

Per un primo screening della fragilità invia il questionario compilato a: [gaia.spinetti@multimedica.it](mailto:gaia.spinetti@multimedica.it)

## PASE (PHYSICAL ACTIVITY SCALE FOR THE ELDERLY)

R.A. Washburn, E. McAuley, J. Katula, S.L. Mihalko, R.A. Boileau The Physical Activity Scale for the Elderly (PASE):  
evidence for validity J Clin epidemiol, 52 (1999)

Attività ricreative del tempo libero	Ore al giorno (Q) (*)	Quanti giorni la settimana	Q x G/7	Peso Item (I)	Punteggio= Q x G/7 x I
Per quante ore al giorno cammina o va in bicicletta?				20	
Pratica attività sportive? Se Sì, quali e per quante ore al giorno?					
1) cyclette, andare a caccia,				21	
2) ginnastica, nuoto				23	
3) tennis, calcio, basket, sci da fondo, canottaggio				23	
Esegue esercizi in palestra? Se Sì, per quante ore al giorno?				30	
Attività domestiche	Partecipazione (P)			Peso Item (I)	Punteggio = P x I
Esegue un lavoro che richiede di stare in piedi o	SÌ	NO		21	
Esegue lavori casalinghi quali lavare i piatti,	SÌ	NO		25	
Esegue lavori casalinghi quali lavare indumenti,	SÌ	NO		25	
Esegue riparazioni domestiche?	SÌ	NO		30	
Lavora nei campi?	SÌ	NO		36	
Esegue lavori di giardinaggio?	SÌ	NO		20	
Sì prende cura di qualcuno?	SÌ	NO		35	
<b>Totale</b>					

(\*) per 30 minuti calcolare come 0.5 ore, 15 minuti=0.25 ore e così via.

(\*\*) esempio: il soggetto riferisce di praticare il tennis per 0.5 ore al giorno per 2 giorni la settimana: 0.5 ore x 2 giorni = 1; 1 / 7 giorni = 0.14; 0.14 x 20 (peso dell'item) = 3.22 che rappresenta il punteggio finale dell'item.

Il punteggio totale del PASE è determinato dal prodotto della quantità di tempo utilizzato per ogni attività ricreative del tempo libero (ore/giorno/settimana) o della partecipazione alle attività domestiche (sì/no) in una attività per il peso, derivato empiricamente per ogni attività; la somma di tutte le attività determina il grado di attività fisica

Cognome e nome \_\_\_\_\_ Età \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail \_\_\_\_\_

### TUTELA DEI DATI PERSONALI – INFORMATIVA

Il partecipante dichiara di essere informato, ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs n. 196/2003 sulla tutela dei dati personali che:

I propri dati personali di cui alla presente scheda di iscrizione, ovvero i dati personali acquisiti nel corso della manifestazione, saranno trattati da MultiMedica SpA – anche con l'ausilio di mezzi elettronici – per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi relativi alla partecipazione alla manifestazione, per finalità statistiche, per l'invio di materiale promozionale, ovvero per l'adempimento di obblighi di legge e/o disposizioni di organi pubblici;

Il conferimento dei propri dati è facoltativo ma necessario per la partecipazione alla manifestazione

I propri dati verranno comunicati da società controllanti e collegate a MultiMedica SpA ovvero soggetti determinati incaricati della gestione e elaborazione dei dati per il raggiungimento delle finalità di cui il punto 1.

Il partecipante è informato che, ai sensi dell'articolo 7 del D. Lgs 196/2003, in ogni momento e gratuitamente potrà avere accesso ovvero richiedere la modifica e/o la cancellazione dei propri dati personali rivolgendosi direttamente al Responsabile dei Dati di MultiMedica SpA – Via Fantoli, 16/15 - Milano

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_