

3° CONGRESSO NAZIONALE SIMPeSV / 70° Congresso FIMMG

DALLA MEDICINA DI PREVENZIONE ALL'AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

Counseling e Alimentazione



Elementi di psicologia del cambiamento

Daniela Livadiotti

*Società Italiana di Medicina di Prevenzione
e degli Stili di Vita*

6 – 11 ottobre 2014

Santa Margherita di Pula (CA) - Forte Village

SIMP^eSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

FIMMG
Federazione Italiana
Medici Generalisti



COMPORAMENTI DI SALUTE (HEALTH BEHAVIORS)

Abitudini e stili di vita influenzano in modo determinante le cause principali di morbilità e mortalità

I comportamenti sono modificabili

COMPORAMENTI DI SALUTE (HEALTH BEHAVIORS)

Molteplici determinanti:

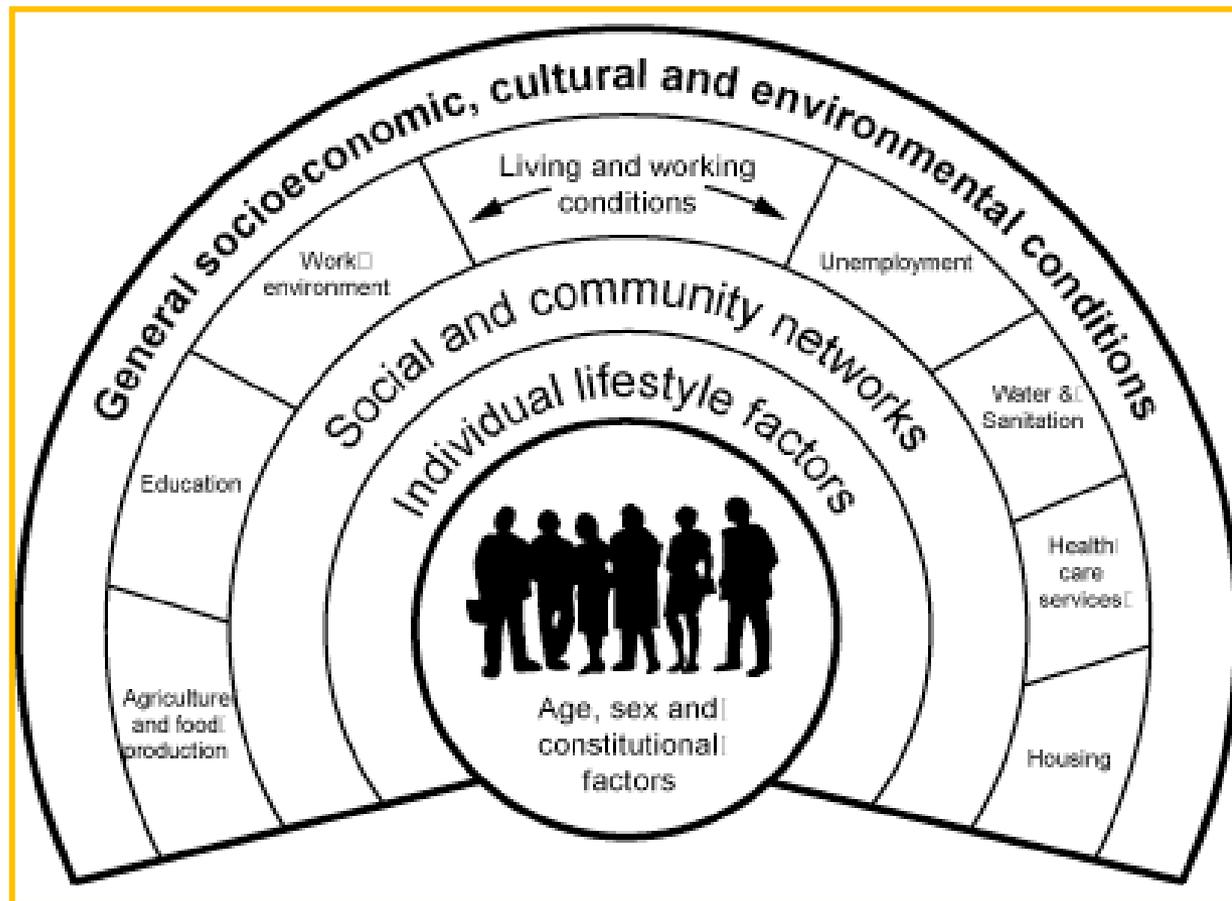
ELEMENTI COGNITIVI

CARATTERISTICHE DI PERSONALITÀ

PATTERNS COMPORTAMENTALI

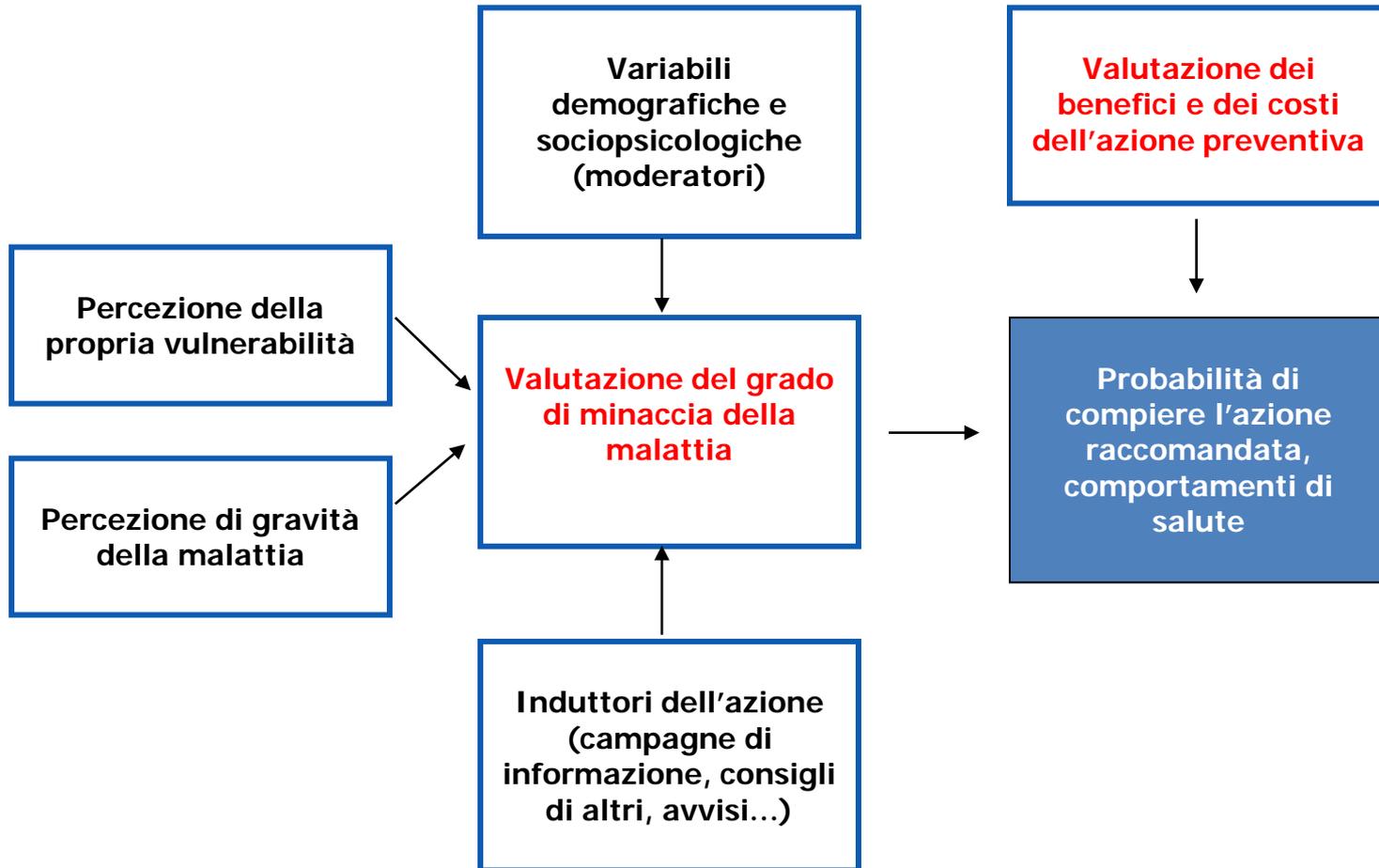
Gochman D.S. *Health behaviors. Emerging research perspectives.* New York, Plenum Press, 1988

