

FONDAZIONE ESTUAR - ROMANIA

BUONE PRATICHE

Nel sistema medico statale, le cure per i pazienti affetti di malattie mentali sono quasi esclusivamente ridotte ai servizi di tipo medico psichiatrico come : servizi ospedalieri, medicinali, servizi di manutenzione medica basta su comunità psichiatriche.

L'assistenza per la salute somatica deve essere profondamente desiderata a causa delle distorsioni dello staff medico legato alla percezione di un vero delirio del fisico, della sofferenza delle persone con malattie mentali, della mancanza di bisogni finanziari che questi ultimi devono affrontare, della negligenza dello staff medico, oppure della negligenza dei problemi medici da parte dei pazienti stessi. La mancanza di partnership e di collaborazione tra lo staff psichiatrico e i medici di famiglia od altri specialistici, rappresentano gli altri fattori che conducono al degrado della salute delle persone con problemi di disabilità mentali. I servizi psicologici sono molto rari e difficilmente raggiungibili per questo gruppo. Le persone con problemi di disabilità mentali legati a sintomi psichiatrici hanno poche iniziative e di solito trascorrono una vita sedentaria. Questo fatto è di solito associato all'obesità e a problemi cardiovascolari.

L'eccessivo consumo di caffè e sigarette affetta l'apparato respiratorio e il sistema cardiovascolare. A volte gli effetti secondari dei farmaci psichiatrici conducono alla tendenza a mettere su peso. In tale contesto, la Fondazione ESTUAR, in qualità di servizio comunitario per la salute mentale, mantiene buone relazioni con:

- a) Il servizio sanitario generale (medici di famiglia, servizi ospedalieri generali)
- b) i servizi altri che sanitari (autorità locali, dipartimenti sociali e abitativi, polizia, sacerdoti, proprietari di negozi, associazioni di abitanti, vicini, stazioni radio e tv, gruppi che rappresentano le famiglie dei beneficiari che si prendono direttamente o non cura dei malati, e finalmente i volontari.

Principi della Fondazione Estuar

- condurre i beneficiari ad assumere rischi e responsabilità normali nel processo di decisione personale
- assicurare la riservatezza dei dati ricevuti dai beneficiari
- instaurare il rispetto verso le persone a prescindere dai loro problemi
- assicurare il diritto alla privacy
- lottare contro le pratiche discriminatorie
- promuovere le pari opportunità per tutti i membri della comunità

CENTRO SOCIALE DIURNO

Scopo

- fornire servizi sociali ad adulti con problemi di salute mentale con lo scopo di reintegrarli nella società

Gruppo mirato

- adulti con problemi di salute mentale
- gli assistenti, i familiari con problemi di salute mentale e altri membri della comunità locale, diversi specialisti coinvolti nei problemi di salute mentale e nella vita della comunità.

Il modello di Centro sociale

Dimostra la sua efficienza fornendo dati relativi a consulenze, supporto, rappresentazioni, aiuto nell'organizzazione e il supporto dei gruppi di sostegno, promuovendo le rappresentazioni, rinforzando le persone con disagio mentale.

Gestione di casi

Regole interne di comportamento, beneficiari, ricevimenti, valutazione, piano individuale, monitoraggio, uscita dal programma, contratto per la fornitura di servizi.

Primo contatto con i beneficiari

Scheda d'iscrizione

- dati di identificazione dei beneficiari, informazione di contatto, diagnosi, trattamento, trattamento medico

Scheda di valutazione primaria

- **relazioni sociali** (con la famiglia, gli amici, come costruire i suoi legami, mantenere le relazioni, evitare la compagnia di amici che fanno abusi di droga, come evitare comportamenti che infrangano i diritti degli altri o come evitare problemi con le forze dell'ordine, fidarsi degli altri).
- **equilibrio emotivo** (come esprimere la collera, controllare le emozioni, superare la timidezza, superare la depressione, esprimere le proprie emozioni vere, evitare i pensieri suicidi)
- **salute fisica** (come mantenere la propria salute ed evitare il consumo di droghe)
- **problemi nelle attività quotidiani** (conservare un lavoro, gestire soldi, curare la propria apparenza, evitare la noia, evitare problemi giudiziari e dove andare.
- **consiglio per il coinvolgimento in attività**

