

GRUPPI PER PAZIENTI DEL CSM

GRUPPO	GIORNO E ORA	LUOGO	PERIODO DI SVOLGIMENTO
Gruppo Benessere (già avviato)	MERCOLEDI' 16.30-18.00 (da gennaio a fine giugno incontri settimanali, da luglio a fine settembre incontri trisettimanali)	<i>Centro Diurno</i>	Da gennaio a fine settembre 2010
Gruppo Benessere (da avviare)	MERCOLEDI' 16.30-18.00	<i>Centro Diurno</i>	Da inizio giugno 2011 a fine settembre 2011
Caffè sul Ponte	MARTEDI' 14.30-16.00 (incontri quindicinali)	<i>Saletta Toljo</i> (via J. da Ponte, Bassano)	gruppo permanente
Camminiamo Insieme	SABATO <u>orario in relazione alla gita effettuata</u> (una gita ogni <u>6 settimane</u> un incontro di programmazione ogni 3 mesi da definire di volta in volta)	<i>Mete paesaggistiche e culturali raggiungibili in giornata</i>	gruppo permanente
Gruppo Musica	MERCOLEDI' 15.00-16.30	<i>Patronato di Santa Croce</i>	da inizio ottobre 2010 a fine maggio 2011
Gruppo Montagna (gruppo organizzato da educatori della CTRP a cui il CSM partecipa)	GIOVEDI' 8.30-17.00 (una volta al mese circa)	<i>Percorsi montani raggiungibili in giornata</i>	dal 6 maggio 2010
OperaEstate	visione di 3 film e di uno spettacolo teatrale da definirsi in accordo con il comune di Bassano		da metà giugno a fine agosto

PUtero n° 3 (parte I)

ATTIVITA' DEI GRUPPI DI AUTO AIUTO ANNO 2010

Gruppo Benessere: (una volta la settimana da gennaio a settembre) 8 utenti

Gruppo Caffè sul Ponte: (una volta ogni 15 giorni) 6 utenti

Gruppo Camminiamo Insieme: (un'attività di circa 12 ore nel giorno di sabato ogni 6 settimane) 14 utenti

Gruppo Operaestate: (4 spettacoli della rassegna del Festival Operaestate nei mesi di luglio e agosto) 10 utenti

Gruppo Giovani: (un'uscita serale al mese nei luoghi d'incontro dei giovani nel territorio dell'ULSS 3: Bowling, cinema, centro giovanile, teatro, ecc) 7 utenti

Totale utenti coinvolti nelle attività: 27

Personale coinvolto: un educatore, un OSS e un infermiere (sono coinvolti 5 infermieri a rotazione)

PROGETTO BENESSERE

L'alimentazione ha un ruolo importante nell'ambito della salute psicofisica, contribuisce a migliorare il proprio livello di energia ed il livello di funzionamento globale (tempo libero, sport, lavoro, ecc.). Riveste un ruolo chiave nel raggiungimento di una condizione di benessere complessivo. Le scelte che riguardano l'alimentazione possono essere quindi molto importanti.

Talvolta non si mangia per vera fame biologica ma per noia, per abitudine, per riempire un vuoto affettivo. E' facile allora ignorare il blando segnale della sazietà e scivolare nel sovrappeso e poi nell'obesità. Dobbiamo garantire la copertura dei fabbisogni metabolici, tacitamente insiti nella varietà degli alimenti, la sobrietà alimentare, il mantenimento di uno stile di vita fisicamente attivo, in cui l'alimentazione non è al centro degli interessi, ma neppure ha perduto il suo innato valore gratificante.

Una corretta alimentazione può giocare un ruolo fondamentale nella prevenzione di molte patologie, a conferma di quanto l'antico motto di Ippocrate "il cibo è per noi tutti la miglior cura" sia oggi a distanza di millenni, di estrema attualità.

Alcuni pazienti in trattamento con farmaci per patologie mentali possono presentare un aumento d'appetito, che potrà a sua volta portare ad un aumento del peso corporeo. Tuttavia un regime alimentare corretto, abbinato ad un programma di esercizio fisico, è sufficiente a gestire l'aumento ponderale¹.

