

Il modello transteorico del cambiamento e gli interventi di prevenzione selettiva attraverso l'azione di operatori che promuovono salute

Sandra Bosi Luoghi di Prevenzione/ LILT Reggio Emilia

13 giugno



La metodologia di LdP e la rete degli operatori

.

1. Modificare il **contesto** con iniziative di promozione di salute e benessere psicofisico (**policy degli ambienti**) e ratificazione di raccomandazioni educative.
2. Promuovere interventi formativi che mettano al centro la persona e la dimensione relazionale nel processo di cambiamento
3. Favorire la dimensione della cura come “ capacità di prendersi cura di sé”:
dal corpo alla corporeità (approccio fenomenologico)
dal cervello/ mente alla persona in apprendimento (apprendimento cooperativo)
dall’utente al cittadino (cittadinanza attiva)
4. Facilitare e promuovere il coinvolgimento attivo del professionista della salute nel processo di cambiamento.

Educare e Promuovere Salute:

Educazione/ Cura (aver cura, saper prendersi cura di sè e degli altri) come esperienza emotiva, affettiva, cognitiva, simbolica, relazionale, sociale che contiene e promuove interventi correttivi rispetto alla capacità di sentirsi, sentire, capire, ricordare, ristrutturare, apprendere, favorire cambiamento attraverso azioni concrete e responsabilizzanti.

Promuovere salute attraverso ambiti specifici significa:

Chiarire:

1. Cosa si apprende : scelta e presentazione dei concetti chiave nel proprio ambito, pochi e precisi.
2. Perché è importante sapere proprio quelle cose (motivazione: capacità di muovere le risorse individuali e del gruppo per trasformare le informazioni in competenze)
3. Come si apprende e cosa si può fare con le competenze acquisite (metacognizione: potenziamento dell'atteggiamento intenzionale) : a cosa servono le competenze acquisite
- 4 I significati del processo informativo in relazione a individuo, sfera interpersonale, rapporto con l'ambiente.

Come farlo:

- Rallentare il ritmo : dedicare tempo alla rielaborazione dei vissuti
- Evitare l'iperstimolazione (soprattutto se incoerenti)
- Favorire l'assunzione di diversi punti di vista nella trattazione dei contenuti
- Promuovere il Rapporto con il contesto e l'ambiente esterno (comunità e ambiente naturale). Non si può promuovere salute senza prestare attenzione e tempo ad attività come camminare, respirare, rispettare l'ambiente, avere cura delle cose e delle persone
- Esplorare l'area alimentazione, nutrizione, nutrimento
- Favorire naturalezza, autenticità, verbalizzazione dei vissuti emotivi

