

COUNSELING e ALIMENTAZIONE

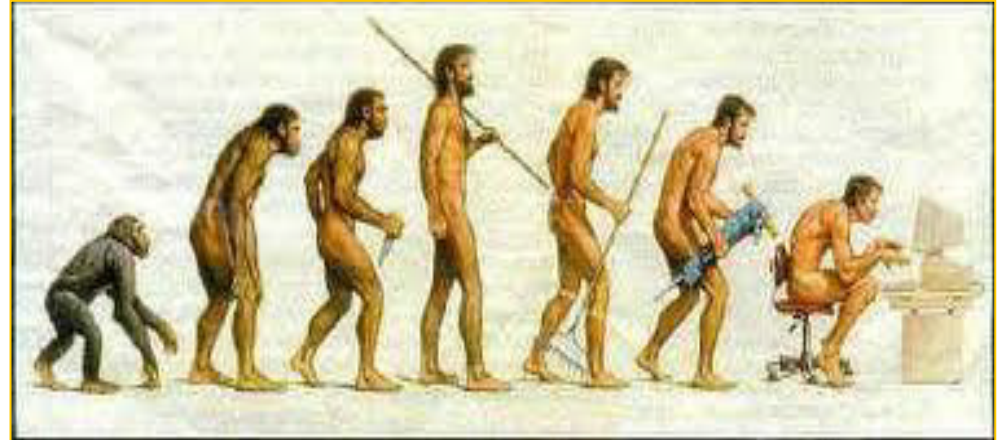
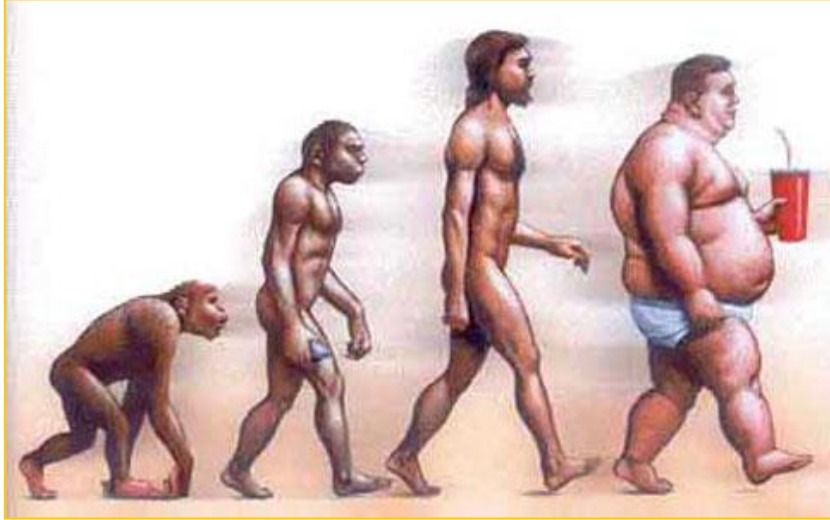
Frascati, 15-16 giugno 2013

INTRODUZIONE ED OBIETTIVI



SIMPeSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

Abitudini alimentari scorrette e sedentarietà



sono tra i principali fattori di rischio per le malattie croniche non trasmissibili , che rappresentano attualmente il maggiore carico sanitario per la nostra popolazione (WHO, 2005), con significativi costi diretti e indiretti sia a livello sociale che individuale

La prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili

TIPI DI PREVENZIONE	SCOPI	MEZZI
Prevenzione primaria	Ridurre o eliminare i fattori di rischio che contribuiscono a sviluppare le MCNT	<ul style="list-style-type: none">• Educazione• Sensibilizzazione• Informazione• Counseling
Prevenzione secondaria	Ridurre la morbilità e il cronicizzarsi delle MCNT	<ul style="list-style-type: none">• Identificazione precoce dei soggetti a rischio e• Counseling
Prevenzione terziaria	Trattare i soggetti con MCNT ormai conclamate e prevenire le complicanze	<ul style="list-style-type: none">• Trattamento e riduzione dei sintomi e• Counseling

Counseling per la promozione di stili di vita salutari

Per adottare e mantenere uno stile di vita sano ed attivo, ridurre il peso in eccesso e prevenire le malattie croniche associate ad una alimentazione non salutare ed alla sedentarietà,

