



Guida per gli operatori



Stai connesso



Impara



Muoviti



Sii consapevole



Dona

Questa versione italiana di Take 5 è un adattamento autorizzato di un progetto della Belfast Strategic Partnership e della Public Health agency. È basata su dati e informazioni della New Economics Foundation, parte dell'UK Government Foresight Project

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo

Introduzione

“**Take 5** - 5 passi per star bene” ha come obiettivo il miglioramento del benessere delle persone ed è strutturato su una serie di messaggi semplici e di dimostrata efficacia.

Take 5 è costruito sui Cinque Percorsi per il Benessere sviluppati dalla New Economics Foundation (NEF) sulla base dei risultati della ricerca intrapresa in quanto parte del Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing. La NEF sostiene che, se praticato regolarmente, **Take 5** migliora il benessere delle persone e può aumentare l’aspettativa di vita di 7 anni e mezzo.



I messaggi sono semplici ed efficaci e tutte le persone possono essere incoraggiate a praticarli nella vita quotidiana. Alcune delle azioni proposte da **Take 5** hanno una migliore riuscita a livello aziendale o di comunità. Le ricerche dimostrano che le persone che compiono tutti e cinque i passi di **Take 5**, raggiungono un più alto livello di benessere indipendentemente dalle circostanze in cui si trovano.

In quanto operatore/professionista che lavora nelle comunità, puoi utilizzare **Take 5** come uno strumento di lavoro per aiutarti a individuare le opportunità di promozione del benessere mentale. Puoi motivare le persone a ad adottare **Take 5** e puoi anche sperimentare l’approccio su te stesso.

L’approccio di Take 5 è di tipo preventivo e di sostegno; non è un intervento per curare i problemi di salute mentale.

Take 5 - 5 passi per il benessere



Stai connesso

Rimani connesso alle persone intorno a te: familiari, amici, colleghi, vicini di casa, compagni di scuola o membri della tua comunità. Pensa a queste relazioni come ai pilastri della tua vita e dedica tempo a svilupparle. Costruire questi legami ti sosterrà e arricchirà ogni giorno.

- Le relazioni sociali sono importanti perché sostengono il benessere e attenuano i problemi di salute mentale.
- Le persone con bassi livelli di partecipazione sociale e con piccole reti sociali primarie hanno più probabilità di soffrire di disturbi mentali.
- Avere vasta una rete sociale, connettersi e interagire con gli altri ha un effetto positivo sul benessere.
- Anche la profondità dei rapporti è importante; sentirsi vicini a qualcuno e stimati da lui/lei.
- Il messaggio chiave da comunicare è che spendere tempo e spazio nel rafforzare e allargare le proprie reti sociali è importante per il benessere.

Alcune proposte per **Stai connesso** con:

- La tua famiglia
- I parenti
- Gli amici
- I colleghi
- I compagni di scuola
- I gruppi del territorio
- I vicini di casa
- La tua comunità
- Una persona che non conosci



Impara

Fai qualcosa di nuovo, riscopri un vecchio hobby, iscriviti ad un corso. Prenditi un nuovo impegno, leggi un libro, impara a suonare uno strumento o a cucinare il tuo cibo preferito o a riparare una bici. Fissati un traguardo che ti può dare soddisfazione. Imparare nuove cose ti renderà più fiducioso e sarà anche divertente.

- Durante l'infanzia imparare è importante per lo sviluppo sociale e cognitivo. Imparare durante le diverse fasi della vita supporta l'autostima, le interazioni sociali e rende più attiva la vita, le competenze e l'autoefficacia.
- Gli obiettivi fissati nell'età adulta, in particolare quelli che ci poniamo da noi stessi e che sono allineati con i nostri valori e motivazioni, hanno un impatto positivo sul benessere. Anche se non a tutti piace svolgere attività di apprendimento in certi ambienti o non se ne colgono immediatamente gli aspetti positivi, l'attività d'imparare apporta dei benefici ed è importante per star bene.

Alcune proposte per **Impara** a:

- Guardare un documentario
- Leggere un libro
- Riscoprire un vecchio interesse
- Frequentare un corso
- Assumere una nuova responsabilità
- Aggiustare qualcosa
- Suonare/cantare una canzone
- Cucinare una nuova ricetta
- Porti una sfida



Muoviti

Cammina, corri, pedala, gioca, fai giardinaggio, balla. Il movimento ti fa sentire bene. Scopri l'attività fisica che più ti piace, quella che più si adatta alle tue capacità di movimento e alla tua forma fisica.

- L'attività fisica regolare è associata a un miglior livello di benessere e a più bassi livelli di ansia e di depressione indipendentemente dall'età. Le ricerche mostrano anche che l'attività fisica protegge contro il declino cognitivo in età avanzata.
- C'è il consenso generale che ogni volta che si pratica dell'attività fisica, anche per meno di dieci minuti, l'umore migliora e ci si sente meglio. L'attività fisica può anche rafforzare le interazioni con gli altri (es. quando si cammina).

Alcune proposte per **Muoviti**:

- Camminare
- Correre
- Svolgere lavori domestici
- Fare del bricolage
- Andare in bicicletta
- Giocare
- Fare del giardinaggio
- Lavorare nell'orto
- Ballare
- Fare esercizio fisico



Sii consapevole

Fermati, fai una pausa e prenditi dei momenti per guardarti intorno. Cosa vedi, senti, odori o gusti? Osserva la bellezza, le cose nuove, inusuali o straordinarie nella tua vita quotidiana e scopri come ti fanno sentire.

- Le ricerche hanno dimostrato che l'allenamento alla consapevolezza dei propri sensi, pensieri e sensazioni - per più di 8-12 settimane - ha come risultato il miglioramento del benessere per diversi anni. Essere consapevoli di ciò che accade nel presente porta ad uno stato mentale più positivo.
- Un'alta consapevolezza favorisce la comprensione di se stessi e consente all'individuo di prendere decisioni in linea con i propri valori e motivazioni. Anche se può apparire scontato, gli studi di ricerca-azione che hanno l'obiettivo di accrescere il benessere, hanno rilevato allo stesso modo che gli obiettivi di cambiamento del comportamento per essere raggiunti devono essere allineati ai valori personali.

Alcune proposte per **Sii consapevole**:

- Essere curioso
- Godersi un momento particolare
- Prestare attenzione ai cambiamenti di stagione
- Gustare attentamente un cibo
- Fare una conversazione
- Informarsi su notizie ed eventi locali
- Riflettere su quello che ti succede
- Guardare il mondo intorno a te



Dona

Rivolgi il tuo sguardo anche fuori da te. È molto gratificante sentire te stesso e la tua felicità legati ad una comunità: ciò permetterà di creare relazioni con le persone intorno a te. Fai qualcosa di bello per un amico o per qualcuno che non conosci. Ringrazia, sorridi, dona il tuo tempo, fai volontariato, partecipa ad un gruppo della tua comunità.

