

Il web per una community di salutogenesi

The web for a healthy genesis community

Ciro Verdoliva, Maria Corvino, Michele Ciarfera, Valentina Busiello, Giuseppe Cinquegrana, Emilia D'Anna, Arianna Glorioso, Sara Diamare

Benessere, psicologia, virtuale, salutogenesi

Il concetto di “Sanità Pubblica di Prossimità” ha assunto il significato di prendersi cura delle persone attraverso nuovi spazi senza sovraccaricare i centri ospedalieri. La criticità corrente della pandemia COVID-19 ha limitato i canali assistenziali operanti, rappresentando a tutt’oggi una notevole fonte di stress che interessa sia i familiari che gli stessi operatori sanitari. L’epidemia ha fatto emergere la necessità di una migliore qualità di comunicazione interpersonale tra gli operatori sul campo, i pazienti e la comunità anche per consentire lo sviluppo di una coscienza collettiva e dell’empowerment della popolazione. Si rende necessario, dunque, ascoltare i bisogni non espressi della gente attraverso un “ponte” che colleghi il territorio agli operatori, identificati quali avvocati della salute (health advocacy).

A voler fare da “ponte” è stato anche il Team di Psicologia della Salute della U.O.C. Qualità e Umanizzazione che ha sperimentato canali preparatori per l’implementazione di un “sistema di rete” nell’ASL Napoli 1 Centro, orientato a sensibilizzare e divulgare una cultura salutogenica. Fondamentale è stato lo sviluppo del canale “I

Salotti Virtuali del Benessere”, che, attraverso modalità emergenti di piattaforme e di social software, ha permesso l’esplorazione di cinque “Chiavi” di accesso alla consapevolezza di sé e del proprio psicosoma in modo da aumentare la resilienza e rafforzare l’equilibrio psicofisico. Si tratta di un’opportunità per una più ampia comunicazione fra operatori sanitari e pazienti che abbiano bisogno di confrontarsi rispetto a disagi e difficoltà, al fine di comprendere le condizioni ed i meccanismi che favoriscono il miglioramento del proprio stato di salute, promuovendo comportamenti corretti.

Wellbeing, psychology, virtual world, salutogenesi

The concept of ‘Proximity in Public Health’ is connected to the idea of caring through new spaces without overloading hospital centres. The current situation related to the COVID-19 pandemic has limited the access to care channels and still represents a major source of stress affecting both family members and health workers. The epidemic highlighted the need for better interpersonal communication between health workers, patients and the community, also to enable the development of a collective consciousness

and empowerment of the population. Therefore, it’s important to listen to people’s unspoken needs in order to create a “bridge” that connects the territory to the operators, identified as health advocates.

The Health Psychology Team of the U.O.C. Quality and Humanisation wanted to act as the aforementioned “bridge” and experimented preparatory channels for the implementation of a “network system” in the ASL Napoli 1 Centro, aimed at raising awareness and disseminating a healthy culture. Fundamental was the development of the channel called “I Salotti Virtuali del Benessere”, which, through the emerging online platforms and social software, allowed the exploration of five ‘Keys’ to access self-awareness in order to increase resilience and strengthen the psychophysical balance. This is an opportunity to explore wider communication between health professionals and patients who need to talk about their discomforts and difficulties, in order to understand the conditions and mechanisms that favour the improvement of their health status, promoting correct behaviours.

Il web per una community di salutogenesi

Il PNRR attribuisce un ruolo chiave alle nuove tecnologie integrate, rinnovando l'importanza della medicina territoriale nel Sistema Sanitario Nazionale. Alcune strategie, centrate sul lavoro di rete, sono definite in termini di "Sanità Pubblica di Prossimità"⁽¹⁾ (SPP). 'Prossimità' ha dunque assunto il significato di prendersi cura delle persone attraverso nuovi spazi per organizzare la sanità senza sovraccaricare i centri ospedalieri. Tale definizione rimanda alla complessa comunicazione tra istituzioni, terzo settore e comunità per la promozione della prevenzione e dell'accessibilità delle cure.

