

68°  
CONGRESSO  
NAZIONALE  
FIMMG

La tecnologia nello studio del medico di famiglia:  
coniugare approccio olistico e high-tech  
presenta il II° Congresso Nazionale della SIMPeSV

**IL MMG NELL'ALIMENTAZIONE E NELLE PATOLOGIE CORRELATE**

ALIMENTAZIONE E COUNSELING

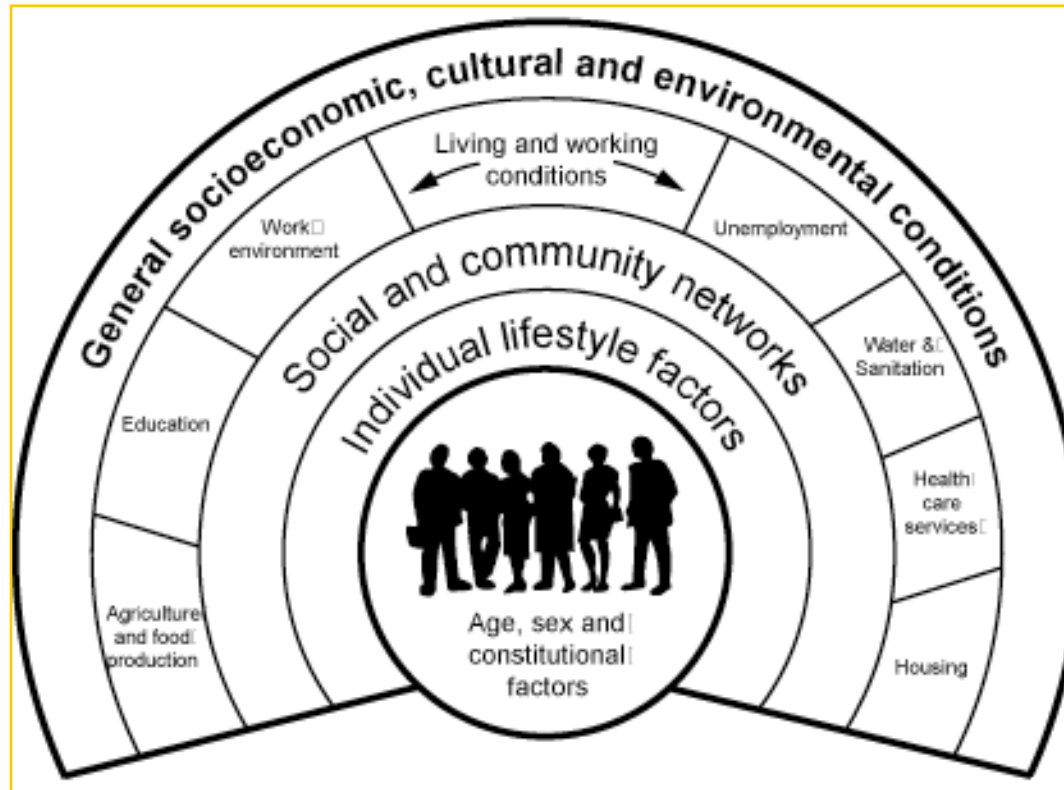
## ELEMENTI DI PSICOLOGIA DEL CAMBIAMENTO