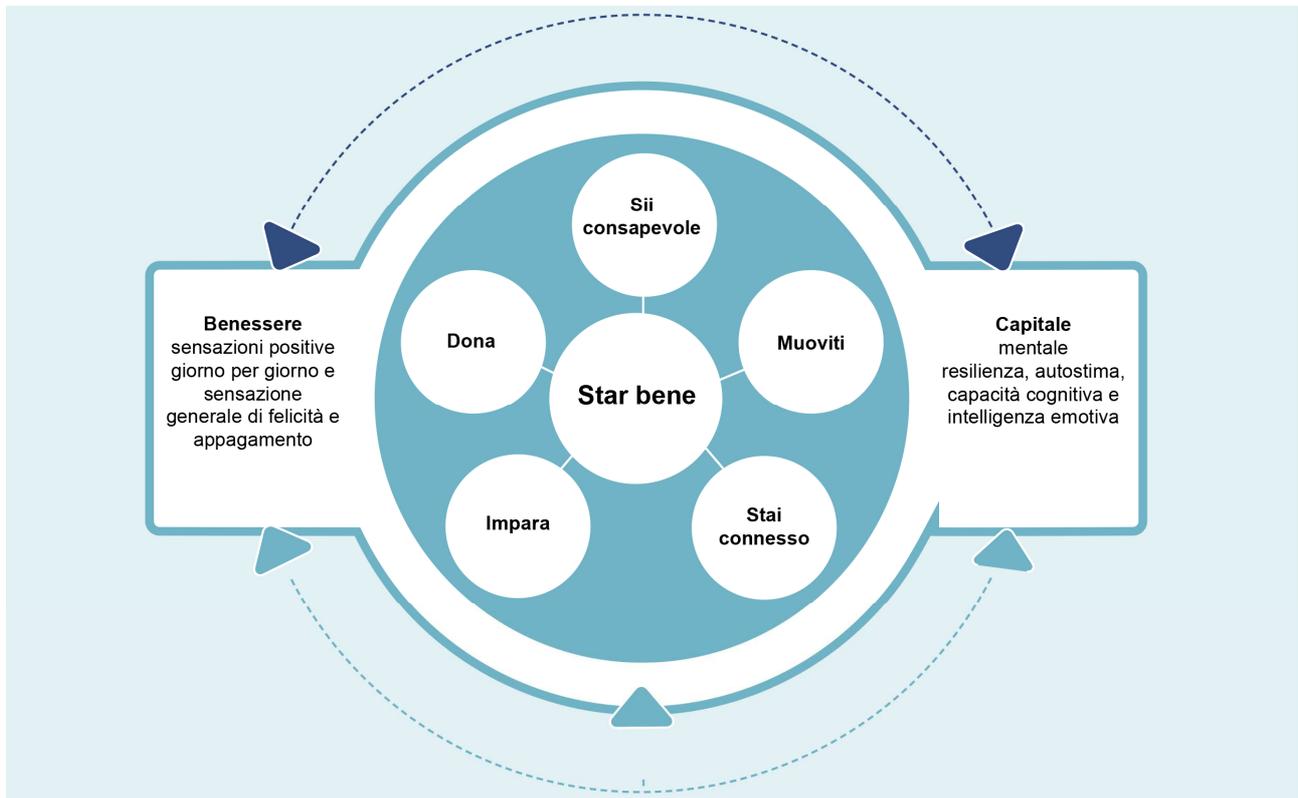
- Aiutare, donare e condividere sono attività associate ad una maggiore autostima e a sensazioni positive. Donare stimola il sistema di gratificazione del cervello, facendo sentire bene la persona e contribuisce a migliorare le funzioni cognitive e sociali, particolarmente nell'infanzia, elemento importante per lo sviluppo del capitale mentale e del benessere.
- La ricerca ha dimostrato che praticare regolarmente dei gesti di gentilezza porta nel tempo ad un maggiore benessere.
- Il senso di felicità e di soddisfazione per la propria vita sono associati alla partecipazione attiva alla vita sociale e comunitaria. Per le persone più anziane, il volontariato influenza positivamente e dà significato alla vita. Un importante studio ha scoperto che questi effetti positivi sono legati ad una aspettativa di vita maggiore di 7 anni e mezzo.

Alcune proposte per **Dona**:

- Qualcosa ad un'amica o amico
- Qualcosa per una persona che non conosci
- Ringraziare qualcuno
- Sorridere a qualcuno
- Fare del volontariato
- Impegnarsi in un gruppo
- Oggetti che non ti servono
- Andare a trovare un vicino
- Avere cura degli animali
- Fare un complimento

Evidenze

Il concetto di benessere comprende due elementi principali: sentirsi bene e sentirsi in forma. Felicità, contentezza, divertimento, curiosità e coinvolgimento caratterizzano chi ha un'esperienza positiva della propria vita.



Ugualmente importante per il benessere è il proprio "star bene" ("good functioning") nel mondo. Sperimentare delle relazioni positive, avere un po' di controllo sulla propria vita e uno scopo sono componenti rilevanti per il benessere.

Il presupposto dell'approccio di **Take 5** è che oltre alle indispensabili attività di cura e trattamento dei disturbi mentali, devono essere messe in atto attività di prevenzione e promozione della salute mentale, estese a tutta la popolazione, che apportano dei benefici per l'intera comunità e riducono - a lungo termine - l'incidenza dei problemi di salute mentale.

