

AZIENDA USL ESCURSIONI SUGLI APPENNINI E SULLE ALPI PER I PAZIENTI AFFETTI DA PATOLOGIA SCHIZOFRENICA

Quando la montagna diventa terapia

L'iniziativa è promossa in collaborazione con la sezione del Cai di Parma

Alessandra Pradelli

La montagna come strumento terapeutico e riabilitativo: dopo le esperienze incoraggianti degli scorsi anni, l'Azienda Usl di Parma e la sezione parmigiana del Club Alpino Italiano hanno rinnovato il protocollo d'intesa per la riabilitazione terapeutica degli utenti dei servizi del Dipartimento Assistenziale Integrato Salute Mentale-Dipendenze patologiche.

Il progetto prevede uscite guidate in montagna, sia sugli Appennini che sulle Alpi, unite a momenti che favoriscano la socializzazione e la sperimentazione di luoghi, profumi e situazioni che solo la natura montana

può offrire.

«Il 2012 ha portato a un risultato finale estremamente importante - ha spiegato Ettore Brianti, direttore sanitario Ausl Parma - . Nel 2013, l'esperienza proseguirà a valenza provinciale e interesserà tutto il dipartimento di Salute Mentale. Nonostante la situazione economico finanziaria delicata, è giusto che progetti come questo abbiano riscontro nella programmazione della nostra Azienda, per l'innovazione che caratterizza tutto il lavoro del Dipartimento e per l'importanza dei risvolti positivi dell'attività che viene svolta. Sono stato colpito dalla sinergia e dalla naturalezza che si è stabilita tra operatori, volontari del Cai e ragazzi in cura: durante le escursioni, eravamo un gruppo di amici che affrontava un sentiero di montagna, privi di etichette e ruoli istituzionali».

Il progetto di «Montagnaterapia» è dedicato soprattutto ai

pazienti affetti da patologia schizofrenica: per chi soffre di disagio psichico, vivere esperienze in montagna consente di sentire in modo più naturale gli stimoli elementari legati alla propria attività psico-fisica. «Nel 2010 abbiamo iniziato con un sentiero classico che ha creato non poche difficoltà - ha sottolineato Matteo Tonna, psichiatra del servizio Psichiatrico Diagnostico e Cura Ausl Parma e guida Cai -. Nel corso di questi anni, abbiamo evidenziato un progresso nell'impegno psicologico e fisico, finché nel 2012 siamo arrivati a portare alcuni di questi ragazzi sulle Dolomiti, dando anche modo di vivere la prima esperienza fuori dal contesto conosciuto. Chi è affetto da patologie di disagio psichico vive con difficoltà qualsiasi reazione che dovrebbe essere spontanea: l'ambiente proposto dalla Montagnaterapia presenta specifiche caratteristiche che funzionano da forte fattore

di stimolo per riappropriarsi della propria corporeità».

Figure di fondamentale sostegno al progetto sono i volontari del Cai che, oltre a curare le attività pratiche e accompagnare durante le uscite guidate in montagna, organizzano incontri teorici su alimentazione, orientamento e topografia, lettura dell'ambiente montano e costruzione di un erbario: «Nel 2013, abbiamo in previsione di far adottare al gruppo un sentiero del nostro Appennino - ha spiegato Gianluca Giovanardi, vice presidente del Cai Parma -. Questo comporterà, oltre alla cura della segnaletica e la manutenzione della vegetazione, anche l'assegnazione di precise responsabilità. L'idea a lungo termine è favorire un percorso di progressivo inserimento nella società e di integrazione con le risorse del territorio». ♦



SALUTE

NUOVO ACCORDO FR AUSSL E CAI PER LA MONTAGNATERAPIA DEI PAZIENTI DELLA SALUTE MENTALE

L'Appennino medicina per le menti ingarbugliate

Allo zenit dei manicomi: le escursioni entrano nell'armamentario medico degli psichiatri, per la prima volta a disposizione degli assistiti di tutti i quattro distretti del parmense

