



## Motivare al cambiamento

*Un libro sulle tecniche di motivazione dei pazienti fumatori e di quanti devono migliorare gli stili di vita*

*intervista di Francesca Zucchetta all'autore Biagio Tinghino*

### Cosa ti ha dato la spinta per scrivere un libro sugli strumenti di counseling?

La spinta più forte a scrivere questo libro è venuta dall'esperienza di formatore. Mi sono reso conto che nel promuovere i sani stili di vita e la cessazione dal fumo di tabacco il più grosso problema non è costituito dalla mancanza di informazioni da parte degli operatori sanitari, ma la carenza di modalità di relazione efficaci. Disponiamo di un elevatissimo numero di pubblicazioni sui fattori di rischio legati ad errati stili di vita, ma il trasferimento nella pratica quotidiana non è proporzionale alla qualità scientifica dei dati attuali. Sappiamo molto, pratichiamo poco. Siamo poco efficaci nell'aiutare i nostri pazienti a trasferire nella loro vita queste conoscenze.

Medici e professionisti della salute pensano spesso che sia sempre e tutta "colpa" dei loro interlocutori che sono resistenti al cambiamento. Ma in realtà una gran mole di *trials* ci indicano che con un corretto approccio motivazionale è possibile incrementare notevolmente l'efficacia dei nostri interventi.

### Quindi stai dicendo che una corretta informazione non basta a cambiare il comportamento delle persone?

Le conoscenze sono importanti, ma quando ci troviamo davanti a comportamenti che fanno parte del nostro modo di vivere, ancora peggio se si tratta di vere e proprie dipendenze, è ingenuo immaginare che informare, spaventare, mostrare gli effetti dannosi di uno stile di vita errato siano modalità adeguate a produrre gli effetti voluti. Come è stato esplorato dalle diverse teorie *del fear appeal*, il timore delle malattie è solo una componente del processo decisionale, non l'unico e soprattutto non necessariamente quello che prevale.

### Quali strumenti di counseling tratti nel tuo libro e a chi sono diretti?

Intanto è doveroso precisare che in questo lavoro si forniscono degli "strumenti" per un counseling breve, non ricette facili per diventare "counselor", ambito professionale che in Italia è attribuito esclusivamente agli psicologi. Diamo le basi di un approccio motivazionale efficace, focalizzato ai contesti clinici, praticabile dagli operatori sanitari, studiato specificamente per aiutare le persone a cambiare i loro stili di vita rispetto all'alimentazione, l'attività fisica, il fumo di tabacco.

Stiamo parlando di una risorsa che può essere comune a tanti *setting*, ma è comunque una tecnica ben pre-

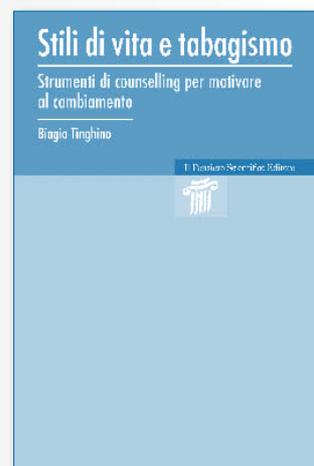
cisa, che va appresa e che non è equivalente al "dare buoni consigli". Nell'esperienza formativa ho visto che diversi colleghi sono convinti di usare strumenti di counseling, mentre invece il modo con cui lo fanno è autoreferenziale e in pieno disaccordo coi pilastri di questo approccio.

### Per quel che riguarda il trattamento del tabagismo, che tipo di approccio viene trattato nel libro?

Rispetto al tabagismo auspico un approccio a più livelli. Gli interventi brevi possono essere diffusi, ripetuti, condotti con modalità corrette, effettuati da tutti gli operatori sanitari: medici di medicina generale, farmacisti, infermieri, specialisti ecc. Nella rete, poi, devono essere disponibili anche i trattamenti ambulatoriali e i riferimenti specialistici (Centri per il Trattamento del Tabagismo). In un capitolo del lavoro viene descritta la modalità migliore di effettuare un Minimal Advice, secondo un approccio che ho sperimentato e validato in diversi contesti formativi. Usciranno a breve i dati di un trial randomizzato e controllato che ha arruolato circa 2300 donne in contesti opportunistici (screening oncologici). Durante questa occasione i soggetti che rientravano nel braccio delle pazienti trattate hanno ricevuto un Minimal Advice con le modalità che vengono descritte, e i risultati hanno mostrato un incremento di cessazioni dal fumo a 6 mesi e 1 anno che arriva al triplo o al quadruplo di quanto riportato in letteratura rispetto alle cessazioni spontanee. È l'ennesima conferma statistica che l'approccio motivazionale funziona. Ma non è improvvisabile.

### È possibile applicare le stesse tecniche di counseling in altri ambiti della salute, altrettanto importanti? Mi riferisco agli stili di vita.

