



1 OTTOBRE 2022

# MOVIMENTO E CAMBIAMENTO

Marchesi Valentina

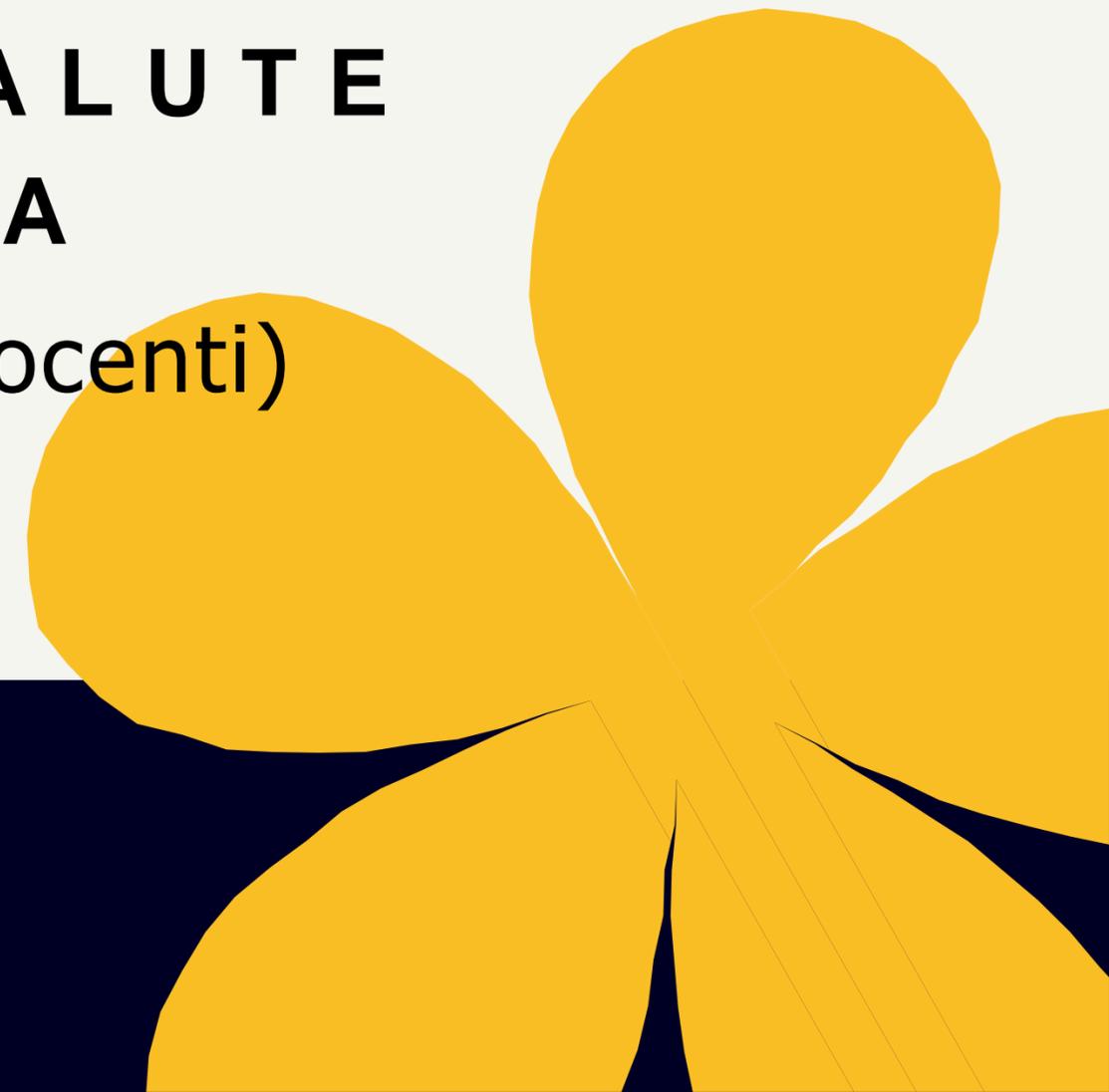




# PROMOZIONE DELLA SALUTE E SANI STILI DI VITA

Scuole (formazione insegnanti e docenti)

Operatori Sanitari (FAD)



# CAMBIARE UNO STILE DI VITA

Cosa significa?



# STEP 1: SCELTA DI UNO STILE DI VITA

Del tuo stile di vita, c'è qualcosa che vorresti cambiare e che non ti rende particolarmente soddisfatto/a?  
(segna con una crocetta un solo stile di vita)

- Alimentazione
- Consumo di Alcol
- Abitudine al fumo
- Movimento (attività fisica)
- Altro
- No





Hai già provato in passato ad intervenire sul cambiamento dello stile di vita che hai indicato?