DETERMINANTI DEL COMPORTAMENTO



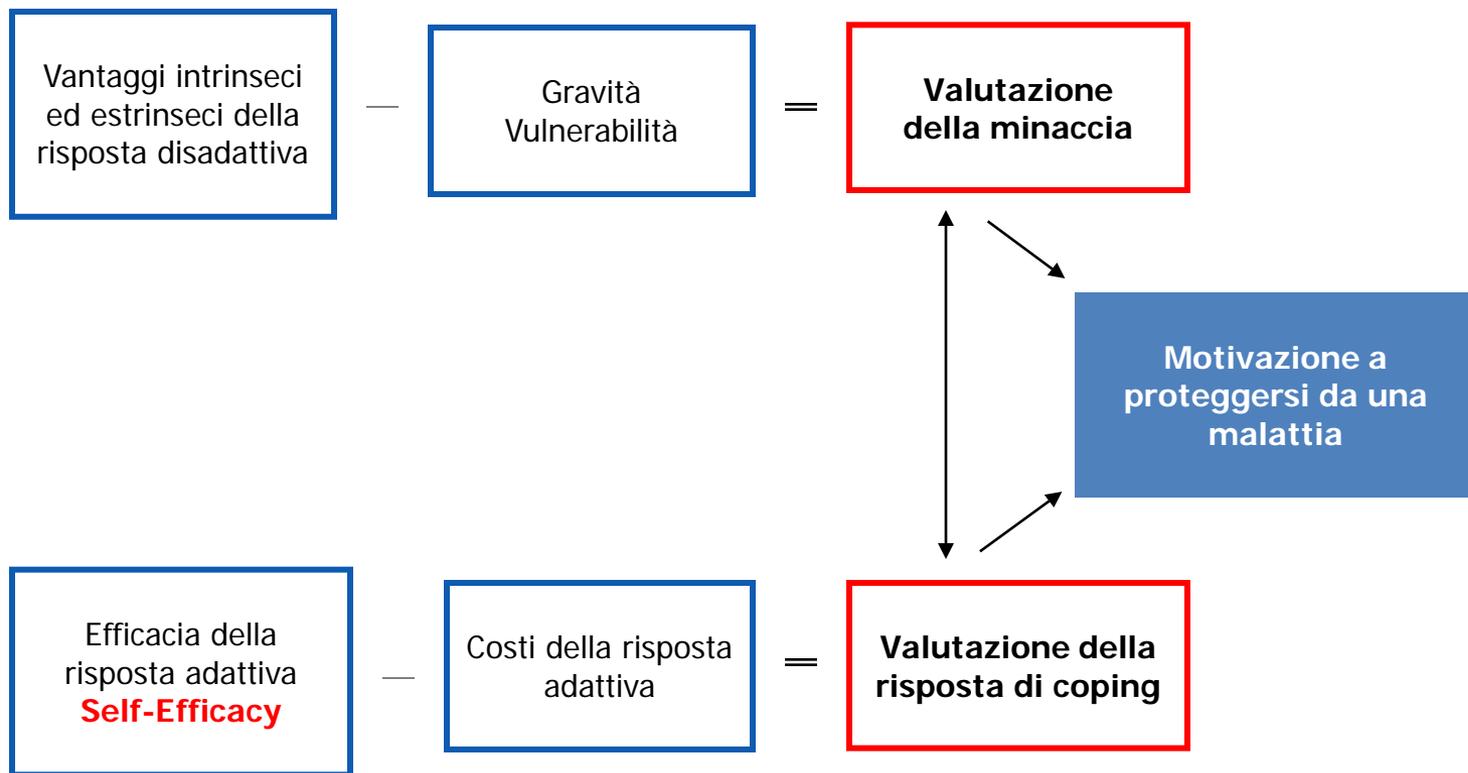
Marks D. *Health psychology in context* Journal of Health psychology, 1996

