

C.S.M. di SASSARI e U.I.S.P.

***Il ruolo dell'Attività Sportiva nei
Percorsi Riabilitativi***

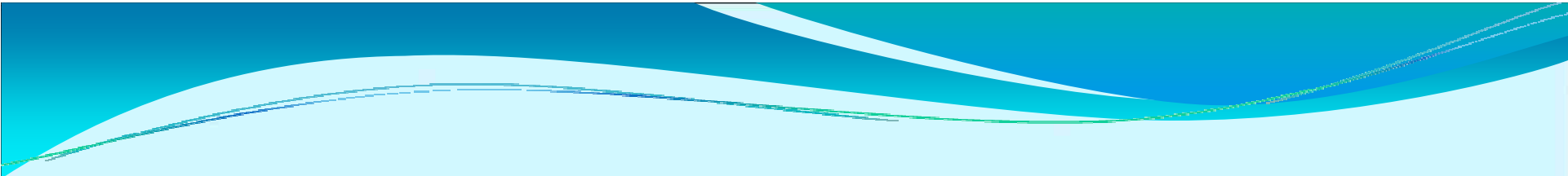
Pittalis Antonello

Centro di Salute Mentale

ASL n°1 - Sassari

“NON C'E' SALUTE SENZA SALUTE MENTALE”

Questo è il messaggio consegnato alle nazioni europee dalla Conferenza di Helsinki del 2005 nella quale i Ministri della Salute degli stati appartenenti alla Regione Europea dell'OMS si sono impegnati a promuovere politiche di salute mentale improntate all'ottica di salute pubblica, all'attenzione a tutte le fasce di età, alla qualificazione degli interventi e alla loro continuità, al rispetto dei diritti umani e civili delle persone con un disturbo mentale.



“ NON C'E' SALUTE SENZA SALUTE MENTALE ”

- . PREVENZIONE**
- . PROMOZIONE DELLA SALUTE**
- . INCLUSIONE SOCIALE.**

VALORI

- DIVERSITA' (limite che non si nega, ma diviene risorsa)
- CONDIVISIONE
- COLLABORAZIONE
- PASSIONE

VISION

- Abbattimento dello Stigma: restituzione della 'dignità' alla persona
- Diritto alla cittadinanza: possibilità di poter fare delle scelte tutelando le persone ed aiutandole ad integrarsi nel contesto sociale di appartenenza (attraverso il sostegno all'abitare, gli inserimenti lavorativi e quant'altro utile all'inclusione sociale).

MISSION

- Contribuire ad aumentare il livello di salute mentale nella popolazione di riferimento
- Aiutare il soggetto a fare da solo
 - Privilegiare e valorizzare le risorse
 - Avere fiducia nelle capacità della persona
 - Lavorare con lui e non per lui
- Individuare i fattori di rischio ed attivare fattori protettivi
 - ‘Conoscenza’
 - Facilitare l’accesso al Servizio
 - Contestualizzazione dell’intervento e presenza nel territorio

Riabilitazione e Sport

In quest'ottica il Centro di Salute Mentale, con la stretta collaborazione delle realtà territoriali (U.I.S.P.), ha cercato di attivare progetti che potessero assumere una funzione di promozione sociale.

Le attività sportive svolgono sicuramente funzione di intrattenimento e di socializzazione ma, in molti casi, rientrano a pieno titolo nel progetto riabilitativo e possono rappresentare un ponte per il reinserimento sociale. La pratica sportiva costituisce un'opportunità e un'area particolarmente adatta ed efficace sia perché promotrice di benessere e qualità della vita, sia perché occasione di aggregazione e socializzazione per le persone in carico ai servizi della salute mentale e permette di promuovere momenti di protagonismo attraverso la valorizzazione delle capacità e delle risorse individuali.

Lo Sport

- educa alle regole e ne promuove l'introduzione ed il rispetto delle stesse;
- educa alla progettualità, alla "finalizzazione" e alla capacità di "infuturazione", indicando obiettivi comuni da scegliere e da perseguire, mantenendo la concentrazione e incrementando determinazione e persistenza;
- infonde fiducia nel momento della realizzazione e permette di perfezionare e sviluppare abilità, attenzione e concentrazione;
- sviluppa la consapevolezza del Sé attraverso la presa di coscienza della propria immagine, della stima di sé e della propria vulnerabilità in condizioni di stress e dei propri limiti;
- è condivisione di esperienze e di emozioni.
- permette di valutare direttamente le proprie capacità attraverso esperienze di vittoria e sconfitta;
- è occasione di aggregazione e socializzazione.