- Sì e con successo
- Sì ma senza successo
- No, è un nuovo proposito di vita
- Ci ho pensato più volte, ma non ho mai fatto il primo passo per iniziare
- Altro

# CAMBIARE UNO STILE DI VITA

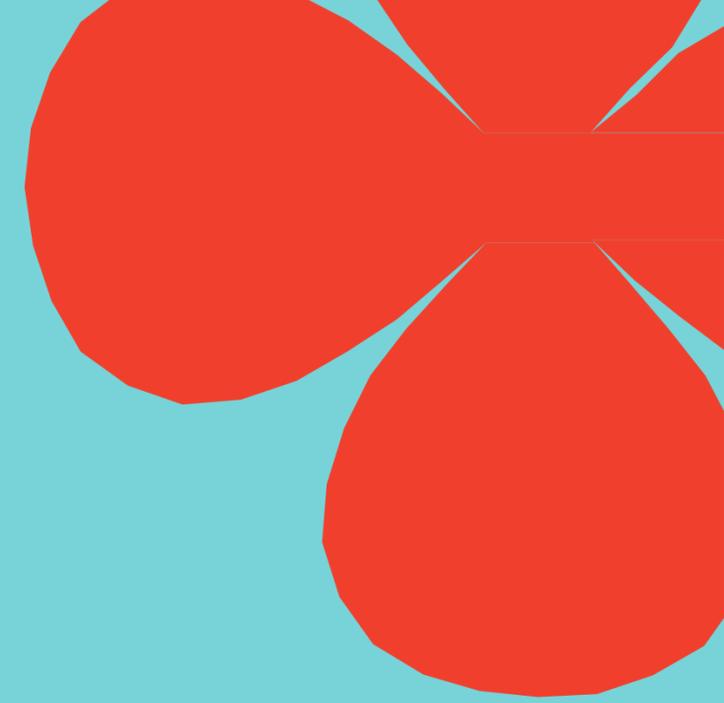
E' facile?





# E' sufficiente..

- Avere problemi di salute per mangiare meglio?
- Aver avuto un infarto per smettere di fumare?
- Incidenti d'auto, vuoti di memoria, relazioni rovinate, per smettere di bere?
- Riconoscere di avere un problema di obesità per mangiare di meno?

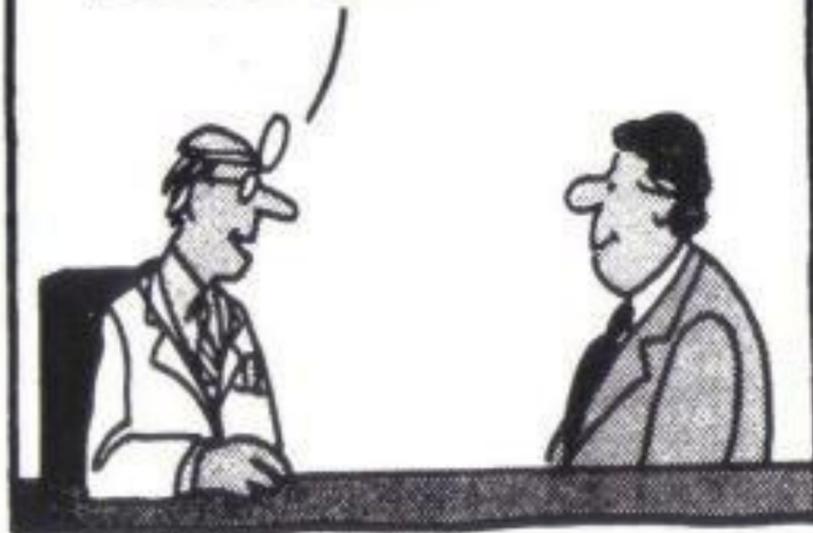


# Propensione al cambiamento

SOLO IL 16% DELLA POPOLAZIONE (innovatori e disponibili) cambia comportamento anche al solo mutare delle CONOSCENZE anche se con tempi diversi (alto titolo di studio e elevata consapevolezza delle risorse personali).

IL RESTANTE 84% DELLA POPOLAZIONE NECESSITA DI ALTRI TIPI DI INTERVENTO (modifiche ambientali, azioni sui gruppi di riferimento, acquisizione di nuove capacità).

THE BEST WAY TO ACHIEVE  
GOOD HEALTH IS TO TAKE  
CARE OF YOURSELF.



YOUR LIFESTYLE IS  
DESTROYING YOU.



YOU SHOULD CHANGE YOUR  
EATING HABITS, AND STOP  
SMOKING AND DRINKING.



START AN EXERCISE PROGRAM.  
GET PLENTY OF REST. LEARN  
HOW TO HANDLE STRESS.



YOU'RE RIGHT,  
DOC. THANKS!