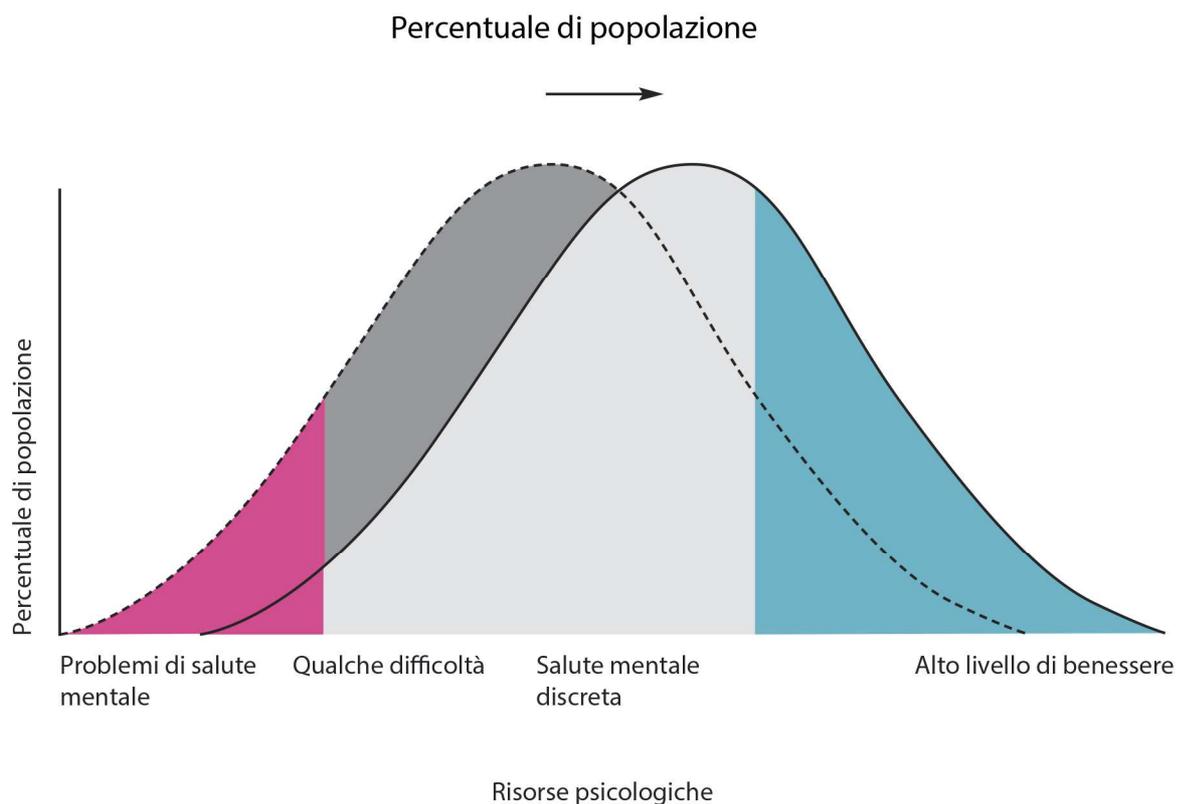
Distribuzione ipotetica della salute mentale in una popolazione

Il diagramma mostra la distribuzione ipotetica della salute mentale all'interno di una popolazione.

1. Sulla sinistra (in viola) è rappresentata la popolazione che soffre abitualmente di problemi di salute mentale.

2. La popolazione descritta come 'languishing' (in grigio scuro) vive delle difficoltà a livello subclinico.
3. La maggior parte della popolazione (in grigio chiaro) ha una discreta salute mentale.
4. La popolazione nella parte più a destra (azzurro), descritta come "flourishing", presenta un alto livello di benessere.

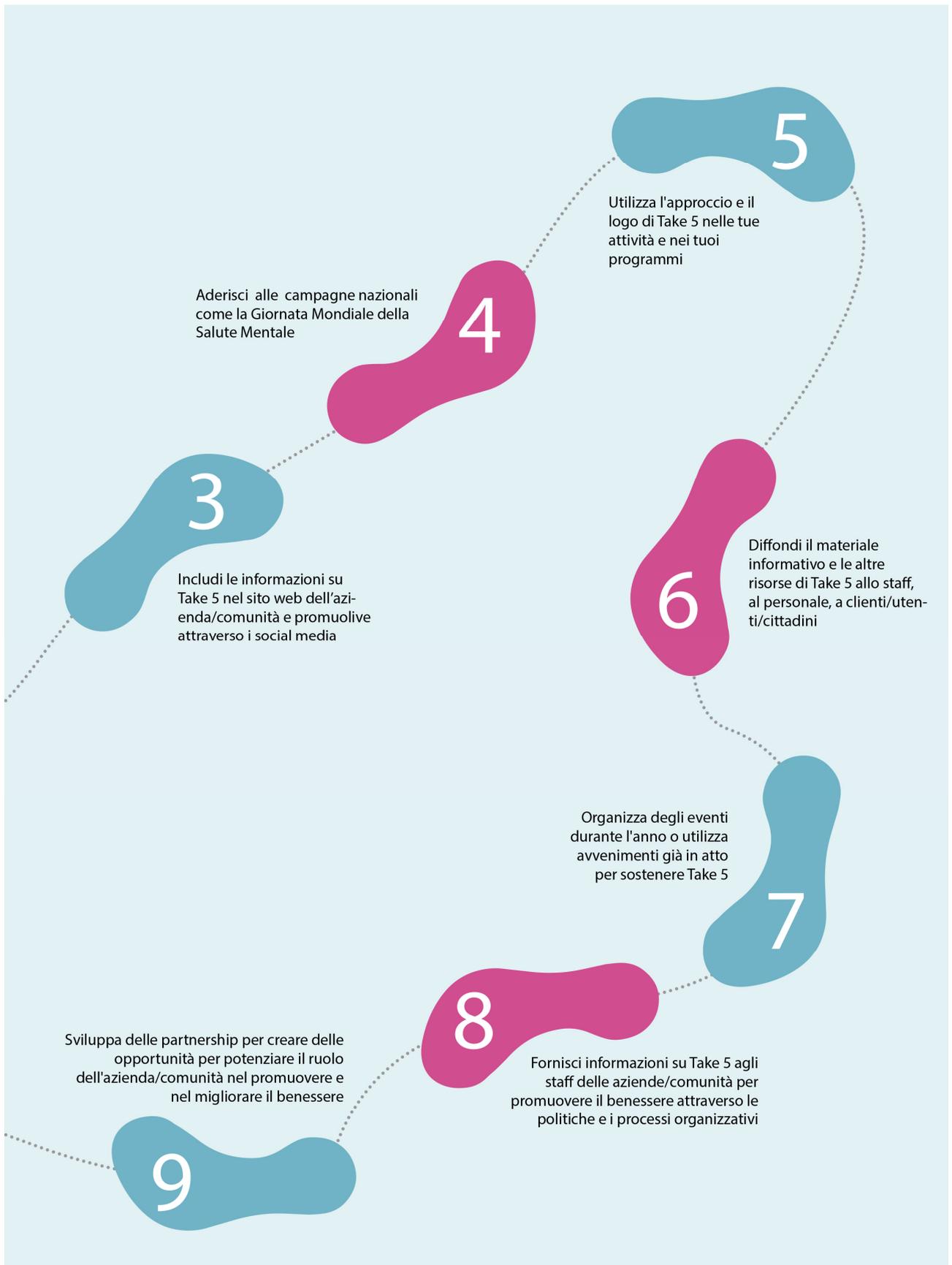
Huppert (2008) suggerisce che un modello per l'intera popolazione che riesca a spostare la curva verso destra aumenterà il numero delle persone "flourishing" e diminuirà quelle vivono significative difficoltà di salute mentale.



Promuovere i 5 passi di Take 5

La promozione di Take 5 è stata progettata come una piattaforma per parlare alle persone in modo semplice e informale del loro benessere. Molte persone compiono già delle azioni di Take 5, ma non le correlano ai 5 passi e quindi non riescono a percepire il contributo di Take 5 al loro benessere. Nello stesso modo alcune aziende forniscono attività e servizi collegabili a Take 5 che potrebbero essere migliorati inserendo il logo e i messaggi di Take 5. Come operatore/professionista hai a disposizione molti modi per promuovere questi messaggi e aiutare ad "incorporare" l'approccio di Take 5 nella vita delle persone.





