



Carlo C. DiClemente

Giovanni Forza

Il Modello TransTeorico: suggerimenti per la formazione



Quanti operatori della salute ci vogliono per cambiare una lampadina?



Formazione / 1

**Comprendere come le persone cambiano
(o non cambiano)**

PERCHE' LE PERSONE NON CAMBIANO?

- ...non convinte del problema o della necessita' di cambiare
→ NON MOTIVATE
 - ...non impegnate a fare un cambiamento
 - ...non credono di poter cambiare
→ NON INTENZIONATE
- NON CAPACI

CHE COSA CAMBIARE

- Il cambiamento e' **dirompente**
- Le persone **non vogliono cambiare "tutto"**
- Il cambiamento e' piu' spesso **specifico per un comportamento**

→ Definire cosa deve essere cambiato e' cruciale

Come le persone cambiano: una possibilità...



I PERCORSI PER CAMBIARE

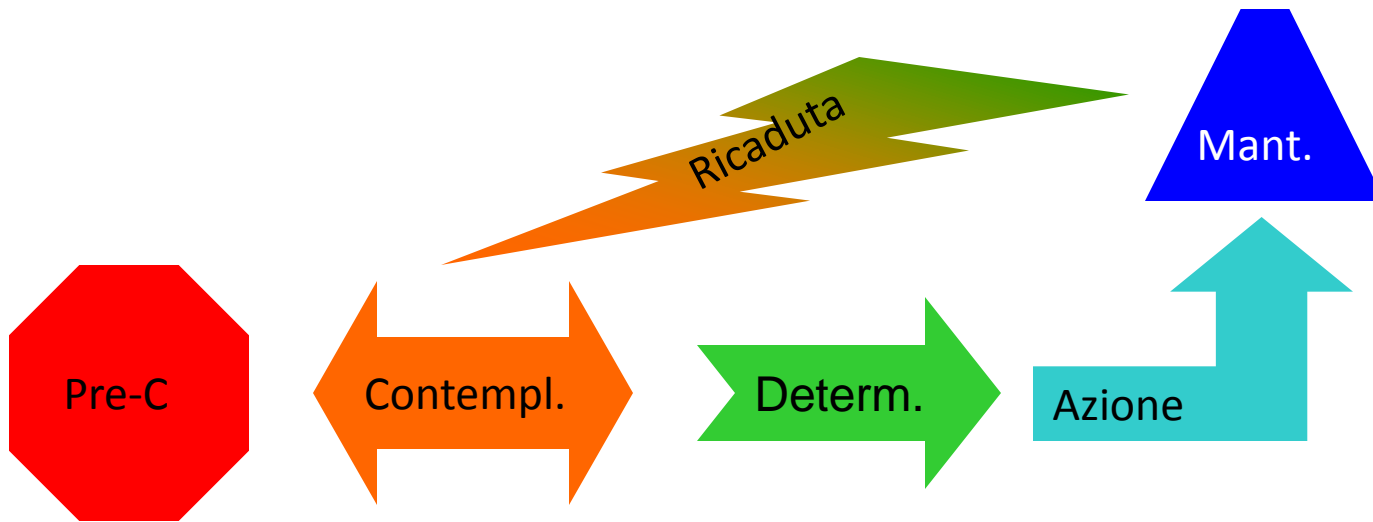
- Il cammino dentro e fuori i problemi di comportamento per la salute può essere meglio compreso come un **processo di apprendimento**:
 - Che è **unico** e **predicibile**
 - Avviene col passare del **tempo**
 - Implica scelte e decisioni **individuali**
 - E' influenzato da fattori biologici, psicologici e sociali

Come cambiano le persone?

Le persone cambiano volontariamente solo quando:

- divengono ***interessate e preoccupate*** sulla necessità di cambiare
- divengono ***convinte*** che il cambiamento è nel loro migliore interesse o che il beneficio che otterranno sarà maggiore del costo che dovranno sostenere
- organizzano un ***piano di azione*** che si ***impegheranno*** ad implementare
- ***intraprendono le azioni*** necessarie a realizzare il cambiamento e sostenerlo nel tempo

La motivazione, un cammino della persona...



La via migliore per avere una buona salute è prendersi cura di sè



Il suo stile di vita la sta distruggendo



Lei dovrebbe cambiare le sue abitudini alimentari, e smettere di bere e fumare



Iniziare un programma di attività fisica, riposare di più ed imparare a gestire lo stress



Ha ragione, dottore. Grazie!



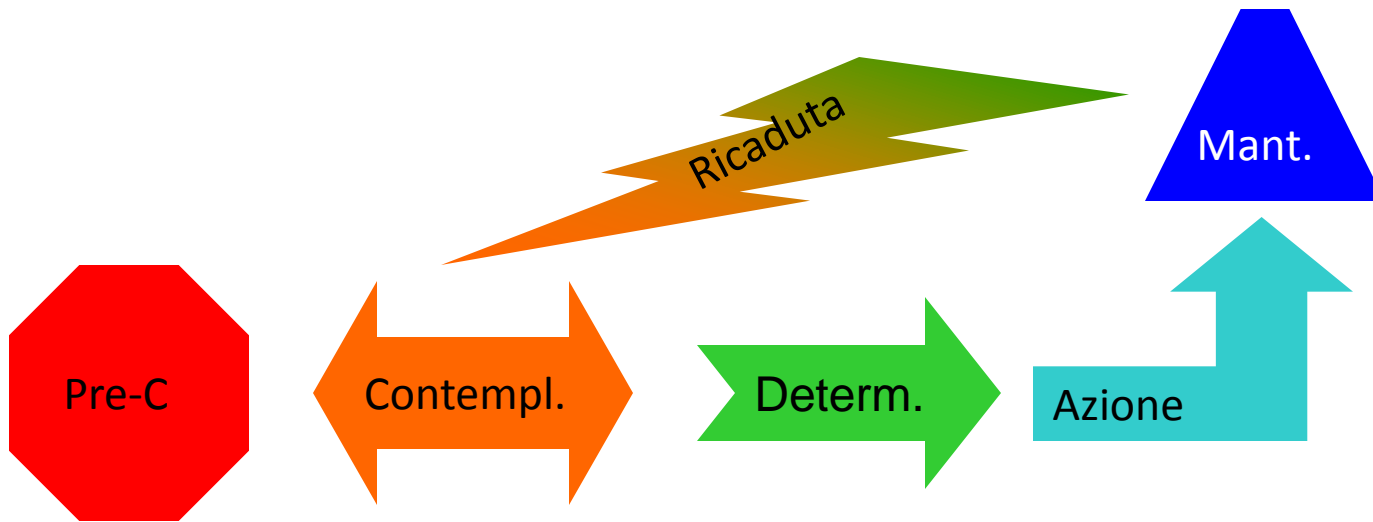
Ragazzi! Devo proprio trovare un altro medico



