



Foglio d'informazione 71

Valutazione del progetto DomiGym, 2019-2021

Offerta di movimento a domicilio

Abstract

L'offerta di movimento [DomiGym](#) di Pro Senectute per persone anziane vulnerabili e con mobilità ridotta migliora la forza delle gambe, la mobilità funzionale e l'equilibrio, riduce il rischio di cadute nonché la paura di cadere e rafforza la salute psicosociale. Questo è quanto emerge dalla valutazione, secondo cui DomiGym fornisce un importante contributo al mantenimento della mobilità e dell'autonomia nella vita quotidiana delle persone anziane. A causa delle risorse finanziarie e umane necessarie da parte dell'organizzazione del progetto, il fattore decisivo per il successo di tale offerta, ovvero riuscire a garantire l'assistenza individuale nell'ambiente domestico, è allo stesso tempo il principale ostacolo alla sua moltiplicazione. Si propone di sperimentare diversi modelli di finanziamento da adattare a seconda delle condizioni quadro delle organizzazioni di Pro Senectute.

1 DomiGym: prevenzione delle cadute e salute psicosociale in età avanzata

Tra le persone di età pari o superiore ai 65 anni si verificano circa **88 000 infortuni dovuti a cadute** all'anno, spesso a causa di un'attività fisica insufficiente. Tali cadute sono molto dolorose per chi le subisce e determinano costi ingenti a carico dell'economia nazionale.¹ Inoltre, l'isolamento sociale e la solitudine delle persone anziane hanno un impatto negativo sulla loro **salute fisica e psicosociale**, e ciò può impedire loro di continuare a condurre una vita autonoma.

In questo contesto, il progetto «**DomiGym – offerta di movimento a domicilio**» (in breve: DomiGym) di Pro Senectute mira a preservare la mobilità, a contrastare il rischio di cadute e a promuovere i contatti inter-

personali, la partecipazione sociale e la salute psicosociale. A questo scopo, DomiGym offre alle persone anziane vulnerabili un allenamento adeguato e regolare a casa loro o nei loro quartieri di residenza, concentrandosi in particolare sulla forza e sull'equilibrio.

Indice

1 DomiGym: prevenzione delle cadute e salute psicosociale in età avanzata	1
2 Selezione dei risultati	2
3 Opportunità di ottimizzazione	6
4 Struttura della valutazione e procedura	7
Allegato A: confronto tra i modelli DomiGym di Zugo e di Zurigo	8
Allegato B: caso esemplificativo	10

¹ Ufficio prevenzione infortuni UPI (2019). *Status 2019 – Statistica degli infortuni non professionali e del livello di sicurezza in Svizzera. Traffico stradale, sport, casa e tempo libero*. Berna.

DomiGym è stato messo a punto nel 2010/2011 da Pro Senectute Arc Jurassien facendo riferimento alle esigenze e ai desideri dei propri utenti. Il coordinamento nazionale è demandato a Pro Senectute Svizzera in qualità di promotrice, mentre l'attuazione è garantita dalle organizzazioni regionali di Pro Senectute. Nel 2021 l'offerta DomiGym è stata proposta in dieci cantoni.²

Tra il 2019 e il 2021 DomiGym è stato sottoposto per la prima volta a una valutazione di efficacia esterna, finanziata da Promozione Salute Svizzera, nell'ambito della quale si è proceduto a confrontare l'**attuazione** e l'**efficacia** del modello DomiGym adottato da Pro Senectute canton Zugo con quelle del modello adottato nelle organizzazioni Pro Senectute canton Zurigo e Arc Jurassien.³ La differenza fondamentale tra i due modelli è che Pro Senectute canton Zugo impiega persone volontarie come monitrici e monitori di sport, mentre Pro Senectute canton Zurigo e Arc Jurassien presuppongono come standard minimo di qualità per monitrici e monitori la formazione esa di Sport per adulti Svizzera (per maggiori dettagli, cfr. [allegato A](#)).

Il presente foglio d'informazione fornisce una panoramica dei **risultati e delle conclusioni principali** emersi dalla valutazione.

2 Selezione dei risultati

2.1 DomiGym ha un impatto positivo sulla salute fisica e psicosociale delle/dei partecipanti

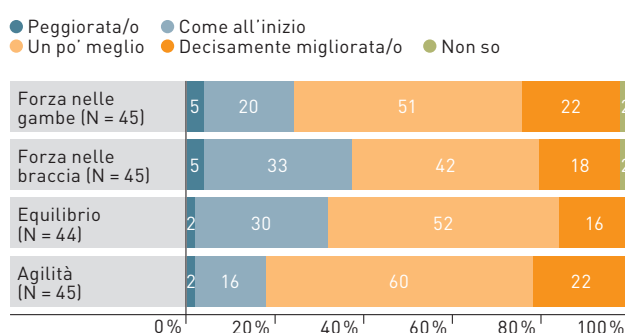
L'attuazione di DomiGym nei cantoni di Zugo e Zurigo si è dimostrata **efficace per quanto riguarda il miglioramento del benessere generale, del comportamento motorio e delle funzioni fisiche** quali forza delle gambe, mobilità funzionale ed equilibrio, nonché la riduzione del **rischio di cadute** nelle persone anziane vulnerabili:

- Ripensando alla propria esperienza, il **67%** delle intervistate e degli intervistati ha dichiarato che DomiGym **migliora lo stato di salute generale**.
- Le/I partecipanti al progetto DomiGym sono stati in grado di mantenere il livello di deambulazione iniziale (80%) o addirittura di migliorarlo (15%).

