiori cause di morte, malattie e disabilità. Poter svolgere un'attività motoria con regolarità ed intensità correlate alle proprie possibilità e condizioni di salute non solo è consigliabile a tutti, ma in particolare il consiglio e l'incoraggiamento devono essere rivolti soprattutto alle persone sedentarie, tenendo conto che la tendenza alla sedentarietà comincia a manifestarsi fin dall'adolescenza e può essere aggravata dalla presenza di problemi di salute che compromettono la mobilità. I benefici di una regolare attività motoria sono molteplici: la sedentarietà ha infatti una notevole importanza nella diminuzione dell'autonomia delle persone e nell'insorgenza e/o aggravamento di numerose patologie croniche con conseguente ricaduta sui costi per l'assistenza sia sociale che sanitaria. Tra gli effetti positivi dell'esercizio fisico ricordiamo, tra gli altri, sostanziali e duraturi miglioramenti della funzione cardiaca, della pressione arteriosa, del metabolismo lipidico e glucidico, del rapporto tra massa muscolare e massa adiposa, del tono muscolare e della capacità di equilibrio, senza dimenticare gli importanti effetti benefici a livello psicologico, con miglioramento in particolare dell'umore e dell'autostima. D'altro canto, uno stile di vita sedentario, a qualunque età, può condurre all'isolamento dal contesto della vita sociale; questo allontanamento associato all'invecchiamento può comportare un grave rischio per il mantenimento della propria autonomia ed autosufficienza. Se questo è vero per il soggetto sano, lo è ancora di più per quello malato. Vi sono molte evidenze scientifiche sull'efficacia dell'esercizio fisico nelle diverse condizioni patologiche ed esistono esperienze anche all'interno della pratica clinica. È stato dimostrato infatti che in molte malattie croniche (artrosi, esiti di ictus, malattia di Parkinson, cardiopatia ischemica, ecc.) il processo disabilitante è aggravato dall'effetto additivo della sedentarietà e causa nuove menomazioni, limitazioni funzionali e

ulteriore disabilità. Questo circolo vizioso può essere corretto con adeguati programmi di attività motoria praticata regolarmente ed in modo continuativo, individualizzati ed adattati alle specifiche problematiche derivanti dalle differenti condizioni croniche.

*Si definiscono attività fisiche adattate (A.F.A.) programmi di esercizi fisici, la cui tipologia e la cui intensità sono definite mediante l'integrazione professionale e organizzativa tra MMG, PLS e medici specialisti e calibrate in ragione delle condizioni funzionali delle persone a cui sono destinati che hanno patologie croniche clinicamente controllate e stabilizzate o disabilità fisiche e che li eseguono in gruppo sotto la supervisione di un professionista dotato di specifiche competenze, in luoghi e in strutture di natura non sanitaria, come le 'palestre della salute' al fine di migliorare il livello di attività fisica, il benessere, la qualità della vita e la socializzazione (Art 2 definizione-comma 1, lettera e D.lgs. n° 36 del 28/02/2021). L'AFA si rivolge in particolare a persone affette da patologie muscolo-scheletriche e neuro-muscolari, spesso al termine di un percorso riabilitativo, ed è finalizzata al mantenimento delle funzionalità recuperate. Si rivolge a persone in condizioni di relativa stabilità, che possono beneficiare degli effetti di una ginnastica preventiva e di mantenimento. I protocolli relativi a Lombalgia, Artrosi, Fibromialgia, Malattia di Parkinson ricadono in questa fattispecie.*

Al momento attuale i programmi di AFA non sono compresi nei livelli essenziali di assistenza assicurati dal Servizio Sanitario nazionale. L'AFA peraltro richiede modalità organizzative che includono la prescrizione di attività motoria adattata alle caratteristiche individuali, la somministrazione a cura di un professionista esperto, la creazione di percorsi che garantiscano il raggiungimento e il mantenimento nel tempo dei livelli di attività prescritta.

Ciò premesso e sulla base delle indicazioni descritte nel Piano Regionale di Prevenzione 2021-2025 (Deliberazione N° XI/5389 del 18/10/2021), che prevede tra i "Programmi liberi" il PL20 - Prevenzione della Cronicità, la ASST di Cremona ha ritenuto importante predisporre un progetto relativo all'offerta di AFA nel territorio cremonese. Il progetto verrà avviato attraverso una fase sperimentale della durata indicativa di 1 anno, al termine della quale verrà valutata l'opportunità di prosecuzione e/o implementazione.