Il Progetto Benessere si ispira ad un intervento riabilitativo di gruppo di tipo psicoeducazionale, che si propone di fornire ai partecipanti informazioni utili al raggiungimento di uno stile di vita sano e più in particolare:

- alle abitudini alimentari ed a come un corretto stile nutrizionale possa ridurre problemi di salute generale e migliorare la qualità della vita;
- alla scelta ed alla preparazione dei cibi (spesa, modalità di cottura dei cibi, porzioni, ecc);
- ai benefici derivanti da un esercizio fisico regolare;
- ai differenti programmi per l'esercizio fisico.

OBIETTIVI

Il Progetto Benessere è un gruppo che si prefigge di far:

1. comprendere l'importanza di una corretta alimentazione e migliorarla;
2. comprendere i vantaggi fisici e sociali di una regolare attività fisica e migliorare la qualità e quantità della stessa;
3. migliorare il proprio stile di vita;
4. favorire ed aumentare il grado di socializzazione;
5. migliorare la gestione del proprio tempo libero.

¹ Fonte: Stella S., Gasio N., Rizzoli C., De Santis.F., Incremento ponderale in corso di terapia neurolettica. Supplemento alla rivista FARMACI, vol 26 – n 3/2002 "Solution for Wellness" Workbook. Eli Lilly and Co (Ireland) Ltd Linee guida per una sana alimentazione italiana. Revisione 2003. Ministero delle Politiche agricole e Forestali. INRAN.

MODALITA' E TEMPI

L'attività del gruppo si dividerà in due fasi:

- 1) Nutrizione, benessere e stile di vita: dedicata all'importanza della nutrizione e ad uno stile alimentare corretto.
- 2) Salute ed esercizio fisico: in cui si approfondirà il ruolo che ha l'esercizio fisico nell'utilizzare l'energia fornita dall'alimentazione. In questa fase saranno proposte varie forme di attività motorie.

Il programma dell'attività sarà articolato in sedute settimanali della durata di 60-90 minuti.

Si ipotizza l'inizio dell'attività nel mese di giugno, per una durata di circa 8 mesi. Trascorso tale tempo, si valuterà l'opportunità di proseguire gli incontri volti all'esercizio fisico ed al consolidamento dei risultati raggiunti, al fine di sostenere la motivazione da parte dei partecipanti all'attività.

DESTINATARI

Pazienti afferenti al CSM che conducono uno stile di vita molto sedentario, che presentano difficoltà di gestire il peso corporeo o il tempo libero.

CONDUTTORI

Educatrice Erica Bertoncello

Operatore Socio Sanitario Rosanna Mocellin

STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Si intende utilizzare l'osservazione come principale strumento di valutazione, supportata da un diario degli interventi e da verifiche periodiche con i medici referenti.

Gruppo Musica

La musica è un'esperienza che appartiene ad ogni uomo. Sin dal concepimento l'embrione è accolto in un ambiente sonoro. Il battito del cuore e i movimenti intestinali materni sono i primi suoni che il feto percepisce. Già dalla vita intrauterina, inoltre, il feto inizia a riconoscere la voce dei genitori.

I quattro elementi principali della musica (suono, volume, timbro, durata) sono propri della voce umana, prima esperienza musicale attiva di ogni essere umano. Il bambino infatti si sperimenta e si fa compagnia con le sue lallazioni.

La musica è un mezzo di comunicazione alternativo, offre la possibilità di esprimersi attraverso l'interpretazione, l'improvvisazione, la scrittura di una canzone. Consente di utilizzare canali comunicativi diversi per esprimere messaggi difficilmente verbalizzabili e questo risulta essere molto importante per quelle tipologie di utenti che vivono con particolare difficoltà il dialogo strutturato.

