



# Newsletter sulla Gestione della Continenza

Per gli operatori sanitari

Gestione delle stomie / Gestione della continenza / Wound & Skin Care / Assistenza urologica



## SFRUTTARE AL MEGLIO LA SESSIONE DI ADDESTRAMENTO ALL'AUTOCATETERISMO INTERMITTENTE

Un addestramento efficace è fondamentale al fine di aiutare i pazienti ad aderire all'autocateterismo intermittente (CI). Per raggiungere l'obiettivo desiderato, è necessario considerare almeno tre fattori.

### Le tipiche sfide dell'addestramento

In primo luogo, la sfida del tempo. In genere, si dispone di poco tempo per coprire scrupolosamente tutti gli argomenti dell'addestramento.

In secondo luogo, l'aspetto della complessità. In una sessione di addestramento, occorre introdurre una serie di argomenti complessi e delicati; è possibile che il paziente non abbia familiarità con alcuni di questi o non si senta a suo agio a parlarne.

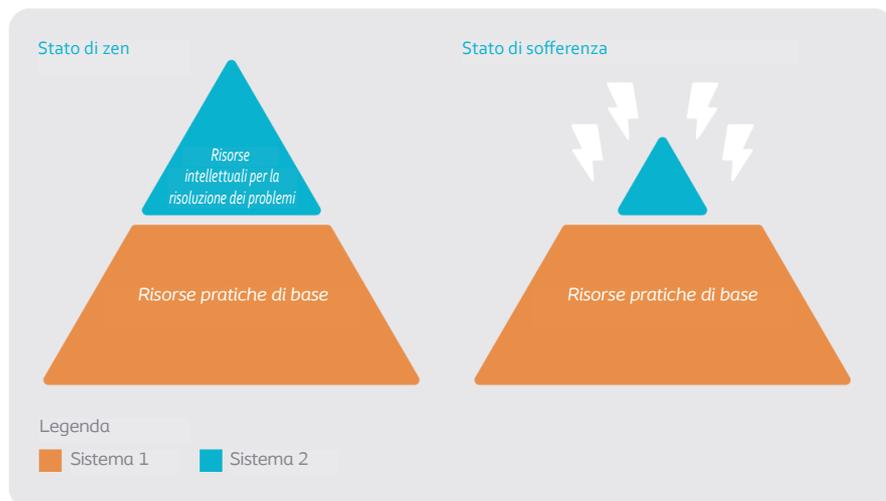
Il terzo fattore decisivo che rende l'addestramento ottimale una sfida è lo stato d'animo del paziente durante lo svolgimento delle sessioni. Esaminiamo questo fattore in maniera più approfondita.



È risaputo che i fattori di stress esterni possono pregiudicare la nostra capacità di assimilare nuove informazioni e acquisire nuove competenze. E sarebbe difficile trovare un fattore esterno più stressante di un infortunio o di una malattia che cambia la vita, come la situazione in cui si trovano molti dei pazienti che devono sottoporsi a CI.

## Di seguito un'illustrazione raffigurante il funzionamento del nostro cervello<sup>1</sup>

Funzionamento del cervello in una situazione ideale e sotto pressione<sup>2</sup>



L'area arancione, denominata "Sistema 1", è la parte del nostro cervello che utilizziamo per svolgere attività quotidiane e per l'intuizione. Qui possiamo annoverare attività di routine che svolgiamo quotidianamente, ad esempio fare la spesa, andare in bicicletta o guidare la macchina.

L'area blu, denominata "Sistema 2", è la parte del nostro cervello che utilizziamo per svolgere esercizi intellettualmente impegnativi, quali *problem-solving* avanzato, giocare a scacchi o compilare moduli fiscali. L'apprendimento di nuove abilità richiede entrambe le aree del cervello<sup>1</sup>.

### Lo stress complica l'apprendimento

Nello stato di "zen", lo stato mentale ideale, le aree "Sistema 1" e "Sistema 2" del cervello sono in perfetto equilibrio. Tuttavia, il "Sistema 2" è in un certo senso fragile. Il minimo stress, anche solo quello derivato dal multi-tasking, lo disturba diminuendone le capacità.

Quando i pazienti affrontano un infortunio, si trovano alle prese con una nuova condizione o provano dolore. Il loro "Sistema 2" è significativamente compromesso, vale a dire che saranno meno in grado di recepire ed elaborare nuove informazioni<sup>1,2</sup>. Questo dimostra perché i pazienti in uno stato di sofferenza sono meno ricettivi alle nuove informazioni e, a sua volta, perché svolgere una sessione di addestramento al CI efficace in questo stato può risultare difficile.

### CONSIGLI PER L'ADDESTRAMENTO

Per consigli su come aiutare i pazienti ad essere più ricettivi all'addestramento gestendo il loro stato d'animo, consultare *Continence Life Study Review 2017/18, Capitolo 2 "Condurre i pazienti sulla strada dell'accettazione"*

<sup>1</sup> Kahneman D, *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux, 2011

<sup>2</sup> Coloplast\_Symposium\_ISCoS\_2016

Coloplast A/S, Høltedam 1, 3050 Humlebaek, Danimarca

[www.coloplast.com](http://www.coloplast.com) Il logo Coloplast è un marchio registrato di Coloplast A/S. © 06-2017. Tutti i diritti riservati Coloplast A/S, PM-04747