- Grazie a DomiGym, almeno una volta a settimana la maggior parte delle/dei partecipanti al programma fa esercizi di ginnastica anche al di fuori delle sessioni di allenamento, il che si traduce in un **cambiamento positivo del comportamento motorio** nella vita quotidiana.
- **Oltre il 70%** delle persone intervistate afferma di avere una **forza leggermente superiore o nettamente superiore nelle gambe, nelle braccia, nonché un migliore equilibrio e maggiore agilità**, dopo una serie di allenamenti ([figura 1](#)).
- Dalla valutazione dei test motori sportivi è emerso che la **riduzione del rischio di caduta nel corso di una serie di allenamenti è significativa e clinicamente rilevante in entrambi i cantoni**: i valori del test Timed Up and Go per misurare il livello di mobilità funzionale e il rischio di caduta delle/dei partecipanti sono scesi in media al di sotto del limite di 13,5 secondi che aveva all'inizio portato a classificare queste persone, con un grado di sicurezza pari al 90%, come «soggette a rischio di caduta». Nel test Chair Stand le/i partecipanti sono migliorati in media passando da un iniziale **rischio di caduta molto elevato a un rischio elevato** (meno di 15 secondi). Il miglioramento medio di 3,96 secondi nel test Chair Stand presso la

FIGURA 1

Valutazione delle funzioni fisiche rispetto all'inizio della precedente serie di allenamenti DomiGym



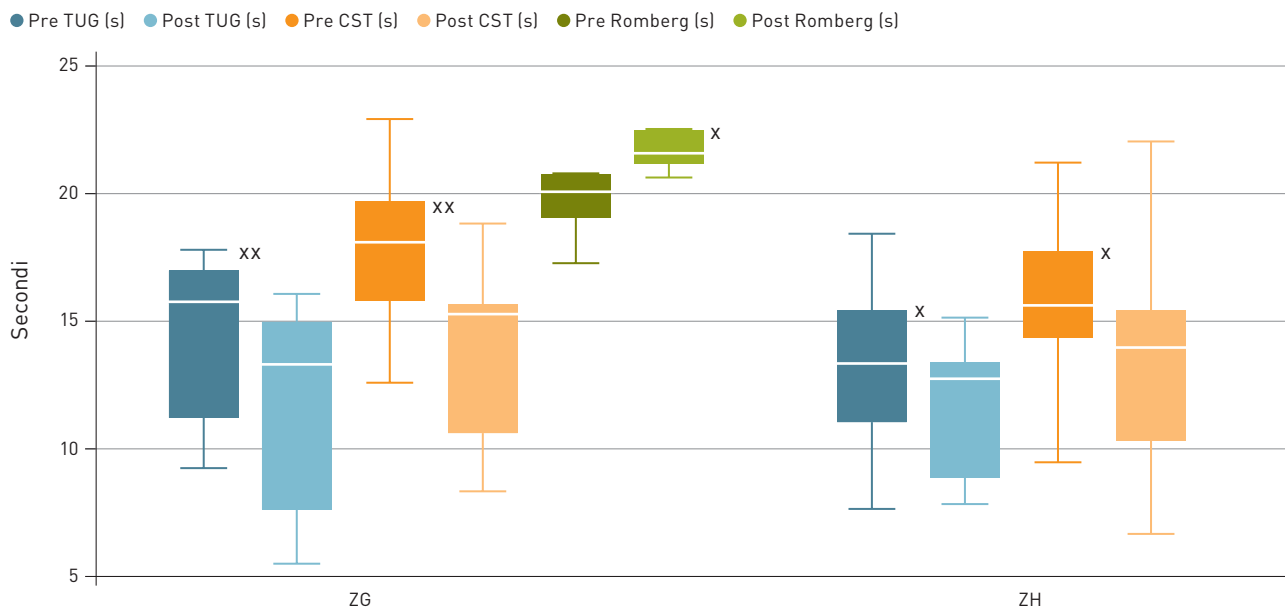
Domanda: «Come valuta ora le seguenti funzioni fisiche rispetto all'inizio della precedente serie di allenamenti DomiGym?»

