

# Diari di salute e Cura di sé

Esercitazione 1 - Corso di Sociologia della salute 2019/20



# Cura di sé come apprendimento autoriflessivo

## IL METODO DEI DIARI DI SALUTE

- **fase osservativa:** tenuta periodica del diario (es. 2-3 volte la settimana)
- **fase riflessiva:** analisi periodica (counseling?)
- **fase progettuale:** mantenere o cambiare? Come?
- **fase attuativa:** realizzo, attuo il progetto di cambiamento
- **fase di verifica:** valuto gli effetti, i risultati conseguiti con dei criteri

# Indicazioni

- A – fare una **copertina del diario** (titolo, nome e cognome, periodo di compilazione; inserire un'immagine accattivante che mi rappresenti e/o mi piaccia);
- B – **scaricare la scheda-modello** fornita e **riprodurla** in diverse copie: inserirle una di seguito all'altra per realizzare la base del diario;
- C – **compilare le schede liberamente ogni 2-3 gg** facendo mente locale su ciò che è accaduto. Non è necessario utilizzare sempre tutta la scheda. Essa è un pro-memoria per non dimenticare aspetti che sembrano banali ma possono essere rilevanti nel lungo periodo;
- D – alla conclusione del periodo dovete scrivere una “**relazione finale**” contenente: a) una **sintesi** di ciò che avete descritto; b) una **riflessione** su questa descrizione (ciò che vi ha colpito, ciò che è da sottolineare, che cosa è cambiato con la tenuta del diario); c) una sorta di “**progetto**” su quello che volete tenere e quello che vorreste cambiare nelle vostre abitudini e atteggiamenti; inoltre su *come* pensate sia possibile realizzare il vostro progetto (quali iniziative o quali abitudini cambiare) (v. **Indicazioni per la compilazione sul sito materiale didattico**)

# La scheda

- **1 - DIARIO DI SALUTE DI .....**  
*(compilare solo nella prima scheda)*
- **2 - Scheda n° .....**                      **3 - Periodo: dal ..... al .....**
- **4 - Stato di salute rilevato e percepito:**  
A livello di benessere corporeo e/o di organismo e/o di organo  
A livello di equilibrio e benessere personale e/o psichico  
A livello benessere relazionale e/o sociale  
A livello di scambi e benessere ambientale (casa, area in cui abito, natura prossima, ecc.)  
.
- **5 - Cosa ho fatto direttamente e consapevolmente per la mia salute (per promozione benessere, prevenzione e cura di malesseri e patologie):**  
cibo, movimento, igiene  
autocura, tecniche, farmaci, ecc.  
altro

# Scheda - segue

- **6 – Cosa non ho fatto (e che mi ero proposto/a di fare)? Cosa ho fatto che potrebbe risultare nocivo (ma ho dovuto o voluto farlo lo stesso per altre ragioni)**

omissioni

comportamenti a rischio

- **7 - Quali informazioni ho assunto:**

passaparola

media

web

- **8 - Chi mi ha aiutato, con chi ho collaborato (non sanitari):**

familiari

amici, colleghi, vicini, ecc.

istruttore, allenatore, altri

# Scheda - segue

- **9 - Ho avuto visite, consulti e incontri con medici e personale sanitario? Come è stato l'incontro? Cosa ne ho tratto?**

Con chi:

Interazione, soddisfazione

Indicazioni e orientamenti emersi

- **10 - Ho avuto consulti e incontri con medici e operatori non convenzionali (es. yoga, shiatsu, omeopatia, ecc.)? Come è stato l'incontro? Cosa ne ho tratto?**

Con chi:

Interazione, soddisfazione

Indicazioni e orientamenti emersi

- **11 - Note, appunti, riflessioni**

# Consegna

A) **Relazione** (titolata: *Relazione Cognome*)

B) **Diario** (titolato: *Diario Salute Cognome*)

A chi: Dott. Pierpaola Pierucci ([pierpaola.pierucci@unife.it](mailto:pierpaola.pierucci@unife.it))

Periodo osservativo: **8/10/2019 – 8/11/2019**

Consegna (via mail): **entro 11/11**

Privacy: tutelata (i testi non vengono divulgati)

**Criteri Valutazione:** accuratezza, capacità autoosservativa, pertinenza osservazioni, qualità e profondità della relazione finale

**Punteggio:** da 0,5 fino a 2,5 punti cumulabili col risultato esame (*rispondere a 2 dom su 3 di quelle riservate ai frequentanti*).