

Novi Ligure, 30 settembre 2011


12° Corso di Metodologia
in Educazione Terapeutica

**Il Counseling
Motivazionale
in Diabetologia**



Novi Ligure (AL)
29, 30 settembre
1 ottobre 2011

Con il patrocinio di  In collaborazione con 

***Gli stadi del cambiamento:
Il modello di Prochaska***

giovanni careddu

**a.s.l.3 genovese
u.c.diabetologia**

Motivazione: Modelli e Strategie

- Modello degli stadi del cambiamento
(I. Prochaska, C. DiClemente, 1972)
- Colloquio Motivazionale
(W. Miller, 1983)
- Terapia centrata sul cliente, Ascolto attivo
(C. Rogers, 1951; T. Gordon, 1970, 1995)
- Empowerment
(R. Anderson, M. Funnell, 1991)

Gli stadi del cambiamento



Pre-contemplazione

« Non sopporto l'attività fisica e non ho alcuna intenzione di farla! »

- Mancanza di conoscenza
- Ostilità, aggressività, resistenza
- Rassegnazione, assenza di volontà
- Razionalizzazione: ha le risposte a tutto

Pre-contemplazione

Ostacoli

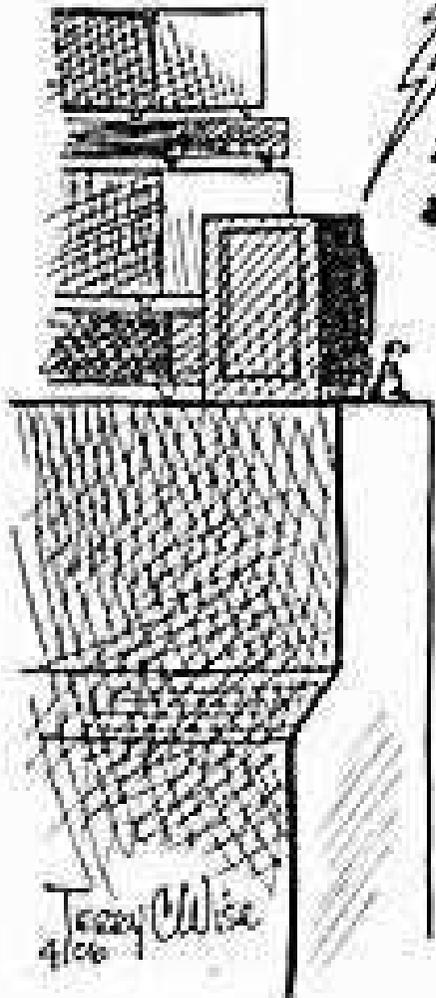
- Non ha coscienza del problema
- Sfiducia nella propria capacità di cambiare
- Assenza di interesse per i rischi per la salute



- Resistenze al cambiamento elevate
- I cambiamenti avverranno lentamente

GRAN PARTE DELLA POPOLAZIONE
MANGIA IN QUANTITA'
SOVRABBONDANTE ...

SIAMO O NON SIAMO
UN GRANDE PAESE ?!