Non sbagliava chi diceva che una buona boccata d'aria è la cosa più salutare, soprattutto se presa in ambiente ameno, che con i polmoni, rintempra anche il cuore, inteso come spirito e cervello. E dopo anni di ospedali, ambulatori, lettini - che pur restano utilissimi per molte malattie - anche i medici hanno compreso la salubrità di una cura a base di posti belli e pace. Si chiama "montagnaterapia" l'ultimo grido in fatto di terapie per chi ha problemi psichici, punto di arrivo di un percorso che ha rovesciato ogni prospettiva rispetto ai tempi dei manicomi: chi prima veniva rinchiuso, oggi per essere curato viene portato negli spazi più aperti, quanto più vicino al cielo.

Vivere e conoscere la montagna, per sfruttare tutte le sue potenzialità terapeutiche e riabilitative è l'obiettivo di un nuovo protocollo d'intesa siglato ieri tra l'Azienda Usl di Parma e la locale sezione del Club Alpino Italiano, che prevede nel 2013 un intenso programma di attività sia escursionistiche che di conoscenza, quali occasioni di socializzazione e riabilitazione

terapeutica per gli utenti dei servizi del dipartimento di Salute mentale e Dipendenze patologiche.

Dopo le esperienze positive degli anni scorsi, che hanno coinvolto una decina di utenti del Centro salute mentale di Fidenza, la nuova intesa si propone di estendere le attività in collaborazione con il Cai anche all'utenza dei Centri salute mentale dell'Ausl presenti in tutti i distretti provinciali.

Il progetto prevede uscite guidate in montagna, sia sugli Appennini che sulle Alpi, e serate a tema per favorire la socializzazione, la comunicazione e più in generale la condivisione in gruppo della sperimentazione di luoghi, profumi, odori diversi, come solo la natura montana può offrire, spesso legati ai periodi precedenti all'insorgenza della malattia.

In particolare, per chi soffre di disagio psichico vivere esperienze in montagna consente di sentire in modo più naturale gli stimoli elementari, legati all'attività psico-fisica in un ambiente naturale. Le sensazioni provenienti dall'ambiente montano e

i rimandi che vengono dal corpo in movimento, come dimostrano le evidenze della letteratura scientifica, diventano un potente stimolo di riorganizzazione cognitiva e affettiva della persona. Inoltre, l'attività in montagna incentiva la cooperazione e la responsabilizzazione, favorisce una relazione interpersonale più autentica e diretta e soprattutto tende ad eliminare le forme consuete di gerarchia, quale quella del rapporto medico-paziente. L'idea a lungo termine è di una collaborazione sinergica con il Cai che permetta agli utenti di accedere autonomamente alle proposte, favorendo così un percorso di integrazione con le risorse del territorio.

Le attività saranno condotte da uno psichiatra del Dipartimento Salute Mentale Ausl, che è anche istruttore del Cai, e da due operatori aziendali che accompagnano il gruppo dei partecipanti a tutte le iniziative, oltre al personale esperto dello stesso Club Alpino Italiano.

Il termine "montagnaterapia" venne coniato nel non lontano 1999, nell'ambito di un convegno su "Montagna e solidarietà" svoltosi a Pinzolo di Trento, ma

le prime esperienze risalgono agli inizi degli anni '90 in Francia. Anche in Italia a partire dagli anni '90, a livello locale, erano stati avviati progetti finalizzati ad unire la montagna con la realtà del disturbo psichico; tra tutti il progetto "Montagna Solidale" che, dal 1997 ha portato operatori e pazienti tra le montagne del Nepal, sulla vetta del Monte Rosa, sul Bianco ed infine in Patagonia.

