



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

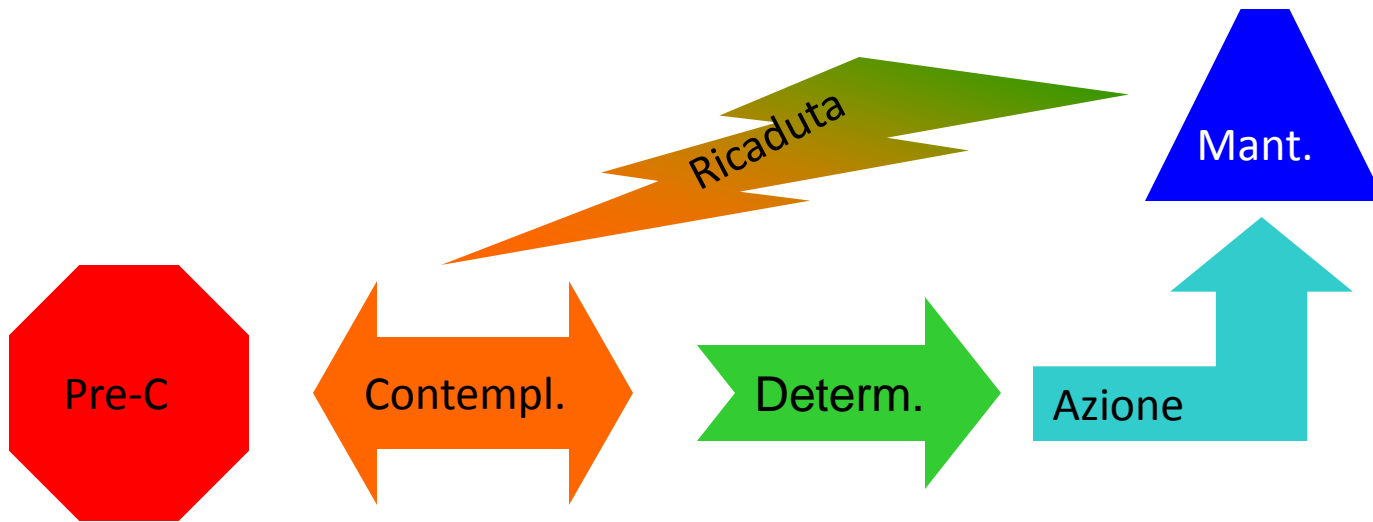
- Il cammino dentro e fuori i problemi di comportamento per la salute può essere meglio compreso come un **processo di apprendimento**:
  - Che è **unico** e **predicibile**
  - Avviene col passare del **tempo**
  - Implica scelte e decisioni **individuali**
  - E' influenzato da fattori biologici, psicologici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



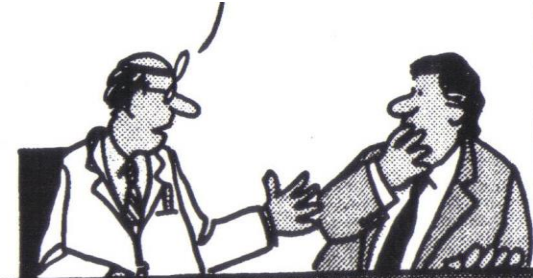
La via migliore per avere una buona salute è prendersi cura di sè



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!



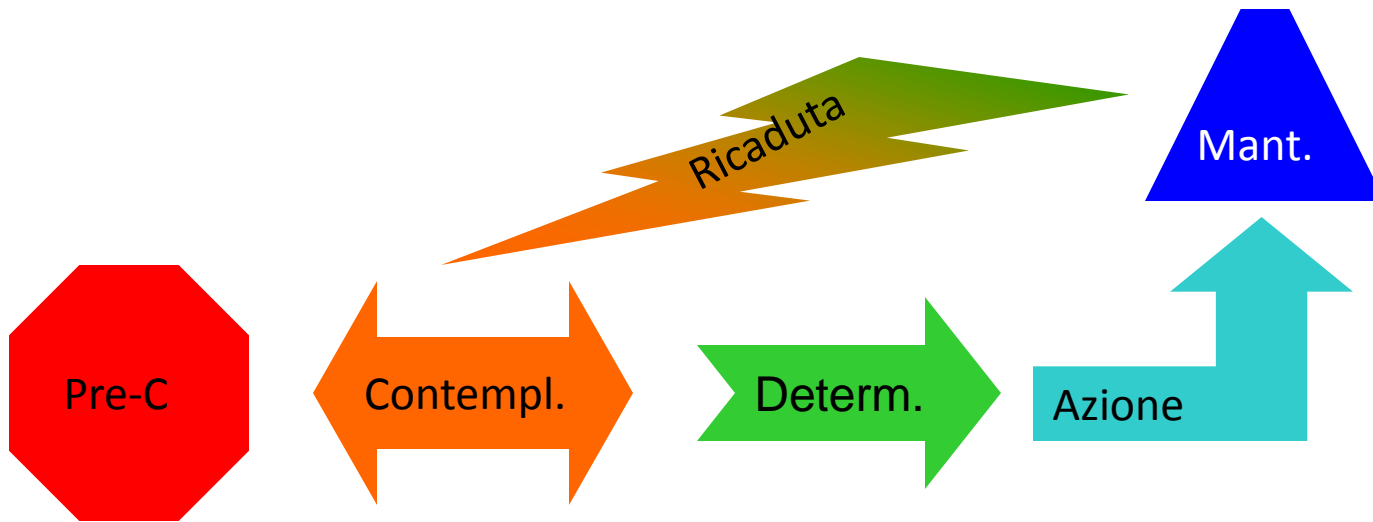
Ragazzi! Devo proprio trovare un altro medico