MAN! I'VE GOT TO FIND  
ANOTHER DOCTOR!



# Il Modello Transteorico del Cambiamento (TTM)

Prochaska e Di Clemente (1982)

Non prende in considerazione i precursori del cambiamento ma solo il suo divenire nel tempo:

- Descrive il cambiamento dal punto di vista di colui che cambia
- Considera il cambiamento come **PERCORSO** e non evento

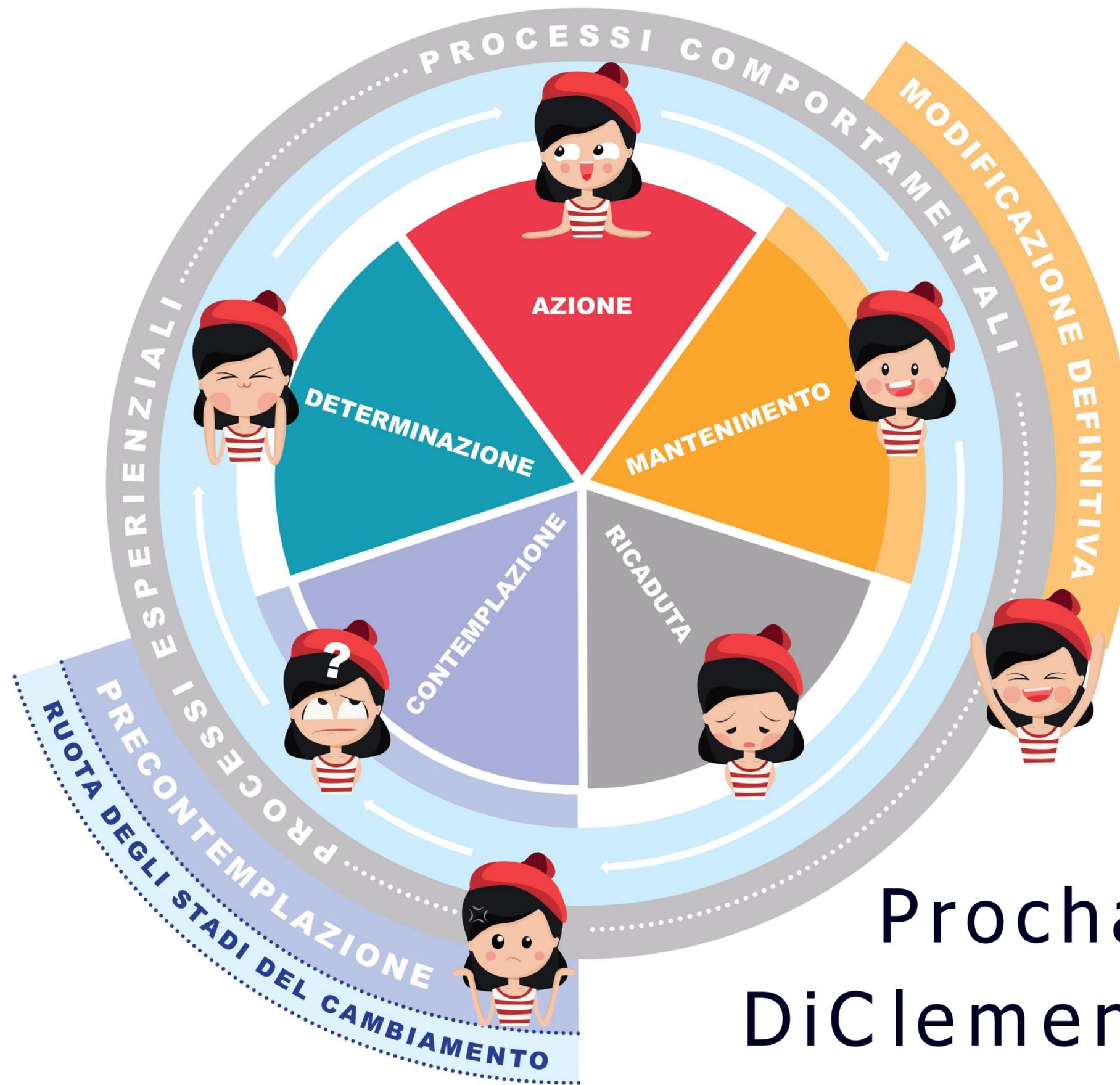
# Il Modello Transteorico del Cambiamento (TTM)

Prochaska e DiClemente (1982)

Tre dimensioni fondamentali:

- 1. STADI** del cambiamento
- 2. PROCESSI** del cambiamento: strategie cognitive e comportamentali per il cambiamento
- 3. FATTORI PSICOLOGICI:** autoefficacia e frattura interiore/bilancia decisionale

TTM



Prochaska e  
DiClemente (1982)

# MOTIVARE AL CAMBIAMENTO

Cosa significa **motivare**?

