



ASU FC Azienda sanitaria
universitaria Friuli Centrale

Dipartimento di Prevenzione

**S.O.S.D.
PROMOZIONE DELLA
SALUTE E MEDICINA
DELLA COMUNITÀ**

Sommario

Obiettivi della Struttura	3
Cosa facciamo	3
Contatti	3
Attività di Promozione della Salute	3
Destinatari	3
Le attività sono rivolte a enti locali, scuola, privati e terzo settore	3
Come si accede.....	3
Medicina dello sport (1° e 2° livello) e Centro di promozione, prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico	4
Attività	4
Destinatari	5
Modalità di accesso	5
Documenti necessari	5
Sedi e contatti	5
Centro di Prescrizione dell'esercizio fisico	6
Cosa facciamo	6
Come si accede	6
Ambulatorio di Medicina di montagna	7
Cosa facciamo	7
Contatti	8
Come ricevere informazioni	8
Area di ristoro	8
Servizio di mediazione culturale	8
Telefoni	8
Divieto di fumo	8
Tutela e partecipazione dei cittadini	9

Obiettivi della Struttura

Le principali funzioni della Struttura comprendono la realizzazione di attività di promozione della salute con obiettivi perseguiti di:

- ridurre i fattori di rischio per la salute della comunità attraverso processi educativi di orientamento a stili di vita sani, sviluppando sistemi di governo dei processi di salute a cui possano contribuire tutti gli enti del territorio che intercettino i bisogni della comunità (enti locali, scuola, privati e terzo settore) e le altre strutture dell'azienda sanitaria
- gestire i sistemi di sorveglianza di popolazione (0-2 anni, OKkio, HBSC, Passi, Passi d'argento) e usare i dati derivati a fini programmatori e valutativi, per la prevenzione e il contrasto dei determinanti correlati
- promuovere l'attività fisica, la tutela sanitaria dell'attività fisica e la prescrizione dell'attività fisica.

Cosa facciamo

Le principali attività sono:

- Attività di Promozione della Salute
- Ambulatorio di medicina dello sport di 1° e 2° livello
- Centro di promozione, prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico
- Ambulatorio di medicina di montagna

Contatti

e-mail: andrea.iob@asufc.sanita.fvg.it

telefono: 0432 989500, 0432 989507

Attività di Promozione della Salute

La Promozione della Salute viene definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come "il processo che consente alle popolazioni di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla".

Cosa facciamo

- Rete di Scuole che Promuovono Salute (<https://www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/salute-sociale/promozione-salute-prevenzione/FOGLIA11/>)
- Sorveglianza continua sugli stili di vita e sull'adesione alle corrette pratiche sanitarie da parte della popolazione residente
- Dialogo professionale e organizzativo con le agenzie esterne e con le altre strutture aziendali.

Destinatari

Le attività sono rivolte a enti locali, scuola, privati e terzo settore

Come si accede

Scrivere all'indirizzo promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it

[Modulistica/documentazione/brochure informative/modulistica per l'utenza](https://www.regione.fvg.it/rafvfg/export/sites/default/RAFVG/salute-sociale/promozione-salute-prevenzione/FOGLIA11/allegati/documento_di_buone_pratiche_2023.pdf)

https://www.regione.fvg.it/rafvfg/export/sites/default/RAFVG/salute-sociale/promozione-salute-prevenzione/FOGLIA11/allegati/documento_di_buone_pratiche_2023.pdf

(Documento regionale delle buone pratiche 2023-2024)

https://www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAFVG/salute-sociale/promozione-salute-prevenzione/FOGLIA10/FVG_in_movimento/ (FVG in movimento 10mila passi di salute)

Medicina dello sport (1° e 2° livello) e Centro di promozione, prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico

Attività

Ambulatorio di medicina dello sport

L'Ambulatorio ha come obiettivo la tutela sanitaria degli sportivi agonisti e si occupa della certificazione dell'idoneità agonistica allo sport ai sensi del DM 18 febbraio 1982.

Presso l'ambulatorio vengono effettuati tutti gli accertamenti di base per il rilascio del certificato di idoneità sportiva agonistica in rapporto allo sport praticato (visita medica, esame urine, elettrocardiogramma a riposo, durante e dopo sforzo, spirometria); vengono effettuati, quando necessario, i test da sforzo massimali e i monitoraggi ECG dinamici secondo Holter; vengono prescritti gli eventuali ulteriori accertamenti integrativi di 2° e 3° livello.