Scheda di valutazione in 5 direzioni

1. **Statuto / significato personale** – attività, ruoli, beni che gli appartengono, altri aspetti significativi
2. **Motivazione** (come si motiva, come viene motivato dagli altri)

3. **Abilità (cognitive)** : attenzione, concentrazione, mente chiara, risoluzione di problemi; **comunicazione**: ascolto, linguaggio fluente, scrittura, lettura, chiamate telefoniche; **emotivo**: supera distanze e prossimità, gioia, umorismo, perdere, paura; **pratico**: cura di se stesso, mangiare e bere, igiene personale, vestire, cura della salute mentale; **cura della casa**: pulire, comprare, gestire soldi; **programma quotidiano**: fare un programma della giornata, mantenere gli incontri previsti; **trasporto**; **integrazione sociale**: uscire di casa, effettuare gli acquisti; utilizzare le facilità pubbliche e culturali; **abilità sociali**: assistenza ad altri, richiesta d'informazioni, esprimendo opinioni personali, attuazione di piani ricevendo e condividendo complimenti; **abilità di comprensione**: seguire illusioni fantomatiche, descrivere eventi completi
4. **Supporto sociale** : **emotivo** – fiducia e apprezzamento; **strumentale** – assistenza pratica; **informativo** –informazione e consiglio; **ponderato** – formulare e riscontrare
5. **Supporto materiale**: incontri finanziari, habitat, servizi pubblici, risorse personali, mezzi di trasporto.

Pianificazione individuale

1. **mezzi per reintegrazione nella società** (reintegrazione nel lavoro, formazione e altri)
2. **mezzi legati al recupero delle capacità della vita indipendente** (cucina, acquisti, pulizia, igiene personale)
3. **Mezzi connessi al miglioramento della comunicazione, le relazioni con gli altri** (famiglia, amici, autorità, ecc.)
4. **Obiettivi legati al trascorrere del tempo da soli o alla socializzazione**
5. **Obiettivi connessi al miglioramento dello stato di salute**

Legami con la famiglia

Indagine sociale; incontri con i familiari; colloqui individuali

Attività

- valutare le esigenze e monitorare i beneficiari
- attività di consulenza psico-sociale-giudiziaria e vocazionale
- attività di terapia (comunicazione, gruppo, scoperta di sé, ping-pong, musicoterapia, corsa, danza e ginnastica/riscaldamento)
- Lavatoio e piccola officina
- attività per la ricreazione (audizione musicale, visione di film, discorsi sul film, escursioni, visita di musei, mostre)
- rappresentanza sociale (in collegamento con il personale medico, con il personale di assistenza sociale)
- progettazione di manifestazioni, aperte al pubblico; esposizione di quadri, grafica fotografica, spettacoli di teatro e danza, gare sportive, distribuzione di materiale informativo, promozione dei diritti per le persone con problemi di salute mentale

Le attività si svolgono settimanalmente secondo un piano giornaliero già stabilito.

Le attività sportive fanno parte delle attività settimanali incluse nel programma dell'istituto. Alcune di esse si svolgono ogni giorno (ping-pong, esercizi mattutini), altre si svolgono ogni settimana.

PING-PONG

Obiettivi generali e obiettivi specifici

- a) lo sviluppo delle capacità motorie
- b) lo sviluppo delle capacità di sviluppare una relazione
- c) la costruzione dell'autostima e della fiducia in se stessi
- d) stimolare l'iniziativa di sé
- e) esprimere i sentimenti in modo adeguato e costruire la resistenza alla frustrazione

Obiettivo: Lo sviluppo delle capacità motorie

Attività n. 1: Il funzionamento del gioco del ping-pong

Le attività sportive del tipo del gioco del ping-pong, si svolgono quotidianamente, nell'insieme delle attività del Centro Sociale. Nel programma orario stabilito lo spazio è preparato per il buon svolgimento dell'attività.