Le categorie di pazienti a cui potrà essere prescritta l'AFA sono di seguito descritte:

- patologie osteo-articolari (artropatie, miopatie, neuropatie, ecc.);
- patologie dismetaboliche (diabete, sindrome metabolica, ecc.);
- patologie neurologiche (Parkinson, sclerosi multipla, ictus, ecc.);

- patologie cardiologiche (infarto del miocardio, ipertensione, scompenso cardiaco, ecc.)
- patologie reumatologiche (lupus, artrite reumatoide, ecc.)
- altre patologie croniche che possono beneficiare, a giudizio dello specialista, di prescrizione di AFA.

Gli scopi del progetto sono:

- Offrire ai pazienti cronici assistiti da questa ASST o seguiti dai MMG, di età superiore a 18 anni, programmi di AFA appropriati ed individualizzati, con ricadute positive per la patologia oggetto delle cure, per le eventuali co-morbidità e per il contrasto alla sedentarietà; a lungo termine tali attività potrebbero condurre ad una diminuzione delle ricadute e delle riacutizzazioni ed a un innalzamento dell'età di presa in carico per patologia cronica;
- Promuovere l'AFA, un'attività che viene valorizzata nelle attuali programmazioni nazionali e regionali per la prevenzione delle complicanze dovute alle patologie croniche;
- Sensibilizzare gli specialisti ospedalieri e i medici di medicina generale alla prescrizione di AFA.

## **OBIETTIVO**

Obiettivo specifico del progetto sperimentale: testare un modello organizzativo di prescrizione e somministrazione di AFA indirizzato ai pazienti cronici e prescritto dagli specialisti e dai Medici di Medicina Generale, utilizzando erogatori presenti sul territorio che si rendono disponibili ad una collaborazione.

## **SOGGETTI E METODI**

Il progetto sperimentale coinvolgerà:

- pazienti/utenti adulti di età superiore a 18 anni della ASST di Cremona per i quali vi è indicazione alla prescrizione di AFA, affetti dalle seguenti patologie croniche:
  - patologie osteo-articolari (artropatie, miopatie, neuropatie, ecc.);
  - patologie dismetaboliche (diabete, sindrome metabolica, ecc.);
  - patologie neurologiche (Parkinson, sclerosi multipla, ictus, ecc.);

- patologie cardiologiche (Infarto del miocardio, ipertensione, scompenso cardiaco, ecc.);
  - patologie reumatologiche (artrite reumatoide, lupus, ecc.);
  - altre patologie croniche che possono beneficiare di prescrizione di AFA;
- Medici di Medicina Generale del territorio di competenza dell'ASST di Cremona e medici specialisti della ASST di Cremona che potranno prescrivere l'AFA ai loro assistiti a completamento dei percorsi terapeutici e riabilitativi;
- ATS della Val Padana - SSD Promozione della Salute e Prevenzione fattori di rischio comportamentali, per la promozione dei gruppi di Cammino e della rete dei Walking Leader qualificati.

Il progetto sperimentale si articolerà in 3 fasi:

- a. fase preliminare di progettazione (durata 3 mesi), che prevede la predisposizione del progetto da parte del Dipartimento Funzionale di Prevenzione di ASST
  - predisposizione del progetto, da parte del Dipartimento Funzionale di Prevenzione mediante:
    - la costituzione di un Laboratorio di Promozione dell'Attività Fisica e Movimento, denominato Laboratorio di Promozione dell'Attività Fisica e Movimento, con il compito di condurre le fasi del progetto sperimentale;
    - la definizione di modalità di adesione al progetto da parte degli enti esterni;
    - la definizione dei criteri di inclusione nel progetto dei pazienti/assistiti della ASST;
    - la definizione delle modalità di prescrizione delle AFA da parte degli specialisti di ASST e dei MMG;
    - l'individuazione degli indicatori di efficacia ed efficienza del progetto;
  - approvazione del progetto e delle modalità operative di attuazione dello stesso dell'ASST di Cremona e dell'ATS della Val Padana;
  - individuazione, mediante pubblicazione del bando di adesione volontaria degli esercenti del territorio di competenza dell'ASST Cremona interessati (palestre e/o piscine), autorizzati dall'autorità sanitaria secondo la LR 1° ottobre 2014, n. 26 (Norme per la promozione e lo sviluppo delle attività motorie e

sportive, dell'impiantistica sportiva e per l'esercizio delle professioni sportive inerenti alla montagna) alla realizzazione del progetto;

