

The background is a vibrant watercolor wash with a color gradient. It starts with a deep blue at the top, transitions through purple and magenta, and ends in a bright red at the bottom. The edges are soft and blended, with some white space visible at the top and bottom, suggesting a torn paper effect.

# Cambio stile

/

## La guida

## Colophon

Editore: Dipartimento Salute, Sport, Politiche sociali  
e Lavoro della Provincia Autonoma di Bolzano  
Via Canonico Michael Gamper 1  
39100 Bolzano

Coordinamento: Astrid Pichler, Barbara Franzelin  
Testi: Astrid Pichler, Marianne Siller, Evelyn Gruber-Fischnaller

Layout: doc office for communication and design

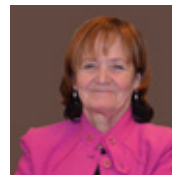
Stampa: Inside – Cooperativa sociale ONLUS,  
Via Maso della Pieve 2/D, 39100 Bolzano

© 2016

## **Cambiare stile. Non è poi così difficile.**

La salute non è tutto, ma senza salute il resto non conta nulla. Partendo da questa constatazione abbiamo voluto verificare come vivono le persone in Alto Adige e quali siano, in generale, le loro condizioni di salute. Dalla ricerca è emerso un risultato positivo: la maggior parte di noi dichiara di essere soddisfatto delle proprie condizioni di salute. Ma anche noi talvolta non dedichiamo la necessaria attenzione ai segnali che giungono dal nostro corpo. Questa situazione si può evitare: possiamo infatti svolgere un ruolo attivo nella prevenzione ed anche in caso di malattia possiamo mantenere un'elevata qualità di vita! Si tratta, in sostanza, di riconoscere i propri punti deboli, di porsi degli obiettivi raggiungibili, di cambiare in maniera sistematica le abitudini quotidiane. Con questa piccola guida vogliamo offrirvi uno strumento pratico per sviluppare delle capacità concrete che vi aiutino ad organizzare in maniera attiva la vostra vita quotidiana. I primi passi sono più semplici di quanto possiate immaginare. Grazie al progetto di autogestione diventerete il miglior terapeuta di voi stessi.

### **Evviva - la gioia di vivere!**



Martha Stocker  
Assessora provinciale alla Salute

# Un percorso per uno stile di vita sano e attivo

Qualunque cosa facciamo o non facciamo, siamo responsabili della nostra salute, la gestiamo. Il modo in cui viviamo ogni giorno influenza la nostra salute e la nostra qualità di vita.

Siamo noi a scegliere se compiere le nostre attività quotidiane consciamente o se permettere che tutto accada passivamente e che le nostre – spesso cattive – abitudini prendano il sopravvento. Se optiamo per un'autogestione attiva ci impegniamo con determinazione a mettere in pratica le tre seguenti operazioni:

**1** **Occuparmi del mio stato di salute** (fare attività fisica, sviluppare abitudini alimentari sane e mantenerle, consultare gli esperti e farmi aiutare...): **la mia salute è importante per me e condivido i miei desideri, obiettivi e preoccupazioni con la mia famiglia.**

**2** **Occuparmi delle mie normali attività** (svolgere lavori di casa, impegnarsi professionalmente e partecipare alla vita sociale): **faccio cose che mi piacciono e che sono importanti per me. Sviluppare uno stile di vita sano può anche significare compiere tali attività in modo diverso rispetto a prima.** Posso, per esempio, prepararmi pasti sani già in anticipo per i giorni in cui non mi piace o non posso cucinare.

**3** **Gestire le mie emozioni** (come p.es. la rabbia e la collera nella vita quotidiana, l'incertezza sul futuro, le aspettative e gli obiettivi che cambiano): **so che ci sono alti e bassi emotivi e che sono in grado di padroneggiare anche i periodi difficili.**

# Dalla cassetta degli attrezzi: fare piani d'azione

## Cassetta degli attrezzi

- Attività fisica
- Prendere decisioni
- Pianificazione delle azioni
- Tecniche di respirazione
- Comprendere le emozioni
- Collaborare con gli operatori sanitari
- Risoluzione di problemi
- Usare la mente
- Dormire
- Comunicazione
- Mangiare sano
- Controllo del peso
- Farmaci

Riflettere sui cambiamenti che sarebbero necessari o incominciare delle attività che vorremmo realizzare può talvolta mettere a dura prova le nostre forze. Le cose ci appaiono troppo grandi per essere superate in una volta sola. Tutto ciò rende addirittura difficile il fatto di iniziare.

In questo contesto uno dei più importanti strumenti di autogestione, tra quelli che fanno parte della cassetta degli attrezzi, è la pianificazione delle azioni. I piani d'azione ci consentono di ottenere ciò che vogliamo. Avremo successo se scegliamo attività gestibili e le affrontiamo a piccoli passi.

