

Applicazioni del modello transteorico del cambiamento e interventi di prevenzione selettiva degli stili di vita a rischio

Sandra Bosi Luoghi di Prevenzione/ LILT Reggio Emilia

2 dicembre 2013

Strumenti formativi di Luoghi di Prevenzione



Applicazioni del MTC rispetto agli stili di vita a rischio: le azioni

1. Pianificare e progettare in modo partecipato gli **interventi di promozione della salute in un contesto di rete educativa, sociale e sanitaria** garantendo integrazione, pluridisciplinarietà, intersettorialità e coerenza degli interventi
2. Modificare il **contesto** con iniziative di promozione di salute e benessere psicofisico (**policy degli ambienti**) e ratificazione di raccomandazioni educative.
3. Promuovere interventi formativi che mettano al centro la persona e la dimensione relazionale nel processo di cambiamento
4. Favorire la dimensione della cura come “ capacità di prendersi cura di sé”:
dal corpo alla corporeità (approccio fenomenologico)
dal cervello alla persona in apprendimento (apprendimento cooperativo)
dall'utente al cittadino (cittadinanza attiva)
5. 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 le discipline significa:

Chiarire:

1. Cosa si apprende: scelta e presentazione dei concetti chiave, 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)
- 4 I significati del processo in relazione a individuo, sfera interpersonale, rapporto con l'ambiente.

Come farlo:

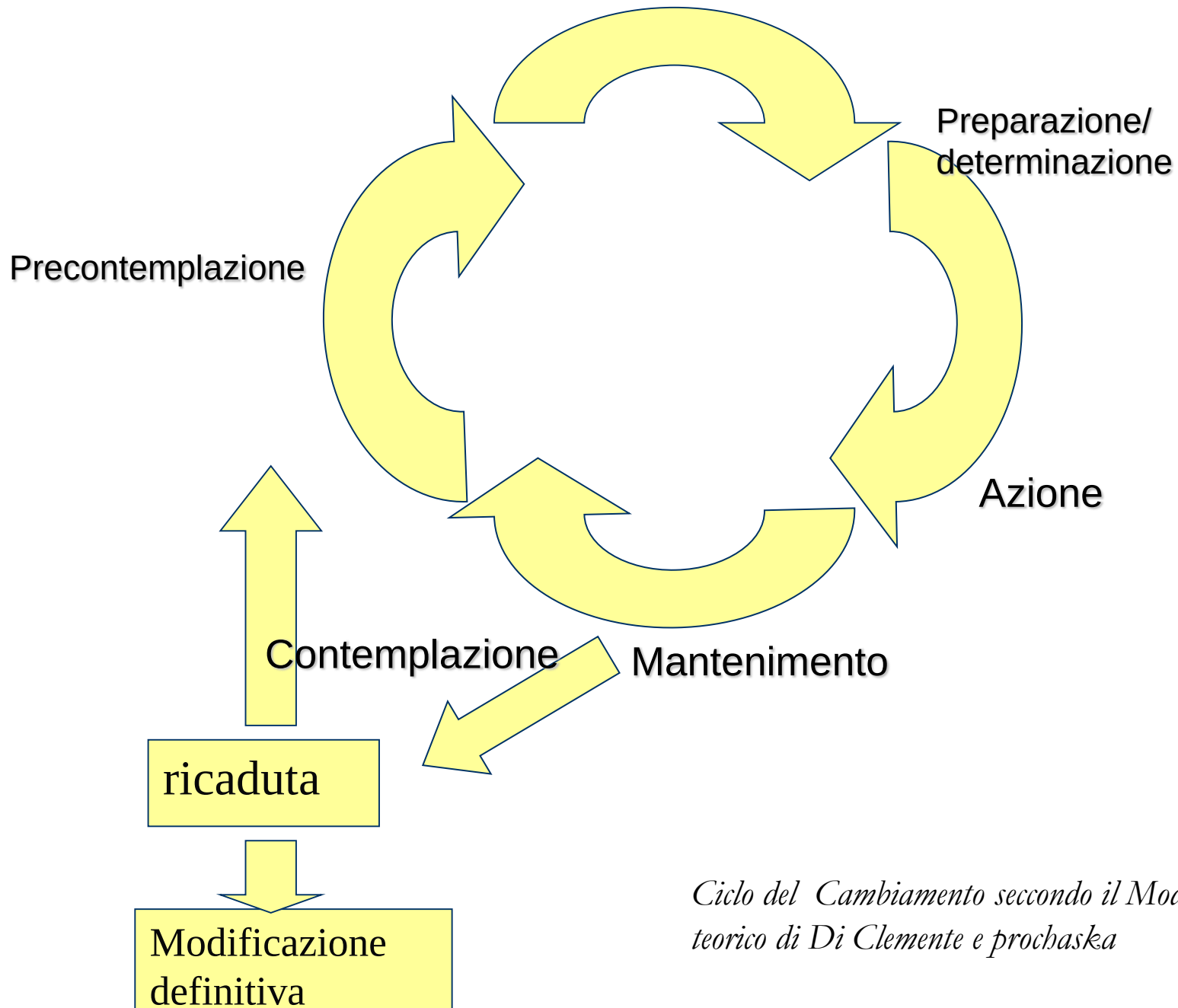
- Rallentare il ritmo delle attività proposte e ridurne la varietà: procedere per livelli successivi di approfondimento .
- Evitare l'iperstimolazione: il bombardamento di informazioni non facilita il cambiamento
- Inserire le proposte formative/ informative in un percorso finalizzato all'ascolto di sé.
- 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
- Esplorare l'area alimentazione, nutrizione, nutrimento

Come farlo:

- Educare a percepire, ascoltare e rispondere in modo adeguato bisogni e gusti: rispetto al cibo, al sonno, al riposo, alle relazioni, al movimento, alla corporeità, allo spazio solitario
- Inserire momenti dedicati al movimento: bioenergetica, esercizi di respirazione, training autogeno per il rilassamento
- Usare le attività di visualizzazione e fantasia guidata

Il Modello transteorico del cambiamento è utile per sostenere processi di cambiamento

Il ciclo transteorico del cambiamento (C.DiClemente, J. Prochaska) comincia rilevando in professionisti e utenti 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) Es: non fumare più sul lavoro; modificare le proposte della mensa
- Cognitivo: 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

La peculiarità di una applicazione pratica del MTC:

- 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).
- Implica apertura... possibilità, evoluzione.

Caratteristiche del metodo cognitivo esperienziale:

- *Aumento della consapevolezza* del proprio punto di vista personale, valoriale, emozionale, sociale rispetto al tema oggetto del cambiamento

Caratteristiche del metodo cognitivo/ esperienziale.

- *Rivalutazione di sé*: 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).

Caratteristiche metodo cognitivo-esperienziale

- *Attivazione emozionale e drammatizzazione:*
psicodramma/ teatro forum/ gioco di ruolo,
arte-terapia, musico-terapia, scrittura creativa

Caratteristiche metodo cognitivo-esperienziale:

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

Caratteristiche del metodo cognitivo esperienziale:

- *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)
- Scelta condivisa e gestione di premi e ricompense
- 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
- Analisi dei percorsi decisionali (fattori protettivi e fattori di rischio) (contemplazione): somministrazione test, diagramma disponibilità al cambiamento, bilancia decisionale,
- Approfondimento espressivo (preparazione/ determinazione): ecogramma relazionale
- Contrattazione dell'obiettivo di salute (azione): gruppo infoeducativo di primo 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 Dopomattina

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 dalla Lega 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
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

www.luoghidiprevenzione.it