- divulgazione del progetto, anche in collaborazione con l'ATS della Val Padana, tra gli specialisti di ASST e i Medici di Medicina Generale del territorio di competenza dell'ASST di Cremona e tramite sito aziendale;

b. fase di sperimentazione sul campo (durata 1 anno), che prevederà la:

- creazione di un elenco di esercenti locali del territorio cremonese, autorizzati dall'autorità sanitaria e aderenti al progetto;
- prescrizione di AFA da parte degli specialisti di ASST e dei MMG del territorio cremonese;
- raccolta e monitoraggio di appropriati indicatori riferiti ai pazienti/assistiti che usufruiranno delle AFA;

c. fase di valutazione del progetto sperimentale (durata 3 mesi) ai fini della sua eventuale implementazione, che prevederà la valutazione degli indicatori e degli aspetti sanitari ed organizzativi coinvolgendo il Laboratorio di Promozione dell'Attività Fisia e Movimento e gli altri soggetti coinvolti.

L'efficienza e l'efficacia del progetto saranno misurate attraverso alcuni indicatori (di processo e di esito) ed in particolare:

- numero di prescrizioni;
- numero di adesioni rispetto al numero di prescrizioni;
- numero di adesioni rispetto al numero di persone che concludono il programma, con i relativi benefici di salute misurati dagli operatori;
- la scheda di monitoraggio degli utenti compilata dagli enti erogatori di AFA
- un questionario di rilevazione della soddisfazione dell'utenza rispetto alle attività svolte (Questionario CSQ-8 Client Satisfaction Questionnaire, di C. Clifford Attkisson) utilizzato per valutare il grado di soddisfazione degli utenti che va compilato dall'utente stesso e consegnato all'ente erogatore.

Quest'ultimo si impegna a restituire il questionario compilato alla ASST alla fine dell'esperienza all'indirizzo e-mail [dipartimento.prevenzione@asst-cremona.it](mailto:dipartimento.prevenzione@asst-cremona.it).

L'efficacia dell'AFA è misurata mediante la somministrazione di 2 questionari (SF12, Scala NRS), successivamente consegnati dall'ente erogatore all'ASST (indicatore di risultato), all'indirizzo e-mail [dipartimento.prevenzione@asst-cremona.it](mailto:dipartimento.prevenzione@asst-cremona.it); il

Dipartimento Funzionale di Prevenzione sottoporrà al Laboratorio di Promozione dell'Attività Fisica e Movimento le schede compilate dall'utente.

In sintesi:

Il prescrittore (medico specialista ASST o MMG)

- propone all'utente l'AFA;
- illustra l'AFA ed il progetto di ASST, avvalendosi della scheda informativa "ATTIVITA' FISICA ADATTATA";
- compila la prescrizione all'AFA;
- consegna l'elenco degli Enti disponibili.

L'ente erogatore invia al Dipartimento Funzionale di Prevenzione, tramite l'indirizzo e-mail [dipartimento.prevenzione@asst-cremona.it](mailto:dipartimento.prevenzione@asst-cremona.it):

- **al momento della presa in carico:**
  - la Scheda "Monitoraggio utenti aderenti";
  - il questionario "STATO DI SALUTE E QUALITA' DELLA VITA - SF12", compilato dall'utente;
  - il questionario di "PERCEZIONE DEL DOLORE – NRS", compilato dall'utente.
- **alla fine del programma:**
  - il questionario "STATO DI SALUTE E QUALITA' DELLA VITA – SF12", compilato dall'utente
  - il questionario di "PERCEZIONE DEL DOLORE – NRS", compilato dall'utente,
  - il questionario CSQ-8 Client Satisfaction Questionnaire, di C. Clifford Attkisson,
  - compilato dall'utente.

