A.S.L. CN1

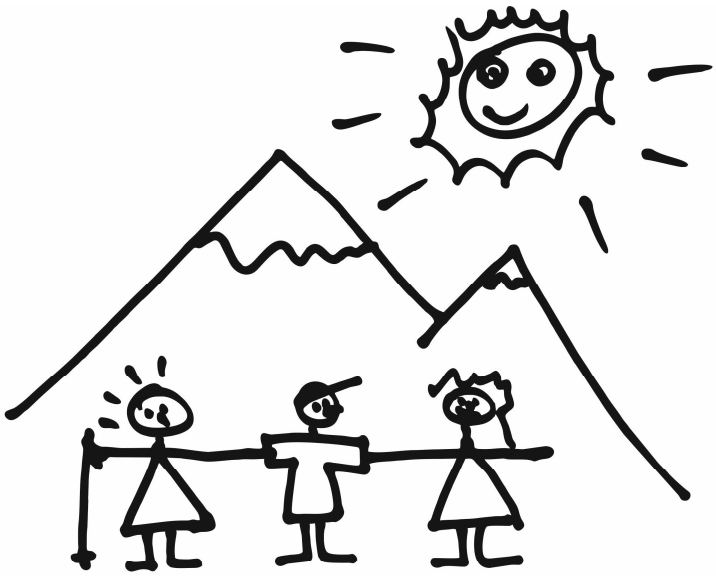
Sede legale ASL CN1
Via Carlo Boggio, 12 - 12100 Cuneo (CN)
P.IVA 01128930045
T. 0171.450111 - F. 0171.1865270
protocollo@aslcn1.legalmailPA.it

Dipartimento Interaziendale di Salute Mentale con **AO S.Croce**
Direttore: dr. Francesco RISSO
SC Psichiatria Area Nord
Direttore: dr. Carlo MILORDINI
Via Ospedali n. 14 – 12038 Savigliano
Telefono: 0172/719430 - Fax 0172/719453
e-mail: psichiatria.savigliano@aslcn1.it

Prot. n.

Savigliano, 26 marzo 2021

RELAZIONE PROGETTO MONTAGNATERAPIA ASLCN1 S.C. PSICHIATRIA AREA NORD SULL'ANNO 2020



LA MONTAGNA E' UN MODO DI VIVERE LA VITA.
UN PASSO DAVANTI ALL'ALTRO,
SILENZIO, TEMPO, MISURA.
(P.Cognetti)

1

[1] Logo realizzato dai partecipanti alla Montagnaterapia

Sede legale ASL CN1
Via Carlo Boggio, 12 - 12100 Cuneo (CN)
P.IVA 01128930045
T. 0171.450111 - F. 0171.1865270
protocollo@aslcn1.legalmailPA.it

PREMESSA

Il percorso della Montagnaterapia dei gruppi dell'Area Nord in questo anno particolare di pandemia ha seguito un doppio canale: la costruzione di un progetto maggiormente strutturato e di un modello di valutazione dello stesso, nonché la rimodulazione delle attività in base alle disposizioni in materia di Covid 19.

COSTRUZIONE DI UN PROGETTO MAGGIORMENTE STRUTTURATO E DI UN MODELLO DI VALUTAZIONE DELLO STESSO

Il progetto di MT è nato circa 20 anni fa in modo spontaneo da una **popolazione professionale appassionata** e competente attorno ad **un'idea innovativa**: che le attività che coinvolgano la montagna come protagonista possano avere un valore sanitario, sia esso terapeutico, riabilitativo o preventivo.

In seguito la passione si è coniugata con **rigore professionale e metodologico**, per non perdere di vista l'esito e le finalità del progetto stesso e che alla vista di non conoscitori potrebbe apparire un'attività ludica, di svago e non sanitaria.

