



UTILITA' ED EFFICACIA DI UN INTERVENTO RIABILITATIVO DI TIPO PSICOEDUCAZIONALE ATTUATO PRESSO UNA STRUTTURA RIABILITATIVA PSICHIATRICA

Valentina Perrone, Rossella Potenza, Paola Calò
U.O.C. Centro Salute Mentale Campi S.na – C.R.A.P.

Introduzione

Rispetto alla popolazione generale, i giovani che sperimentano una psicosi presentano maggiore possibilità di morire prematuramente per malattie cardiovascolari, disturbi metabolici quali obesità e diabete mellito, malattie polmonari cronico-ostruttive.

La combinazione tra uso intenso di tabacco, aumento di peso e disregolazioni metaboliche spiega perché le malattie cardiovascolari rappresentino la causa più comune di morte precoce nei pazienti con disturbo psichico grave, con una frequenza anche maggiore del suicidio.

In quest'ottica sarebbe utile che i servizi per la salute mentale, sia territoriali che riabilitativi, offrissero ai loro pazienti strumenti utili per l'acquisizione del benessere non solo psichico, ma anche fisico, attraverso interventi che consentano di acquisire informazioni corrette circa l'adozione di stili di vita salutari e di un'alimentazione bilanciata.

Metodi e obiettivi

Presso la Comunità Riabilitativa Assistenziale Psichiatrica di Campi Salentina è stato messo in atto un intervento di tipo psicoeducazionale, incentrato su come abitudini alimentari ed uno stile di vita corretti possano ridurre i problemi di salute generale e migliorare la qualità di vita.

Prendere parte al progetto prevede sedute di psicoeducazione a cadenza bisettimanale per almeno sei mesi, con degli incontri mensili dopo la fine del programma per il consolidamento dei risultati raggiunti e il mantenimento della motivazione.

Il programma Wellness Point è composto da due sezioni principali.

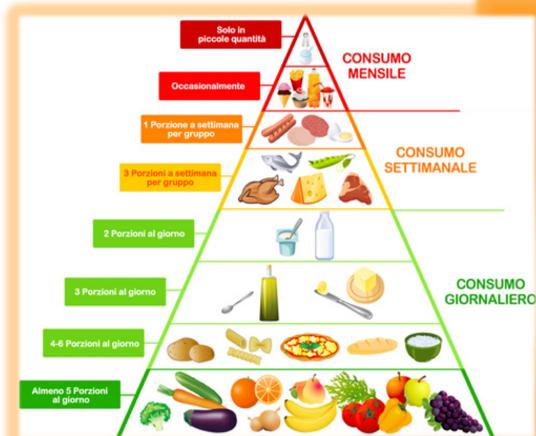
La prima è prevalentemente teorica, in cui si forniscono agli utenti informazioni di carattere generale su:

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

Tali tematiche vengono trattate in sedute strutturate, che prevedono l'utilizzo di tecniche terapeutiche quali role-playing, tecniche di rinforzo e problem solving.

La seconda sezione prevede delle sedute pratiche e comprende:

- visite presso **palestre** o centri sportivi;
- incontri di gruppo con **Personal Trainer**;
- sedute informative con un **nutrizionista**;
- **acquisto** e **preparazione** di cibi salutari.



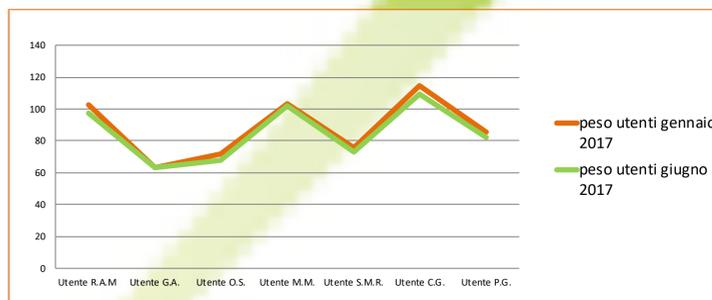
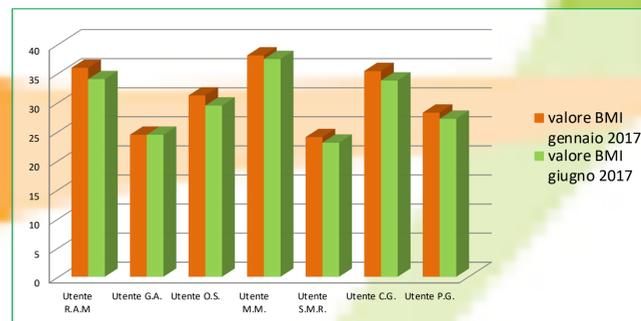
Dati