Sostenere il cambio di comportamento

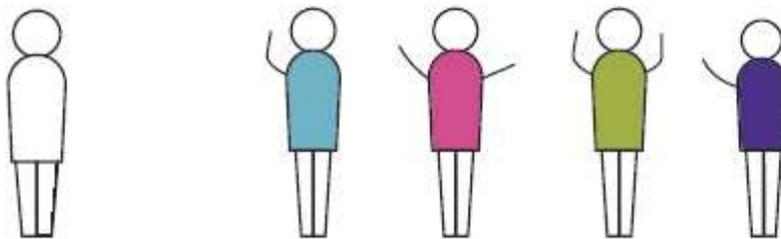
Molte persone cambiano stile di vita, senza nessun tipo di aiuto formale. Queste persone ascoltano i messaggi diffusi da progetti come Take 5 e ne fanno buon uso. Per molte ragioni altri non hanno lo stesso atteggiamento e la sola conoscenza potrebbe non essere sufficiente a provocare un cambio di comportamento, specialmente se si tratta del proprio stile di vita.

Le persone possono essere indecise rispetto al cambiamento e avere contemporaneamente delle ragioni pro e contro di esso. È importante notare che l'indecisione è normale e la propensione ai cambiamenti personali è legata ad essa.

Gli indecisi hanno la tendenza a presentare delle argomentazioni contrarie. Pertanto, con le migliori intenzioni, il professionista formula le ragioni per avviare il cambiamento e la reazione naturale della persona indecisa è quella di indicare le ragioni per non iniziarlo. Queste persone possono letteralmente autoconvincersi a non cambiare.

Il modo in cui parli alle persone della loro salute può influenzare in modo considerevole la loro motivazione verso il cambiamento. Di seguito sono riportati alcuni esempi di approcci meno efficaci verso le persone:

- Avvertirle delle conseguenze negative in caso di non cambiamento
- Convincerle che hanno un problema
- Dire loro in che modo cambiare



Il tuo approccio come professionista

Che cosa non funziona?

- **Cercare di sistemare le cose:** riflesso di correzione (righting reflex)
- **Dare consigli:** quando non sono stati chiesti
- **Dare suggerimenti:** i tuoi, non i loro
- **Esprimere un'opinione:** le tue, non le loro
- **Aggiungere 'ma'...**

Che cosa funziona?

- **Empatia:** ti interessa e capisci
- **Autonomia:** le persone scelgono ciò che è meglio per loro
- **Capacità:** le persone sono sicure e credono in loro stesse

Cosa spinge le persone al cambiamento?

- **Motivazione:** vedono i benefici, sono coerenti con i loro valori e i loro obiettivi
- **Autoregolazione:** fanno attenzione a ciò che sentono, pensano e fanno
- **Creazione di nuove abitudini:** le costruiscono sui loro successi e si rimettono in strada se sbandano
- **Risorse:** sono consapevoli dei loro punti di forza e di come prendersi cura di se: riposare, dormire, la dieta, l'attività sportiva e il rilassamento/divertimento
- **Supporto:** ci sono altre persone e attività che le supportano per raggiungere l'obiettivo desiderato

Per essere efficace nel promuovere Take 5 mediante la conversazione ti sarà d'aiuto prestare attenzione a ciò che tu stesso fai e a come lo fai

Modello per le conversazioni efficaci

La versione originale di questa guida usa l'acronimo OPEN (cosa fare) OCEAN* (come fare) per caratterizzare il modello proposto per sostenere conversazioni efficaci; è uno stile di comunicazione che guida (esplorare insieme), sostiene e incoraggia piuttosto che uno stile direttivo (dire, prescrivere).

Una volta che la persona dice di essere pronta, l'utilizzo di strumenti come quelli forniti in questa guida li aiuterà a fare dei cambiamenti positivi nella propria vita.



O
Opportunities:
cercale per cominciare la conversazione



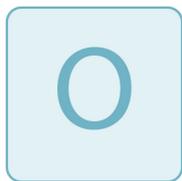
P
Permission:
chiedi il permesso di dare o chiedere delle informazioni



E
Explore:
esplora ciò che l'interlocutore sta già facendo in riferimento ai passi di Take 5



N
Nudge:
"spingi" in modo gentile per approfondire la conversazione



O
Open questions:
usa le 5 domande aperte chi, dove, come, quando e cosa per cominciare la conversazione



C
Consent:
chiedi il permesso di approfondire, dare consigli o informazioni



E
Empathic listening:
ascolta attivamente, assicurandoti che la persona si senta attiva e importante



A
Affirmations:
sviluppa la conversazione attorno ai punti di forza



N
Nuggets ("pepite"):
con il consenso e ascoltando le opinioni dell'interlocutore, fornisci informazioni, consigli e indicazioni proponendole come possibili occasioni

Risorse

Abbiamo allegato a questa guida un certo numero di risorse e di strumenti che puoi utilizzare per promuovere Take 5 con il tuo lavoro. Usa questo materiale perché le persone inizino a parlare di benessere e a riflettere.

Sono incluse delle risorse che possono essere usate come supporto nel proporre i temi di Take 5 e per facilitare il confronto a livello personale o di gruppo su come innestare Take 5 nella propria vita quotidiana e porsi degli obiettivi specifici.

1. Materiale promozionale di Take 5

I manifesti, i volantini e le cartoline possono essere usate per descrivere l'approccio di Take 5 distribuendolo alle persone o esponendolo in luoghi pubblici.

Take 5
5 passi per star bene

Dona

Muoviti

Stai connesso

Impara

Sii consapevole

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

ats-bg.it YouTube Twitter Facebook Google+ Instagram LinkedIn

Anche se ti senti bene, per mantenerti in pieno benessere mentale e fisico puoi compiere 5 semplici passi.

Take 5
5 passi per star bene

Prova a metterli in pratica tutti i giorni. "Take 5" può aiutarti!

Stai connesso
Rimani connesso alle persone intorno a te: familiari, amici, colleghi, vicini di casa, compagni di scuola o membri della tua comunità. Pensa a queste relazioni come ai pilastri della tua vita e dedica tempo a svilupparle. Costruire questi legami ti sosterrà e arricchirà ogni giorno.

Muoviti
Cammina, corri, pedala, gioca, fai giardinaggio, balla. Il movimento ti fa sentire bene. Scopri l'attività fisica che più ti piace, quella che più si adatta alle tue capacità di movimento e alla tua forma fisica.

Sii consapevole
Fermati, fai una pausa e prenditi dei momenti per guardarti intorno. Cosa vedi, senti, odori o gusti? Osserva la bellezza, le cose nuove, inusuali o straordinarie nella tua vita quotidiana e scopri come ti fanno sentire.