DANIELA LIVADIOTTI

Roma, 04-09 novembre 2013



# Determinanti del comportamento



Marks D. *Health psychology in context*. Journal of Health psychology, 1996

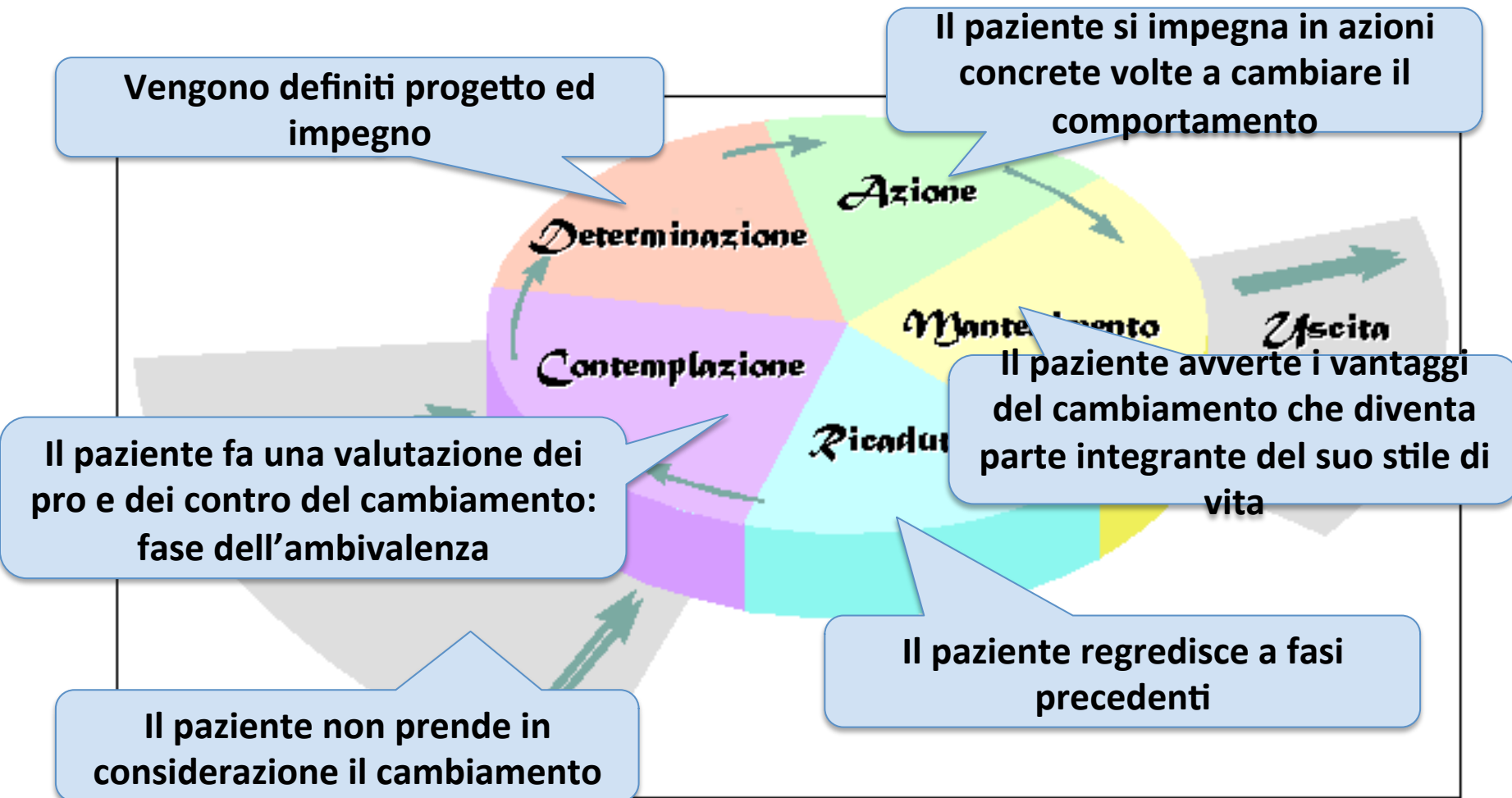
## Il cambiamento è il mutamento dinamico di un equilibrio



Effetti POSITIVI  
dello status quo

Effetti NEGATIVI  
dello status quo

# Stadi del cambiamento



Prochaska J.O., Di Clemente C.C. *Psychotherapy, theory, research and practice*, 1982

## L'anca

Una paziente di 60 anni soffre di importante dolore all'anca. Il suo peso è di 89 kg per 152 cm di altezza (BMI 38.5).

