



FORMAT REGIONALE HPH BENESSERE DEL PERSONALE

- Misurare l'impatto dello stress psico fisico*
- Il modello integrato per il recupero del benessere;*
- La nuova tecnologia non invasiva;*

AVVIO DEI TEAM MULTIPROFESSIONALI

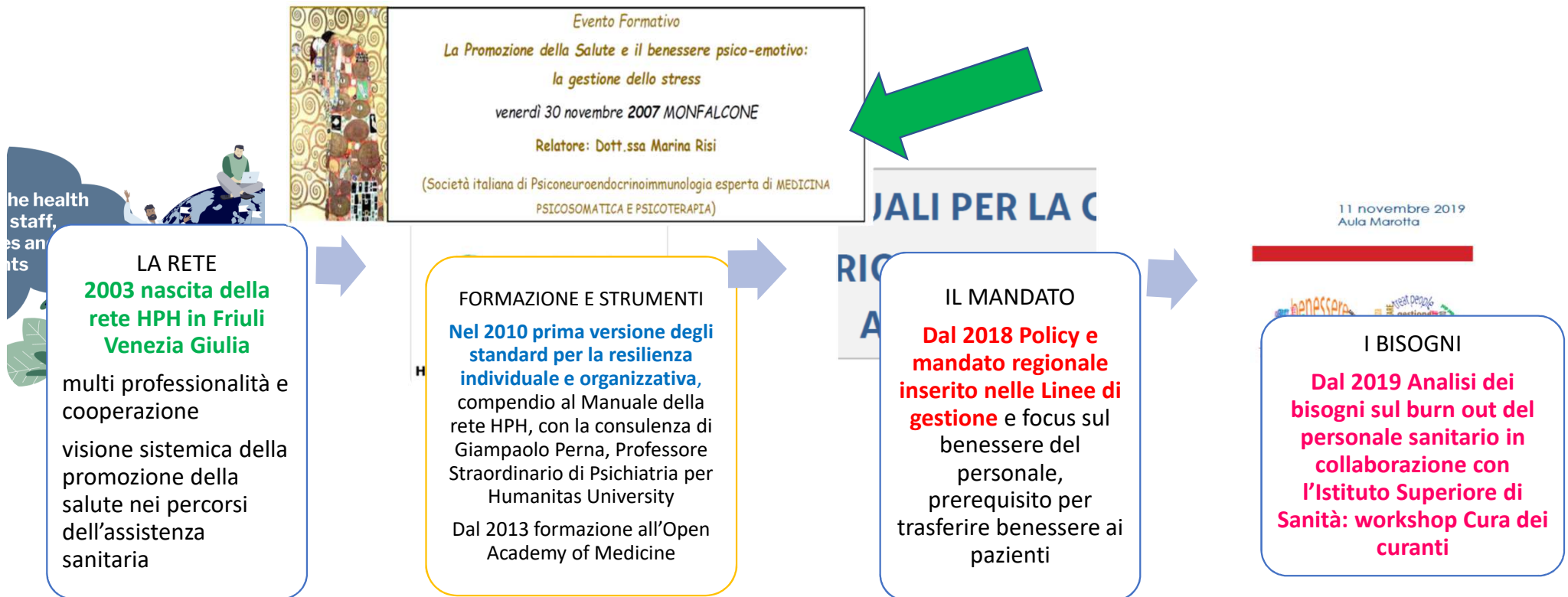
ORIGINE DEL PERCORSO

Una storia iniziata nel 2007

LE ORIGINI CULTURALI E METODOLOGICHE DEL PROGETTO DI MIGLIORAMENTO DELLA RETE HPH DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

«**AVER CURA DI CHI CI HA CURATO 2020**»

«**AVER CURA DI CHI CI CURA 2021**»



SCENARIO

SETTING SANITARIO CHE PROMUOVE SALUTE HPH ATTIVO DAL 2003



International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services

AGGIORNAMENTO ASSEMBLEA GENERALE DELLE RETI HPH

27 novembre 2020



Countries represented: **33**

590 membri, 33 paesi nel mondo

www.hphnet.org

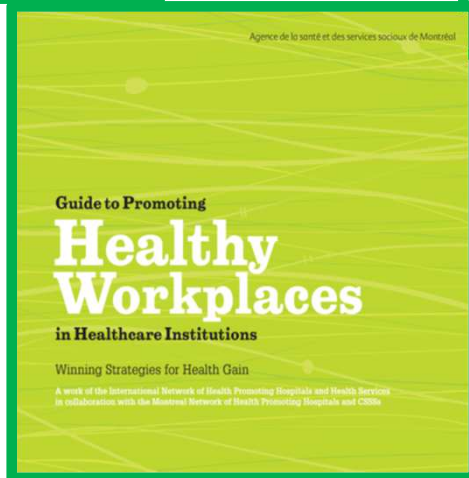
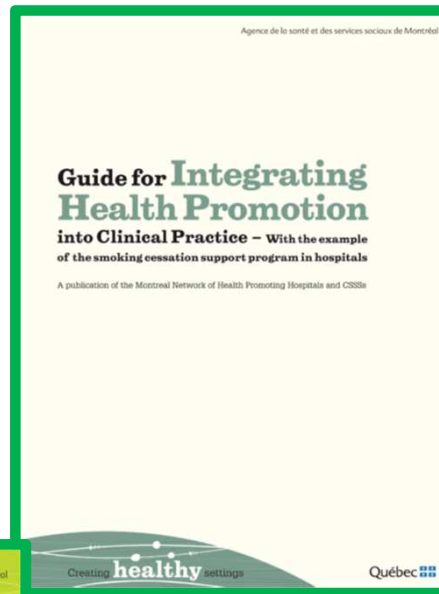
BENESSERE SUL POSTO DI LAVORO HPH: Rapporto ISTISAN 21/4

in particolare consultare capitoli a pg 35 sul Carico Allostatico e pg 53 per l'Analisi nel setting sanitario

- La disciplina della promozione alla salute nel contesto sanitario parte nella nostra Regione dal 2003 e va valorizzata in quanto è stata capace di apportare un accrescimento conoscitivo e di prassi utilizzando le migliori evidenze di efficacia indicate dalla letteratura nazionale e internazionale.
- Coerente con questa impostazione è il Progetto elaborato nel 2020 «Aver cura di chi ci ha curato»
- È importante sottolineare (Rapporto ISTISAN 21/4 del 31 marzo 2021)*, come tutto il personale deve essere impegnato per il successo della strategia. L'impegno muterà in base all'interesse e alla motivazione, tuttavia il sostegno alla strategia e il senso di appartenenza sono due elementi chiave per il successo. Deve essere identificato il gruppo dedicato al progetto con ruoli e responsabilità chiaramente definiti. A titolo esemplificativo si cita il decreto regionale della rete del Friuli Venezia Giulia, che descrive nel regolamento della rete i compiti e i ruoli del personale coinvolto (Decreto n. 1100/SPS del 31 luglio del 2018)** (Friuli Venezia Giulia, 2018).
- *https://www.iss.it/rapporti-istisan/-/asset_publisher/Ga8fOpve0fNN/content/rapporto-istisan-21-4-benessere-e-gestione-dello-stress-secondo-il-modello-biopsicosociale-focus-su-scuola-universita-e-sanita-a-cura-di-cristina-aguzzoli-anna-de-santi-andrea-geraci
- **<https://arcs.sanita.fvg.it/media/uploads/2020/11/10/All.%202019%20Decreto%201100%20del%2031%20luglio%202018%20Regolamento%20HPH.pdf>



«Aver cura di chi ci ha curato» nato dal mix fra strumenti HPH e innovazione
**IL METODO HPH: AUTOVALUTAZIONE E PIANI DI MIGLIORAMENTO
A LIVELLO INDIVIDUALE E ORGANIZZATIVO**



5 tappe fondamentali del metodo

- 1) Acquisire il mandato e costituire il Team
- 2) Definire il contesto, il target di intervento e i fattori di rischio
- 3) Analizzare le migliori pratiche esistenti
- 4) Sviluppare il progetto e applicarlo in via sperimentale
- 5) Monitorare e valutare

PROGRAMMAZIONE REGIONALE

La Regione a dicembre 2019 aveva emanato le Linee di gestione in tema di Benessere del personale per invertire la tendenza crescente che ha visto l'imporsi del burn out con tutte le conseguenze sulla salute, sulla psiche e sul piano socio-relazionale e organizzativo

