

TRAINING DI AUTOREGOLAZIONE DEL COMPORTAMENTO

DEFINIZIONE:

Percorso formativo di addestramento/allenamento (training) finalizzato all'attivazione di metodi di feedback, decodifica, rinforzo e correzione dei comportamenti individuali e di gruppo rispetto a :

- Consapevolezza dei vissuti cognitivi, affettivi e relazionali sugli stili di vita.
- Capacità di riconoscere fattori protettivi e fattori di rischio individuali.
- Capacità di riconoscere la relazione con il contesto.

ISTRUZIONI

L'operatore sanitario, che pratica l'approccio motivazionale, seguendo lo schema qui proposto suddiviso in 4 incontri, può essere facilitato nell'orientamento e nel sostegno al processo di cambiamento dell'utente. La modalità individuale può essere riproposta, con alcuni semplici accorgimenti, anche ad un contesto di gruppo; necessita inoltre di un tempo e di un setting dedicato.

Schema di percorso:

1. Rilevazione dello stile di vita di partenza (fumo, alcol, alimentazione, sedentarietà, ...) e somministrazione di test specifici per lo stile di vita considerato; compilazione del grafico di disponibilità al cambiamento, per l'individuazione dell'obiettivo di salute specifico rispetto allo stile di vita di partenza e allo stile di vita associato.
2. Verifica della fattibilità dell'obiettivo di salute specifico; analisi dei fattori di rischio e fattori protettivi; valutazione dei contesti rispetto alle possibilità di cambiamento.
3. Compilazione della bilancia decisionale e contrattazione dell'obiettivo di salute.
4. Incontri di monitoraggio e feedback.