MODELLO DELLE CREDENZE SULLA SALUTE



Rosenstock I.M., Becker M.H. *The health belief model and personal health behavior*. Health Education Monographs, 1974

TEORIA DELLA MOTIVAZIONE A PROTEGGERSI



Rippetoe P.A., Rogers R.W.
Journal of Personality and Social Psychology, 1987

IL CAMBIAMENTO È IL MUTAMENTO DINAMICO DI UN EQUILIBRIO



Effetti **POSITIVI**
dello status quo

Effetti **NEGATIVI**
dello status quo

STADI DEL CAMBIAMENTO

Vengono definiti progetto ed impegno

Il paziente si impegna in azioni concrete volte a cambiare il comportamento

Determinazione

Azione

Contemplazione

Mantenimento

Uscita

Il paziente fa una valutazione dei pro e dei contro del cambiamento: fase dell'ambivalenza

Il paziente avverte i vantaggi del cambiamento che diventa parte integrante del suo stile di vita

Ricaduta

Il paziente regredisce a fasi precedenti

Il paziente non prende in considerazione il cambiamento

Prochaska J.O., Di Clemente C.C. *Psychotherapy, theory, research and practice*, 1982

L'ANCA

Una paziente di 60 anni soffre di importante dolore all'anca. Il suo peso è di 89 kg per 152 cm di altezza (BMI 38,5).

Durante una visita vi chiede di prescrivere un farmaco per alleviare il suo dolore all'anca. Le parlate di un farmaco che ha una controindicazione al suo peso....

“Vede dottore, tutta la mia famiglia sono tutti grossi...e poi mi sento in forma così...”

PRECONTEMPERAZIONE



PRECONTEMPLAZIONE

Il paziente non è pronto al cambiamento

Mantenere il contatto

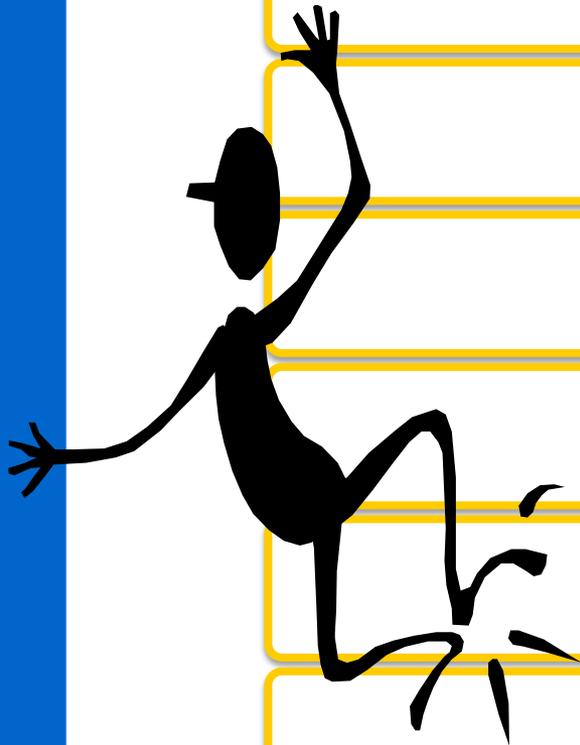
Aumentare la consapevolezza del problema

Non scontrarsi con le resistenze

Evitare dispute e discussioni

Non essere insistenti

Non giudicare



IL BEVITORE

Un paziente di 55 anni, che beve mezzo litro di vino al giorno e “qualche aperitivo...”, ha preso parecchio peso negli ultimi anni. Sua moglie gli ha vivamente consigliato di venirne meno.

