

## **Percorso di aggiornamento per l'avvio di Team Multiprofessionali**

### **“Aver cura di chi ci cura”**

10, 24 febbraio; 8, 24 marzo; 12, 21 aprile; 5, 19 maggio; 9, 16 giugno 2021

orario: 14.00 – 18.15

Piattaforma digitale Microsoft Teams

#### **PRESENTAZIONE DEL CORSO**

Nell'ambito della Rete Internazionale che promuove salute negli Ospedali e Servizi Sanitari (HPH) il tema della resilienza del personale sanitario è sempre stato un argomento cruciale ed è diventato priorità a seguito dell'emergenza COVID-19, in un percorso di collaborazione stretta con gli ordini professionali di medici e psicologi.

Da oltre 10 anni la rete HPH promuove iniziative sul benessere psicofisico, sociale, emozionale e organizzativo del personale, tramite un compendio ad hoc che integra gli standard di autovalutazione tradizionali su questo tema. L'emergenza attuale ci pone di fronte ad una situazione in cui il Carico allostatico, vale a dire la stratificazione degli eventi stressanti, è diventato a livello individuale un peso difficile da sostenere. Il gruppo regionale sul Benessere al posto di lavoro ha avviato a maggio 2020 il progetto di miglioramento intitolato “Aver cura di chi ci ha curato”. Il progetto sperimentale di misurazione dell'impatto dello stress sulla salute psico fisica è stato realizzato tra luglio e ottobre 2020, cogliendo un'opportunità unica di intervento collocandosi nell'intervallo fra i due picchi della pandemia. I risultati emersi sono molto significativi e ci mettono in condizione di dare stabilità alla procedura proseguendo con la fase a medio e lungo termine “Aver cura di chi ci cura”.

L'iniziativa formativa proposta si inserisce in questo percorso e si propone di:

- ✓ dare un quadro sistemico della reazione allo stress, acuta e cronica (carico allostatico) e delle implicazioni biologiche e psicologiche che essa comporta;
- ✓ dare elementi concreti di conoscenza sulla misurazione dell'impatto dello stress sull'organismo e sui piani di miglioramento da attivare per ripristinare l'equilibrio e la salute psico fisica, con particolare riferimento ai parametri della variabilità della frequenza cardiaca e dell'analisi della composizione corporea;
- ✓ aggiornare le conoscenze riguardanti i meccanismi infiammatori collegati alla sovrastimolazione stressogena sia a livello psichico che corporeo, con particolare riferimento all'impatto protettivo esercitato da corretti stili di vita e dal rispetto dei ritmi circadiani;
- ✓ aggiornare le conoscenze relative alla relazione fra stress cronico e patologia;
- ✓ promuovere la sostenibilità e trasferibilità nelle aziende sanitarie di Team multiprofessionali in grado di misurare l'impatto dello stress psico fisico nel personale sanitario;
- ✓ conoscere e sperimentare gli strumenti necessari per avviare il metodo, coinvolgendo le discipline mediche e psicologiche nel settore della promozione della salute individuale e organizzativa in collaborazione con il personale infermieristico di coordinamento;
- ✓ promuovere la resilienza del personale sanitario;

- ✓ sostenere percorsi di miglioramento continuo della qualità per la promozione della salute del personale sanitario e quindi della forza terapeutica del contesto, attraverso percorsi integrati in sinergia con i medici competenti e i servizi di prevenzione e protezione aziendale.

## OBIETTIVI

-

## PROGRAMMA

<b>Modulo 1</b>		
<b>10 febbraio 2021</b>		
13.45-14.00	Benvenuto ai partecipanti	Direzione Strategica di ARCS, Cristina Aguzzoli, Roberto Calvani, Guido Lucchini, Gian Luigi Tiberio, Cosimo Quaranta, Roberta Chersevani
14.00-14.30	Presentazione obiettivi del percorso formativo e compilazione Scheda Autovalutazione Medically Unexplained Symptoms-MUS- T0	Cristina Aguzzoli Medico Promozione della Salute ARCS(UD)
14.30-16.00	Glossario dello stress e allostasi	Marina Risi, Medico, Centro PNEI Cure Integrate, Roma
16.00-16.15	Pausa	
16.15-17.15	Come funziona il sistema di reazione allo stress	Marina Risi, Medico, Centro PNEI Cure Integrate, Roma
17.15-18.15	Valutazione psicologica del carico allostatico	David Lazzari, Psicologo, Presidente Ordine Nazionale Psicologi
<b>Modulo 2</b>		