² Questo è stato possibile grazie alle organizzazioni cantonali Pro Senectute Arc Jurassien (NE, JU, BE), FR, GE, LU, SO, VD, ZG, ZH.

³ A causa della pandemia da coronavirus, l'organizzazione Pro Senectute Arc Jurassien si è ritirata precocemente dalla valutazione.

FIGURA 2

Valutazione dei test motori sportivi di Pro Senectute canton Zugo e Zurigo



Note: box plot con mediana (centro della distribuzione) e limiti del quartile superiore e inferiore (box) che comprendono il 50% medio dei dati. Livello di significatività $p < 0.05$ (x), $p < 0.005$ (xx) basato sul test con segno di Wilcoxon. TUG = test Timed Up and Go, CST = test Chair Stand, Romberg = test di Romberg modificato (livello 1, solo Pro Senectute canton Zugo). Outlier non rappresentati.

sede di Pro Senectute canton Zugo può essere considerato **clinicamente rilevante** per quanto riguarda la riduzione delle cadute, mentre nel caso delle/dei partecipanti di Pro Senectute canton Zurigo il miglioramento di 2,17 secondi è da considerarsi clinicamente quasi rilevante (limite 2,3 secondi) (figura 2).

- Il miglioramento è confermato dal fatto che il 37% delle/dei partecipanti riferisce una diminuzione della paura di cadere (figura 3).

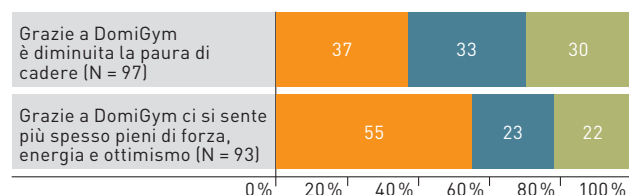
DomiGym migliora dunque le capacità funzionali, aumenta l'attività fisica svolta quotidianamente e ha un effetto positivo sullo stato di salute generale e sulla qualità di vita delle/dei partecipanti. In virtù di questi effetti, si può presumere che DomiGym riduca la frequenza delle cadute a lungo termine. L'offerta contribuisce così al **mantenimento della mobilità e dell'autonomia nella quotidianità** , garantendo alle persone anziane, tra le altre cose, la possibilità di vivere più a lungo nella loro abitazione.

DomiGym contribuisce inoltre al **miglioramento della salute psichica e dell'autoefficacia** : il 55%

FIGURA 3

Cambiamenti in termini di paura di cadere e ottimismo grazie a DomiGym

● Sì ● No ● Non so



Domande: «La sua paura di cadere è diminuita con DomiGym?», «Con DomiGym si sente più spesso pieno/a di forza, energia e ottimismo?»

delle/dei partecipanti si sente più forte, energico e ottimista grazie a DomiGym (figura 3). Il 20% delle/dei partecipanti ha dichiarato che la **memoria è migliorata** . Tuttavia, dal punto di vista delle e dei responsabili della valutazione, delle monitorici e dei monitori di sport e delle e degli esperti, esiste anco-

ra un potenziale di miglioramento, in particolare per quanto riguarda la promozione della partecipazione sociale attraverso DomiGym, per esempio mediante un aumento degli allenamenti in piccoli gruppi.

Nella valutazione dell'offerta, del raggiungimento del gruppo target e dell'efficacia **non si riscontrano nette differenze tra i modelli di Zugo e Zurigo**. L'ipotesi che uno dei due **modelli di DomiGym** produca effetti maggiori non può quindi essere suffragata dai risultati della valutazione.

Di seguito, una panoramica dei principali risultati della valutazione sulla base del modello di efficacia (figura 4).

2.2 Le/i partecipanti e le monitrici e i monitori di sport sono molto soddisfatti di DomiGym

Nel complesso, le/i partecipanti e le monitrici e i monitori di sport sono molto soddisfatti dell'offerta e dell'organizzazione degli allenamenti. Complessivamente, il **98% delle persone intervistate è soddisfatto o molto soddisfatto dell'offerta di DomiGym anche qualche tempo dopo la conclusione della sessione di allenamento**. In una catena d'impatto verso un cambiamento di atteggiamento o di abitudini, la soddisfazione auto-percepita nei confronti di un'offerta di promozione della salute svolge un ruolo importante.

Le/i partecipanti valutano molto **positivamente** anche **le monitrici e i monitori di sport**: il 99% delle persone intervistate di tutte e tre le regioni si è dichiarato soddisfatto o molto soddisfatto della rispettiva monitrice o del rispettivo monitore. Le/i partecipanti ritengono importante la guida delle monitrici e dei monitori di sport e che l'allenamento si svolga a casa. Dal punto di vista delle/dei partecipanti, la durata e la regolarità dell'allenamento sono adeguate alle esigenze e i costi di partecipazione appropriati. La maggior parte delle/dei partecipanti al progetto DomiGym ha dichiarato di aver raggiunto **gli obiettivi prefissati** (96% «sì» o «sì e no»).