Acquisire strumenti per un counseling breve significa migliorare la propria professionalità con competenze che servono in tanti altri contesti. Per questo ci sono numerosi esempi di casi clinici che riguardano la promozione dell'attività fisica, di una sana alimentazione, la motivazione a perdere peso. Non si può, ormai, pensare ad un approccio che riguardi le sigarette tralasciando gli altri fattori di salute. Ci deve essere una trasversalità di competenze sugli stili di vita, tutti dobbiamo ritenerci respon-





sabili della loro promozione. Possiamo dire senza dubbio che l'allungamento della vita media, da qui in avanti, sarà soprattutto determinato dalla prevalenza delle malattie cronico-degenerative, che sono molto correlate a quanta attività fisica facciamo, al come mangiamo, al fatto che fumiamo o meno. Per questo motivo ho dedicato un capitolo al sovrappeso, ai parametri di una corretta alimentazione (con particolare riferimento alle correlazioni con ipertensione, malattie cardiovascolari e tumori), al fumo di tabacco. È riportata una revisione recente dei dati di letteratura su questi temi, utile a chi vuol rifare il punto della situazione sulle conoscenze. Devo dire che nel preparare questi capitoli sono rimasto meravigliato dalla mole di evidenze esistenti sui benefici dell'attività fisica e di alcune scelte alimentari.

### Questo approccio dici che è praticabile dagli operatori sanitari, a chi ti riferisci in particolare e quale taglio hai voluto dare al tuo libro?

Il libro è rivolto a tutti gli operatori sanitari, quanti lavorano in ambulatorio, nei reparti, negli studi professionali e quotidianamente devono motivare delle persone ad aderire a prescrizioni farmacologiche, perdere peso, cambiare abitudini che sono radicate nel loro modo di vivere e nella loro cultura. Era necessario fornire esempi

concreti. Per questo motivo si trovano trascrizioni di dialoghi, colloqui motivazionali, pagine di diario, esercizi di autoapprendimento, schede tecniche. Ma non sono solo "spiegazioni sul come fare".

Mi piacerebbe che il libro insinuasse dubbi, aprisse spiragli autocritici, attraverso cui mettere un po' in discussione le proprie modalità di relazione coi pazienti, facendo sì che il cambiamento parta dall'operatore stesso. C'è un capitolo sul "perché le persone non cambiano", ma si affronta anche il problema del cambiamento degli operatori, delle implicazioni personali nell'adottare uno stile di comunicazione anziché un altro. La medicina, prima ancora che una tecnica di cura, è connotata da una relazione di aiuto.

Senza strafare, penso ci basterebbe recuperare l'idea che anche la relazione è un elemento di cura, andando nella direzione di una medicina che sa recuperare anche la sua dimensione più "umana".

**Biagio Tinghino**, Presidente della Società Italiana Tabaccologia (SITAB). Direttore SERT - ASL Monza.  
**Stili di vita e tabagismo. Strumenti di counseling per motivare al cambiamento.** Il Pensiero Scientifico Editore - Roma 2012. Pagine 158. € 19,50



## Aiutare a smettere di fumare? È più facile di quanto pensi

Questo libro di Fabio Lugoboni su come aiutare a smettere di fumare nasce dalla pratica quotidiana. Incentivare e supportare i pazienti a smettere di fumare rientra tra i compiti primari del personale sanitario. Per chi è carente di formazione specifica in merito

ciò può sembrare un'opera difficile se non titanica, trattandosi di una dipendenza.

A ben guardare però, e questo libro ce lo mostra chiaramente, il trattamento del tabagismo non è poi così complesso come sembra, purché si abbiano delle competenze di base che riguardano i farmaci di provata efficacia, le corrette modalità di comunicazione con il paziente e alcune abilità relative all'approccio motivazionale. Il pregio di questo lavoro è di rendere fruibile tutto ciò in modo semplice e chiaro.

Evitando lo stile arido e meccanico che talvolta caratterizza i documenti scientifici sull'argomento, l'autore spiega in modo diretto e colloquiale l'arte del "tabaccologo", con esempi simulati e trucchi del mestiere. Lo stile

operativo è completato da dati aggiornati e rilevanti su epidemiologia, neurobiologia della dipendenza, danni da fumo, comorbilità e terapie.

Si tratta quindi di un vademecum scritto per tutti gli operatori della salute come medici, di medicina generale e specialisti di ogni area terapeutica, studenti, professionisti della salute, care giver, ma anche per i familiari che vogliono cercare di aiutare, o capire meglio, i propri congiunti fumatori. Questa guida al "fare" nasce dalla competenza clinica di uno dei principali esperti italiani di dipendenze.

[Vincenzo Zagà]

**Fabio Lugoboni**, Direttore dell'Unità Operativa di Medicina delle Dipendenze, Policlinico G.B. Rossi, Azienda Ospedaliero-Universitaria di Verona e membro della Società Italiana di Tabaccologia (SITAB).  
**Aiutare a smettere di fumare? È più facile di quanto pensi.** Edizioni Seed - Torino 2012. Pagine 158.  
Libro € 20,00. Ebook € 14,99