La patologia psichiatrica spesso compromette le abilità sociali, l'interazione con gli altri e con l'ambiente di appartenenza. La musica offre occasioni per stare e fare assieme ad altre persone, nell'interazione musicale si scambiano pensieri ed emozioni. L'armonia è un concetto musicale che rimanda alla natura della relazione, essa rappresenta una forma ordinata e piacevole, frutto dell'accordo di suoni diversi. La musica costituisce un mezzo attraverso il quale gli utenti sperimentano l'accordarsi con altri, il cercare e trovare un equilibrio piacevole e possibile tra le proprie istanze e quelle altrui, allo scopo di dar vita ad una creazione comune in cui ciascuno possa riconoscersi. Collaborando con gli altri e cercando un'armonia nel gruppo, è possibile "ascoltare e rispondere ai propri bisogni e a quelli degli altri". La performance canora e strumentale, individuale o di gruppo, aiuta ad aumentare il livello di autostima, solitamente basso nei pazienti con disturbi mentali. Inoltre le esperienze musicali consentono di migliorare la percezione corporea e sensoriale, l'orientamento alla realtà e il controllo comportamentale. La musica facilita l'espressione ma fornisce anche il contenimento di emozioni e sentimenti. Sviluppa le capacità espressive e la creatività. Aiuta a migliorare l'organizzazione del proprio tempo libero.

DESTINATARI

Utenti afferenti al Centro di Salute Mentale che:

- siano in buon compenso clinico,
- presentino deficit nel funzionamento sociale e relazionale,
- abbiano un'età inferiore ai 40 anni,
- siano autonomi nel raggiungere il luogo d'incontro (patronato Santa Croce).

Non sono necessarie abilità canore o musicali, in quanto il gruppo fornisce un'occasione di socializzazione ed espressione attraverso il canale musicale e non un'occasione di esibizione di talenti.

OBIETTIVI

- Favorire occasioni d'incontro
- Migliorare la consapevolezza delle proprie emozioni, del proprio corpo e dei propri bisogni
- Migliorare l'ascolto di sé, degli altri e la collaborazione
- Agevolare lo scambio comunicativo
- Aumentare l'autostima
- Migliorare l'impiego del tempo libero

DESCRIZIONE DEL PROGETTO: modalità e tempi

Il gruppo si costituisce come un "laboratorio canoro e di musica d'insieme" nel quale suonare e cantare sono veicoli dello stare insieme e del condividere momenti piacevoli, ma anche sperimentarsi nell'armonia del gruppo.

Il gruppo si struttura come aperto e si dividerà in due fasi:

1. Verranno suonate e cantate canzoni scelte dal gruppo stesso. I partecipanti potranno sperimentarsi nella collaborazione, nell'ascolto di sé e dell'altro, nella performance di fronte e assieme ad altri.
2. Si esplorerà la composizione di testi da parte del gruppo, dando spazio quindi non solo all'aspetto interpretativo ma anche a quello più creativo.

L'attività si svolgerà il mercoledì dalle 15,00 alle 16,30 all'esterno della struttura sanitaria, in una sala messa a disposizione dalla parrocchia di Santa Croce. Tale scelta nasce dalla consapevolezza che la musica è un'arte praticata da molti a tutte le età, che avvicina le persone al di là delle specificità individuali. Si colloca nelle aree sane della personalità e per questo è in grado di avvicinare persone che derivano da contesti e realtà differenti, condividendo interessi e passioni comuni. E' un'attività che rimanda un'immagine di sé positiva e socialmente accettata. Proprio per questi motivi si è deciso di portare il gruppo all'esterno dell'istituzione, nei luoghi d'incontro della cittadinanza.

Tempi:

Fase di individuazione degli utenti e organizzazione del gruppo: novembre-dicembre

Attività del gruppo Musica: da metà gennaio a fine giugno.

Nel periodo estivo si effettuerà una valutazione del gruppo e un'eventuale riprogrammazione dell'attività.

CONDUZIONE

Il gruppo sarà condotto da operatori del CSM (educatrice, infermiere, OSS).

STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Prima di accedere al gruppo l'utente farà un colloquio col medico psichiatra di riferimento, che proporrà l'attività. Seguirà un colloquio motivazionale e di illustrazione degli obiettivi e modalità di svolgimento con i conduttori del gruppo.

Nel corso della partecipazione al gruppo il paziente verrà osservato dai conduttori, i quali terranno un diario degli incontri e discuteranno dei singoli utenti durante le riunioni d'equipe con il medico psichiatra di riferimento.