**ARCS**  
Azienda Regionale  
di Coordinamento  
per la Salute



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

**24 febbraio 2021**

14.00-15.00	Asse Microbiota Intestino cervello: fisiologia	Marina Risi, Medico, Centro PNEI Cure Integrate, Roma
15.00-16.00	Asse Microbiota Intestino cervello: correlazione con le patologie d'organo	Marina Risi, Medico, Centro PNEI Cure Integrate, Roma
16.00-16-15		
16.15-17.15	Asse Microbiota Intestino cervello: correlazione con le patologie d'organo	Marina Risi, Medico Centro PNEI Cure Integrate, Roma
17.15-18.15	I Sintomi Vaghi e Aspecifici- Medically Unexplained Symptoms (Mus) e il loro significato	Cristina Aguzzoli, Medico Promozione della Salute Coordinatore HPH ARCS(UD)

**Modulo 3**

**8 marzo 2021**

14.00-15.00	HRV-Heart Rate Variability - e stress	Christian Pristipino, board European Association of Systems Medicine (EASYM), cardiologo interventista presso l'Ospedale San Filippo Neri di Roma
15.00-16.00	HRV-Heart Rate Variability e biofeedback musicale	Christian Pristipino, board European Association of Systems Medicine (EASYM), cardiologo interventista presso l'Ospedale San Filippo Neri di Roma
16.00-16-15		
16.15-17.15	Analisi non invasiva dell'Heart Rate variability - variabilità della frequenza cardiaca. Gli indicatori dell'attività del sistema nervoso autonomo e i parametri della resilienza	Bruno Breda, già Direttore della UO Dipartimentale chirurgia della mano -ULSS 15 di Cittadella CAMPOSANPIERO (Pd), esperto in medicina funzionale, neuroimmunomodulazione, metabolismo, nutrizione clinica
17.15-18.15	L'esperienza di misurazione dell'HRV realizzata nel progetto "Aver cura di chi ci ha curato"	Cristina Aguzzoli Medico Promozione della Salute- Coordinatore HPH- ARCS(UD)



**ARCS**  
Azienda Regionale  
di Coordinamento  
per la Salute



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

#### **Modulo 4**

**24 marzo 2021**

14.00-15.00	Heart Rate Variability – HRV e stress: l'esperienza 2020	Gerardina Lardieri, Direttore SC Cardiologia Ospedali Gorizia/Monfalcone ASUGI (TS)
15.00-16.00	Heart Rate Variability - HRV e stress: l'esperienza 2020	Gerardina Lardieri Direttore SC Cardiologia Ospedali Gorizia/Monfalcone ASUGI (TS)
16.00-16-15	Pausa	
16.15-17.15	Il ruolo della tiroide e lo stress	Felice Marcoccia, Endocrinologo, docente malattie del sistema endocrino e del metabolismo, Roma
17.15-18.15	Il ruolo della tiroide e lo stress	Felice Marcoccia, Endocrinologo, docente malattie del sistema endocrino e del metabolismo, Roma

#### **Modulo 5**

**12 aprile 2021**

14.00-15.00	Ansia e rimuginio	Marina Risi Medico Centro PNEI Cure Integrate, Roma
15.00-16.00	Modelli di intervento: il minimo comune denominatore per elicitare la risposta di rilassamento	Patrizia Portolan, Psicologa, Staff Direzione Sanitaria ASFO (PN)
16.00-16-15	Pausa	
16.15-17.15	Comunicare con chi ha paura	Marina Risi Medico Centro PNEI Cure Integrate, Roma
17.15-18.15	Impatto della respirazione anti infiammatoria sull'ansia: casi clinici. Distribuzione Scheda Autovalutazione Medically Unexplained Symptoms-MUS- T1	Patrizia Portolan, Psicologa, Staff Direzione Sanitaria ASFO (PN)