**Tali moduli sono allegati al presente documento.**

# **PROCEDURA OPERATIVA PER LA PRESCRIZIONE E L'ACCESSO ALL' ATTIVITÀ FISICA ED ESERCIZIO FISICO ADATTATI DA PARTE DEI PAZIENTI/ASSISTITI DELLA ASST DI CREMONA**

## **Art.1 Natura del servizio.**

Il presente regolamento disciplina la prescrizione e l'accesso all'attività fisica ed all'esercizio fisico adattati da parte dei pazienti assistiti presso la ASST di Cremona o assistiti dai Medici di Medicina Generale del territorio cremonese. Si definiscono attività fisiche adattate (A.F.A.) programmi di attività motoria svolti prevalentemente in gruppi omogenei per le specifiche condizioni dello stato di salute, finalizzati alla prevenzione terziaria della disabilità. L'AFA si rivolge in particolare a persone affette da patologie muscolo-scheletriche e neuro-muscolari, spesso al termine di un percorso riabilitativo, ed è finalizzata al mantenimento delle funzionalità recuperate. Si rivolge a persone in condizioni di relativa stabilità, che possono beneficiare degli effetti di una ginnastica preventiva e di mantenimento. I protocolli relativi a Lombalgia, Artrosi, Fibromialgia, Malattia di Parkinson ricadono in questa fattispecie. Poiché i programmi AFA non rientrano nelle prestazioni sanitarie riconosciute dal DPCM 29 novembre 2001, il costo non è attribuibile al Servizio Sanitario Nazionale e sarà a carico dei fruitori del servizio.

## **Art.2 Soggetti del servizio.**

Il servizio è indirizzato a pazienti adulti di età superiore a 18 anni, assistiti presso la ASST di Cremona o dai MMG con patologia cronica e che, al termine del percorso sanitario terapeutico o riabilitativo, possono beneficiare delle AFA per il consolidamento dei risultati conseguiti. I soggetti "promotori" sono i medici specialisti della ASST di Cremona ed i MMG del territorio cremonese che intendono prescrivere AFA ai loro assistiti. I soggetti "attuatori" sono enti, strutture pubbliche o private, che hanno dato la disponibilità formale all'attuazione dell'AFA secondo quanto disposto nel presente documento. La funzione di coordinamento è garantita dal gruppo di lavoro costituito presso la ASST di Cremona, composto da:

- Direttore Dipartimento Funzionale di Prevenzione o suo delegato
- Responsabile Funzione Prevenzione e Promozione della Salute, ASST Cremona con compiti di coordinamento del Tavolo
- Direttore Distretto Cremonese o suo delegato
- Direttore Distretto Casalasco-Viadanese o suo delegato
- Referenti CDC Cremona e Casalmaggiore o loro delegati
- Responsabile Medicina dello Sport o suo delegato

- Coordinatore Fisioterapisti o suo delegato
- Rappresentante MMG
- Rappresentante specialisti ospedalieri

### Art.3 Compiti dei componenti del gruppo di lavoro.

- Il Gruppo di lavoro ha compiti tecnico-scientifici ed organizzativi, quali la divulgazione del progetto, la redazione di protocolli operativi, la supervisione dell'osservanza dei compiti dei soggetti promotori e dei soggetti attuatori, la tenuta degli elenchi dei soggetti attuatori, la raccolta ed il monitoraggio degli indicatori di efficienza/efficacia (ogni 6 mesi). La gestione operativa del gruppo è affidata al Responsabile Funzione Prevenzione e Promozione della Salute, ASST Cremona che convoca il Tavolo con cadenza almeno mensile nelle prime fasi progettuali.

### Art 4 Compiti del prescrittore.

I prescrittori hanno il compito di:

- Individuare i pazienti che possono beneficiare di AFA;
- valutare il paziente da inviare ad AFA e individuare la tipologia di AFA appropriata per la persona;
- illustrare le AFA ed il progetto di ASST, avvalendosi anche di un'apposita scheda informativa;
- compilare la prescrizione all'AFA;
- consegnare l'elenco degli erogatori ai pazienti.