- Ex-muovere: fare uscire, favorire l'espressione dei vissuti «reali» rispetto a un tema
- Fare emergere giudizi, impressioni, emozioni, pensieri, «sentire» rispetto al cambiamento di un comportamento ritenuto non più desiderabile (per es: fumo di sigaretta, alimentazione scorretta, movimento inadeguato).



# Chi sono i professionisti della motivazione al cambiamento?

Tutti i professionisti nell'ambito della salute e della cura dovrebbero essere in grado di sostenere la motivazione intenzionale del cambiamento dei comportamenti non salutari.

Tutti i professionisti della educazione dovrebbero essere in grado di sostenere la motivazione ad imparare.

Tutti i professionisti della formazione dovrebbero essere in grado di sostenere la motivazione al coinvolgimento attivo nel processo di apprendimento.

**Alimentare e sostenere la Motivazione al Cambiamento Intenzionale è una competenza trasversale che si impara.**

# PRECONTEMPLAZIONE

## NON INTERESSATO O NON PREOCCUPATO DI CAMBIARE

La persona in questo stadio non riferisce alcuna intenzione di cambiare il suo comportamento in un arco temporale prossimo.

- Può non essere cosciente dell'importanza del problema, oppure negarlo del tutto.
- Può anche essere demoralizzata o sentirsi incapace di cambiare

# CONTEMPLAZIONE

## CI STA PENSANDO

La persona riferisce l'intenzione di cambiare in un futuro, ma non nell'immediato (6 mesi).

- Vede i benefici di un cambiamento ma questi non bilanciano a sufficienza i costi preventivabili (rispetto al suo momento di vita attuale)
- Appare ambivalente ad un osservatore esterno

# DETERMINAZIONE

## IN PREPARAZIONE

La persona sta pianificando un cambiamento nell'immediato futuro (30 giorni)

- La persona sta facendo dei progetti concreti
- Questa è una fase "finestra"

# AZIONE

## STA CAMBIANDO

La persona in azione ha appena conseguito il cambiamento desiderato (nel corso degli ultimi 6 mesi)

Sta facendo qualcosa di oggettivamente benefico per la propria salute e lo riesce a riconoscere.

E' motivata e si sente bene.

# RICADUTA

## HA TENTATO DI CAMBIARE MA NON CE L'HA FATTA

La persona in questo stadio vive la frustrazione del fallimento e l'incapacità di cambiare.

E' fondamentale, per l'operatore, considerare la ricaduta come fase integrante del cambiamento, come indicatore che qualcosa nel percorso di cambiamento non ha funzionato.

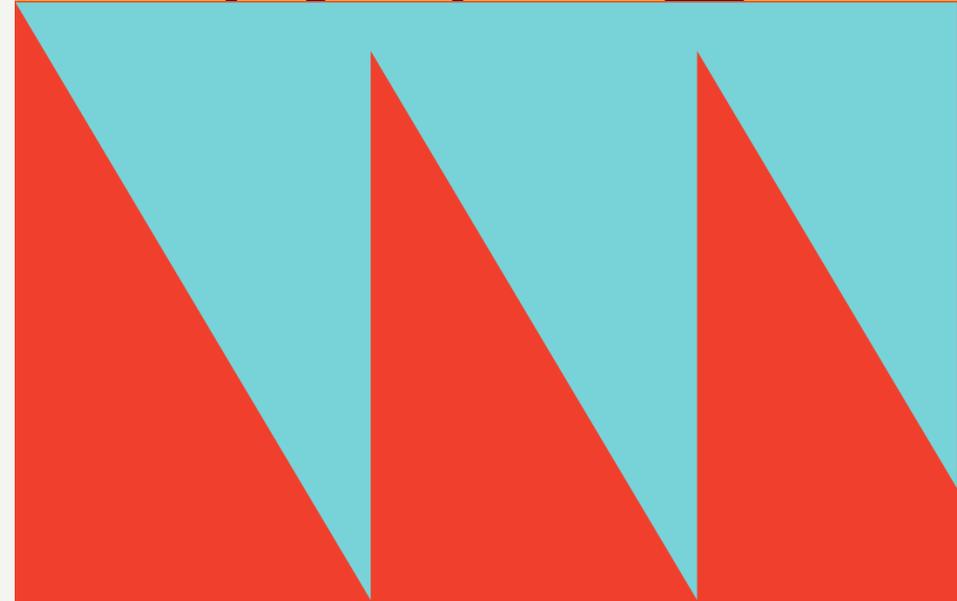
# MANTENIMENTO

## AZIONE STABILE

La persona in mantenimento ha conseguito il cambiamento desiderato da almeno 6 mesi.