Tra le monitrici e i monitori di sport intervistati (N=77), l'83% ha valutato complessivamente DomiGym come buono. Circa un quinto delle persone intervistate ritiene che l'organizzazione dell'offerta (procedure amministrative) e l'assistenza da parte di Pro Senectute siano sufficienti, il 3% le giudica insufficienti. Per quanto riguarda l'assistenza da

parte di Pro Senectute, è possibile identificare **differenze regionali**: l'assistenza offerta è infatti valutata come buona dal 63% delle persone intervistate presso Pro Senectute Arc Jurassien, dall'86% presso Pro Senectute canton Zurigo e dal 77% presso Pro Senectute canton Zugo.

2.3 DomiGym colma una lacuna nella promozione della salute

Come offerta a domicilio nel setting «a casa delle/dei partecipanti», DomiGym è fortemente orientato **alle esigenze del gruppo target**. In questo modo si colma una lacuna nella promozione della salute e nella prevenzione, poiché altrimenti il gruppo target vulnerabile e con mobilità ridotta non potrebbe essere raggiunto con un'offerta di questo tipo (per ulteriori informazioni sulle caratteristiche di una partecipante si veda il caso esemplificativo all'[allegato B](#)).

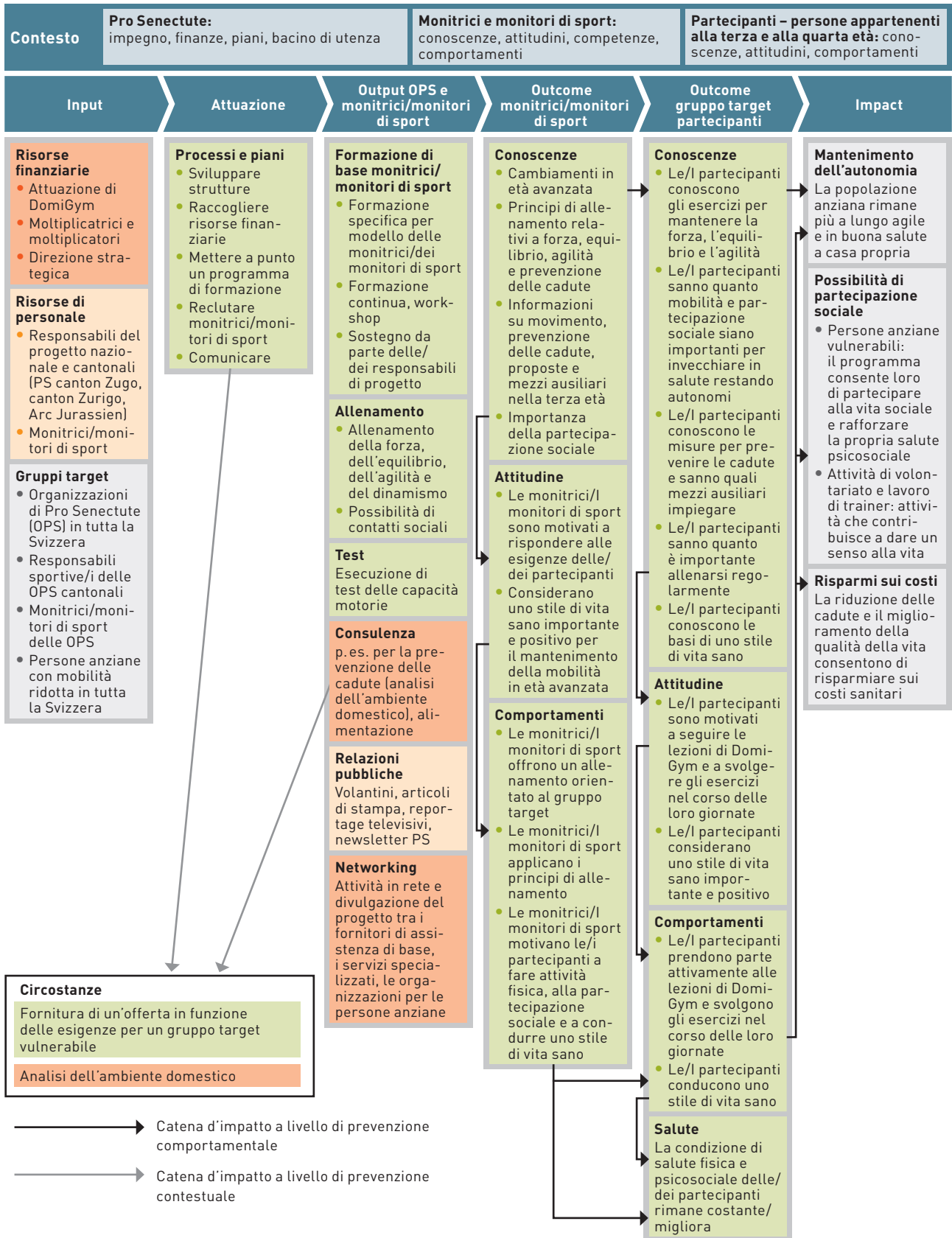
Anche l'andamento del **numero delle/dei partecipanti** può essere giudicato complessivamente **buono**, visto che le organizzazioni Pro Senectute canton Zugo e canton Zurigo conseguono entrambe i propri obiettivi annuali in termini di raggiungimento del gruppo target e di reclutamento di monitrici e monitori di sport. Diffondendosi in dieci cantoni e due regioni linguistiche, DomiGym ha mostrato con forza il proprio potenziale di moltiplicazione.