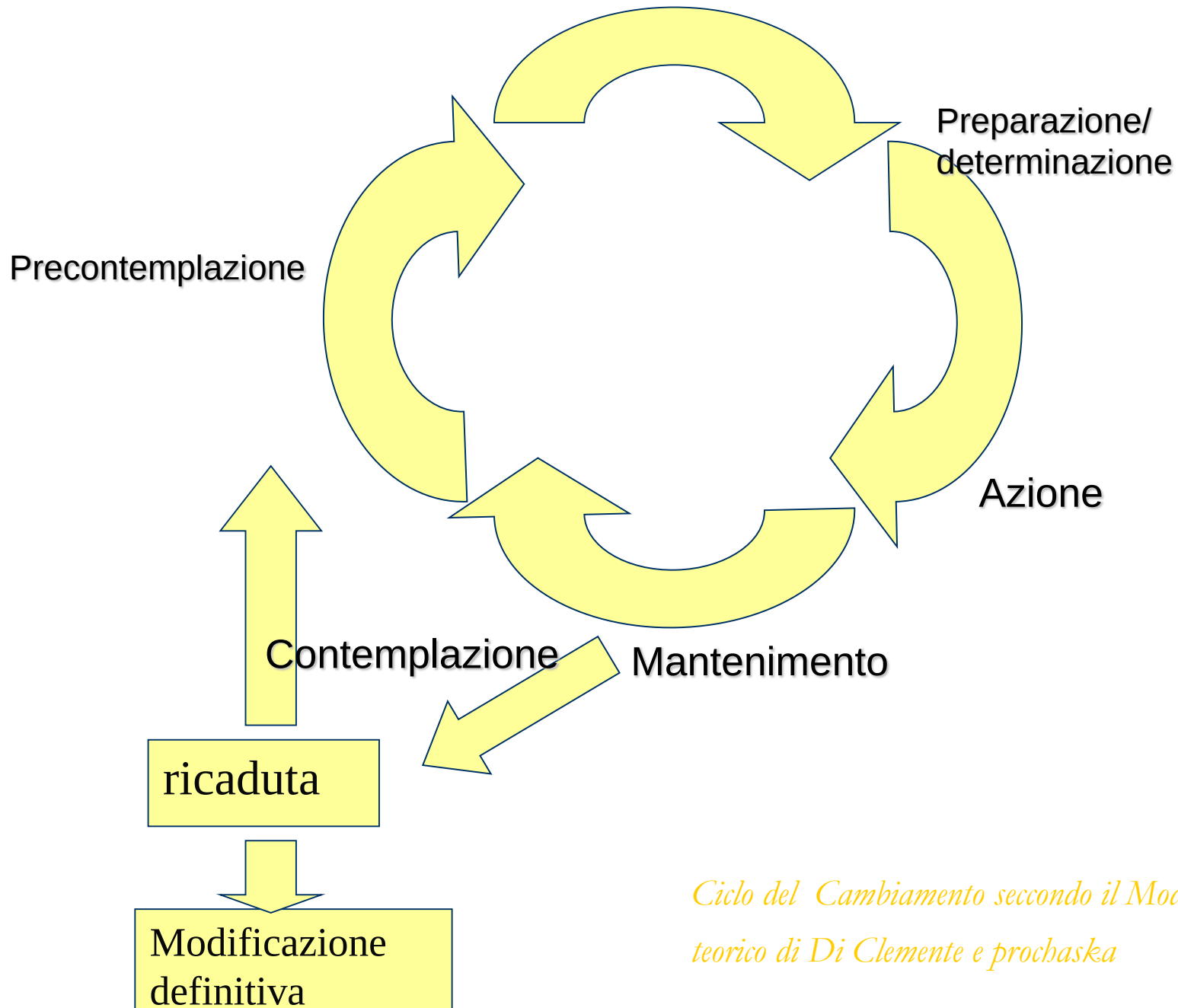
Come farlo:

- Educare a percepire, ascoltare e rispondere in modo adeguato a bisogni e gusti: rispetto al cibo, al sonno, al riposo, alle relazioni, al movimento, alla corporeità, allo spazio solitario
- Favorire, anche praticamente, l'accesso ad esempi di attività fisica che non siano palestra .
- Usare attività di visualizzazione e fantasia guidata per favorire l'esplorazione dei gusti personali

Il Modello transteorico del cambiamento è uno dei cardini del metodo di LdP

Il ciclo transteorico del cambiamento (C. DiClemente, J. Prochaska) è uno dei punti di riferimento del metodo di LdP.

Professionisti e utenti rilevano all'inizio il loro grado di disponibilità al cambiamento (di stili di vita e / o modalità di intervento professionale) .



*Ciclo del Cambiamento secondo il Modello trans
teorico di Di Clemente e prochaska*

Organizzazione gerarchica dei livelli di cambiamento:

- Sintomatico / situazionale: il percorso di motivazione al cambiamento deve partire dal dato reale (dall'obiettivo di salute del singolo e del gruppo) / concreto, vissuto dall'individuo
- Cognitivo : dare le informazioni necessarie
- Interpersonale: il cambiamento passa attraverso le relazioni
- Familiare/ ambientale: il lavoro deve prevedere ricadute sul contesto e sulla famiglia
- Intrapsichica : il percorso deve essere mediato dalla interiorità individuale e essere inserito nella identità personale
- **E' un percorso dall'esterno all'interno**

Le ricadute del MTC nella dimensione della cura

- “Il *processo* di cambiamento individuale e di gruppo facilita la rielaborazione dei vissuti rispetto a un tema per modificarli in senso produttivo e evolutivo. (metodo cognitivo/ esperienziale).

RICADUTE 2 :

- *Aumento della consapevolezza* del proprio punto di vista personale, valoriale, emozionale, sociale rispetto al tema oggetto del cambiamento e rispetto alle possibilità e potenzialità legate alla dimensione di “prendersi cura di sé”

Ricadute 3:

- *Rivalutazione di sè*: riorganizzazione dell'immagine di sé a livello cognitivo ed affettivo in relazione agli aspetti avvertiti come problematici, attraverso esperienze emozionali correttive, analisi dei valori di riferimento e utilizzo di situazioni stimolo immaginarie (per es: visualizzazione, fantasia guidata).