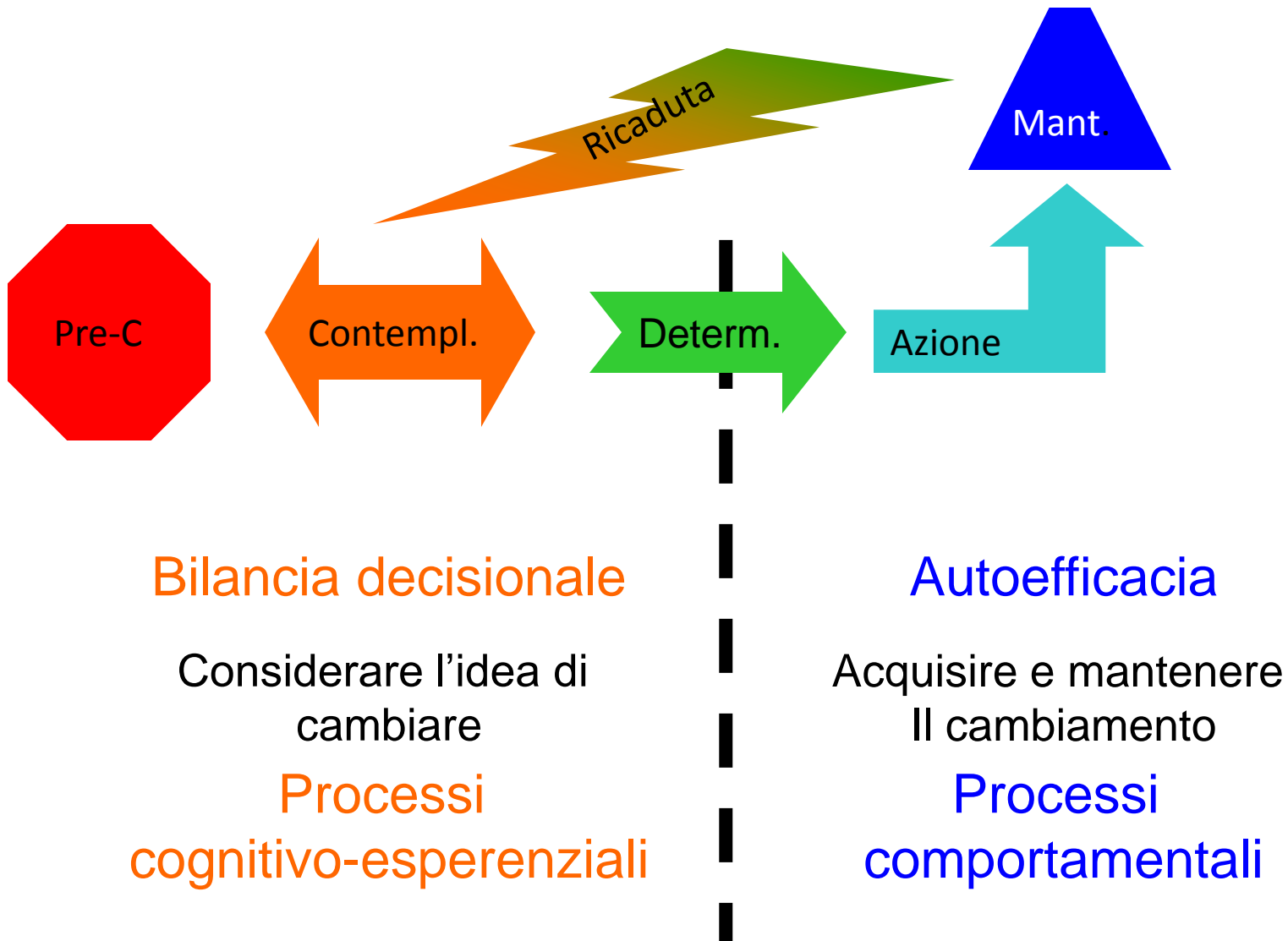
# Formazione / 2

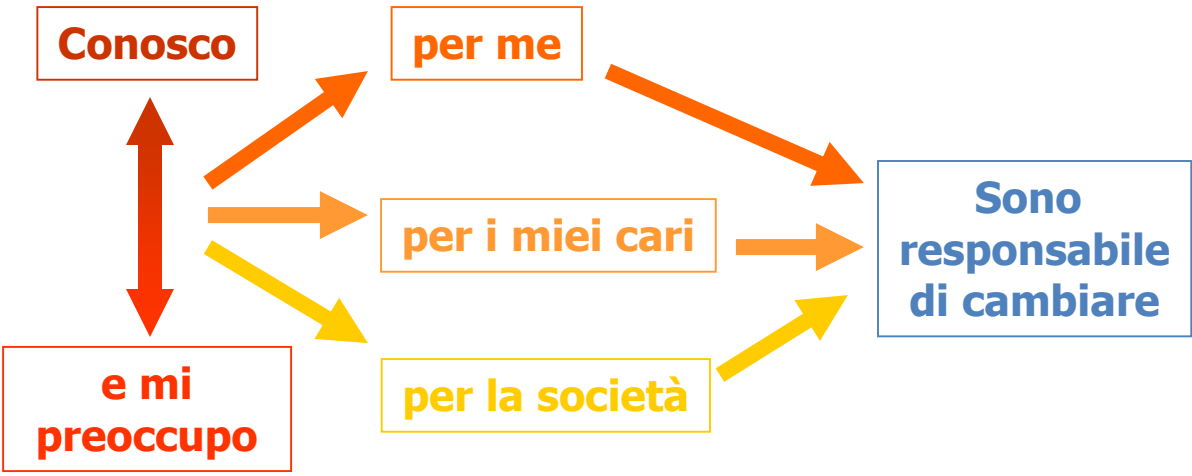
**Differenziare gli interventi  
(in base allo stato della motivazione)**

# La motivazione, un cammino della persona...

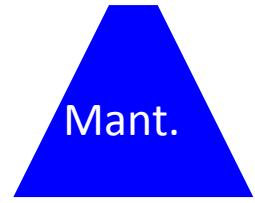
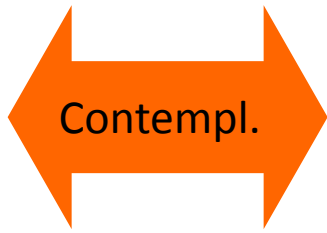
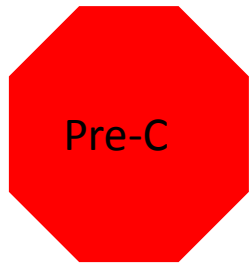


