

Comunicato stampa

31 ottobre 2017

La campagna «Gambe forti per camminare sicuri» lancia un programma di allenamento per persone con difficoltà di deambulazione

La campagna «Gambe forti per camminare sicuri» invoglia le persone anziane ad allenare forza ed equilibrio. Ogni anno, infatti, si verificano in Svizzera oltre 86 000 cadute tra gli ultrasessantacinquenni, talvolta con conseguenze gravi. In collaborazione con Procap Svizzera è stato elaborato un programma di allenamento specifico per chi ha difficoltà di deambulazione. Gli esercizi sono pensati per anziani con deambulatore o persone in sedia a rotelle.

Allenando regolarmente forza ed equilibrio si riduce la frequenza delle cadute e si riesce a rimediare facilmente a un piccolo passo falso. Grazie all'allenamento, gli anziani mantengono la propria mobilità più a lungo e spesso riescono a conservare la propria autonomia fino in età avanzata. Sin dal suo lancio, avvenuto nel 2016, la campagna «Gambe forti per camminare sicuri», frutto della collaborazione tra Ufficio prevenzione infortuni (upi), Pro Senectute Svizzera, Promozione Salute Svizzera, Lega svizzera contro il reumatismo e physioswiss, ha sensibilizzato migliaia di persone circa gli effetti positivi del movimento e dell'allenamento dell'equilibrio segnalando la possibilità di frequentare corsi di movimento vicino a casa.

L'allenamento è alla portata di tutti

In collaborazione con Procap Svizzera sono stati messi a punto nuovi esercizi specifici per le persone con difficoltà di deambulazione. Il programma di allenamento «light» prevede esercizi di forza ed equilibrio rivolti a persone che si servono di deambulatore e bastone o in sedia a rotelle.

Susanne Lizano, responsabile del progetto «Procap muove» afferma al riguardo: «Anche le persone con mobilità ridotta possono allenare forza ed equilibrio. Si tratta di misure volte soprattutto a promuovere la salute e il mantenimento dell'autonomia.»

Barbara Pfenninger, esperta in prevenzione delle cadute dell'upi, aggiunge: «Questi esercizi aiutano a recuperare le forze perdute proprio anche in seguito a un intervento o a una malattia prolungata». Gli esercizi possono essere svolti da seduti oppure stando in piedi con o senza supporto stabile.

Gli esercizi del livello di allenamento «light» e ulteriori informazioni sulla campagna sono disponibili sul sito www.camminaresicuri.ch.

Contatto per richieste dei media:

Marc Bächler, portavoce upi, tel. +41 31 390 21 11

Judith Bucher, responsabile media Pro Senectute Svizzera, tel. +41 44 283 89 57

Susanne Lizano, responsabile del progetto «Procap muove», Procap Svizzera, tel. +41 62 206 88 30

Profilo delle organizzazioni partner

Partner principali

L'**upi**, Ufficio prevenzione infortuni, s'impegna per la sicurezza conformemente al mandato federale conferitogli. In qualità di centro di competenza svizzero per la prevenzione infortuni svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto alle cerchie specializzate quanto al vasto pubblico.

Pro Senectute è la maggiore organizzazione di prestazioni e servizi attiva a favore delle persone anziane in Svizzera a cui offre un supporto gratuito attraverso oltre 130 centri di consulenza. Con numerose prestazioni e offerte specifiche, 1600 collaboratrici e collaboratori e 18 000 volontarie e volontari, sostiene la popolazione anziana in ogni ambito dell'invecchiamento e della vecchiaia.

Su incarico della Confederazione, **Promozione Salute Svizzera** avvia, coordina e valuta misure atte a promuovere la salute e a prevenire le malattie. La fondazione è sostenuta dai cantoni e dagli assicuratori.

Partner specializzati

La **Lega svizzera contro il reumatismo** si impegna attivamente per combattere le malattie reumatiche. È un'associazione mantello che riunisce 20 leghe cantionali/regionali contro il reumatismo e sei organizzazioni di pazienti. Al centro di tutti i suoi sforzi c'è l'essere umano come individuo, con la sua esigenza di benessere fisico e mentale, libertà dai disturbi e qualità della vita.

La fisioterapia è un'importante disciplina del settore della sanità. L'Associazione svizzera di fisioterapia **physioswiss** rappresenta a livello nazionale gli interessi di tutti i fisioterapisti affiliati ed è un'organizzazione professionale del sistema della salute pubblica.

Partner del programma di allenamento «light» – Procap Svizzera

Procap Svizzera è la principale associazione svizzera di autoaiuto di e per persone con disabilità. Offre ai propri soci consulenza specifica in materia di diritto delle assicurazioni sociali, edilizia, forme abitative e viaggi. Con le proprie attività, inoltre, Procap si impegna per consentire un accesso paritario alle offerte disponibili nell'ambito dello sport, del tempo libero, della cultura e della società.