Questa attività viene svolta per alcuni anni nel programma giornaliero. All'inizio c'erano solo pochi membri che conoscevano le regole e le mosse del gioco. Ci sono sessioni di istruzioni e allenamento per i nuovi arrivati. Si inizia con le mosse di base: come maneggiare la racchetta da ping-pong, come colpire la palla, imparare a mettere in gioco la palla, come colpire la palla. Per i più avanzati vengono esercitate le seguenti mosse: *topspin* (dà alla palla una mossa in avanti), *backspin* (dà alla palla una mossa all'indietro), *loop* (il colpo offensivo con forte topspin), *drive* (il colpo con velocità media o veloce e poco topspin), *smash* (velocità massima senza topspin), *flip* (colpo destro senza topspin eseguito sul tavolo in cui la mossa è breve da "pignet" *polso*), *blockage* (colpo corto sul tavolo contro la palla veloce con topspin. La racchetta da ping-pong è posizionata sulla traiettoria della palla con un angolo stretto per tenerla in gioco mantenendo una traiettoria bassa), *contro* (palla a media o alta velocità sul tavolo usata contro una palla ad alta velocità con forte topspin).

Oggi quasi tutti i beneficiari del centro giocano a ping pong alcuni a livello di giocatori avanzati. Si invitano l'un l'altro a giocare. Le loro ragioni sono diverse: solo per muoversi un po', per perdere peso, per passare un po' di tempo di qualità, per dimostrare quanto sono bravi a fare tiri speciali, per mantenere la forma fisica e le discussioni e così via.

Obiettivo: La costruzione di capacità di relazione.

Attività n. 2: Lo svolgimento del gioco del ping-pong individuale e in squadre.

Giocare a ping-pong comporta l'interazione con un altro giocatore. Il gioco è individuale o in squadra. Scegliere il proprio partner con cui giocare, scegliere il proprio partner in squadra, per aumentare la prospettiva di giocare una partita, l'interazione con gli altri beneficiari, volontari o personale retribuito. Durante il gioco i beneficiari parlano, si scambiano opinioni e

battute. L'atmosfera è rilassata e cordiale. Oltre ai partecipanti coinvolti nell'attività, ci sono altri partecipanti o supporters dei giocatori in attesa del loro turno di giocare al ping-pong.

*Obiettivi: **Costruire un'atmosfera di autostima e fiducia in se stessi.***

*Attività n. 1: **Giocare a ping-pong sul punteggio***

Mantenere il punteggio in una partita di ping-pong stimola i partecipanti a concentrarsi sul gioco per ottenere un buon punteggio. Vincere la partita aiuta anche nella costruzione di autostima, lo motiva a continuare a giocare per mantenere la sua posizione nella gerarchia dei buoni giocatori o per voler migliorare le sue prestazioni nel gioco.

*Attività n. 2: **Pianificare competizioni di tanto in tanto e premiare i vincitori.***

Di tanto in tanto pianifichiamo che le gare di ping-pong si svolgano per categorie: principianti e avanzati, individuali e in squadre, in modo tale che tutti i beneficiari abbiano la possibilità di giocare e di vincere. I giochi vengono selezionati in un sorteggio. Le gare sono stimolanti per i giocatori. Per alcuni è molto importante vincere, altri sono interessati a interagire e a godersi la partecipazione. Per ogni gara i giocatori si allenano molto duramente sperando di ottenere un buon risultato per migliorare una tecnica specifica o un tiro particolare. Le gare sono pianificate o tra i membri del centro o i nostri giocatori contro altri giocatori di altre organizzazioni (l'Associazione dei Sordi in Romania). Alla fine di ogni gara i vincitori vengono premiati. Le foto sono scattate e sul concorso e il loro risultato è scritto nella pubblicazione del centro. Le foto con i vincitori e dello svolgimento del concorso vengono stampate e mostrate nel pannello fotografico del centro.