Sta facendo qualcosa di oggettivamente benefico per la propria salute, ne è convinta e si sente bene.

# Giochiamo?



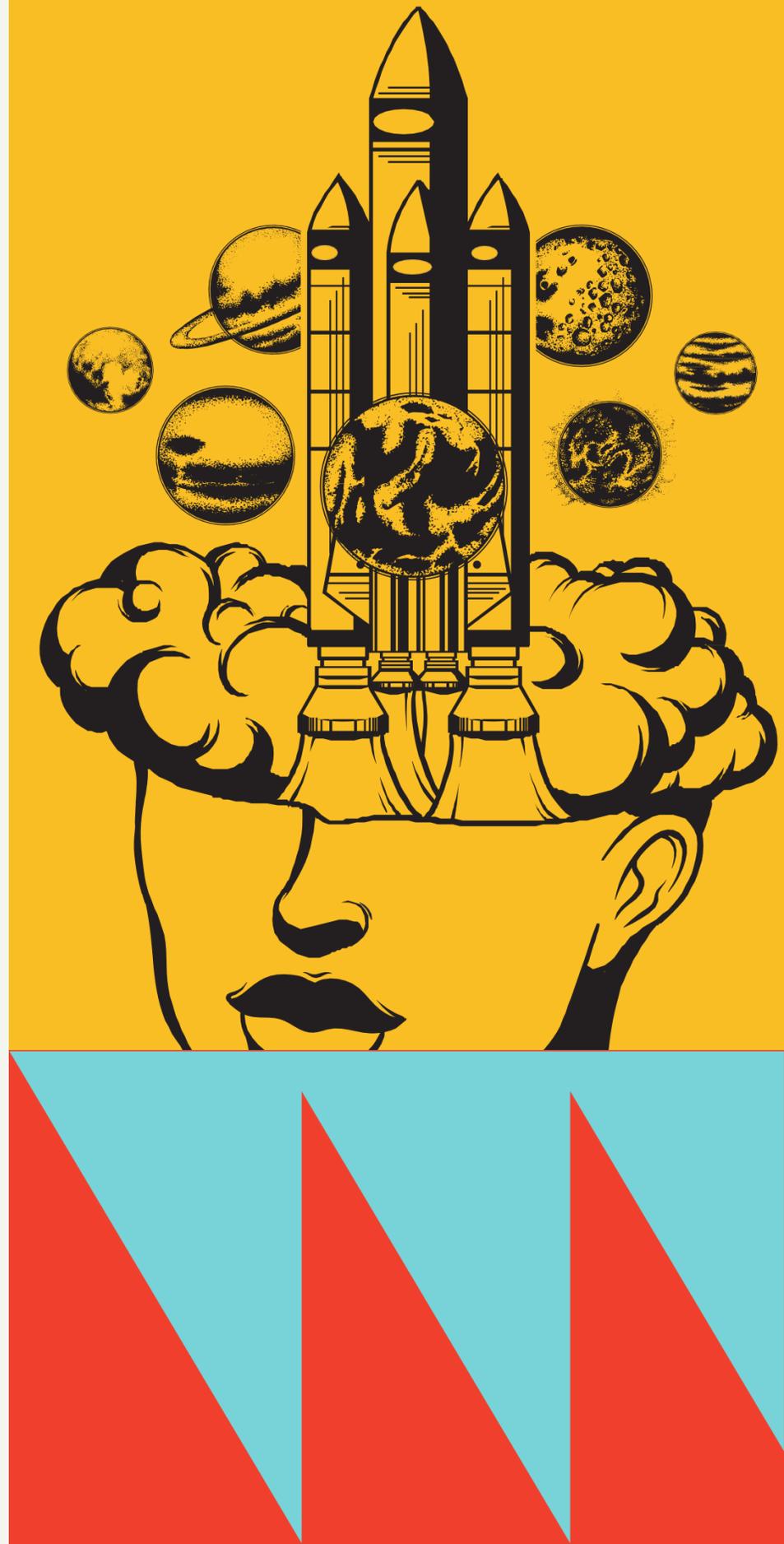
## ESEMPIO 1:

«Ma sa dottore che da quando facciamo queste sedute durante la giornata mi sento meno affaticata?»