# ... a cui possiamo stare accanto









**Conosco**

**per me**

**per i miei cari**

**per la società**

**Sono responsabile di cambiare**

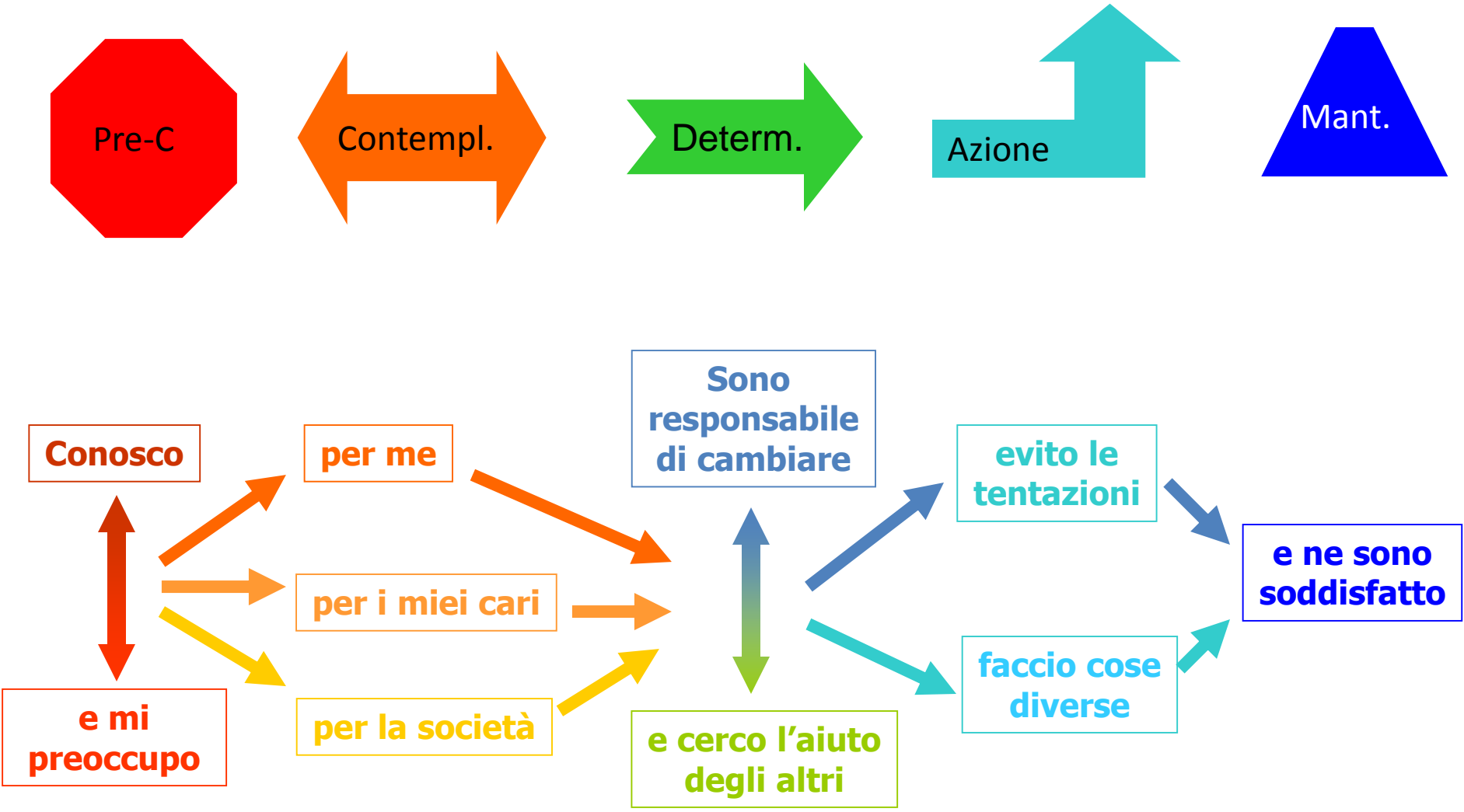
**evito le tentazioni**

**e ne sono soddisfatto**

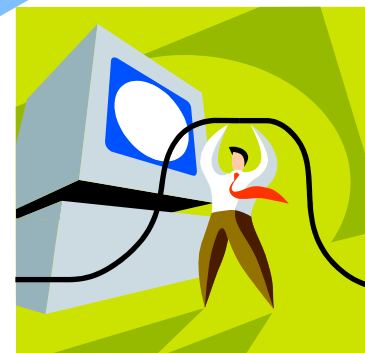
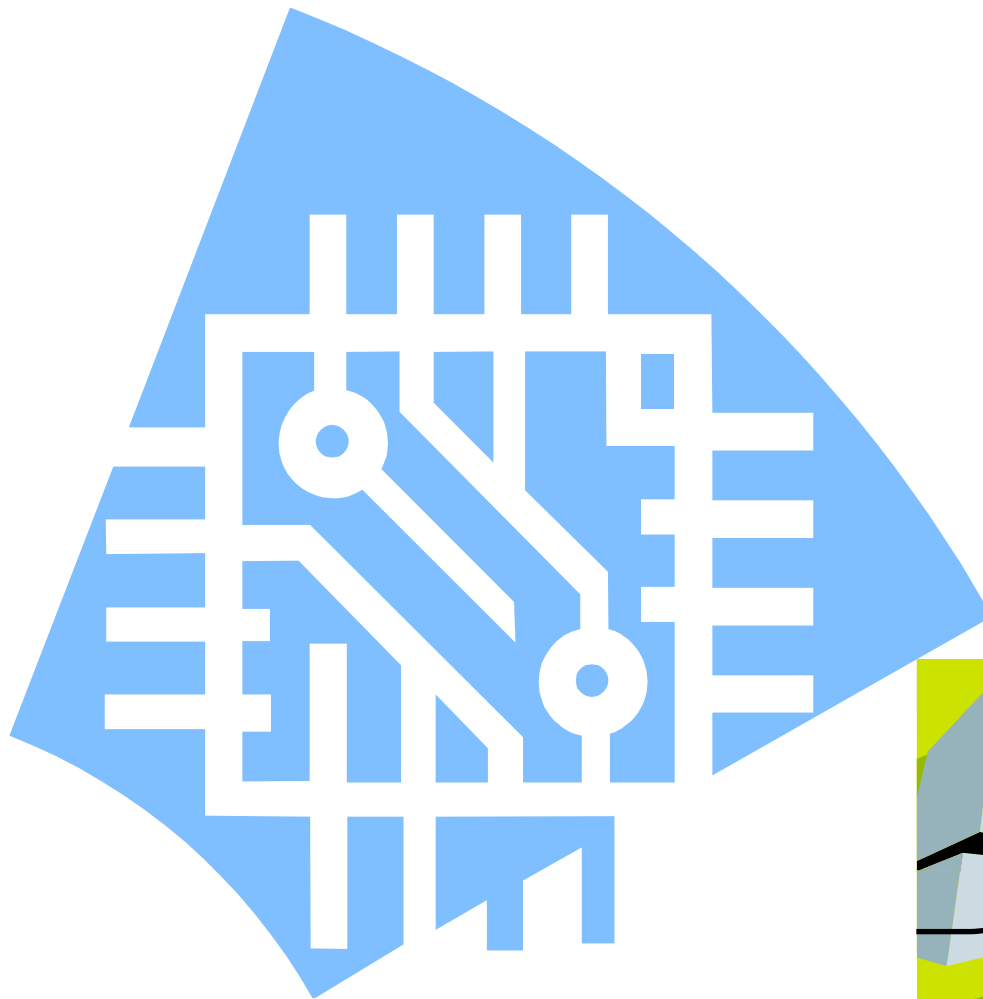
**e mi preoccupa**

**e cerco l'aiuto degli altri**

**faccio cose diverse**

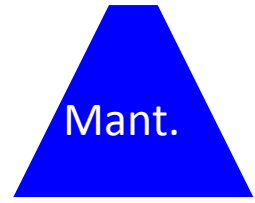
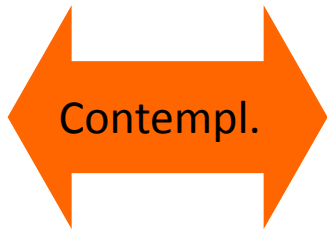
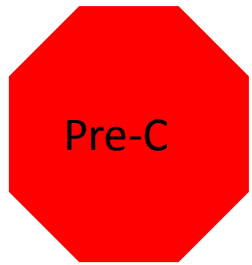