Già a partire dall'anno 2019 l'equipe di progetto ha iniziato a rispondere alla necessità di dare maggiore rigore metodologico al lavoro e effettuare una valutazione dei risultati avviando i primi contatti con il Centro di Documentazione Regionale per la promozione della salute (Dors) e con l'Università di Torino Dipartimento di Filosofia e scienze dell'educazione, ed in particolare il docente in pedagogia sperimentale e metodologia della ricerca prof. Alberto Parola; tali collaborazioni hanno permesso di dare forza al progetto e creare strumenti di valutazione innovativi.

Per la stesura di questo progetto si è utilizzato il modello per progettare, sviluppare e valutare ideato da Lawrence W. Green.

La cabina di regia e il tavolo tecnico hanno seguito un processo suddiviso in due percorsi tra loro complementari: Precede e Proceed. Ciascun percorso si articola in fasi distinte, ma interdipendenti.

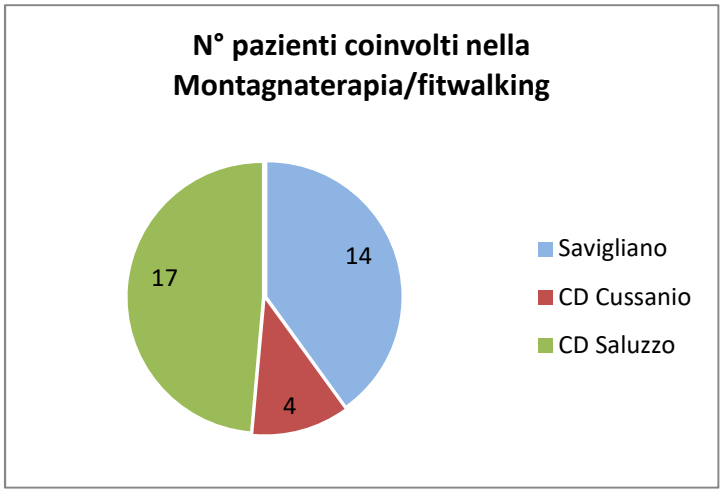
Il modello di Green è un metodo di ricerca-azione e di progettazione partecipata in cui l'attenzione costante riservata alla valutazione, nel breve e nel lungo termine, è fonte di feedback lungo tutto il percorso di progettazione e realizzazione degli interventi.

Durante l'anno sono stati provati sul campo gli strumenti valutativi, messi in discussione e rielaborati in base alle esigenze, in stretta connessione con il progetto.

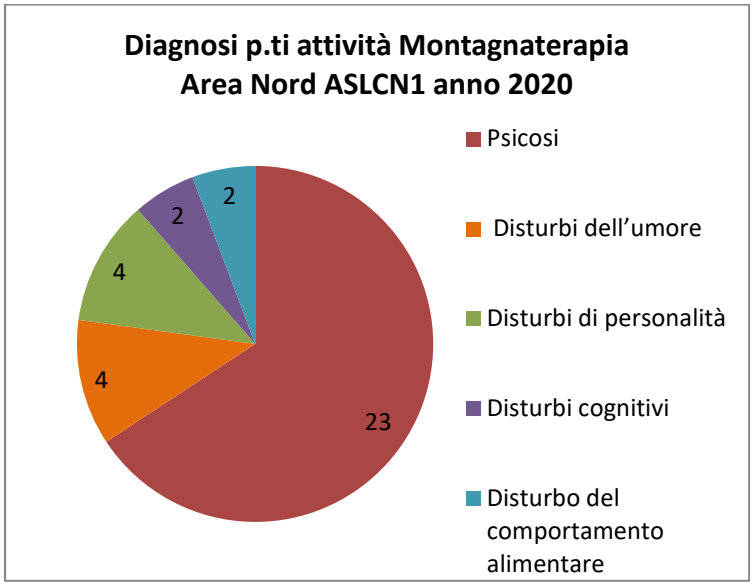
RIMODULAZIONE DELLE ATTIVITÀ DI MT IN BASE ALLE DISPOSIZIONI IN MATERIA DI COVID 19

Nel 2020 sono stati presi in carico con progetto terapeutico individualizzato multiprofessionale 184 pazienti.
I pazienti coinvolti nell'attività di Montagnaterapia dei diversi gruppi sono stati 35, provenienti dai vari territori dell'Area Nord in carico ai Centri di Salute Mentale inseriti in un Progetto Terapeutico Individualizzato che coinvolge anche altre aree riabilitative.
Il gruppo è in prevalenza maschile, le donne coinvolte sono il 40% dei partecipanti.