Efficacia dell'attività sportiva nella riabilitazione di pazienti psichiatrici “gravi”

I principali obiettivi clinici:

- stabilizzare il quadro psicopatologico
 - miglioramento della sintomatologia
 - riduzione del numero e durata dei ricoveri
 - migliore compliance ai trattamenti
 - riduzione delle terapie psicofarmacologiche
- stimolare, educare e promuovere il benessere psicofisico attraverso esperienze motorie e sensoriali, ma anche cognitive ed emozionali, consentendo così la possibilità di ritrovare valori, motivazioni, scopi e mete.

Collaborazione CSM - UISP

Si avvia una stretta collaborazione tra il C.S.M. ed il comitato UISP di Sassari attraverso il progetto “Nessuno escluso”, con il supporto della ASL e della Provincia di Sassari e vede coinvolte scuole e Associazioni Sportive locali.

Questa collaborazione va a costituire una reale promozione all'integrazione fra i servizi sanitari e le risorse presenti nel territorio provinciale e un potenziamento delle iniziative di sport terapia esistenti. Tutto ciò costituisce un'azione utile alla promozione di un approccio globale e personalizzato alle persone con disabilità.

Il progetto “Nessuno Escluso”

In una prima fase alcuni utenti del CSM vengono accolti nelle attività di nuoto inserite nel progetto. Da questo iniziale collaborazione si concretizza l'idea di avviare un vero e proprio campionato di calcio a 5 considerata la presenza, sia nel CSM di Sassari (giugno 2008) che in quello di Alghero, di due squadre di calcio che, da tempo, si allenano e si confrontano con squadre esterne ai Servizi.

Nasce così nel 2009 il primo campionato “Nessuno Escluso” che, non a caso, vede coinvolte, anche negli anni successivi, squadre dei Vigili Urbani, dei Vigili del Fuoco, della Polizia di Stato, degli Infermieri, dell'Avis, etc. con il fine prioritario di far superare lo stigma ad ‘operatori’ che hanno od avranno modo di confrontarsi con l'utenza psichiatrica nei momenti di crisi.



Progetto “Un Calcio ai Pregiudizi”

Dall'esperienza e dai risultati maturati con il progetto “Nessuno Escluso”, sempre grazie alla disponibilità della UISP, nel gennaio 2011 parte un **“Campionato Regionale”** di calcio a 5 riservato agli utenti ed operatori dei Dipartimenti di Salute Mentale della Sardegna. E' questa l'occasione, attraverso giornate itineranti (Oristano, Cagliari, Lanusei, Carbonia, Sassari ed Alghero), per mettere a confronto esperienze simili e creare una rete, che attraverso il torneo di calcio, permetta di conoscere e condividere i vari percorsi riabilitativi attuati nei C.S.M. della Sardegna (sovente diversi per metodi, personale coinvolto, etc.)



Matti per il Calcio

- Fase Regionale anni 2010 – 2011 – 2012 (Alghero)
- Fase Nazionale anno 2011 – 2012 – 2013 (Montalto di Castro)



Il Progetto “Sportiva..mente”

Progetto finanziato dal Ministero della Salute alla UISP nazionale finalizzato a valutare l'importanza dello sport nella cura della disabilità psichica.

Obiettivo principale è quello di estrapolare buone pratiche nell'ambito della riabilitazione psicosociale.

Questo progetto ha visto coinvolto il CSM di Sassari, insieme a Torino, Modena e Firenze come centri “pilota” dove è stata realizzata la fase di validazione e che ha consentito di definire un modello metodologico proposto per la sperimentazione ad altre dieci città: Milano in collaborazione con Como; Palermo in collaborazione con Enna e Ragusa; Taranto in collaborazione con Lecce e Brindisi; Firenze e Genova in stretta collaborazione con Centri di Salute Mentale, Dipartimenti di Salute Mentale ed ASL.

Le esperienze sportive

- **Gruppo Piscina**
- **Gruppo Calcio**
- **Gruppo Trekking**
- **Gruppo Vela**

GRUPPO TREKKING













PROGETTI ATTIVATI

Oltre 126 progetti individualizzati attivati nel DSMD di Sassari con la UISP di Sassari

- Gruppo Piscina 24 progetti individualizzati;
- Gruppo Trekking 18 progetti individualizzati;
- Gruppo Vela 14 progetti individualizzati;
- Gruppo Calcio 70 progetti individualizzati.