Hanno partecipato al programma Wellness Point 7 utenti della CRAP (5F e 5M), di età compresa tra i 24 e i 65 anni. E' stato rilevato il loro peso, altezza, circonferenza vita e BMI all'inizio del progetto, e successivamente a cadenza mensile. Sono rilevati, all'inizio del progetto e a cadenza regolare, i parametri metabolici.

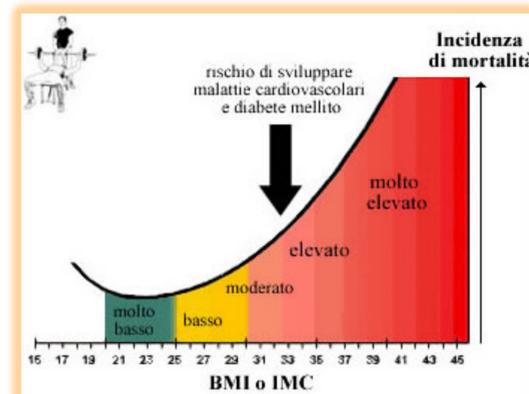
RILEVAZIONE DATI GENNAIO 2017

RILEVAZIONE DATI GIUGNO 2017

	Altezza	Peso	BMI		Altezza	Peso	BMI
Utente R.A.M	169 cm	102,4 Kg	35,92	Utente R.A.M	169 cm	97,1 Kg	33,97
Utente G.A.	161 cm	63,2 Kg	24,41	Utente G.A.	161 cm	63,2 Kg	24,41
Utente O.S.	152 cm	72 Kg	31,16	Utente O.S.	152 cm	68 Kg	29,43
Utente M.M.	165 cm	103,5 Kg	38,05	Utente M.M.	165 cm	101,9 Kg	37,43
Utente S.M.R.	178 cm	75,9 Kg	24,01	Utente S.M.R.	178 cm	73 Kg	23,04
Utente C.G.	180 cm	114,6 Kg	35,37	Utente C.G.	180 cm	109,3 Kg	33,73
Utente P.G.	174 cm	85,2 Kg	28,21	Utente P.G.	174 cm	82,2 Kg	27,15



Dai rilevamenti effettuati, si riscontra che all'inizio del programma Wellness Point la condizione media degli utenti inseriti in CRAP è di sovrappeso, con una media del valore di BMI pari a **31.01** - corrispondente ad un rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e diabete mellito di grado **moderato**. Dalla rilevazione avvenuta a 6 mesi dall'intervento, la media del valore BMI è pari a **29.88** - corrispondente ad un rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e diabete mellito di grado **basso**.



Risultati e conclusioni

Il programma Wellness Point, avviato presso la CRAP di Campi Salentina, ha dato finora dei risultati soddisfacenti nella maggior parte dei partecipanti. A distanza di sei mesi dall'attivazione nessun utente ha presentato aumento ponderale, 1 utente su 7 ha mantenuto lo stesso peso della prima rilevazione, 6 su 7 hanno perso da 1 Kg fino ad un massimo di 5 Kg. Considerato che per salute si intende una "condizione di armonico equilibrio funzionale, fisico e psichico dell'individuo, dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale" (O.M.S.), far riacquisire al soggetto una condizione di benessere fisico, oltre che psichico, lo porterà a recuperare non solo la propria soggettività, ma lo proietterà in una prospettiva di vita sicuramente migliore.

Bibliografia

- Allison DB et al. The distribution of body mass index among individuals with and without schizophrenia. J Clin Psychiatry 1999; 60:215-220
- Aquila R: Management of weight gain in patients with schizophrenia. J Clin Psychiatry 2002; 63(suppl 4):33-36
- Marder SR et al. Physical Health Monitoring of Patients With Schizophrenia. Am J Psychiatry 2004; 161:1334-1349