La criticità corrente della pandemia COVID-19 ha limitato i canali assistenziali operanti, rappresentando a tutt'oggi una notevole fonte di stress per condizioni psicologiche e organizzative che interessano sia i familiari che gli stessi operatori sanitari. L'epidemia ha fatto emergere la necessità di una migliore qualità di comunicazione interpersonale tra gli operatori sul campo, i pazienti e la comunità anche per consentire lo sviluppo di una coscienza collettiva e dell'empowerment della popolazione. Tali emergenze, infatti, portano in seno il germe di un nuovo welfare assistenziale: è una seria responsabilità professionale organizzare un healthcare sistemico, attraverso il potenziale tecnologico, per offrire un sostegno efficace nell'erogazione di servizi diretti alla comunità.

Nell'ottica "One Health"⁽²⁾, è il sistema, con le sue molte variabili, il focus dell'attenzione nei processi di cura.

Oggi si parla sempre più di una comunità multiprofessionale e non di un unico professionista, per una concezione multidimensionale della salute.

È necessario, al proposito, ascoltare i bisogni non espressi della gente attraverso un "ponte" che colleghi il territorio agli operatori che, all'interno di un sistema di partecipazione al processo di cure disponibili, sicure e di qualità, possano essere identificati quali avvocati della salute (*health advocacy*)⁽³⁾.

A voler fare da "ponte" è stato anche il Team di Psicologia della Salute della U.O.C. Qualità e Umanizzazione che, in linea con la definizione dei 17 obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda 2030, ha sperimentato canali preparatori per l'implementazione di un "sistema di rete" nell'ASL Napoli 1 Centro, orientato a sensibilizzare e divulgare una cultura salutogenica.

Scoprendo il potenziale nascosto di processi collaborativi e tecnologie di "Content management system" CMS (sistema di gestione dei contenuti) per stabilire una partnership tra professionisti, pazienti e le loro famiglie, in collaborazione con la U.O.C Sistemi Informatici & I.C.T, si è aperta una frontiera estremamente promettente di empowerment del cittadino.

In questo contesto, il canale "I Salotti Virtuali del Benessere"⁽⁴⁻⁵⁾ è stato reso accessibile, nonostante le limitazioni imposte dalla pandemia da Covid-19, attraverso modalità emergenti di piattaforme e di social software, volte a stimolare l'innovazione, in modo da rispondere alle nuove caratteristiche ed esigenze di comunicazione. Il focus di questo programma di prevenzione collettiva è stato infatti l'accessibilità del percorso rivolto anche a pazienti in isolamento (o logisticamente distanti da strutture sanitarie), alle loro famiglie e agli operatori sanitari a rischio di burn-out.

È stato articolato un processo di educazione della salute a cascata, nella ASL

Napoli 1 Centro e in strutture Universitarie ad essa collegate, per prevenire il disagio e sostenere l'umanizzazione delle cure. Tale percorso soddisfa i requisiti richiesti dal Nuovo Sistema di Garanzia (NSG) di cui al P14C - Indicatore composito sugli stili di vita, in linea con il Piano Nazionale di Prevenzione PNP 2020-2025.

La metodologia salutogenica adottata e resa accessibile su canali virtuali, è stata quella dei Salotti del Benessere^{®4} attraverso l'esplorazione di cinque "Chiavi" di accesso alla consapevolezza di sé e del proprio psicosoma:

1. Respirazione consapevole;
2. Sana e corretta alimentazione;
3. Gestione delle emozioni;
4. Postura e Carattere;
5. Il movimento e il miglioramento delle relazioni.

Nell'ottica della prevenzione del burn-out ed a favore di un processo di umanizzazione e di miglioramento della qualità della comunicazione operatore⁽⁶⁾ sanitario/paziente/caregiver, il progetto "I Salotti Virtuali del Benessere" contribuisce anche all'identificazione di bisogni di supporto psicologico. Le metodiche di consapevolezza corporea e tecniche antistress sono infatti governate da psicologi formati alla metodologia dei Salotti del Benessere^{®(4)} con interventi focalizzati a sollecitare, attraverso un ascolto empatico ed attivo, risorse interne ed esterne.