Riferisce di sapere che il sovrappeso comporta i rischi di infarto, ma lui si sente benissimo e si mostra reticente all'idea di dover fare una dieta.

Per quanto riguarda il consumo di alcool, crede che sarebbe importante smettere, ma, con tutti i colleghi e gli amici che bevono aperitivi, sa di non poter resistere



CONTEMPLAZIONE

CONTEMPLAZIONE

Pensando al cambiamento

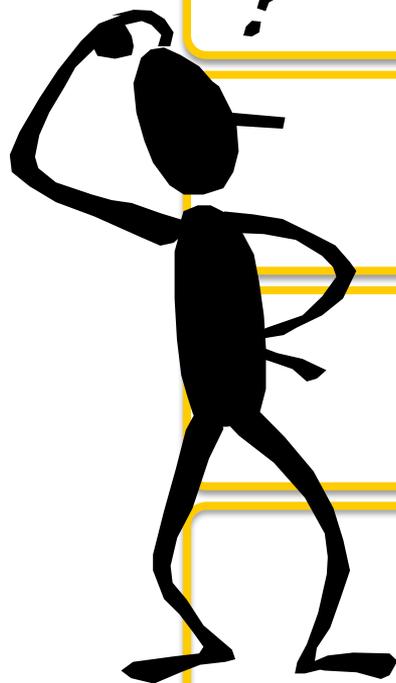


Ampliare il conflitto interiore e l'ambivalenza del paziente

Correggere affermazioni ed idee sbagliate

Analizzare le preoccupazioni del paziente in merito al cambiamento

Valutare insieme i pro ed i contro del cambiamento



LA SORELLA

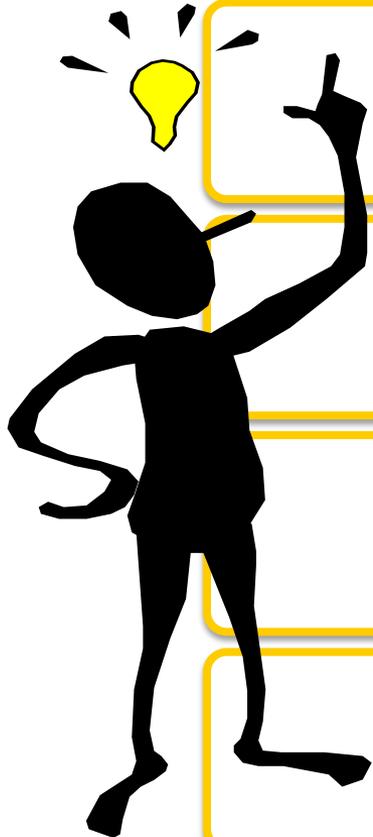
Paziente di 65 anni, obesa (BMI 34,4), seguita da voi per molti anni. Ha autonomamente tentato tutte le diete di moda, in continuazione perde peso e ne riprende tutto se non di più, ma finora ha sempre rifiutato l'adozione di un regime alimentare equilibrato.

Sua sorella è stata ricoverata da un reparto di riabilitazione cardiovascolare e ha stata ricoverata in seguito ad un infarto miocardico. La paziente dice che ha riflettuto ed ha deciso di fare tutto ciò che è possibile perché non succeda anche a lei.



DETERMINAZIONE

Pronti al cambiamento



Esaminare un piano d'azione possibile a partire dai bisogni del paziente

Facilitare la scelta degli obiettivi

Concordare le azioni ed identificare diverse strategie

Esaminare gli ostacoli e mettere in luce la possibilità di superarli

IL RAPPRESENTANTE

Paziente di 47 anni, rappresentante; è iperteso e obeso (BMI 30,9). Gli avete prescritto un farmaco antiipertensivo ed una dieta ipocalorica bilanciata.