Jerry Clive
4/06

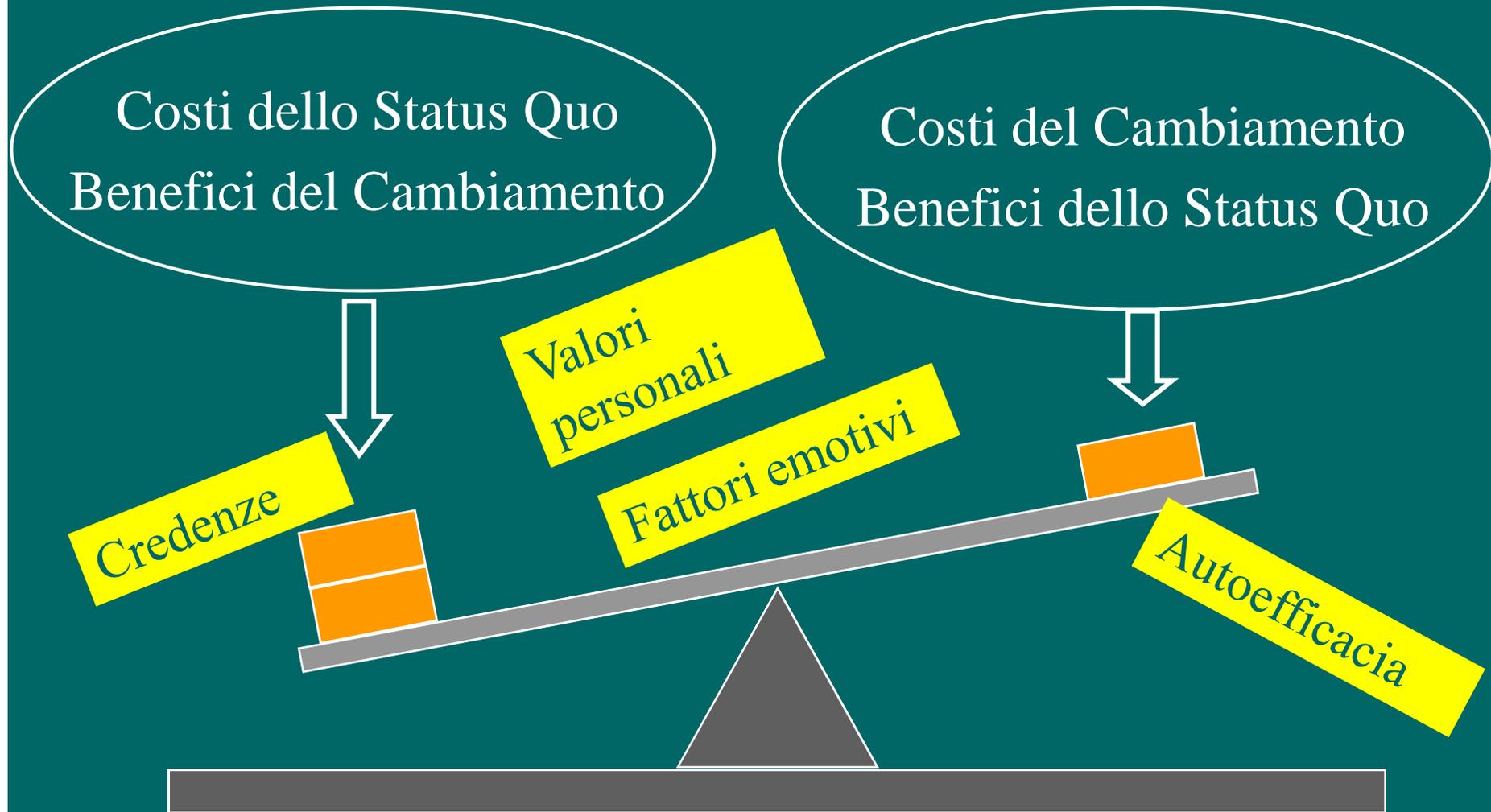
Contemplazione

Questo stadio è caratterizzato
dall' Ambivalenza.

L'individuo ha dei motivi per considerare
la possibilità del cambiamento, ma trova
delle giustificazioni per non farlo.

« Forse andrò a camminare, se ... »

Contemplazione: equilibrio costi-benefici



Contemplazione

Ostacoli

- Vorrebbe pensarci, ma ...
- Sfiducia nella propria capacità di cambiare
- Contemplazione cronica



- Possono restare in questo stadio per molto tempo
- L'azione può essere prematura



LO SO, DOVREI ANDARE FUORI A GIOCARE.
SE MI COMPRI UN PORTATILE....

Preparazione

« Voglio provarci ! »

Ha intenzione di passare all'azione nel futuro immediato (6 mesi).

Tipicamente: compra le scarpe, libri, abbonamento alla palestra...ma la sua ambivalenza non è risolta...

Essersi impegnato a fare un cambiamento non vuol dire che il cambiamento avverrà in modo automatico o che l'azione avrà successo a lungo termine!

Preparazione

Ostacoli

- Rischio di messa in atto troppo rapida
- Tutto o niente
- Mancanza di organizzazione
- Sottostima dei problemi che si possono incontrare



- Precipita le cose
- Cerca di fare troppe cose nello stesso tempo
- Poco concentrato



©1978 King Features Syndicate, Inc. World rights reserved.

24 dicembre 1979

Azione

« Ho iniziato a farlo! »

Il paziente ha fatto delle modifiche, nel corso degli ultimi 6 mesi.

Il cambiamento richiede una nuova struttura, ci vuole tempo, molta riflessione.