LINEE DI GESTIONE REGIONALE E ACCELERAZIONE DOVUTA ALL'EMERGENZA COVID-19

ALLEGATO ALLA DELIBERA N 2195 DEL 20 DICEMBRE 2019

LINEE ANNUALI PER LA GESTIONE DEL SERVIZIO SANITARIO E SOCIOSANITARIO REGIONALE ANNO 2020

3.6.9 Promozione della salute negli ospedali e nei servizi sanitari: la rete HPH

LINK PER ACCEDERE ALLE INFORMAZIONI HPH

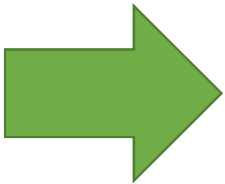
<https://arcs.sanita.fvg.it/it/cosa-fa-arcs/effettua-valutazioni-dimpatto-delle-innovazioni-e-delle/promozione-della-salute-rete-hph/>

Obiettivo	Risultato atteso
Programma dedicato al Personale (operatori)	<ol style="list-style-type: none">1. costituzione entro il 30/6/2020 di gruppo di lavoro multiprofessionale regionale HPH sul tema Benessere sul posto di lavoro (Decreto DCS n. 1100 del 31.7.2018) in grado di rappresentare e far convergere in una strategia integrata le indicazioni normative, l'analisi dei bisogni in base alle indagini di clima organizzativo e alle autovalutazioni, per avviare azioni efficaci basate sull'evidenza.2. predisposizione da parte del gruppo di lavoro regionale di un documento di indirizzo sul benessere sul luogo di lavoro entro il 31/10/2020 e sua diffusione alle aziende;3. entro il 31/12/2020, costituzione sulla base del documento di indirizzo di gruppi aziendali HPH "Benessere sul posto di lavoro" nelle aziende aderenti alla rete HPH.4. formazione specifica su stili di vita e stress cronico da parte degli operatori che hanno concluso il ciclo 2019, al fine di aggiornare in itinere la rete HPH e il gruppo "Benessere sul posto di lavoro"



Linee gestione approvate con DGR 189 del 12.2.2021

6	ASSISTENZA OSPEDALIERA	37
6.1	Attività ospedaliera	37
6.2	Indicatori Emergenza urgenza	38
6.3	Trapianto e donazione	39
6.4	Infertilità	39
6.5	Governo clinico e Reti di patologia	40
6.6	Rischio clinico e Rete Cure Sicure FVG	40
6.7	Percorso nascita	41
6.8	Pediatria.....	42
6.9	Sangue ed emocomponenti.....	42
6.10	Promozione della salute negli ospedali e nei servizi sanitari: la rete HPH	43
6.11	Accreditamento	45



BENESSERE DEL PERSONALE

Le aziende sviluppano programmi dedicati al benessere degli operatori

- ARCS organizza un percorso formativo per la diffusione dei risultati del progetto sperimentale "Aver cura di chi ci ha curato"
- Gli enti aderenti alla rete regionale, nell'ambito del gruppo regionale benessere sul posto di Lavoro HPH partecipano alla formazione di ARCS dedicata all'attivazione dei Team multiprofessionali
- ARCS coordina l'implementazione del protocollo con gli ordini professionali di medici e psicologi finalizzato all'attivazione dei team multiprofessionali dedicati al benessere del personale sanitario
- Gli enti aderenti alla rete regionale, nell'ambito del gruppo aziendale benessere sul posto di Lavoro HPH organizzano un evento formativo per la diffusione del progetto "Aver cura di chi ci ha curato" con la diffusione dei materiali informativi e dei risultati ottenuti nella fase sperimentale sulla base di un format concordato dal gruppo regionale (entro giugno)
- Gli enti aderenti alla rete regionale, nell'ambito del gruppo aziendale benessere sul posto di Lavoro HPH pianificano la trasferibilità del prototipo regionale descritto e messo in atto nella fase sperimentale dal progetto "Aver cura di chi ci ha curato", per la proposta operativa di attivazione nelle aziende in rete (entro il primo semestre)
- Nel secondo semestre, gli enti aderenti alla rete regionale attivano i team multiprofessionali previsti nel protocollo di collaborazione per il monitoraggio della resilienza e del lifestyle nella strategia del progetto "Aver cura di chi ci ha curato"

**Costituzione del GRUPPO DI LAVORO MULTIPROFESSIONALE REGIONALE HPH SUL TEMA BENESSERE SUL POSTO DI LAVORO-
12 maggio 2020
Linee di gestione 2020 - capitolo 3.6.9**

[Cristina Aguzzoli](#) Medico, Coordinatore regionale HPH - ARCS, formata OAM

[Patrizia Portolan](#) Psicologa, referente HPH ASFO, formata OAM

[Andrea Camilli](#) Medico del Lavoro, cultore materia stili di vita e formato OAM, Dipartimento Prevenzione ASUFC

[Gerardina Lardieri](#) Medico, Direttore SC Cardiologia GOMO, ASUGI

[Marsilio Saccavini](#) Medico Fisiatra, Nova Salus Trieste, già Direttore SC Fisioterapia e riabilitazione ex ASS2

[Ariella De Monte](#) Medico, Coordinatore Servizio Aziendale di Team Multidisciplinare Diabetologico Ospedaliero
Componente HPH ASUGI Trieste

[Carlo Antonio Gobbato](#) Sociologo, Referente aziendale HPH ASUFC

[Alessandro Conte](#) Medico, Direzione Sanitaria, Referente HPH ASUFC

[Elena Cussigh](#) Direttore SC Formazione, ARCS

[Amedeo La Diega](#) Infermiere, referente HPH, Direzione Sanitaria, Policlinico S. Giorgio

[Annamaria Piemontesi](#) MMG Medico operativa su territorio ASUGI TS, esperto Progetto MUS, utilizzo strumenti di
analisi ANS e Composizione Corporea, formata OAM

[Lamia Channoufi](#) Medico del lavoro, referente HPH, Ass. Learn PN

Proposta Componenti Comitato aziendale HPH

- dott.ssa **Emiliana Bizzarrini**, Area della Fisiatria
- dott. **Mario Calci**, Area Pronto Soccorso e Medicina d'Urgenza
- dott. **Andrea Camilli**, Area della Prevenzione Sicurezza negli ambienti di lavoro
- dott.ssa **Vitalba Caruso**, Area della Prevenzione e Protezione
- dott. **Alessandro Conte**, Direzione Medica San Daniele – Tolmezzo
- dott. **Paolo Fortuna**, Area Distrettuale
- dott.ssa **Maria Rita Forgiarini**, Area della Prevenzione
- dott. ric. **Carlo Antonio Gobato**, Area della Direzione Generale
- dott. **Alberto Peressini**, Area delle Dipendenze
- dott.ssa **Monica Rabassi**, Area della Psicologia e della Psicoterapia
- dott.ssa **Ilaria Rosa**, Medico Competente
- dott. **Aldo Savoia**, Area Igiene degli Alimenti
- dott. **Daniele Snidero**, Area Chirurgica
- dott.ssa **Rossella Tamburlini**, Area dell'Amministrazione del Personale
- dott.ssa **Alessandra Tavan**, Area della Nutrizione
- dott.ssa **Roberta Vesca**, Area della Direzione del Servizio Infermieristico
- dott. **Raffaele Zoratti**, Area della Medicina Interna

Proposta Componenti Gruppo di Lavoro aziendale «Benessere sul posto di lavoro»

- **Daniela Anastasia**, Posizione Organizzativa di Referente infermieristica Distretto Sanitario Ovest
- **Emiliana Bizzarrini**, Dirigente Medico Fisiatra, SOC Fisiatria e Riabilitazione Dipartimento di Medicina Riabilitativa IMFR "Gervasutta"
- **Andrea Camilli**, Medico del Lavoro, SOC Prevenzione e sicurezza ambienti di lavoro, Dipartimento di Prevenzione
- **Roberto Calvani**, Dirigente Psicologo, Responsabile SOS Area Materno Infantile Distretto di Udine
- **Alessandro Conte**, Dirigente Medico, Direzione Medica San Daniele - Tolmezzo, Referente HPH
- **Elisabetta Edalucci**, Direttore SOC ff Prevenzione e Protezione, Udine
- **Carlo Antonio Gobato**, Dirigente Sociologo, Responsabile Progetti Speciali, Staff Direzione generale, Referente HPH
- **Sergio Petziol**, Collaboratore Amministrativo, RSL, P.O. Latisana
- **Monica Rabassi**, Dirigente Psicologo, Direzione Medica San Daniele -Tolmezzo (con funzioni di coordinamento)
- **Ilaria Rosa**, Medico Competente, Udine
- **Aldo Savoia**, Direttore SOC Igiene Alimenti e Nutrizione, Dipartimento di Prevenzione Udine
- **Enrico Scarpis**, Dirigente Medico, Direzione Sanitaria P.O. Palmanova
- **Tamara Strizzolo**, Infermiera, P.O. Palmanova
- **Raffaele Zoratti**, Direttore SOC Medicina interna P.O. Palmanova

Partecipanti alla formazione regionale per la costituzione dei Team aziendali multiprofessionali