# La motivazione non è un circuito elettrico da riparare...



... assomiglia più ad un fiume in continuo movimento





**Conosco**

**per me**

**per i miei cari**

**per la società**

**Sono responsabile di cambiare**

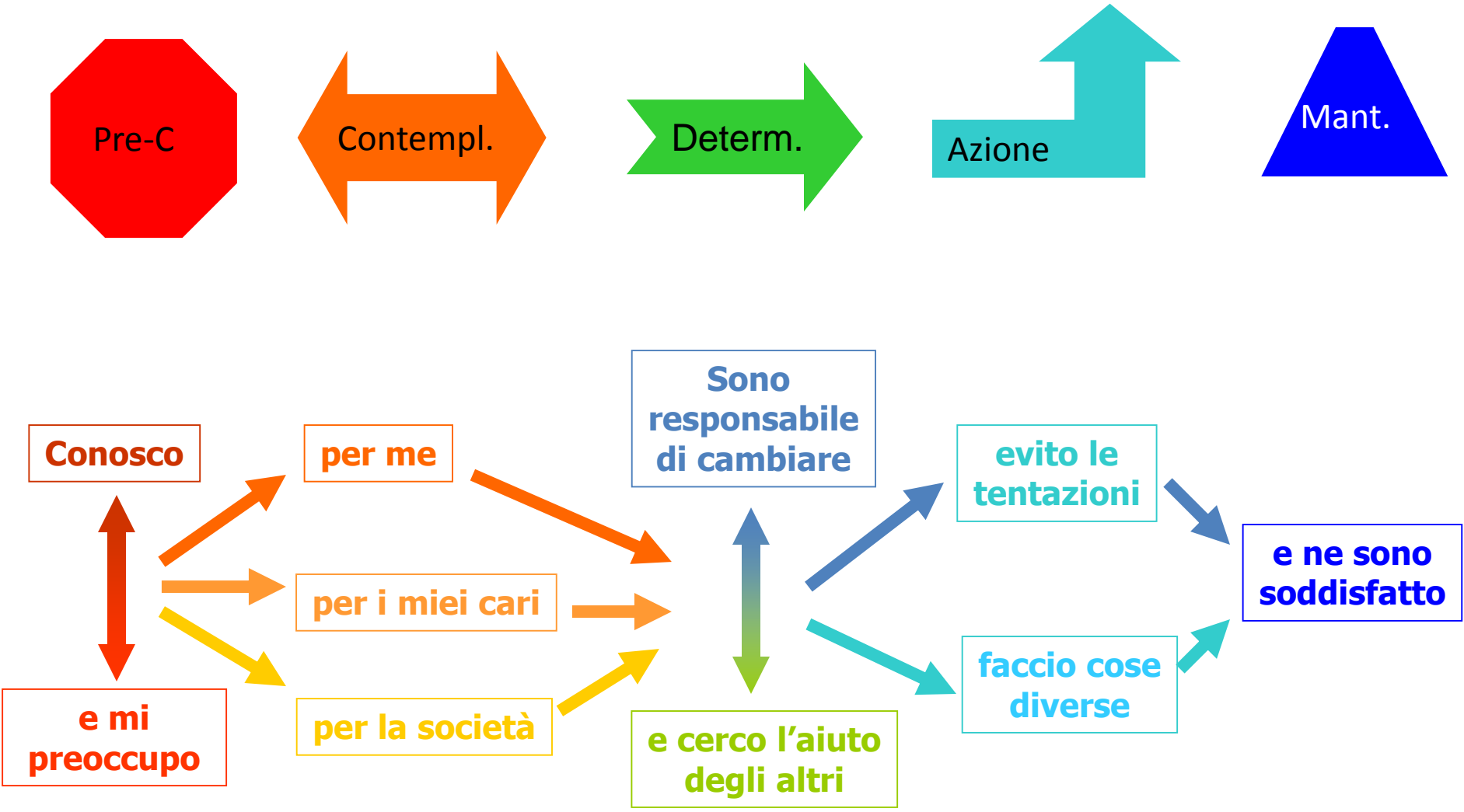
**evito le tentazioni**

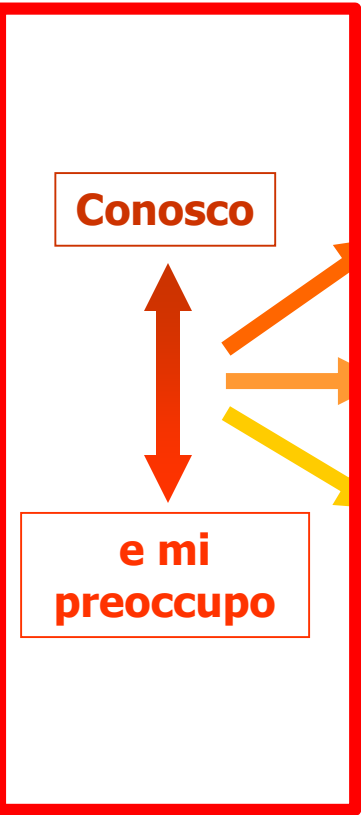
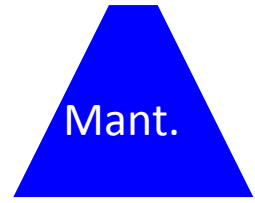
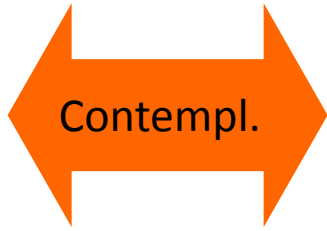
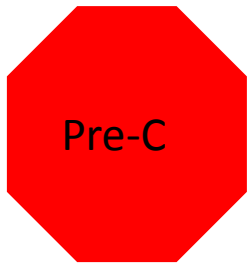
**e ne sono soddisfatto**

**e mi preoccupo**

**e cerco l'aiuto degli altri**

**faccio cose diverse**





per me

per i miei cari

per la società

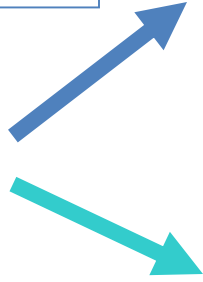
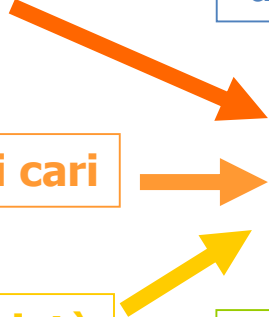
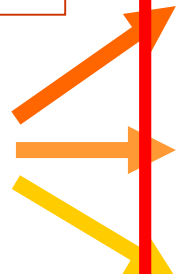
**Sono responsabile di cambiare**

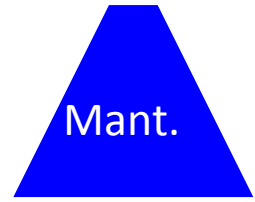
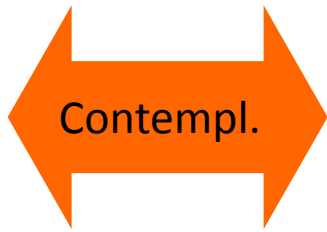
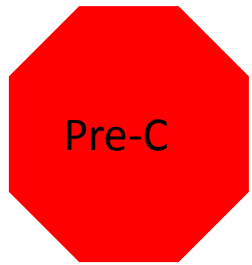
**e cerco l'aiuto degli altri**

**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

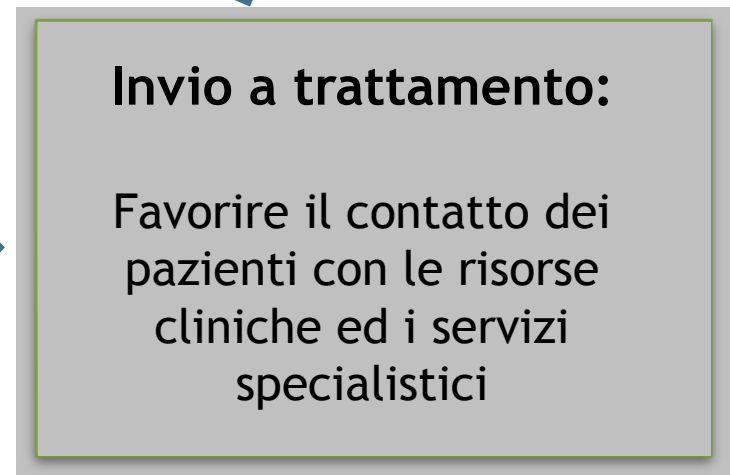
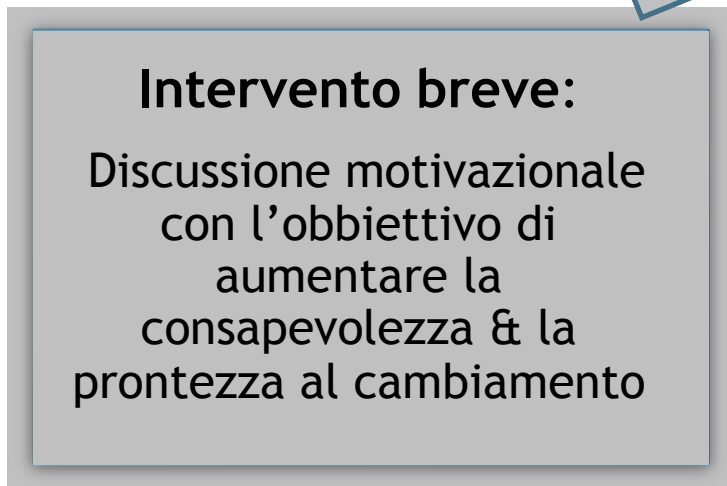
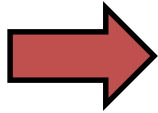
- Incrementare la consapevolezza dell'uso di sostanze & la motivazione a cambiare comportamento