Centro di promozione, prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico

Il Centro si occupa della cura delle patologie croniche attraverso l'esercizio fisico; questo, infatti, migliora la qualità della vita e la sopravvivenza, riduce la necessità di assistenza domiciliare, il consumo di farmaci e le ospedalizzazioni. Nella fattispecie, il Centro si propone di:

- effettuare la valutazione clinico-strumentale dei soggetti affetti da patologie cronico degenerative;
- prescrivere e somministrare l'esercizio fisico secondo i criteri e le linee guida delle principali società scientifiche internazionali;
- sostenere il paziente nell'acquisizione di autonomia nella gestione del proprio programma di esercizio fisico;
- favorire la consapevolezza dell'utilità dell'esercizio fisico per migliorare e mantenere il proprio stato di salute;
- valutare periodicamente i miglioramenti ottenuti e l'attinenza al programma di esercizio prescritto, anche per il tramite di app condivise/telemedicina;
- fornire rinforzo motivazionale (counseling) nel corso del processo di apprendimento e di follow-up.

Presso il Centro vengono effettuati visite medico sportive, test cardiopolmonari (test da sforzo massimale su cicloergometro o treadmill con analisi dei gas espirati) con successiva prescrizione individualizzata dell'esercizio fisico, test diretti alla valutazione delle capacità motorie e di equilibrio, test cardiovascolare del cammino moderato di 1 km su treadmill ed inoltre trattamenti sanitari volti all'ottimizzazione della pratica dell'esercizio fisico (infiltrazioni articolari o tendinee con fattori di crescita-PRP con e senza guida ecografica, infiltrazioni articolari, valutazioni ecografiche muscolo tendinee, trattamenti delle patologie muscolo tendinee e articolari più frequenti). Vengono inoltre prescritti tutti gli accertamenti ritenuti necessari alla valutazione globale dello stato di salute del soggetto (es. visite specialistiche, ecocardiografia color Doppler, ECG dinamico secondo Holter, monitoraggio pressorio 24h).

Destinatari

Ambulatorio di medicina dello sport

Utenti che praticano attività sportiva agonistica.

Centro di promozione, prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico

Soggetti con fattori di rischio cardiovascolare o affetti da patologie croniche stabilizzate* nei quali l'esercizio fisico ha dimostrato possedere una valenza terapeutica.

*es. patologie croniche cardiache, vascolari, pneumologiche o metaboliche; trapianto di organo solido (cuore, fegato, rene); neoplasie operate o in attesa di intervento (es. mammella, intestino); osteoporosi.

Modalità di accesso

Ambulatorio di medicina dello sport

Su appuntamento, con richiesta della società sportiva di appartenenza. Le prenotazioni possono essere effettuate presso le sedi aziendali dei CUP o telefonicamente al Call Center Salute e Sociale (0434 223522).

Centro di promozione, prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico

Su appuntamento, con richiesta dello specialista o del medico di medicina generale. La richiesta può essere effettuata dal medico telefonando alla segreteria del centro oppure via e-mail, specificando i dati anagrafici del paziente ed i recapiti preferiti per il contatto (telefono o e-mail).

Documenti necessari

Ambulatorio di medicina dello sport

- richiesta di visita per idoneità agonistica della società sportiva
- documento di identità valido per l'espatrio
- tessera sanitaria
- cartellino della vaccinazione antitetanica
- campione di urine
- eventuale documentazione clinica precedente che abbia attinenza con la visita (es. visite cardiologiche, visite ortopediche)

L'utente minorenne deve essere accompagnato da un genitore.

Si consiglia di presentarsi alla visita con abbigliamento sportivo (tuta e scarpe da ginnastica).

Centro di promozione, prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico

Documentazione clinica precedente.

Sedi e contatti

Ambulatorio di Medicina dello Sport

Visite ed esami 1° e 2° livello:

Sede di Gemona del Friuli – c/o Presidio Ospedaliero per la Salute

Piazza Rodolone, 2 – Piano Terra, ambulatori 6 e 7

Ritiro referti non contestuale alla visita:

Sede di Gemona del Friuli – c/o Presidio Ospedaliero per la Salute
Piazza Rodolone, 2 Piano Terra, sportello CUP (attiguo alle Casse)
dal lunedì al venerdì dalle 08:30 alle 18:15; sabato dalle 08:30 alle 11:45.