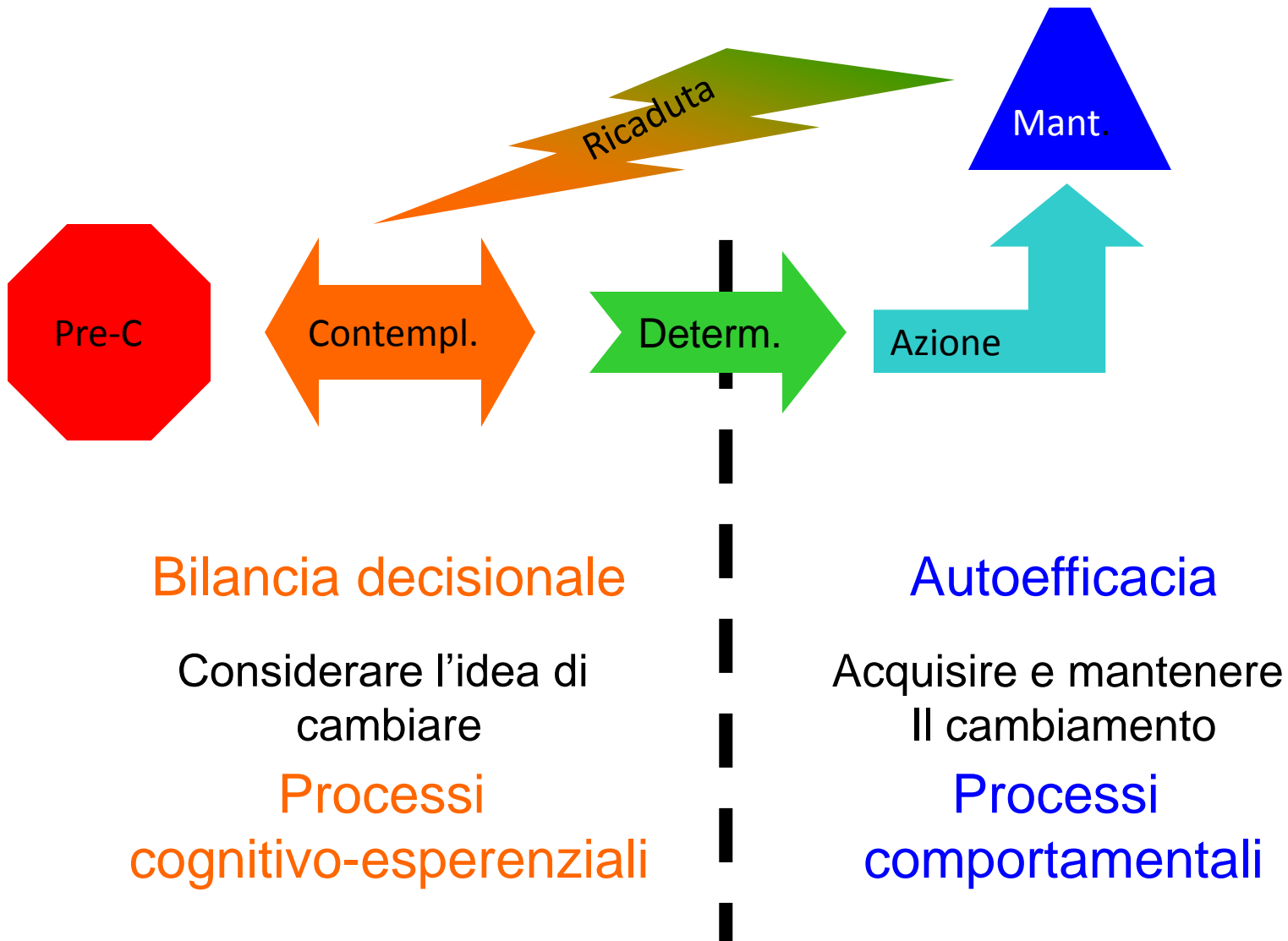
Formazione / 2

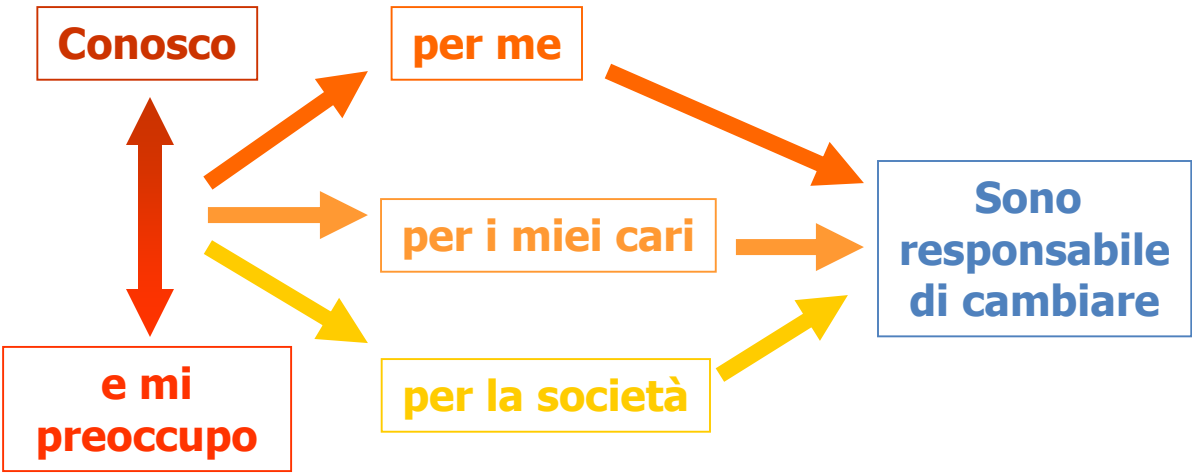
**Differenziare gli interventi
(in base allo stato della motivazione)**

La motivazione, un cammino della persona...



... a cui possiamo stare accanto







Conosco

per me

**Sono
responsabile
di cambiare**

**evito le
tentazioni**

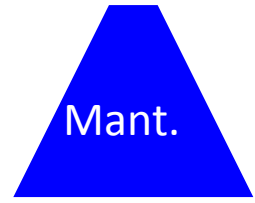
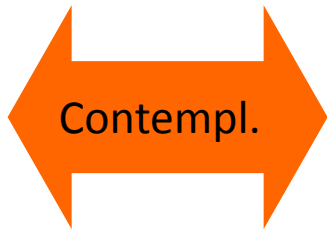
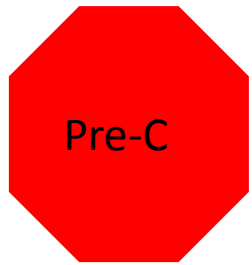
**e ne sono
soddisfatto**