#### **Modulo 6**

**21 aprile 2021**



**ARCS**  
Azienda Regionale  
di Coordinamento  
per la Salute



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

14.00-15.00	Alimentazione e Stress	Giulia Mecozzi, Biologa nutrizionista, esperta in analisi della composizione corporea Roma
15.00-16.00	Circadianità, cicli ormonali e nutrizione	Giulia Mecozzi, Biologa nutrizionista, esperta in analisi della composizione corporea Roma
16.00-16-15	Pausa	
16.15-17.15	Complessità, consapevolezza, co-costruzione: gestire la complessità nella promozione della salute individuale	Felice Di Lernia, Antropologo/Epistemologo delle relazioni di cura o della cura Trani (BT)
17.15-18.15	Complessità, consapevolezza, co-costruzione: dall'era del senso di colpa all'era del senso di inadeguatezza	Felice Di Lernia, Antropologo/Epistemologo delle relazioni di cura o della cura Trani (BT)
<b>Modulo 7</b>		
<b>5 maggio 2021</b>		
14.00-15.00	Complessità, consapevolezza, co-costruzione: gli "A priori"	Felice Di Lernia, Antropologo/Epistemologo delle relazioni di cura o della cura Trani (BT)
15.00-16.00	Complessità, consapevolezza, co-costruzione : Lavoro in Team	Felice Di Lernia, Antropologo/Epistemologo delle relazioni di cura o della cura Trani (BT)
16.00-16-15	Pausa	
16.15-17.15	Stile di vita alimentare e relazione con i Medically Unexplained Symptoms-MUS	Cristina Aguzzoli Medico, Promozione della Salute Coordinatore HPH ARCS (UD)
17.15-18.15	Carico renale acido, Carico Glicemico dei cibi e stress	Ariella De Monte, diabetologa, SC Reti Cliniche ARCS (UD)
<b>Modulo 8</b>		
<b>19 maggio 2021</b>		
14.00-15.00	Metabolismo energetico e impatto dello stress sulla composizione corporea	Bruno Breda, già Direttore della UO Dipartimentale chirurgia della mano -ULSS 15 di Cittadella CAMPOSANPIERO (Pd),



**ARCS**  
Azienda Regionale  
di Coordinamento  
per la Salute



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

		esperto in medicina funzionale, neuroimmunomodulazione, metabolismo, nutrizione clinica
15.00-16.00	L'esperienza di misurazione della composizione corporea nel progetto "Aver cura di chi ci ha curato"	Cristina Aguzzoli Medico, Promozione della Salute Coordinatore HPH ARCS (UD)
16.00-16-15	Pausa	
16.15-17.15	Leggere un test di Analisi della composizione corporea	Felice Marcoccia, endocrinologo, docente malattie del sistema endocrino e del metabolismo, Roma
17.15-18.15	Attività fisica e impatto sulla composizione corporea	<i>Andrea Camilli, Medico del Lavoro, Dipartimento di Prevenzione ASUFC UD</i>
<b>Modulo 9</b>		
<b>9 giugno 2021</b>		
14.00-15.00	Attività fisica come regolatore del network neurobiologico	<i>Marina Risi</i> Medico Centro PNEI Cure Integrate Roma ; <i>Cristina Aguzzoli</i> Medico, Promozione della Salute Coordinatore HPH ARCS (UD)
15.00-16.00	Educazione per gli adulti: attivazione della sensorialità per nutrire la vita	<i>Giulia Boschi</i> , fisioterapista, sinologa, terapeuta e docente di medicina cinese e qigong, Roma
16.00-16-15	Pausa	
16.15-17.15	Educazione per gli adulti: attivazione della sensorialità per nutrire la vita	<i>Giulia Boschi</i> , fisioterapista, sinologa, terapeuta e docente di medicina cinese e qigong, Roma
17.15-18.15	Riabilitazione muscolo scheletrica stress correlata	<i>Marsilio Saccavini</i> , fisiatra Direttore Sanitario Nova Salus SRL Gorizia
<b>Modulo 10</b>		
<b>16 giugno 2021</b>		
14.00-15.00	Distribuzione Scheda Autovalutazione Medically Unexplained Symptoms-MUS- T2.	Tutti i docenti



	Effettuare un esame completo: tabella di sintesi per la procedura Take Home messages	
15.00-16.00	Prova pratica e colloquio individuale partecipanti	Tutti i docenti
16.00-16.15	Pausa	
16.15-17.15	Prova pratica e colloquio individuale partecipanti	Tutti i docenti
17.15-18.00	Conclusioni e affidamento missione	Direzione Strategica di ARCS, Cristina Aguzzoli, Roberto Calvani, Guido Lucchini, Gian Luigi Tiberio, Cosimo Quaranta, Roberta Chersevani

**Responsabile scientifico** dott.ssa Cristina Aguzzoli, dr. Roberto Calvani

### SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

SC Centro Regionale Formazione

Direttore: dott.ssa Elena Cussigh

Referente corso: dott.ssa Isabella Selleri tel. 0432 1438171

e-mail: [formazione@arcs.sanita.fvg.it](mailto:formazione@arcs.sanita.fvg.it)

sito web: [www.arcs.sanita.fvg.it](http://www.arcs.sanita.fvg.it)