

La montagna come strumento di cura e riabilitazione psichiatrica: un progetto piemontese

scritto da Luisella Gilardi | 12 Ottobre 2023

La Montagnaterapia è un originale approccio a carattere terapeutico, riabilitativo e/o socio-educativo, rivolto a pazienti 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 (Scoppola et al., 2007). Questo tipo di intervento si propone di favorire il rapporto con sé stessi e con gli altri, combattendo l'isolamento sociale che caratterizza questi disturbi e promuovendo la lotta allo stigma, oltre a stimolare la ri-acquisizione di competenze e autonomia in diversi ambiti.

Dal punto di vista scientifico, **i benefici attesi dall'attività di montagnaterapia** sono diversi: sono ormai consolidate le evidenze scientifiche a sostegno dei benefici generali legati **all'attività motoria (sistema cardiovascolare, capacità respiratoria, peso corporeo, controllo glicemico, tono muscolare)** e sugli effetti positivi dell'attività fisica **sulla salute mentale**, e in particolare il **suo effetto antidepressivo**, oltre **agli effetti terapeutici sugli aspetti socio-relazionali dell'esperienza di gruppo nel contesto della montagna**.

Il progetto di Montagnaterapia del Dipartimento di Salute Mentale della Struttura di Psichiatria dell'Azienda Sanitaria Locale Cuneo 1 (ASL CN1), nasce in risposta al bisogno dei pazienti del Dipartimento di maggiore benessere psico-fisico e relazionale, per contrastare gli effetti indesiderati della terapia farmacologica e le conseguenze di uno stile di vita condizionato dalla malattia.

Fin dal lontano 1996 nei servizi della salute mentale dell'ASL, sono nati piccoli gruppi di cammino in montagna, dal 2000 l'attività si è strutturata, i gruppi si sono integrati, sono cresciuti, hanno creato relazioni (dal 2010 con sezioni locali del CAI (Club Alpini Italiano)) e infine hanno lavorato in un'ottica di valutazione.

Dopo un percorso di accompagnamento e revisione, nel 2023 il progetto ha ottenuto il riconoscimento di Buona Pratica Trasferibile, a seguito della lettura attraverso la griglia BPT (lo strumento di individuazione delle Buone Pratiche Trasferibili predisposto da DoRS e validato a livello nazionale e internazionale). E' presente nella banca dati progetti e interventi [Pro.Sa.](#)

A chi può essere utile?

Persone di differenti fasce di età (almeno 18 anni), con vari problemi di

salute mentale, anche gravi; professionisti attivi in contesti di cura delle malattie psichiatriche, associazioni del terzo settore impegnate in attività riabilitative con utenti psichiatrici e familiari.

Obiettivi e descrizione dell'intervento

Il progetto di Montagnaterapia dell'ASL CN1 ruota attorno ad un'idea innovativa: **le attività che coinvolgono la montagna come protagonista, possono avere un valore terapeutico, riabilitativo, educativo o preventivo specialmente per i soggetti più "fragili", soprattutto se "vissute" attraverso il cammino e in una dimensione di gruppo.**

Il territorio di riferimento dell'ASLCN1 comprende 175 comuni e 6 comunità montane, il 75% della sua superficie è composto da zone montane e collinari. Il progetto di Montagnaterapia viene proposto dal Dipartimento di Salute Mentale –Area Nord. I destinatari del progetto sono pazienti dai 18 anni ai 60 anni con patologie psichiatriche gravi (psicosi, disturbi severi dell'umore e della personalità...), in carico ai Centri di Salute Mentale, inseriti in un PTI – Progetto Terapeutico Individualizzato redatto da un'èquipe multiprofessionale, che coinvolge anche altre aree aziendali non solo riabilitative (ad esempio Medicina dello Sport, Promozione della Salute, Medicina del Lavoro).

Per avere un'idea dei numeri, nel 2019 su 2749 pazienti, quelli presi in carico con un progetto terapeutico individualizzato multiprofessionale sono stati 184 e il 16,84% ha aderito al progetto di Montagnaterapia.

Il progetto vuole innanzitutto migliorare la qualità della vita dei pazienti afferenti al Dipartimento di Salute Mentale dal punto di vista psico-fisico, relazionale e organizzativo.

Tre sono gli obiettivi specifici:

- A. Favorire il miglioramento delle condizioni psicofisiche e la promozione di uno stile di vita salutare delle persone coinvolte nel progetto
- B. Favorire il benessere e la promozione di buone relazioni sociali all'interno del gruppo e con gli altri partecipanti alle attività (educatori, infermieri e psichiatri; volontari CAI, accompagnatori naturalistici e guardiaparco)
- C. Favorire lo sviluppo di una rete tra i servizi, il territorio e il coordinamento di montagna terapia regionale e nazionale per rendere il contesto sociale più solidale e meno stigmatizzante

Sono attualmente operativi tre gruppi di Montagnaterapia (Centro Diurno di Cussanio, Centro Diurno di Saluzzo e CSM di Savigliano) e due gruppi di fitwalking (Centro Diurno di Saluzzo, Centro Diurno di Cussanio). A partire dal 2017 si è avviata una collaborazione tra le esperienze.