## Referral to Treatment

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

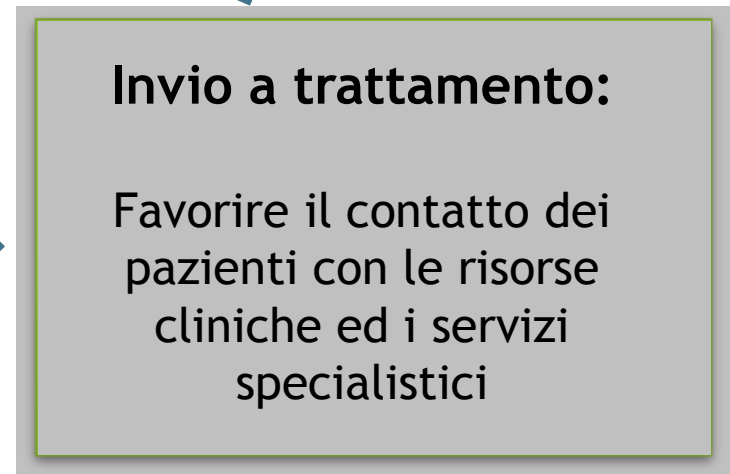
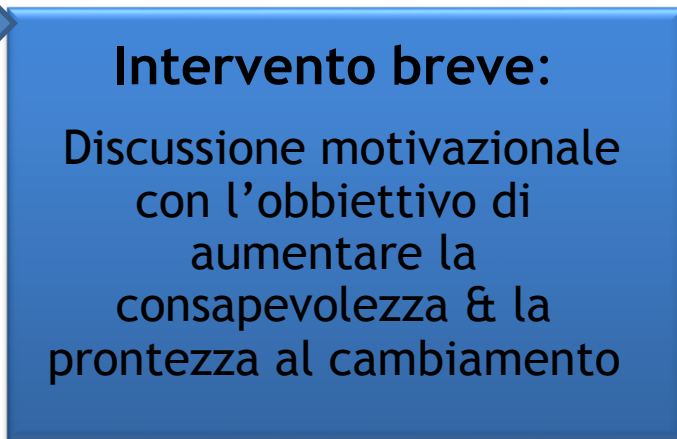
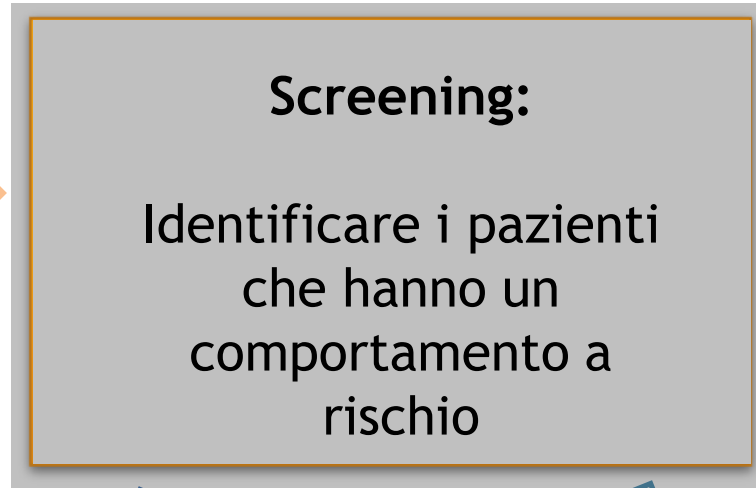
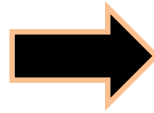
# Il processo di SBIRT: **Screening**

**Passo 1:**

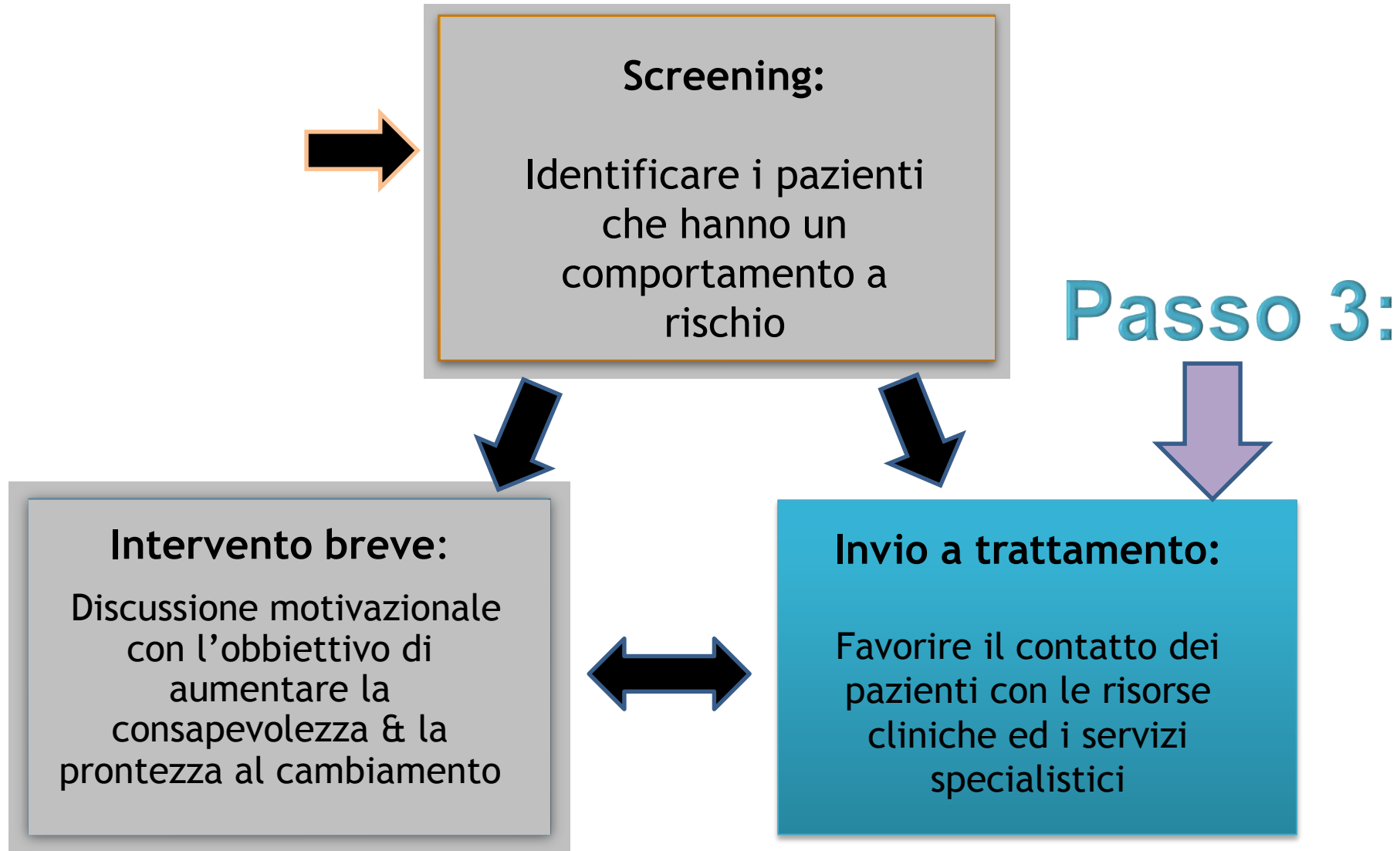


# Il processo di SBIRT: **Intervento Breve**

## Passo 2:



# Il processo di SBIRT: Invio a Trattamento







# Informazioni ed emozioni

E' meglio una macchinetta aseptica...



