

Progetto Benessere Fibromialgia 2014

Il progetto

Il progetto Benessere rappresenta un'attività promossa dall'Associazione AMRER per favorire protocolli e percorsi di educazione motoria per pazienti fibromialgici con l'obiettivo di migliorare la sintomatologia dolorosa legata alla Sindrome Fibromialgica attraverso attività in ambiente termale.

Il percorso sviluppato prevede l'organizzazione di 12 giornate in cui coloro che aderiranno svolgeranno tecniche di attività motoria e di gestione del dolore come: esercizi di ginnastica, tecniche di stretching e rilassamento, massaggi miorilassanti in ambiente termale, esercizi in acqua termale e piscine libere, il tutto sotto la costante presenza di personale esperto e qualificato. A questo si aggiungeranno cicli di conferenze per approfondire e migliorare la conoscenza sulla patologia.

Il percorso proposto è il risultato di un lavoro di verifica e "sperimentazione" in collaborazione con l'U.O.C. di Reumatologia di Ferrara che ha coinvolto 85 pazienti e dato risultati molto positivi in termini di impatto sulla qualità della vita, diminuzione dei tender points e sensibile riduzione del dolore. Questi effetti si sono perdurati in maniera rilevante su un arco temporale di 60 gg. dal termine del percorso. Dati i buoni risultati ottenuti AMRER ha deciso di continuare il percorso con l'equipe multidisciplinare formata da reumatologo, massofisioterapisti e docenti Educazione Fisica.

Tutto il programma sarà costantemente seguito al fine di verificare il valore dei modelli messi in pratica ed apportare correzioni ed aggiustamenti per rendere sempre più efficace l'attività offerta ai pazienti con fibromialgia.

Azioni previste:

n°	Trattamenti	Durata
2	visite mediche -Reumatologia Terme dott. Favaro	
2	Trattamenti Osteopatici Dr. Lucio Favaro	20'
4	STRALE™ - Ginnastica di prevenzione e benessere con docente	30'
2	Mini conferenza - seduta di gruppo - Prof.ssa Randi e Dott. Favaro	30'
4	Cicli di ginnastica in acqua con operatore bordo vasca - seduta di gruppo	60'
3	2 Massaggio intero corpo + 1 Massaggio parziale	30' + 16'
2	Flower Massage (Fiori di Back)	55'
6	Accesso in piscina termale / acqua calda	libera
3	2 Somministrazioni di questionari + 1 conferenza di informativa sulla patologia	

Periodi di frequenza previsti:

1° gruppo 31 marzo – 11 aprile 2014 - 5° gruppo 4 agosto – 15 agosto 2014
2° gruppo 5 maggio – 16 maggio 2014 - 6° gruppo 22 settembre - 3 ottobre 2014
3° gruppo 19 maggio – 30 maggio 2014 - 7° gruppo 13 ottobre – 24 ottobre 2014
4° gruppo 2 giugno – 13 giugno 2014 - 8° gruppo 3 novembre – 14 novembre 2014
9° gruppo 17 novembre – 28 novembre

Tutti i gruppi inizieranno il primo lunedì dalle ore 14.00 e nei successivi giorni con il seguente orario 08.30 – 13.00 / il 3° gruppo sarà totalmente in orario pomeridiano dalle 14.00 alle 18.00.

L'impegno orario giornaliero sarà massimo di 3 ore, eventuali necessità orarie per esigenze lavorative dovranno essere segnalate nella scheda di prescrizione nel campo "note".

Fibromialgia primaria

Criteri di inclusione: fibromialgia primaria - età compresa tra i 18 e i 70 anni

Criteri di esclusione: gravi comorbidità non compatibili con le cure termali (neoplasie in atto, IMA recente, infezioni acute, reumatismi infiammatori cronici, Connettiviti, IBD in fase attiva, grave insufficienza venosa cronica, tromboflebiti recenti, gravi insufficienze respiratorie, IRC severa).

Sarà comunque valutata la compatibilità dei singoli casi con i criteri sopra citati attraverso la visita di accesso.

Compartecipazione ai costi del Progetto benessere 2014

Il progetto non costituisce alcuna offerta al pubblico, e prevedendo delle attività presso il Centro Termale ha necessariamente un costo per le prestazioni vive stimabile intorno ai 700.00 € a persona. Grazie al raggruppamento dei partecipanti organizzati in turni e gruppi si avrà il vantaggio di avere la possibilità di accedere al percorso con un contributo di **Euro 280,00 a persona.**

AMRER Onlus si impegna a raccogliere le iscrizioni e a organizzare il percorso oltre a seguire il buon andamento delle attività. Le somme versate saranno quindi usate esclusivamente per pagare i professionisti e le prestazioni – senza residuo per l'Associazione.