PROGETTO VIVIAMO LA CITTA' D'ESTATE

Premessa:

I mesi estivi sono il periodo dell'anno in cui la maggior parte delle persone dedicano il tempo libero alle attività di svago e di socializzazione, che permettono di coltivare e favorire relazioni, fare nuovi incontri. Tutto ciò è fondamentale per mantenere uno stile di vita sano ed integrato con la società di cui si è parte. Uscire di casa, dedicarsi a piacevoli attività e trascorrere del tempo con altre persone consente di diminuire lo stress, di recuperare una dimensione della vita che durante il resto dell'anno viene meno a causa degli impegni di lavoro o di altro genere, che costringono le persone ad una vita frenetica.

In estate la città di Bassano offre alla cittadinanza, grazie ad Operaestate, una rassegna internazionale di eventi culturali. Essi permettono di conoscere e seguire diverse forme e generi d'arte, dando la possibilità di alimentare il proprio bagaglio interiore ma anche di concedersi il tempo per stare con e tra altre persone. Operaestate è una rassegna che attira il pubblico di tutta la regione, una rassegna che segnala sempre un'alta partecipazione e gradimento. Proprio per la sua varietà riesce a rivolgersi infatti ad un pubblico eterogeneo, che prende in considerazione le aspettative di tutte le età e dei diversi gusti artistici della cittadinanza.

La malattia mentale porta la persona a ritirarsi dal contatto relazionale con le altre persone, il rischio a cui essa va incontro è il ritiro in un mondo dai confini ristretti, a cui solo pochi, talora, possono accedere. Contemporaneamente, però, la persona sente il bisogno e desidera far parte della società, incontrare persone e stringere amicizie. La copresenza di sentimenti opposti (il desiderio e la paura dell'altro) rendono necessari, da parte degli operatori della salute mentale, interventi rivolti a mediare e accompagnare la persona nell'incontro con l'altro, avendo così una funzione di "protesi". Come la persona che fatica a camminare ha bisogno di un supporto esterno, quale ad esempio il bastone, così i professionisti della salute mentale sostengono la persona nel faticoso tentativo di integrazione sociale, al fine che esso possa avvenire in modo soddisfacente per la persona stessa.

La sofferenza psichica compromette non solamente le capacità relazionali, ma anche le abilità lavorative. Per questo spesso le persone hanno difficoltà ad accedere al mondo lavorativo. I tirocini, organizzati dall'ULSS3 in collaborazione con le cooperative sociali e le aziende del territorio, hanno un elevato valore riabilitativo ma la borsa lavoro, che viene data all'utente, ammonta ad una cifra simbolica del tutto insufficiente a coprire le spese quotidiane. Molto spesso le persone che soffrono di gravi patologie psichiche non riescono ad essere autonome economicamente e dipendono dalla famiglia. La pensione d'invalidità civile e l'eventuale borsa lavoro, infatti, non sono sufficienti a coprire le spese di sopravvivenza. Questo limita in modo considerevole gli interventi che favoriscano la socializzazione con persone che non gravitino nel circuito sanitario.

La partecipazione agli eventi promossi dal Comune di Bassano per la cittadinanza, è molto importante per le persone che soffrono di patologie di tipo psichiatrico in quanto permette loro di sentirsi parte della città, di sentirsi cittadini uguali agli altri, con gli stessi diritti e doveri chiesti a tutta la popolazione. Per i motivi economici e di difficoltà relazionale sopra descritti, però, le persone affette da malattia mentale sono sovente esclusi da eventi culturali offerti a tutta la cittadinanza.

Il Centro di Salute Mentale nel periodo estivo organizza una serie di uscite nel territorio tra le quali quattro serate alla rassegna di Operaestate, per le quali chiede al comune di Bassano del Grappa all'Assessorato ai Trasporti, Ecologia, Ambiente, Patrimonio, Operaestate-Spettacolo l'ingresso gratuito per gli utenti che vi parteciperanno, i quali saranno scelti tra coloro che avranno già effettuato un percorso terapeutico – riabilitativo adeguato. Gli utenti che parteciperanno alle uscite serali saranno sei per ogni serata.