Questo metodo è stato proposto attivando un processo innovativo dove si coniuga la reciprocità della relazione e tecniche antistress (mindfulness, bioenergetica ed arteterapia) per aumentare la resilienza e rafforzare l'equilibrio psicofisico; un'opportunità per una più ampia comunicazione fra operatori sanitari e pazienti che abbiano bisogno di

confrontarsi rispetto a disagi e difficoltà, al fine di comprendere le condizioni ed i meccanismi che favoriscono il miglioramento del proprio stato di salute, promuovendo, altresì, comportamenti corretti.

Pertanto, invita ad una lettura delle problematiche dei destinatari in termini di risorse interne o sociali, da intercettare, stimolare e incrementare.

A rendere innovativo tale progetto è la trasversalità del processo che si attiva su tre piani: informativo, interattivo e interventivo.

Nello specifico, il programma standard dei Salotti del Benessere è stato sviluppato intorno a tematiche trattate mensilmente. Nei primi tre mesi di attività sono state trattate le tematiche del Cuore, del Diabete e della Creatività, nell'ottica che qui di seguito si specifica.

Il Cuore: la prima esperienza dei Salotti Virtuali del Benessere è stata incentrata sulla prevenzione cardiovascolare; sulla funzione fisiologica, meccanica e muscolare del cuore che è coinvolto nell'atto del respiro, nella nutrizione, nel vissuto delle emozioni e nel rilassamento.

Il Diabete: La patologia, trattata attraverso la condivisione di esperienze dirette e indirette da parte dei membri della community, è stata identificata come uno strumento per ascoltare il proprio corpo e nutrirsi in modo sano. Il nutrimento, in un'ottica salutogenetica, è infatti un aspetto vitale dell'esistenza, che riveste un'importanza fondamentale sin dalla più tenera età. La capacità di percepire e riconoscere la sensazione della fame, al pari di altri bisogni, viene modulata dalla consapevolezza del potere che l'individuo ha sulla propria salute e sul proprio benessere.

La Creatività: *“l'Arte come esperienza del sé permette all'uomo di esteriorizzare la propria interiorità”*. Questo concetto, ricco di sfumature, condiviso da un relatore, ha sottolineato come ri-definire e ri-strutturare, in un modo del tutto nuovo, con l'intelletto e la fantasia, le proprie capacità creative e le proprie esperienze e le conoscenze in merito all'arte; i partecipanti hanno potuto riconoscere nel gesto creativo e nell'arte, l'importanza dell'“Empatia”, definita come un vero e proprio atto di partecipazione affettiva in cui c'è una “immedesimazione” con il/i personaggio/i, con la situazione e con l'autore dell'opera, arricchendosi senza perdere se stessi.

Tali tematiche sono state affrontate in ciascun incontro mediante due modalità che si susseguono: nella prima fase, il carattere teorico/frontale dell'informazione è divenuto interattivo con discussione ed analisi dei vissuti; nella seconda fase, laboratori psicocorporei di tecniche espressive, di rilassamento⁷ e di Arte-terapia, hanno permesso di sperimentare e riflettere sulle proprie modalità di approccio alle tematiche affrontate verbalmente, come da canovaccio standard dei Salotti.

Per usufruire del servizio è stato necessario effettuare l'iscrizione mediante apposito modulo contenente l'informativa sulla Privacy e, dopo aver inserito il proprio nome, cognome, il codice fiscale, il numero di documento della carta d'identità e la propria e-mail, si viene indirizzati tramite un link alla stanza “Salotti Virtuali del Benessere” in Microsoft TEAMS.

L'iniziativa dei “Salotti Virtuali del Benessere” (<https://sway.office.com/RC-dznLbzYrgsunBh?ref=Link>) descritta, ha raggiunto in 3 mesi ben 1589 visualizzazioni e circa 300 partecipanti live,

mostrando un gradimento elevato. Circa il 70% dei partecipanti ha condiviso un aumento di capacità relative all'adozione di sani stili di vita: miglioramento della capacità di rilassarsi, di sentirsi in grado di occuparsi della propria salute e di sé stessi, motivazione all'adozione di comportamenti utili per la propria Salute. Nel 50% dei casi, queste percezioni sono esitate in cambiamenti delle proprie modalità comportamentali, accompagnate da una maggiore capacità autoriflessiva. I focus groups, che prevedevano di descrivere l'esperienza vissuta, hanno registrato parole con contenuti comunicativi e relazionali profondi, come: *Espressione, Armonia, Ambiente Diverso, Confronto, Verso un Cambiamento, Tranquillità, Tempo per se stessi, Molto Piacevole, Compagnia, Rilassamento, Evasione, Benessere, Serenità*.