Precontemplazione

Azione

Determinazione



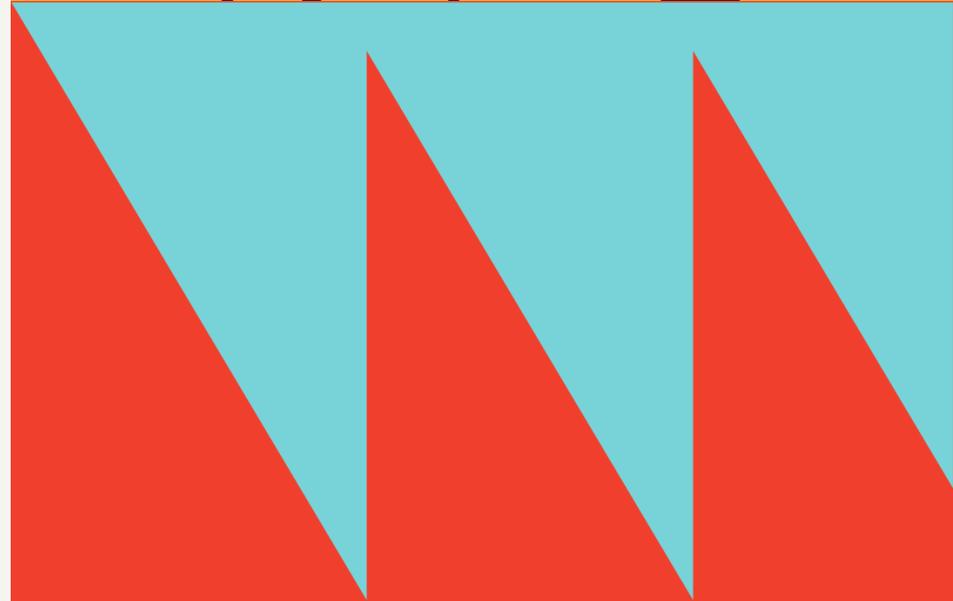
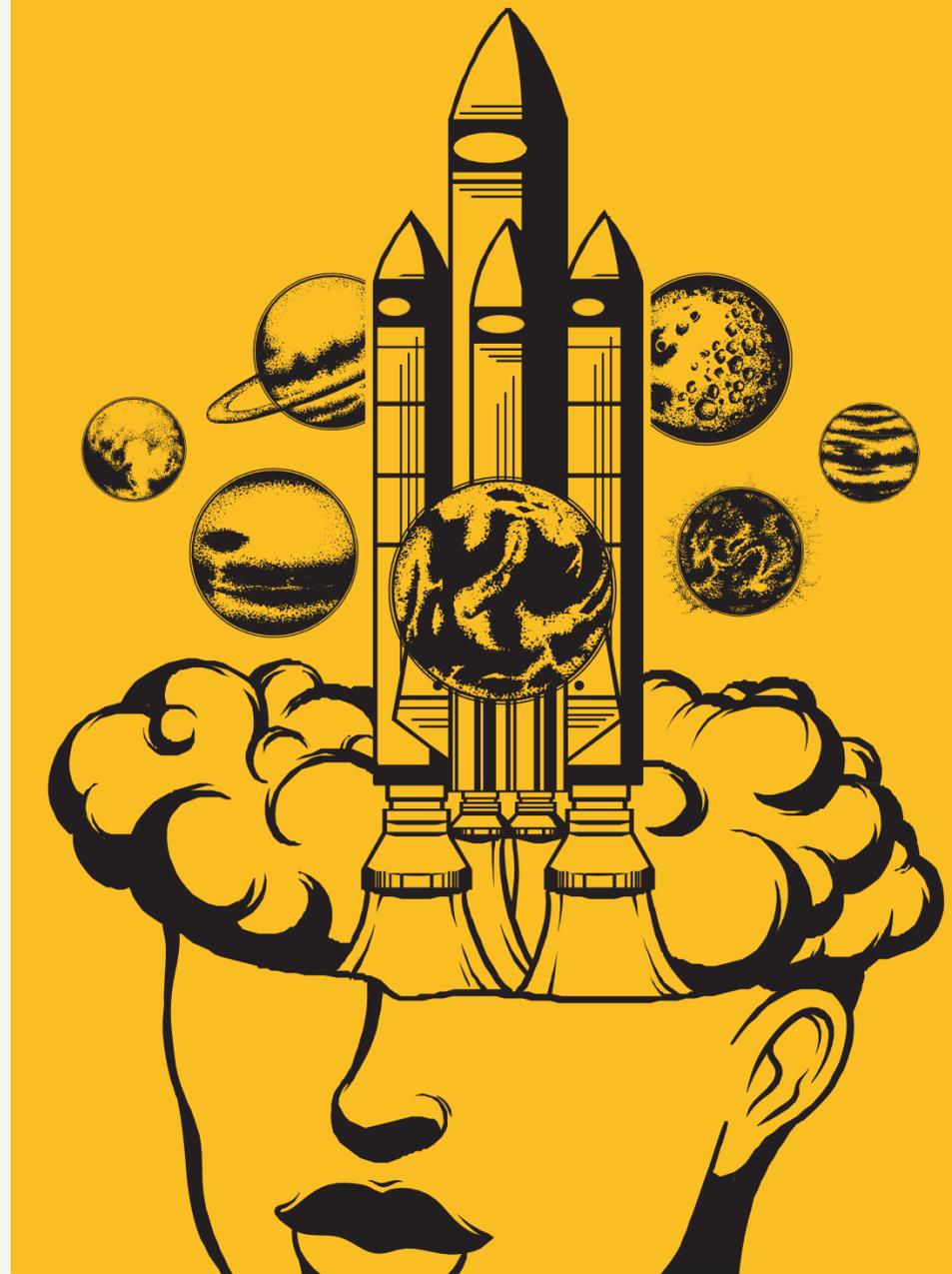
## ESEMPIO 2:

