

COUNSELING PER LA MODIFICA DEI COMPORTAMENTI A LIVELLO DI MEDICINA DI BASE

In un contesto clinico, messaggi di counseling sono un importante strumento per affrontare comportamenti a rischio per la salute, quali inattività fisica, dieta inadeguata, abuso di sostanze (tabacco, alcol, droga) e comportamenti sessuali a rischio. E' noto infatti come questi siano la causa di patologie ad elevata morbilità e mortalità, che possono essere prevenute con l'adozione di idonei stili di vita.

Approccio appropriato al counseling

L'implementazione di interventi di prevenzione deve prevedere l'analisi del rischio, allo scopo di fornire counseling individualizzato sulla base di rischi e bisogni del paziente.

Destinatari del counseling

Counseling e messaggi di educazione alla salute possono essere offerti dal medico a livello di cure primarie, da operatori sanitari o da educatori. La maggiore parte della popolazione fa riferimento al medico di Medicina Generale, in quanto principale fornitore di cure; in occasione di consulenze, questi ha infatti l'opportunità di fornire suggerimenti sul mantenimento dello stato di salute. Poiché molto spesso ciò non si verifica per mancanza di tempo del medico, informazioni sulla salute possono essere fornite anche da operatori sanitari non medici.



Messaggi efficaci per genitori e adolescenti

In occasione di visite mediche è raccomandata un'ampia varietà di messaggi educativi e di counseling. Fornirli in occasione di un'unica visita è inutile, oltre che impossibile; si dovrà pertanto diffonderli in occasione di successive visite. Ottenuta la compliance dell'utente, messaggi intermittenti di rinforzo dovrebbero essere effettuati di fronte a specifici comportamenti.

Nel caso di ragazzi più giovani, sarà il genitore a dover comprendere i rischi e ad essere preparato per modificarli. Se il genitore conosce il ruolo di multipli fattori di rischio potrà mostrare una maggiore capacità nell'aiutare il proprio figlio. Sia che si lavori con genitori che con adolescenti, la comunicazione dovrà essere chiara e diretta. Individuare i rischi per la salute e i conseguenti problemi sanitari può aumentare la consapevolezza di genitori e di adolescenti.

- Nel considerare il cambiamento del genitore/adolescente si dovranno migliorare conoscenze e costruire abilità adottando una modalità non giudicante "ciò che è importante per te..." oppure "tanto più acquisti fiducia, potrai" può aiutare a cercare motivazioni e a definire strategie per il successivo counseling .

- Se genitori/adolescenti non comprendono il problema o non sono pronti al cambiamento si dovranno fornire ulteriori informazioni, mettendo in evidenza la volontà di aiutarli quando lo richiedano.

E' importante comunicare che, in qualsiasi momento, medico o altro operatore sanitario sono disponibili a fornire le informazioni desiderate.

Le cinque A

All'interno della struttura sanitaria, interventi di modifica dei comportamenti potranno essere strutturati secondo la modalità delle cinque A.

- ASSES. Fare domande/indagare su comportamenti a rischio e su fattori che influenzano la scelta di metodi/strategie di modifica dei comportamenti
- ADVISE. Fornire consigli chiari, specifici e personalizzati su modifiche del comportamento, comprese informazioni su rischi/benefici personali nell'ambito della salute.
- AGREE. Collaborare nella selezione di obiettivi e metodi di trattamento basati su motivazione e volontà di modifica dei comportamenti del paziente.
- ASSIST. Utilizzando tecniche di modifica dei comportamenti (auto-aiuto e/o counseling), aiutare il paziente nel raggiungere l'obiettivo concordato, facendogli acquisire abilità e fiducia, fornendo supporto socio/ambientale per la modifica di stili di vita, oltre che trattamenti medici adiuvanti, se necessari (farmacoterapia per il tabagismo, farmaci/dispositivi per la contraccezione).
- ARRANGE. Programmare il follow-up (anche telefonico), allo scopo di fornire assistenza/supporto continuo e per eventualmente riadattare il piano di cura qualora l'utente necessiti di un trattamento più intensivo o specializzato.

Adattamento alla popolazione infantile del modello in cinque stadi

Nel comunicare con i bambini, può essere utile adottare la seguente sequenza:

- Stabilire un rapporto
- Raccogliere informazioni sottolineando i punti di forza. Parafrasare, fare riferimento ai sentimenti del bambino, riassumere frequentemente. Fare domande ed esprimere concetti concreti. Evitare discorsi astratti. Identificare/fare leva su aspetti positivi.
- Definire gli obiettivi. Chiedere che cosa preferisce che succeda. Accettare gli obiettivi del bambino, focalizzandosi su quelli concreti e a breve termine.
- Fornire soluzioni e azioni alternative.
- Lasciare il tempo per sperimentare nuovi comportamenti e idee.

RIFERIMENTI

Behavioral Counseling Interventions: An Evidence-based Approach.

<http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/Page/Name/behavioral-counseling-interventions-an-evidence-based-approach>

ASPIC ODV Associazione Studio Paziente Immuno Compromesso

Sede c/o Centro SERVIZI Vol.To, Via Giolitti 21, 10123 Torino

CF. 97574720013 www.aspiconlus.it +39 3343898714 info@aspiconlus.it