Non dobbiamo fare tutti i passi in una sola volta. Possiamo cominciare e decidere quale passo intraprendere in una determinata settimana e pensare a come compierlo in modo accurato.

**Evviva vi fornirà alcuni strumenti e tecniche di autogestione. La cassetta degli attrezzi aiuta a essere manager attivi e consapevoli della propria salute nel quotidiano. Questo può migliorare notevolmente la vostra vita.**

# Il mio piano d'azione personale

## Definisco il mio piano personale:

### Qualcosa che voglio fare IO

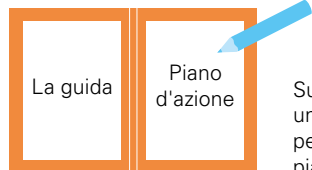
Non quello che qualcun altro pensa che debba fare o che io penso di dover fare.

### Qualcosa che sia raggiungibile

Quello che mi sento in grado di fare questa settimana.

### Riferito ad un comportamento specifico

"Perdere peso" non è un comportamento, ma un risultato. Evitare di mangiare fuori pasto invece lo è.



Sulla pagina a destra trovo una tabella predisposta per definire il mio personale piano d'azione settimanale.

## Rispondere alle domande:

### Che cosa?

#### Attività specifica

ad esempio camminare

### Quanto?

#### Tempo, distanza, quantità

ad esempio, 30 minuti tre volte alla settimana

### Quando?

#### Ora del giorno o giorni della settimana

dopo cena, durante la settimana

### Quanto spesso?

#### Quantità

ad esempio tre volte (evito "ogni giorno", perché spesso qualcosa interferisce. Comincio con poco e poi aumento, non appena mi rendo conto che è un bene per me)

### Livello di convinzione

#### Su una scala da 0 a 10:

Quanto sono sicuro/a di riuscire a completare il mio piano d'azione? Se il livello di convinzione è inferiore a 7 mi chiedo quale potrebbe essere l'ostacolo. Riformulo il mio piano d'azione personale in modo da poterlo realizzare con successo.

# Il ciclo dei sintomi



A volte crediamo che insoddisfazione o malanni siano dovuti solo a una singola causa. Lo stress, la stanchezza e l'ansia non si manifestano da soli bensì si influenzano a vicenda: la preoccupazione costante causa stanchezza, lo stress e l'ansia possono portare a disturbi del sonno, che a loro volta causano disagio fisico ecc. Tutti i sintomi insieme possono peggiorare il nostro stato di salute.

Riconoscendo e comprendendo il **ciclo dei sintomi**, possiamo imparare ad utilizzare strumenti diversi dalla **cassetta degli attrezzi**. Essi ci aiutano a rompere il ciclo in diversi punti.

# Cambio stile / Vivere in modo sano e attivo

Sviluppare uno stile di vita sano può innescare anche **emozioni difficili**. Tutti usiamo termini differenti per descriverle come, ad esempio, frustrazione, rabbia, paura, preoccupazione. Questi stati emotivi sono normali. Però un'emozione difficile ha un effetto negativo sul circolo dei sintomi. Appena la risolviamo, ci sentiamo meglio.

Con carta e penna scrivo i miei pensieri personali riguardanti le seguenti domande:

**Quali emozioni difficili provo?**

**Cosa mi provoca emozioni difficili?**

**Qual è il motivo più importante?**

**Quale strumento dalla cassetta degli attrezzi posso usare per migliorare la mia situazione?**

Poi rifletto su alcune possibilità su come affrontare la mia situazione e annoto le mie idee:

Infine decido di scegliere uno strumento dalla **cassetta degli attrezzi** e definisco il **mio piano di azione personale** per una settimana.

# Il progetto Evviva

Evviva è un corso interattivo per persone attente alla salute. Si rivolge sia a persone sane, che a quelle con malattie croniche e li aiuta a condurre una vita consapevole, attiva e appagata. Anche i compagni di vita, familiari, amici/amiche, aiutanti domestici e altri interessati possono partecipare ai corsi.

I corsi Evviva sono gratuiti, sono condotti da persone appositamente formate e vi possono prendere parte da 10 a 15 persone. Evviva prevede un totale di 15 ore suddivise in 6 incontri di 2,5 ore ciascuno (uno a settimana). Per ulteriori informazioni e per iscriversi, si prega di contattare il numero di telefono Evviva del proprio Comprensorio:

Bolzano 320 43 89 213  
Merano 0473 496 746  
Bressanone 0472 813 690  
Brunico 0474 586 503

Le date dei corsi sono pubblicati su

[www.asdaa.it/evviva](http://www.asdaa.it/evviva)

Il Dipartimento alla salute organizza inoltre, in collaborazione con l'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige, numerose serate informative pubbliche in tutta la provincia, nelle quali verranno fornite le informazioni fondamentali sull'autogestione Evviva, a favore di uno stile di vita più sano.