**e mi
preoccupa**

per i miei cari

**e cerco l'aiuto
degli altri**

**faccio cose
diverse**



Conosco

per me

per i miei cari

per la società

Sono responsabile di cambiare

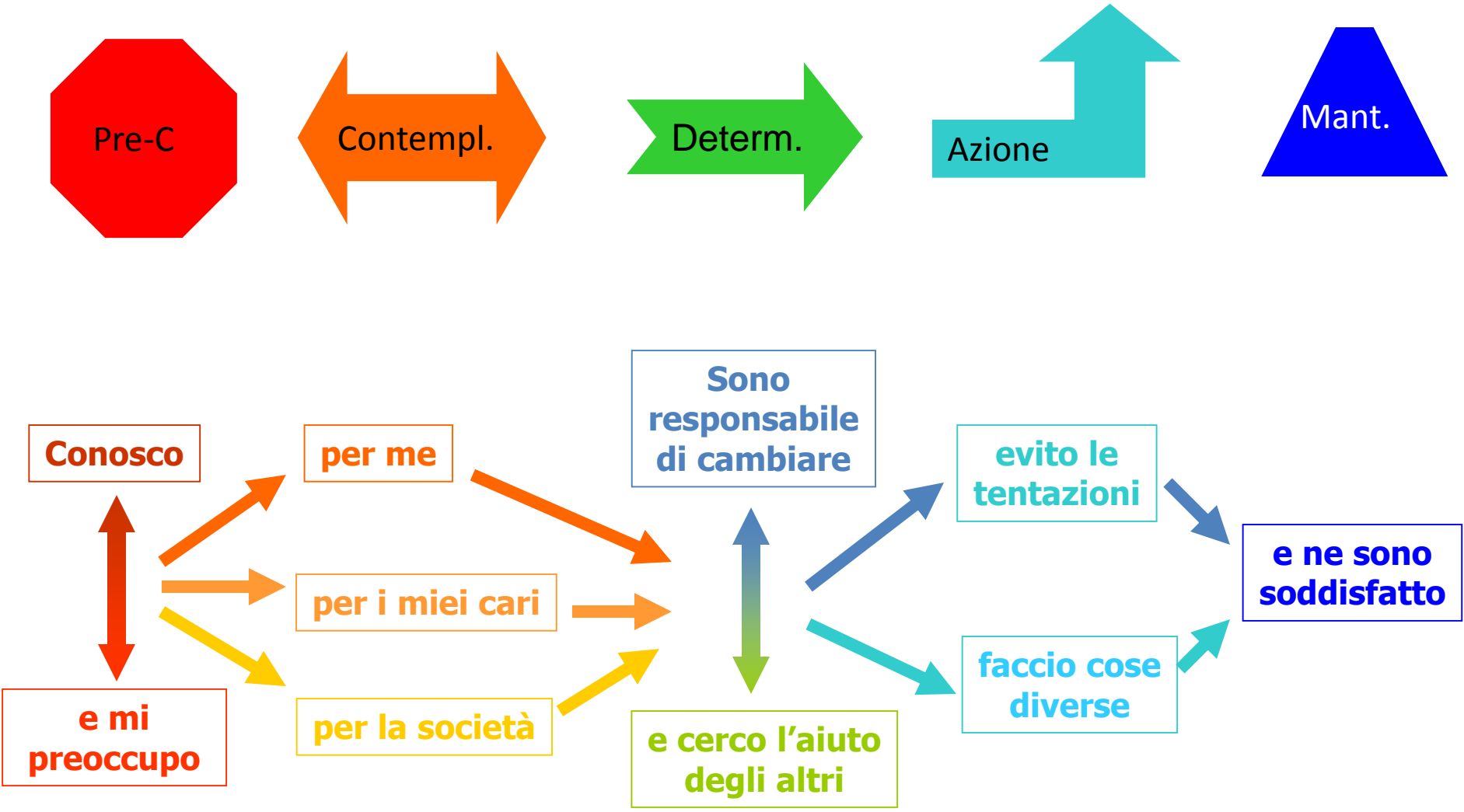
evito le tentazioni

e ne sono soddisfatto

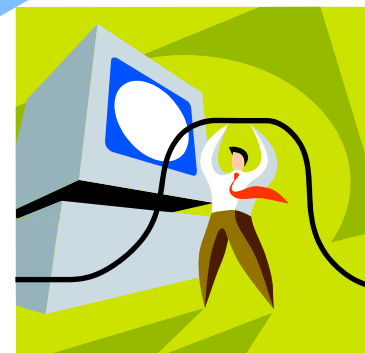
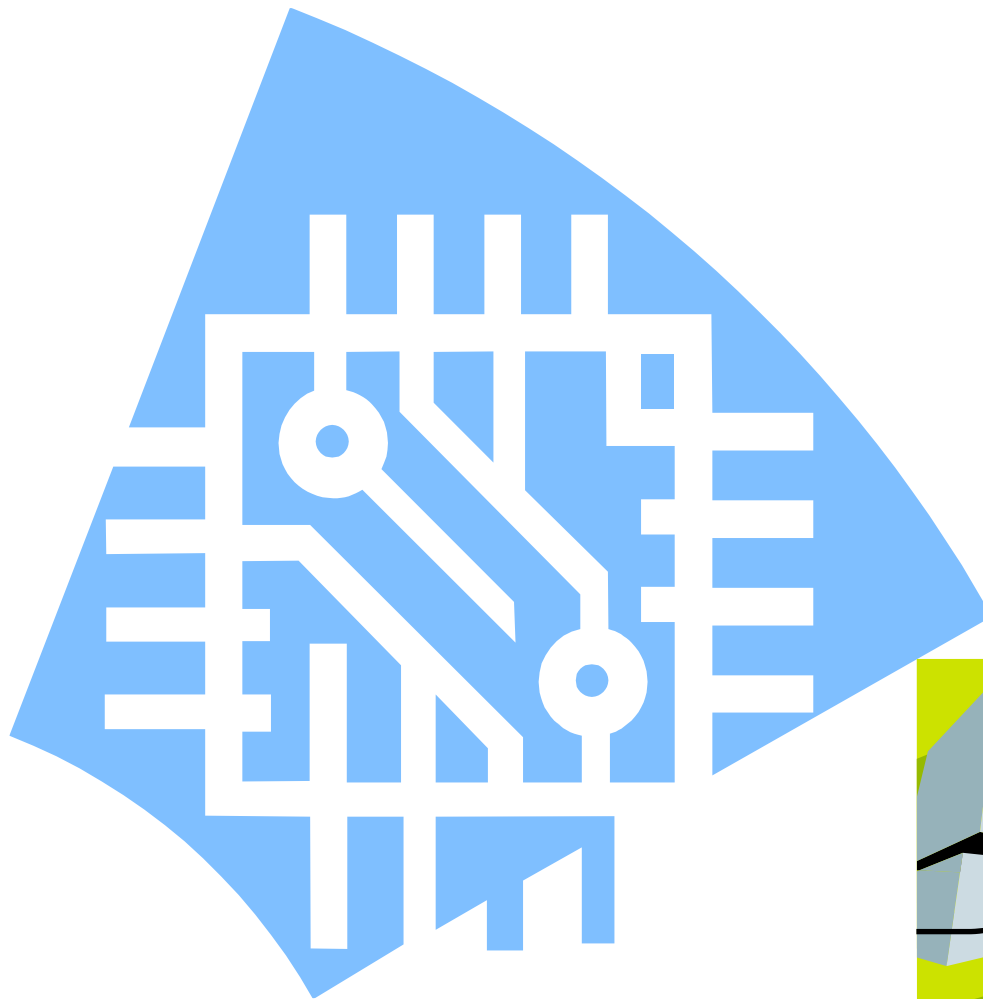
e mi preoccupa

e cerco l'aiuto degli altri

faccio cose diverse

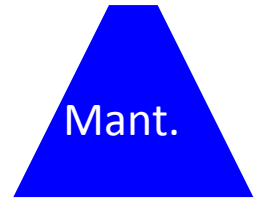
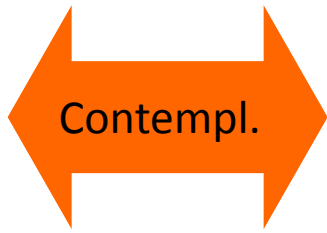
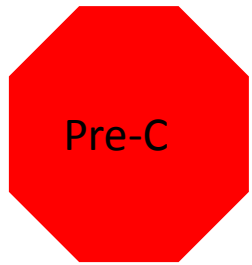


La motivazione non è un circuito elettrico da riparare...