Impara
Fai qualcosa di nuovo, riscopri un vecchio hobby, iscriviti ad un corso. Prenditi un nuovo impegno, leggi un libro, impara a suonare uno strumento o a cucinare il tuo cibo preferito o a riparare una bici. Fissati un traguardo che ti può dare soddisfazione. Imparare nuove cose ti renderà più fiducioso e sarà anche divertente.

Dona
Rivolgiti il tuo sguardo anche fuori da te. È molto gratificante sentire te stesso e la tua felicità legati ad una comunità: ciò permetterà di creare relazioni con le persone intorno a te. Fai qualcosa di bello per un amico o per qualcuno che non conosci. Ringrazia, sorridi, dona il tuo tempo, fai volontariato, partecipa ad un gruppo della tua comunità.

Questa versione italiana è un adattamento autorizzato di un progetto della Belfast Strategic Partnership e della Public Health Agency. È basata su dati e informazioni della New Economics Foundation, parte dell'UK Government Foresight Project.

4/11

2. Presentazione di Take 5

Può essere usata per introdurre l'approccio e i messaggi di Take 5 in un'azienda o in una comunità.



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo

Take5
5 passi per star bene

Che cos'è la "salute mentale"

“Con l'espressione salute mentale si fa riferimento ad uno stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali, esercitare la propria funzione all'interno della società, rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno, stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri, partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente, adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni.”

Cos'è il benessere?

Il benessere è quando ci si sente bene e si apprezza la propria vita giorno per giorno

Ciò che facciamo e il nostro modo di pensare influenzano il nostro benessere.

Anche se ti senti bene, per mantenerti
in pieno benessere mentale e fisico
puoi compiere 5 semplici passi

Prova a metterli in pratica tutti i giorni

Take 5 può aiutarti!



Stai connesso

Rimani connesso alle persone intorno a te: familiari, amici, colleghi, vicini di casa, compagni di scuola o membri della tua comunità. Pensa a queste relazioni come ai pilastri della tua vita e dedica tempo a svilupparle. Costruire questi legami ti sosterrà e arricchirà ogni giorno.



Muoviti

Cammina, corri, pedala, gioca, fai giardinaggio, balla. Il movimento ti fa sentire bene. Scopri l'attività fisica che più ti piace, quella che più si adatta alle tue capacità di movimento e alla tua forma fisica.



Sii consapevole

Fermati, fai una pausa e prenditi dei momenti per guardarti intorno. Cosa vedi, senti, odori o gusti? Osserva la bellezza, le cose nuove, inusuali o straordinarie nella tua vita quotidiana e scopri come ti fanno sentire.



Impara

Fai qualcosa di nuovo, riscopri un vecchio hobby, iscriviti ad un corso. Prenditi un nuovo impegno, leggi un libro, impara a suonare uno strumento o a cucinare il tuo cibo preferito o a riparare una bici. Fissati un traguardo che ti può dare soddisfazione. Imparare nuove cose ti renderà più fiducioso e sarà anche divertente.



Dona

Rivolgi il tuo sguardo anche fuori da te. È molto gratificante sentire te stesso e la tua felicità legati ad una comunità: ciò permetterà di creare relazioni con le persone intorno a te. Fai qualcosa di bello per un amico o per qualcuno che non conosci. Ringrazia, sorridi, dona il tuo tempo, fai volontariato, partecipa ad un gruppo della tua comunità.

- Una persona su 5 ha un problema di salute mentale durante la propria vita
- Usando il metodo Take 5 potresti aumentare la tua aspettativa di vita di 7 anni e mezzo
- Le persone con un alto livello di benessere sono più facilitate nel lavoro e nella formazione a tempo pieno
- È stato dimostrato che ogni passo di Take 5 ha un effetto positivo sull'umore



Stai connesso

Rimani connesso alle persone intorno a te: familiari, amici, colleghi, vicini di casa, compagni di scuola o membri della tua comunità. Pensa a queste relazioni come ai pilastri della tua vita e dedica tempo a svilupparle. Costruire questi legami ti sosterrà e arricchirà ogni giorno.



Connettiti con altre persone:

- Trova del tempo per stare insieme a loro
- Telefona, manda messaggi ed email
- Mangiate insieme
- Stai in sintonia con la natura e con gli animali
- Ascolta i tuoi bisogni spirituali.



Muoviti

Cammina, corri, pedala, gioca, fai giardinaggio, balla. Il movimento ti fa sentire bene. Scopri l'attività fisica che più ti piace, quella che più si adatta alle tue capacità di movimento e alla tua forma fisica.



Pratica queste attività nella tua routine quotidiana:

- Scendi dall'autobus una fermata prima e cammina
- Prendi le scale al posto dell'ascensore
- Incontra un amico per una passeggiata
- Fai esercizi anche su una sedia o sdraiato



Sii consapevole

Fermati, fai una pausa e prenditi dei momenti per guardarti intorno. Cosa vedi, senti, odori o gusti? Osserva la bellezza, le cose nuove, inusuali o straordinarie nella tua vita quotidiana e scopri come ti fanno sentire.



Prestare attenzione è la base della consapevolezza:

- Scatta delle foto alle stagioni che cambiano
- Allenati a respirare lentamente e consapevolmente
- Svolgi piccoli lavori manuali che richiedano concentrazione
- Accogli i tuoi pensieri e le tue sensazioni
- Goditi il gusto di un cibo
- Prima di dormire chiediti: Cosa ho fatto bene oggi? Cosa c'è stato di bello oggi?
- Quante cose belle hai notato oggi? (un cielo limpido, una persona gentile, la risata di un bambino).
- Condividile con la tua famiglia e con i tuoi amici.



Impara

Fai qualcosa di nuovo, riscopri un vecchio hobby, iscriviti ad un corso. Prenditi un nuovo impegno, leggi un libro, impara a suonare uno strumento o a cucinare il tuo cibo preferito o a riparare una bici. Fissati un traguardo che ti può dare soddisfazione. Imparare nuove cose ti renderà più fiducioso e sarà anche divertente.



- Chiedi a qualcuno di insegnarti come fare qualcosa
- Confrontati con le persone su argomenti che t'interessano
- Frequenta la Biblioteca locale
- Iscriviti a un corso
- Visita un museo o una mostra
- Cerca su internet delle informazioni per te o per altre persone



Dona

Rivolgi il tuo sguardo anche fuori da te. È molto gratificante sentire te stesso e la tua felicità legati ad una comunità: ciò permetterà di creare relazioni con le persone intorno a te. Fai qualcosa di bello per un amico o per qualcuno che non conosci. Ringrazia, sorridi, dona il tuo tempo, fai volontariato, partecipa ad un gruppo della tua comunità.