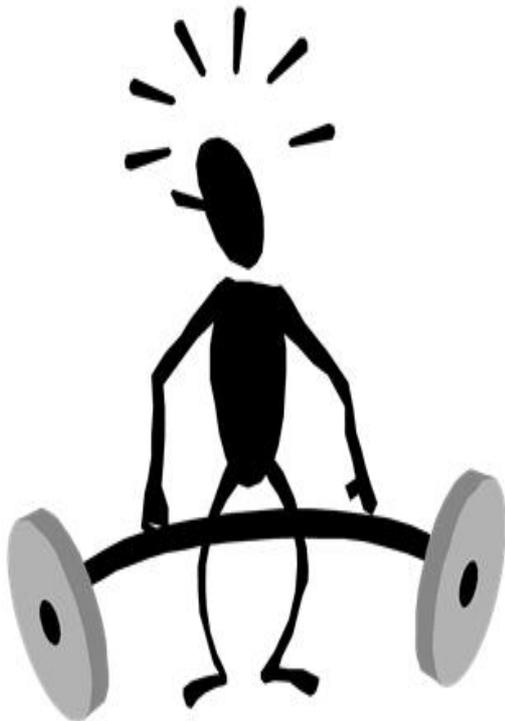
Torna dopo due mesi per un controllo: ha perso 3 kg. *“Francamente non posso continuare a venire alle nostre riunioni di lavoro si tengono sempre a pranzo e io devo trovare mille scuse per non andarci. Non è più possibile.....ho smesso tutto!”*



AZIONE / RICADUTA

AZIONE

Agire per il cambiamento



Sostenere i successi ottenuti

Rinforzare i vantaggi del cambiamento

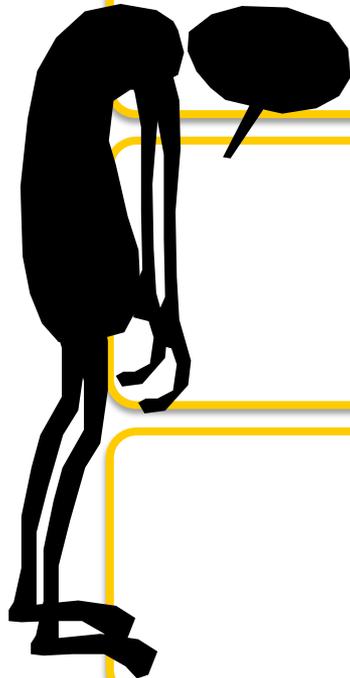
Individuare insieme le situazioni critiche e studiare un “piano di emergenza”