Medici, Psicologi, Coordinatori infermieristici

- dott. Andrea Camilli, medico, docente
- dott.ssa Laura Cichetti, psicologa
- dott. Vito Cortese, medico
- dott.ssa Claudia Ganzini, coordinatrice infermieristica
- dott.ssa Lorena Giovannini, psicologa
- dott. Pietro del Giudice, medico
- dott.ssa Manuela Lugano, medico
- dott.ssa Patrizia Miolo, psicologa
- dott.ssa Eva Pascoli, psicologa
- dott.ssa Vera Persello, coordinatrice infermieristica
- dott.ssa Paola Ponton, psicologo
- dott.ssa Manuela Puntin, psicologa
- dott.ssa Monica Rabassi, psicologa
- dott.ssa Raffaella Stella, medico
- dott.ssa Sahina Venuti, psicologa

RAZIONALE SCIENTIFICO: I SEGNI E I SINTOMI DELLO STRESS

I SINTOMI DELLO STRESS METABOLICO CHE IMPATTANO SU CORPO E MENTE

Original Article

Stress and inflammatory biomarkers and symptoms are associated with bioimpedance measures

Constantine Tsigos, Charikleia Stefanaki, George I. Lambrou, Dario Boschiero, George P. Chrousos 

First published: 28 November 2014 | <https://doi.org/10.1111/eci.12388> | Citations: 31

Medically Unexplained Symptoms(M.U.S.) =
Sintomi Vaghi e Aspecifici
indice di infiammazione cronica di basso grado



George P. Chrousos,
medico

Tra i 100 scienziati più citati al mondo; tra i maggiori esperti dell'asse HPA, Ipotalamo, Ipofisi, Surrene;
h index 194

Studio Multicentrico su 99.571 persone

3 gruppi di popolazione

A) Magri senza MUS;

B) **Magri con MUS;**

C) Sovrappeso/obesi senza MUS

Si evidenzia che **i magri con MUS hanno valori più alti di Proteina C Reattiva** e appiattimento della curva del cortisolo. Valori confermati e validati dalla analisi della composizione corporea

M.U.S

Medically Unexplained Symptoms

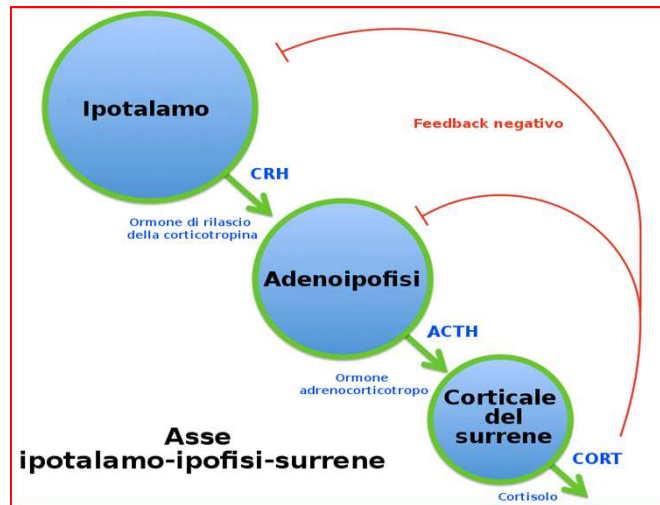
Disturbi sub clinici di natura funzionale:

- Stanchezza persistente non alleviata dal riposo
- Disturbi del sonno, difficoltà ad addormentarsi o risvegli notturni
- Disturbi del tono dell'umore
- Ansia apatia
- Aritmia
- Mani e piedi sempre freddi
- Sudorazione notturna
- Modificazioni dell'appetito
- Pienezza, gonfiore e nausea acidità di stomaco
- Stipsi, colon irritabile
- Dolori persistenti
- Difficoltà di memoria e/o concentrazione
- Raffreddori frequenti

LA RISPOSTA DELL'ORGANISMO E' LA MIGLIORE
POSSIBILE IN QUEL MOMENTO, L'IMPORTANTE E'
EVITARE CHE SI INCEPPI E CRONICIZZI

Le soglie della reazione allo stress e la capacità di autoregolazione

Risposta allo stress



Aumento Glucocorticoidi circolanti



Perdita della fisiologica circadianità



Eccessiva stimolazione Simpatica

Review

Osteosarcopenic Obesity: Current Knowledge, Revised Identification Criteria and Treatment Principles

Owen J. Kelly ^{1,*}, Jennifer C. Gilman ¹, Dario Boschiero ² and Jasminka Z. Ilich ³

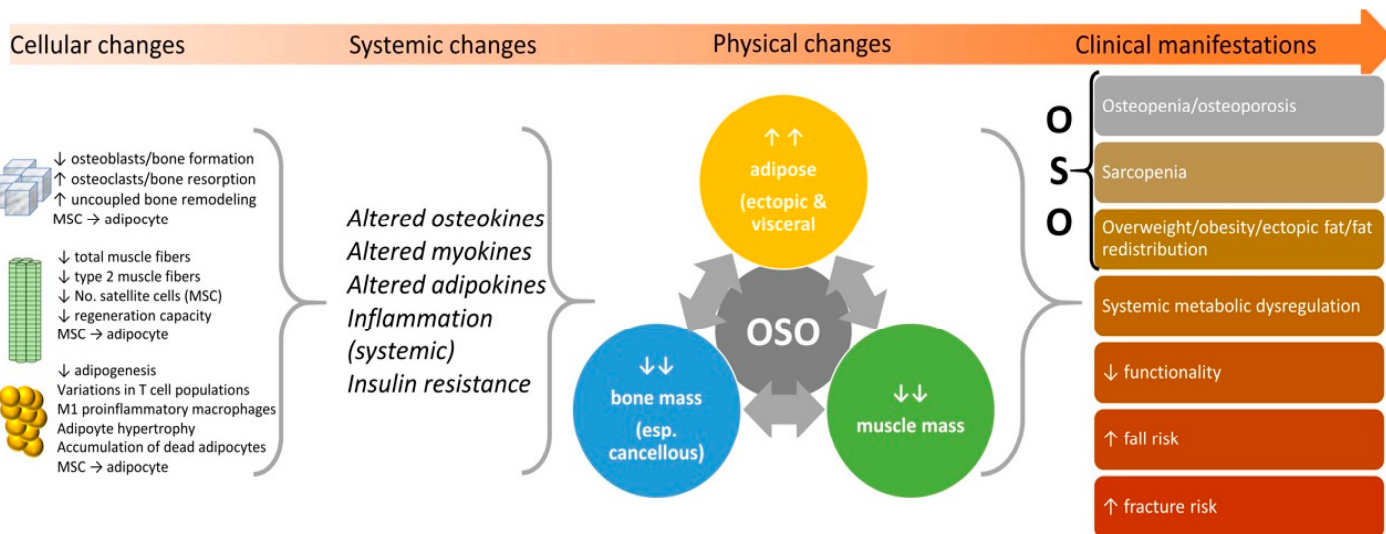
¹ Abbott Nutrition, Columbus, OH 43215, USA; jennifer.gilman@abbott.com

² BioTekna®, 30020 Marcon-Venice, Italy; dario.boschiero@biotekna.com

³ Institute for Successful Longevity, Florida State University, Tallahassee, FL 32306, USA; jilichernst@fsu.edu

* Correspondence: drojkelly@gmail.com; Tel.: +1-614-624-4341

Received: 21 February 2019; Accepted: 27 March 2019; Published: 30 March 2019



QUANDO LA REGOLAZIONE ENERGETICA NON VIENE RISPETTATA E LO STRESS CRONICIZZA



L'ORGANISMO UTILIZZA LE RISORSE INTERNE DI OSSO E MUSCOLO



Obesità OSTEOSARCOPENICA
Adiposità OSTEOSARCOPENICA

LA RISPOSTA HPH PER ATTUTIRE L'IMPATTO DELLO STRESS SUL PERSONALE SANITARIO

IL SONDAGGIO ANONIMO PER LA DIMENSIONE DEL FENOMENO

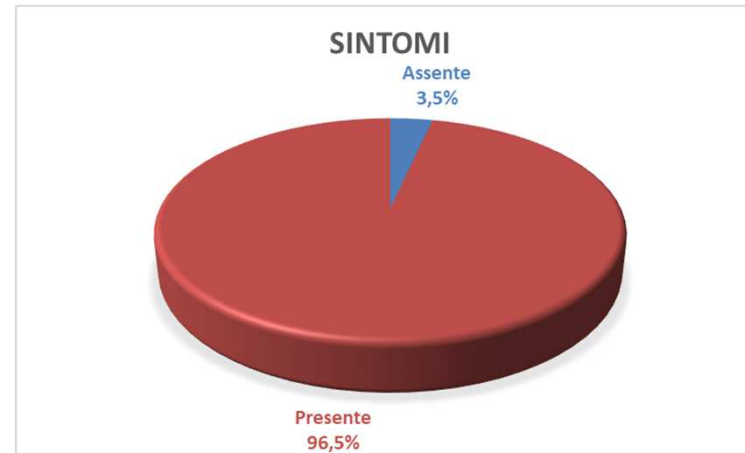
FASE 1:

ANALISI DEI BISOGNI DI PROMOZIONE DELLA SALUTE(GIUGNO 2020)

Distribuiti questionari cartacei anonimi nelle aziende sanitarie regionali

Raccolti 599 questionari di autovalutazione sulla comparsa di Medically Unexplained Symptoms-Sintomi Vaghi e aspecifici da febbraio 2020 a giugno 2020

Emergenza e pronto soccorso
Reparti di malattie intensive
Ricovero ordinario
Diagnostica per immagini
Servizi epidemiologici e di prevenzione
Ambulanze
Residenze sanitarie assistite
Reparti che si sono trasformati durante le riorganizzazioni per confluire nei Reparti COVID
Assistenza territoriale
Personale positivo al COVID guarito e rientrato in servizio



GLI STRUMENTI DI AUTOVALUTAZIONE DEI BISOGNI ORGANIZZATIVI

COSA ABBIAMO E COSA NON ABBIAMO A DISPOSIZIONE?

