

Progetto CSD/N

Attivazione di un progetto per il trattamento del tabagismo

“Vivere respirando liberamente”

percorso di gruppo

Linee-guida di progetto aiuto per persone che intendono smettere di fumare. Per avere il progetto completo, i relativi costi di formazione e/o consulenza, disponibilità o altre informazioni, contattare info.nada@tiscali.it o tel al 06 3611685, 3387773912

INTRODUZIONE

In considerazione del crescente numero di persone che vorrebbero smettere di fumare, il progetto “VIVERE RESPIRANDO LIBERAMENTE” propone un modello di intervento rivolto a coloro che, essendo fumatori, intendono sperimentare un percorso di disassuefazione, con l'obiettivo di ridurre fortemente o meglio di eliminare tale abitudine di vita.

Lo spirito che anima il progetto è quello di riuscire ad ottenere il massimo risultato nel minor tempo con minor disagio possibile. Ciò in considerazione del fatto che la maggioranza delle persone, per via dei numerosi impegni che la vita impone, ha poco tempo da dedicare alla cura di sé e trova così grosse difficoltà nel seguire programmi che richiedono lunghi periodi di trattamento. Inoltre la motivazione delle persone non ha una durata illimitata ma si esaurisce in un determinato arco di tempo, superato il quale il perdurare dei trattamenti non produce più l'effetto desiderato, divenendo in taluni casi addirittura controproducente.

Il progetto permette alla persona fumatrice di vivere un'esperienza breve ma intensa, in cui impegnarsi seriamente. Gli strumenti terapeutici utilizzati, per le loro caratteristiche, si collocano in una filosofia di trattamento non traumatica e non violenta, permettendo così alla persona di ritrovare uno stato di benessere e di rilassamento che rappresenta la condizione fondamentale per elaborare e maturare i cambiamenti nelle proprie abitudini di vita. Il risultato ottenuto, qualunque esso sia, difficilmente sarà da considerarsi permanente ma acquisterà comunque per la persona che lo ha conseguito valore e significato, rappresentando una breccia, forse la prima, un tentativo di riduzione o di raggiungere l'astinenza dopo anni di fumo indiscriminato. Dopo una tale esperienza, specie se vissuta serenamente, senza eccessiva fatica, la persona potrà decidere, quando lo riterrà opportuno, di ripetere nuovamente il trattamento partendo forse da una condizione di maggior consapevolezza e ponendosi obiettivi più

Il trattamento proposto è effettuato in gruppo. Tale scelta è sostenibile in quanto il progetto intende adottare un piano standardizzato di interventi che riesca ad affrontare problematiche e difficoltà comuni, permettendo così a tutte le persone partecipanti di sentirsi pienamente riconosciute, accolte e sostenute in questa loro esperienza. L'organizzazione in gruppo è adatta quindi per persone con caratteristiche omogenee sia rispetto al problema da affrontare che all'obiettivo da raggiungere, che è quello di smettere di fumare. Per situazioni personali particolari, per la presenza di importanti patologie fisiche o mentali correlate che, per la loro gravità e/o complessità, richiedano una ridefinizione o la modifica dell'obiettivo sopra citato, è preferibile pianificare, in sostituzione o in aggiunta, una serie di interventi individuali, più mirati e personalizzati.

DATI EPIDEMIOLOGICI

- Il fumo è la prima causa di morte evitabile nel mondo occidentale (OMS).
- In Italia il fumo è causa diretta di 88.000 decessi all'anno.
- Il tabacco è responsabile di un'epidemia con più di 4 milioni di morti l'anno nel mondo a causa di una serie di patologie fumo-correlate che interessano vari organi e apparati (cardiovascolare, respiratorio, ginecologico, gastrointestinale e altro).
- Mediamente, un individuo che fuma per tutta la vita ha il 50% di probabilità di morire di una patologia tabacco-correlata, e metà di queste morti avvengono in una età compresa tra i 45 e i 54 anni.
- Il numero delle giovani donne fumatrici è in aumento in Italia: circa il 20%, uguale prevalenza tra le donne che avviano una gravidanza.
- Il fumo è causa di danni al nascituro nel 38% dei casi.

OBIETTIVI

Gli obiettivi proposti dal progetto mirano al raggiungimento di una condizione ottimale sia del singolo che del gruppo che permetta alla persona di riconoscere i meccanismi che stanno alla base della propria dipendenza ed elaborare delle strategie atte a superare o per lo meno a modificare tale abitudine di vita.

Obiettivi specifici sono:

- Eliminare o diminuire i sintomi astinenziali

legati alla diminuzione di assunzione di nicotina.