- Pensa agli altri.
- Donare è gratificante e ti unisce alle persone.
- Dona un sorriso, un complimento, un incoraggiamento
- Dai una mano, organizza delle attività per bambini e anziani o condividi delle attività con loro,
- Aiuta qualcuno a trovare informazioni utili e incoraggiali a usare Take 5
- Dona il tuo tempo, un augurio silenzioso o una preghiera
- Ringrazia e sii riconoscente per ciò che c'è di buono nella tua vita
- Vuoi fare un dono speciale a te stesso? Pratica regolarmente i 5 passi di Take 5

Le attività di Take 5 sono semplici e realizzabili da tutti

Chiediti

Che cosa faccio attualmente?
Come mi fa sentire?
Cosa mi piacerebbe fare in più?
Cosa mi ostacola e cosa mi aiuta?

Scrivi: cosa farò, e quando lo farò! ...

3. Autovalutazione di Take 5

È importante fare il punto valutando il livello di benessere da cui le persone partono e riconoscere i punti di forza e il patrimonio di risorse posseduto. Questo modello può essere usato per aiutare le persone a porre l'attenzione su ciò che già supporta il loro benessere.

Riflettere sui benefici derivanti, aiuterà le persone a capire i collegamenti tra questo esercizio di autovalutazione e il loro modo di sentirsi.

Completare l'esercizio apporta dei benefici e aiuta le persone a capire in che modo i messaggi di Take 5 le stiano già sostenendo. Può anche essere utile porre in evidenza come i messaggi sono facilmente applicabili alla vita quotidiana.

L'esercizio di autovalutazione può essere utilizzato per identificare le attività che la persona vuole continuare a svolgere o che vorrebbe incrementare.

4. Programmare le attività di Take 5

Lo strumento può essere usato per aiutare a pianificare i cambiamenti specifici per realizzare le attività di uno o più passi di Take 5. Utilizza un format che permette alla persona di porsi degli obiettivi realistici e precisi, di riflettere su come raggiungerli e di valutare i progressi nel tempo.

Prendere in considerazione gli ostacoli possibili, permette di definire le barriere da superare che potrebbero essere: fattori esterni come la famiglia, la disponibilità economica o un viaggio, e fattori personali come la motivazione o l'umore. Identificare ciò che è di sostegno nel raggiungimento degli obiettivi posti, aiuta a mettere in atto delle strategie facilitanti e a circumnavigare gli ostacoli.

Questo esercizio aiuta molto le persone ad assumere consapevolezza e la responsabilizzazione circa cambiamento programmato. L'ultima colonna, quella del riesame (review), dovrebbe essere rivista a intervalli ragionevoli per riflettere sui passi compiuti per raggiungere gli obiettivi. Tutto questo aiuta a riconfermare gli impegni presi, suggerisce una riflessione su come progredire o magari la scelta di fare altre attività.

GRIGLIA DI AUTOVALUTAZIONE



Il passi di Take 5 possono essere facilmente realizzati da tutti nella vita quotidiana e anche tu stai già facendo probabilmente alcune delle attività proposte. Pensa ad ognuno dei messaggi di Take 5, a quello che hai fatto di recente e ai benefici ottenuti.

	Che cosa stai già facendo?	Quali sono i benefici ottenuti?
 Stai connesso		
 Impara		
 Muoviti		
 Sii consapevole		
 Dona		

GRIGLIA DI AUTOVALUTAZIONE



Pensa a quali passi di Take 5 vuoi continuare a fare o desideri fare di più. Ci sono altre attività che vuoi fare per star bene? E' importante stabilire degli obiettivi realizzabili: pensa agli ostacoli e a ciò che può esserti di aiuto per raggiungerli

	Obiettivi cos'altro vorresti fare e quando?	Ostacoli Cosa ti renderebbe difficile farlo?	Supporti cosa ti aiuterebbe a farlo?	Revisione Stai andando bene?
 Stai connesso				
 Impara				
 Muoviti				
 Sii consapevole				
 Dona				

5. La stella di Take

L'esercizio della Stella è simile a quello dell'autovalutazione, permette alla persona di riconoscere le azioni che nella sua vita sono a supporto dei messaggi di Take 5 e che può essere utilizzato come stimolo per considerare altre azioni. Questo strumento si basa sul numero di attività di Take 5 che sono state scelte. Lo strumento evidenzia quali messaggi sono più seguiti nella vita quotidiana e pertanto può essere un utile strumento di riflessione. È importante che i professionisti comprendano più sono i passi di Take 5 che sono praticati nella vita quotidiana, migliori saranno i risultati di benessere per la persona.

La stella di Take 5



Nome

Data di compilazione

Stai connesso

Dona

Impara

Sii consapevole

Muoviti

Se hai svolto attività per tutti i passi di Take 5, hai ottenuto un grande risultato

The diagram is a five-pointed star with a central white circle. Each arm of the star has a series of small circles representing a scale from 1 to 9. The arms are labeled as follows: 'Stai connesso' (top, dark blue), 'Dona' (left, green), 'Impara' (right, purple), 'Sii consapevole' (bottom-left, teal), and 'Muoviti' (bottom-right, pink). Each arm has a corresponding icon at its tip: two people for 'Stai connesso', hands holding a heart for 'Dona', an open book for 'Impara', an eye for 'Sii consapevole', and a hand holding a leaf for 'Muoviti'. The scale on each arm starts with '1' at the center and ends with '9' at the tip. The background is a light purple gradient.

GRIGLIA DI AUTOVALUTAZIONE



Pensa a quali passi di Take 5 vuoi continuare a fare o desideri fare di più. Ci sono altre attività che vuoi fare per star bene? E' importante stabilire degli obiettivi realizzabili: pensa agli ostacoli e a ciò che può esserti di aiuto per raggiungerli

	Obiettivi cos'altro vorresti fare e quando?	Ostacoli Cosa ti renderebbe difficile farlo?	Supporti cosa ti aiuterebbe a farlo?	Revisione Stai andando bene?
 Stai connesso				
 Impara				
 Muoviti				
 Sii consapevole				
 Dona				

Nell'ultima settimana quante attività hai svolto tra quelle in lista?

Segna il tuo punteggio nella stella



Stai connesso con

- La tua famiglia
- I parenti
- Gli amici
- I colleghi
- I compagni di scuola
- I gruppi del territorio
- I vicini di casa
- La tua comunità
- Una persona che non conosci
- Altro.