... assomiglia più ad un fiume in continuo movimento





Conosco

per me

per i miei cari

per la società

Sono responsabile di cambiare

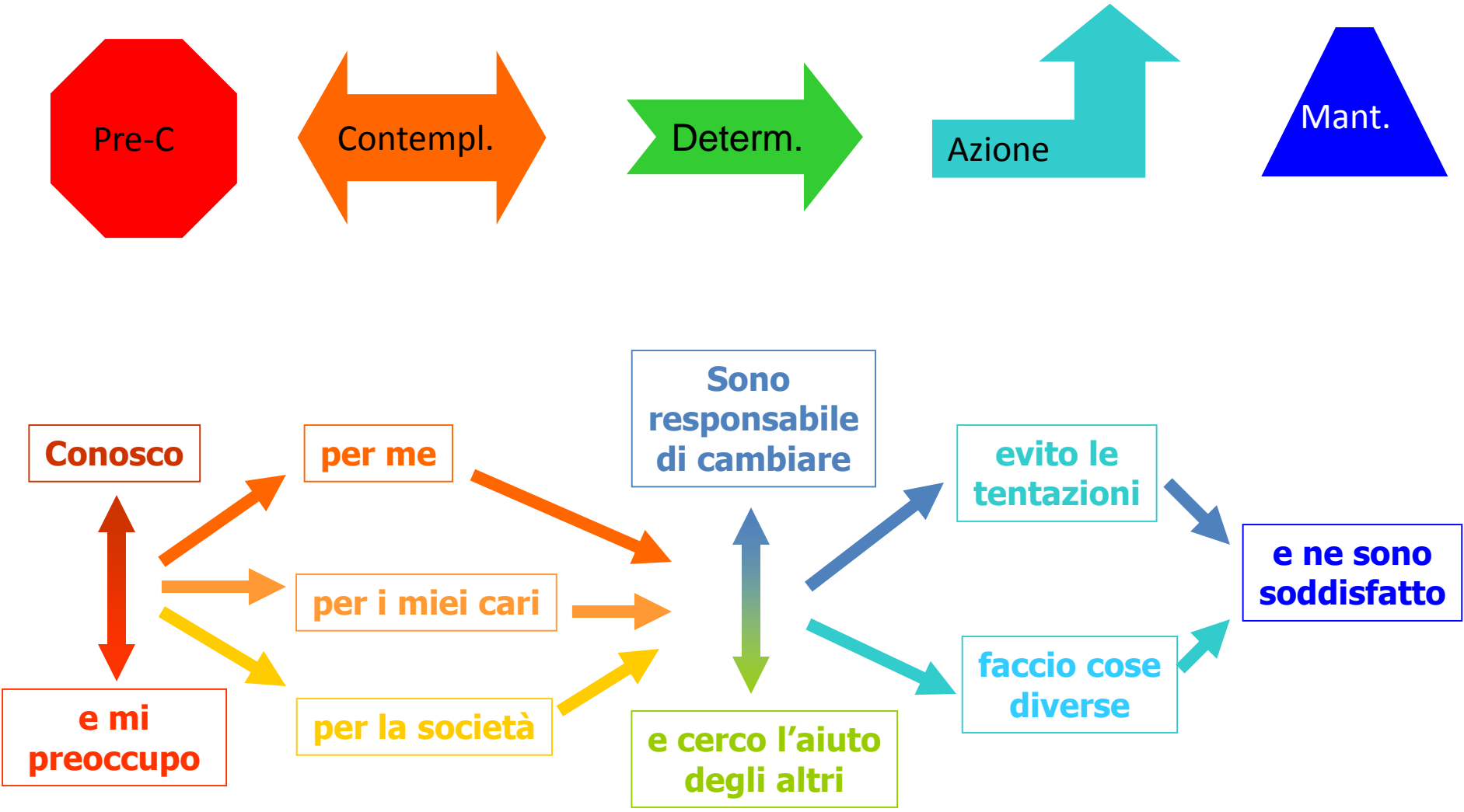
evito le tentazioni

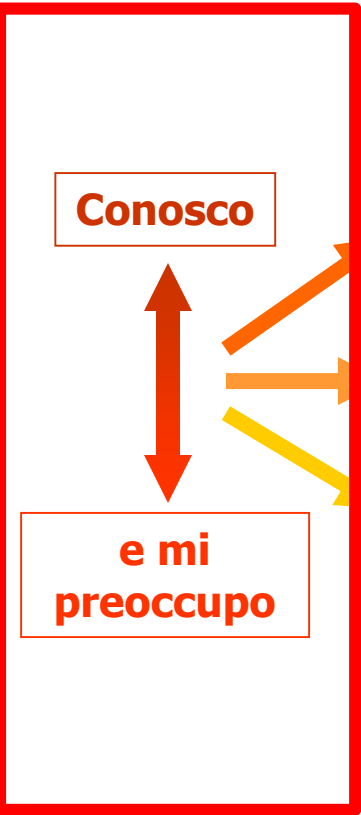
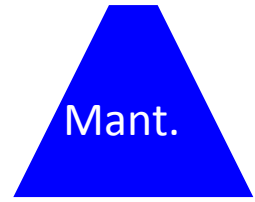
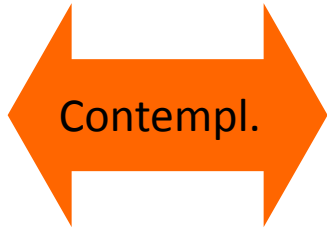
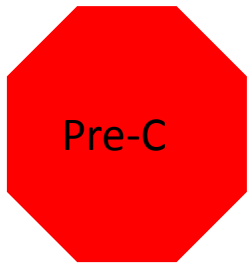
e ne sono soddisfatto

e mi preoccupa

e cerco l'aiuto degli altri

faccio cose diverse





per me

per i miei cari

per la società

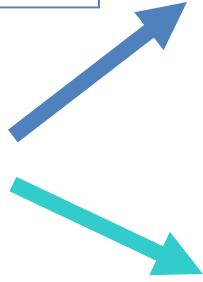
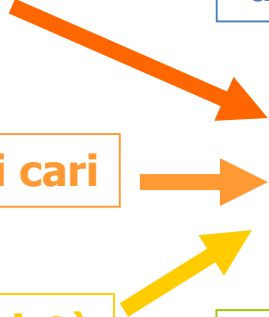
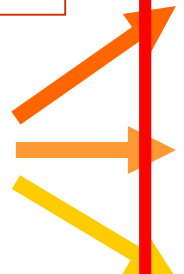
Sono responsabile di cambiare

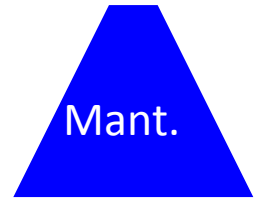
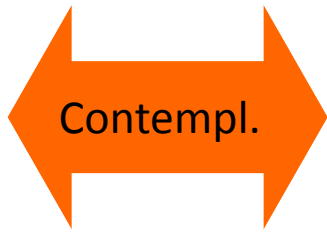
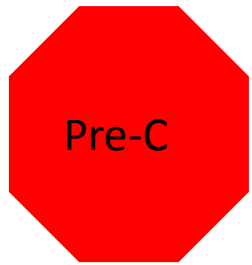
e cerco l'aiuto degli altri

evito le tentazioni

faccio cose diverse

e ne sono soddisfatto





Conosco

per me

per i miei cari

per la società

e mi
preoccupo

Sono
responsabile
di cambiare

e cerco l'aiuto
degli altri

evito le
tentazioni

faccio cose
diverse

e ne sono
soddisfatto



Stadi del cambiamento

Definizioni e compiti

- **Precontemplazione**
 - Non interessato
 - **Contemplazione**
 - Prende in considerazione
 - **Preparazione**
 - Si prepara
 - **Azione**
 - Cambiamento iniziale
 - **Mantenimento**
 - Cambiamento sostenuto
- **Interessato, preoccupato,** intenzionato a considerare
 - Analisi **costi/benefici e decision making**
 - **Impegno** e creazione di un **piano** efficace/accettabile
 - **Implementare** il piano e **revisarlo** al bisogno
 - **Consolidare** il cambiamento nel proprio stile di vita

Formazione / 3

**Organizzare un modello di intervento
(ispirandoci al modello transteorico)**

Che cosa è SBIRT?

Screening

- Valutare rapidamente la gravità di uso di sostanze e identificare il livello appropriato di intervento

Brief Intervention

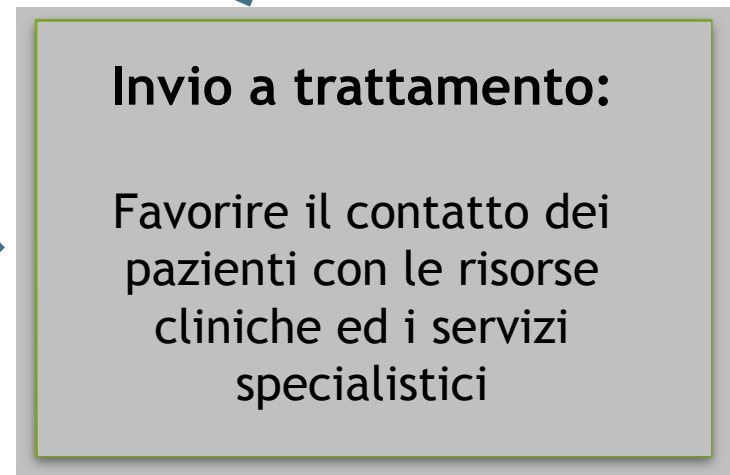
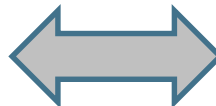
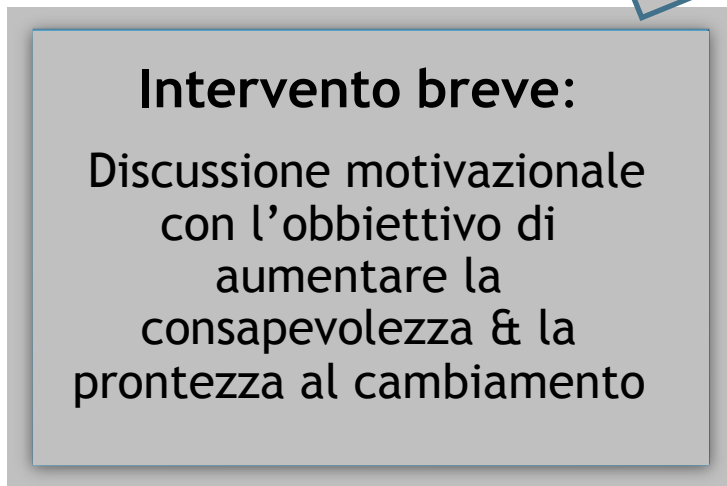
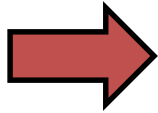
- Incrementare la consapevolezza dell'uso di sostanze & la motivazione a cambiare comportamento

Referral to Treatment

- Facilitare l'accesso a trattamenti specialistici per le persone che necessitano di un intervento più intensivo