4.8	<u>Profilo umano</u> - abilità connesse all'autovalutazione delle proprie attitudini, delle proprie abilità di relazione con sé e con gli altri, la propensione al cambiamento – resilienza – : il ruolo del medico competente			
4.8.1	Il medico competente propone rapidi sistemi di autovalutazione dello stress/distress Note	SI	IN PARTE	NO
4.8.2	Il medico competente sostiene e indirizza l'operatore verso percorsi formativi dedicati alla resilienza Note	SI	IN PARTE	NO
4.8.3	Sono presenti eventi formativi dedicati alla promozione delle abilità di vita e relazione – tecniche di autovalutazione del distress, tecniche di “coping”, tecniche di rilassamento – accessibili a tutti gli operatori Note	SI	IN PARTE	NO

Griglia di autovalutazione

[Standard HPH Compendium Benessere sul posto di lavoro](#) (in inglese: [Compendium HPH Wellbeing Workplace](#))

https://arcs.sanita.fvg.it/media/uploads/2020/11/10/All.%207_Standard%20HPH%20Compendium_%20Benessere%20su%20posto%20di%20lavoro%20%20ITA-1.pdf



COSA SI FA QUANDO NON C'È
CONFORMITA' ALLO STANDARD?

REALIZZAZIONE PIANO DI MIGLIORAMENTO

Prot.N. 0017495 / P / GEN/ ARCS
Data: 27/05/2020 09:34:02



Direzione Sanitaria

Strategia Promozione della Salute nel Contesto sanitario
Rete Regionale Health Promoting Hospitals & Health Services-HPH
Linea di Programmazione regionale 3.6.9
PROGRAMMA DEDICATO AL PERSONALE SANITARIO

Oggetto: Progetto "Aver cura di chi ci ha curato" - Gruppo di lavoro regionale HPH Benessere sul posto di lavoro - Linee di gestione 2020 - capitolo 3.6.9 - inizio fase operativa

"Il contesto sanitario è diverso da qualsiasi altro contesto lavorativo come abbiamo potuto sperimentare in modo gravoso durante questi ultimi mesi e necessita di strategie personalizzate per sostenere situazioni di improvviso aumento del carico di malattia. La strategia globale guarda il contesto sanitario in modo integrato, nelle sue 3 dimensioni e nelle rispettive relazioni reciproche: Individuale, Organizzativa, Alta Direzione.

La salute del personale che presta servizio presso i contesti assistenziali è il pre requisito fondamentale per un'adeguata performance verso la cittadinanza assistita.

È cruciale valutare l'impatto che la pandemia COVID-19 ha esercitato sul personale sanitario, per attivare tempestivamente un programma di recupero dell'ottimale stato di salute psico fisico."



PERCHE' DOBBIAMO AGIRE SUBITO

Il carico stressogeno elevato collegato alla pandemia e inserito in un substrato pre esistente di criticità di vario grado, deve essere visto in proiezione immaginando già da ora ricadute in una percentuale medio alta di lavoratori su possibile incremento di:

- incidenti
- malpractice
- assenze per malattia
- violenza e conflitti sul lavoro
- mancanza di concentrazione e ritardo nel processo decisionale
- scadimento della performance e della relazione di fiducia da parte della cittadinanza assistita
- perdita di forza terapeutica.

La possibilità di dare dei numeri di riferimento sullo stato di salute psico fisica riguarda la capacità che la scienza offre di misurare il potenziale esaurimento delle riserve psico fisiche in acuto, che non deve assolutamente cronicizzare.

E LE RICADUTE NON SONO SOLO SUL LAVORO.....

SI STANNO PONENDO LE BASI PER UNA CATEGORIA DI OPERATORI SANITARI MALATI

LA NUOVA SCIENZA DELLO STRESS

La possibilità di dare dei numeri di riferimento sullo stato di salute psico fisica riguarda la capacità che la scienza offre di misurare il potenziale esaurimento delle riserve psico fisiche in acuto, che non deve assolutamente cronicizzare.

SAPERE COME STAI PRIMA DI UN ATTACCO, TI AIUTA A PREVEDERE COME STARAI DURANTE E DOPO.



Tratto da Progetto Regionale FVG HPH ARCS **Aver cura di chi ci ha curato**
2020

SVILUPPO DELLA FASE OPERATIVA DEDICATA ALLA MISURAZIONE E INTERVENTO DI RECUPERO



IL METODO

INNOVAZIONE NELLA MISURA DEGLI EFFETTI DELLO STRESS SUL CORPO E SULLA MENTE

Autovalutazione Sintomi Vaghi Aspecifici e Distress

Scheda orario distribuzione introito alimentare per valutare la circadianità

Percezione Benessere



Analisi sistema nervoso autonomo: pletismografia

Variabilità della frequenza cardiaca –HRV e RMSSD-
indice di attività vagale, capacità anti infiammatoria
intrinseca del nostro organismo

Valutazione Onde Very Low Frequency, testimonianza
del pensiero negativo che blocca la risposta anti
infiammatoria vagale

Bio Feed Back respiratorio per il ripristino del ritmo e
della capacità anti infiammatoria intrinseca



Analisi composizione corporea: bio impedenziometria

T-Score : parametro che misura il decadimento osseo

S-Score: parametro che misura il decadimento
muscolare

IMAT- parametro che misura l'aumento del grasso
intramuscolare ectopico-grasso pro infiammatorio

International Network of Health Promoting Hospitals & Health Services

HPH can meet demands in the post Covid-19 era

By orienting governance models, structures, processes and culture and optimise health gains of patients, staff and populations served

HPH can

- reduce inequalities in health
- develop resilient health services and support sustainable societies



TEAM MULTIPROFESSIONALI 2021
PRIMO PILASTRO: RITROVARE LA FISIOLOGIA DELL'INTERO;
MISURARE IL CARICO ALLOSTATICO;
OFFERTA STILI DI VITA E RECUPERO PSICO FISICO;
PERCORSI DI FACILITAZIONE VITA LAVORO.