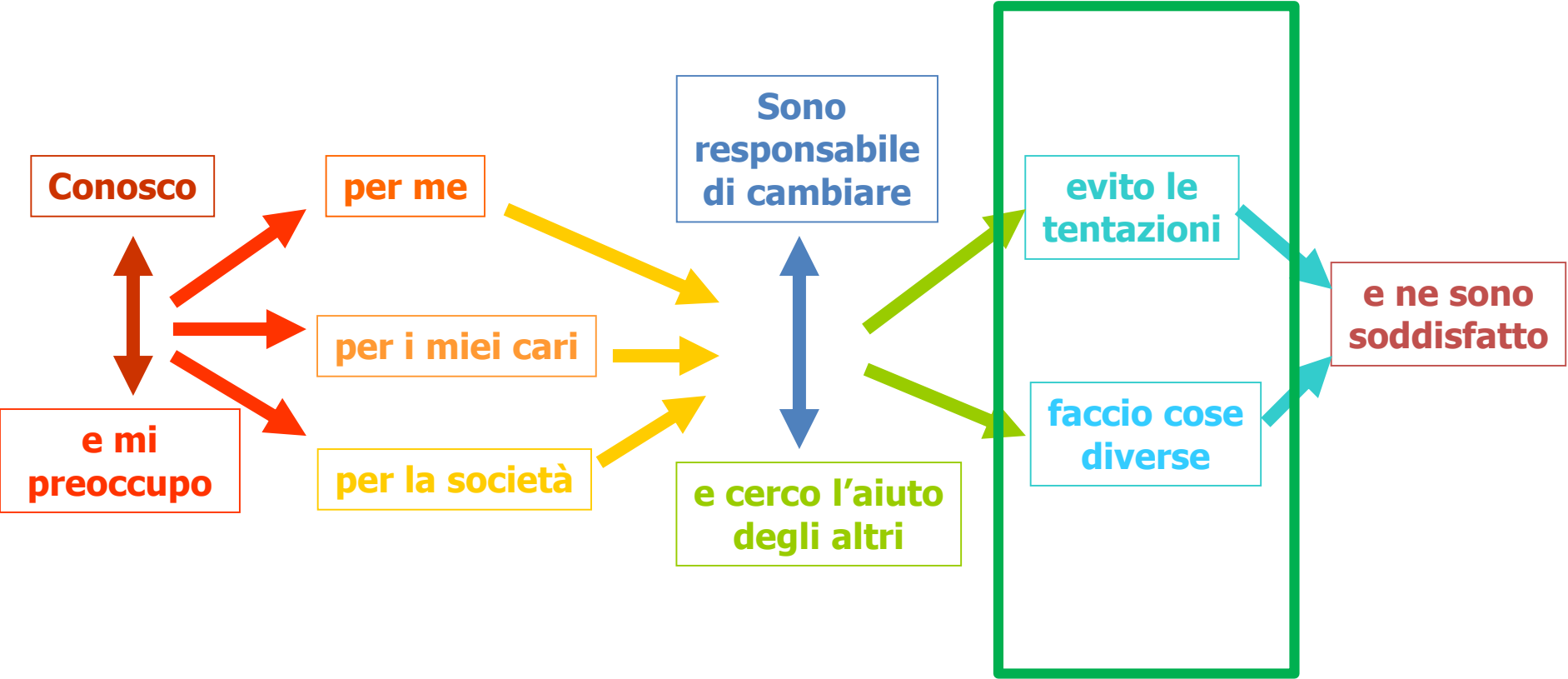
# Informazioni ed emozioni

... 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**












# Punti di vista diversi...

		Centro specialistico
PC		
C		
D		
A		
M		





# Punti di vista diversi...

		Centro specialistico
	<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>	
PC		
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!

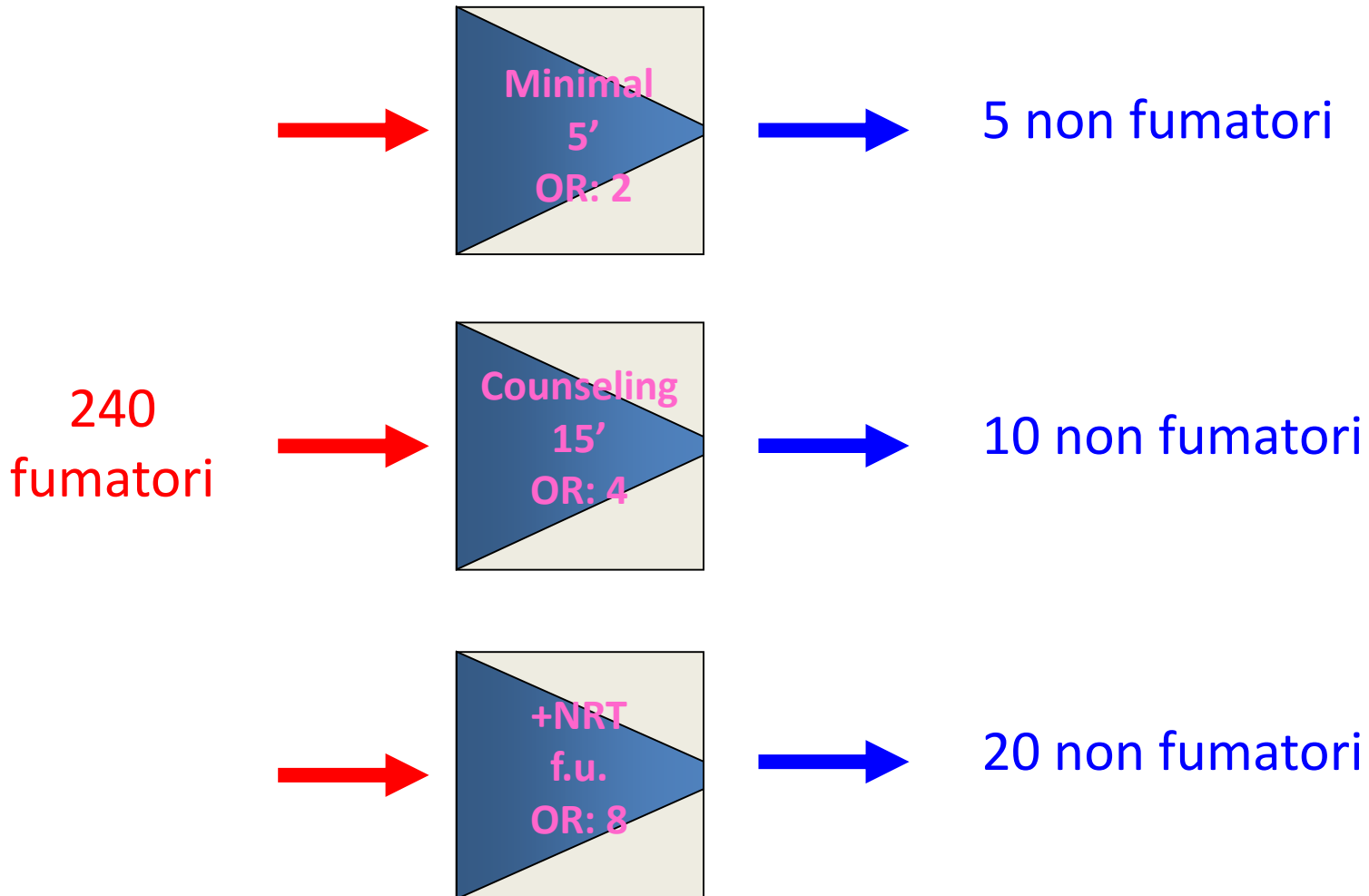
# Il sistema sanitario...

- ...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.