Sede legale ASL CN1
Via Carlo Boggio, 12 - 12100 Cuneo (CN)
P.IVA 01128930045
T. 0171.450111 - F. 0171.1865270
protocollo@aslcn1.legalmailPA.it



I pazienti sono affetti da disturbi severi: il 65,7% presenta psicosi, l'11% da disturbi di personalità, l'11% da disturbi dell'umore, il 5,7% da disturbi cognitivi e il 5,7% da DCA.



Tali pazienti non presentano particolari controindicazioni da un punto di vista fisico (ipertensione non compensata, cardiopatie, problemi ortopedici…), se si esclude una media del BMI leggermente elevata e una tendenza importante al tabagismo, come da tabella seguente:

MEDIA BMI	27,44 (indice- 25-29,99 sovrappeso)
FUMATORI	45,7 %
DIABETE	0 %

Inoltre, annualmente sono sottoposti a visita medica agonistica, adatto per atleti disabili (DIRa)[2] effettuata gratuitamente presso il Servizio di Medicina Sportiva dell'ASLCN1, nell'anno 2020 sono stati sottoposti alla visita medica 21 pazienti e 8 operatori.

[2] Decreto Ministeriale - Ministero della Sanità - 4 marzo 1993- *"Determinazione dei protocolli per la concessione dell'idoneità alla pratica sportiva agonistica alle persone handicappate" (Pubblicato nella G.U. 18 marzo 1993, n. 64)*

Sede legale ASL CN1
Via Carlo Boggio, 12 - 12100 Cuneo (CN)
P.IVA 01128930045
T. 0171.450111 - F. 0171.1865270
protocollo@aslcn1.legalmailPA.it

Qui di seguito indichiamo il dettaglio dei partecipanti suddiviso per servizi.

N° pazienti coinvolti nella Montagnaterapia/fitwalking **Totale:** 37 persone • Savigliano: 14 persone • CD Cussanio: 4 persone • CD Saluzzo: 17 persone	**<u>Savigliano:</u>** Genere: • Uomini: 9 • Donne: 5 Diagnosi: • Psicosi: 10 • Disturbi dell'umore: 2 • Disturbi di personalità: 1 • Disturbi cognitivi: 0 • Disturbo del comportamento alimentare: 1 • Autismo: 0 • Altro: 0 Fumatori: 7 Diabete: 0 **<u>CD Cussanio:</u>** Genere: • Uomini: 3 • Donne: 1 Diagnosi: • Psicosi: 1 • Disturbi dell'umore: 0 • Disturbi di personalità: 3 • Disturbi cognitivi: 0 • Disturbo del comportamento alimentare: 0 • Autismo: 0 • Altro: 0 Fumatori: 1 Diabete: 0 **<u>CD Saluzzo:</u>** Genere: • Uomini: 9 • Donne: 8 Diagnosi: • Psicosi: 12 • Disturbi dell'umore: 2 • Disturbi di personalità: 0 • Disturbi cognitivi: 2 • Disturbo del comportamento alimentare: 1 • Autismo: 0 • Altro: 0 Fumatori: 8 Diabete: 0

Sede legale ASL CN1
Via Carlo Boggio, 12 - 12100 Cuneo (CN)
P.IVA 01128930045
T. 0171.450111 - F. 0171.1865270
protocollo@aslcn1.legalmailPA.it

A seguito dell'emergenza COVID 19 l'attività di montagnaterapia e fit-walking è stata interrotta a partire da marzo 2020.

Per la ripresa dell'attività è stato previsto un avvio graduale a partire da giugno 2020, in ottemperanza ai DPCM e alle disposizioni interne all'ASLCN1; con maggiori restrizioni nel periodo novembre-dicembre 2020.

