

TITOLO: #iorestobugianen

#iorestobugianen è un progetto di telemedicina del Dipartimento Interaziendale di Salute Mentale dell'ASLCN1 - SC Psichiatria Area Nord in collaborazione con Ass. DI.A.Psi., Estetica Rosso- Savigliano, Segnavia Porta di Valle- Bossasco, Ass. La Ferandulo- Manta, ASD Balance- Manta, Dorianò Mandrile giornalista e photoreporter amatoriale

Il progetto #iorestobugianen è nato nel mese di marzo 2020, ideato e diretto dagli educatori professionali, per dare risposta alle persone assistite dal Dipartimento Interaziendale di Salute Mentale dell'ASLCN1 - S.C. Psichiatria Area Nord durante il lockdown. Proseguito durante tutte le fasi della pandemia è in corso tutt'ora.

Il titolo #iorestobugianen "non ti muovere", oltre a ricordare il monito di restare in casa durante il lockdown, si riferisce all'appellativo popolare dei piemontesi che rimanda al loro temperamento caparbio, capace di affrontare le difficoltà con fermezza e determinazione: l'espressione, infatti, avrebbe origine dalle gesta dei soldati sabaudi durante la battaglia dell'Assietta¹.

Il progetto ha sostenuto le persone coinvolte nella loro scansione del tempo e nel non sentirsi abbandonati, mantenendo un senso di appartenenza alla comunità.

Gli obiettivi del progetto sono:

- Porsi come punto di riferimento per quanti vivono situazioni di disagio e isolamento dovuto all'emergenza COVID19 affinché l'espressione web possa dar loro sollievo, offrire una strategia per scandire la giornata, ridurre l'ansia, condividere i propri pensieri e riflessioni e garantire una continuità relazionale.
- Ridurre le disuguaglianze facilitando l'accesso ai servizi di telemedicina ed ai servizi online della Pubblica Amministrazione, migliorando le competenze nell'uso dello smartphone.
- Migliorare la qualità della vita dei soggetti coinvolti.
- Mantenere il coinvolgimento dei volontari e degli enti che collaborano con i servizi per dare continuità alle attività proposte sul territorio.
- Promuovere il progetto sul territorio e coinvolgere i media locali in un'ottica di advocacy relativa al tema della salute mentale.

Il progetto ha seguito le varie fasi della pandemia adattando le azioni per poter meglio rispondere ai bisogni delle persone prese in carico dal Dipartimento di Salute Mentale, residenti sui territori del fossanese, saviglianese e saluzzese che hanno aderito all'iniziativa.

Il progetto #iorestobugianen si compone di due macro-aree: il progetto broadcast e il corso smartphone, con 92 adesioni in totale² su 184 persone prese in carico con progetti terapeutico individualizzato multiprofessionali.

Qui di seguito riportiamo le fasi attuative del progetto; ciascuna fase comprende azioni diversificate che sono dettagliate nella versione estesa del progetto.

¹ La battaglia dell'Assietta, conosciuta anche come bataja dl'Assiëtta in piemontese e bataille du col de l'Assiette in francese, fu combattuta il 19 luglio 1747 sulla cresta tra la Val Chisone e la Val di Susa (Piemonte), fu un significativo episodio della guerra di successione austriaca, conflitto che sconvolse l'Europa della metà del Settecento.

² 64 utenti progetto Broadcast, 28 utenti corso Smartphone

FASI ATTUATIVE	AVVIO	FINE
Progetto Broadcast	26/03/2020	18/11/2020
Progetto Broadcast - Zona rossa	19/11/2020	31/05/2021
Progetto Sicuramente connessi: corso Smartphone	03/09/2020	06/05/2021
Progetto Broadcast - Dal virtuale al reale	01/06/2021	31/12/2022

In un primo momento è stata creata una lista broadcast su Whatsapp (Progetto Broadcast) ad adesione volontaria attraverso la quale sono stati diffusi brevi contenuti 2 volte al giorno dagli educatori del DSM Area Nord, in collaborazione con altri professionisti e volontari.

La lista broadcast permette di spedire messaggi a diversi contatti contemporaneamente, senza dover ogni volta selezionare i singoli destinatari, garantendone la privacy³.

Gli operatori e i volontari hanno prodotto dei contenuti a tema inerenti alle attività svolte prima della pandemia (cucina, fotografia, montagnaterapia, arte, yoga, ginnastica dolce, ...) che sono stati, poi, condivisi agli utenti con la richiesta di commentare, esprimere i propri pensieri e opinioni.

La risposta degli utenti non era inviata agli altri destinatari presenti nella lista broadcast, ma solo agli amministratori (smartphone in carico agli operatori), che poi, in base ai rimandi ottenuti, hanno creato nuovi contenuti video, tenendo conto delle varie risposte pervenute dagli utenti.

Da settembre 2020 è stato ideato il progetto di un corso sull'utilizzo dello smartphone su più livelli (Progetto SiCuraMente Connessi) e di utilizzare la lista broadcast come canale per dare informazioni di base, mantenendo, così, il contatto in vista di un'eventuale riacutizzazione della situazione pandemica.

Nell'autunno 2020 è stato creato il video musicale in collaborazione con la Fabbrica C relativo alla canzone dal titolo Capriole di fumo⁴, il cui testo composto a più mani dai partecipanti alla lista broadcast. Quest'ultima inizia con i versi: "Ho steso al sole lenzuola di speranza/ credendo fossero piumini di certezze/ in questo letto il materasso è duro di fastidi/ l'ho ammorbidito con profumi di gioiosi ricordi..." Parole che testimoniano come, talvolta, la condivisione del dolore e della solitudine, possa unire persone lontane tra loro, per dare vita a linguaggi universali fatti di poesia e di musica.

