



DIPARTIMENTO DI SCIENZE MEDICHE E CHIRURGICHE

CENTRO DI MEDICINA TRANSCULTURALE E PSICOSOMATICA DI BOLOGNA

(BOLOGNA TRANSCULTURAL PSYCHOSOMATIC TEAM – BOTPT)

### **Progetto WM4H**

Ad oggi, consistenti basi scientifiche dimostrano come l'attività motoria possa avere un impatto positivo su molteplici dimensioni della vita delle persone. Uno stile di vita sano e attivo, il benessere psicofisico, la soddisfazione per la vita e la socialità sono fattori che hanno subito in modo importante gli effetti negativi degli anni di pandemia di SARS-Cov-2. Inoltre, questi stessi fattori sono determinanti del benessere psicologico e spesso si riscontrano livelli esigui nella popolazione clinica che soffre di disturbi psicopatologici. A seguito degli anni di pandemia si è riscontrato sia nella popolazione generale che nei pazienti la maggiore incidenza di disagio e sofferenza psicologica che ha portato a un ampliamento delle richieste di presa in carico dei servizi di salute mentale di circa quattro volte.

I fattori menzionati traggono giovamento dal movimento e dalle dinamiche che esso favorisce. L'inserimento di interventi di attività motoria nei luoghi di vita e di cura ha mostrato nei partecipanti un incremento dei benefici su diversi frangenti, quali il miglioramento degli indicatori di benessere corporeo (es. BMI, Pressione Arteriosa ecc.) ma anche legati alla salute mentale (es. benessere, socialità ecc). Sia dalle evidenze scientifiche che dalle linee guida indicate dall'OMS, emerge la necessità di implementare stili di vita sani e l'attività fisica nella popolazione generale e in particolar modo nella popolazione clinica. Infatti, gli individui che afferiscono ai servizi di salute mentale, spesso riportano stile di vita sedentario e abitudini insalubri (es. fumo, uso di sostanze ecc.).

Il progetto WM4H nasce per far fronte alla richiesta di promozione della salute tramite l'attività fisica e mira a mitigare gli effetti negativi collegati allo stato di sofferenza psicologica. La nostra iniziativa si ispira all'esperienza creata da Joe Taylor con la fondazione The Wave Project la quale, tramite la surf therapy e altre attività legate alla valorizzazione e la salvaguardia delle spiagge, fornisce un servizio per il miglioramento del benessere di giovani individui con problemi di salute mentale e fisica.

Il nostro progetto è rivolto ai soggetti con stato mentale a rischio (definitisi secondo i criteri delle "RACCOMANDAZIONI REGIONALI PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE E DEL BENESSERE IN PERSONE ALL'ESORDIO PSICOTICO" \* <http://salute.regione.emilia-romagna.it/salute-mentale-e-dipendenze/documentazione> ) afferenti al DSM-DP AUSL Bologna. Tali soggetti saranno inviati al progetto WM4H dagli specialisti che li hanno in carico presso i diversi CSM, per intraprendere un percorso di motivazione e avvio all'attività motoria, con l'obiettivo generale di migliorare le loro condizioni di salute psicofisica e supportarne la recovery.

\* Sono stati individuati tre sottotipi di stati mentali ad alto rischio che correlano con una maggiore probabilità di sviluppare una psicosi:

1. Sintomi psicotici attenuati (APS): presenza di sintomi psicotici sottosoglia nel corso dell'ultimo anno;
2. Sintomi psicotici brevi intermittenti (BLIPS): episodi di sintomi psicotici conclamati a remissione spontanea e per periodi inferiori a una settimana;
3. Vulnerabilità familiare e declino funzionale recente (familiari di primo grado con un disturbo psicotico o diagnosi di disturbo schizotipico di personalità e compromissione significativa del funzionamento durante l'anno precedente).