La ricaduta è sempre possibile, perché il comportamento modificato non è automatico

Azione

Ostacoli

- Pazienza necessaria per mantenere il cambiamento sufficientemente a lungo
- Investimento importante di tempo ed energie



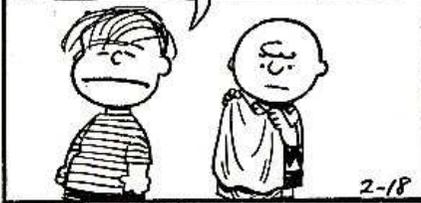
- Può essere sopraffatto dall'eccesso di cambiamento
- Rischio di ricaduta

PEANUTS

VOGLIO TOGLIERMI
IL VIZIO DELLA
COPERTA, CHARLIE
BROWN...



TIENILA TU... E NON
RESTITUIRMELA, ANCHE
SE TE LA CHIEDO!



2-18

DIAMINE... NON CE LA
FACCIO... HO CAMBIATO
IDEA... RIDAMMELA...

EC-
COLA!



In Reg. U. S. Pat. Off.—All rights reserved.
Copyright © 1965 by United Feature Syndicate, Inc.

SEI ANCORA PIU'
DEBOLE DI ME !!



SCHULZ

Mantenimento

L'individuo continua a praticare il nuovo comportamento et lo integra nella sua vita quotidiana (da più di 6 mesi).

« La questione non è più se faccio un'attività fisica o no, ma che cosa faccio e quando? »

Più passa il tempo, più il comportamento richiede meno sforzo e vigilanza, e più diventa una routine, o meglio una abitudine.

Mantenimento

Ostacoli

- Troppo fiducioso per accettare un aiuto
- Non riconosce le situazioni di rischio



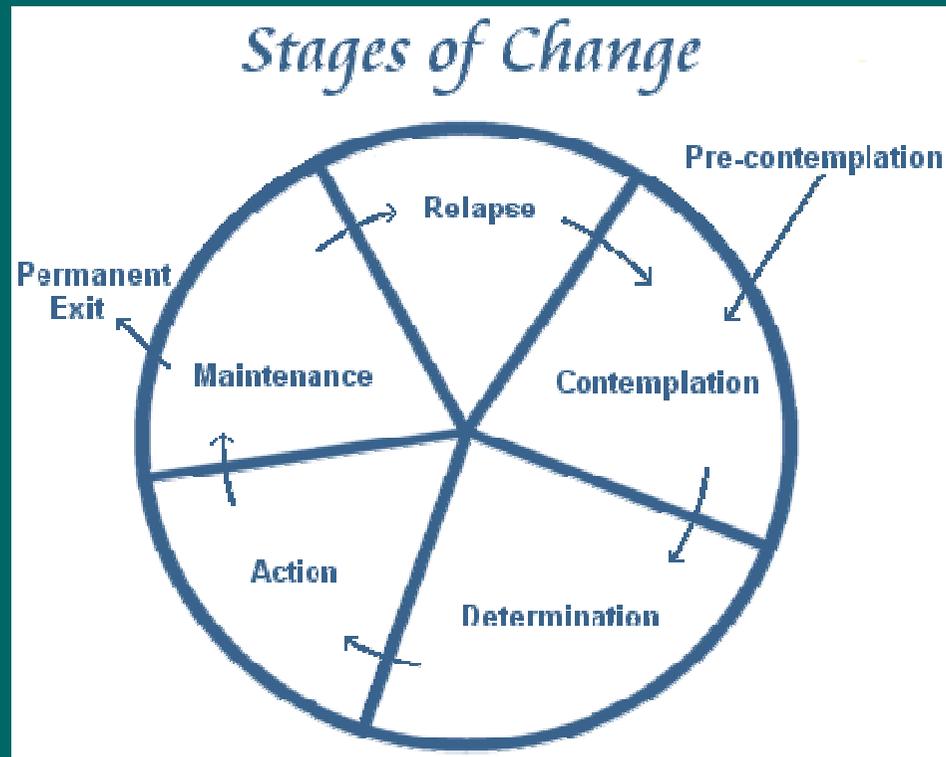
- Rischio di abbassare la guardia!
- Possibilità di ricaduta in circostanze particolari

