

Ostomy Life Study Review è una pubblicazione periodica sviluppata da Coloplast in collaborazione con personale infermieristico esperto nella cura della stomia durante il Global Coloplast Ostomy Forum.

Come comprendere il comportamento del paziente e come influenzare il cambiamento

Sia per i pazienti che per gli operatori sanitari è fondamentale cambiare comportamento al fine di adattarsi a nuove circostanze. Perché alcuni pazienti migliorano, mentre altri hanno difficoltà?

Cosa possono fare gli operatori sanitari per comprendere e aiutare i pazienti a cambiare comportamento quando affrontano una nuova sfida?

Ogni essere umano è in grado di cambiare il proprio comportamento. Crescendo, si apprendono costantemente nuovi comportamenti (per esempio camminare) e se ne abbandonano di vecchi (gattinare). Tuttavia, la capacità di modificare il proprio comportamento è importante anche per gli adulti.

Alcuni cambiamenti del comportamento, come adattarsi a un nuovo telefono, o percorrere un nuovo tragitto per recarsi al lavoro, sono semplici e avvengono quasi automaticamente.

Tuttavia, in alcune situazioni modificare il proprio comportamento comporta notevoli sforzi e la strada verso un cambiamento duraturo richiede tempo e fatica. Per i


pazienti, il cambiamento potrebbe consistere nel dover affrontare improvvisamente una malattia cronica. Per gli operatori sanitari, potrebbe essere l'adozione di nuove pratiche mediche che mettono in discussione abitudini familiari e fidate. In entrambi i casi, non riuscire ad adattarsi al nuovo comportamento causerà frustrazione.

Gli elementi costitutivi del comportamento

Per comprendere il cambiamento comportamentale, e in che modo è possibile sostenerlo, è necessario comprenderne gli elementi psicologici costitutivi. Qualsiasi azione che compiamo come individui ha tre strati; lo strato più alto è il livello del significato: "Perché lo facciamo". Il livello successivo è la pianificazione dell'azione "Che cosa fare". Infine, "Come farlo". Insieme, gli ultimi due livelli rappresentano l'aspetto del "fare" del comportamento.

Tre elementi costitutivi del comportamento

In genere un nuovo comportamento nasce come una transizione dal significato cosciente all'apprendimento di "cosa" e "come" che infine può diventare un comportamento automatico subconscio.

	Significato	✓
	Attività	✓
	Fare	✓

Due tipici ostacoli al cambiamento di comportamento

Il paziente sa cosa fare e come, ma non perché (non riesce a vedere il significato).

Perché	?
Cosa	✓
Come	✓

Il paziente capisce il perché (vale a dire il significato), ma non possiede le competenze o le conoscenze.

Perché	✓
Cosa	?
Come	?

Per acquisire un nuovo comportamento, è necessario essere consapevoli...

... del **"perché"** ("L'orario del vecchio treno non si adatta al mio programma, è importante che arrivi al lavoro in tempo"), e poi pianificare...

... il **"cosa"** (ad esempio "In alternativa, prenderò l'autobus"), e forse ancora la necessità di apprendere un nuovo...

... **"come"** ("Dovrei prendere l'autobus dalla stazione centrale, e comprare un biglietto")

Affinché sia veramente possibile modificare il proprio comportamento, tutte queste informazioni devono essere automatizzate. Se ogni mattina occorre pensare a quale autobus prendere, significa che non ci si è ancora veramente adattati al nuovo comportamento. Ciò richiede risorse, ricerca, sforzo e pratica, finché non diventa consueto e abituale.

Il cambiamento comportamentale è efficace quando si comprendono tutti e tre i livelli, ma fallisce se questi vengono considerati singolarmente. Ad esempio, i pazienti potrebbero sapere "perché" dovrebbero prendersi cura di sé stessi in un certo modo, ma non comprendere "cosa" esattamente dovrebbero fare o "come" farlo perché non dispongono delle risorse per condurre le ricerche necessarie. È possibile che l'operatore sanitario abbia semplicemente spiegato l'importanza di una buona igiene, ma per alcuni pazienti può essere uno sforzo enorme capire cosa significa esattamente 'buona igiene'.

