

Istruzioni per l'uso della Scheda di Monitoraggio

Il fine del monitoraggio è duplice: (i) fornisce un quadro dettagliato di come mangi, portando di conseguenza alla tua attenzione l'esatta natura del tuo disturbo dell'alimentazione; (ii) rende più consapevole di quello che stai facendo nel preciso momento in cui lo fai, facilitando il cambiamento di comportamenti che sembrano automatici e fuori dal controllo. Eseguire il monitoraggio in modo accurato è un aspetto centrale del programma. All'inizio scrivere in tempo reale i comportamenti, i pensieri e le emozioni può risultare fastidioso, ma dopo qualche giorno diventerà una cosa naturale e utile. Non abbiamo mai incontrato nessuno il cui stile di vita fosse veramente incompatibile con il monitoraggio. Eseguire il monitoraggio in tempo reale va considerata una sfida.

La Scheda di Monitoraggio utilizzata a Villa Garda è semplice da completare e da utilizzare. Ciò che è difficile è registrare in tempo reale, ma è molto importante che questo avvenga, in quanto aiuta a osservare, interrogare e modi care i tuoi pensieri e comportamenti mentre si verificano. Ciò che deve essere registrato evolve durante la terapia e, in alcuni casi, si possono aggiungere ulteriori colonne se necessario.

La **Colonna 1** serve ad annotare l'ora in cui mangi o bevi qualsiasi cosa.

La **Colonna 2** serve a riportare i cibi e le bevande consumati. Nella fase di alimentazione assistita dovrai riportare il nome dei pasti che consumi in Casa di Cura (per es. colazione, pranzo, merenda e cena). Quando passi alla fase di alimentazione non assistita va riportata una descrizione semplice (non tecnica) di quello che hai mangiato e bevuto. Non riportare le calorie. Ogni alimento e bevanda dovrebbero essere scritti nella Scheda di Monitoraggio subito dopo il loro consumo, in tempo reale, cioè subito dopo essere stati deglutiti non alla fine del pasto. Ricordare quello che si è mangiato e bevuto alcune ore dopo non è utile perché non aiuta a modi care il tuo comportamento. Gli episodi alimentari che consideri pasti dovrebbero essere identificati con una parentesi. Gli altri episodi alimentari, incluso gli spuntini, non dovrebbero essere messi tra parentesi.

La **Colonna 3** serve a specificare dove hai consumato il cibo e le bevande. Se questo accade a Villa Garda, scrivi VG, se invece sei a casa specifica la stanza.

La **Colonna 4** serve a segnalare con un asterisco ogni episodio alimentare (ogni alimento) che hai considerato eccessivo (l'asterisco non va riportato durante l'alimentazione assistita). È essenziale registrare tutti i cibi che hai assunto durante un'abbuffata che sarà perciò identificata con una catena di asterischi.

La **Colonna 5** serve a registrare quando vomiti (V) o assumi lassativi (L) o diuretici (D) o fai esercizio fisico (E). Nel caso dell'esercizio fisico dovresti riportare nella Colonna 6 il tipo e la durata dell'esercizio, se l'hai fatto da solo o in compagnia e perché lo hai eseguito.

La **Colonna 6** dovrebbe essere usata per registrare gli eventi, i pensieri e le emozioni che hanno influenzato la tua alimentazione. Per esempio, se una discussione ha scatenato un'abbuffata, dovresti riportare tale episodio in questa colonna. Qui puoi anche riportare eventi importanti che non hanno influenzato l'alimentazione. È una buona idea riportare tutte le emozioni intense, come la tristezza, l'ansia, la noia, la solitudine, o la sensazione di essere grassi e i pensieri e le preoccupazioni per l'alimentazione, il peso e la forma del corpo. La Colonna 6 dovrebbe essere usata anche per registrare il tuo peso ogni volta che lo misuri e altri comportamenti come il check della forma del corpo o l'evitamento dell'esposizione del corpo e la sensazione di essere grassi o pieni o gonfi (il terapeuta ti spiegherà quando e come farlo).

Esempio di Scheda di Monitoraggio compilata durante l'alimentazione assistita

Data 10 settembre **Giorno** martedì

Ora	Cibi e bevande consumati	Luogo	*	V/L/D/E	Commenti
8:00	Colazione)	Sala pranzo VG			42 kg. Ho recuperato 1 kg rispetto alla settimana scorsa. Sono nell'intervallo di aumento di peso pianificato. Continuerò a seguire lo stesso piano alimentare. Ho un po' di paura, ma sono in controllo.
12:00	Pranzo)	Sala pranzo VG			Ho iniziato a mangiare lentamente e a rimuginare sul cibo. Poi mi sono detta di mangiare meccanicamente ed è andata meglio. Mi sento in controllo.
15:45	Merenda	Sala pranzo VG			Non faccio mai la merenda. Mi dico che serve per superare il mio problema alimentare.
16:10				E	Ho camminato 10 minuti in corridoio per compensare la merenda. Incoraggiata dall'infermiera mi sono seduta e calmata.
18:00	Cappuccino	Entrata VG	*		Ho preso un cappuccino alla macchinetta. Avevo fame. Mi sento grassa.
18:45	Cena)	Sala pranzo VG			Mi sento piena dopo pochi bocconi. Mi dico che è una sensazione transitoria e che passerà. Devo ricordarmi di indossare degli abiti che non mi stringano la pancia.

Esempio di Scheda di Monitoraggio compilata durante l'alimentazione non assistita

Colazione: yogurt alla frutta e muesli; spuntino: una porzione di fragole; pranzo pasta al ragù, svizzera, fagiolini conditi; merenda: gelato due gusti; cena: pizza al prosciutto e acqua.

Data 15 ottobre Giorno mercoledì

Ora	Cibi e bevande consumati	Luogo	*	V/L/D/E	Commenti
8:00		VG			54 kg. Il mio peso oggi è aumentato! No! Sta oscillando è lo stesso peso di 3 settimane fa.
8:30	Uno yogurt alla banana e muesli	Sala pranzo VG			Nel buffet non ci sono i muesli; ho scelto il gusto dello yogurt che mi fa paura. BENE!
11:00	Una coppetta di fragole NUOVO	Casa cucina			Non so se è la porzione giusta è un cibo che non ho mai affrontato a VG.
13:00	Pasta al ragù svizzera fagiolini conditi con olio	Casa cucina			Esposizione al ragù, ho chiacchierato con mia sorella per distrarmi. Nessuna preoccupazione sull'alimentazione, l'ho già provato più volte.
16:30	Gelato 2 palline stracciatella e yogurt NUOVO	Gelateria			Come la settimana scorsa mi è sembrata enorme. Ho riletto le cose da dirmi e non ho usato comportamenti di evitamento. BENE!
20:00	Pizza con pomodorini e rucola Un bicchiere di coca cola	Pizzeria	*		Paura, la vedo grande! Mi ripeto che sono solo pensieri, non riesco a prendere la pizza che avevo pianificato. È qualcosa in più (potevo evitare la bibita), ma è una sola volta alla settimana. Non ho ristretto, sto lavorando bene sulla mia rigidità!