© 1999 Randy Glasbergen. www.glasbergen.com

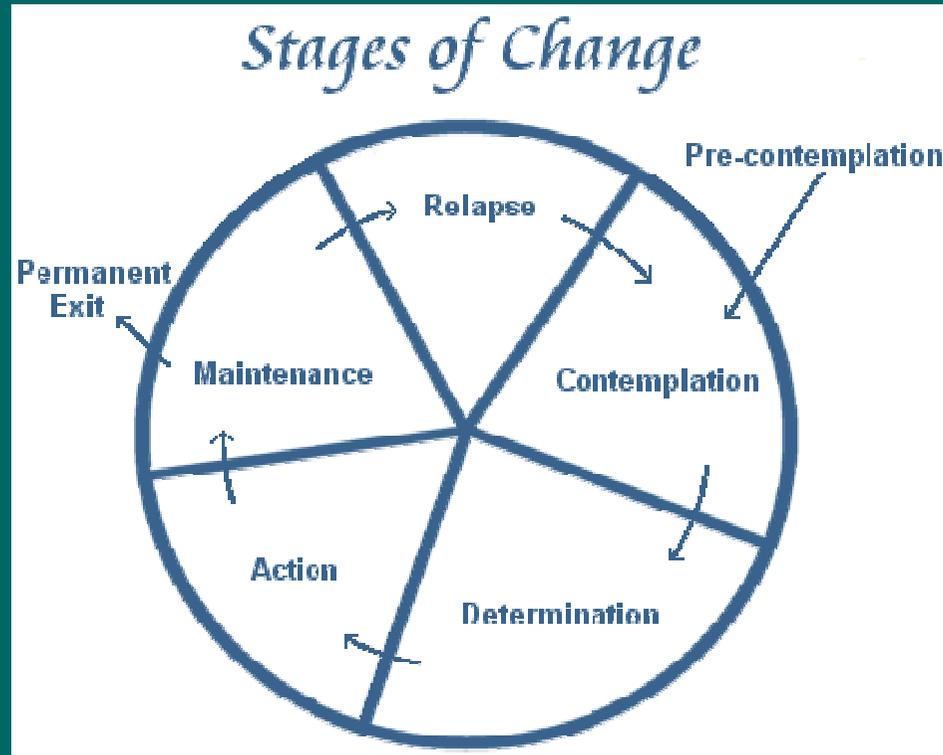


FACCIO ESERCIZIO OGNI MATTINA PRIMA DEL LAVORO.
MI DA' ENERGIA, RIDUCE LO STRESS E POI COL CATTIVO ODORE
CHE MI RIMANE ADDOSSO NESSUNO SI AVVICINA PER ROMPERMI
LE SCATOLE !

Dimensione temporale degli Stadi del cambiamento



Dimensione temporale degli Stadi del cambiamento



Casi clinici

- Trovate degli indicatori che vi permettano di identificare in quale stadio si trova il paziente

Il pensionato

- Un vedovo di 65 anni va in pensione. Ha un diabete ben compensato da 2 anni grazie alla dieta e a un programma di esercizio fisico che gli permettono di mantenere il peso stabile.
- Viene per un controllo e vi dice che andrà a vivere con il figlio che ha un ristorante e che ha bisogno di aiuto in cucina, perché sua moglie ha appena avuto due gemelli.

MANTENIMENTO

- Un vedovo di 65 anni va in pensione. Ha un diabete ben compensato da 2 anni grazie alla dieta e a un programma di esercizio fisico che gli permettono di mantenere il peso stabile.
- Viene per un controllo e vi dice che andrà a vivere con il figlio che ha un ristorante e che ha bisogno di aiuto in cucina, perché sua moglie ha appena avuto due gemelli.

Il bevitore

- Un paziente di 45 anni, che beve 0.5 l di vino al giorno « e qualche aperitivo... », ha preso parecchio peso negli ultimi mesi. Sua moglie gli ha vivamente consigliato di venire a farsi visitare.
- Riferisce di sapere che il sovrappeso aumenta i rischi d'infarto, ma d'altra parte si sente bene. Si mostra reticente all'idea di dover fare una dieta.
- Per quanto riguarda lo smettere di bere, ha già tentato, ma con tutti gli amici e colleghi che bevono aperitivi, non ha resistito per molto.