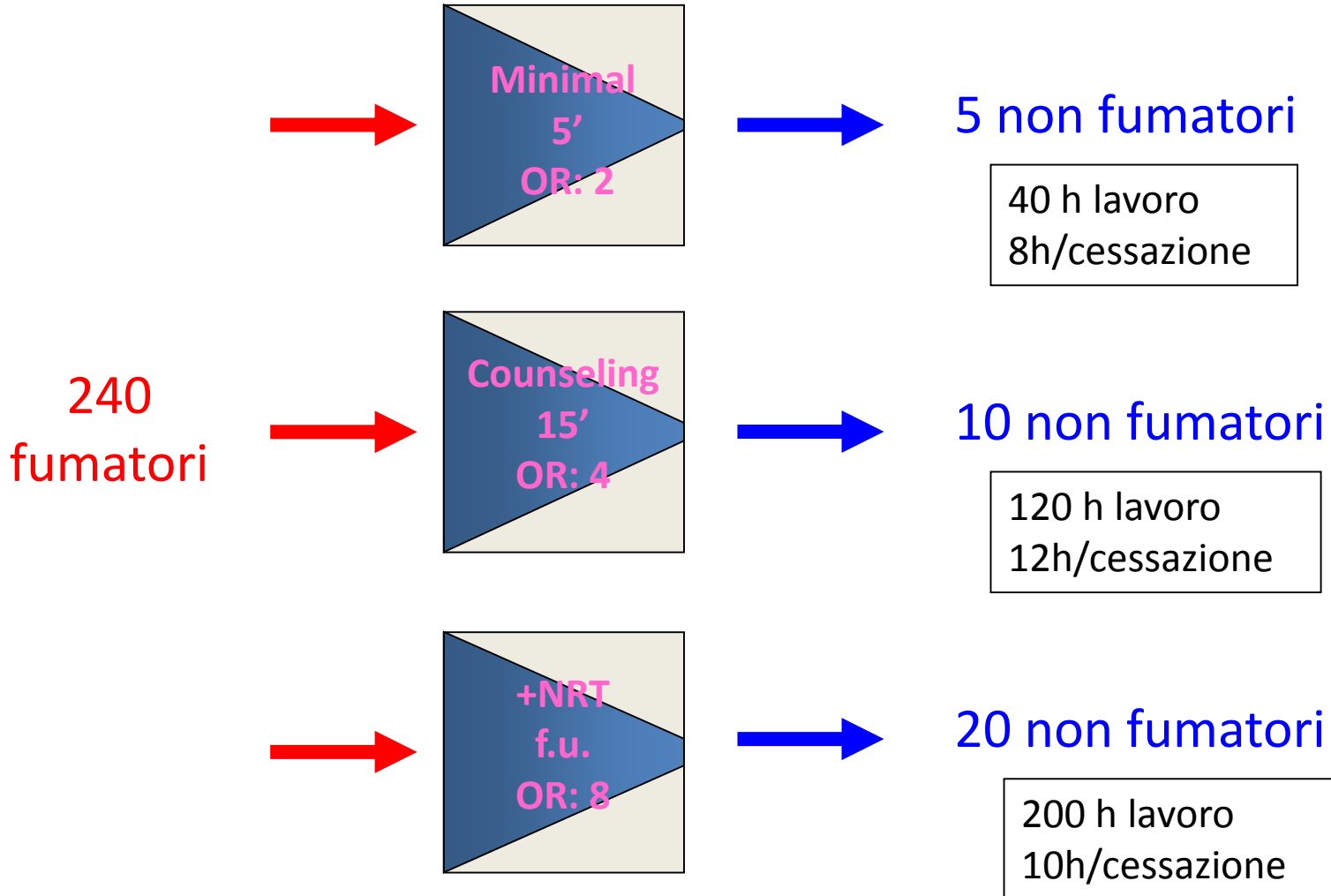
# Il modello motivazionale...

- ... 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.

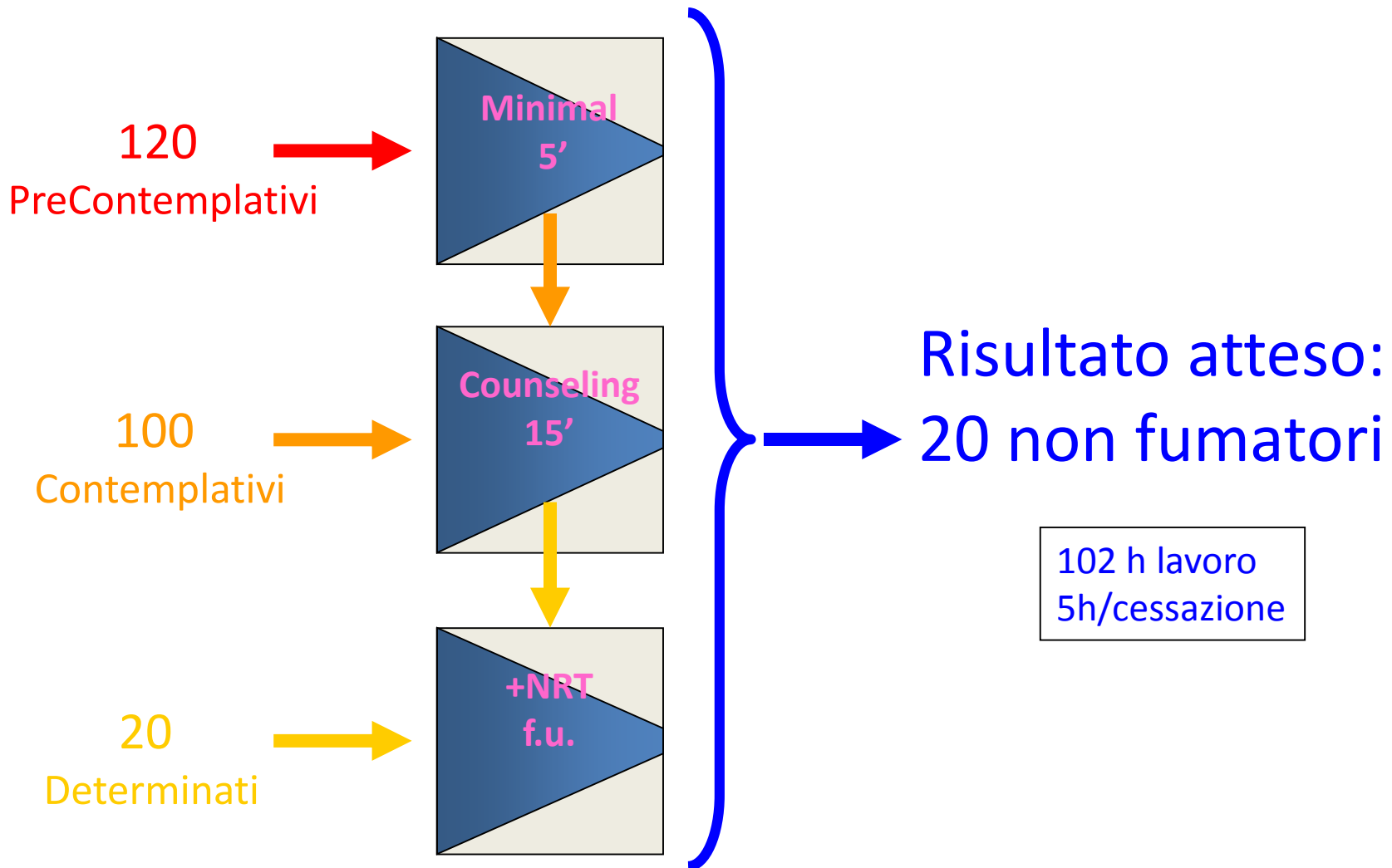
# Efficacia interventi del MdF



# 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		

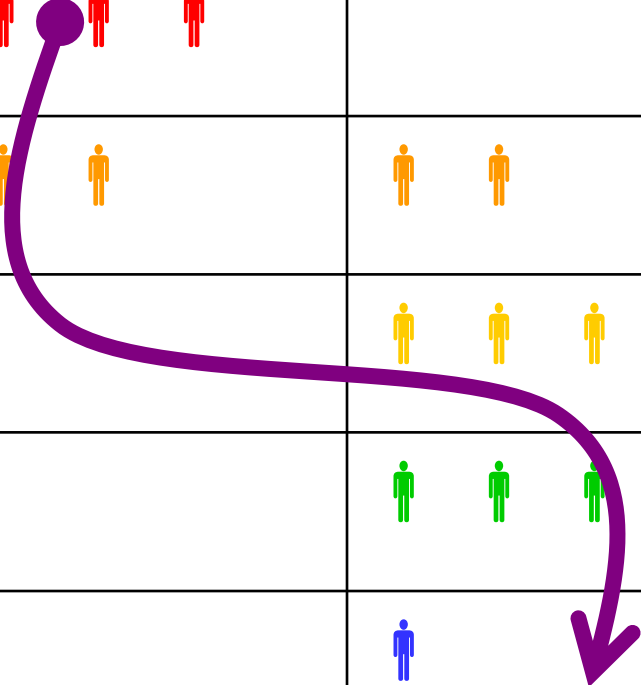
# Percorso "netto"

	Medico di Famiglia	Centro specialistico
PC		
C		
D		
A		
M		

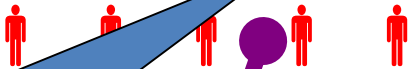





Ho accompagnato questo paziente in un percorso complessivo, dapprima motivandolo e poi assistendolo nella cessazione. Con il periodico follow-up lo aiuto anche a mantenersi astinente.