ARCHITETTURA AZIENDALE IN UN SETTING HPH

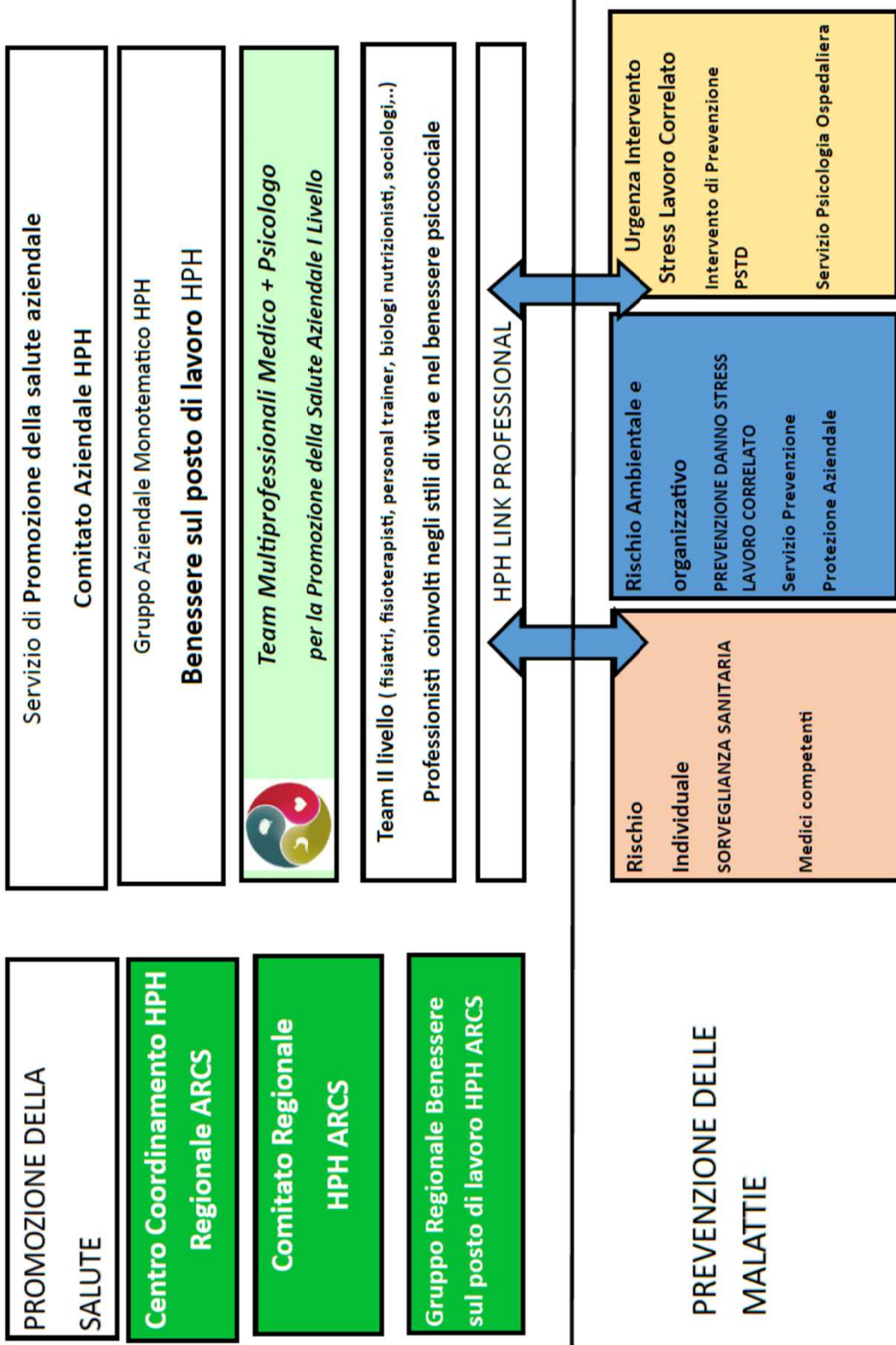
- PROTOCOLLO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE «BENESSERE SUL POSTO DI LAVORO HPH»: ACCORDO ARCS , ORDINE PROFESSIONALE MEDICI, CHIRURGI E ODONTOIATRI E ORDINE DEGLI PSICOLOGI FINALIZZATO ALL'AVVIO DEI TEAM MULTIPROFESSIONALI
- IMPLEMENTARE LE ATTIVITÀ DEI TEAM MULTIPROFESSIONALI CON LA COLLABORAZIONE DEL GRUPPO «BENESSERE DEL PERSONALE HPH» CHE OPERA IN OGNI AZIENDA (A PARTIRE DA DICEMBRE 2020), IL COMITATO HPH E IL PERSONALE FORMATO ALL'OPEN ACADEMY OF MEDICINE.



2.2.12 Piani di miglioramento personalizzati

Attivazione di equipe multiprofessionale / multidisciplinare di secondo livello per piani di miglioramento e sostegno continuativo del personale. Da realizzare ove possibile in collaborazione con il medico competente.

Figure professionali coinvolte: Fisiatra, fisioterapista della riabilitazione, personal trainer formati Open Academy of Medicine OAM, nutrizionista, psicologo, sociologo per tutti gli aspetti che riguardano il benessere, il sostegno socio-relazionale e la conciliazione vita/lavoro.



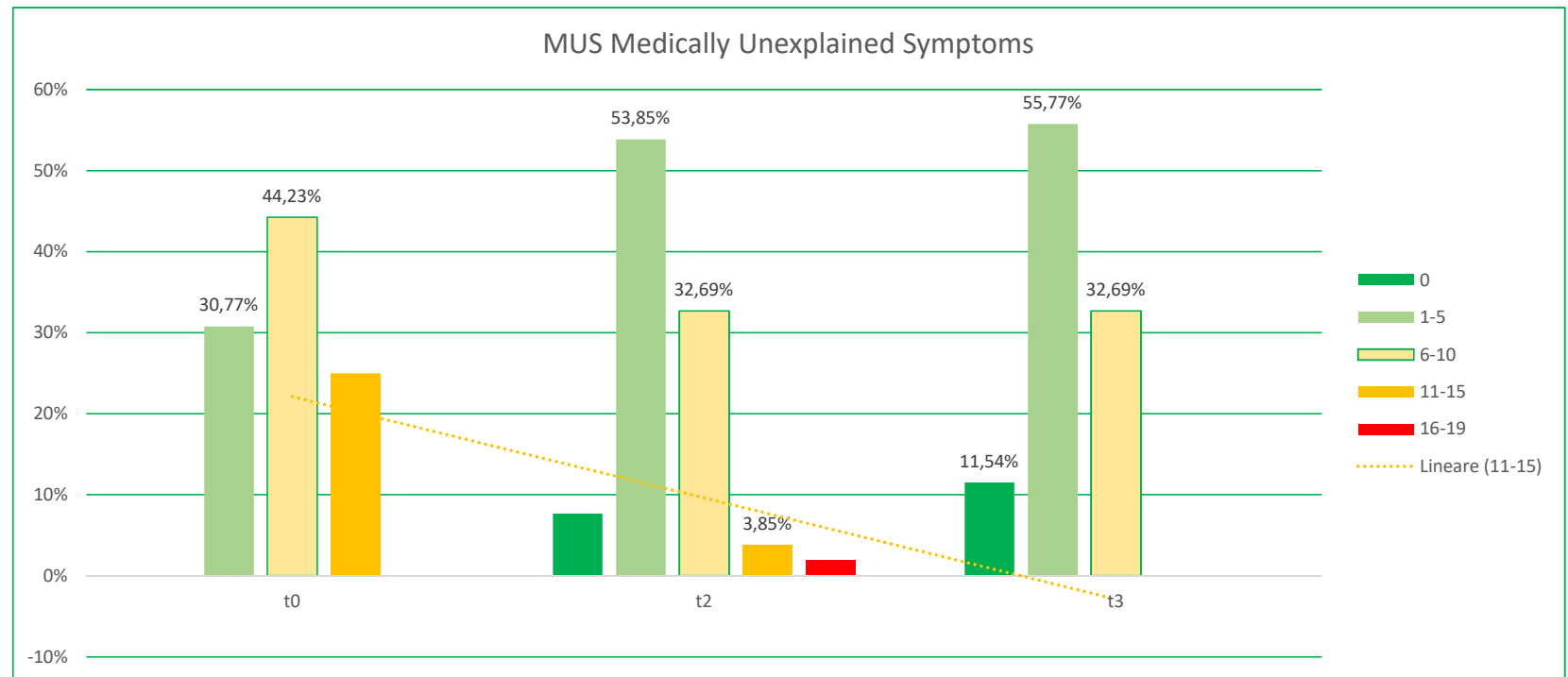
Condizione delle conoscenze nel rispetto delle competenze. Le sinergie interne in un contesto assistenziale che promuove salute in sinergia con i servizi di prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione
 Piano di miglioramento Standard HPH Resilienza sul posto di lavoro "Aver cura di chi ci cura 2021"

RISULTATI REGIONALI DEL PROGETTO «AVER CURA DI CHI CI HA CURATO 2020»