CONTEMPLAZIONE

- Un paziente di 45 anni, che beve 0.5 l di vino al giorno « e qualche aperitivo... », ha preso parecchio peso negli ultimi mesi. Sua moglie gli ha vivamente consigliato di venire a farsi visitare.
- Riferisce di sapere che il sovrappeso aumenta i rischi d'infarto, ma d'altra parte si sente bene. Si mostra reticente all'idea di dover fare una dieta.
- Per quanto riguarda lo smettere di bere, ha già tentato, ma con tutti gli amici e colleghi che bevono aperitivi, non ha resistito per molto.

Il rappresentante

- Paziente di 45 anni, rappresentante ; è iperteso. Gli avete prescritto un trattamento per l'ipertensione e consigliato di perdere peso (99kg x 1,79m) con l'aiuto di una dietista.
- Ritorna dopo 2 mesi per un controllo : ha perso 3 kg. « Francamente, non si può continuare così. Le nostre riunioni di lavoro si tengono sempre a pranzo al ristorante, e io devo trovare mille scuse per evitare di andarci. I miei colleghi cominciano a ritenere inaccettabili tutte queste assenze, per me non è più possibile, ho smesso tutto ».

AZIONE/RICADUTA

- Paziente di 45 anni, rappresentante ; è iperteso. Gli avete prescritto un trattamento per l'ipertensione e consigliato di perdere peso (99kg x 1,79m) con l'aiuto di una dietista.
- Ritorna dopo 2 mesi per un controllo : ha perso 3 kg. « Francamente, non si può continuare così. Le nostre riunioni di lavoro si tengono sempre a pranzo al ristorante, e io devo trovare mille scuse per evitare di andarci. I miei colleghi cominciano a ritenere inaccettabili tutte queste assenze, per me non è più possibile, ho smesso tutto ».

La sorella

- La sig.ra V. è una donna di 65 anni (peso 80kg x 1,60m), seguita da voi da molti anni. Ha tentato tutte le diete alla moda, in continuazione perde peso e ne riprende altrettanto se non di più, ma finora ha sempre rifiutato l'idea di un regime alimentare equilibrato.
- Sua sorella è stata dimessa dalla Riabilitazione cardio-vascolare in seguito a un infarto, con una grave dispnea invalidante. La paz. vi dice che ha riflettuto e che desidera « fare tutto quello che è necessario perché non succeda anche a me ».

PREPARAZIONE

- La sig.ra V. è una donna di 65 anni (peso 80kg x 1,60m), seguita da voi da molti anni. Ha tentato tutte le diete alla moda, in continuazione perde peso e ne riprende altrettanto se non di più, ma finora ha sempre rifiutato l'idea di un regime alimentare equilibrato.
- Sua sorella è stata dimessa dalla Riabilitazione cardio-vascolare in seguito a un infarto, con una grave dispnea invalidante. La paz. vi dice che ha riflettuto e che desidera « fare tutto quello che è necessario perché non succeda anche a me ».

L'anca

- Una vostra paziente di 60 anni soffre di artrosi importante dell'anca. Il suo peso è 89 kg x 1,52m.
- Durante una visita si lamenta del dolore alla sua anca e vi chiede come migliorare il suo stato. Le parlate del suo peso : « Ah, guardi, nella mia famiglia sono tutti grossi, e poi mi sento in forma così ».

PRECONTEMPLAZIONE

- Una vostra paziente di 60 anni soffre di artrosi importante dell'anca. Il suo peso è 89 kg x 1,52m.
- Durante una visita si lamenta del dolore alla sua anca e vi chiede come migliorare il suo stato. Le parlate del suo peso : « Ah, guardi, nella mia famiglia sono tutti grossi, e poi mi sento in forma così ».

Studi

Usando *Pathways to Change* (PTC), si è avuto un aumento di motivazione per: BGM, mangiare sano e cessazione del fumo, in DT1 e T2 che erano in una dei tre stadi *pre-azione*, che sono passati ad *azione* o *mantenimento*.

Jones HL & Coll: Changes in diabetic self-care behaviors make a difference in BG control. The DiSC study. Diabetes Care, 2003

T1 and T2 nello stadio di *azione* avevano abitudini alimentari più sane. Fattori demografici e psico-sociali (QoL, più anziani, magri, non fumatori, Educazione Terapeutica) erano associati con maggiore prontezza a cambiare dieta.

Vallis M & Coll: Stages of Changes for healthy eating in diabetes. Diabetes Care, 2003



*Non so se cambiando le cose miglioreranno,
ma so che per migliorare devono
cambiare*

Lao tze

grazie