Qui di seguito elenchiamo i fattori di rischio e le misure protettive adottate:

	FATTORI DI RISCHIO e LIMITAZIONI	**MISURE PROTETTIVE**
FASE ACCOGLIENZA	Rischio di contagio	DPI per operatori
		Triage in ospedale/Centro diurno
		Verifica della presenza dei dispositivi da parte dei pazienti
FASE TRASPORTO	Rischio contagio in ambiente chiuso (macchina/pulmino)	In una prima fase limitazione degli spostamenti sul territorio e predilezione di mete raggiungibili a piedi con partenza dal servizio di riferimento. Limitazione nel trasporto dei pazienti (non più di 6 persone sul pulmino con finestrini aperti) e distanziamento sul mezzo
		Sanificare il mezzo con disinfettante prima e dopo l'attività
		Uso di DPI per pazienti e operatori
FASE ATTIVITA'	Rischio di contagio durante l'attività	Mantenimento del distanziamento di 1 metro con un gruppo non superiore alle 10 persone.
		Uso di DPI per pazienti e operatori

Nonostante le limitazioni dovute alla pandemia si è cercato di riadattare l'attività di Montagnaterapia per poterla proseguire anche durante questo anno difficile.

Durante il lockdown 2020, attraverso il progetto broadcast #iorestobugianen[3], sono stati inviati video sul tema della salute, del benessere, del valore del cammino e video-attività di rievocazione dei luoghi visitati durante le uscite di MT della stagione precedente. In particolare, nella fase post lockdown i video si sono concentrati sulla ripresa delle attività e sono stati impostati come dei tutorial sulla preparazione dello zaino e sulla preparazione del pasto in vista delle uscite.

La ripresa dopo il lockdown è stata graduale, poichè è stata evidenziata una riduzione delle prestazioni fisiche dovute ai mesi di totale inattività.

In questo periodo, è stato perseguito l'obiettivo di accrescimento del senso di identità del gruppo individuando un nome[4], attraverso proposte e votazioni dei pazienti, la realizzazione di un logo, la stampa e la distribuzione gratuita ai partecipanti di abbigliamento tecnico (maglietta e felpa termica), utile all'attività, in un'ottica di maggiore accessibilità. Sono stati, inoltre, distribuiti contenitori termici e non, utili per il trasporto del pasto preparato dai partecipanti, per favorire la sana alimentazione.

Da fine maggio sono riprese le attività di cammino sul territorio con rapporto 1 operatore e 1 paziente; successivamente, in ottemperanza ai vari DPCM e alle regole interne del servizio, è ripresa l'attività di fitwalking

[3] Il progetto, nato a seguito della pandemia, prevede la creazione di una Lista Broadcast su Whatsapp e viene offerta ai pazienti la possibilità di ricevere contenuti ad orari predefiniti su tematiche differenti create dagli educatori professionali dei vari servizi afferenti alla S.C. Psichiatria Area Nord del DSM, in collaborazione con altre figure professionali (medici, psicologi, assistenti sociali, infermieri…) e del volontariato, che già collabora per le attività ordinarie.

[4] Il nome che è stato scelto è quello dei Barbabuc: letteralmente significa "ciuffo d'erba a forma di barba di becco" per la somiglianza delle setole del pappo con la barba di un caprone; il Barbabuc o Scorzobianca (Tragopogon porrifolius L.). Nell'uso comune del dialetto delle nostre valli viene comunemente utilizzato per descrivere una persona caparbia ma al contempo stravagante.

Sede legale ASL CN1
Via Carlo Boggio, 12 - 12100 Cuneo (CN)
P.IVA 01128930045
T. 0171.450111 - F. 0171.1865270
protocollo@aslcn1.legalmailPA.it

in piccolo gruppo all'interno del comune e, dall'estate, i gruppi dei vari servizi hanno potuto fare uscite insieme anche in ambiente montano.

Con la seconda ondata (novembre 2020) si sono mantenute solo le uscite in piccolo gruppo all'interno del comune.