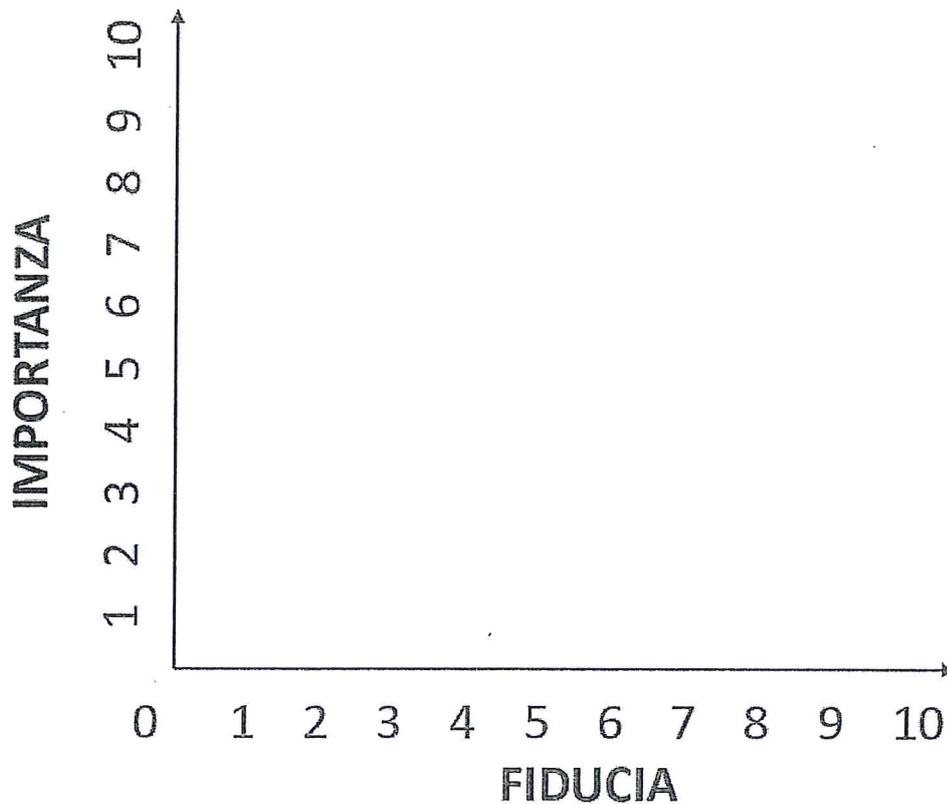
MOTIVAZIONE AL CAMBIAMENTO

Stile di vita	Precontemplazione PER ME ATTUALMENTE NON E' UN PROBLEMA Non mi interessa e non ci penso o non credo di potercela fare a cambiare	Contemplazione A VOLTE PENSO CHE DOVREI CAMBIARE IL MIO COMPORAMENTO Mi interessa, ci penso, non sono sicuro di voler/poter cambiare	Determinazione HO DECISO CHE FARO' QUALCOSA PER CAMBIARE IL MIO COMPORAMENTO Mi interessa, ci penso, credo di voler e poter cambiare	Azione STO FACENDO QUALCOSA PER CAMBIARE IL MIO COMPORAMENTO Sto provando a cambiare perché lo trovo desiderabile	Mantenimento SONO SODDISFATTO DI COME STA ANDANDO E DESIDERO CONTINUARE COSI'
FUMO					
ALCOL					
ALIMENTAZIONE					
ATTIVITA' FISICA					
PREVENZIONE					
SFERA RELAZIONALE					

GRAFICO DELLA DISPONIBILITA' AL CAMBIAMENTO

Modificazione di uno stile di vita:

- FUMO: riduzione, cessazione, astinenza in certi contesti (lavoro, casa, auto, ecc...)
- ALIMENTAZIONE: mangiare meno, mangiare meglio, mangiare in modo regolare
- ALCOL: non bere alcol se si assumono farmaci, ridurre il consumo fuori pasto, non far uso di super alcolici, non bere a digiuno
- ATTIVITA' FISICA: camminare almeno 30 min. al giorno, fare le scale, praticare esercizi di respirazione, non stare più di due ore al giorno seduti davanti alla televisione.
- ALTRO: _____



A: _____

B: _____

C: _____

Istruzioni:

- Individua tre obiettivi di salute rispetto agli stili di vita e nominali A, B, C scrivendoli nello spazio sotto il grafico.
- Posiziona in una scala da 0 a 10 (0 = per nulla, 10 = del tutto) i tre obiettivi di salute sull'asse orizzontale (fiducia di riuscirci) e sull'asse verticale (importanza che ha per me).
- Collegare gli obiettivi di salute omologhi con un punto nello spazio interno al grafico.
- Scegli l'obiettivo di salute che ha un maggior punteggio rispetto alla fiducia o all'importanza.

Questo è il tuo primo obiettivo di cambiamento

SCHEDA DEI FATTORI PROTETTIVI E FATTORI DI RISCHIO LEGATI A CONTESTI AMBIENTALI E VISSUTI PERSONALI

Per ognuno dei contesti sotto riportati indica con una crocetta se ti possono essere di aiuto o di ostacolo al raggiungimento dell'obiettivo di salute scelto.

Contesti:	Fattore protettivo	Fattore di rischio	Fattore indifferente
Ambiente di lavoro			
Ambiente familiare			
Grado di stress			
Salute fisica (assenza di problemi)			
Salute fisica (presenza di problemi)			
Relazioni interpersonali			

BILANCIA DECISIONALE

Elenca 5 vantaggi e 5 svantaggi dell'obiettivo di salute scelto: attribuire ad ogni vantaggio e svantaggio un punteggio da 1 a 3 a seconda di quanto viene percepito come rilevante individualmente; fai la somma del punteggio ottenuto fra le due parti. Se il punteggio dei vantaggi è il più alto, il tuo obiettivo di salute è adeguato; se prevalgono gli svantaggi, l'obiettivo è inadeguato. Conferma dunque l'obiettivo di salute o modificalo.

OBIETTIVO DI SALUTE _____

VANTAGGI		SVANTAGGI	
	PUNTI		PUNTI
SOMMA		SOMMA	

CONTRATTAZIONE DELL'OBIETTIVO DI SALUTE

- Riscrivi il tuo obiettivo di salute
- Riporta il tuo stadio motivazionale di disponibilità al cambiamento
- Indica i contesti che puoi considerare fattori protettivi
- Programma le azioni riferite all'obiettivo specifico in 3 tappe:
 - da oggi
 - fra due settimane
 - fra un mese

OBIETTIVO DI SALUTE	<hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 0;"/>				
STADIO MOTIVAZIONALE (Indicare una risposta)	Precontemplazione	Contemplazione	Determinazione	Azione	Mantenimento
FATTORI PROTETTIVI (Indicare una o più risposte)	Lavoro	Famiglia	Stress	Salute	Relazioni
PROGRAMMA LE AZIONI	Oggi	Tra 2 settimane		Tra 1 mese	