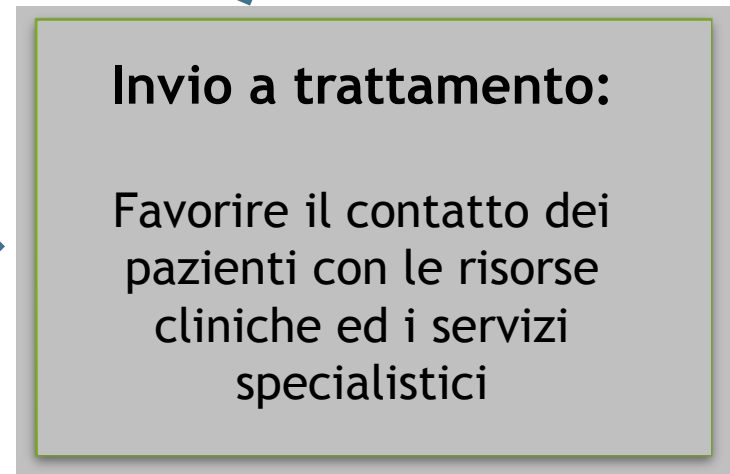
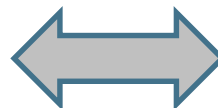
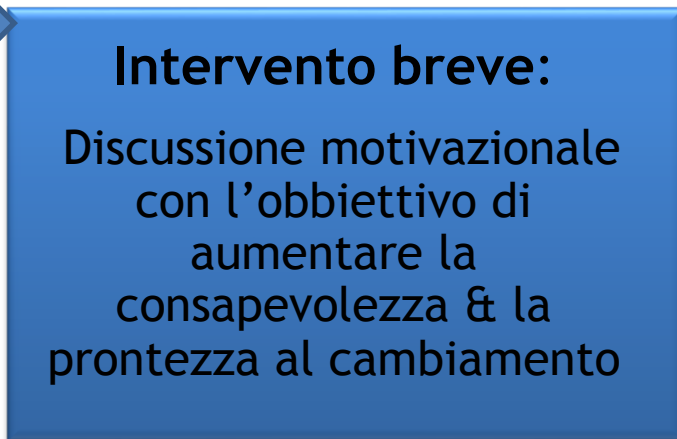
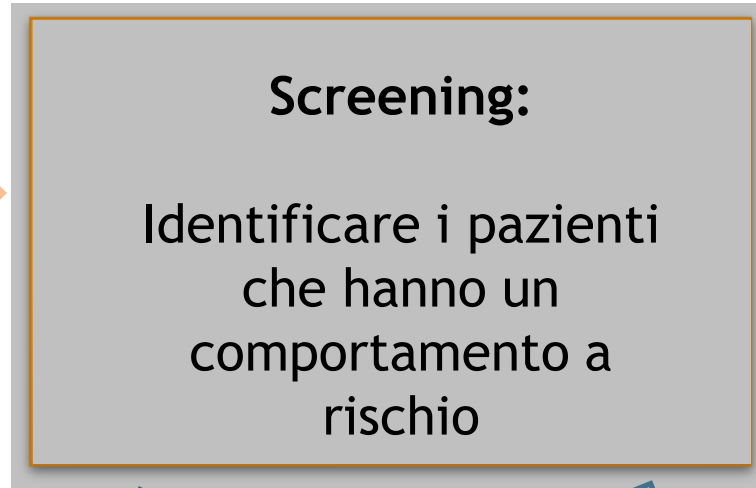
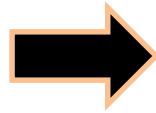
Il processo di SBIRT: **Screening**

Passo 1:

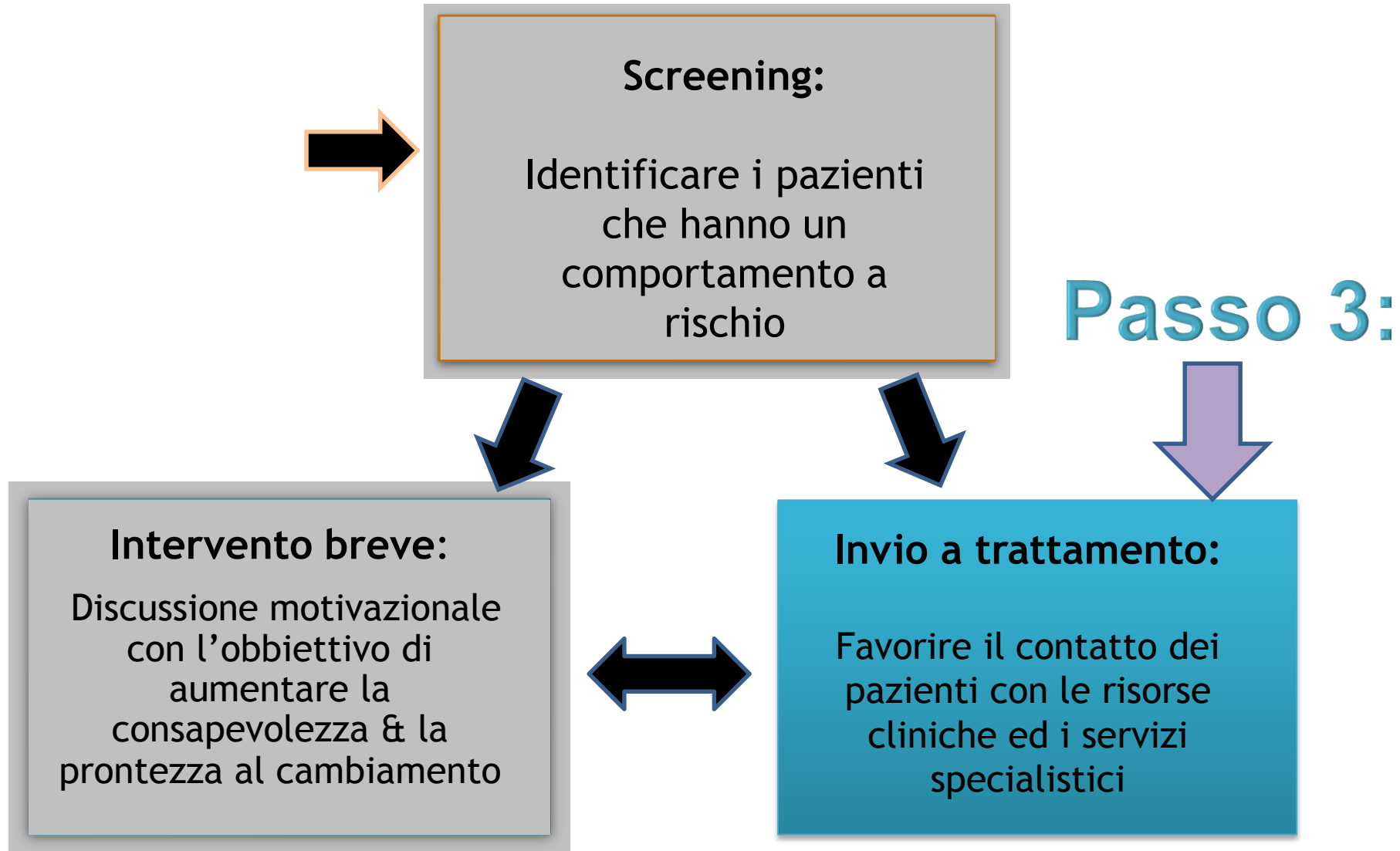


Il processo di SBIRT: **Intervento Breve**

Passo 2:



Il processo di SBIRT: Invio a Trattamento





Informazioni ed emozioni

E' meglio una macchinetta aseptica...



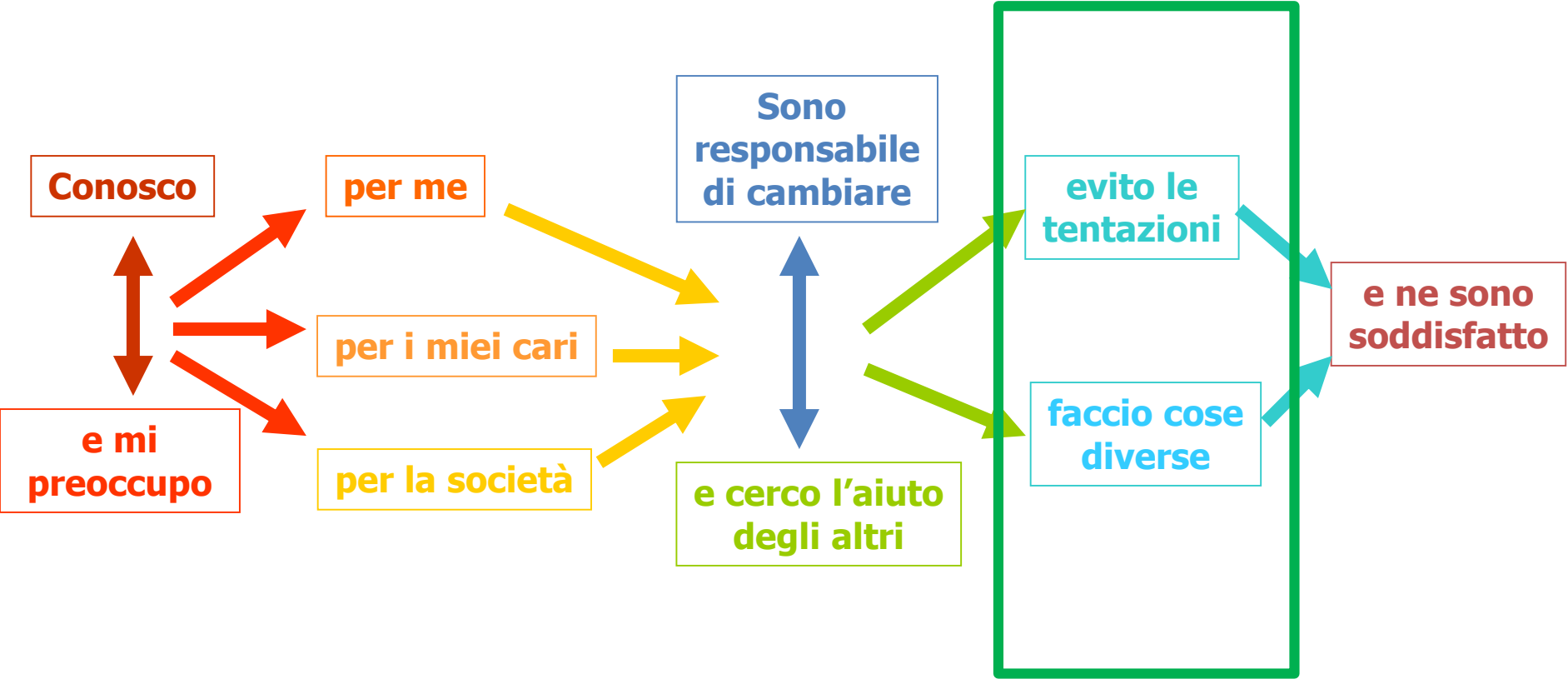
Informazioni ed emozioni

... o uno strumento colorato?



