



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



Promoting walking to older adults

Dottor Giovanni Peliti (MD)

General Practitioner

Local Health Authority (ASL RM1)

Starting Point

Question: how to promote walking and using neighbourhood infrastructure (Torrevecchia – Roma) among patients over 65?



Structures available in Torrevecchia

Cycle and pedestrian path

From St. Peter



To Monte Mario



Structures available in Torrevecchia

Santa Maria della Pietà



Santa Maria della Pietà



A cura di:

Dr. Felice Stollo

Endocrinologo

Dr. Giovanni Peliti

Medico Medicina Generale



The friend and colleague Felice Stollo, chief of diabetology, had the same problem with his patients with type 2 diabetes

Together we decided to write a booklet, to be distributed among patients, to encourage people to walk.

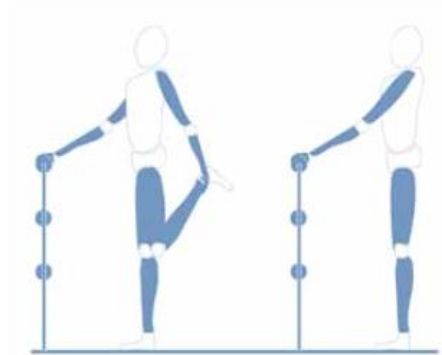


**...e passo dopo passo ci lasciamo
alle spalle la sedentarietà!**

It is very simple, made of 3 pages of text, and 2 of images:

- Definizione di sedentarietà
- Preliminary Health Check
- Daily feet Self-control
- Healthy eating habits

ESERCIZI

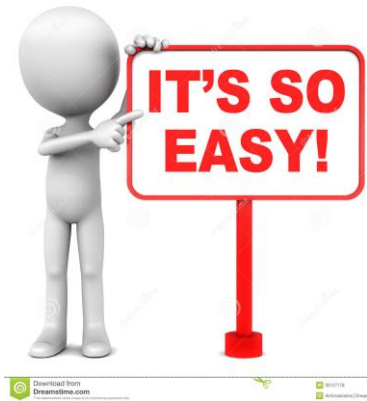


Esercizio per l'allungamento del quadricipite: flettere indietro la gamba, impugnare il piede, tenendo le ginocchia unite.



Esercizio per l'allungamento del polpaccio: spostare una gamba indietro distesa e spingere il tallone a terra.

Point of Strength -



- Equipment: no instrument is strictly necessary
- Self Evaluation of your effort: TALK TEST
- Where? Just outside your house!



- The booklet has been printed in 5.000 copies by the 14° Municipal Hall of Monte Mario, and 5.000 more copies by the Local Health Agency ASL RM E.
- It has been distributed through the local diabetes clinic Local Health Agency ASL RM E and some general medical practice of the same Agency.
- The book received a favorable reception and patients still ask for it.



Con il Patrocinio non oneroso della Presidenza del Municipio XIV • Monte Mario



Best Practices

Promozione dell'attività fisica nel diabete di tipo due: un progetto locale nel territorio di Roma Nord.

di G. Peliti¹, M. Leporelli¹, A. Collamati², F. Strollo³

¹Medici di Medicina Generale presso la ASL ROMA E.

²Specialista in Geriatria e lavora presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma.

³Specialista in Endocrinologia, già Direttore dell'Unità Operativa Complessa Diabetologia e Dietologia della ASL ROMA E.



Bottom-Up approach

The Regional Diabetes Commission is currently evaluating its possible adoption for the Type 2 diabetes prevention campaign.



REGIONE
LAZIO

COMMISSARIO AD ACTA
(de liberazione del Consiglio dei Ministri del 21 marzo 2013)

OGGETTO: "Piano per la malattia diabetica nella Regione Lazio 2016-2018".

IL COMMISSARIO AD ACTA