**Non è richiesta certificazione medica di idoneità allo svolgimento di attività ludicomotoria né sportiva.**

### Art.5 Compiti e caratteristiche dei soggetti attuatori.

I soggetti attuatori hanno il compito di:

- mediante la partecipazione a manifestazione di interesse, esplicitare la volontà di aderire al progetto di ASST e di rispettare le regole di attuazione dello stesso, secondo le modalità ed i termini che saranno indicati dall'ASST di Cremona.
- autocertificare l'effettuazione di AFA in locali autorizzati dall'autorità sanitaria di vigilanza secondo la LR 1° ottobre 2014, n. 26 (Norme per la promozione e lo sviluppo



delle attività motorie e sportive, dell'impiantistica sportiva e per l'esercizio delle professioni sportive inerenti alla montagna);

- autocertificare che la struttura sia dotata di un direttore tecnico, responsabile dell'attività (deve essere in possesso di un diploma ISEF o di una laurea in scienze motorie), di un responsabile sanitario con laurea in medicina e chirurgia e che la somministrazione di AFA avvenga a cura di istruttori abilitati e qualificati in possesso dei requisiti professionali previsti dalla L.R. n.26 del 01/10/2014 art.9;
- comunicare la tipologia di AFA che intendono erogare;
- avere disponibilità di materiali ed attrezzature appropriate allo svolgimento dei programmi di AFA proposti;
- svolgere le attività coerentemente ai principi etici generali e di buona prassi;
- consegnare agli utenti, per la compilazione, i questionari di monitoraggio identificati come "STATO DI SALUTE E QUALITA' DELLA VITA -SF12", " PERCEZIONE DEL DOLORE - NRS" e il Questionario CSQ-8 Client Satisfaction Questionnaire" di C. Clifford Attkisson;
- restituire, con cadenza semestrale, al Dipartimento Funzionale di Prevenzione, tramite la mail [dipartimento.prevenzione@asst-cremona.it](mailto:dipartimento.prevenzione@asst-cremona.it), i suddetti questionari compilati dall'utente; i questionari saranno poi sottoposti al Laboratorio di Promozione dell'Attività Fisia e Movimento di ASST Cremona;
- compilare una scheda di segnalazione di eventuali eventi avversi occorsi agli utenti durante i programmi di AFA.

L'elenco dei soggetti attuatori che aderiranno al progetto verrà pubblicato nel portale aziendale dell'ASST di Cremona e periodicamente aggiornato. Il soggetto attuatore può in qualsiasi momento fare richiesta di essere depennato dall'elenco inviando una comunicazione al Protocollo dell'ASST di Cremona ([protocollogenerale@pec.asst-cremona.it](mailto:protocollogenerale@pec.asst-cremona.it)).

Il Dipartimento Funzionale di Prevenzione, per tramite del Laboratorio di Promozione dell'Attività Fisia e Movimento, si riserva la possibilità di depennare dall'elenco il soggetto attuatore dandone comunicazione allo stesso ed esplicitandone le motivazioni.

Art.6 Compiti dell'ASST Cremona:

- decreta tramite atto formale la costituzione del Laboratorio di Promozione dell'Attività Fisia e Movimento;

- costituisce, mediante manifestazione di interesse, elenco dei soggetti attuatori;
- rendiconta le attività con frequenza annuale e si impegna a darne significativo riscontro ad ATS Val Padana.