# Invio "ottimale"

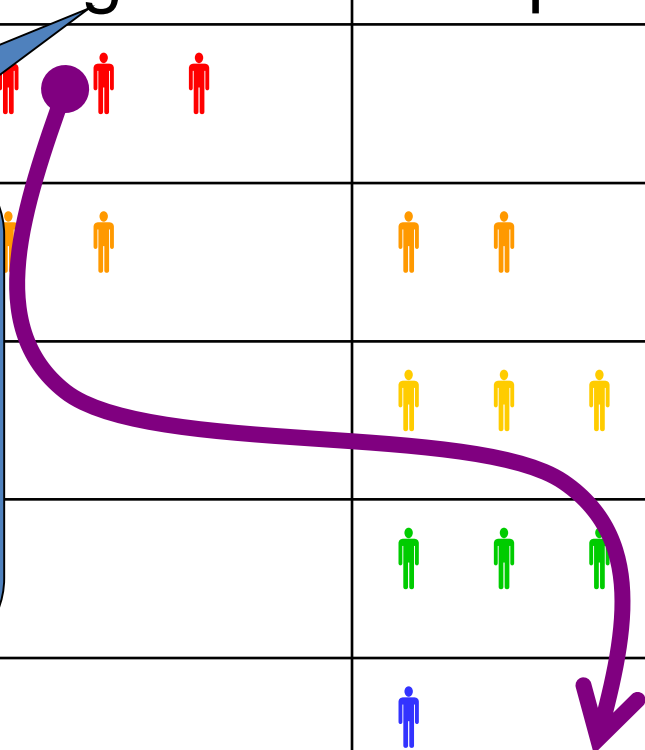
	Medico di Famiglia	Centro specialistico
PC		
C		
D		
A		
M	?	











# 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.










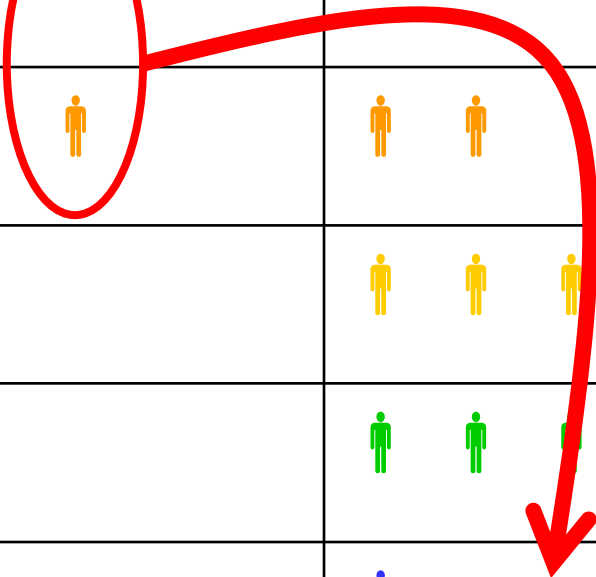
# Invio "ottimale"

	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	?	

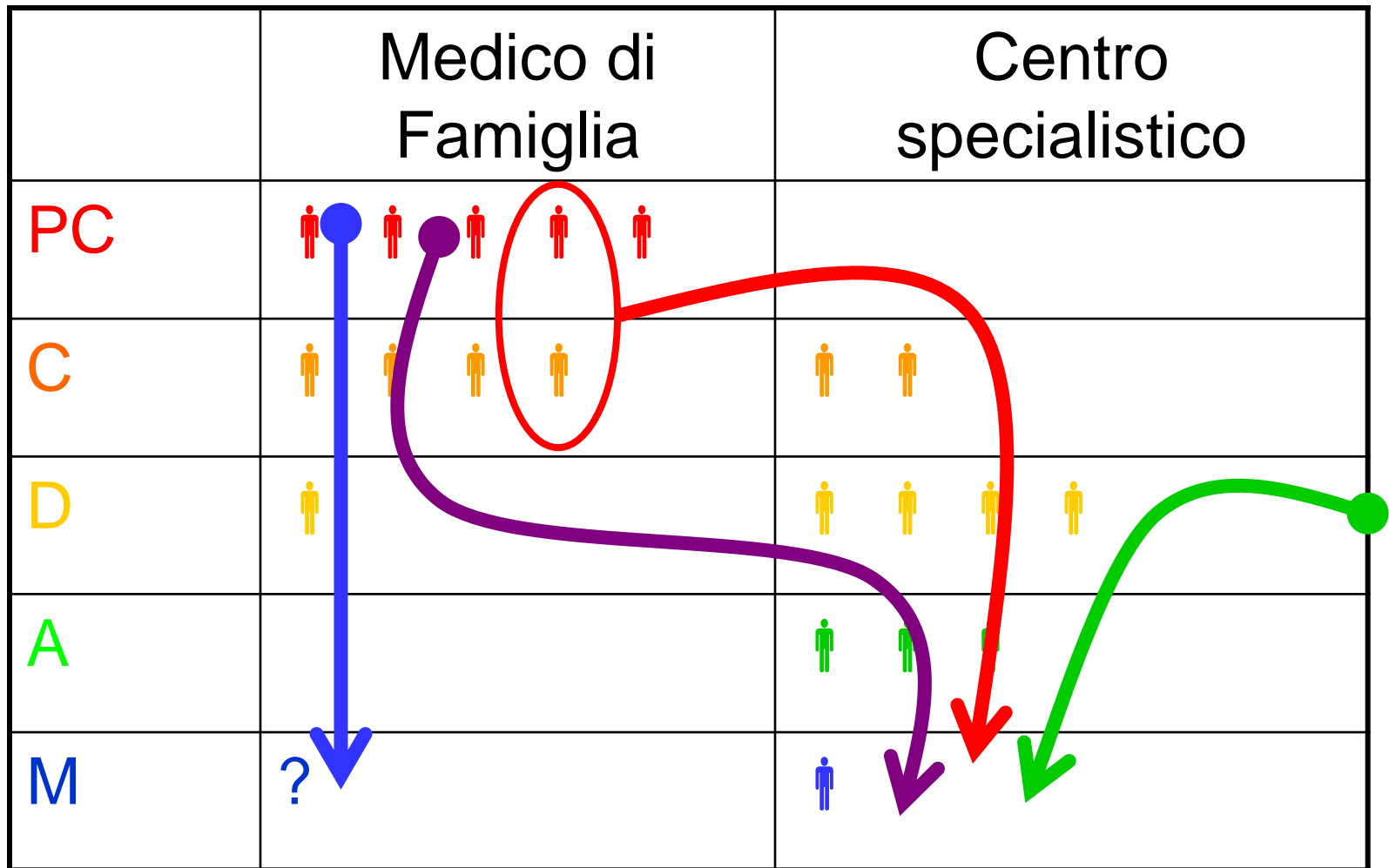
Ho individuato questa persona come ad alto rischio, e l'ho inviata per un aiuto intensivo ad un centro specialistico; non era molto convinta ma si è fidata di me ed è andata.

# 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**