Per conoscere gli estremi e le modalità di partecipazione è necessario contattare i seguenti referenti al telefono:

Elisa Arnaudo al fisso dell'associazione 051.249045 – oppure al cellulare 327.4415008 negli orari di ufficio (lunedì – mercoledì – venerdì dalle 9.30 – 12.30 / lunedì fino alle 16.30) – per urgenze: Daniele Conti al 349.5800852

Procedura di iscrizione

Dopo aver letto il programma per partecipare all'iniziativa **dovrete seguire le seguenti indicazioni:**

- Contattare **Elisa Arnaudo al numero 051.249045 – oppure 327.4415008 orario ufficio** – per indicare il periodo prescelto e prenotare telefonicamente la data
- Fare il versamento pari ad **Euro 280,00** su conto corrente postale n. **12172409** con il classico bollettino postale – Causale: contributo per progetto di ricerca Benessere
- Riempire in **modo leggibile** il modulo di iscrizione che trovate allegato ed inviarlo al n. di fax **051.249045** - assieme a copia del versamento **C.A. Progetto benessere 2014**
- Per coloro che decideranno di soggiornare presso uno degli alberghi convenzionati, contattare Terme di Riolo Bagni - **Annalisa Berdondini** – oppure **Giovanna Gherla al n. 0546.71045**

Organizzazione indicativa delle due settimane

Prima settimana

1° GIORNO Lunedì:

Visita di specialistica - Consegna questionari
Incontro medico (Dott. Lucio Favaro) e Prof.ssa Randi
Mini conferenza Prof.ssa Randi
Ginnastica in piscina termale salsobromiodica

2° GIORNO Martedì

Ginnastica in piscina termale salsobromiodica
Ginn.STRALE o Massaggio Manuale

3° GIORNO Mercoledì

Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale o Flower Mass.
Piscina termale salsobromiodica, relax con telo caldo

4° GIORNO Giovedì

Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale o Flower Mass.
Piscina termale salsobromiodica, relax con telo caldo

5° GIORNO Venerdì

Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale o Flower Mass.
Piscina termale salsobromiodica, relax con telo caldo
Trattamento Osteopatico Dott. Favaro

6° GIORNO Sabato

Miniconferenza e controllo Dott. Lucio Favaro
Piscina Termale salsobromiodica, relax con telo caldo
O flore o trattamento osteopatico

7° Domenica

RIPOSO

Seconda settimana

8° GIORNO Lunedì

Mini conferenza Prof.ssa Randi
Ginnastica in piscina termale salsobromiodica
Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale

9° GIORNO Martedì

Ginnastica in piscina termale salsobromiodica
Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale

10° GIORNO Mercoledì

Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale o Flower Mass.
Piscina termale salsobromiodica, relax con telo caldo

11° GIORNO Giovedì

Ginnastica STRALE o Massaggio Manuale o Flower Mass.
Piscina termale salsobromiodica, relax con telo caldo
Trattamento Osteopatico Dott. Favaro

12° GIORNO Venerdì

Visita di dimissione – trattamento osteopatico- Incontro medici
- Riconsegna questionari

Abbigliamento necessario da portare con se durante il periodo del percorso:

- accappatoio
- ciabatte in gomma
- costume
- cuffia

Inoltre per le sedute di ginnastica

- tuta e t-shirt
- scarpe leggere da tennis

Giornate Fibromialgiche:

Anche per il 2014 sarà possibile prenotare le giornate di richiamo per mantenere più a lungo i benefici del ciclo precedente con un **contributo di € 63,00** per giornata dove saranno eseguite le seguenti attività:

n. 1	Controllo Specialistico Reumatologico	
n. 1	STRALE™ Ginnastica di prevenzione e benessere con docente	30'
n. 1	Massaggio manuale parziale	16'
n. 1	Ingresso Piscina Termale Giornaliero	

Le date proposte:

Aprile: venerdì 11 / sabato 12	Maggio: sabato 24	Settembre: venerdì 12 / sabato 13
Ottobre: sabato 25	Novembre: venerdì 7 / sabato 8	Dicembre venerdì 12 / sabato 13

L'organizzazione di queste giornate è affidata alle Terme di Riolo Bagni.

Riferimento per prenotazioni: Sig. Piero Pavia – Tel.0546/71045 - email p.pavia@termediriolo.it

Segnaliamo normativa sul congedo per cure per gli invalidi - Decreto Legislativo 18 luglio 2011, n. 11 - Art. 7

Congedo per cure per gli invalidi

1. Salvo quanto previsto dall'articolo 3, comma 42, della legge 24 dicembre 1993, n. 537, e successive modificazioni, i lavoratori mutilati e invalidi civili cui sia stata riconosciuta una **riduzione della capacità lavorativa superiore al cinquanta per cento** possono fruire ogni anno, anche in maniera frazionata, di un congedo per cure per un periodo non superiore a trenta giorni.