Durante una visita vi chiede di prescrivere un farmaco per alleviare il suo dolore all'anca. Le parlate di un problema del suo peso....

*"Vede dottore, tutta la mia famiglia sono tutti grossi...e poi mi sento in forma come loro"*

**PRECONTEMPERAZIONE**



## PRECONTEMPLAZIONE

### Il paziente non è pronto al cambiamento



Mantenere il contatto

Aumentare la consapevolezza del problema

Non scontrarsi con le resistenze

Evitare dispute e discussioni

Non essere insistenti

Non giudicare

## Il bevitore

Un paziente di 55 anni, che beve mezzo litro di vino al giorno e “qualche aperitivo...”, ha preso parecchio peso negli ultimi anni. Sua moglie gli ha vivamente consigliato di venirne meno.

Riferisce di sapere che il sovrappeso comporta i rischi di infarto, ma lui si sente benissimo e si mostra reticente all'idea di dover fare una dieta.

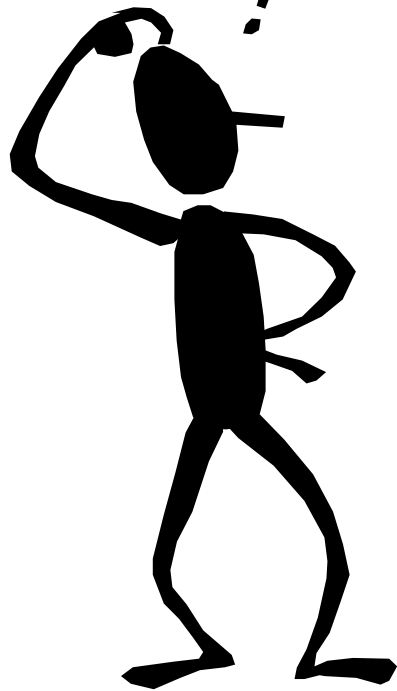
Per quanto riguarda il consumo di alcool, crede che sarebbe importante smettere, ma, con tutti i colleghi e gli amici che bevono aperitivi, sa di non poter resistere



**CONTEMPLAZIONE**

# CONTEMPLAZIONE

## Pensando al cambiamento



**Ampliare il conflitto interiore e l'ambivalenza del paziente**

**Correggere affermazioni ed idee sbagliate**

**Analizzare le preoccupazioni del paziente in merito al cambiamento**

**Valutare insieme i pro ed i contro del cambiamento**

## La sorella

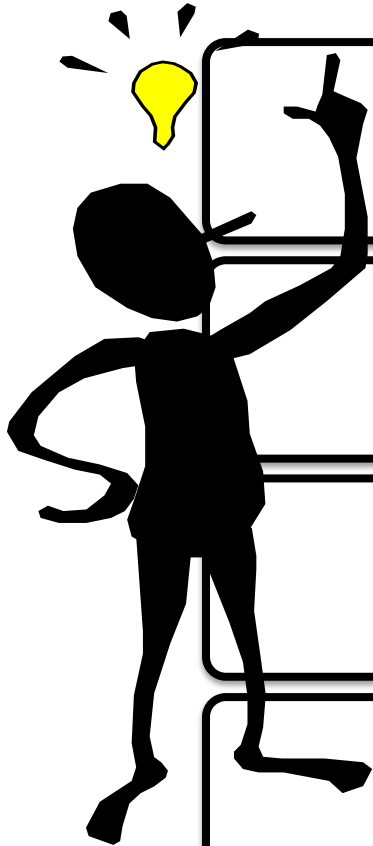
Paziente di 65 anni, obesa (BMI 34,4), seguita da voi per molti anni. Ha autonomamente tentato tutte le diete di moda, in continuazione perde peso e ne riprende tutto se non di più, ma finora ha sempre rifiutato l'adozione di un regime alimentare equilibrato.