L'accordo Ausl-Cai non mira a imprese sudamericane. Per la montagnaterapia vanno benissimo anche gli Appennini. In programma quest'anno sono una ciaspolata al Monte Cusna, un'arrampicata in palestra, un'uscita in falesia (gemellaggio BS-BG), l'adozione del sentiero della Vezzosa (con applicazione di segnaletica e manutenzione), la gita al Monte Cusna, un'uscita alle Prealpi del Garda, un'uscita al Monte Sillara, un'uscita di due giorni sulle Alpi. A queste attività si aggiungono le lezioni teoriche del Cai su alimentazione, lettura dell'ambiente montano, orientamento e topografia, costruzione di un erbario.



LA FORZA TERAPEUTICA DELLA MONTAGNA

'Montagnaterapia': protocollo d'intesa tra Ausl e Club Alpino Italiano

di redazione gennaio - 11 - 2013



Vivere e conoscere la **montagna**, per "sfruttare" tutte le sue **potenzialità terapeutiche e riabilitative**.

Sono gli obiettivi del nuovo protocollo d'intesa tra l'Azienda Usl di Parma e il Club Alpino Italiano (sez. di Parma), che prevede nel 2013 un intenso programma di attività sia escursionistiche che di conoscenza, quali occasioni di socializzazione e riabilitazione terapeutica **per gli utenti dei servizi del Dipartimento Assistenziale Integrato Salute Mentale-Dipendenze patologiche**.

Dopo le esperienze positive degli anni scorsi, che hanno coinvolto una decina di utenti del Centro salute mentale di Fidenza, **la nuova intesa si propone di estendere le attività in collaborazione con il CAI anche all'utenza dei Centri salute mentale dell'AUSL presenti in tutti i Distretti provinciali**.

Il progetto prevede uscite guidate in montagna, sia sugli Appennini che sulle Alpi, e serate a tema per favorire la socializzazione, la comunicazione e più in generale la condivisione in gruppo della sperimentazione di luoghi, profumi, odori diversi, come solo la natura montana può offrire, spesso legati ai periodi precedenti all'insorgenza della malattia.

In particolare, per chi soffre di disagio psichico **vivere esperienze in montagna consente di 'sentire' in modo più naturale gli stimoli elementari**, legati all'attività psico-fisica in un ambiente naturale. Le sensazioni provenienti dall'ambiente montano e i rimandi che vengono dal corpo in movimento, come dimostrano le evidenze della letteratura scientifica, diventano un potente stimolo di riorganizzazione cognitiva e affettiva della persona. Inoltre, **l'attività in montagna incentiva la cooperazione e la responsabilizzazione**, favorisce una relazione interpersonale più autentica e diretta e soprattutto tende ad eliminare le forme consuete di gerarchia, quale quella del rapporto medico-paziente. L'idea a lungo termine è di una collaborazione sinergica con il CAI che permetta agli utenti di accedere autonomamente alle proposte, favorendo così un percorso di integrazione con le risorse del territorio.

Le **attività sono condotte da uno psichiatra** del Dipartimento Salute Mentale AUSL, che è anche istruttore del CAI, e da due operatori aziendali che accompagnano il gruppo dei partecipanti a tutte le iniziative, oltre al personale esperto dello stesso Club Alpino Italiano.

Le **attività in montagna in programma per quest'anno** sono un'uscita invernale (ciaspolata) al Monte Cusna, un'esperienza di arrampicata in palestra, un'uscita in falesia (gemellaggio BS-BG), adozione sentiero della Vezzosa (con applicazione di segnaletica e manutenzione), gita al Monte Cusna, uscita alle Prealpi del Garda, uscita al Monte Sillara, uscita di due giorni sulle Alpi.

A queste attività si aggiungono le **lezioni teoriche del CAI** su alimentazione, lettura dell'ambiente

montano, orientamento e topografia, costruzione di un erbario.

Il termine 'montagnaterapia' viene coniato solo nel 1999, nell'ambito di un convegno su 'Montagna e solidarietà' svoltosi a Pinzolo (TN), ma le prime esperienze in questo campo risalgono agli inizi degli anni '90 in Francia. Anche in Italia a partire dagli anni '90, a livello locale, erano stati avviati progetti finalizzati ad unire la montagna con la realtà del disturbo psichico; tra tutti il progetto 'Montagna Solidale' che, dal 1997 ha portato operatori e pazienti tra le montagne del Nepal, sulla vetta del Monte Rosa, sul Bianco ed infine in Patagonia.

