



Conférence des parties prenantes sur les stratégies MNT et Addictions
Vieillir en bonne santé – une contradiction?
Berne, 6 mai 2019

Workshop 7
Projet pilote d'entraînement interactif à domicile
au travers d'exercices exergames

Angelo Tomada
Ufficio del medico cantonale
Damiano Zemp
Dividat AG



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità

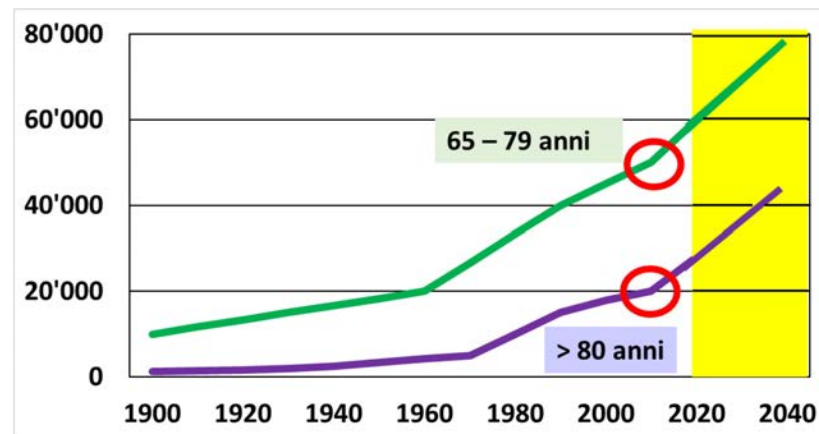


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

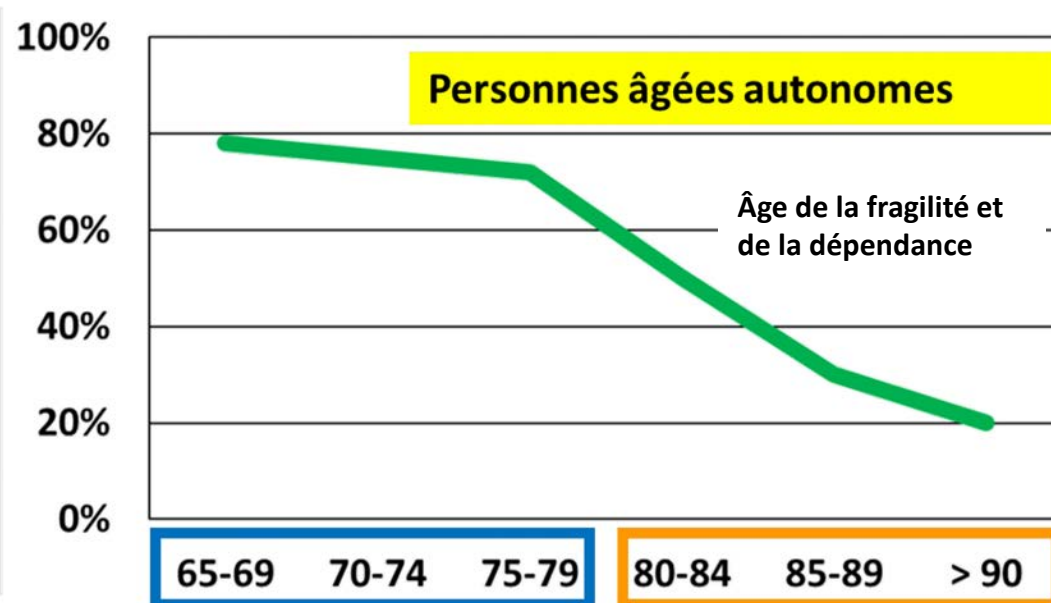
Vieillissement de la population au Canton du Tessin

	2017		Scénario 2040	
Pop TI	353'709		416'413	
Pop 65+	78'899	22.3%	130'882	31.4%
Pop 80+	23'387	6.6%	46'043	11.1%

USTAT, 2018



USTAT, 2015



USTAT, 2015

Programme cantonal «Autonomie et vieillissement actif»