Con il peggioramento delle condizioni sanitarie e il ritorno in zona rossa l'equipe di progetto ha valutato di riattivare il progetto Broadcast (fase attuativa Zona Rossa) con alcune azioni innovative, poiché tale condizione stava producendo un nuovo malessere ad alcuni pazienti e costituiva la causa di nuovi disagi, dovuti proprio ad una reiterata situazione di solitudine forzata.

Il canale della lista Broadcast di Whatsapp, ha assunto una forma più leggera con l'invio di 4 video al mese legati da un filo conduttore con una tematica relativa ad emozioni e vissuti scelta con i partecipanti.

A partire da dicembre 2020 è stata creata un'azione innovativa che prevedeva la creazione di piccoli gruppi per effettuare momenti di condivisione online (videochiamate) in cui le persone potessero incontrarsi

³ DGPR 679/2016

⁴ Il video musicale è visibile a questo link <https://www.youtube.com/watch?v=3eCSfiY5Lc>

insieme agli operatori anche a distanza. E' stato così possibile mantenere ed implementare il confronto peer to peer, motore di processi spontanei di passaggio di conoscenze, competenze relazionali ed esperienze con gli altri utenti.

Le adesioni a questa attività sono state raccolte attraverso un link Modulo Google Drive, con consenso formale secondo le norme vigenti della privacy, in cui sono state proposte due tipi di attività:

- Virtual meeting > gruppo di discussione sul tema del mese relativo agli aspetti emotivi e i vissuti nell'attuale periodo storico attraverso la metodologia del brainstorming e dell'educazione socio affettiva
- Virtual gym> gruppo di ginnastica da casa

Lo strumento della videochiamate è risultato utilizzabile dalla maggior parte degli utenti, grazie anche alla formazione avvenuta attraverso il progetto Sicuramente Connessi.

Le videochiamate sono state ripetute in più edizioni sulla stessa tematica per permettere la fruizione a tutte le persone aderenti con un massimo di 8 partecipanti come da limitazione di Whatsapp e per permettere a tutti di esprimersi in breve tempo e facilitare l'ascolto. Ogni videochiamata aveva durata di circa mezz'ora.

A partire da giugno 2021 il Virtual meeting è stata trasformata in una attività in presenza (Progetto Broadcast - Dal virtuale al reale) chiamata Real Meeting, passando da una prossimità che utilizzava canali virtuali ad una vicinanza reale.

Questa attività si è contaminata con il progetto Verba manent⁵, promosso dalle cooperative del territorio, che ha come obiettivo quello di andare a fondo sui significati delle parole in un'ottica di prevenzione delle incomprensioni e dei conflitti. E' nata una collaborazione che è confluita in una serata dove, pazienti del nostro servizio e soggetti coinvolti dal suddetto progetto si sono incontrati per parlare di emozioni e vissuti, oltre la dimensione del pregiudizio che allontana le persone.

RICONOSCIMENTI E PREMI

Il progetto Broadcast è stato inserito tra le Buone Pratiche 2020 Focus Emergenza Covid-19 dell'Osservatorio Nazionale delle Buone Pratiche sulla sicurezza nella sanità dell'Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali⁶. <https://www.buonepracticesicurezzaanita.it/index.php/component/judirectory/14-comunicazione-e-informazione-ai-cittadini/230-il-progetto-broadcast-iorestobugianen?Itemid=101>

Il progetto broadcast #iorestobugianen ha ottenuto dal comitato scientifico il riconoscimento **di buon esempio con encomio** riservato ai progetti realizzati durante la pandemia all'edizione 2021 del **premio Persona e comunità**, indetto dal Centro Studi Cultura e Società, con il patrocinio di Regione Piemonte, Città Metropolitana e Comune di Torino - Circoscrizione 3, riservato ai progetti realizzati durante la pandemia.

Il Premio Persona e Comunità si propone di premiare, valorizzare e diffondere le migliori esperienze finalizzate allo sviluppo, al benessere ed alla cura della "Persona" realizzate dalla "Comunità", rappresentata

⁵ "Verba Manent: le parole che scegli parlano di te", progetto della Coop Insieme a voi in collaborazione con le coop Armonia, Proposta 80 e Caracol, i consorzi socio assistenziali, alcune scuole del territorio e l'Università di Torino, finanziato dalla Fondazione CRC. Verba manent consiste in un'indagine ed una raccolta dati sulle parole preziose e sulle parole macigno utilizzate dai ragazzi tra gli 11 e i 16 anni e dagli adulti nelle relazioni tra pari, intergenerazionale e tra ragazzo/ragazza o uomo/donna. L'intenzione del progetto è andare a fondo sui significati delle parole in un'ottica di prevenzione delle incomprensioni e dei conflitti.

dalle Pubbliche Amministrazioni e dalle organizzazioni di Volontariato, per il miglioramento concreto della qualità della vita, in un'ottica di servizi offerti alla persona ed ai cittadini.

https://www.lastampa.it/cuneo/2021/12/29/news/iorestobugianen_l_assistenza_a_distanza_conquista_un_premio-2264649/

ESPORTABILITA'

Tale progetto ha le caratteristiche per essere esportato in ambiti e realtà diverse; ne è un esempio l'esperienza degli educatori professionali del DSM Asur Area Vasta 5 che, nel territorio di San Benedetto del Tronto, hanno strutturato un progetto denominato *Broadcast restare in contatto*.⁷

<https://www.picenooggi.it/2020/08/10/78895/nuovo-progetto-del-dipartimento-di-salute-mentale-dellarea-vasta-5-restare-in-contatto/>