Le attività sono state valutate avvalendosi della metodologia enunciata nel progetto.

Qui di seguito inseriamo la tabella riassuntiva di valutazione delle attività svolte:

N° incontri effettuati nell'anno in totale • Savigliano: 30 incontri • CD Cussanio: 7 incontri • CD Saluzzo: 35 incontri	**Savigliano:** • N° incontri di Montagnaterapia: 19 incontri • N° incontri di Fitwalking: 11 incontri **CD Cussanio:** • N° incontri di Montagnaterapia: 7 incontri **CD Saluzzo:** • N° incontri di Montagnaterapia: 23 incontri • N° incontri di Fitwalking:12 incontri
N° incontri effettuati dall'1/01/2020 al 29/02/2020: periodo pre-covid	**Savigliano:** • N° incontri di Montagnaterapia: 3 incontri • N° incontri di Fitwalking: 0 **CD Cussanio:** • N° incontri di Montagnaterapia: 0 **CD Saluzzo:** • N° incontri di Montagnaterapia: 4 incontri • N° incontri di Fitwalking: 3 incontri
N° incontri effettuati dall'1/03/2020 al 02/06/2020: lockdown Covid 19	**Savigliano:** • N° incontri di Montagnaterapia: 0 • N° incontri di Fitwalking: 0 **CD Cussanio:** • N° incontri di Montagnaterapia: 0 **CD Saluzzo:** • N° incontri di Montagnaterapia: 0 incontri • N° incontri di Fitwalking: 4 incontri
N° incontri effettuati dall'03/06/2020 al 18/10/2020: periodo estivo e zona gialla	**Savigliano:** • N° incontri di Montagnaterapia:16 incontri • N° incontri di Fitwalking: 0 **CD Cussanio:** • N° incontri di Montagnaterapia: 5 **CD Saluzzo:** • N° incontri di Montagnaterapia: 17 incontri • N° incontri di Fitwalking: 0 incontri
N° incontri effettuati dall'19/10/2020 al 31/12/2020: zona rossa e arancione	**Savigliano:** • N° incontri di Montagnaterapia: 0 • N° incontri di Fitwalking: 11 incontri **CD Cussanio:**

Sede legale ASL CN1
Via Carlo Boggio, 12 - 12100 Cuneo (CN)
P.IVA 01128930045
T. 0171.450111 - F. 0171.1865270
protocollo@aslcn1.legalmailPA.it

	• N° incontri di Montagnaterapia: 2 **<u>CD Saluzzo:</u>** • N° incontri di Montagnaterapia: 2 incontri • N° incontri di Fitwalking: 5 incontri
N° di incontri in cui almeno 2 gruppi di montagnaterapia dell'Area Nord ASLCN1 si sono incontrati	Savigliano-CD Saluzzo: 11 incontri
N° di incontri in cui almeno 3 gruppi di montagnaterapia dell'Area Nord ASLCN1 si sono incontrati	Savigliano-CD Saluzzo- CD Cussanio: 2 incontri
N° uscite con volontari CAI	A gruppi uniti: 1 uscita A gruppo singolo (CD Cussanio): 7 uscite
N° uscite con guide naturalistiche	A gruppi uniti: 1 uscita
Soggiorni	Non effettuato per disposizioni Asl in merito al Covid 19
N° visite medico- sportive eseguite	• Savigliano: 10 pazienti 3 operatori • CD Cussanio: 3 pazienti • CD Saluzzo: 9 pazienti – 4 operatori
N° persone che hanno dovuto effettuare ulteriori accertamenti	• Savigliano: 4 persone • CD Cussanio: 3 persone • CD Saluzzo: 2 persone
N° persone risultate idonee a svolgere l'attività di montagnaterapia	• Savigliano: 10 pazienti 3 operatori; per 4 pazienti che hanno iniziato l'attività in corso d'anno non è stato possibile svolgere la visita medico-sportiva • CD Cussanio: 2 pazienti; un operatore è in attesa di ulteriori accertamenti • CD Saluzzo: 9 pazienti – 4 operatori; per 6 pazienti che hanno iniziato o sospeso l'attività in corso d'anno non è stato possibile svolgere la visita medica-sportiva
N° di volte in cui sono stati fatti i video	• Savigliano: 6 volte; i video sono stati fatti soltanto quando il gruppo era numericamente più consistente • CD Cussanio: 3 volte • CD Saluzzo: 6 volte
N° di volte in cui è stata compilata la scheda sul numero di uscite totali	• Savigliano: 19 volte Da fine novembre si è valutato di sospendere la raccolta dati in vista di un'ultima revisione delle modalità di raccolta all'interno del tavolo tecnico • CD Cussanio: 5 volte • CD Saluzzo: 12 volte Da fine ottobre si è valutato di limitare la compilazione delle schede in quanto i dati raccolti ci fornivano un quadro sufficiente per stesura del profilo individuale. Si è data priorità alla compilazione delle schede durante le sole uscite di MontagnaTerapia.
Descrivere brevemente gli obiettivi raggiunti dal gruppo	**<u>SAVIGLIANO</u>** • **Sull'obiettivo A** (miglioramento delle condizioni psico-fisiche e la promozione di uno stile di vita salutare) La ripresa dopo il lockdown è stata di tipo graduale in quanto è stata evidenziata una ampia riduzione delle prestazioni fisiche dovute ai mesi di totale sedentarietà. All'inizio dell'autunno sono, però, state effettuate camminate di un buon livello tecnico e di durata consistente (2:30 h. circa per la salita) grazie ad un buon recupero fisico. Si evidenzia, quindi, che l'impegno e la costanza dell'attività ha aiutato il miglioramento delle prestazioni in