Efficacia dell'attività sportiva nella riabilitazione di pazienti psichiatrici “gravi”

I principali obiettivi *clinici* raggiunti:

1. miglioramento della sintomatologia e stabilizzazione del quadro psicopatologico in oltre 2/3 delle persone;
2. riduzione del numero e durata dei ricoveri;
3. riduzione delle terapie psicofarmacologiche (con conseguenti ricadute positive sui costi sanitari) e/o migliore compliance ai trattamenti;
4. modifiche evidenti e significative dei parametri ematochimici e maggiore aderenza a stili di vita più sani.

Efficacia dell'attività sportiva nella riabilitazione di pazienti psichiatrici “gravi”

Principali obiettivi *sociali* ottenuti:

- una riduzione dello stigma sociale;
- un miglioramento del funzionamento sociale dei pazienti (a livello di qualità della vita, aumento dei livelli di partecipazione e di integrazione personale e sociale);
- si è sviluppata l'abitudine a “stare in gruppo”;
- è stato restituito/fatto vivere, attraverso le varie attività ed iniziative, un ruolo di "protagonisti" (valorizzando le capacità e le risorse individuali di persone che, per il loro disagio psichico/emotivo, vivono sovente una condizione di isolamento ed emarginazione), favorendo l'incontro con tanti soggetti che fanno parte della “ Comunità” sociale;
- è stata promossa l'autonomia degli utenti, per l'acquisizione e l'incremento di un senso di autostima sempre maggiore.

Il Rapporto Operatore-Utente

È indispensabile fare alcune riflessioni sull'evoluzione avvenuta nel rapporto operatore–utente.

- La nostra esperienza, partita come intervento sanitario, ha fatto emergere l'importanza del rapporto umano. Ciò è scaturito soprattutto perché l'attività gruppale è basata su di un principio di parità ben distante dal rapporto “*formale di cura*”.
- Abbiamo avuto l'opportunità di conoscere le persone in un contesto diverso da quello “ambulatoriale”, o dagli altri luoghi “protetti” sanitari che istituzionalmente generano un rapporto asimmetrico tra operatori e “utenti”.
- Nelle attività sportive invece spesso i ruoli si sono invertiti: siamo noi operatori ad “aver bisogno di loro” dal momento che sono più bravi e di conseguenza le “leadership” cambiano, sono loro che si prendono cura di noi in quanto più preparati tecnicamente e fisicamente.
- Questo ha permesso di approfondire maggiormente la relazione e al tempo stesso di vederla sotto una luce diversa, scoprendo aspetti che nel rigido contesto del servizio è impossibile vedere perché certe situazioni ‘non possono verificarsi’.

Il Rapporto Operatore-Utente

- Il “*fare insieme*” è stato il mezzo che ha trasformato la relazione di cura asimmetrica del “*chiedere*” da parte del paziente e del “*dare*” da parte dell’operatore. Nel gruppo crediamo di aver rivestito delle funzioni importanti di supporto e aiuto nell’esperienze vissute, creando relazioni significative con l’utente, favorendo un cambiamento in molti pazienti nel loro modo di rapportarsi al proprio percorso di cura vissuto ora con aspetti di condivisione e non di imposizione.
- In questa lunga esperienza, che non avremmo mai potuto portare avanti senza il sostegno, la collaborazione e la disponibilità offertaci dalla U.I.S.P. di Sassari, noi operatori abbiamo avuto la possibilità di entrare in contatto con gli utenti entro luoghi di vita e modalità diverse dai rapporti formali di “cura” permettendoci, così, di conoscere delle “*persone*”.

Conclusioni

Noi operatori della Salute Mentale e della U.I.S.P. con queste attività non abbiamo validato o elaborato modelli metodologici di intervento sul disagio mentale, ma certamente - agevolando l'incontro tra persone - abbiamo permesso che si conoscessero tra di loro; da una parte coloro che hanno bisogno di stare bene, dall'altra coloro che hanno bisogno di capire ed accettare che dentro ognuno di noi coesiste "ragione e follia".

Ma è stata anche l'occasione per coloro che "si prendono cura", di affinare la capacità di "conoscere l'altro", mettendosi in gioco nella relazione diretta anche con i propri pensieri ed i propri sentimenti.

Le persone coinvolte in queste esperienze hanno avuto l'opportunità di entrare nel "mistero dell'altro" – di colui che soffre di un disturbo psichiatrico e di coloro che cercano di capirlo.