

Servizio di supporto integrato all'ammalato neoplastico e ai suoi familiari – CCM 2012 Reggio E. 17.04.13



La regolazione del comportamento per la contrattazione di obiettivi di salute

Dr. Maurizio Rosi
Dip. di Sanità Pubblica
Servizio Igiene Alimenti Nutrizione

Il valore simbolico della malattia neoplastica e della nutrizionenella popolazione

Negli ultimi decenni la percezione del “cancro” è profondamente mutata: da tragico e impronunciabile disegno del destino a una condizione di malattia grave dove sono possibili azioni di prevenzione e terapia

Nutrirsi, da evento consolatorio, diventa opportunità di prevenzione con riduzione del rischio, nonché di supporto terapeutico

**la comunità scientifica arriva alla
conclusione: la nutrizione è un fattore rischio
importante nella eziologia del cancro**

**American Cancer Society Guidelines on Nutrition and
Physical Activity for Cancer Prevention**

Reducing the Risk of Cancer With Healthy Food Choices
and Physical Activity

**Il miglioramento dell'apporto nutrizionale
associato ad una sufficiente attività fisica
diventa uno strumento efficace per prevenire
l'insorgenza del cancro**

La popolazione è pronta ad un cambiamento del comportamento alimentare?

approccio di Prochaska

fase	Situazione del cliente	Strategie del consulente
precontemplazione	non sa e non riconosce il problema	informare e aumentare la consapevolezza
contemplazione	ambivalenza verso il cambiamento	rinforzare le ragioni al cambiamento
programmazione	ha deciso di fare qualcosa	suggerire strategie accettabili, facili, efficaci
avvio dell'azione	avvia azioni di cambiamento	aiutare al superamento delle difficoltà e verificare l'efficacia
mantenimento	continua le azioni di cambiamento	aiutare al superamento delle difficoltà e verificare l'efficacia

Quali vincoli?

- **Culturali:** alcune comunità basano la loro alimentazione su prodotti animali ad alto valore proteico e lipidico
- **Sociali:** il passaggio dalla povertà al benessere si manifesta in tutte le culture con un incremento alimentare che predilige le proteine animali e i dolci
- **Commerciali:** negli ultimi 60 anni si è registrato un incremento dei consumi di cibo in particolare prodotti animali freschi e trasformati con un'attività produttiva locale molto significativa

Allo stesso modo si è diffusa l'abitudine al consumo di pasti fuori casa e in ambiente domestico si utilizzano sempre più cibi già cucinati

IL MALATO NEOPLASTICO E I SUOI FAMILIARI SONO PRONTI AL CAMBIAMENTO DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE?

Il cibo assume valori simbolici molto diversi:

- arma (cambio il cibo per difendermi dalla malattia)**
- richiamo (ho bisogno di attenzioni per affrontare la m.)**
- espressione affetto (ti do la mia attenzione)**
- negazione (non sono malato e mangio quel che voglio)**
- consolazione (mangio quel che mi piace finché posso)**
- ecc**

In una condizione così articolata dove sentimenti, relazioni, prassi sanitaria interagiscono con il contesto non è facile proporre al paziente il percorso nutrizionale più adatto

Acquisire competenze per :

- stimolare il cambiamento
- rispondere al bisogno espresso dal pz o dai suoi familiari
- valutare e proporre il percorso educativo adeguato

Organizzare il percorso accompagnando il pz nelle strutture e con il contributo e l'appropriata interazione delle professionalità

Approfondire tecniche per agire sul singolo e sul nucleo familiare e su piccoli gruppi omogenei (colloquio, counseling, esperienze in cucina, convivialità....) per facilitare il processo

Costruire strumenti a supporto del percorso educativo: istruzioni, ricettari, ecc....

Training di autoregolazione del comportamento

- **Definizione:** percorso formativo di addestramento/ allenamento (training) al cambiamento dei comportamenti finalizzato alla loro regolazione in termini di autoefficacia e di disponibilità al reale desiderio di modificarli
- Consapevolezza dei **vissuti** cognitivi, affettivi e relazionali legati al proprio ruolo
- Capacità della **rete relazionale** complessiva
- Consapevolezza degli elementi caratterizzanti il **contesto**

COME APPLICARE IL SISTEMA AI COMPORTAMENTI ALIMENTARI?

Conoscere

- Utilizzando metodologie e strumenti del cambiamento motivazionale
- E soprattutto privilegiare la dimensione dell'ascolto e dell'accompagnamento al cambiamento