Sede legale ASL CN1
Via Carlo Boggio, 12 - 12100 Cuneo (CN)
P.IVA 01128930045
T. 0171.450111 - F. 0171.1865270
protocollo@aslcn1.legalmailPA.it

tutti i partecipanti.

- **Sull'obiettivo B** (favorire il benessere e la promozione di buone relazioni sociali)
  A seguito del lungo periodo di isolamento dovuto al lockdown è stato necessario fare un ampio lavoro per sostenere i pazienti nell'uscita dalla propria abitazione, di recupero delle routine e della motivazione alla partecipazione all'attività.
  Per fare questo, oltre al lavoro individuale degli operatori, attraverso la lista broadcast sono stati inviati video motivazionali sul tema della montagna e di supporto alle attività (video su cosa mettere nello zaino, i vantaggi del camminare…)
  Durante l'estate è stata recuperata la partecipazione di tutte le persone inserite nell'attività, ad esclusione di coloro che risiedono in comunità alloggio.
  La montagnaterapia e le attività di cammino sono state una delle poche opportunità per i pazienti che in questo anno si sono visti ridurre le altre attività riabilitative di gruppo definite ad alto rischio di contagio (cura del sé, cucina…). Inoltre, il lavoro fisico ha permesso di scaricare le emozioni faticose scaturite da lockdown.

CD CUSSANIO

- **Sull'obiettivo A** (migliorare delle condizioni psico-fisiche e la promozione di uno stile di vita salutare)
  Ripresa graduale di una condizione psico-fisica post lock-down, ripartendo con semplici passeggiate in pianura ed arrivando poco alla volta ad effettuare nuovamente escursioni in montagna, anche di moderata difficoltà.

- **Sull'obiettivo B** (favorire il benessere e la promozione di buone relazioni sociali)
  La ripresa dell'attività è stata provvidenziale, limitando di fatto l'isolamento in cui buona parte di loro era finito. Il contesto in cui si definisce tale attività e la relativa partecipazione di un gruppo ridotto di pazienti hanno stimolato le relazioni tra loro e creato un clima di buona collaborazione.