Misure adottate

Per la stesura del progetto è stato utilizzato il modello dei determinanti di salute Precede/Proceed, ideato da Lawrence W. Green. Sono previste una serie di azioni concrete:

- **uscite**, suddivise in varie tipologie (uscite semplici, uscite CAI, uscite "Officina Monviso", soggiorni in autogestione o in struttura ricettiva) differenti per periodicità (almeno 3 volte al mese) e metodologia organizzativa, che si alterneranno nel corso dell'anno, compatibilmente con le condizioni meteorologiche e che prevedono il momento della preparazione dello zaino, il momento del pranzo comune (pranzo al sacco o in strutture recettive) e il momento della restituzione conclusiva (condivisione comune e raccolta delle emozioni e dei vissuti riguardanti la giornata, compilazione del "diario di bordo" di gruppo). In presenza di difficoltà economiche dei pazienti, il servizio mette a disposizione attrezzature sportive di base (zaino, scarponcini) così da assicurare a tutti la partecipazione.
- **momenti formativi** previsti annualmente e rivolti sia all'equipe tecnica che ai destinatari del progetto
- **coordinamento** e integrazione tra servizi e con il territorio. Gli attori coinvolti nel progetto interagiscono tra loro attraverso momenti di incontro calendarizzati che permettono il coordinamento e l'integrazione delle varie azioni e il coinvolgimento degli attori del territorio.
- **comunicazione e divulgazione dei risultati** su stampa locale, periodici on line, canali social aziendali.

Valutazione

Il progetto di Montagnaterapia ha previsto vari strumenti per poter valutare il processo e misurare l'efficacia delle attività proposte, che si sono evoluti e modificati nel tempo.

Gli strumenti di **valutazione di processo** utilizzati nel 2019, compilati al termine di ogni uscita:

- tabella delle presenze
- diario di bordo – momento di restituzione/confronto finale con i partecipanti, i cui dati vengono analizzati con la tecnica del "word cloud" (la rappresentazione visiva di parole chiave) per evidenziare aspetti positivi e criticità

- questionario di gradimento e autovalutazione del partecipante
- scheda tecnica relativa all'uscita
- schede di osservazione e valutazione individuale, per effettuare un primo assessment di raccolta dati sui cambiamenti pre e post attività durante l'anno. L'utilizzo della scheda di osservazione per buona parte dell'anno 2019, ha permesso di evidenziare limiti e potenzialità e ha condotto ad una revisione dello strumento, avvenuta nel 2020, in collaborazione con l'Università di Torino, Dipartimento di Filosofia e scienze dell'educazione. Inoltre, è stata avviata la sperimentazione di un ulteriore strumento di osservazione durante le uscite, la videoregistrazione, che integra le osservazioni dirette degli operatori.

La **valutazione di impatto/risultato** è avvenuta attraverso la rielaborazione e l'analisi delle schede di osservazione, e l'elaborazione delle informazioni derivanti dallo strumento video, come dimostrato dai report annuali prodotti dal 2019 ad oggi, presenti su Prosa.

Le fasi previste sono:

- **compilazione del Profilo Individuale** del paziente sulla base delle informazioni raccolte attraverso la scheda di osservazione su 4 dimensioni (corporea, cognitiva, relazionale-emotiva, delle autonomie), con l'individuazione di alcuni Obiettivi di cambiamento e "aree di lavoro" prioritarie;
- dopo un certo numero di uscite, riunioni di équipe per **incrociare le osservazioni/valutazioni derivanti dalle schede con le informazioni derivanti dai video** delle uscite, per verificare il raggiungimento degli Obiettivi prefissati e la coerenza con gli indicatori.

Per quanto riguarda i **RISULTATI**:

da evidenziare l'incostanza dei pazienti e l'elevato drop-out, il turn-over degli operatori e le differenze nell'uso e nella tempistica dello strumento (scheda di osservazione e valutazione del paziente, compilata in toto o solo per alcune dimensioni, con cadenza mensile o bi-mensile) da parte dei diversi servizi, che hanno reso difficile una valutazione generale dei risultati raggiunti.

E' comunque possibile dire che:

Sull'obiettivo A (miglioramento delle condizioni psico-fisiche e la promozione di uno stile di vita salutare) i gruppi dei diversi territori/servizi hanno raggiunto lo standard (Almeno il 50% dei pazienti ha migliorato il proprio obiettivo specifico all'interno del piano individuale, sul totale dei pazienti coinvolti), migliorando in aspetti quali la dimensione corporea (risposta fisica generale, presenza/partecipazione), la dimensione delle autonomie (preparazione zaino, scelta attrezzatura, rispetto dei tempi, ecc),

Sull'obiettivo B (favorire il benessere e la promozione di buone relazioni sociali) tutti i pazienti hanno migliorato la dimensione relazionale ed emotiva sul totale dei pazienti.

Per quanto riguarda il gradimento:

Dall'analisi delle parole ricorrenti relative agli aspetti positivi nelle uscite di Montagnaterapia emerge che i pazienti provano soddisfazione come emozione prevalente e descrivono come "belle" le giornate in cui svolgono l'attività. Essi apprezzano il clima di gruppo e la compagnia degli altri partecipanti e il conoscersi, in particolare hanno apprezzato la ripresa dopo le chiusure dovute alla pandemia e il ritrovarsi in più gruppi insieme. Emergono benefici fisici dovuti all'allenamento e alla mancanza di fatica. Il paesaggio, il panorama, la natura, i colori, la vegetazione e gli animali della montagna offrono aspetti di bellezza e piacevolezza al percorso

Accedi alla [scheda CARE](#)

Sintesi a cura di Paola Capra e Rita Longo, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute – Dors

paola.capra@dors.it ; rita.longo@dors.it