Sulla base dei risultati della valutazione, i **due modelli** sono **uguali** in termini di **qualità dell'attuazione** e di **effetti** ottenuti. I costi per lezione, invece, analizzati nell'ambito della valutazione sulla base dei conti annuali DomiGym⁴ di Pro Senectute canton Zugo e cantone Zurigo, sono nettamente inferiori nel modello di Zugo rispetto a quello di Zurigo. Questo non sorprende, dato che il modello di Zugo non prevede la retribuzione delle monitrici e dei monitori di sport, che sono volontari. Il modello di Zurigo è inoltre ancora in fase di avvio, vale a dire che nel corso dell'attuazione è probabile che i costi si riducano. Alla luce della notevole **differenza di costi** tra i due modelli e delle soluzioni di finanziamento non ancora individuate, le/i responsabili della valutazione sono giunti tuttavia alla conclusione che il **modello di Zugo** potrebbe essere più adatto per la **moltiplicazione** rispetto a quello di Zurigo.

⁴ I costi sono stati riassunti, per ogni modello, considerando le spese per il personale relative alle/ai responsabili dell'offerta (tecniche e amministrative), le spese per le monitrici e i monitori di sport e altre spese (materiale, pubblicità, altri costi).

FIGURA 4

Modello di efficacia di DomiGym e risultati della valutazione



Nota: i campi contrassegnati in verde si riferiscono ai risultati positivi della valutazione, quelli contrassegnati in arancione ai risultati intermedi e quelli contrassegnati in rosso ai risultati negativi; rispetto agli altri campi non è possibile fornire alcuna indicazione.

3 Opportunità di ottimizzazione

Sulla base dei risultati della valutazione sono stati dedotti i seguenti potenziali di miglioramento per l'attuazione e la moltiplicazione di DomiGym (tabella 1).

A causa delle risorse finanziarie e umane necessarie da parte dell'organizzazione del progetto, il fattore decisivo per il successo di tale offerta, ovvero riuscire a garantire l'assistenza individuale nell'ambiente domestico, è allo stesso tempo il principale ostacolo alla sua moltiplicazione.

TABELLA 1

Idee per l'ulteriore sviluppo e l'adeguamento di DomiGym

Settore	Possibili misure
1) Attuazione	<p>Incentivare un'attuazione duratura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • migliorare le informazioni online e il processo di registrazione; • rafforzare la collaborazione con le specialiste e gli specialisti interessati⁵ nonché con le casse malati, al fine di raggiungere il gruppo target in modo più efficace; • identificare le possibilità di adeguamento per la promozione della salute psicosociale (eventualmente attraverso un aumento degli allenamenti in piccoli gruppi) e per il raggiungimento di un maggior numero di uomini.
2) Progetto di comunicazione	<p>Migliorare la comunicazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sviluppare ulteriormente i siti web di Pro Senectute Svizzera e delle organizzazioni di Pro Senectute per rendere disponibili con più facilità le informazioni su DomiGym; • più pubblicità e pubbliche relazioni; • informare in modo proattivo le specialiste e gli specialisti interessati su DomiGym (p. es. tramite modelli di e-mail standardizzati) e mettere a disposizione materiale informativo da esporre; • sviluppare un'immagine unitaria di DomiGym in tutte le organizzazioni di Pro Senectute attraverso un corporate design per il sito web e i materiali informativi.
3) Monitorici e monitori di sport	<p>Reclutare più monitorici e monitori di sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fornire un'adeguata remunerazione o offrire contropartite equivalenti (p. es. materiale/contenuti di formazione, networking); • rivolgersi in modo proattivo a potenziali monitorici e monitori di sport, per esempio tramite modelli di e-mail standardizzati.
4) Finanziamento	<p>Rendere il finanziamento di DomiGym più sostenibile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • elaborare e sperimentare diversi modelli di finanziamento, per esempio attraverso tasse scaglionate e l'offerta di un maggior numero di allenamenti in piccoli gruppi; • attirare l'interesse delle casse malati per l'assunzione di una parte dei costi tramite l'assicurazione di base e di un'altra parte tramite l'assicurazione complementare; • rafforzare l'identificazione con l'offerta mediante piccole attrezzature e la promozione dell'allenamento autonomo; • mettere a punto e offrire un'analisi dell'ambiente domestico in relazione ai rischi di inciampo finanziata dalle/dai partecipanti; • rendere note il più possibile le opportunità di sovvenzionamento e facilitarvi l'accesso.
5) Moltiplicazione	<p>Rafforzare la moltiplicazione in altri cantoni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rendere possibile un adeguamento alle condizioni regionali/locali delle organizzazioni di Pro Senectute, anche per quanto riguarda gli standard di formazione delle monitorici e dei monitori di sport; • offrire in modo proattivo un sostegno specialistico a potenziali nuove organizzazioni di Pro Senectute da parte di Pro Senectute Svizzera o di responsabili DomiGym di altre organizzazioni di Pro Senectute.