## **RIFERIMENTI SCIENTIFICI E NORMATIVI**

1. Presa d'atto del progetto di governo clinico "Invecchiamento attivo e in buona salute in ATS Brianza: prevenzione delle cronicità" e approvazione della manifestazione di interesse a far parte, in via sperimentale, dell'elenco delle palestre che promuovono la salute attive nel territorio della ATS – deliberazione 15 maggio 2018 Regione Lombardia;
2. Presa d'atto del progetto dell'ASST di Mantova con relativo regolamento per la prescrizione e l'accesso all'attività fisica ed esercizio fisico adattati da parte dei pazienti/assistiti della ASST di Mantova.
3. Progetto sperimentale sulla prescrizione dell'esercizio fisico come strumento di prevenzione e terapia in Lombardia in attuazione dell'accordo tra Ministero della Salute e Regione Lombardia del 23 dicembre 2010 - Deliberazione n° IX/2056 seduta del 28/07/2011 Regione Lombardia;
4. Approvazione di "Indirizzi regionali per la promozione dell'attività fisica e della prescrizione dell'esercizio fisico nelle persone con patologie croniche" e del "codice etico delle palestre e delle associazioni sportive che promuovono salute" – Deliberazione 05 dicembre 2016 Regione Emilia-Romagna
5. XVII Legislatura – Camera dei Deputati n. 3528 “Proposta di legge disposizioni per la promozione e la diffusione dell'attività fisica delle persone anziane quale strumento di miglior salute e di invecchiamento attivo” del 12 gennaio 2016
6. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world- World Health Organization 2018
7. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025
8. Documento programmatico "Guadagnare salute". Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 4 maggio 2007 - Ministero della Salute [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_normativa\\_1435\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_normativa_1435_allegato.pdf)
9. Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025 - Ministero della Salute [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_2285\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2285_allegato.pdf)
10. Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri (DPCM) del 12 gennaio 2017 Nuovi Livelli essenziali di assistenza - LEA (Gazzetta Ufficiale n. 65 del 18 marzo 2017 Supplemento ordinario n.15).

11. Legge Regionale 1° ottobre 2014, n. 26 - Norme per la promozione e lo sviluppo delle attività motorie e sportive, dell'impiantistica sportiva e per l'esercizio delle professioni sportive inerenti alla montagna
12. Decreto legislativo n°36 del 28/02/2021 – attuazione dell'articolo 5 della legge 8 agosto 2019, n° 86, recante riordino e riforma delle disposizioni in materia di enti sportivi professionistici e dilettantistici, nonché di lavoro sportivo.



# Attività Fisica Adattata

Per un corretto stile di vita



## CHE COS'È?

È un'attività fisica non riabilitativa di mantenimento e prevenzione.

## A COSA SERVE?

Facilita l'acquisizione di corretti stili di vita attraverso esercizi fisici svolti in gruppo, in strutture idonee, come palestre o piscine. Se svolta in modo costante, mantiene gli effetti positivi della fisioterapia e assicura benefici psico-fisici.

## A CHI È RIVOLTA?

È rivolta a tutte le persone over 18 a cui è stata prescritta. In particolare, è consigliata a chi ha problemi:

- muscolo-scheletrici
- neuro-muscolari
- cardiovascolari
- dismetabolici

## COME ACCEDERE?

Si può accedere ai programmi di **Attività Fisica Adattata** su indicazione del proprio Medico di Medicina Generale o di uno specialista dell'ASST Cremona; scegliendo uno dei centri che ha aderito al progetto dell'ASST di Cremona.



Sistema Socio Sanitario

 Regione Lombardia

ASST Cremona  
ATS Val Padana

Per maggiori informazioni:  
[dipartimento.prevenzione@asst-cremona.it](mailto:dipartimento.prevenzione@asst-cremona.it)

FAC-SIMILE

## Prescrizione di attività fisica adattata (AFA)

Cognome e nome

Data di nascita

Diagnosi

Patologie associate

VALIDITÀ: 1 ANNO

Data Timbro e firma del medico



## QUESTIONARIO SULLO STATO DI SALUTE

**ISTRUZIONI:** Questo questionario intende valutare cosa Lei pensa della Sua salute. Le informazioni raccolte permetteranno di essere sempre aggiornati su come si sente e su come riesce a svolgere le Sue attività consuete.

Risponda a ciascuna domanda del questionario indicando la Sua risposta come mostrato di volta in volta. Se non si sente certo della risposta, effettui la scelta che comunque Le sembra migliore.

1. In generale, direbbe che la Sua salute è:

<u>1</u> /	<u>2</u> /	<u>3</u> /	<u>4</u> /	<u>5</u> /
Eccellente	Molto buona	Buona	Passabile	Scadente

Le seguenti domande riguardano alcune attività che potrebbe svolgere nel corso di una qualsiasi giornata. La Sua salute La limita attualmente nello svolgimento di queste attività?