Tutti i partecipanti hanno affermato di gradire l'opportunità di condividere le proprie difficoltà e la possibilità di creare soluzioni nuove e innovative in grado di rispondere alle necessità reali.

Le persone che hanno frequentato i salotti virtuali del Benessere in interviste di riscontro hanno inoltre dichiarato:

“Seppur con qualche iniziale difficoltà gestionale, il metodo online ha permesso di superare l'ostacolo legato all'emergenza Covid-19 delle riunioni in presenza”.

“Ho trovato questa esperienza molto interessante e piacevole”; “E' stata un'esperienza emozionante”; “Ho sentito una maggiore consapevolezza del mio corpo”; “ho provato un senso di sazietà”.

“È stato molto interessante e suggestivo; - “Si crea una dimensione parallela. Uno specchio interiore, lo specchio delle brame ... - “È un'esperienza che ti coinvolge e ti proietta in una dimensione surreale”.

In conclusione

Con i Salotti Virtuali del Benessere, l'U.O.C. Qualità e Umanizzazione dell'ASL Napoli 1 Centro ha implementato la creazione di una vera e propria Community online, che potesse rappresentare, per partecipanti e per gli operatori, una rete affidabile e accogliente con la quale è possibile apprendere, aggiornarsi e sperimentare nuovi modi di vivere la propria salute. Il programma è risultato utile anche ad operatori sanitari e MMG impegnati in prima linea nell'emergenza da COVID-19.

Un servizio di questo tipo offre un'opportunità alla comunità afferente per gli importanti contributi in termini di promozione della salute e sostegno psicologico soprattutto in periodi di emergenza sanitaria.

Bibliografia:

1. <https://www.inmp.it/ita/Progetto-Salute-RSC/Progetto-Salute-RSC-Scheda-Progetto/Sanita-Pubblica-di-Prossimita>
2. <https://www.iss.it/one-health>
3. Verdoliva C., Corvino M., Ciarfera M., Diamare S., Papa M., Auriemma G., Costagliola E., Chiaro M., D'Anna E., Glorioso A., Goretti M. (2021), «Health Advocacy and Psycho-body empowerment: An effective Salutogenic Model to fight Burnout syndrome addressed to Health Managers, Health and Social Workers», in *Journal of Advanced Health Care*, (<https://jahc.eu/jahc2109-001/>)
4. Diamare S. (2015), ASL Napoli 1 Centro «I Salotti del Benessere» – Poligrafica F.lli Ariello – Editori s.a.s.
5. Diamare S., Cinquegrana G., D'Anna E., Glorioso A., Goretti M., Scia S. (2021), «I Salotti Virtuali del Benessere», in «La Salute umana» rivista trimestrale di promozione ed educazione alla salute n. 283 – 2021 luglio-settembre, Cultura e Salute Editore Perugia
6. Diamare S. (2010), «Empowerment psicocorporeo come strategia di BenEssere e prevenzione del burn out nei servizi di cura», in *Rivista Educazione Sanitaria e Promozione della Salute* n. 4/2010 pag. 390 a 404.
7. Diamare S. (2019), «Un metodo di Embodied Education in Riabilitazione: approcci di valutazione partecipata e di empowerment psicocorporeo», in *Journal of Advanced Health Care*. (<https://doi.org/10.36017/jahc1909-002>)

Ciro Verdoliva, Direttore Generale ASL Napoli 1 Centro

Maria Corvino, Direttore Sanitario ASL Napoli 1 Centro

Michele Ciarfera, Direttore Amministrativo ASL Napoli 1 Centro,

Valentina Busiello, Giuseppe Cinquegrana, Emilia D'Anna, Arianna Glorioso, Teams Psicologi U.O.C. Qualità & Umanizzazione ASL Napoli 1 Centro

*Sara Diamare
Dirigente Ref.te U.O.C. ID Qualità e Umanizzazione ASL Napoli 1 Centro*