Montagnaterapia, continua la collaborazione Ausl-Cai

Al via il programma di attività escursionistiche per gli utenti del Dipartimento Salute Mentale-Dipendenze.

11/01/2013

h.15.50



Vivere e conoscere la montagna, per "sfruttare" tutte le sue potenzialità terapeutiche e riabilitative. Sono gli obiettivi del nuovo protocollo d'intesa tra l'Azienda Usl di Parma e il Club Alpino Italiano (sez. di Parma), che prevede nel 2013 un intenso programma di attività sia escursionistiche che di conoscenza, quali occasioni di socializzazione e riabilitazione terapeutica per gli utenti dei servizi del Dipartimento Assistenziale Integrato Salute Mentale-Dipendenze patologiche (DAI SM-DP). Dopo le esperienze positive degli anni scorsi, che hanno coinvolto una decina di utenti del Centro salute mentale di Fidenza, la nuova intesa si propone di estendere le attività in collaborazione con il CAI anche all'utenza dei Centri salute mentale dell'AUSL presenti in tutti i Distretti provinciali. Il progetto prevede uscite guidate in montagna, sia sugli Appennini che sulle Alpi, e serate a tema per favorire la socializzazione, la comunicazione e più in generale la condivisione in gruppo della sperimentazione di luoghi, profumi, odori diversi, come solo la natura montana può offrire, spesso legati ai periodi precedenti all'insorgenza della malattia.

In particolare, per chi soffre di disagio psichico vivere esperienze in montagna consente di "sentire" in modo più naturale gli stimoli elementari, legati all'attività psico-fisica in un ambiente naturale. Le sensazioni provenienti dall'ambiente montano e i rimandi che vengono dal corpo in movimento, come dimostrano le evidenze della letteratura scientifica, diventano un potente stimolo di riorganizzazione cognitiva e affettiva della persona. Inoltre, l'attività in montagna incentiva la cooperazione e la responsabilizzazione, favorisce una relazione interpersonale più autentica e diretta e soprattutto tende ad eliminare le forme consuete di gerarchia, quale quella del rapporto medico-paziente. L'idea a lungo termine è di una collaborazione sinergica con il CAI che permetta agli utenti di accedere autonomamente alle proposte, favorendo così un percorso di integrazione con le risorse del territorio.

Le attività sono condotte da uno psichiatra del Dipartimento Salute Mentale AUSL, che è anche istruttore del CAI, e da due operatori aziendali che accompagnano il gruppo dei partecipanti a tutte le iniziative, oltre al personale esperto dello stesso Club Alpino Italiano.

Le attività in montagna in programma per quest'anno sono un'uscita invernale (ciaspolata) al Monte Cusna, un'esperienza di arrampicata in palestra, un'uscita in falesia (gemellaggio BS-BG), adozione sentiero della Vezzosa (con applicazione di segnaletica e manutenzione), gita al Monte Cusna, uscita alle Prealpi del Garda, uscita al Monte Sillara, uscita di due giorni sulle Alpi.

A queste attività si aggiungono le lezioni teoriche del CAI su alimentazione, lettura dell'ambiente montano, orientamento e topografia, costruzione di un erbario.

Il termine "montagnaterapia" viene coniato solo nel 1999, nell'ambito di un convegno su "Montagna e solidarietà" svoltosi a Pinzolo (TN), ma le prime esperienze in questo campo risalgono agli inizi

degli anni '90 in Francia. Anche in Italia a partire dagli anni '90, a livello locale, erano stati avviati progetti finalizzati ad unire la montagna con la realtà del disturbo psichico; tra tutti il progetto "Montagna Solidale" che, dal 1997 ha portato operatori e pazienti tra le montagne del Nepal, sulla vetta del Monte Rosa, sul Bianco ed infine in Patagonia.