5 Specialiste e specialisti/persone intermediarie: medici generici, attrici e attori impegnati nelle attività per le persone anziane, Spitex, consulenti sociali, servizi sanitari e sociali dei comuni.

4 Struttura della valutazione e procedura

Per rispondere alle domande necessarie per la valutazione, sono stati scelti diversi approcci metodologici al fine di considerare DomiGym sotto diversi

punti di vista (tabella 2). L'attenzione si è concentrata sulla valutazione di test motori sportivi e sui sondaggi svolti tra le e i partecipanti, le monitorici e i monitori di sport nonché le esperte e gli esperti.

TABELLA 2

Panoramica delle rilevazioni di dati della valutazione di DomiGym

Rilevazione di dati	Contenuto	Periodo	Numero di soggetti
Test motori sportivi			
Valutazione dei tre test motori sportivi	Dichiarazioni su forza delle gambe, mobilità funzionale ed equilibrio	2020/2021	N = 26 ^a
Sondaggi (per iscritto)			
Partecipanti (in retrospettiva)	Soddisfazione, utilizzo, effetti, caratterizzazione del gruppo target, potenziali di miglioramento	2020	N = 107 ^b
Partecipanti (in prospettiva, prima/dopo la serie di allenamenti)		2021	N = 44 ^c
Monitorici e monitori di sport (online)	<ul style="list-style-type: none"> Soddisfazione, effetti, fattori di successo, potenziali di miglioramento Informazioni dettagliate sotto forma di testo libero 	2021	N = 77 ^b
Sondaggi (per telefono)			
Esperte ed esperti	Valutazione dell'offerta, effetti, fattori di successo, potenziali di miglioramento	2021	16
Partecipanti e famigliari	Soddisfazione, effetti, fattori di successo, potenziali di miglioramento	2021	2
Analisi dei documenti e dei dati secondari			
Autovalutazioni (incl. statistiche di partecipazione)	<ul style="list-style-type: none"> Valutazione dell'offerta, effetti, fattori di successo, potenziali di miglioramento 	2018-2021	Pro Senectute Svizzera, tutte le organizzazioni di Pro Senectute
Documentazione (rapporti annuali, proposte, confronto cantonale), conti annuali, documenti di formazione	<ul style="list-style-type: none"> Analisi costi-benefici 	2018-2021	Pro Senectute Svizzera, tutte le organizzazioni di Pro Senectute
Valutazione dei corsi di formazione	<ul style="list-style-type: none"> Valutazione del corso del modulo di approfondimento DomiGym Pro Senectute Zurigo e formazione Pro Senectute Zugo Valutazione del corso di formazione, potenziali di miglioramento 	2018/2019	17
Visita alle formazioni⁶			
Partecipazione ai corsi di formazione e scambio di esperienze tra le monitorici e i monitori di sport	Informazioni pratiche (lezione di prova, test motori sportivi), contenuti e qualità della formazione	2020	3

^a per criteri di esclusione, totale N=50; ^b Pro Senectute Arc Jurassien, canton Zurigo, canton Zugo;

^c con questionario iniziale e finale, totale N=58, solo Pro Senectute canton Zugo e canton Zurigo

⁶ Non è stato possibile effettuare una visita durante una sessione di allenamento DomiGym a causa della situazione dettata dal coronavirus e in ragione del setting privato dell'allenamento a domicilio. Nell'ambito del corso di formazione sono state effettuate lezioni di prova e test motori sportivi. Questo ha permesso di farsi un'idea concreta dell'attuazione dei contenuti della formazione.