TABELLA DELLE ABITUDINI PERSONALI

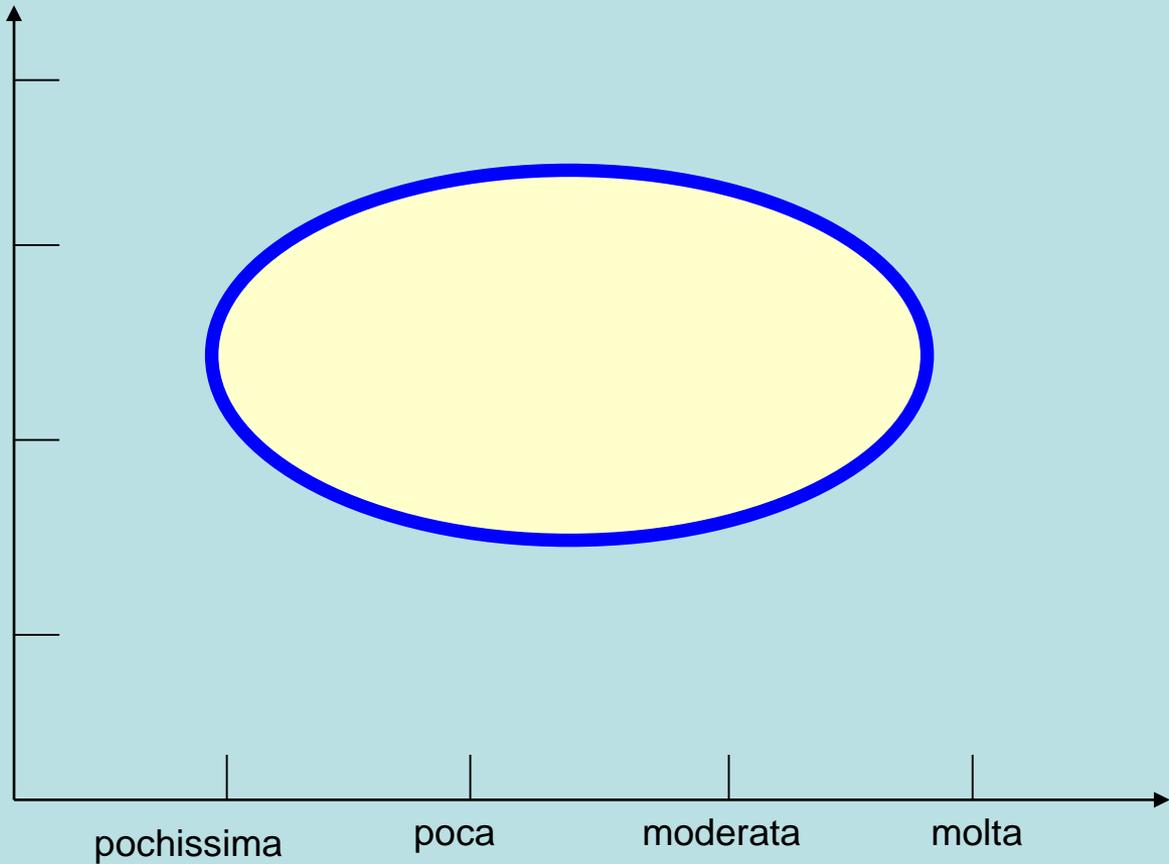
STILE DI VITA	PRECONTEMP LAZIONE	CONTEMPPL AZIONE	DETERMIN AZIONE	AZIONE	MANTENI MENTO
FUMO					
ALCOL					
ALIMENTAZIONE					
ATTIVITÀ FISICA					
PREVENZIONE					
RILASSAMENTO /RIPOSO/STRESS					
VITA INTERIORE (ASCOLTO DI SÉ)					
SFERA RELAZ.LE INTERPERSONALE					
SFERA RELAZ.LE AFFETTIVA PRIVATA					

TABELLA DEL CONTESTO

condizioni essenziali	fattore protettivo	fattore di rischio	fattore indifferente
ambiente di lavoro			
ambiente familiare			
stress			
stato di salute individuale			
ambiente relazionale			
contesto abitativo			

GRAFICO DELLA DISPONIBILITÀ AL CAMBIAMENTO

Importanza
attribuita al
comportamento



fiducia

Contrattazione dell'obiettivo di salute

- Scegliere uno stile di vita
- Programmare un obiettivo specifico in tre tappe:
da oggi
fra 2 settimane
fra un mese.....voglio ottenere
- Identificare le condizioni favorevoli (cosa si può utilizzare come risorsa)
- Scegliere le buone abitudini per la resilienza da potenziare
- Firmare il contratto



Contratto del cambiamento

io _____

mi impegno _____

entro il giorno _____

data

firma

Menù della serata

Erbazzone integrale all olio evo con ripieno di tarassaco e spinaci servito con crema di curcuma:

il tarassaco e gli spinaci sono nel momento migliore ed è roba del mio orto. La briseè viene fatta con farina integrale di farro di ramiseto ed olio extravergine, le cipolle bianche del mercato e il parmigiano della latteria Santa Caterina di Calerno. La Curcuma viene dal Madagascar, importata da Ravinala e viene legata con ricotta di Capra di Ramiseto az agricola il Laghetto.

Pizzette di melanzana con ricotta di capra e pomodoro:

la fetta rotonda di melanzana costituisce la base che sostituisce la pasta della pizza, sopra pomodoro, origano e la mozzarella viene sostituita dalla ricotta.

Insalata di cereali in chicco condita con filetto di trota, finocchi julienne e sesamo.

Menù della serata

Insalata di cereali in chicco condita con filetto di trota, finocchi julienne e sesamo.

Un'insalata fredda di cereali misti biologici dell'azienda agricola Corte di Boceto (tizzano vp), il filetto di trota fresco viene fatto marinare al carpaccio con limone sale e pepe rosa e tritato assieme ai finocchi e al sesamo e condito con olio evo.

Frittatine di grano saraceno integrale, porro e bianco d'uovo.

Pasta e fagioli e ceci alla castagna di Cecciola

Polpettine di miglio e fagioli dall'occhio in umido di pomodoro e cipolla

Insalata di radicchio di campo

Pan di Spagna al chiaro d'uovo e malto di riso con fragole e crema di cioccolato

Pane casereccio integrale



**Grazie
dell'attenzione**