

Biella, 13 Ottobre 2018

## Attività fisica, sport e salute

Il contributo della Psicologia Clinica Ospedaliera

**Ponderano, sala convegni Elvo Tempia, Ospedale di Biella**

Il progetto europeo Empowering Hospital (iniziato nel 2015 e conclusosi nel 2018) si è proposto di sperimentare a livello ospedaliero un modello di intervento per promuovere stili di vita salutari (astensione dal fumo, riduzione del consumo di alcolici, adozione di una dieta corretta e di un'adeguata attività fisica), con la definizione di piani personalizzati ed integrati, attraverso tecniche basate sull'evidenza.

L'ospedale di Biella, capofila del progetto, ha strutturato al suo interno un centro di promozione della salute.

Dall'ospedale alla vita di ogni giorno, per osservare comportamenti abitudini e azioni che, se mutate, possono fare la differenza e contribuire a migliorare il proprio stile di vita e, dunque, anche la propria salute.

Il progetto si è rivolto a:

- pazienti che giungono alla struttura ospedaliera a seguito di fasi acute di malattie cronico-degenerative,
- loro familiari
- operatori sanitari, durante la visita di idoneità della Medicina del Lavoro

Il coinvolgimento del Servizio di Psicologia Clinica, oltre alla collaborazione nella fase progettuale, si è concretizzato attraverso l'organizzazione del Centro di rigenerazione all'interno dell'ospedale.

Il Centro, in cui hanno operato due psicologhe incaricate ad hoc, si è proposto come spazio di riflessione sullo stile di vita. I partecipanti alla ricerca, una volta compilato il questionario che poneva l'accento sui quattro fattori di rischio precedentemente citati, venivano contattati e invitati ad un colloquio motivazionale.

Obiettivo: far riflettere il soggetto sul proprio stile di vita e facilitare, incoraggiare, ove possibile, un inizio di processo di cambiamento. Il colloquio veniva quindi presentato ed offerto come **momento ed opportunità di confronto e non di valutazione**.

**I risultati emersi dalla ricerca sono stati incoraggianti rispetto all'efficacia di un approccio integrato nel favorire stili di vita orientati alla salute. Il Progetto "Salute in Corsia" rappresenta quindi un'ottima iniziativa in linea di continuità con il progetto EMPH a cui il Servizio di Psicologia Ospedaliera intende partecipare in un'ottica multiprofessionale e secondo un approccio olistico, promuovendo una crescita responsabile e consapevole attraverso l'adozione di stili di vita sani.**

Il principale strumento di intervento, basato sull'efficacia, è il **colloquio motivazionale** proposto da Millner e Rollnick (2009) secondo cui:

**“Il colloquio motivazionale è una modalità di guida, collaborativa e centrata sul cliente, finalizzata a far emergere e a rafforzare la motivazione al cambiamento”**

È necessario quindi rilevare:

1. **l'importanza percepita del problema** (o della soluzione del problema)
2. **l'autoefficacia percepita** (fiducia nella propria capacità di riuscire con successo a raggiungere la soluzione del problema)

La motivazione al cambiamento viene sostenuta attraverso il modello di Di Clemente, Prochaska, Norcross (1994) secondo cui la motivazione al cambiamento non è un fenomeno “tutto o nulla” ma può essere interpretata in termini di processo circolare, riconducibile a vari stadi:

- Precontemplativo
- Contemplativo
- Preparatorio
- Azione
- Mantenimento
- Ricaduta

L'intervento si orienta pertanto in modo differente sulla base dell'ipotetico stadio del cambiamento emerso durante il colloquio: un utente potrebbe essere unicamente disponibile a parlare di un determinato problema senza attribuirne valore o riconoscere la problematicità dei propri comportamenti; altri potrebbero invece collocarsi in un fase in cui si inizia a pensare o prevedere anche piccoli cambiamenti, all'attuarli o al cercare di mantenere, ad esempio, un determinato peso o attività fisica.

La **focalizzazione prematura del colloquio** su un intervento che non rispecchia lo stadio motivazionale dell'utente potrebbe quindi determinare **atteggiamenti di chiusura**, definendo delle **priorità che realisticamente non appartengono all'utente**. Improntare, ad esempio, l'intervento direttamente sulle azioni da intraprendere per cambiare un comportamento se il paziente non si sente in realtà pronto a cambiare potrebbe risultare non efficace.

Un altro aspetto importante del colloquio è una puntuale informazione circa le opportunità offerte dall'azienda sanitaria e dal territorio in merito alle iniziative intraprese per facilitare uno stile di vita maggiormente salutare.

**Struttura Psicologia Clinica Ospedaliera**  
*Responsabile Patrizia Tempia Valenta*  
Tel. 015 15 15 5522 Fax. 015 1515 5007  
patrizia.tempia@aslbi.piemonte.it

Sono molti gli aspetti, sociali, psicologici e comportamentali coinvolti ed il progetto “Salute in Corsia” può diventare un modello di azione per strutturare percorsi di cambiamento specifici volti ad individuare possibili comportamenti disfunzionali di rischio che, se sottovalutati, potrebbero predisporre all’insorgere e/o all’aggravarsi di patologie croniche.

Patrizia Tempia Valenta – Psicologa Responsabile SOS Psicologia Clinica Ospedaliera ASLBI  
Roberta Rossi – Psicologa SOS Psicologia Clinica Ospedaliera ASLBI