



# LIBERA.....MENTE IN VIAGGIO DA SASSARI AL LIBANO

ORVIETO 21 OTTOBRE 2014

Alessandro Riccio Educatore Professionale  
D.S.M.D. ASL 1 SASSARI



Il ruolo dell'Attività Sportiva  
nei Percorsi Riabilitativi del  
Dipartimento di Salute Mentale e delle  
Dipendenze di Sassari  
in collaborazione con

La UISP di Sassari

Analisi di un'esperienza quinquennale



## **“NON C'E' SALUTE SENZA SALUTE MENTALE”**

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.



Le principali indicazioni della Comunità Europea danno infatti particolare enfasi alla prevenzione, alla promozione della salute mentale e all'inclusione sociale. Partendo da questi principi i servizi territoriali pubblici della salute mentale, con la stretta collaborazione delle realtà territoriali sono chiamati a rispondere ai bisogni reali e concreti delle persone che “hanno in carico” e ad assumere una funzione di promozione sociale.



# Progetti Sportivi

## COLLABORAZIONE

### DSMD – UISP

- Prevenzione;
- Promozione della salute;
- Inclusione sociale.



**Contribuito al cambio culturale che ha investito i servizi della Salute Mentale**



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. Le attività sportive cercano di offrire una risposta costruttiva alle problematiche psicologiche e sociali correlate al vissuto di malattia e alla perdita del ruolo sociale che interessa la maggior parte di persone con disabilità e la famiglia, condizionando favorevolmente le relazioni sociali, l'accettazione reciproca e al tempo stesso la convivenza tra più persone praticanti sport, facilita una maggiore socializzazione e rapporti di amicizia che sarebbero difficilmente realizzabili senza l'evento sportivo.



Questo per quanto riguarda principalmente la persona che è in carico ai servizi, ma al tempo stesso la collaborazione con la UISP ha contribuito a dare l'input per un radicale cambiamento culturale all'interno dei servizi della salute mentale.

Queste esperienze ha permesso agli operatori di osservare le cose da due punti di vista differenti:

- da operatori;
- da protagonisti.

Scoprendo poi che in realtà sono due strade che si incrociano tra di loro.



Infatti ha permesso a noi operatori di vedere la persona in un contesto diverso da quello “ambulatoriale”, che è un luogo protetto dove è necessario, a volte, rispettare il rapporto asimmetrico tra operatori e “utenti”. Nelle attività 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 permette di approfondire maggiormente la relazione e al tempo stesso di vederla sotto una luce diversa, scoprendo aspetti che nel servizio è impossibile vedere perché certe situazioni non possono verificarsi.



# Riabilitazione e Sport

Per questi motivi gli operatori della salute mentale si sono orientati, negli ultimi anni, nella direzione di proporre alle persone in carico, accanto alle tradizionali attività riabilitative (arteterapia, musicoterapia ecc.) attività di gruppo più "naturali", più vicine alla vita quotidiana, integrando alcune pratiche sportive (calcio, nuoto, vela e trekking) nei progetti terapeutico-riabilitativi individualizzati. L'obiettivo di questi progetti è quello di utilizzare lo sport come strumento terapeutico-riabilitativo personalizzato integrato con gli altri interventi (farmacoterapia, psicoterapia, borse-lavoro) con l'obiettivo di:



- stabilizzare il quadro psicopatologico (miglioramento della sintomatologia, riduzione del numero e durata dei ricoveri, migliore compliance ai trattamenti, riduzione delle terapie psicofarmacologiche con conseguenti ricadute positive sui costi sanitari)
- migliorare il funzionamento sociale dei pazienti (migliorare la qualità della vita, maggiore integrazione personale e sociale nel contesto di vita del paziente e un più generale benessere psicofisico).
- Ridurre lo stigma sociale verso i disturbi mentali.



Vista la sedentarietà delle persone in carico ai servizi territoriali e la difficoltà a praticare attività motoria, si è proceduto a fare:

- ▶ Mappatura degli sport che potevano interessare.
- ▶ Volontà a partecipare a iniziative che fossero individuali o di gruppo.
- ▶ Attivazione di attività sportive strutturate.