«Guardi, io sono qui per fare la mia terapia. So già che non riuscirò a fare tutti gli esercizi. La ginnastica non è mai stata il mio forte!»

Precontemplazione

Contemplazione

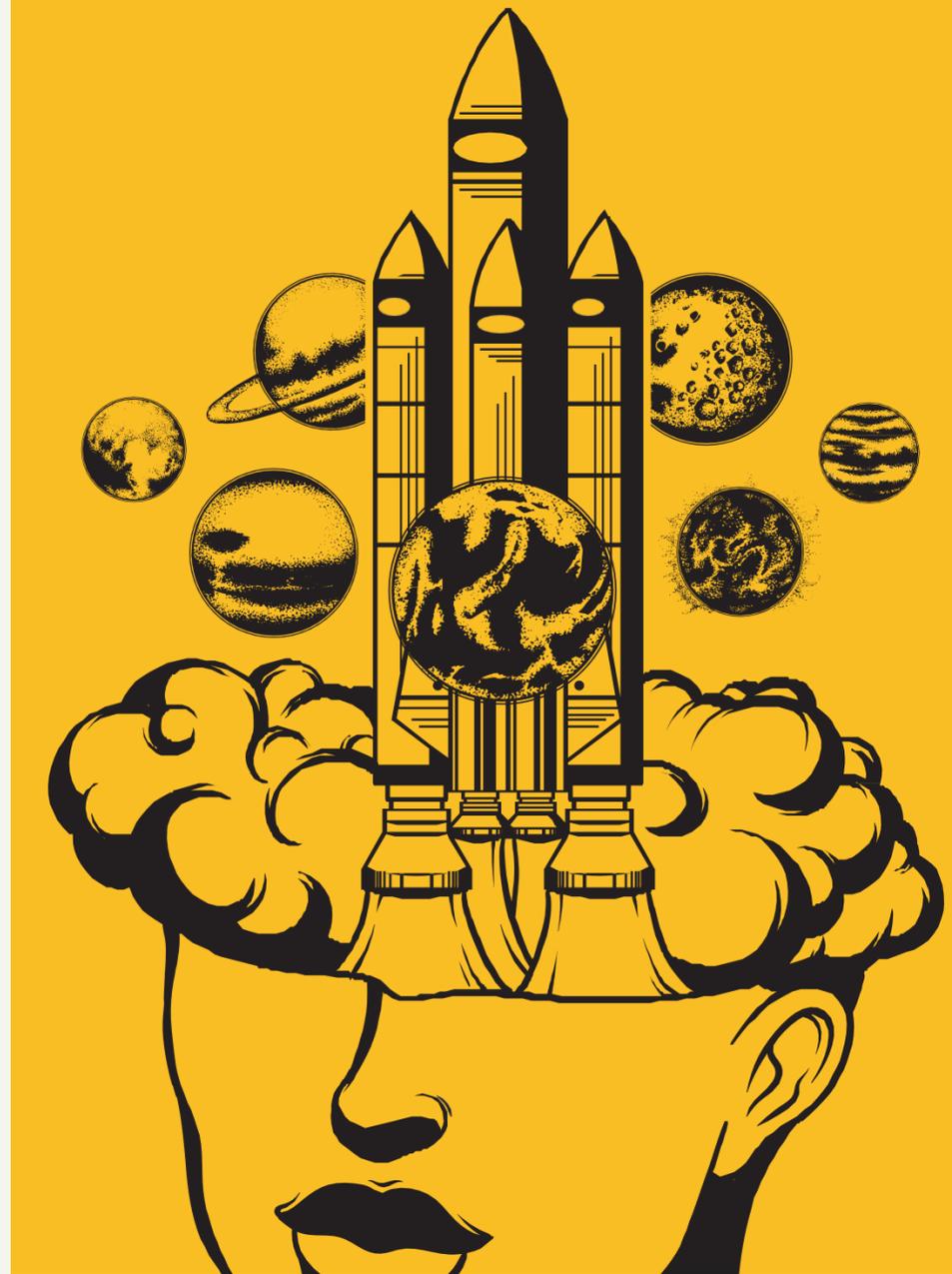
Ricaduta



## ESEMPIO 3:

«Ma se oltre agli esercizi che facciamo qui, facessi qualcosa a casa? Cosa potrei fare? Quante volte a settimana?»