CD SALUZZO

- **Sull'obiettivo A** (miglioramento delle condizioni psico-fisiche e la promozione di uno stile di vita salutare)
  I momenti di lockdown hanno limitato la nostra attività di MT, anche se durante l'estate abbiamo avuto la possibilità di dare continuità alle nostre uscite. Di contro il numero delle persone che si è potuto coinvolgere per ogni uscita è stato ridotto, per cui alcune persone hanno effettuato meno gite e sono risultate meno allenate. Questa situazione è stata bilanciata in parte nei mesi autunnali e invernali in quanto nonostante le limitazioni ancora in vigore (impossibilità di uscire dal proprio comune), le caratteristiche del nostro territorio hanno permesso di dare continuità a dei buoni "allenamenti" in salita portando l'intero gruppo ad un discreto stato di forma nella speranza che presto nell'anno a venire cadano almeno in parte le restrizioni attuali.

- **Sull'obiettivo B** (favorire il benessere e la promozione di buone relazioni sociali)
  Nel corso dell'anno, un po' a causa della pandemia, un po' per il decorso fisiologico del gruppo alcuni componenti hanno cessato l'attività o per paura o per il modificarsi dei propri obiettivi e conseguente riorganizzazione delle proprie giornate (es. impegni di

Sede legale ASL CN1
Via Carlo Boggio, 12 - 12100 Cuneo (CN)
P.IVA 01128930045
T. 0171.450111 - F. 0171.1865270
protocollo@aslcn1.legalmailPA.it

	lavoro o di I.L.). Altre persone invece hanno iniziato con entusiasmo questa attività dando origine a nuove dinamiche relazionali all'interno del gruppo e creando nuove sinergie. La Mt è stata tra le attività già consolidate ad avere una buona continuità in questo anno di restrizioni ed è stata un appiglio importante per vecchi e nuovi pazienti sia a livello fisico, per rimanere in forma e trovare un canale per sfogare ansie e paure sia a livello relazionale per combattere l'isolamento forzato e le frustrazioni che ne conseguono.
Descrivere brevemente come ogni servizio si è organizzato, specialmente nei periodi di maggiori limitazioni legate al Covid 19	• **<u>Savigliano:</u>** A partire dal 18 maggio 2020 sono state fatte brevi passeggiate sul territorio in rapporto 1 operatore 1 paziente (non conteggiate in quanto non sono esperienze di gruppo). A partire dal 25 maggio 2020 sono riprese brevi camminate sul territorio in rapporto 1 operatore 2 pazienti. A partire dal 16 giugno 2020 l'attività è ripresa in piccolo gruppo con cadenza settimana facendo ruotare i pazienti per una giornata di Montagnaterapia per gruppi di non più di 4 partecipanti. Durante la zona rossa (dal 7 ottobre al 2 novembre 2020) non sono state fatte uscite di gruppo, ma soltanto individuali. Dal 3 novembre 2020 sono riprese le attività di gruppo sul territorio in modalità fitwalking, senza l'utilizzo dei mezzi di trasporto in base alle disposizioni del nostro servizio. • **<u>CD Cussanio:</u>** A partire da fine Maggio sono riprese camminate quotidiane nei pressi del CD, dopodiché tra Giugno e inizio Ottobre sono state effettuate 7 gite con 3 pazienti, 2 operatori e un volontario CAI. • **<u>CD Saluzzo:</u>** Nel mese di gennaio si è deciso di fare uscite di Fitwalking per la rigidità del clima. Nel periodo di marzo e aprile l'attività di Montagnaterapia è stata del tutto sospesa per le limitazioni del covid. A partire dal 5 maggio 2020 sono riprese le uscite di Fitwalking in piccoli gruppi (con rapporto 1 operatore 2 pazienti). Dovendo limitare il numero di presenze è stata effettuata una turnazione quindicinale dei pazienti in attività. Dal 16 giugno con le nuove disposizioni Covid si è ripresa l'attività di Montagnaterapia sempre in piccoli gruppi (con rapporto operatori-pazienti 1 a 2). Nei mesi di luglio e agosto sono state fatte 6 incontri condivisi tra gli operatori dei 2 gruppi di montagnaterapia dell'Area Nord ASLCN1 (Saluzzo – Savigliano). Di questi 1 incontro è stato fatto con i 3 gruppi (Saluzzo – Savigliano – Cussanio). Dal mese di novembre non potendo utilizzare il mezzo per le restrizioni covid le uscite sono state fatte partendo dagli spazi del Centro Diurno e spostandosi nelle zone limitrofe, potendo usufruire di un territorio che offre spazi e percorsi differenziati per dislivello e caratteristiche naturali.
N° operatori coinvolti nel progetto	**<u>Savigliano:</u>** • Educatori: 2 • Infermieri: 2 • Psichiatra: 1 **<u>CD Cussanio:</u>** • Educatori: 1 • Infermieri: 1