# Le esperienze sportive

- ▶ Gruppo Nuoto
- ▶ Gruppo Calcio
- ▶ Gruppo Trekking
- ▶ Gruppo Vela

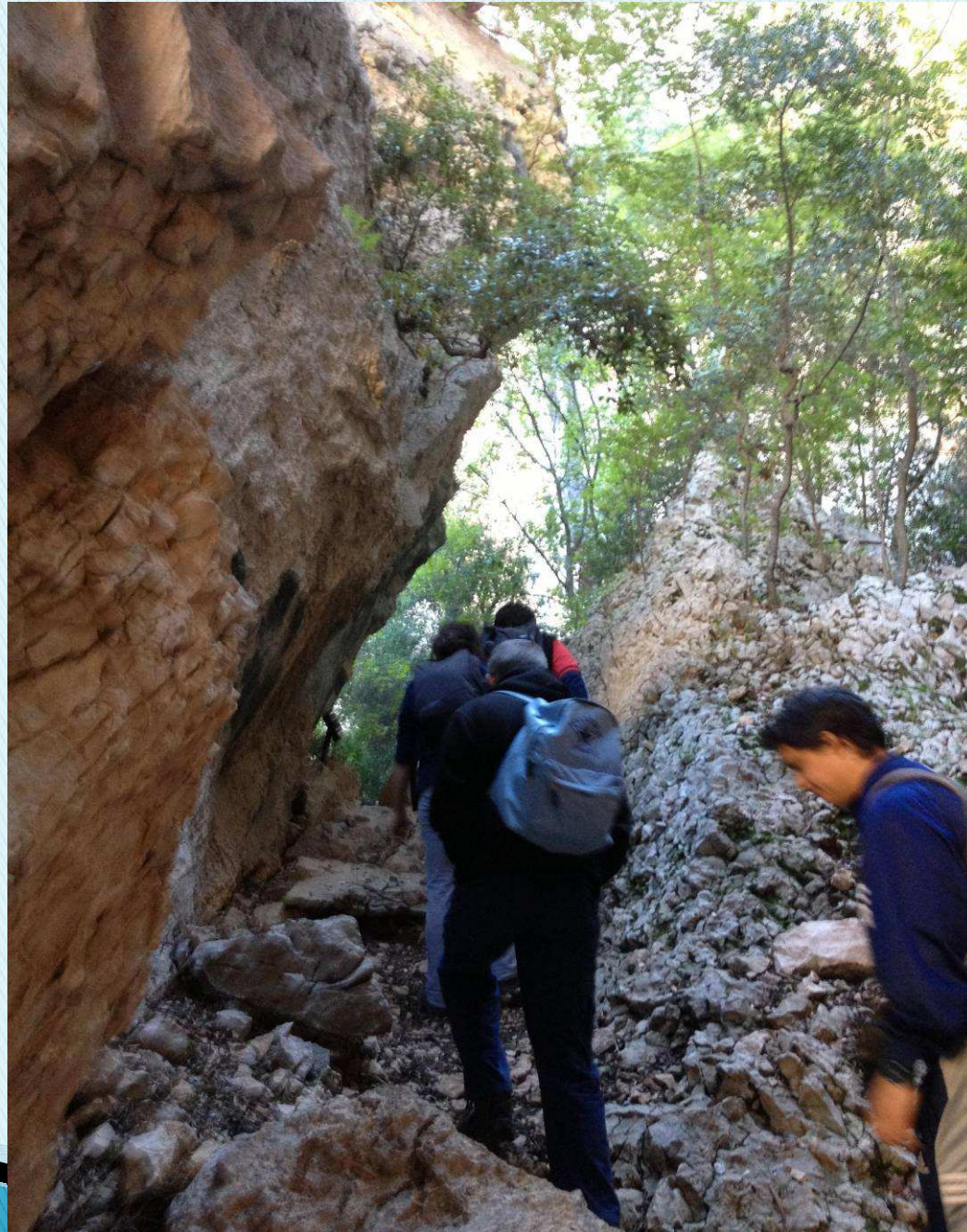


























































## Oltre 126 progetti individualizzati attivati nel DSMD di Sassari con la UISP di Sassari

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



Scelta di attività sportive di gruppo poiché presentano maggiori valenze terapeutiche. Partendo dal fatto che tutti sono diversi anche nelle competenze ciascuno apporta, nel limite delle proprie possibilità, il proprio contributo per il raggiungimento dell'obiettivo. Sono state programmate attività che:

- fossero facilmente accessibili a chiunque, in cui sia facilitato l'accesso e in cui ciascuno desse valore al gruppo (per esempio nella squadra di calcio ogni giocatore funziona come gli altri e tutti cooperano per un fine comune);
- permettessero a chiunque di partecipare, sia agli "scarsi" che non troverebbero spazio, sia ai "bravi" ma psicologicamente fragili;
- facilitassero il confronto con se stessi in un contesto meno rigido e inquietante e permettendo di compensare sentimenti di inferiorità attraverso l'acquisizione di un senso del dovere (i ruoli, gli orari, la fatica).



La costanza nella partecipazione, gli esercizi, gli allenamenti, gli sforzi per apprendere e migliorare per esempio il gesto tecnico, infatti, non sono fini a sé stessi ma in funzione di un obiettivo:

**IL MIGLIORAMENTO DELLA QUALITA'**  
**DI VITA DI CIASCUNO.**



# PROGETTAZIONE

Primi anni predisposizione progetti UISP e  
D.S.M.D.

Successivamente progettazione a tre









**BANDI PER LO SPORT TERAPIA  
FINANZIATI DALLA REGIONE SARDEGNA  
ATTRAVERSO L'ASSOCIAZIONE E  
COLLABORAZIONE NELLA LORO  
REALIZZAZIONE.**











**LIBANO**



Collaborazione finalizzata a  
esportare un modello di  
approccio alla salute mentale  
attraverso la formazione di  
operatori























GRAZIE