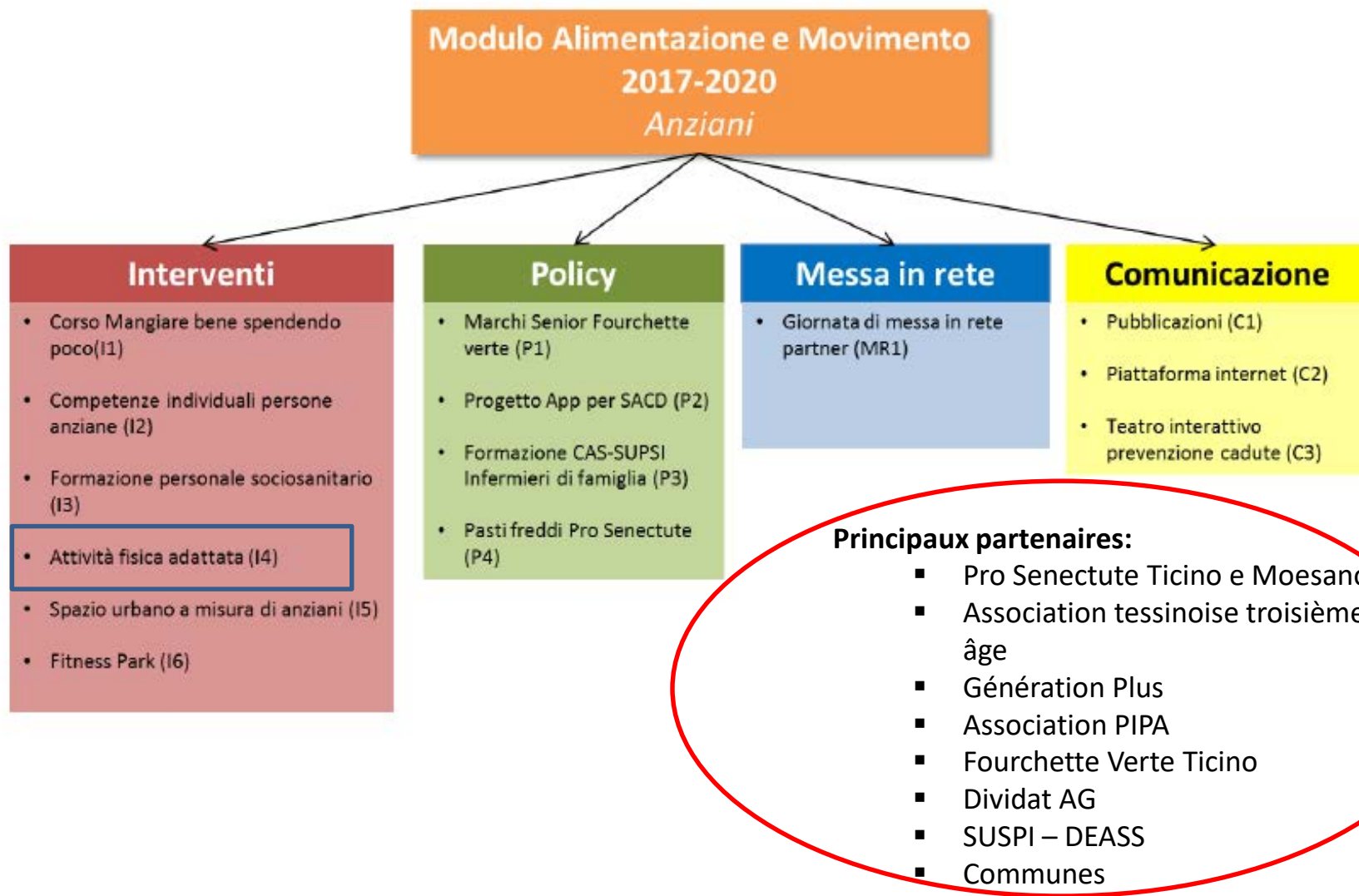
Vision

Les personnes âgées vivant à domicile maintiennent leur autonomie le plus longtemps possible et réduisent les facteurs de risque de dépendance

Objectifs généraux

- Augmenter la prévalence des personnes âgées qui pratiquent de l'**activité physique régulière** et qui ont une **alimentation équilibrée**
- Réduire la prévalence et l'incidence des **chutes à domicile** des personnes âgées