Il progetto WM4H offre agli utenti così individuati una prima valutazione per definire le sue attitudini e preferenze dell'utente rispetto alle attività motorie presenti sul territorio, con particolare riferimento a quelle inserite nel progetto Palestre e Associazioni sportive che Promuovono Salute (PPS) (<https://www.mappadellasalute.it/palestre-che-promuovono-salute>), in collaborazione con il Dottor Astorino e il suo team della Sanità Pubblica della AUSL di Bologna, e le attività motorie del CUSB (<https://cusb.unibo.it/it>), e dall'APS Wind Mind, associazione che si occupa della promozione del benessere psicofisico e della socialità tramite l'attività motoria in gruppo all'aria aperta, a contatto con la natura.

La valutazione viene effettuata attraverso colloqui (da uno a tre colloqui) quali-quantitativi; in particolare saranno somministrati dei questionari per raccogliere i parametri socio-demografici e indagare i seguenti domini:

- Benessere psicologico, costruito OMS (scala SWEMWBS-7)
- Qualità del sonno (2-items screening della scala SII)
- Abitudini legate all'attività fisica (questionario GPAQ-16)
- Self-efficacy nello svolgimento dell'attività fisica (scala personalizzata, 3-items)
- Benessere generale e sociale (SCWBS personalizzata)
- Motivazione nello svolgere attività fisica (SIMS-16)
- Valutazione dello stato generale di ansia (GAD-2)
- Screening depressione (PHQ-2)
- checklist sul background sportivo, sugli hobby, le aspirazioni e le preferenze riguardo le attività da svolgere.

I dati raccolti serviranno alla costruzione di un profilo che verrà valutato da un gruppo di specialisti. Dalla valutazione di tale profilo, verrà creata una proposta che tenga conto delle preferenze della persona, che valorizzi i suoi punti di forza, i suoi interessi e che favorisca un atteggiamento "*mindful*". I risultati della valutazione verranno discussi con l'utente in modo da fornire il supporto necessario per la scelta della/delle attività.

### **A chi è rivolto il servizio?**

Il servizio è rivolto a persone con valutazione clinica di stato mentale a rischio, possibilmente corroborato dalla somministrazione di uno dei test dedicati alla rilevazione dei sintomi di base, BLIPS e prodromi dei disturbi psicotici, ad es. Italian Prodromal Questionnaire 16 (iPQ16), Frankfurt-Pamplona Subjective Experiences Scale (FPSES), Bonn Scale for the Assessment of Basic Symptoms (BSABS), Comprehensive Assessment for At Risk Mental States (CAARMS) e altri strumenti in uso nei servizi territoriali (veda ALLEGATO B).

Previo invio, si richiede la compilazione del modulo “Richiesta di partecipazione al progetto WM4H” in cui, oltre a una breve presentazione clinica delle principali caratteristiche del paziente, deve essere indicata la motivazione della richiesta di partecipazione (es. superare il ritiro sociale, lo stile di vita sedentario ecc.); inoltre, si ritiene indispensabile che l’utente sia preventivamente informato delle finalità del progetto WM4H.

### **Come si può accedere al progetto?**

Per la prenotazione contattare via e-mail [lara.bernardi3@unibo.it](mailto:lara.bernardi3@unibo.it) o [alessio.mocco2@unibo.it](mailto:alessio.mocco2@unibo.it), inviando il modello “Richiesta attivazione progetto WM4H” (veda ALLEGATO A). Ogni CSM potrà inviare al progetto massimo una persona al mese.

### **Dove si effettua il progetto?**

Gli incontri di valutazione e motivazione avranno luogo in via Carlo Pepoli 5, Bologna, presso l’Istituto di Psichiatria dell’Università di Bologna, nell’ufficio della prof.ssa Tarricone (piano 1, corridoio a sinistra dopo le scale).

Le attività saranno svolte presso una delle sedi delle realtà sopraindicate (PPS, CUSB e WindMind APS).

### **Orari di svolgimento dei colloqui**

Venerdì mattina, dalle 11 alle 13.

### **Il team**

Dott.ssa Lara Bernardi (Psicologa, ricercatrice Alma Mater Studiorum UniBo)

Dott. Alessio Mocco (Chinesiologo sportivo, dottorando Alma Mater Studiorum UniBo)

Prof.ssa Ilaria Tarricone (Medico Psichiatra, prof.ssa associata Alma Mater Studiorum UniBo)