Impara a

- Guardare un documentario
- Leggere un libro
- Riscoprire un vecchio interesse
- Frequentare un corso
- Assumere una nuova responsabilità
- Aggiustare qualcosa
- Suonare/cantare una canzone
- Cucinare una nuova ricetta
- Porti una sfida
- Altro



Muoviti

- Camminare
- Correre
- Svolgere lavori domestici
- Fare del bricolage
- Andare in bicicletta
- Giocare
- Fare del giardinaggio
- Lavorare nell'orto
- Ballare
- Fare esercizio fisico
- Altro



Sii consapevole

- Essere curioso
- Godersi un momento particolare
- Prestare attenzione ai cambiamenti di stagione
- Gustare attentamente un cibo
- Fare una conversazione
- Informarsi su notizie ed eventi locali
- Riflettere su quello che ti succede
- Guardare il mondo intorno a te
- Altro



Dona

- Qualcosa ad un'amica o amico
- Qualcosa per una persona che non conosci
- Ringraziare qualcuno
- Sorridere a qualcuno
- Fare del volontariato
- Impegnarsi in un gruppo
- Oggetti che non ti servono
- Andare a trovare un vicino
- Avere cura degli animali
- Fare un complimento
- Altro

6. Misuratore di motivazione al cambiamento

Questa risorsa può essere utilizzata come supporto agli altri strumenti di Take 5 e per facilitare le conversazioni sull'adozione di azioni specifiche.

Permette alla persona di valutare la propria posizione in relazione alla motivazione al cambiamento e alle capacità e fiducia a realizzarlo. Un punteggio alto convalida il cambiamento che era stato programmato o stimola una riflessione su come mantenere tale cambiamento. I punteggi bassi possono aiutare a capire se gli obiettivi sono quelli adatti alla persona, gli ostacoli al raggiungimento dell'obiettivo e cosa potrebbe facilitare il cambiamento .

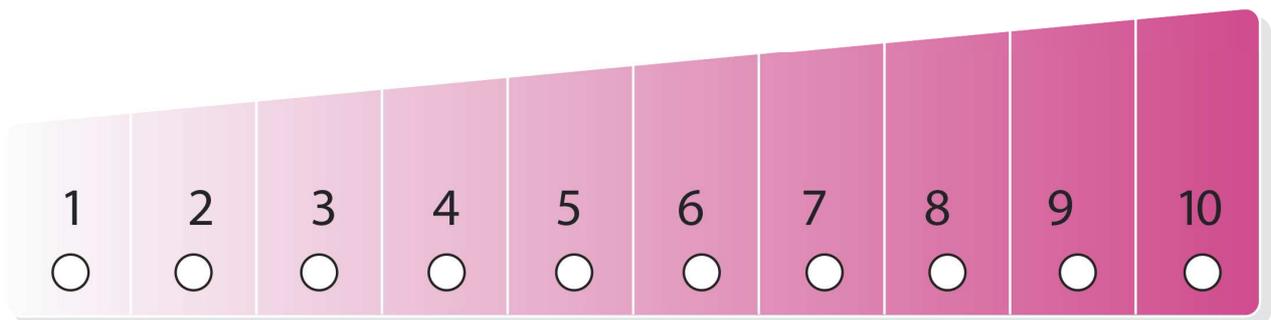
Se stai pensando di apportare un cambiamento nella tua vita, è più probabile che tu ci riesca a realizzarlo se è qualcosa che desideri davvero portare a termine e che ti senti in grado di raggiungere. Utilizza le due scale per assegnare un valore a come ti senti in relazione all'importanza e alla possibilità di riuscire a raggiungere l'obiettivo. Pensa al motivo per cui hai espresso quella valutazione e se c'è qualcosa che potrebbe aiutarti a raggiungere una valutazione migliore.

Quanto è importante per me?

Per niente importante

Abbastanza importante

Molto importante

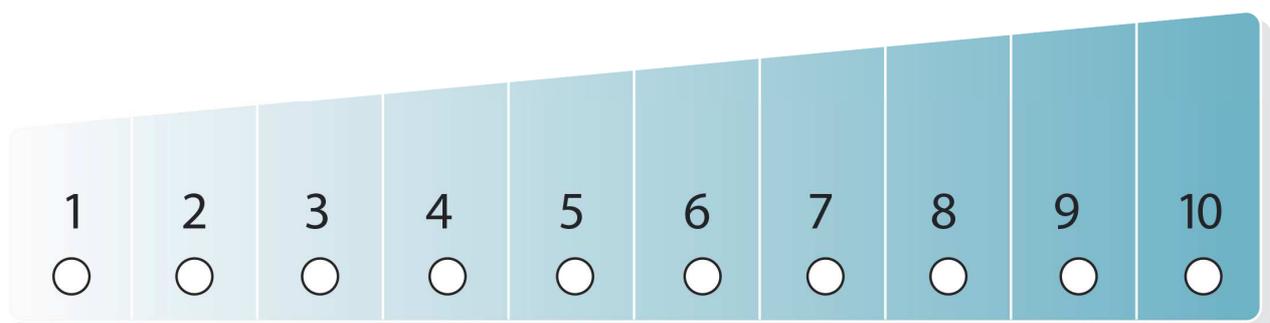


Posso farcela?

Non ci riesco

Potrei riuscirci

Ci riesco



6. L'impegno

E' uno strumento che permette ad una persona di mettere nero su bianco come intende fare uso dei messaggi di Take5 nella propria vita. Può essere usato come promemoria visibile dell'obiettivo da raggiungere e dell'impegno preso. È anche utile per gli esercizi di gruppo, oppure può essere esposto in un sito o in un luogo di lavoro per favorire lo scambio di idee sulle attività che le persone possono praticare.

Cosa farai per utilizzare i 5 passi per star bene nella tua vita quotidiana?

I miei propositi



Quali passi di Take 5 vuoi fare nella tua vita quotidiana?

Voglio...

7. Scheda di valutazione degli eventi di Take 5

Questo esempio di scheda di valutazione è un semplice modello che può essere usato per avere dei feedback dalle persone che partecipano a un evento o ad un'attività.

Quando organizzi un'attività è sempre utile fissare gli obiettivi che vuoi raggiungere. Ci possono essere attività tipiche di Take 5, per esempio sullo sviluppo della consapevolezza (mindfulness), e molte altre attività non strettamente legate a Take 5, ma con risvolti legati ad esso. Per esempio un progetto finalizzato alla risoluzione di un problema specifico di una zona - come la pulizia di un parco della tua comunità - è legato ad almeno tre passi di Take 5: Stai connesso, Muoviti e Dona.

Probabilmente nella tua attività professionale hai già dei metodi per valutare il lavoro che svolgi; ti suggeriamo di pensare a come includere Take 5 nel tuo processo di valutazione. Potresti per esempio utilizzare un modello simile al seguente. Potresti includere delle domande generali sugli obiettivi di Take 5 come proposto dal modello seguente.

Annota come le attività di oggi hanno contribuito al raggiungimento di ognuno degli obiettivi di Take 5



Stai connesso



Impara



Muoviti



Sii consapevole



Dona

8. Altri consigli per valutare le attività di Take 5

L'inclusione d'informazioni specifiche (es. sesso, età, residenza, titolo di studio) permette di analizzare con più dettaglio i risultati sul raggiungimento degli obiettivi raccolti con i diversi strumenti di valutazione a disposizione.