Il Centro di Salute Mentale:

In accordo con le linee tracciate dal Sistema Sanitario Nazionale e con quanto stabilito nel Piano di Zona, il Dipartimento di Salute Mentale (DSM) dell'ULSS 3 opera nel territorio, offrendo percorsi di cura personalizzati, promuovendo la salute mentale della popolazione e la cura di ogni forma di malattia mentale. Gli interventi messi in atto dal servizio di psichiatria non hanno solamente una valenza sanitaria, ma si integrano con interventi relativi all'inserimento sociale e ai diritti della persona, al fine di migliorare la qualità di vita dell'utente e dei suoi familiari. La salute mentale viene intesa come un valore sociale da promuovere e sostenere nell'ambito della prevenzione, del superamento dello stigma e dei pregiudizi e nell'ambito della riabilitazione. La salute del singolo e della popolazione non possono prescindere dalla salute mentale.

Finalità:

- Favorire occasioni di partecipazione alla vita cittadina di utenti afferenti al Centro di Salute Mentale e affetti da patologia psichica.
- Realizzare interventi di socializzazione e integrazione sociale per persone in carico presso il Centro di Salute Mentale
- Favorire lo scambio tra persone con sofferenza psichica e la cittadinanza, al fine di contrastare lo stigma che accompagna la malattia mentale

Destinatari:

Persone affette da patologia psichica, in buon compenso psicopatologico, che già da tempo sono in carico al Centro di Salute Mentale e per le quali sono in atto progetti terapeutico – riabilitativi individualizzati.

Descrizione del Progetto

Il Centro di Salute Mentale organizza, nel periodo di svolgimento di Operaestate, quattro uscite con un piccolo gruppo di sei utenti così suddivise:

- La visione di 3 film distribuiti nei mesi di giugno, luglio e agosto
- La visione di uno spettacolo teatrale.

Sia i film che lo spettacolo teatrale saranno concordati con gli organizzatori di Operaestate, scegliendo tra quelli in cui è prevista una minor affluenza di pubblico.

Il gruppo che parteciperà al progetto sarà composto da sei utenti, che potranno variare nelle uscite, e da due operatori che accompagneranno gli utenti e li affiancheranno per tutta la durata del film o della rappresentazione teatrale.

L'Educatrice
Dott.ssa Erica Bertoncello

Il Direttore del Dipartimento di
Salute Mentale
Dr. Paolo Tito

GRUPPO GIOVANI

Al termine delle proiezioni cinematografiche di Operaestate 2010, al gruppo di giovani utenti, che ha partecipato al progetto "Viviamo la città d'estate", gli operatori del CSM hanno proposto di continuare le uscite serali con scadenza mensile.

Da settembre 2010 si è dato avvio al GRUPPO GIOVANI con l'obiettivo di facilitare e stimolare la socializzazione di utenti di giovane età, stimolare e aiutarli a realizzare idee sulla gestione del tempo libero e favorire la nascita e lo sviluppo di relazioni d'amicizia tra utenti stessi.

Si è scelto l'orario serale per avvicinare l'esperienza fatta nel gruppo alle esperienze di incontro, di modalità di vivere i luoghi e trascorrere il tempo nelle ore serali tipici della giovane età, favorendo in tal modo lo scambio, non solamente tra gli utenti che partecipano al gruppo, ma anche con i coetanei non affetti da patologia mentale.

Attualmente il gruppo è composto da 6 utenti e condotto da un'educatrice e due infermiere (quest'ultime si alternano nella presenza al gruppo)



PROGETTO CAMMINIAMO INSIEME

La sofferenza mentale porta ad una difficoltà di instaurare e mantenere relazioni sociali a tal punto che molto spesso gli utenti affetti da disturbi psichici di varia natura presentano un considerevole ritiro sociale. Ne consegue che alla sofferenza già presente si aggiunge un sentimento di solitudine, che appesantisce ulteriormente la situazione di vita della persona. Diventano perciò fondamentali interventi di riabilitazione psicosociale, volti a favorire occasioni d'incontri con altre persone e a sostenere gli utenti nella difficoltà di instaurare nuove conoscenze e mantenere relazioni.

La solitudine viene avvertita in modo più grave nei momenti di tempo libero, quando l'utente non è impegnato in attività riabilitative o tirocini lavorativi. Nei fine settimana e nelle giornate di festa, momenti in cui ci si ritrova con gli amici, ma non c'è un luogo ed uno spazio pronto ad accogliere persone affette da patologia mentale, che pur avendo grandi difficoltà relazionali, sono alla ricerca di qualcuno con cui condividere il loro tempo e la loro esperienza.