Sede legale ASL CN1
Via Carlo Boggio, 12 - 12100 Cuneo (CN)
P.IVA 01128930045
T. 0171.450111 - F. 0171.1865270
protocollo@aslcn1.legalmailPA.it

	• Psichiatra: 1 (lo stesso di Savigliano) **CD Saluzzo:** • Educatori: 3 • Infermieri: 1 • Psichiatra: 1
N° di riunioni effettuate dall'equipe di progetto	Cabina di regia (educatori, infermieri, medici): 8 incontri Tavolo tecnico (educatori, infermieri, medici, Dors, Unito): 3 incontri Tavolo organizzativo (educatori, infermieri, medici, CAI): 1 incontro Equipe del singolo servizio: (le volte in cui si compilano le schede e altri momenti di riunione interna per MT) • Savigliano: 19 incontri • CD Cussanio 2 incontri • CD Saluzzo: 20 incontri

Dopo le uscite è stato compilato il diario di bordo che analizza aspetti positivi e negativi dell'uscita e raccoglie le proposte per le mete e le attività future.

La seguente Word cloud[5] evidenzia gli aspetti positivi rilevati dai diari di bordo:

Dall'analisi delle parole ricorrenti relative agli aspetti positivi nelle uscite di Montagnaterapia emerge che i pazienti apprezzano il paesaggio, la compagnia degli altri partecipanti e la possibilità di rilassarsi. Emergono benefici fisici ("abbiamo ridato ossigeno ai polmoni) e mentali ("soddisfazione per esser riuscito a compiere l'impresa", "raggiungere una meta è importante e stimolante"). Aspetti importanti, inoltre, riguardano la conformazione e ampiezza del sentiero come la presenza di ombra, di fontane e l'assenza di particolari difficoltà.

[5] Una nuvola di etichette, o di parole (in inglese: tag cloud, o word cloud), è una rappresentazione visiva di etichette (tag) o parole-chiave. La dimensione rappresenta il numero di volte in cui il tag è stato applicato a un singolo elemento.

Sede legale ASL CN1
Via Carlo Boggio, 12 - 12100 Cuneo (CN)
P.IVA 01128930045
T. 0171.450111 - F. 0171.1865270
protocollo@aslcn1.legalmailPA.it

La seguente Word cloud evidenzia gli aspetti negativi rilevati dai diari di bordo:

Gli aspetti negativi emersi dall'analisi dei diari di bordo riguardano il rapporto con la fatica, il clima, la presenza di sentieri sconnessi, in particolare con pietre e radici che rendono più difficoltoso l'avanzare e quindi è richiesta più attenzione e concentrazione. Un altro tema da sottolineare è il rapporto con il fumo, poiché in un ottica di maggiore benessere, si suggerisce ai partecipanti di non fumare durante la salita.

Sono state analizzate le proposte per il futuro da parte dei pazienti: 11 proposte su 17 sono state accolte per orientare la progettazione dell'attività durante l'anno 2020. Le proposte si riferivano ad alcune mete specifiche, all'esigenza di variare l'intensità del percorso, alla maggiore comunicazione sulla tipologia di uscita, al desiderio di integrare le camminate con proposte culturali a tema. Le proposte legate alle strutture ricettive e ai rifugi sono state accolte solo parzialmente in conseguenza alle restrizioni covid. E' stata messa in discussione la regola relativa al fumo durante la camminata, si è colta tale occasione per ridiscutere il senso di tale scelta.