Informare ed emozionare...

- ... non sono in contrasto fra loro. Una corretta informazione deve suscitare una reazione emotiva utile al cambiamento:
 - Non troppo fredda (*indifferenza*)
 - Non troppo calda (**TERRORE**)
- Puntiamo a sollecitare una **preoccupazione**



Conosco

per me

per i miei cari

per la società

**e mi
preoccupo**

**Sono
responsabile
di cambiare**





**e cerco l'aiuto
degli altri**

**evito le
tentazioni**




**faccio cose
diverse**

**e ne sono
soddisfatto**










Punti di vista diversi...

		Centro specialistico
PC		
C		
D		
A		
M		





Punti di vista diversi...

		Centro specialistico
PC	<p>La maggior parte dei pazienti è determinata a smettere, molti di loro passano effettivamente in azione ed una certa parte resta a lungo non fumatore!</p>	
C		
D		
A		
M		

Punti di vista diversi...

	MMG, Ambulatori, Reparti di ricovero (come popolazione generale)	Centro specialistico
PC		
C		
D		
A		
M		

Punti di vista diversi...

	MMG, Ambulatori, Reparti di ricovero (come popolazione generale)	Centro specialistico
PC		
C		
D		
A	?	
M	?	

La maggior parte dei pazienti non è interessata a smettere, molti di loro sono ambivalenti. Quasi nessuno smette di fumare finchè non è troppo tardi e forse neanche allora!

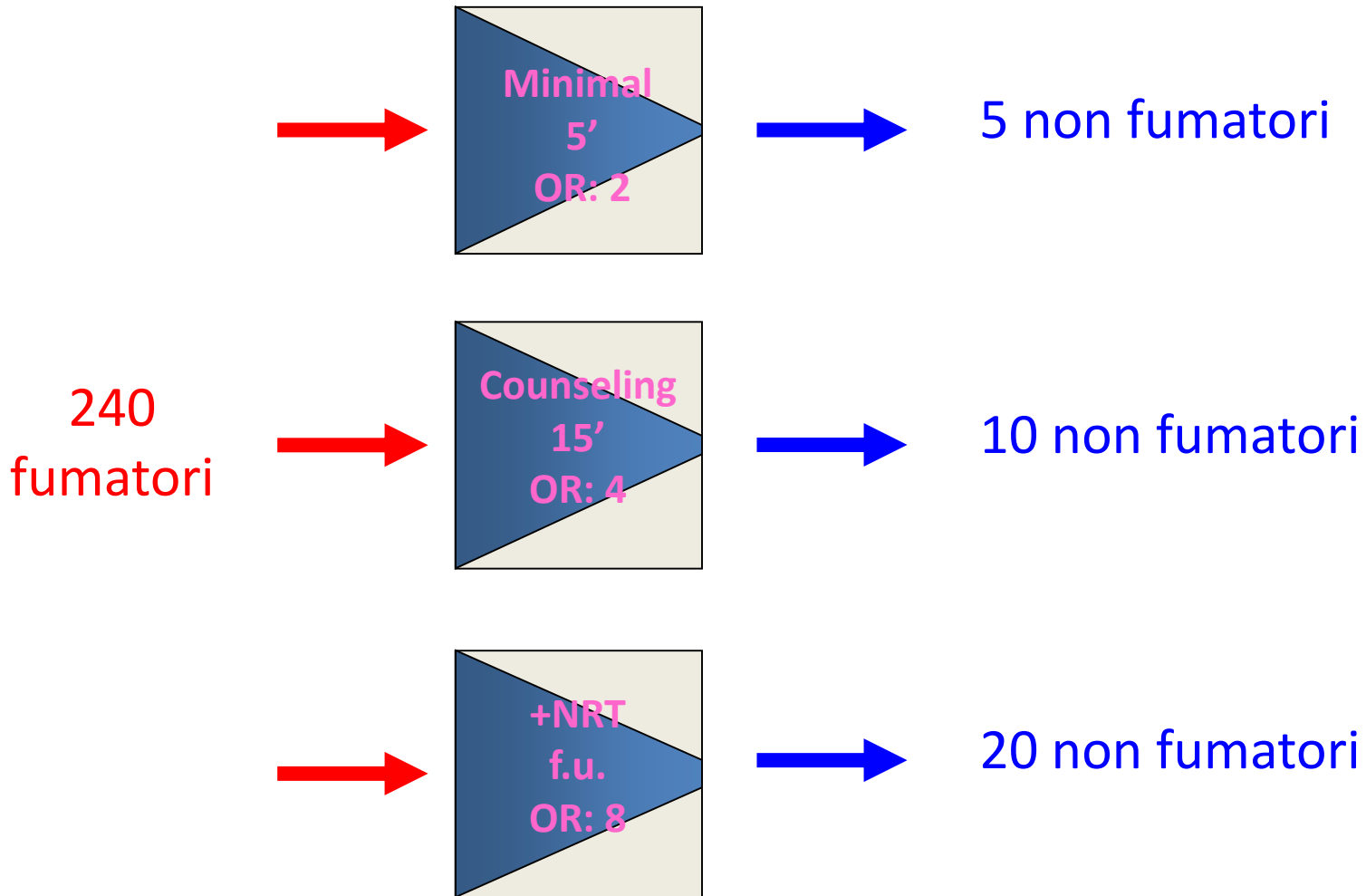
Il sistema sanitario...

- ...non è la somma dei singoli operatori.
- Ogni intervento si inserisce nella rete formata dal sistema.
- Il singolo intervento per la cessazione dal fumo è quindi immerso in questa rete, con azioni che possono precederlo e seguirlo.
- Se lavoriamo come sistema, i nostri interventi assumono un senso e possono potenziarsi fra loro.

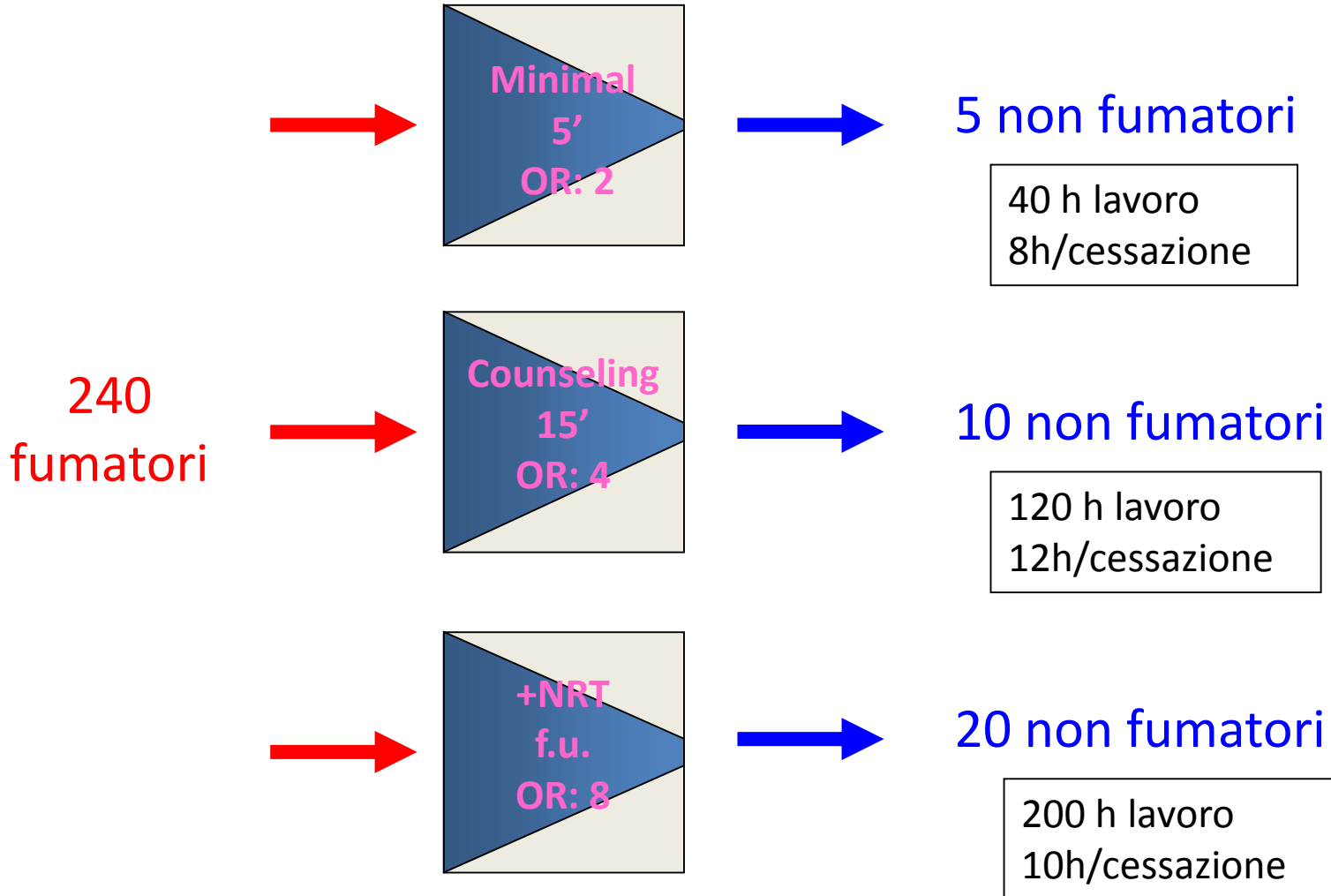
Il modello motivazionale...