L'idea di organizzare uscite in giorni ed orari di chiusura delle strutture, nasce dal percorso fatto all'interno del Progetto Benessere, promosso per migliorare lo stile di vita e rivolto ad utenti in terapia con farmaci antipsicotici, che presentano un considerevole aumento ponderale in seguito ad iperfagia, la quale si affianca ad una conduzione di vita sedentaria. Durante gli incontri del gruppo è più volte emersa la sofferenza derivante dalla solitudine in cui si trovano a vivere gli utenti ed il bisogno di condividere tempo ed esperienze di vita anche all'esterno dell'incontro settimanale. Tali uscite prevedono sempre una parte di attività fisica, solitamente passeggiate nella natura o in città.

Si è pertanto proposto di organizzare gite che potessero essere occasione di trascorrere il tempo libero insieme e di recarsi in luoghi che difficilmente da soli si raggiungono, luoghi d'interesse naturalistico o culturale; come si fa con gli amici nei momenti di svago. La meta non viene imposta dagli operatori, che accompagnano il gruppo, ma decisa insieme ai partecipanti, valutando le varie proposte che emergono. In questo modo gli utenti si sentono protagonisti dell'iniziativa e del proprio tempo, sono più motivati a partecipare.

Poiché il weekend è il periodo della settimana più critico sia per il paziente, che si sente solo e non sa come occupare il tempo, sia per le famiglie, in quanto è sovente dedicato alle spese e al riposo lavorativo, si è pensato di organizzare la uscite nella giornata di sabato.

La proposta, quindi, nata all'interno del progetto benessere, ha avuto un ottimo riscontro sia da parte degli utenti che delle famiglie. Per tale motivo si è deciso di estendere tale proposta anche ad altri utenti.

Il nome del progetto indica l'azione motoria presente in ogni uscita e che ha stimolato la prima gita fatta col gruppo Benessere. Un'azione che rimanda l'idea del movimento, del divenire, che contrasta l'immobilità e la staticità a cui può portare la sofferenza psichica. Il cammino, inoltre, viene spesso utilizzato come metafora del percorso di vita. Il tempo e le esperienze condivise con gli utenti all'interno di un progetto di cura, danno spazio e stimolano le parti "sane" della persona, fanno parte del percorso di vita e sono un importante aspetto di riabilitazione. In tutto ciò l'utente non è solo, ma con altre persone può sperimentare il piacere dell'essere insieme con e di condividere con altre persone il proprio tempo, contrastando il sentimento di solitudine e di vuoto che spesso riveste i giorni liberi.

Obbiettivi

- Favorire ed aumentare il grado di socializzazione
- Migliorare la gestione del proprio tempo libero
- Favorire la collaborazione tra gli utenti
- Favorire l'espressione e la realizzazione di proposte condivisibili

Modalità e tempi

Le uscite avranno luogo nella giornata di sabato, con una scadenza di 6 settimane. L'uscita verrà intervallata da un incontro dedicato all'organizzazione della gita successiva. La meta potrà essere proposta dai partecipanti e verrà poi discussa e valutata dal gruppo.

Le uscite potranno essere effettuate con mezzi dell'ULSS 3 Bassano del Grappa o con mezzi pubblici in base alla meta prescelta.

Strumenti di valutazione

Prima di accedere al gruppo, ogni utente farà un colloquio motivazionale e conoscitivo con i conduttori del gruppo, nel corso del quale verranno illustrati gli obbiettivi e le modalità di partecipazione alle uscite.

Verrà utilizzata l'osservazione diretta del paziente come strumento di valutazione, supportata dal diario degli interventi e da periodiche verifiche con i medici referenti.

Destinatari

Il progetto è rivolto ad utenti afferenti al Centro di Salute Mentale, che presentano difficoltà relazionale e di occupare il proprio tempo libero nel fine settimana.

Conduzione

Il gruppo verrà condotto da due operatori del Centro di Salute Mentale che accompagneranno gli utenti nelle uscite (dott.ssa Erica Bertoncello, O.S.S. Rosanna Mocellin).

Costi

Il progetto prevede il costo dei mezzi di trasporto pubblici per gli operatori che accompagneranno gli utenti o del carburante, quando verranno utilizzati mezzi dell'ULSS 3 Bassano del Grappa.