SINTOMI E POTERE DI GUARIGIONE INTRINSECO

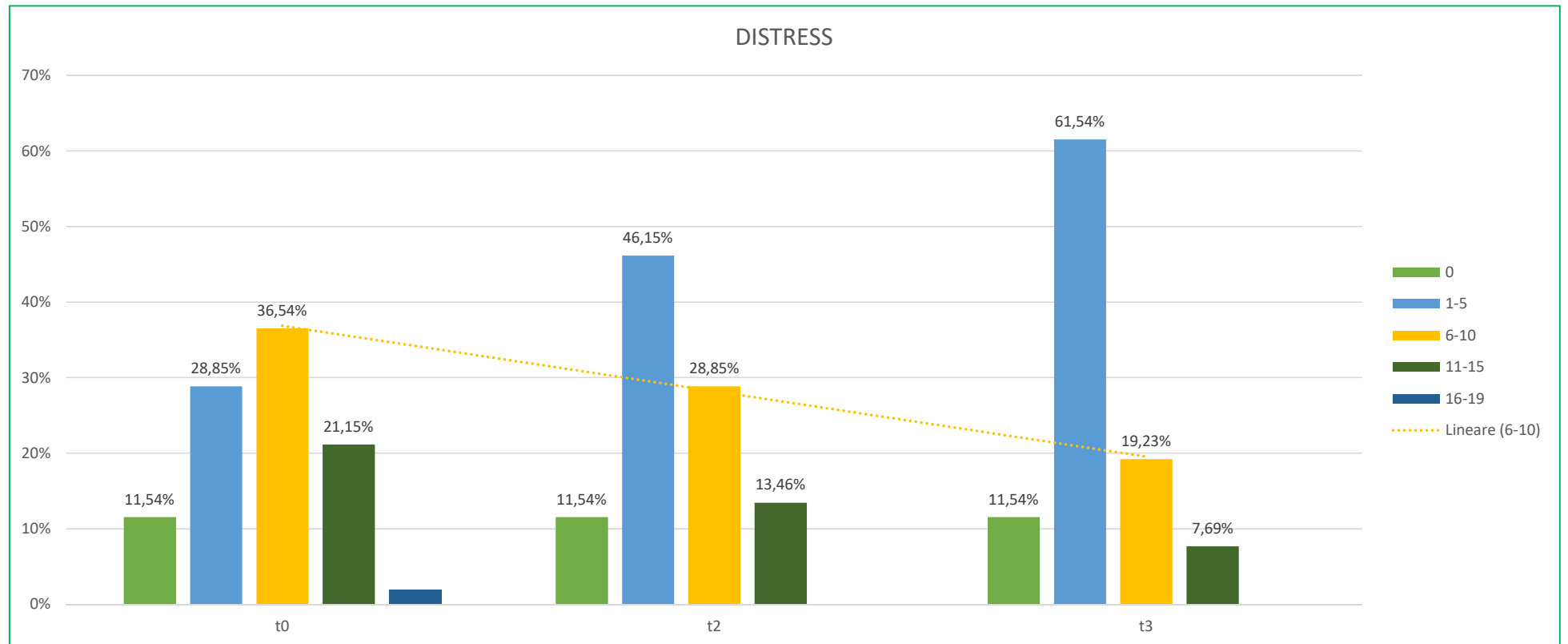
Adesione e Trend sintomi vaghi e aspecifici

t0 Età	TOTALE	
	n	%
Tra 20 e 30 anni	11	13,10%
Tra 31 e 40 anni	19	22,62%
Tra 41 e 50 anni	19	22,62%
Tra 51 e 60 anni	30	35,71%
Oltre i 60 anni	5	5,95%
TOTALE	84	



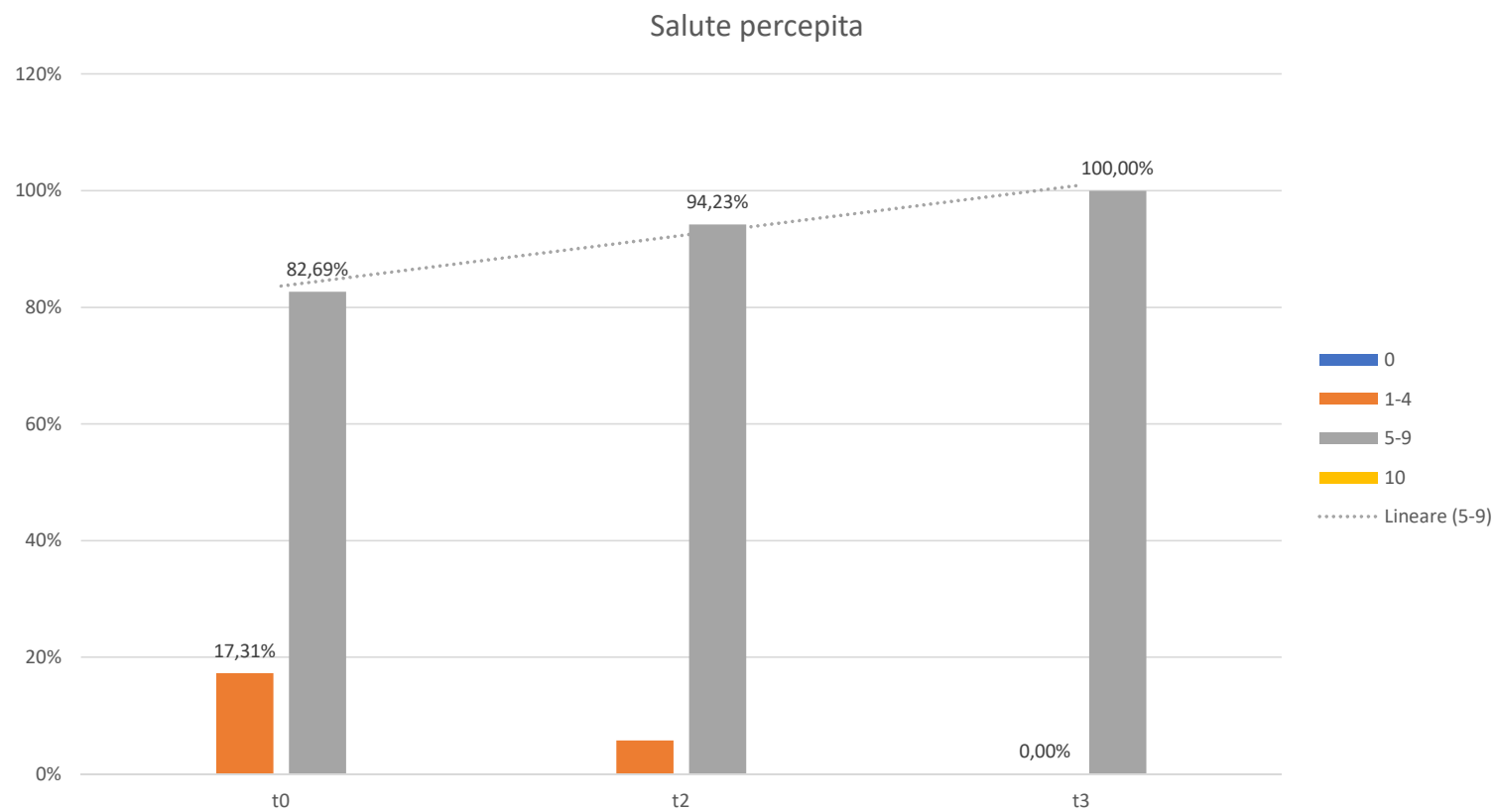
Fonte dati Programma MUS BioTekna © | Biomedical Technologies Marcon (Venezia)
Elaborazione a cura di dr. Caterina Morassutto- SC Politiche del farmaco, Dispositivi Medici e Protesica- ARCS

Trend distress



Fonte dati Programma MUS BioTekna © | Biomedical Technologies Marcon (Venezia)
Elaborazione a cura di dr. Caterina Morassutto- SC Politiche del farmaco, Dispositivi Medici e Protesica- ARCS

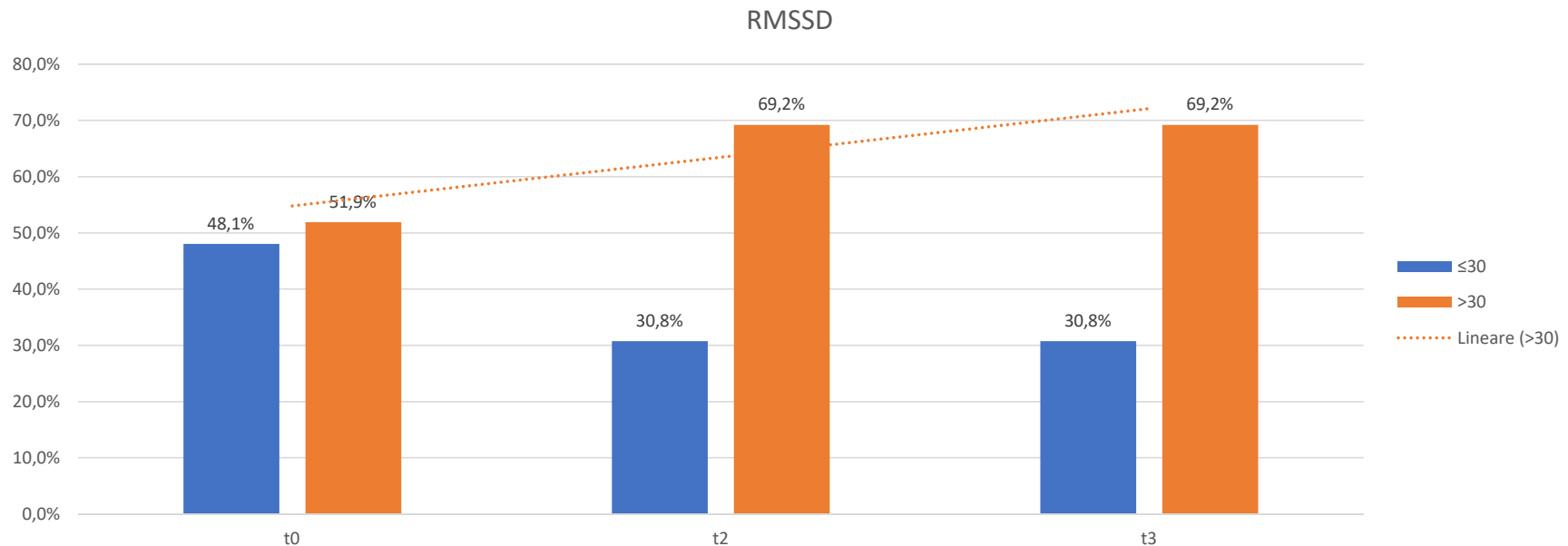
PERCEZIONE SALUTE



Elaborazione a cura di dr. Caterina Morassutto- SC Politiche del farmaco, Dispositivi Medici e Protesica- ARCS