	SI, mi limita parecchio	SI, mi limita parzialmente	NO, non mi limita per nulla
2. <b>Attività di moderato impegno fisico,</b> come spostare un tavolo, usare l'aspirapolvere, giocare a bocce o fare un giro in bicicletta	<u>1</u> /	<u>2</u> /	<u>3</u> /
3. Salire <b>qualche</b> piano di scale	<u>1</u> /	<u>2</u> /	<u>3</u> /

Nelle ultime 4 settimane, ha riscontrato i seguenti problemi sul lavoro o nelle altre attività quotidiane, a causa della Sua salute fisica?

	SI	NO
4. Ha <b>reso</b> meno di quanto avrebbe voluto	<u>1</u> /	<u>2</u> /
5. Ha dovuto limitare alcuni <b>tipi</b> di lavoro o di altre attività	<u>1</u> /	<u>2</u> /

Nelle ultime 4 settimane, ha riscontrato i seguenti problemi sul lavoro o nelle altre attività quotidiane, a causa del Suo stato emotivo (quale il sentirsi depresso o ansioso)?

- |  |                  |                   |               |              |                   |
|--|------------------|-------------------|---------------|--------------|-------------------|
|  | <b>SI</b>        | <b>NO</b>         |               |              |                   |
| 6. Ha <b>reso</b> meno di quanto avrebbe voluto  | <u>/ 1 /</u>     | <u>/ 2 /</u>      |               |              |                   |
| 7. Ha avuto un calo di <b>concentrazione</b> sul lavoro o in altre attività  | <u>/ 1 /</u>     | <u>/ 2 /</u>      |               |              |                   |
| 8. <u>Nelle ultime 4 settimane</u> , in che misura il <u>dolore</u> l'ha ostacolata nel lavoro che svolge abitualmente (sia in casa sia fuori casa)? | <u>/ 1 /</u>     | <u>/ 2 /</u>      | <u>/ 3 /</u>  | <u>/ 4 /</u> | <u>/ 5 /</u>      |
|  | <b>Per nulla</b> | <b>Molto poco</b> | <b>Un po'</b> | <b>Molto</b> | <b>Moltissimo</b> |

Le seguenti domande si riferiscono a come si è sentito nelle ultime 4 settimane.  
 Risponda a ciascuna domanda scegliendo la risposta che più si avvicina al Suo caso.  
 Per quanto tempo nelle ultime 4 settimane si è sentito...

- |                           |               |                     |                    |                            |                  |              |
|---------------------------|---------------|---------------------|--------------------|----------------------------|------------------|--------------|
|                           | <b>Sempre</b> | <b>Quasi sempre</b> | <b>Molto tempo</b> | <b>Una parte del tempo</b> | <b>Quasi mai</b> | <b>Mai</b>   |
| 9. calmo e sereno?        | <u>/ 1 /</u>  | <u>/ 2 /</u>        | <u>/ 3 /</u>       | <u>/ 4 /</u>               | <u>/ 5 /</u>     | <u>/ 6 /</u> |
| 10. pieno di energia?     | <u>/ 1 /</u>  | <u>/ 2 /</u>        | <u>/ 3 /</u>       | <u>/ 4 /</u>               | <u>/ 5 /</u>     | <u>/ 6 /</u> |
| 11. scoraggiato e triste? | <u>/ 1 /</u>  | <u>/ 2 /</u>        | <u>/ 3 /</u>       | <u>/ 4 /</u>               | <u>/ 5 /</u>     | <u>/ 6 /</u> |

12. Nelle ultime 4 settimane, per quanto tempo la Sua salute fisica o il Suo stato emotivo hanno interferito nelle Sue attività sociali, in famiglia, con gli amici?

- |  |               |                     |                    |                            |                  |
|--|---------------|---------------------|--------------------|----------------------------|------------------|
|  | <b>Sempre</b> | <b>Quasi sempre</b> | <b>Molto tempo</b> | <b>Una parte del tempo</b> | <b>Quasi mai</b> |
|  | <u>/ 1 /</u>  | <u>/ 2 /</u>        | <u>/ 3 /</u>       | <u>/ 4 /</u>               | <u>/ 5 /</u>     |
|  | <u>/ 1 /</u>  | <u>/ 2 /</u>        | <u>/ 3 /</u>       | <u>/ 4 /</u>               | <u>/ 5 /</u>     |
|  | <u>/ 1 /</u>  | <u>/ 2 /</u>        | <u>/ 3 /</u>       | <u>/ 4 /</u>               | <u>/ 5 /</u>     |



## SCALA DI PERCEZIONE DEL DOLORE (NRS)

valuta l'intensità del dolore da 0 (nessun dolore) a 10 (il dolore più terribile che si possa immaginare).