- Precontemplazione
- Contemplazione
- Azione



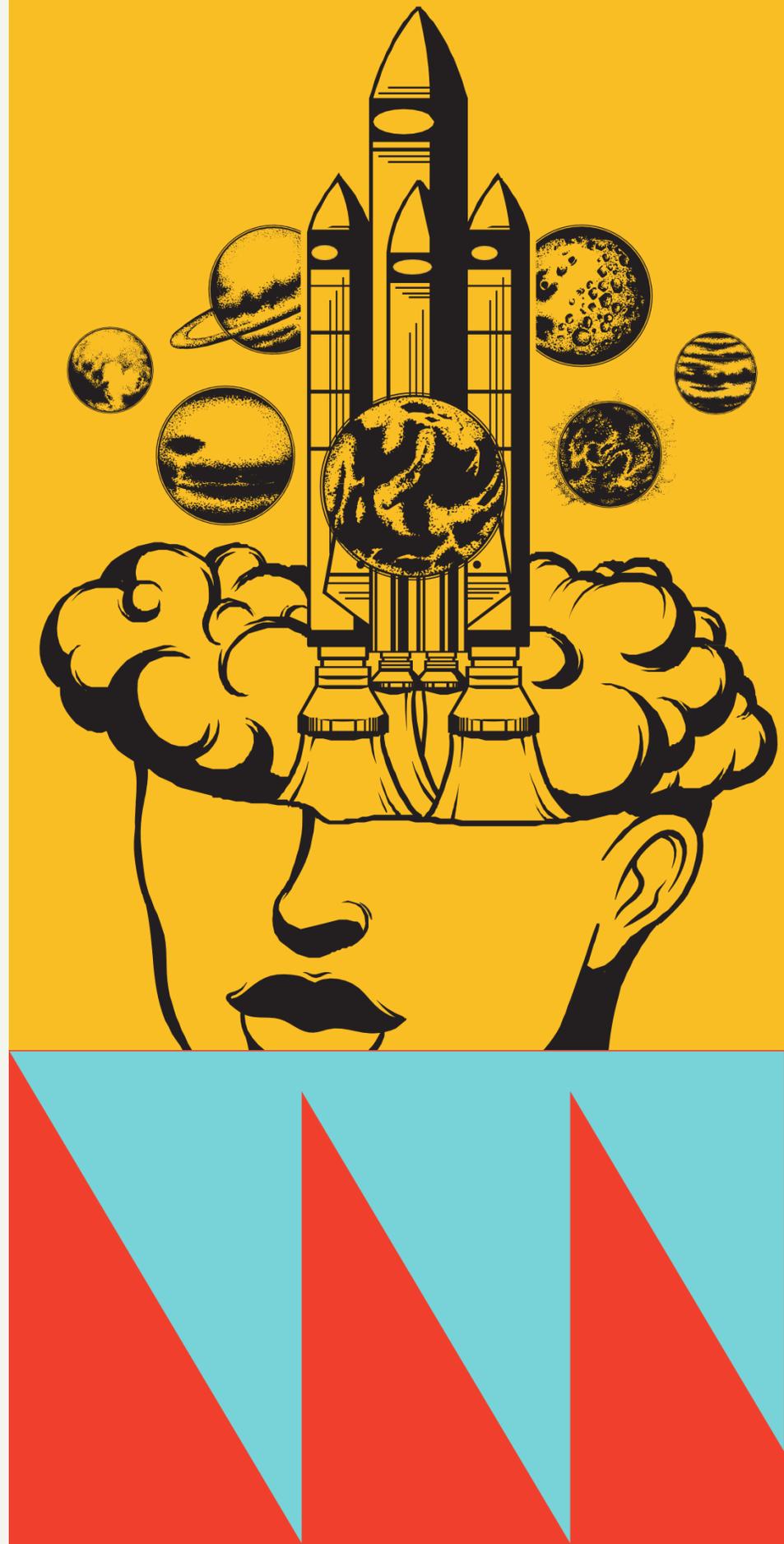
## ESEMPIO 4:

«Lo sa dottore che sono già due settimane che insieme a mia moglie facciamo una passeggiata dopo cena?»

Contemplazione

Azione

Determinazione



## ESEMPIO 5:

«Stavo pensando che Lunedì voglio iniziare quegli esercizi a casa che mi ha proposto. Mi servono attrezzi particolari?»

Contemplazione

Azione

Determinazione





**GRAZIE PER  
L'ATTENZIONE!**