- ... può aiutarci in due modi:
 - a livello del singolo operatore, sequenziando gli interventi in modo da ottimizzare i costi/benefici
 - a livello di rete, “ingranando” fra loro le azioni di diversi operatori.

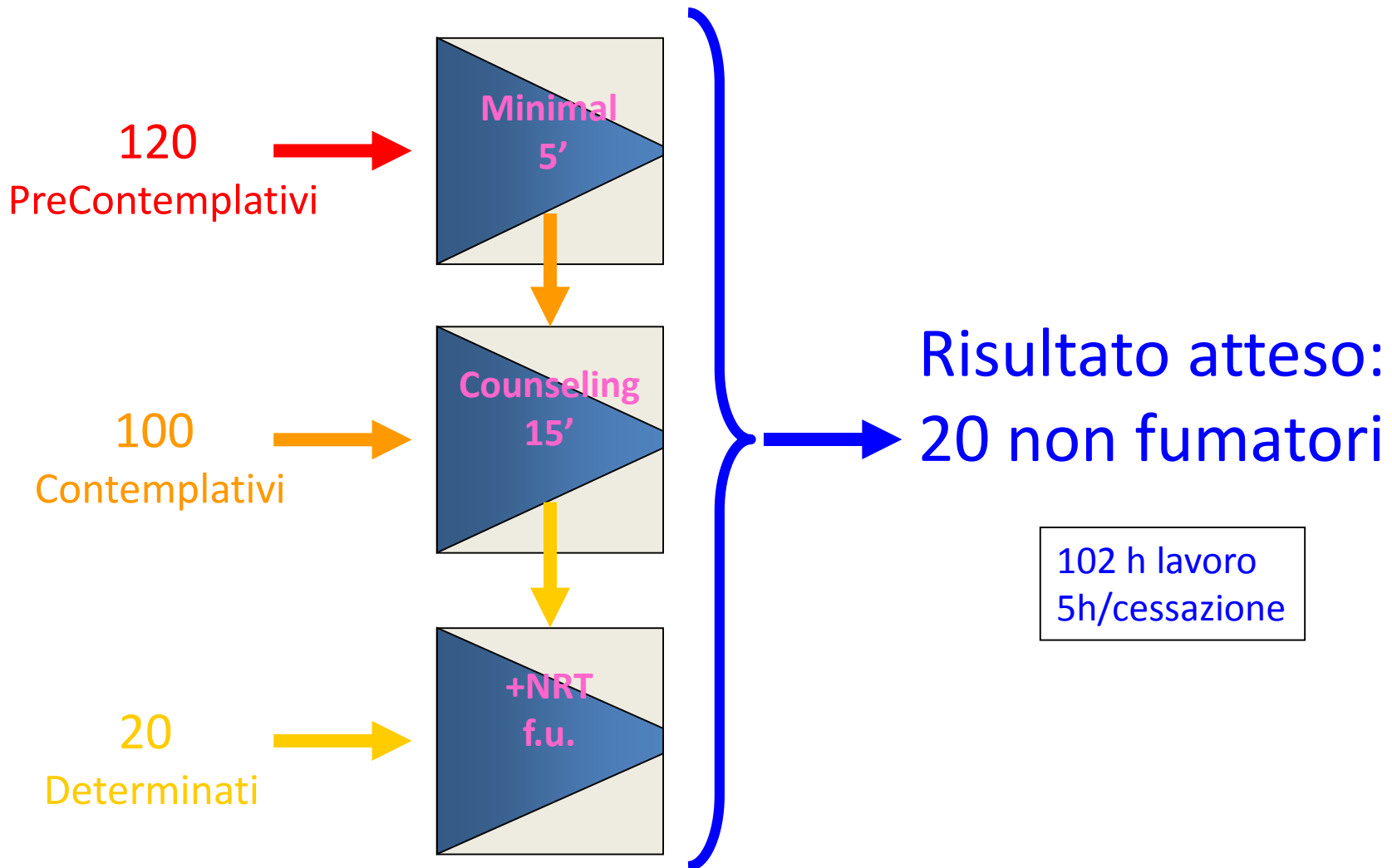
Efficacia interventi del MdF



Costo/benefici interventi del MdF










Potenziamento sequenziale







Ingranamenti di sistema

- Possiamo ora ipotizzare diversi percorsi in cui gli operatori del sistema sanitario nazionale possono interagire, integrarsi e potenziare gli effetti dei loro interventi.
- La ricchezza dei percorsi rende possibile
 - ad ogni operatore di contribuire alla cessazione dal fumo,
 - ad ogni paziente di tracciare una propria via in questo senso.

Percorso "netto"








	Medico di Famiglia	Centro specialistico
PC		
C		
D		
A		
M		

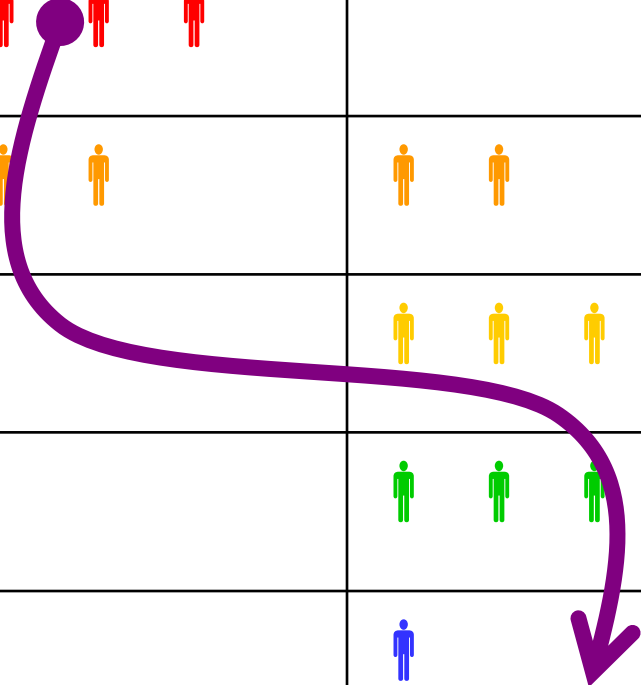
Percorso "netto"

	Medico di Famiglia	Centro specialistico
PC		
C		
D		
A		
M		

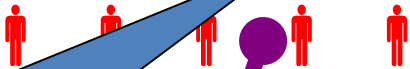





Ho accompagnato questo paziente in un percorso complessivo, dapprima motivandolo e poi assistendolo nella cessazione. Con il periodico follow-up lo aiuto anche a mantenersi astinente.