Il comportamento è composto da numerosi "elementi costitutivi" diversi

Oltre agli elementi comportamentali costitutivi a livello individuale, ne esistono di importanti nel mondo che ci circonda, quali cultura, dinamiche sociali e di gruppo, tecnologia, ecc. Ad esempio, se i pazienti devono pagare autonomamente i prodotti per la cura della loro stomia, questo tende a influenzare il loro comportamento e ad aumentare le tempistiche di utilizzo del prodotto.

A volte una spinta non è sufficiente

A volte, può essere un aspetto esiguo di uno degli elementi costitutivi ad impedirci di fare ciò che è giusto, come ad esempio, lavarsi le mani o buttare la spazzatura. È possibile aiutare i pazienti a superare tali ostacoli mediante piccoli stimoli nella direzione desiderata, spesso chiamati "spinte". Ad esempio, l'immagine di un paio di occhi posta sopra il lavandino del bagno, che

ci ricorda la norma sociale ("se qualcuno stesse guardando, ti laveresti le mani") e aumenta la probabilità che ci laviamo le mani.

Sostenere un cambiamento radicale richiede sforzo

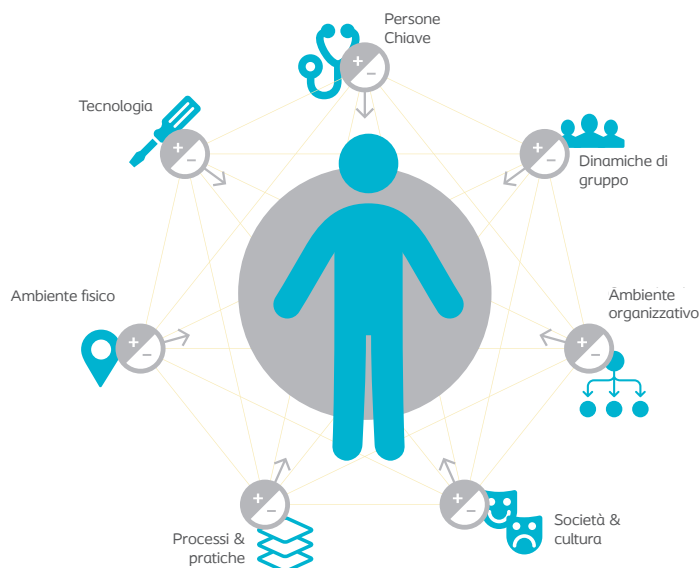
In molti casi, però, soprattutto nel sistema sanitario, il cambiamento del comportamento è molto più radicale. Questo richiede un grande sforzo e pone delle sfide a tutti gli elementi costitutivi del comportamento. In questo caso, una spinta non è sufficiente. Al contrario, è necessario un approccio molto più attentamente pianificato e intraprendente.

Occorre affrontare tutti gli "elementi costitutivi" rilevanti: Di quali conoscenze si hanno bisogno? Quali conoscenze pratiche? Hanno bisogno di un cambiamento nel loro ambiente fisico, come la casa? ecc.

Al fine di ottenere un cambiamento comportamentale efficace, occorre sbarazzarsi di espressioni semplicistiche e moraleggianti come "i pazienti hanno bisogno di maggiore motivazione", "hanno un comportamento irrazionale" o che sono "refrattari al cambiamento".

Bisognerebbe invece entrare in empatia con le dinamiche e i livelli del nuovo e attuale comportamento: Occorre capire che, a volte, il cambiamento è molto difficile. E comprendere perché è difficile. Solo allora sarà possibile aiutare i pazienti ad adottare con successo il cambiamento del comportamento.

Il comportamento individuale è modellato da numerosi fattori diversi appartenenti alla sfera del paziente che possono favorire o inibire determinati comportamenti



Per saperne di più

L'obiettivo di Ostomy Life Study è quello di promuovere la consapevolezza in merito a importanti aspetti della cura della stomia, condividendo dati empirici, approfondimenti clinici e tendenze innovative al fine di migliorare lo standard di cura.

Per ulteriori approfondimenti da Ostomy Life Study, visita <https://www.coloplast.com/OLS>.