2. Il congedo di cui al comma 1 è accordato dal datore di lavoro a seguito di domanda del dipendente interessato accompagnata dalla richiesta del medico convenzionato con il Servizio sanitario nazionale o appartenente ad una struttura sanitaria pubblica dalla quale risulti la necessità della cura in relazione all'infermità invalidante riconosciuta.

3. Durante il periodo di congedo, non rientrante nel periodo di comporta, il dipendente ha diritto a percepire il trattamento calcolato secondo il regime economico delle assenze per malattia. Il lavoratore è tenuto a documentare in maniera idonea l'avvenuta sottoposizione alle cure. In caso di lavoratore sottoposto a trattamenti terapeutici continuativi, a giustificazione dell'assenza può essere prodotta anche attestazione cumulativa.

Questo disposto può essere usato sia per le terapie che per eventuale prestazione di fisioterapia etc, purché il bisogno sia collegato da uno specialista alla patologia legata all'invalidità riconosciuta.

Questa normativa, potrebbe essere utilizzata per le prestazioni fisioterapiche in centri come quelli termali pensando alla fibromialgia – NB. Il congedo non incide nel computo dei giorni di malattia e non va a scalare ferie e/o permessi.

Convenzioni previste per chi vuole soggiornare:

Le attività previste in progetto hanno una durata di **12 giorni distribuiti in 2 settimane** per un impegno giornaliero di **massimo 3 ore**. Sarà quindi possibile recarsi quotidianamente al Centro Termale, o prenotare un pacchetto convenzionato presso gli alberghi del Centro Termale che prevede la pensione completa per tutta la durata del progetto.

AMRER ha ottenuto le seguenti convenzioni **a persona per pensione completa escluso bevande/giorno** :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • GRAND HOTEL TERME ****
49 € camera matrimoniale
suppl. 7 € camera singola | <ul style="list-style-type: none"> • HOTEL CRISTALLO ***
45 € camera matrimoniale
nessun supplemento camera singola |
| <ul style="list-style-type: none"> • HOTEL GOLF TERME ***S
43 € camera matrimoniale
nessun supplemento camera singola | <ul style="list-style-type: none"> • HOTEL SENIO***
45 € camera matrimoniale
nessun supplemento camera singola |
| <ul style="list-style-type: none"> • HOTEL VILLA DELLE FONTI ***
45 € camera matrimoniale
suppl. 3 € camera singola | <ul style="list-style-type: none"> • HOTEL SERENA***
45 € camera matrimoniale
suppl. 3 € camera singola |
| <ul style="list-style-type: none"> • ALBERGO ALMA **
40 € camera matrimoniale
Suppl. 3€ camera singola | <ul style="list-style-type: none"> • Hotel Pensione FRANCA **
40 € camera matrimoniale
nessun supplemento camera singola |

Per informazioni e prenotazioni dei soggiorni rivolgersi a TERME DI RIOLO:

Sig.ra Annalisa Berdondini - Tel. 0546 71045 - info@termediriolo.it

Sig.ra Giovanna Gherla - Tel. 0546 71045 - g.gherla@termediriolo.it

SCHEDA DI PRESCRIZIONE

Inviare compilato al n. di fax 0510420251 oppure ass.amrer@alice.it

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 31 marzo – 11 aprile 2014 | <input type="checkbox"/> 4 agosto – 15 agosto 2014 |
| <input type="checkbox"/> 5 maggio – 16 maggio 2014 | <input type="checkbox"/> 22 settembre – 3 ottobre 2014 |
| <input type="checkbox"/> 19 maggio – 30 maggio 2014 | <input type="checkbox"/> 13 ottobre – 24 ottobre 2014 |
| <input type="checkbox"/> 2 giugno - 13 giugno 2014 | <input type="checkbox"/> 3 novembre – 14 novembre 2014 |
| <input type="checkbox"/> 17 novembre – 28 novembre 2014 | |

nome _____

cognome _____

nato/a il _____ a _____

residente a _____ in via _____

telefono _____ cell. _____

email _____

medico di base _____

specialista inviante _____

NOTE:

Si autorizza il trattamento dei dati personali in base alla L.675/96 (privacy) e ss modifiche per un uso esclusivamente legato alle finalità del presente progetto – per variazioni contattare AMRER Onlus tramite mail ass.amrer@alice.it

data _____

Firma _____

Per informazioni o delucidazioni è possibile contattare:

Elisa Arnaudo al numero 051.249045 – 327.4415008 – ass.amrer@alice.it
(solo per i soggiorni) Giovanna Gherla Tel. 0546. 71045 – g.gherla@termediriolo.it
Daniele Conti Cell. 349.5800852 – in caso di urgenze – ass.amrer@alice.it