Allegato A: confronto tra i modelli DomiGym di Zugo e di Zurigo

TABELLA 3

Confronto tra i modelli DomiGym di Zugo e di Zurigo⁷

	Caratteristica di riferimento	Zugo	Zurigo
Contenuti e struttura dell'allenamento	Contenuto	Allenamento della forza, dell'equilibrio in piedi e durante la deambulazione e dell'agilità	
	Obiettivo	<ul style="list-style-type: none"> Migliorare o per lo meno preservare le capacità di gestire la vita quotidiana e la mobilità Promozione della partecipazione sociale 	Durante un massimo di tre serie di allenamenti (36 lezioni), creare le basi per la frequentazione di un'offerta di gruppo conveniente
	Organizzazione dell'allenamento	Orientamento alle prestazioni individuali ⁸	
	Durata/frequenza	Una lezione a settimana di 45-60 minuti	
	Setting	<ul style="list-style-type: none"> Allenamento individuale a domicilio Piccoli gruppi nel quartiere (attualmente non attivato) 	
	Analisi dell'ambiente domestico e consulenza	Nessuna analisi strutturata e dettagliata inclusa	
Partecipanti	Condizioni di partecipazione	Tutte le persone di età pari o superiore a 65 anni indipendentemente dallo stato di salute. La persona deve vivere a casa propria, non in una casa per anziani.	Persone di età pari o superiore a 65 anni senza gravi malattie fisiche, psichiche o cognitive (p. es. ictus, demenza, morbo di Parkinson) o limitazioni
	Numero di partecipanti attivi nel 2021	35 (77% donne)	43 (75% donne)
	Numero di serie di allenamenti eseguite (2019/2020/2021)	146/110 (-25%) / 122 (+11%)	44/71 (+61%)/77 (+8%)
	Numero di lezioni all'anno (2019/2020/2021) ⁹	1216/1008/1187	528/852/924

continua a pagina 9

⁷ In linea di principio, l'attuazione del «modello di Zurigo» corrisponde a quella di Pro Senectute Arc Jurassien.

⁸ A Zurigo in base alle categorie di prestazioni dei programmi di allenamento di livello «light», «basic» e «plus» della campagna «Gambe forti per camminare sicuri».

⁹ A Zugo 10 e a Zurigo 12 lezioni per serie di allenamenti.

TABELLA 3 (CONTINUAZIONE)

	Caratteristica di riferimento	Zugo	Zurigo
Monitrici e monitori di sport	Numero di monitrici e monitori di sport attivi (2021)	35	34 ¹⁰
	Formazione di base/formazione continua	<ul style="list-style-type: none"> • Persone volontarie con formazione di base e continua di 2 giorni ciascuna (in totale 4 giorni) guidate da un'esperta esa al contempo esperta specializzata di DomiGym¹¹ • Scambio annuale di esperienze tra le monitrici e i monitori di sport • Supporto da parte dell'esperta specializzata di DomiGym 	<ul style="list-style-type: none"> • Monitrici e monitori esa (6 giorni) o specialiste/i con formazioni equivalenti • Requisito: 3-5 anni di esperienza nell'insegnamento di gruppo • Formazione continua supplementare di 2 giorni (modulo di approfondimento) • Modulo di aggiornamento di DomiGym (1 giorno all'anno, formazione continua interna come titolo preferenziale) • Supporto specialistico da parte dell'esperta di DomiGym
	Remunerazione delle monitrici e dei monitori di sport	<ul style="list-style-type: none"> • Nessun compenso in quanto attività di volontariato • Spese di viaggio forfettarie pari a CHF 7.- per lezione svolta 	<ul style="list-style-type: none"> • CHF 40.- a lezione • Spese di viaggio
Condizioni quadro	Spese per le/i partecipanti	CHF 15.- a lezione	Dal 2022: <ul style="list-style-type: none"> • primo colloquio CHF 50.- (una tantum, nessun costo fino al 2021) • CHF 40.- a lezione (fino al 2021 CHF 20.-) • dalla quarta serie di allenamenti (37ª lezione) si applica un prezzo maggiorato di CHF 80.- a lezione
	Possibilità di sovvenzionamento	<ul style="list-style-type: none"> • Chi beneficia di prestazioni complementari usufruisce di uno sconto (Pro Senectute canton Zurigo: 50% di sconto) • Possibilità di assunzione dei costi delle/dei partecipanti tramite assicurazione complementare 	
	Comunicazione/promozione	Promozione di DomiGym mediante: <ul style="list-style-type: none"> • materiale informativo (volantini, programma annuale Pro Senectute, rivista per gli utenti, newsletter) • Internet • pubblicità grazie al passaparola • articoli nei giornali locali 	
	Amministrazione: processo di registrazione/fatturazione/remunerazione delle monitrici e dei monitori di sport	<ul style="list-style-type: none"> • Processo di registrazione tramite l'amministrazione delle organizzazioni di Pro Senectute o le/i responsabili di DomiGym • Iscrizione in via prioritaria per telefono e per e-mail • Fatturazione alle/ai partecipanti e remunerazione delle monitrici e dei monitori di sport tramite l'amministrazione delle organizzazioni di Pro Senectute 	

¹⁰ Negli anni 2019-2021, Pro Senectute canton Zurigo ha formato complessivamente 48 monitrici e monitori di sport per DomiGym.