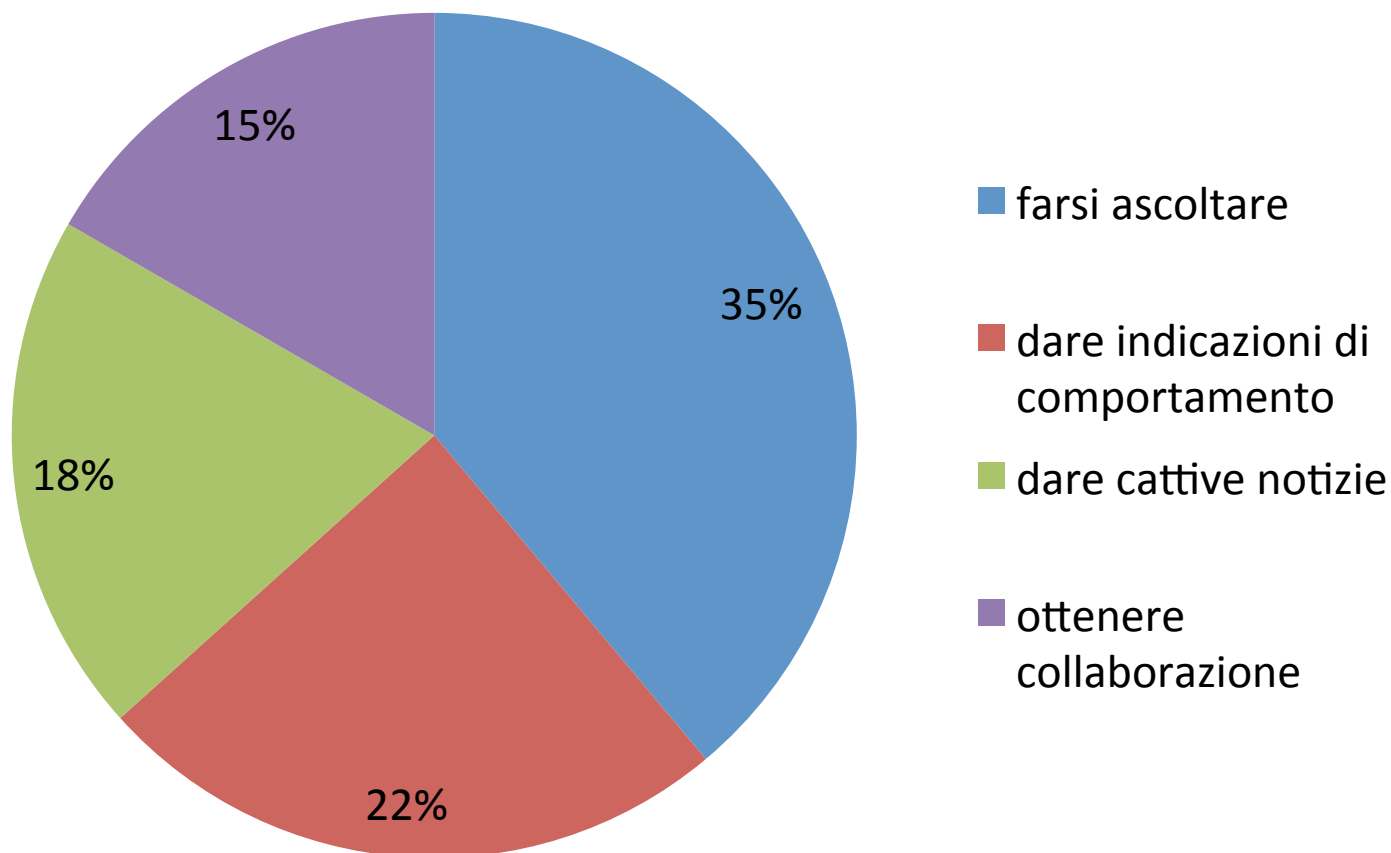
- **non sono sufficienti né la conoscenza delle regole della corretta alimentazione né le semplici prescrizioni di diete o programmi di attività fisica regolare**

- Le azioni promosse devono andare al di là della semplice informazione/educazione/promozione: **le abitudini di vita devono essere scelte consapevolmente (empowerment)**
- pertanto occorre **motivare le persone** sia nella scelta iniziale al cambiamento e sia nelle fasi successive di mantenimento

“Le persone si lasciano convincere più facilmente dalle ragioni che esse stesse hanno scoperto piuttosto che da quelle scaturite dalla mente degli altri”

