



ATTIVITA' DI MONTAGNATERAPIA

**Percorsi terapeutico riabilitativi
Dipartimento di Salute Mentale ASL CN1**

*La montagna è un modo di
vivere la vita.*

*Un passo davanti all'altro,
silenzio, tempo, misura.*

P. Cognetti

CHE COS'E'

La **montagnaterapia** è un originale approccio a carattere terapeutico, riabilitativo e/o socio-educativo, rivolto a persone con differenti problematiche, soprattutto quelle caratterizzate da un importante isolamento sociale, basato sulla terapia di gruppo e l'attività fisica, che si svolge nell'ambiente naturale della montagna che ha valore **terapeutico** attraverso il cammino e in una dimensione di gruppo. L'ASL CN1 realizza da anni un interessante progetto rivolto agli utenti dei servizi di psichiatria, in un'ottica di rete/comunità ed empowerment individuale. L'attività, **ben strutturata**, prevede la preparazione, l'organizzazione, la realizzazione e la valutazione multi-modale di uscite periodiche, scelte tenendo conto di alcuni criteri specifici, sul territorio della provincia di Cuneo, Torino o in Liguria.

DESTINATARI

Pazienti afferenti ai CSM dei territori di Fossano, Savigliano e Saluzzo presi in carico **con progetto terapeutico individualizzato** multi professionale di varie età dai 18 anni ai 60 anni con patologie psichiatriche gravi (psicosi, disturbi severi dell'umore e della personalità...). Tali pazienti **non** presentano particolari controindicazioni da un punto di vista fisico (ipertensione non compensata, cardiopatie, problemi ortopedici...). Inoltre annualmente sono sottoposti a visita medica agonistica, adatto per atleti disabili (DIRa) effettuata gratuitamente presso il Servizio di Medicina Sportiva dell'ASLCN1.

OBIETTIVI

Il progetto vuole favorire il miglioramento delle condizioni psico-fisiche e promuovere uno **stile di vita salutare** nelle persone coinvolte –

Gli altri macro-obiettivi sono: il miglioramento delle **relazioni sociali** all'interno del gruppo e con gli altri partecipanti alle attività (educatori, infermieri e psichiatri; volontari CAI, accompagnatori naturalistici e guardiaparco); lo **sviluppo di una rete tra i servizi**, il territorio (ad es. CAI, Officina Monviso).

METODOLOGIA

Per individuare **fattori specifici** della MT che intervengono per produrre elementi di cambiamento non solo clinico ma anche di funzionamento psicosociale complessivo, è stata creata una metodologia di **osservazione e valutazione** basata su specifici strumenti **cartacei e multimediali**.

- compilazione tabella delle presenze dopo ogni uscita;
- compilazione della scheda tecnica relativa all'uscita;
- compilazione delle **schede di osservazione e valutazione** MT da parte degli operatori dopo ogni uscita;
- diario di bordo del momento di restituzione/confronto con i partecipanti al termine di ogni uscita;
- compilazione questionario di gradimento e autovalutazione del partecipante
- utilizzo di **materiale video** come strumento di **valutazione**.

GRUPPO DI LAVORO

Il progetto è realizzato dagli **operatori** (educatori, infermieri e psichiatri), in **col-laborazione** con:

- i volontari delle diverse sezioni CAI,
- accompagnatori naturalistici e/o guardia parco

con la supervisione dei responsabili delle Strutture Semplici.

Durante le uscite i gruppi vengono accompagnati dagli educatori professionali, in numero proporzionale alle presenze, (1 operatore ogni 3 pazienti) ed è **garantita** la presenza di un infermiere.