Invio "ottimale"

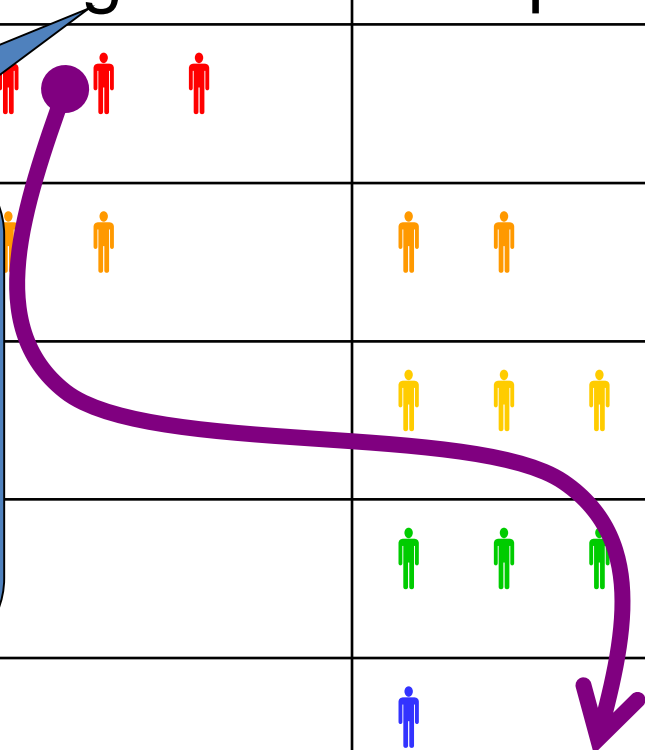
	Medico di Famiglia	Centro specialistico
PC		
C		
D		
A		
M	?	











Invio "ottimale"

	Medico di Famiglia	Centro specialistico
PC		
		
		
		
M	?	

Ho aiutato questa persona a motivarsi alla cessazione. Quando era pronta l'ho inviata ad un centro specialistico ed ha ottenuto un aiuto più intensivo.










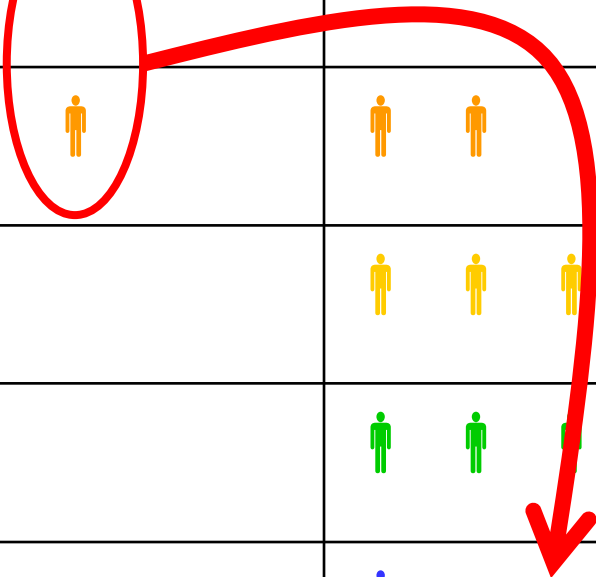
Invio "ottimale"

	Medico di Famiglia	Centro specialistico
PC		
C		
D		
A		
M		







Questa persona ci è stata inviata con un livello di motivazione ottimale che ha facilitato il nostro lavoro.

Individuazione di gravi PFC

	Medico di Famiglia	Centro specialistico
PC		
C		
D		
A		
M	?	











Individuazione di gravi PFC

	Medico di Famiglia	Centro specialistico
PC		
C		
D		
A		
M	?	

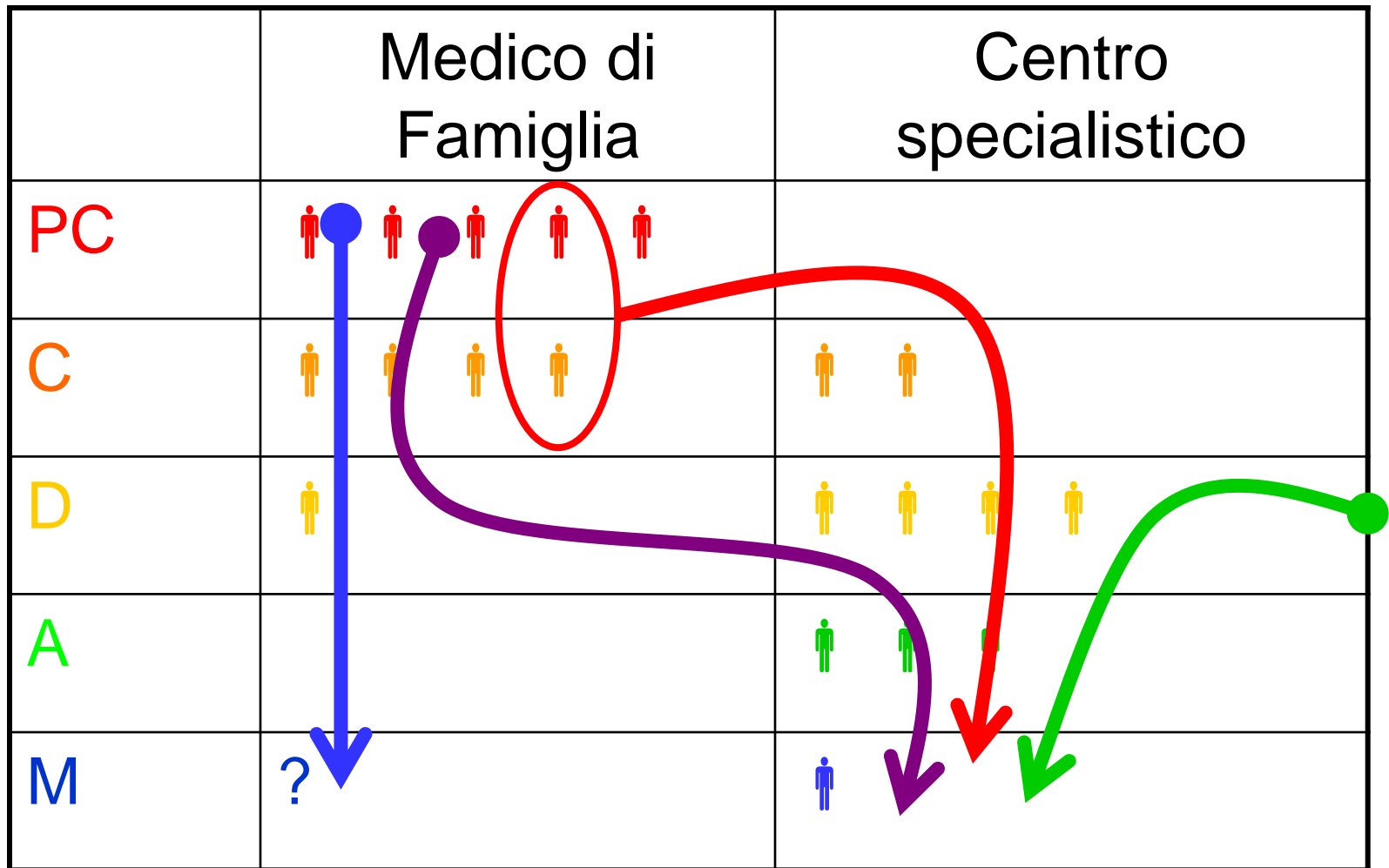
Ho individuato questa persona come ad alto rischio, e l'ho inviata per un aiuto intensivo ad un centro specialistico; non era molto convinta ma si è fidata di me ed è andata.

Individuazione di gravi PFC

	Medico di Famiglia	Centro specialistico
PC		
C		
D		
A		
M		

E' sicuramente un caso difficile e poco motivato, ma è proprio su questi soggetti a rischio che dovremmo lavorare di più come ambulatorio di secondo livello.

Storie differenti...



Motivazione e interventi

	Medico di Famiglia	Centro specialistico	
PC	Minimal advice	Counselling	Ricovero
C	Counselling	Counselling, Tr. intensivi	
D	NRT - invio	Tr. intensivi	
A	NRT - invio	Tr. intensivi	
M	Follow up	Follow up	

Il modello transteorico...

... ci stimola a valutare l'appropriatezza dell'intervento proposto sulla base dello stato motivazionale:

- **Minimal advice** con informazioni attivanti ripetute nel tempo per i precontemplativi
- **Counselling** e bilancia motivazionale che valuti i pro ed i contro per i contemplativi
- **Proposte terapeutiche** per i determinati

Il modello transteorico...

... ci spinge a valutare la diversità del ruolo che ricopriamo e del nostro contesto di azione

- I livelli di base dovrebbero privilegiare il lavoro sulla **motivazione** al trattamento
- I livelli specialistici dovrebbero “agganciarsi” a questa base di lavoro con **interventi più intensivi**