Centro di promozione, prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico

Sede di Gemona del Friuli – c/o Presidio Ospedaliero per la Salute
Piazza Rodolone, 2 – Piano Terra, ambulatori 4 e 9
telefono: 0432 989604 dal lunedì al venerdì dalle 08:30 alle 15:00
e-mail: eserciziofisico.gemona@asufc.sanita.fvg.it

Centro di Prescrizione dell'esercizio fisico

L'attività del Centro consiste nella valutazione dei soggetti a medio e alto rischio, prescrizione e somministrazione secondo criteri standardizzati dell'esercizio fisico, sotto la guida di un laureato in Scienze Motorie e la supervisione del Medico specialista, sostegno del paziente nell'acquisizione della capacità di gestione autonoma del proprio programma di esercizio fisico, stimolazione della consapevolezza dei partecipanti sull'utilità dell'esercizio fisico per il mantenimento e miglioramento del proprio stato di salute e valutazione periodica dei miglioramenti ottenuti.

Cosa facciamo

Prestazioni Ambulatoriali

- Visita medica specialistica del Medico dello Sport.
- Test da sforzo cardiopolmonare (test massimale su treadmill o cicloergometro con misurazione continua degli scambi di gas e dell'ECG).
- Eventuale prescrizione di accertamenti di 2° livello (presso i rispettivi ambulatori aziendali o ospedaliero-universitari):
 - visita cardiologica, pneumologica, diabetologica etc;
 - ecocardiografia color Doppler;
 - ECG dinamico sec Holter;
 - Monitoraggio pressorio 24h
- Prescrizione dell'esercizio fisico individualizzata
- Valutazione ecografica articolare e muscolotendinea
- Trattamenti sanitari finalizzati all'ottimizzazione dell'esercizio fisico

Dove: Presidio Territoriale per la Salute di Gemona del Friuli
- Piano terra area Ambulatori, ambulatori 4-9. tel 0432 989604

Come si accede

La prenotazione nell'agenda dedicata può essere effettuata dal soggetto con impegnativa dello Specialista (Cardiologo, Pneumologo, Internista, Medico del Lavoro...) con le seguenti modalità:

mail a: eserciziofisico.gemona@asufc.sanita.fvg.it

Modulistica/documentazione/brochure informative/modulistica per l'utenza:

Destinatari delle Prestazioni

Soggetti affetti da patologie croniche stabilizzate nei quali l'esercizio fisico ha dimostrato possedere una valenza terapeutica, in particolare:

- Soggetti con patologie croniche cardiache, vascolari, pneumologiche o metaboliche.

- Soggetti che hanno subito trapianto di organo solido (cuore, fegato, rene).
- Soggetti con fattori di rischio cardiovascolare.
- Soggetti operati di neoplasia (mammaria, intestinale) o in attesa di intervento.
- Soggetti affetti da osteoporosi.

Ambulatorio di Medicina di montagna

L'Ambulatorio si pone come strumento di 1° e 2° livello per la tutela sanitaria di quanti, per lavoro o per sport o per diletto, vogliono recarsi per periodi più o meno lunghi in montagna.

La visita medica generale serve a valutare le reazioni dell'organismo al raggiungimento delle quote previste, con particolare riguardo ai profili di ascesa ed eventuale acclimatazione.

Cosa facciamo

L'Ambulatorio di Medicina di Montagna si occupa di:

- valutazione delle capacità fisiche dei soggetti per la permanenza in montagna alle varie quote ed al relativo impegno fisico in persone sane o affette da patologie acute e croniche.
- consigli riguardanti vaccinazioni, equipaggiamento, alimentazione prevenzione di particolari problemi riguardanti l'alta quota.
- test di simulazione dell'alta quota in ipossia normobarica per persone che abbiano sofferto di patologie legate all'ipossia (mal di montagna, edema polmonare d'alta quota, edema cerebrale d'alta quota etc) o che desiderino recarvisi per la prima volta.

