Benefici dell'attività fisica

10 e + ragioni per rendere attiva la tua vita

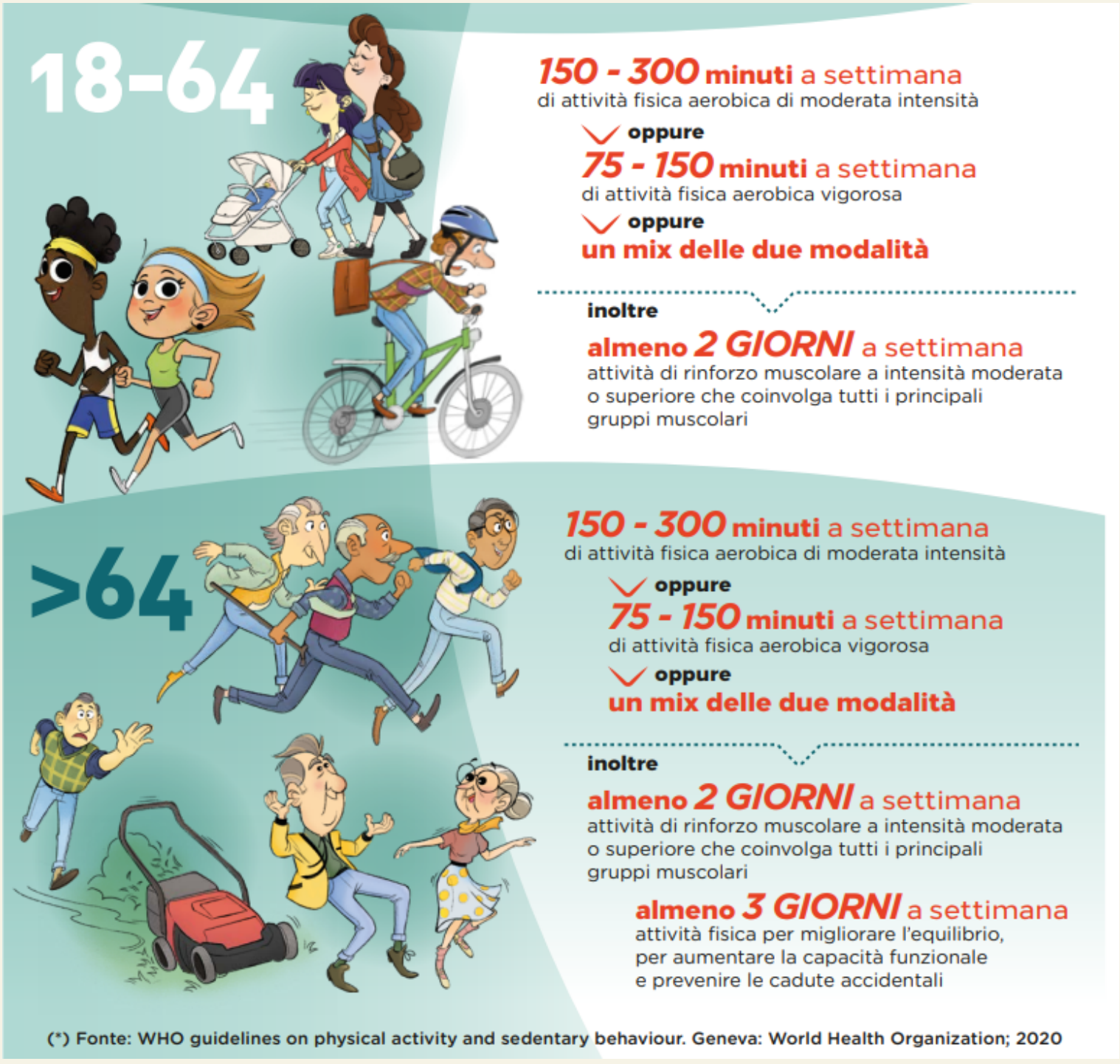
Perché fare attività fisica

- favorisce il benessere del corpo e della mente
- aiuta a prevenire diverse malattie
- aiuta a tenere sotto controllo il peso
- migliora l'umore
- riduce lo stress
- favorisce le relazioni sociali
- migliora la qualità del sonno
- è divertente

Fonti:
Generalitat de Catalunya, traduzione Dors Piemonte
Progetto Smovatt CCM - ISS

Livelli di attività fisica raccomandati

Poco è meglio di niente!
Qualsiasi movimento conta!



Fonte immagine: CCM e ISS

Regolo motivazionale

Nome paziente: _____ Data colloquio: _____

Le domande del regolo

- **Importanza**

- In una scala da 0 a 10, quanto è importante per lei praticare attività fisica con regolarità?

Da 0 a 4: la persona non è pronta a cambiare
Cosa fare?
- Rinforzo raccomandazioni e benefici
- Chiedere se la persona ha qualche domanda da porre
- Dichiarare la propria disponibilità al dialogo in caso di ripensamenti futuri

Da 5 a 10 passare alla domanda successiva

- **Fiducia**

- In una scala da 0 a 10, quanto si sentirebbe fiducioso di inserire l'attività fisica nella sua routine quotidiana?

- **Disponibilità al cambiamento**

- In una scala da 0 a 10, quanto è pronto a fare attività fisica nella sua routine quotidiana?

Alta fiducia (>/= 5) Bassa disponibilità al cambiamento (</= 5): la persona è incerta
Cosa fare?
- Chiedere che cosa le servirebbe per passare al numero successivo
- Fissare un appuntamento successivo per intervento motivazionale breve

Bassa fiducia e alta disponibilità al cambiamento: la persona è incerta
Cosa fare?
- Chiedere qual è stato un altro momento in cui ha fatto un cambiamento simile e come ha fatto
- Fissare appuntamento successivo per intervento motivazionale breve

Alta fiducia e alta disponibilità: la persona è pronta a cambiare
Cosa fare?
- Chiedere che cosa è disposto a fare (piccolo obiettivo da mettere in atto nei giorni successivi)
- Fissare appuntamento successivo per intervento motivazionale breve

Fonte : CCM Luoghi di Prevenzione

La bilancia decisionale

Nome paziente: _____ Data colloquio: _____

Le domande

Le propongo di compilare la tabella sotto riportata, indicando i vantaggi e gli svantaggi che avrebbe nell'aumentare l'attività fisica quotidiana.

Motivi per mantenere lo status quo 1) 2) 3) Altri?	Svantaggi nel mantenere lo status quo 1) 2) 3) Altri?
Svantaggi di cambiare 1) 2) 3) Altri?	Motivi per cambiare 1) 2) 3) Altri?

Cosa pensa di quanto ha riportato? _____

Cosa la ha colpita in particolare rispetto ai benefici che il cambiamento le procurerebbe?

_____

Rispetto ai benefici riportati, quale per lei è più importante? _____

Alcune proposte

Diario
Le propongo di tenere un diario per descrivere l'attività fisica che svolge nella giornata. Potrebbe aiutarla a capire meglio quanto movimento fa quotidianamente. Se lo ritiene opportuno, quando ci rivedremo, potremo confrontarci, insieme, rispetto a quanto emerso.

Piccolo obiettivo
Considerando i vantaggi e gli svantaggi che abbiamo individuato, in questo momento, che cosa pensa di poter fare per migliorare la pratica dell'attività fisica nel prossimo mese?

_____

La piramide dell'attività fisica

Spunti per le attività quotidiane

La piramide dell'attività fisica

Nome paziente: _____ Data colloquio: _____

Inserire uno o più obiettivi personali all'interno della piramide di seguito.
Sarebbe auspicabile rinnovare periodicamente i contenuti.