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

A horizontal line with vertical tick marks at each integer from 0 to 10, representing the pain scale.



**CSQ-8 CLIENT SATISFACTION QUESTIONNAIRE**  
**CSQ-8 QUESTIONARIO SULLA SODDISFAZIONE DEI CLIENTI**

Saremmo lieti se potesse aiutarci a migliorare il nostro programma rispondendo ad alcune domande sui servizi ricevuti. Poiché ci interessano le sue opinioni reali, sia positive che negative, *la preghiamo di rispondere a tutte le domande*. Saremmo inoltre interessati ai suoi commenti e consigli. La ringraziamo per l'aiuto.

**INDICARE LE RISPOSTE CON UN CERCHIO**

**1. Come giudicherebbe la qualità del servizio ricevuto?**

4 <i>Eccellente</i>	3 <i>Buona</i>	2 <i>Discreta</i>	1 <i>Scarsa</i>
---------------------	----------------	-------------------	-----------------

**2. Ha ottenuto il tipo di servizio desiderato?**

1 <i>No, assolutamente</i>	2 <i>No, non proprio</i>	3 <i>Sì, in genere</i>	4 <i>Sì, senza dubbio</i>
----------------------------	--------------------------	------------------------	---------------------------

**3. Fino a che punto il nostro programma ha soddisfatto le sue esigenze?**

4 <i>Sono state soddisfatte quasi tutte le mie esigenze</i>	3 <i>È stata soddisfatta la maggior parte delle mie esigenze</i>	2 <i>È stata soddisfatta solo una parte delle mie esigenze</i>	1 <i>Non è stata soddisfatta nessuna delle mie esigenze</i>
---	--	--	---

**4. Se un amico avesse bisogno di un aiuto simile, gli consiglierebbe il nostro programma?**

1 <i>No, assolutamente</i>	2 <i>No, non credo</i>	3 <i>Credo di sì</i>	4 <i>Sì, senza dubbio</i>
----------------------------	------------------------	----------------------	---------------------------

**5. Qual è il suo livello di soddisfazione circa la quantità di aiuto ricevuto?**

1 <i>Abbastanza insoddisfatto</i>	2 <i>Indifferente o leggermente insoddisfatto</i>	3 <i>Per la maggior parte soddisfatto</i>	4 <i>Molto soddisfatto</i>
-----------------------------------	---	---	----------------------------

**6. I servizi da lei ricevuti le hanno consentito di affrontare i problemi con maggiore efficienza?**

4 <i>Sì, mi hanno aiutato molto</i>	3 <i>Sì, mi hanno aiutato abbastanza</i>	2 <i>No, non mi hanno affatto aiutato</i>	1 <i>No, sembra che abbiano peggiorato le cose</i>
-------------------------------------	--	---	--

**7. In generale, qual è il suo livello di soddisfazione per il servizio ricevuto?**

4 <i>Molto soddisfatto</i>	3 <i>Per la maggior parte soddisfatto</i>	2 <i>Indifferente o leggermente insoddisfatto</i>	1 <i>Abbastanza insoddisfatto</i>
----------------------------	---	---	-----------------------------------

**8. Se dovesse cercare aiuto ancora, sceglierebbe nuovamente il nostro programma?**

1 <i>No, assolutamente</i>	2 <i>No, non credo</i>	3 <i>Credo di sì</i>	4 <i>Sì, senza dubbio</i>
----------------------------	------------------------	----------------------	---------------------------

Distributed by Tamalpais Matrix Systems, LLC info@CSQscales.com www.CSQscales.com

Copyright © 1979, 1989, 1990, 2022 Clifford Attkisson, Ph.D.

L'uso, il trasferimento, la copia, la riproduzione, la fusione, la traduzione, la modifica o il miglioramento (in qualsiasi formato, incluso il formato elettronico) completo o in parte è proibito in mancanza di autorizzazione scritta.