Accertamenti di base con certificazione ed indicazioni al raggiungimento di quote specifiche:

- visita medica specialistica
- prescrizione di accertamenti di 2° livello (presso i rispettivi ambulatori aziendali o ospedaliero-universitari):
 - visita cardiologica, neurologica, diabetologica, otorinolaringoiatrica, oculistica etc
 - test da sforzo massimale
 - ecocardiografia color Doppler
 - ECG dinamico sec Holter
 - Elettroencefalogramma
- Test funzionali condotti nell'ambito del Dipartimento di Prevenzione presso l'Ospedale di Gemona del Friuli, in un ambito di assoluta sicurezza:
 - Test a riposo e test durante esercizio in condizioni di ipossia normobarica (Test di Richalet, Test di esercizio a diversi gradi di intensità e di ipossia ed altri).

Destinatari delle prestazioni:

- Guide alpine ed alpinisti, soprattutto coloro che svolgono frequenti e prolungate spedizioni ad altitudini elevate o estreme.
- Soggetti che praticano sport, agonistico e non, in ambiente montano ed in particolare in alta quota.
- Soggetti che per motivi di carattere turistico, escursionistico o lavorativo progettino soggiorni prolungati in alta quota, comprese donne in gravidanza e bambini
- Soggetti con patologie croniche come ipertensione arteriosa, cardiopatie, diabete, broncopneumopatie, emicrania, epilessia etc che per le suddette ragioni progettino di recarsi e soggiornare a quote superiori ai 2000 mt s.l.m.
- Soggetti che abbiano sofferto in passato di patologie legate all'alta quota

Contatti

Gemona del Friuli

Piazza Rodolone, 2

33013 Gemona del Friuli (UD)

Piano terra area Ambulatori, ambulatori 3-4

telefono: 0432 989604

e-mail: medsportge@asufc.sanita.fvg.it

note: L'accesso alle prestazioni è possibile previo appuntamento tramite mail

Come ricevere informazioni

Il paziente è moralmente e legalmente l'unico interlocutore del personale sanitario per ogni argomento che riguardi le proprie condizioni di salute e l'eventuale trattamento medico e chirurgico.

Eventuali informazioni potranno essere fornite solo a persone espressamente indicate dal paziente.

Area di ristoro

Sono a disposizione degli utenti distributori automatici di cibi e bevande nelle varie sedi del Dipartimento di Prevenzione.

Servizio di mediazione culturale

Il personale del servizio può avvalersi, se necessario, dell'aiuto di mediatori linguistico-culturali come supporto alle attività clinico-assistenziali al fine di favorire la comunicazione fra pazienti stranieri e personale sanitario.

È necessario informare preventivamente la struttura erogante di questa esigenza al fine di poter organizzare il supporto di mediazione in tempi congrui.

Telefoni

Per motivi di rispetto nei confronti degli altri utenti si chiede che i telefoni cellulari siano silenziati all'interno della struttura sanitaria.

Il personale non dà il proprio consenso ad essere ripreso o fotografato.

Divieto di fumo

In tutte le strutture aziendali è vietato fumare per disposizioni di legge e soprattutto per rispetto della salute propria e altrui.

Attenzione

Gli orari e le modalità di accesso alle strutture/reparti dell'Azienda potrebbero subire variazioni in base alle necessità organizzative dei servizi o a causa di emergenze

sanitarie. Tutte le variazioni sui servizi sono pubblicate sul sito dell'Azienda Sanitaria www.asufc.sanita.fvg.it

Tutela e partecipazione dei cittadini

L'Azienda garantisce la funzione di tutela degli utenti e promuove gli interventi per il miglioramento dei servizi e l'adeguamento alle esigenze dei cittadini.

Il contributo degli utenti è considerato essenziale: punti di forza o disservizi potranno essere comunicati al Direttore, al Coordinatore infermieristico o all'Ufficio Relazioni con il Pubblico – URP - telefono 0432 552796 (Udine)- Email urp@asufc.sanita.fvg.it.

Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale

Sede legale: via Pozzuolo, 330 - 33100 Udine - Italia

Sito web: www.asufc.sanita.fvg.it

PEC: asufc@certsanita.fvg.it

La presente guida ai servizi riporta le informazioni in vigore al momento della pubblicazione.

AGGIORNAMENTO: maggio 2025