- Riduzione del craving (voglia di assunzione della sostanza).
- Eliminare la sostituzione con altre sostanze come cibo ecc.
- Sostenere la persona nei suoi bisogni aumentandone la motivazione e la fiducia nelle proprie capacità.
- Instaurare un clima sereno e rilassante ove sia possibile il confronto e la collaborazione con gli altri.
- Contribuire a suscitare nella persona la consapevolezza di sentirsi parte protagonista del progetto, ponendosi come soggetto attivo, agente in tale processo.
- Preparare la persona ad accettare eventuali ricadute e stimolarla a sottoporsi rapidamente ad un nuovo ciclo di trattamento.

Raggiunti tali obiettivi, con fiducia, si attende che anche la persona coinvolta, liberamente, faccia la sua parte e che anch'essa possa raggiungere i suoi obiettivi, definiti e maturati nel corso di tale esperienza.

STRUMENTI

Il progetto intende utilizzare contemporaneamente i diversi strumenti sotto elencati e descritti:

- Agopuntura auricolare "Acudetox" - Protocollo di trattamento a base di 5 punti auricolari specifico per la dipendenza alla nicotina e problemi associati all'abuso di nicotina - (secondo il protocollo della NADA con relativa certificazione di qualità **EPARS**).
- Farmaci sostitutivi della nicotina e altre terapie farmacologiche quando e se necessario
- Councelling motivazionale.
- Esercizi respiratori e di rilassamento.
- Dinamiche di gruppo.

ACUDETOX

Consiste in sedute collettive che aiutano a tenere sotto controllo i sintomi di astinenza e migliorano il benessere generale della persona.

Il termine Acudetox deriva dall'unione di due parole anglosassoni: acupuntura e detoxification. La tecnica dell'auricoloterapia mirata alla disintossicazione da sostanze prevede l'inserzione, da parte di un operatore formato, di aghi nel padiglione auricolare in 5 punti specifici. Tale metodica stimola nell'organismo la produzione di determinate sostanze quali le endorfine ed altri neurotrasmettitori che, provocando la riduzione dei sintomi carenziali e l'instaurazione di uno stato di benessere e di rilassamento, determinano un effetto anticraving con conseguente diminuzione di assunzione di sostanza. Per riuscire a produrre gli effetti desiderati gli aghi devono essere lasciati in sede per almeno 45 minuti. Tale terapia può essere eseguita contemporaneamente a più persone, a condizione che si crei un ambiente tranquillo e silenzioso.

La dipendenza da nicotina si sviluppa negli anni e la sua tossicità compromette il fisico alimentando malattie cardio-vascolari, neurologiche e respiratorie. Il programma Acudetox, prevede trattamenti ripetuti con regolarità (3 sedute settimanali) che riducono le crisi di astinenza fisiologica e la dipendenza psicologica dalla sigaretta. 12 trattamenti costituiscono in media un ciclo di terapia. Aghi monouso sterili sono applicati sul padiglione auricolare esterno per 45 min e il trattamento viene effettuato in posizione seduta.

Councelling motivazionale

Quando si tratta di aiutare a modificare le abitudini di vita della gente, un'azione di sostegno alla motivazione diventa essenziale. Senza motivazione non avrebbe senso intraprendere un percorso simile, in quanto, in tale ambito, i risultati attesi sono fortemente condizionati dalla libera scelta e adesione della persona. Gli strumenti utilizzati per sostenere la motivazione sono di tipo prevalentemente relazionale: colloquio con gli operatori coinvolti e confronto con gli altri partecipanti.

Esercizi respiratori e di rilassamento

L'apparato respiratorio è sicuramente, per un fumatore, la parte del corpo più trascurata e maltrattata. Per recuperare questa carenza di sensibilità bisogna aiutare la persona a riscoprire il piacere di respirare liberamente.

Dinamiche di gruppo

Il gruppo rappresenta uno strumento importante nell'affrontare la dipendenza da sostanze e modificare determinati stili di vita.

FASI OPERATIVE

Il progetto si articola nelle seguenti fasi:

- Presa in carico
- Trattamento di gruppo
- Dimissione

RISORSE UMANE, TEMPI E COSTI

Il contingente minimo con il quale si può sostenere un ciclo di trattamento di gruppo è fra i 5-20 partecipanti, oltre al Medico e 1 operatore abilitati ad eseguire l'Acudetox, più uno psicologo per gli esercizi di respirazione e di conduzione del gruppo.

Risorse operative - cartella clinica, cartella clinica elettronica, consenso informato per l'adesione al trattamento, dichiarazione di consenso sulla tutela dei dati personali, scheda giornaliera, scheda motivazionale AIPO/Lugo - Tabagismo, scheda follow-up.

Costi del materiale - Acudetox (aghi, disinfettante, cotone, smaltimento rifiuti ospedalieri) € 7 a persona per programma (1 mese).

Il progetto completo insieme al sostegno progettazione sono disponibili dal CSD della associazione NADA Italia.