

Introduzione

Il mio piano di movimento per più attività fisica nella vita di ogni giorno

Ho deciso di gestire meglio la mia convivenza con la BPCO. Ciò significa, tra l'altro, che intendo fare movimento con regolarità. Il piano di movimento mi aiuta ad attuare le decisioni prese e gli obiettivi di movimento personali che mi prefiggo.

Mi annoto quello che farò concretamente per muovermi di più:

- L'obiettivo che mi prefiggo vale solo per me.
- È un obiettivo realistico.
- Credo con convinzione che riuscirò a raggiungerlo.
- Il mio obiettivo consiste in un'azione concreta e risponde alle seguenti domande:

1. **Cosa?** Ad es. andare a camminare.
2. **Per quanto tempo?** Ad es. 15 minuti.
3. **Quando?** Ad es. dopo colazione.
4. **Quanto spesso?** Ad es. 3 volte a settimana: lun./merc./ven.
5. **Quanto intensamente confido che riuscirò a raggiungere l'obiettivo?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(1 = poca fiducia; 10 = fiducia totale)

→ Per ordinare ulteriori copie del piano di movimento scrivere un'e-mail a: info@lung.ch

Informazioni su questa pubblicazione

Il piano di movimento è parte integrante del programma di formazione «Vivere meglio con la BPCO» e si basa sull'originale canadese convalidato «Living well with COPD» (www.livingwellwithcopd.com). Il programma è stato adattato e valutato per la Svizzera ed è riconosciuto e consigliato dalla Società Svizzera di Pneumologia. Il piano di movimento è stato adattato dall'originale «Bouger plus – respirer mieux» del gruppo di coaching sulla BPCO di P.O. Bridevaux, K. Lörvall et al. (2014).

Autovalutazione

Avrò successo?

Se alla mia fiducia nella riuscita ho dato un voto da 7 in su, significa che mi prefiggo un obiettivo realistico. Se il voto è invece inferiore a 7 mi devo chiedere:

- Di cosa ho bisogno per far passare la mia fiducia, ad esempio, da 3 a 4?
- Che ostacoli ci sono?
- In che modo devo correggere il mio obiettivo per raggiungerlo realmente?

1^a settimana: dal _____ al _____

Mi impegno a _____

_____ volte alla settimana, ogni (giorni della settimana) _____

Alla mia fiducia nel raggiungere l'obiettivo settimanale do il voto: _____

2^a settimana: dal _____ al _____

Ho raggiunto l'obiettivo della 1^a settimana: sì no

Sì, e l'aspetto positivo è stato che _____

No, perché _____

Mi impegnerò a _____

_____ volte alla settimana, ogni (giorni della settimana) _____

Alla mia fiducia nel raggiungere l'obiettivo settimanale do il voto: _____

3^a settimana: dal _____ al _____

Ho raggiunto l'obiettivo della 2^a settimana: sì no

Sì, e l'aspetto positivo è stato che _____

No, perché _____

Mi impegnerò a _____

_____ volte alla settimana, ogni (giorni della settimana) _____

Alla mia fiducia nel raggiungere l'obiettivo settimanale do il voto: _____

4^a settimana: dal _____ al _____

Ho raggiunto l'obiettivo della 3^a settimana: sì no

Sì, e l'aspetto positivo è stato che _____

No, perché _____

Mi impegnerò a _____

_____ volte alla settimana, ogni (giorni della settimana) _____

Alla mia fiducia nel raggiungere l'obiettivo settimanale do il voto: _____

5^a settimana: dal _____ al _____

Ho raggiunto l'obiettivo della 4^a settimana: sì no

Sì, e l'aspetto positivo è stato che _____

No, perché _____

Mi impegnerò a _____

_____ volte alla settimana, ogni (giorni della settimana) _____

Alla mia fiducia nel raggiungere l'obiettivo settimanale do il voto: _____