Programme «Vieillissement actif»: projets et partenaires



Entraînement interactif à domicile au travers d'exercices exergames



Pas
spécifique

Pour personne
en forme

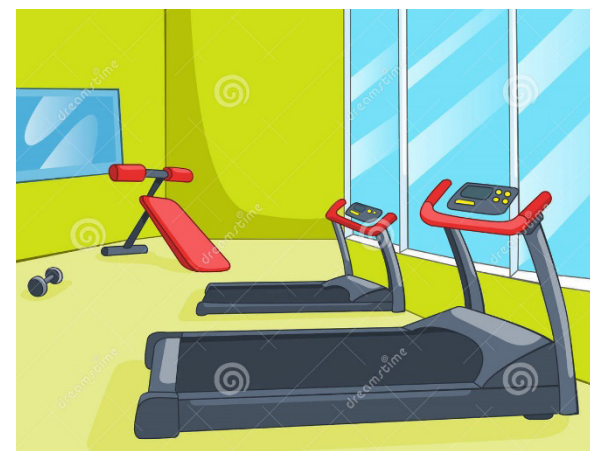


Ambiance
difficile



Limitation
temporelle

Transport



Entraînement interactif à domicile au travers d'exercices exergames



À domicile

Attività fisica adattata
Allenamento a domicilio
tramite tablet

**Fréquence et durée
individuelle**

**Suivi par une
physiothérapeute**



**Progetto
pilota in
Ticino**

**Programme
adapté**


**Lega ticinese
contro il reumatismo**
Il movimento è salute

Dividat.

**Indépendant de la
mise en forme**



Entraînement interactif à domicile au travers d'exercices exergames



33b esercizio del portiere – lungo

Posizione di partenza

Seduti su di una sedia con i braccioli. Schiena ben appoggiata allo schienale.

Esecuzione

Senza usare le braccia alzarsi dalla sedia fino a mantenere per 5-6 secondi la posizione del portiere (piedi aperti, ginocchia leggermente piegate, schiena dritta e braccia aperte) ritornare seduti rallentando il più possibile senza usare le braccia.



Esegui 10 ripetizioni



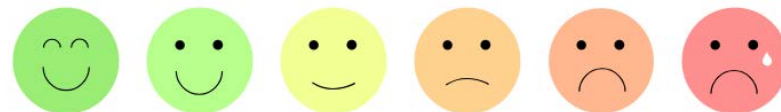
10

Ripetizioni



Serie terminata

Umore



Serie 1: _/10 Ripetizioni

Serie 2: _/10 Ripetizioni

Serie 3: _/10 Ripetizioni

Interrompere l'allenamento

Terminare l'esercizio



Entraînement interactif à domicile au travers d'exercices exergames



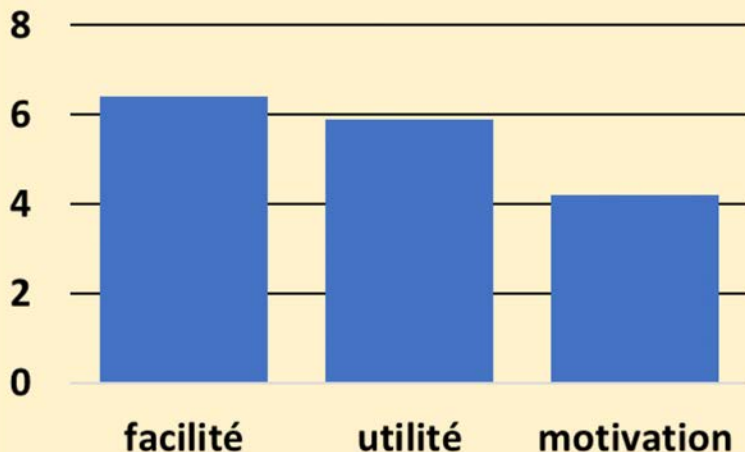
Numéros (2018)

- 16 participants
- 75 ans
- 5 hommes et 11 femmes
- 9 en forme, 6 vulnérable, 1 faible
- 7 ont continué



**Accompagnement par la
physiothérapeute**

Acceptacion de la tecnologia



- Plus de canaux de recrutement
- Plus de participants faibles