RISULTATI REGIONALI FASE SPERIMENTALE 2020

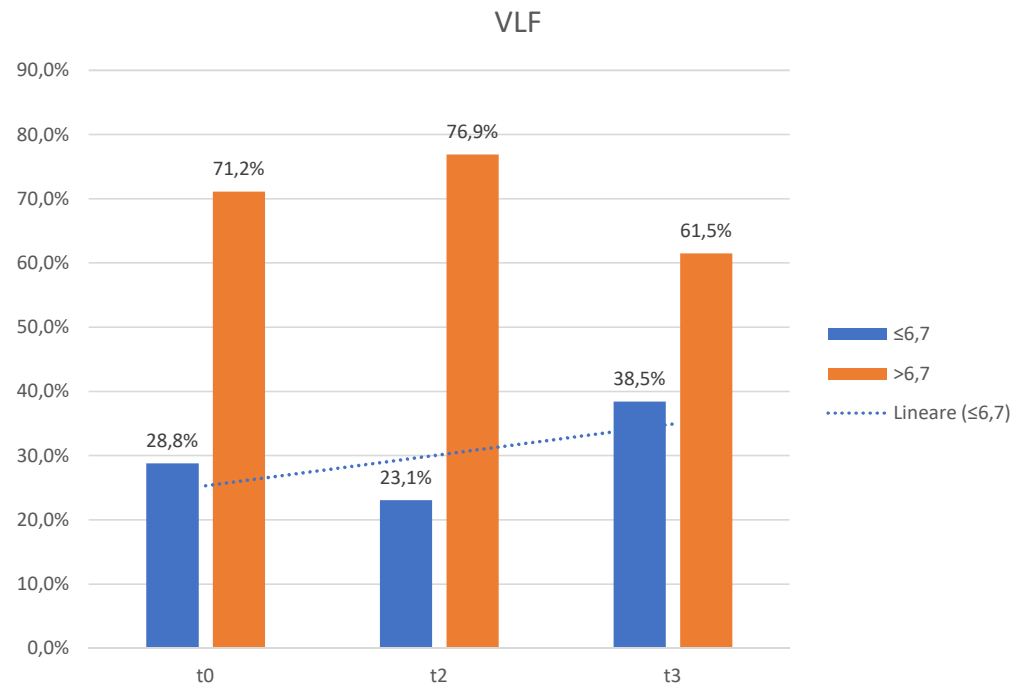
LA CAPACITÀ DI RECUPERO E LA VALUTAZIONE DELLA FLESSIBILITÀ DEL SISTEMA DI NERVOSO AUTONOMO



RMSSD PARAMETRO ATTIVITÀ PARASIMPATICA VAGALE: valori nella norma superiori a 30, anche se il dato è da considerare significativo soprattutto nel confronto del trend temporale. In generale l'obiettivo è il suo rialzo, mentre è da considerare negativo il suo abbassamento

RISULTATI REGIONALI FASE SPERIMENTALE 2020

L'ATTIVAZIONE PERSISTENTE DELLA CORTECCIA PREFRONTALE E LA RESPIRAZIONE



Fonte dati PPG Stress Flow BioTekna © | Biomedical Technologies Marcon (Venezia)
Elaborazione a cura di dr. Caterina Morassutto- SC Politiche del farmaco, Dispositivi Medici e
Protesica- ARCS

BIOFEEDBACK RESPIRATORIO

Abbiamo la possibilità di sostenere i nostri sistemi di difesa endogeni tramite modifiche dei nostri comportamenti. In particolare stimolando il sistema nervoso parasimpatico attraverso l'aumento della Variabilità della Frequenza cardiaca HRV:

Esposizione al freddo
Biofeedback respiratorio 5-2-5
High Intensity Interval Training HIIT
Ritmo circadiano luce-buio per l'attività fisica e per l'alimentazione

RESILIENZA AI TEMPI DEL COVID-19

1. **STIAMO VIVENDO UN ATTACCO STRESSOGENO, SI CHIAMA COVID-19. COSA È NECESSARIO SAPERE SUI SISTEMI INNATI DI REAZIONE ALLO STRESS:**

Conoscere significa recuperare controllo poter potenziare le sperimentate collettive. Faciamo insieme la reazione individuale soluzioni che possa contrastare. L'organismo degli è però bisogno di ter difensiva.

Tra tutti, in questo p

1. Imparare a n della reato
2. Bloccare l'ef con gli appa dell'infam

2. **ASPETTI TECNICI CHE RIGUARDANO I SISTEMI DI REAZIONE DELL'ORGANISMO**

Il nostro corpo si è evoluto nei millenni grazie ai sistemi di sopravvivenza innati che si basano su due assi portanti principali:

1. Asse del sistema nervoso autonomo (simpatico/parasimpatico) con la produzione di adrenalina;
2. Asse Ipotalamo/Ipofisi/Surrene (Asse HPA) con la produzione di cortisolo;

3. **FASE ACUTA DI REAZIONE**

Qualsiasi sia lo stressor (emotivo, attacco da patogeno esterno, virale o batterico, catastrofe, esame, terremoto, terrorismo, etc.) il nostro organismo attiva questi due assi.

3. Comprendere che alla base di tutte le malattie esiste un meccanismo di infiammazione cronica.

4. **AIUTARE I SISTEMI DI DIFESA ENDOGENI: LA STIMOLAZIONE DEL SISTEMA NERVOSO PARASIMPATICO**

Aumentare la variabilità della frequenza cardiaca (HRV)* significa aumentare la nostra resilienza allo stress.

CAGS

COERENZA

Respirare con una frequenza controllata, di 6 cicli respiratori al minuto, consente di allenare il nostro sistema nervoso autonomo a spegnere periodicamente la reazione da stress acuto.

È possibile scaricare una delle tante Applicazioni a disposizione nei telefoni, ma è preferibile respirare contando mentalmente fino a 5 in fase inspiratoria, trattenendo per 2 secondi e poi contando fino a 5 in fase espiratoria. Ripetere la prassi più volte al giorno per 5 minuti è un buon allenamento.

6 **Bibliografia**

Thayer J.F. et al. A meta analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: Implications for heart rate variability as a marker of stress and health *Neuroscience and Biobehavioral Review* 36. 2012;

Malik M., *Heart Rate Variability: Standards of measurement, physiological interpretation and clinical use. European Heart Journal*, Vol.17, 1996

Roderik J. S. et al. *Breath of Life: The Respiratory Vagal Stimulation Model of Contemplative Activity Front Hum Neurosci*. 2018;

Chrousos, G. P., *Stress and disorders of the stress system Nature Review Endocrinol.* 5, 2009

Mather M, Thayer J. F., *How heart rate variability affects emotion regulation brain networks*. *Current Opinion in behavioral science*. 2019

Liddell *Heart rate variability and the relationship between trauma exposure age, and psychopathology in a post-conflict setting*. 2016

Engert V. et al. *Embodied Stress : the physiological resonance of psychosocial stress. Psychoneuroendocrinology* 105. 2019;

Straub R. *Interaction of the endocrine system with inflammation: A function of energy and volume regulation. Arthritis research & therapy*. 2014