*Obiettivo: **Stimolare a propria iniziativa***

*Attività n. 1: **Attività di formazione***

I beneficiari avanzati e con esperienza nel gioco del ping-pong sono incoraggiati ad allenarsi e ad insegnare ai nuovi arrivati che hanno espresso il desiderio di giocare e di imparare.

*Attività n. 2: **Coinvolgere i beneficiari nelle attività amministrative legate al gioco del ping-pong.***

I beneficiari sono incoraggiati ad prendere iniziativa nella pianificazione delle attività quotidiane di ping-pong in modo da essere coinvolti nelle attività di preparazione delle gare periodiche. Sono impegnati e responsabili della manutenzione delle attrezzature: tavolo da ping-pong, racchette da ping-pong, palline e l'acquisto di nuove palline quando è necessario.

*Obiettivo: **la manifestazione di sentimenti in modo adeguato e la costruzione di una resistenza alla frustrazione***

*Attività: **Consulenza e supporto professionale per il controllo delle emozioni e del comportamento.***

La pratica dello sport in generale e del tennis da tavolo in particolare porta molta gioia, soddisfazione, un sentimento di pienezza di autostima ma anche frustrazione e dolore di stanchezza, a volte rabbia espressa o appena sentita. In una stanza dove si gioca a ping-pong l'atmosfera vibra con l'energia dei giocatori e del gioco. A volte anche se la tensione e la frustrazione "pende nell'aria". "Il raffreddamento psicologico individuale dell'individuo e il

supporto nel controllare il flusso di emozioni fornito dagli specialisti dei centri aiuta i beneficiari a superare i momenti di tensione e a controllare la sensazione di frustrazione e di furia. Imparano a farlo non solo al gioco del ping-pong, ma anche in ogni giorno della loro vita.

Risultati basati sull'osservazione diretta

- a. mobilità generale aumentata
- b. aumento della forma fisica e della resistenza muscolare
- c. aumento dell'attenzione, della concentrazione, della pazienza
- d. equilibrio motorio potenziato
- e. riduzione del numero di sigarette
- f. il numero di interazioni sociali è aumentato
- g. il numero di amicizie e di collaborazioni rafforzate
- h. maggiore fiducia in se stessi
- i. autostima accresciuta
- j. la costruzione di iniziativa e responsabilità
- k. l'aumento della tolleranza
- l. il consolidamento del numero delle attività di lavoro di squadra
- m. beneficiari che hanno lasciato casa solo per giocare a ping-pong

Risultati misurati

- a. ogni giorno almeno un'ora di ping-pong
- b. ogni giorno 6 beneficiari giocano a ping-pong
- c. settimanalmente almeno 6 ore di ping-pong
- d. ogni mese almeno 20 beneficiari giocano a ping-pong
- e. ogni anno 2 gare di ping-pong
- f. ogni anno almeno 24 partecipanti alle competizioni di ping-pong
- g. ogni anno almeno 2 articoli scritti in centri di pubblicazione sull'attività del ping-pong che si svolge all'interno del Centro Sociale

Promuovere la salute mentale attraverso lo sport

La missione della Fondazione Estuar è di offrire opzioni sociali e alternative agli adulti con problemi di salute mentale, per il loro reinserimento nella comunità rumena. Per il successo del reinserimento dei beneficiari nella società, la Fondazione Estuar offre una varietà di servizi: consulenza - psicologica, psichiatrica, sociale, professionale, legale; attività terapeutiche; attività ricreative; attività didattico-educative; attività sportive; consulenza domiciliare e così via.

I beneficiari della Fondazione Estuar sono adulti con problemi di salute mentale, che seguono un trattamento psichiatrico e che ricorrono ai servizi della fondazione come alternativa ai classici servizi di assistenza offerti dall'ospedale o dal sistema statale.

Attività di corsa

Questa attività fa parte del programma di attività della fondazione, un programma al quale i beneficiari possono partecipare volontariamente e che si svolge sotto il coordinamento di uno degli specialisti della fondazione.