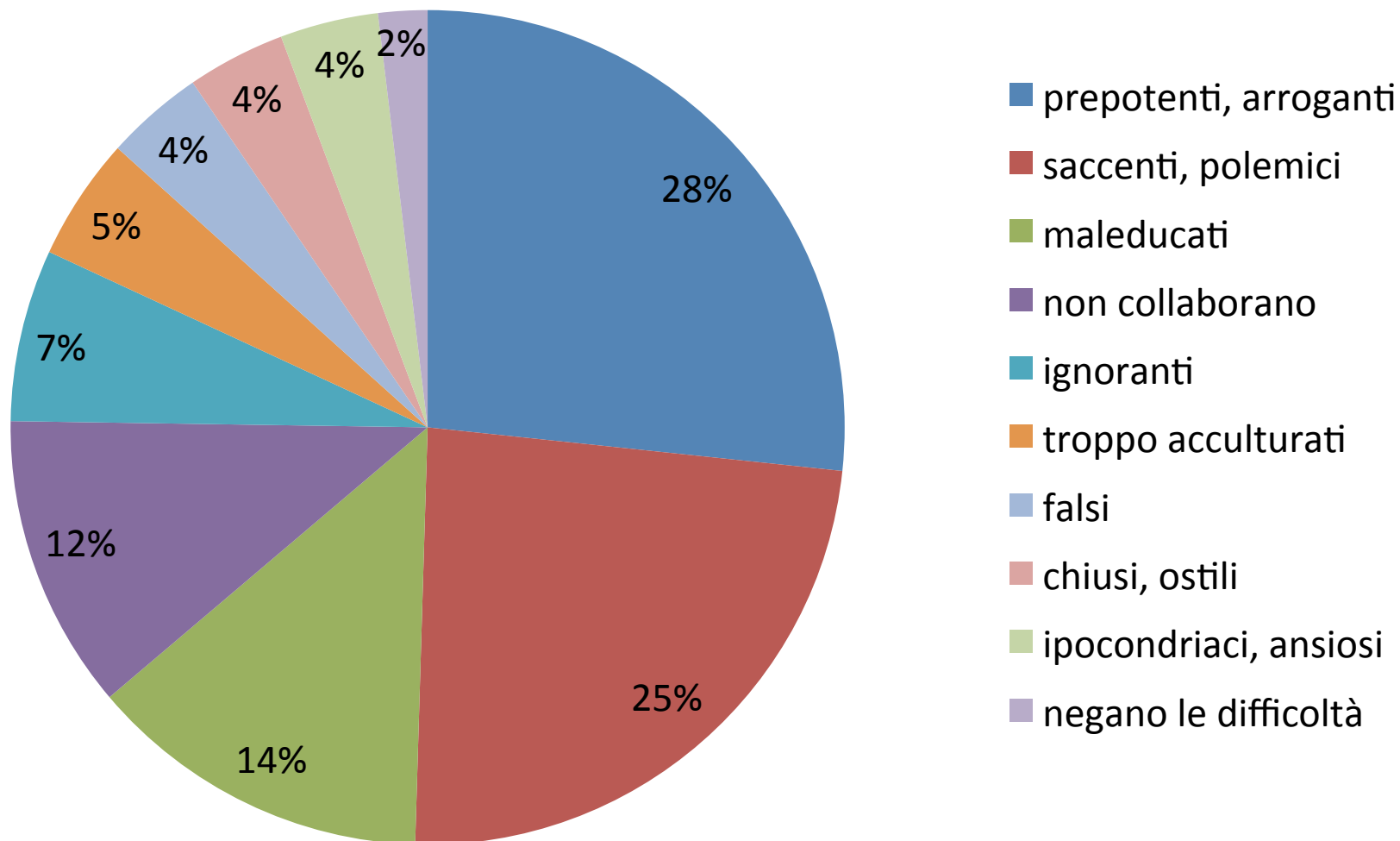
Blaise Pascal

Difficoltà incontrate con i pazienti



Istituto di Counseling Sistemico CHANGE, Torino 9 giugno 2006

Caratteristiche dei pazienti “difficili”



Istituto di Counseling Sistemico CHANGE, Torino 9 giugno 2006





Il non tener conto degli aspetti relazionali dell'incontro medico paziente, oltre a provocare nell'uno e nell'altro malessere e disagio, sta alla base della "non-compliance": la scarsa o mancata disponibilità del paziente ad accettare le indicazioni del medico.

Barriere della comunicazione

Thomas Gordon (1970)



OBIETTIVI

- Conoscere il modello teorico del Counseling Motivazionale ed i suoi campi di applicazione
- Apprendere le basi del Counseling Motivazionale e le sue tecniche: ascolto attivo, formulazione delle domande, riformulazione, costruzione della motivazione al cambiamento sfruttando l'ambivalenza del paziente
- Apprendere le principali strategie del Counseling Motivazionale per aiutare la persona nella decisione cambiare un comportamento, favorendone l'autodeterminazione e l'autoefficacia

OBIETTIVI

- Migliorare le proprie competenze nella gestione del colloquio clinico
- Migliorare la capacità di ascolto nella relazione medico-paziente
- Saper operare in un'ottica di promozione della salute facendo leva sulle risorse presenti nel paziente
- Sperimentare direttamente la gestione dei colloqui d'aiuto con le tecniche del Counseling Motivazionale