E' opportuno prendere in considerazione l'uso di metodi che possano fornire sia informazioni quantitative che qualitative. Gli strumenti quantitativi, per esempio domande con risposte chiuse e tabelle, permettono di misurare un fenomeno come numero assoluto o come frequenza. Gli strumenti qualitativi, come le domande aperte dei questionari, i focus group, riunioni o interviste, sono focalizzate sul significato e sull'esperienza.

La possibilità di raccogliere le informazioni in più di una fase - prima, durante e dopo l'inizio del programma - consente di valutare l'impatto dei passi di Take 5 sulla vita delle persone.

Misurare il benessere

Potresti utilizzare un tipo di misurazione specificamente legata al benessere. Il benessere può essere compreso grazie al modo in cui le persone si sentono e operano, sia sul piano personale che sociale, e il modo in cui valutano la loro vita nella sua interezza.

Per chiarire, il modo in cui le persone si sentono fa riferimento ad emozioni come la gioia o l'ansia. Il modo in cui operano fa riferimento ad esempio allo spirito di competizione o al senso di coinvolgimento. Il modo in cui le persone valutano la propria vita nella sua interezza, riguarda la soddisfazione per la propria vita o il modo in cui giudicano la propria vita rispetto alla miglior vita possibile.

Esempi di strumenti per misurare il benessere

Ci sono molti esempi di strumenti specifici per misurare il benessere. Avendo a disposizione le risorse necessarie, la New Economic Foundation (NEF) raccomanda tre serie di domande.

1. The Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS)⁵

Le Università di Edimburgo e di Warwick hanno sviluppato questo strumento di valutazione nel 2006 e il suo uso è validato nel Regno Unito. Il SWEMWBS è una scala di sette domande, con cinque opzioni di risposta, che sono state appositamente ideate per misurare il sentirsi bene e gli aspetti funzionali del benessere mentale. Dovresti usare il SWEMWBS se sei interessato a misurare

il benessere in due momenti diversi (prima e dopo la realizzazione di un intervento), in modo da valutare i cambiamenti nel tempo.

In elenco ci sono delle affermazioni su sensazioni e i pensieri. Scegli la risposta che più si addice alla tua esperienza durante le ultime due settimane.

	Mai	Raramente	A volte	Spesso	Sempre
Mi sono sentito/a ottimista riguardo al futuro					
Mi sono sentito/a utile					
Mi sono sentito/a rilassato/a					
Ho affrontato bene i problemi					
Ho pensato in modo lucido					
Mi sono sentito/a vicino ad altre persone					
Sono stato in grado di prendere delle decisioni					

2. Le domande sul benessere soggettivo dell' Office for National Statistics' (ONS)

Le domande sul benessere soggettivo elaborate dall'Ufficio per le statistiche nazionali sono quattro e intendono cogliere ciò che le persone pensano del proprio benessere. Dall'aprile 2011 queste domande sono stati incluse nell'indagine **Integrated Household Survey** che raccoglie informazioni da centinaia di migliaia di persone nel Regno Unito. E' uno strumento che permette perciò di confrontare i dati raccolti a livello locale con quelli del Regno Unito.

Di seguito sono riportate altre domande su come ti senti. (Dai un punteggio da 0 a 10)

Domande	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Oggi, quanto sei soddisfatto della tua vita?											
Ieri, quanto ti sei sentito felice?											
Ieri, quanto ti sei sentito in ansia?											
In che misura senti che le cose che fai nella tua vita hanno valore?											

3. Social trust question ⁷

Se pensi di utilizzare solo una domanda sul benessere, seppur con tutti i limiti del caso, quella sulla soddisfazione di vita è la misura di benessere soggettivo più utilizzata da molti anni e in più paesi (es. Stati Uniti e Regno Unito).

In generale, diresti che ci si può fidare della maggior parte delle persone o bisogna essere prudenti? Si prega di fornire un punteggio da 0 a 10, dove 0 significa che bisogna essere prudenti e 10 significa che la maggior parte delle persone è affidabile.

Bisogna essere prudenti					La maggior parte delle persone è affidabile					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Scheda di valutazione delle attività



Nome:

Data:

Grazie per aver partecipato a Take 5, speriamo che ti sia stato utile.
Ci piacerebbe sapere cosa ne pensi compilando questa scheda.

1. Come valuti la tua comprensione dei messaggi Take 5 PRIMA e DOPO l'attività?

In una scala dove 1 è un livello basso e 5 un livello alto di comprensione (cerchia)

Prima						Dopo					
Stai connesso	1	2	3	4	5	Stai connesso	1	2	3	4	5
Impara	1	2	3	4	5	Impara	1	2	3	4	5
Muoviti	1	2	3	4	5	Muoviti	1	2	3	4	5
Sii consapevole	1	2	3	4	5	Sii consapevole	1	2	3	4	5
Dona	1	2	3	4	5	Dona	1	2	3	4	5



2. Durante l'attività ti sei relazionato/hai collaborato con gli altri?

Commento:

Si

No

Stai connesso



3. Hai imparato qualcosa di nuovo?

Commento:

Si

No

Impara



4. Durante l'attività sei stato più attivo?

Commento:

Si

No

Muoviti



5. L'attività ha aumentato la tua consapevolezza dei tuoi bisogni e di quelli delle persone intorno a te?

Commento:

Si

No

Sii consapevole



6. Come risultato dell'attività sei più predisposto a dedicare del tempo agli altri?

Commento:

Si

No

Dona

7. Pensi di utilizzare i messaggi di Take 5 nella tua vita quotidiana ?

1 2 3 4 5

Commento:

8. Cos'è stato più utile per te ?

Commento:

9. Cos'è stato meno utile per te ?

Commento:

10. Hai qualche suggerimento di miglioramento?

Commento:

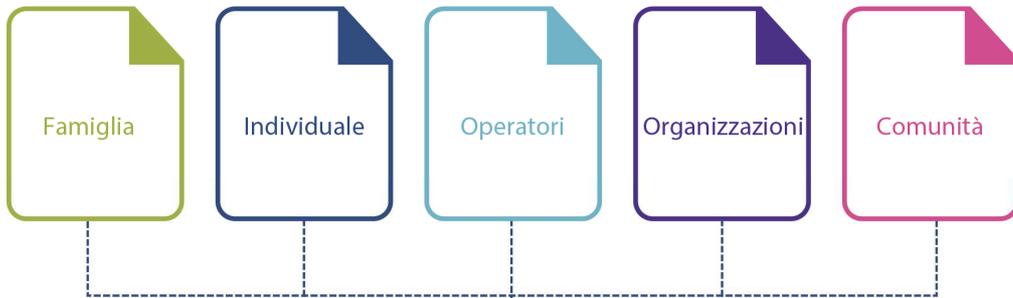
11. Hai qualche altro commento?

Commento:

Grazie per aver compilato la scheda.



Tutte le risorse sono disponibili
per il download o su richiesta



www.ats-bg.it



Tel: 800447722
Email: promosalute@ats-bg.it