Sua sorella è stata ricoverata da un reparto di riabilitazione cardiovascolare e ha stata ricoverata in seguito ad un infarto miocardico. La paziente dice che ha riflettuto ed ha deciso di fare tutto ciò che è possibile perché non succeda anche a lei.



# DETERMINAZIONE

## Pronti al cambiamento



**Esaminare un piano d'azione possibile a partire dai bisogni del paziente**

**Facilitare la scelta degli obiettivi**

**Concordare le azioni ed identificare diverse strategie**

**Esaminare gli ostacoli e mettere in luce la possibilità di superarli**

## Il rappresentante

Paziente di 47 anni, rappresentante; è iperteso e obeso (BMI 30,9).  
Gli avete prescritto un farmaco antiipertensivo ed una dieta  
ipocalorica bilanciata.

Torna dopo due mesi per il controllo: ha perso 3 kg. *“Francamente  
non posso continuare con le nostre riunioni di lavoro si tengono  
sempre a pranzo e io devo trovare mille scuse per non  
andarci. Non è più possibile....ho smesso tutto!”*

**AZIONE / RICADUTA**



## AZIONE

### Agire per il cambiamento

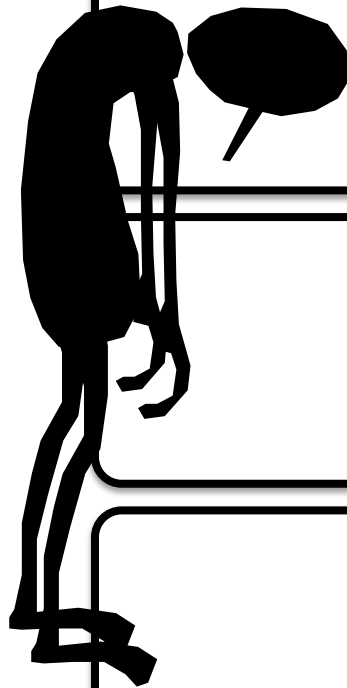


**Sostenere i successi ottenuti**

**Rinforzare i vantaggi del  
cambiamento**

**Individuare insieme le situazioni  
critiche e studiare un “piano di  
emergenza”**

## LA RICADUTA



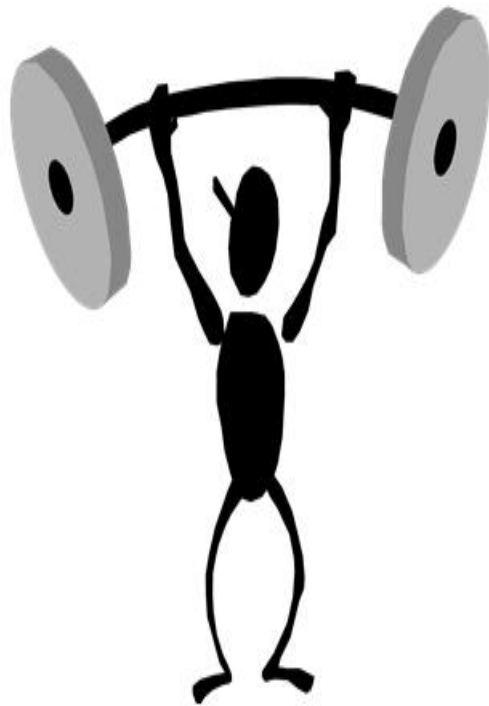
**Collocare la ricaduta come  
una fase possibile del percorso**

**Evitare atteggiamenti  
colpevolizzanti**

**Facilitare il “riaggancio” al  
percorso**

# MANTENIMENTO

## Sostenere il cambiamento



**Continuare il sostegno sui  
risultati ottenuti e sui vantaggi**

**Valorizzare il percorso fatto**

**Rafforzare l'impegno**

**Prevenire le ricadute**



**GRAZIE**