L'obiettivo principale di questa attività è quello di facilitare una migliore salute mentale dei beneficiari della fondazione. Studi scientifici dimostrano che sport come la corsa apportano significativi miglioramenti dell'umore, riducono i sintomi depressivi e i sintomi d'ansia, forniscono un migliore tono fisico e una maggiore vitalità.

Studi clinici dimostrano che l'esercizio fisico è un importante fattore di recupero per i sintomi della depressione, i sintomi dell'ansia e il miglioramento delle funzioni cognitive nella schizofrenia. L'esercizio fisico può anche essere utilizzato come uno strumento efficace per evitare ricadute nella patologia depressiva maggiore, diminuisce il livello di stress percepito dal corpo e aiuta ad alleviare l'ansia.

La partecipazione a questa attività viene effettuata in base alla disponibilità dei beneficiari e ciascuno di essi si pone un obiettivo in base allo stato fisico, all'età, agli sport praticati in precedenza e alla resistenza fisica.

Partner della Fondazione Estuar in questo progetto è stata l'organizzazione Bucarest Running Club che ha facilitato l'iscrizione gratuita dei beneficiari a tutti gli eventi podistici che si svolgono a Bucarest.

Metodologia

I gruppi di corsa si sono tenuti settimanalmente a partire dal 2017, ogni primavera e autunno di ogni anno. I gruppi podistici si sono svolti nella comunità, in diversi parchi di Bucarest, sotto il coordinamento dello psicologo della Fondazione Estuar. Oltre a questi incontri organizzati dal personale della fondazione, ogni beneficiario ha realizzato un programma di allenamento individuale che ha seguito nel tipo gratuito.

Per motivare i beneficiari sono state utilizzate le varie manifestazioni in corso a Bucarest alle quali i beneficiari sono stati iscritti.

Il gruppo di corsa era composto da 11 persone, di età compresa tra i 27 e i 60 anni, 6 uomini e 5 donne.

Risultati

Dal gruppo di beneficiari che hanno partecipato all'allenamento, un numero di 6 beneficiari hanno partecipato regolarmente alle manifestazioni che si tengono a Bucarest, partecipando a 3 gare all'anno di 10 km, e due di loro hanno partecipato ad una gara di semi-maratona - 21 km, e in quanto squadre che partecipano alle gare di maratona in qualità di staffer. Anche due dei beneficiari hanno partecipato a gare popolari sulla distanza di 3 km.

Miglioramento dell'autostima - i beneficiari sono stati in grado di raggiungere i loro obiettivi in modo coerente, il che li ha aiutati a sviluppare una sana autostima.

Cessazione del fumo - per uno dei beneficiari dell'attività, la corsa è stata una motivazione sufficientemente importante per smettere di fumare e adottare uno stile di vita più sano.

Migliore condizione fisica - l'attività fisica costante migliora la condizione fisica generale e aiuta i beneficiari ad avere un tono fisico migliore, ad essere più attivi e a svolgere meglio le loro attività quotidiane.

I beneficiari presenti alle gare di corsa sono stati invitati a scrivere sull'esperienza di corsa nella rivista della Fondazione Estuar per condividere con gli altri la loro esperienza e per motivare altri beneficiari a correre.

Bibliography

1. Aylett, E., Small, N., & Bower, P. (2018). Exercise in the treatment of clinical anxiety in general practice - a systematic review and meta-analysis. *BMC health services research*, 18(1), 559. doi:10.1186/s12913-018-3313-5
2. Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 6(3), 104–111. doi:10.4088/pcc.v06n0301
3. Vakhrusheva, J., Marino, B., Stroup, T. S., & Kimhy, D. (2016). Aerobic Exercise in People with Schizophrenia: Neural and Neurocognitive Benefits. *Current behavioral neuroscience reports*, 3(2), 165–175. doi:10.1007/s40473-016-0077-2
4. www.estuar.org
5. <https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/the-mental-health-benefits-of-exercise.htm>