Ricadute 4:

- *Attivazione emozionale e drammatizzazione:*
psicodramma/ teatro forum/ gioco di ruolo,
laboratori espressivi

Ricadute 5:

- *Rivalutazione dell'ambiente:* risistemazione dei comportamenti all'interno dei sistemi personale, familiare e sociale (interventi per la motivazione al cambiamento del contesti)

Ricadute 6:

- *Liberazione sociale* : . miglioramento delle opportunità individuali e di gruppo aumentando le risorse ambientali e sociali per l'attivazione di un cambiamento delle dinamiche interpersonale nei diversi luoghi

Possibili indicatori del movimento da uno stadio motivazionale all'altro: *autoefficacia* e *Bilancia decisionale*

- Per *autoefficacia*, si intende la fiducia di un individuo o di un gruppo nella propria capacità di realizzare e stabilizzare un comportamento desiderato. Si tratta di un insieme di valutazioni del soggetto rispetto alla propria capacità decisionale (Bandura 1978). È stato osservato che l'autoefficacia cambia significativamente attraverso il passaggio da uno stadio motivazionale all'altro (DiClemente 1986).
- Bilancia decisionale: capacità di riconoscimento dei vantaggi e svantaggi legati al cambiamento dei comportamenti

Contesto emotivo della relazione di cura secondo l'approccio motivazionale

- Liberazione personale: scelta, impegno, fiducia nelle proprie capacità, responsabilità;
- Contro-condizionamento : apprendimento di comportamenti alternativi ;
- Controllo periodico dell'obiettivo di salute (la relazione dovrebbe porre al centro il processo di cambiamento)
- Relazione di aiuto: empatia, apertura, attenzione

Metodologie interattive e sostegno al processo di cambiamento:

- Esplorazione dei vissuti personali e professionali sugli stili di vita (precontemplazione) : domande aperte, consegna opuscoli informativi, diagnosi motivazionale (**strutture invianti**)
- Analisi dei percorsi decisionali (fattori protettivi e fattori di rischio) (contemplazione): somministrazione test, diagramma disponibilità al cambiamento, bilancia decisionale, (**percorso obiettivi di salute**)
- Approfondimento espressivo (preparazione/ determinazione): ecogramma relazionale (**percorso obiettivi di salute**)
- Contrattazione dell'obiettivo di salute (azione) : **gruppo infoeducativo di secondo livello**

•

La piattaforma web

Luoghi di Prevenzione - Centro Regionale di Didattica Multimediale per la Promozione della Salute

Home | Luoghi di Prevenzione | Paesaggi di Prevenzione | Università e formazione continua | Gruppo di lavoro | Progetti e Programmi | Contatti

LIBERI CAMBIARE

PAESAGGI DI PREVENZIONE

la Doppietta al Cambiamento

UNIVERSITA' E FORMAZIONE CONTINUA
L'offerta formativa sul sostegno al cambiamento degli stili di vita in collaborazione con l'università [Approfondisci](#)

UNIVERSITA' E FORMAZIONE CONTINUA

CCM RETE 2012

PAESAGGI DI PREVENZIONE

PROGETTO ONCOLOGICO

PROGETTI e PROGRAMMI

Progetti e Programmi

Convegni e Seminari

Smetti di Fumare

LILT sez. di REGGIO EMILIA
Il tuo **5 x 1000**

Codice Fiscale 91067950351

Per la lotta ai tumori
Non ti costa nulla, e può fare molto.
5x1000 LILT Reggio Emilia
Non ti costa nulla e può fare molto

Luoghi di Prevenzione

2013 2005 2007 2011

È il centro di riferimento della regione Emilia-romagna per la Formazione degli operatori socio-sanitari sui temi della Promozione della Salute e la Sperimentazione, il monitoraggio e la valutazione di modalità di intervento innovativo (attività di Ricerca-Azione).
È coordinato della Legge contro i Tumori Onlus di Reggio Emilia, Sez. Prov.le della LILT, attraverso la gestione locale di Ausl di Reggio Emilia, Comune di Reggio Emilia, Provincia di Reggio Emilia in collaborazione con l'Università degli Studi di Modena e Reggio (Facoltà di Medicina e Chirurgia, Scienze della Formazione e Scienze della Comunicazione e dell'Economia) e Istituto Oncologico Romagnolo.

Entra in Luoghi di Prevenzione

LILT
LIGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

www.luoghidiprevenzione.it