

L'ATTIVITÀ FISICA COME "FARMACO": IL COUNSELLING MOTIVAZIONALE BREVE E LE POSSIBILI RISPOSTE PER I BISOGNI DEI DESTINATARI

ROLE PLAYING N. 1

Setting: ambulatorio MMG

Contesto: Paolo A., 53 anni, impiegato, coniugato, 3 figli, diabetico ed iperteso di recente diagnosi, si presenta dal medico per rinnovo ricette farmaci. È persona sedentaria, non fumatore, beve 4 bicchieri di vino al giorno. Sovrappeso (BMI 29, circonferenza addominale 110).

Ruolo di Paolo

Oppone resistenza a tutti gli inviti del medico a fare attività fisica con varie giustificazioni e scuse: non ne vuole saper della palestra (non gli piace), non vuole andare a camminare (esce dal lavoro stanco, camminare da solo lo annoia, i gruppi di cammino sono in orari non compatibili con il suo lavoro). Accetta solo di provare a mettere in pratica alcuni consigli dietetici.

Ruolo del medico

Dopo aver evidenziato l'alterazione dei parametri biometrici, sottolinea l'importanza della attività fisica e della dieta nel trattamento delle patologie da cui è affetto Paolo. Per quanto riguarda l'attività fisica riporta le indicazioni delle evidenze scientifiche sulla importanza della continuità e perseveranza. Di fronte alle resistenze del paziente avanza diverse proposte (palestra, gruppi di cammino, camminate da solo...). Alla fine si arrende e si limita ad alcuni suggerimenti dietetici (evitare i fuori pasto, limitare il vino, evitare bevande zuccherine e zuccheri semplici, prediligere pane e pasta integrale ...)

Aspetti da far emergere: il medico resta nel generico quando cita palestre e gruppi di cammino (dovrebbe dare indicazioni precise riguardo es. palestre vicino al posto di lavoro). Chiude il colloquio senza dare un appuntamento per riprendere il problema e, come fa con la dieta, non dà alcune semplici indicazioni comportamentali (limitare l'uso dell'auto e dell'ascensore, ...) come primo passo per il superamento della sedentarietà.

ROLE PLAYING 2

Setting: farmacia

Contesto: Angelo P, 66 anni, sovrappeso, pensionato, si reca in farmacia per chiedere al farmacista di consigliargli un prodotto per perdere peso.

Ruolo di Angelo

Non manifesta particolare contrarietà allo svolgimento di attività fisica, ma evidenzia alcuni problemi, primo fra tutti una gonartrosi, che lo limitano notevolmente soprattutto nel camminare. Alla fine pare accettare con interesse i consigli del farmacista.

Ruolo del farmacista

Alla richiesta del prodotto per dimagrire, sottolinea come ne esistono molti, ma come nessuno può sostituirsi alla dieta e all'esercizio fisico. Chiede ad Angelo se pratica attività fisica, ed alla sua risposta negativa gli dà le indicazioni basali (camminare almeno 30 min., etc.). Alla obiezione che è limitato dalla gonartrosi, gli formula l'ipotesi di andare in piscina (non sa nuotare) ed infine di iscriversi ad una palestra, fornendogli l'indicazione della app.

Aspetti da far emergere

Ruolo del farmacista e possibilità di dare indicazioni precise in tempi molto brevi, compatibili con l'attività del "negozio".