LA RICADUTA

Collocare la ricaduta come una fase possibile del percorso

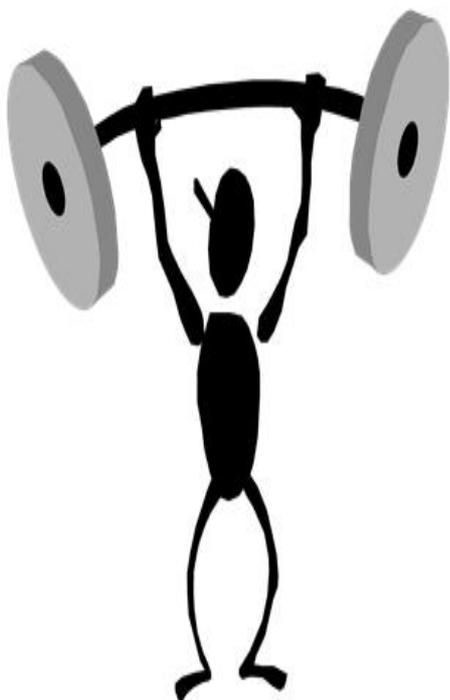
Evitare atteggiamenti colpevolizzanti

Facilitare il “riaggancio” al percorso



MANTENIMENTO

Sostenere il cambiamento

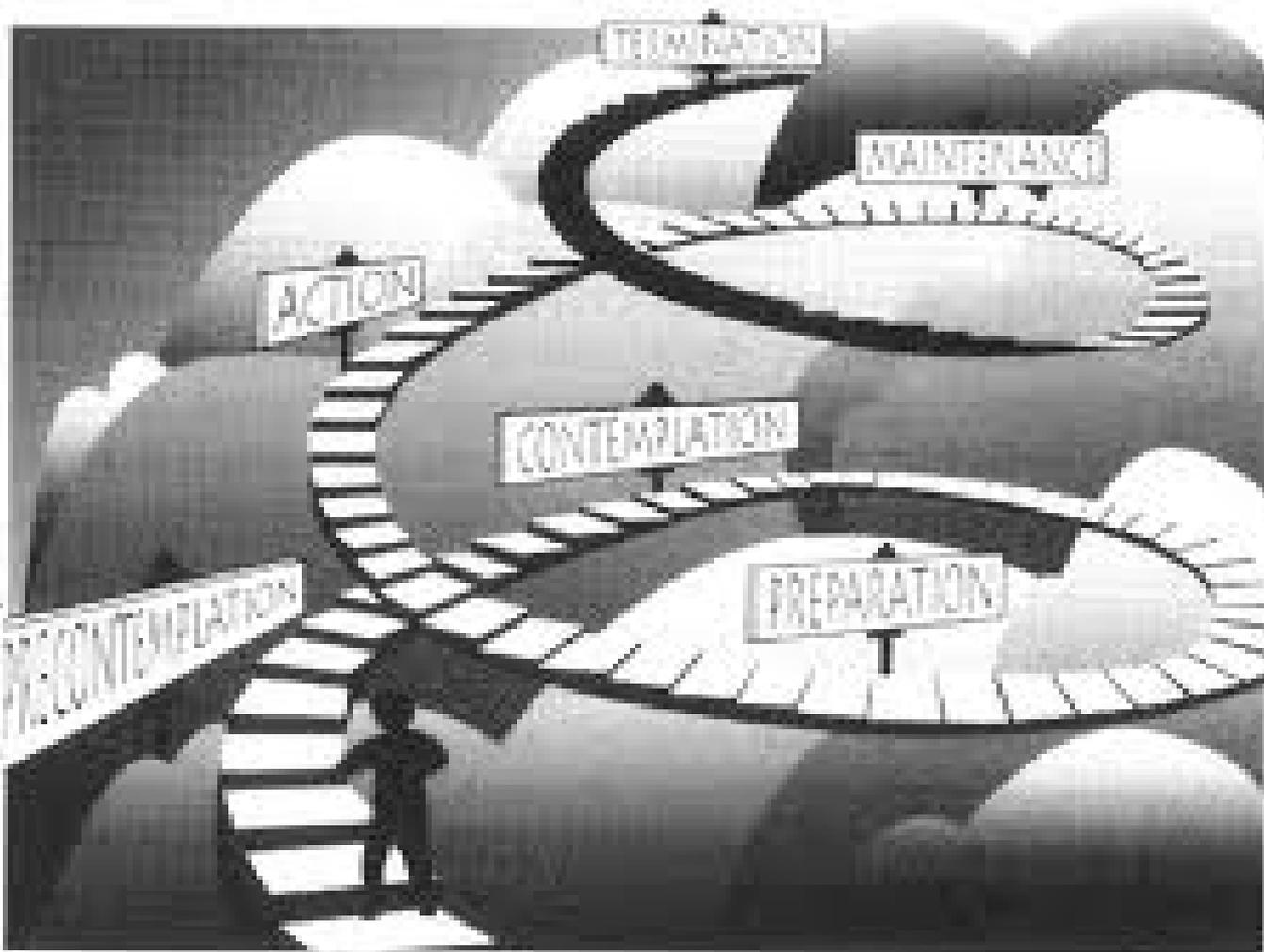


Continuare il sostegno sui risultati ottenuti e sui vantaggi

Valorizzare il percorso fatto

Rafforzare l'impegno

Prevenire le ricadute



GRAZIE