per problemi di visualizzazione **Clicca qui**



Cambio di Stile di Vita

L'importanza del Counseling come strumento terapeutico

Il counseling non è una psicoterapia, non è un intervento sulla patologia, è la trasmissione di abilità e competenze atte a facilitare lo sviluppo delle potenzialità e il miglioramento delle risorse dell'individuo. È far acquisire le capacità, aiutare a maturare la motivazione per migliorare la qualità della cura.

La conoscenza, la capacità e il comportamento possono essere migliorati attraverso un insegnamento più pratico e meno teorico, un approccio centrato sulla persona con obiettivi a breve termine, ben definiti e concordati.

MOTIVARE

Spiega i vantaggi di una vita non sedentaria e gli svantaggi della sedentarietà



CONSIGLIARE

1. Dai consigli pratici su come muoversi di più nel corso della giornata



2. Sottolinea l'importanza della respirazione diaframmatica e come eseguirla correttamente

2 Esercizi respiratori



Respirazione diaframmatica: disteso in posizione supina con le gambe piegate, i piedi appoggiati, le mani sopra l'addome e gli occhi chiusi, inspira lentamente e profondamente. L'uso delle mani aiuta a comprendere la corretta esecuzione dell'esercizio; se percepisci che l'addome si gonfia mentre l'aria entra e si sgonfia quando esce, stai lavorando correttamente. Nell'espirazione l'aria deve uscire dalla bocca in maniera naturale, come se fosse un sospiro di sollievo.



Inspira ed espira lentamente ruotando il capo



Inspira ed espira lentamente inclinandoti in avanti fino al pavimento

3. Come iniziare l'attività fisica

Come iniziare



Scarica qui il foglio di prescrizione e utilizzalo per proporre e prescrivere l'esercizio fisico ai tuoi pazienti

Per saperne di più puoi inviare una mail all'indirizzo: sbalducci@esinet.it

Cordiali saluti.

Gruppo di Studio
"Attività fisica e Diabete"
SID/AMD

Progetto del Gruppo di studio interassociativo "Attività fisica e Diabete"
SID AMD
Con il supporto non condizionato di
novo nordisk®

se non desideri ricevere comunicazioni per questo servizio **clicca qui**