¹¹ Inoltre, Pro Senectute canton Zugo promuove l'impegno per la formazione continua attraverso il finanziamento della formazione esa dopo due anni di attività presso l'organizzazione di Pro Senectute.

Allegato B: caso esemplificativo di una partecipante di Pro Senectute canton Zurigo

Per illustrare le caratteristiche delle/dei partecipanti sono state individuate, previa consultazione di Pro Senectute canton Zugo e canton Zurigo, persone-tipo sulla base delle/degli attuali partecipanti delle

due organizzazioni di Pro Senectute. Nel presente foglio d'informazione è illustrato il caso di Zurigo (tabella 4).

TABELLA 4

Caso esemplificativo Pro Senectute canton Zurigo

Caratteristiche	Spiegazioni
Età	93 anni
Sesso	femminile
Inizio DomiGym	2018
Numero di serie di allenamenti	4 completate, attualmente 5ª serie di allenamenti
Frequenza di allenamento	1 volta alla settimana
Costi	CHF 80.- a lezione (dalla 4ª serie di allenamenti)
Motivazione e obiettivi	Mantenere l'autonomia nonché la voglia e il piacere di usufruire dell'offerta
Raggiungimento dell'obiettivo	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere l'autonomia e la condizione fisica e mentale per oltre 1,5 anni • Continuare ad avere la voglia e il piacere di allenarsi • Contatto sociale con la trainer molto positivo
Andamento delle attività della vita quotidiana	La partecipante continua a valutare come possibile, in linea con la valutazione espressa all'inizio dell'allenamento , la gestione della vita di tutti i giorni: salire le scale, camminare, alzarsi/sedersi, fare la spesa, utilizzare i trasporti pubblici e gestire l'economia domestica.
Funzioni fisiche	<ul style="list-style-type: none"> • La partecipante a DomiGym formula una valutazione in linea con quella espressa all'inizio dell'allenamento per quanto riguarda la forza nelle gambe, nel tronco e nelle braccia, l'equilibrio statico e dinamico e la mobilità. • L'equilibrio proattivo (test TUG) e la forza/forza esplosiva degli arti inferiori (test CST) sono rimasti tali nel corso delle 4 serie di allenamenti.
Andamento dello stato di salute e di allenamento	Tenendo conto dell'età avanzata, lo stato di salute può considerarsi molto positivo e il mantenimento delle funzioni fisiche e, in generale, dello stato di allenamento può essere reputato un grande successo .

La partecipante a DomiGym desidera continuare con gli allenamenti, anche se vi è ancora un certo timore nei confronti di alcuni esercizi e, di conseguenza, una certa cautela nell'esecuzione degli stessi.

Che importanza riveste DomiGym per la partecipante?

«DomiGym mi aiuta a rimanere autonoma e agile a lungo!»

(citazione della partecipante)

Non riesce ad immaginare di passare a un allenamento di gruppo, in particolare per il contatto diretto che ha con la sua trainer; inoltre, un allenamento di gruppo non può più essere preso in considerazione a causa della sua età. In definitiva, la partecipante a DomiGym è molto contenta che «tutto continui a funzionare bene come prima».

La monitrice di sport traccia un **quadro molto positivo** dell'andamento dello stato di salute e dell'allenamento della partecipante a DomiGym:

«Nonostante i suoi 93 anni, la partecipante era in buone condizioni di salute all'inizio delle nostre sessioni di allenamento e ora, dopo quasi cinque serie, continua a esserlo. Mi sono resa conto che con una persona di questa età non si possono fare progressi o si possono ottenere solo piccoli miglioramenti. Tuttavia, già solo preservare le condizioni preesistenti rappresenta un ottimo risultato. È bello vedere che la partecipante a DomiGym in questo anno e mezzo abbia mantenuto quasi la stessa forma fisica e che sia riuscita nell'intento di continuare a gestire l'economia domestica il più a lungo possibile e di essere più o meno indipendente. Questo è positivo e motivante anche per me come trainer.»

Impressum

Editrice

Promozione Salute Svizzera

Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera

Dott.ssa Sonja Kerr Stoffel,
Responsabile progetti valutazione e qualità

Autrici e autori

Ecoplan AG:

- Dott. Simon Endes
- Katja Manike
- Julia Lehmann
- Simon Büchler
- Eliane Kraft

Rapporto di valutazione

Ecoplan (2022). *Valutazione del progetto DomiGym – offerta di movimento a domicilio. Rapporto conclusivo all'attenzione di Promozione Salute Svizzera*. Berna: Ecoplan AG.

Disponibile su richiesta.

Materiale fotografico foto di copertina

istockphoto (Ridofranz)

Serie e numero

Promozione Salute Svizzera,
foglio d'informazione 71

© Promozione Salute Svizzera, luglio 2022

Informazioni

Promozione Salute Svizzera
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch/publicazioni