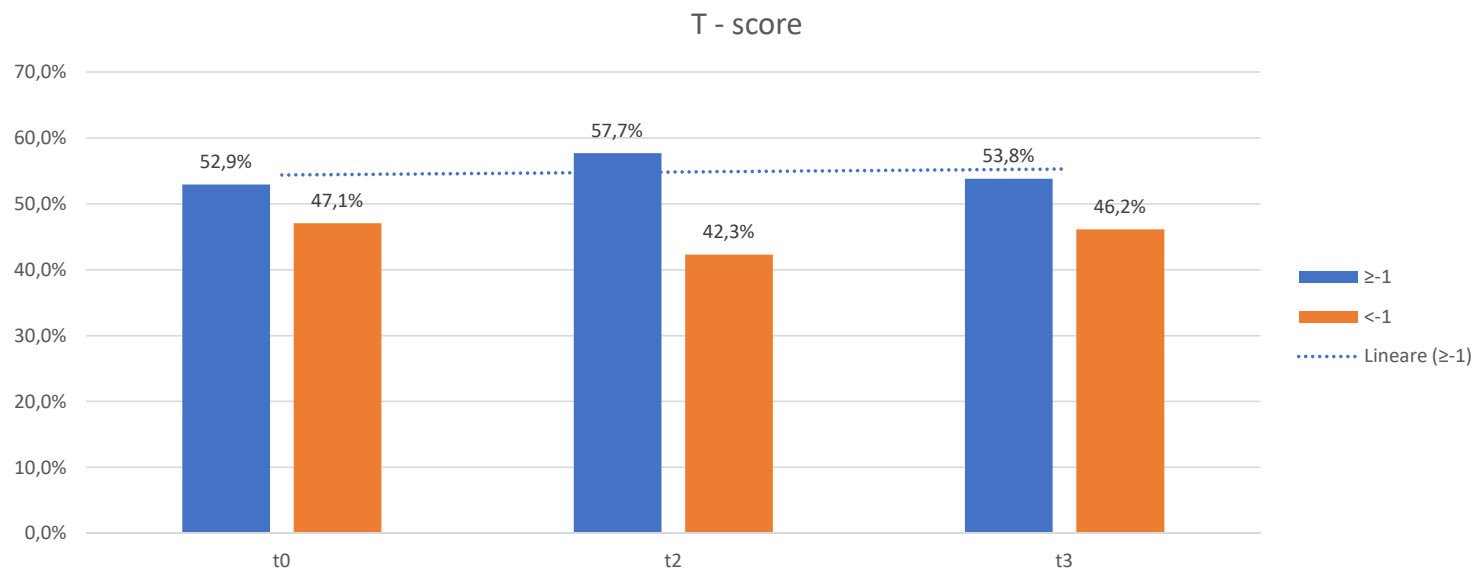
*La variabilità della frequenza cardiaca (HRV) è un marcatore dell'attività del sistema nervoso parasimpatico (Malik, 1996; Chapleau e Sabharwal, 2011; Thayer J, 2012).

HPH Documento prodotto dal Coordinamento Rete HPH del Friuli Venezia Giulia per la promozione della salute della cittadinanza. Contributo nell'ambito dell'emergenza COVID-19.

“Adesso dormo meglio e quando ho i risvegli notturni so che se faccio la respirazione 5-2-5 facilmente mi riaddormento”

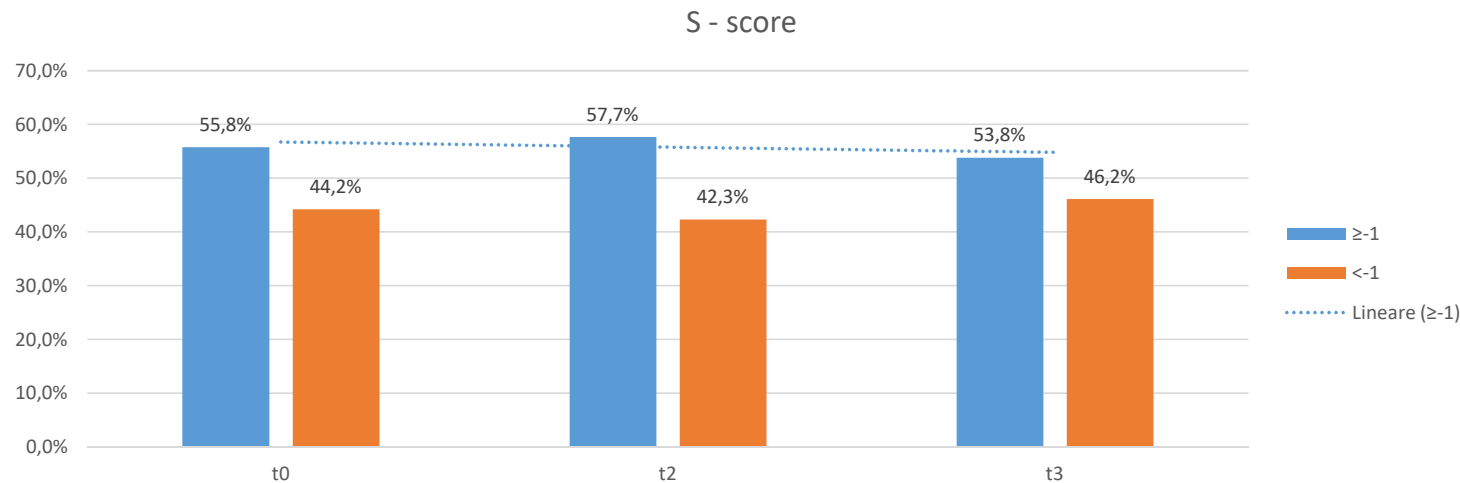
“è stata una piacevole sorpresa partecipare a questi eventi. Il mio stress non è COVID dipendente ma dipende al 50 % dall'ambiente di lavoro: e ciò succede da anni. Premesso questo debbo dire che la tecnica di respirazione in me induce una piacevole sensazione e mi stimola ad applicarla. Al risveglio e la sera sento il bisogno di quei 5 minuti di esercizio”

I parametri della composizione corporea durante lo stress, la richiesta di energia e la reazione dell'osso: obiettivo stabilizzare



Fonte dati BIA ACC BioTekna © | Biomedical Technologies Marcon (Venezia)
Elaborazione a cura di dr. Caterina Morassutto- SC Politiche del farmaco,
Dispositivi Medici e Protesica- ARCS

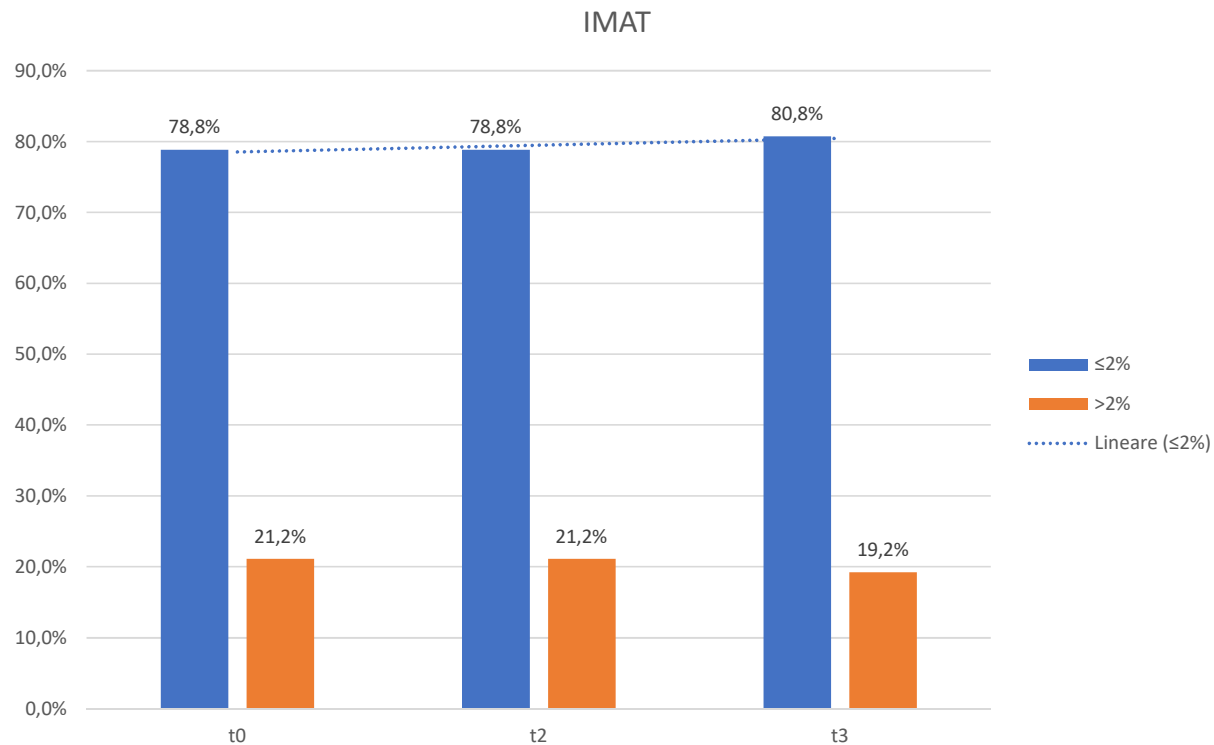
I parametri della composizione corporea durante lo stress, la richiesta di energia e la reazione del muscolo: obiettivo= stabilizzare



Fonte dati BIA ACC BioTekna © | Biomedical Technologies Marcon (Venezia)

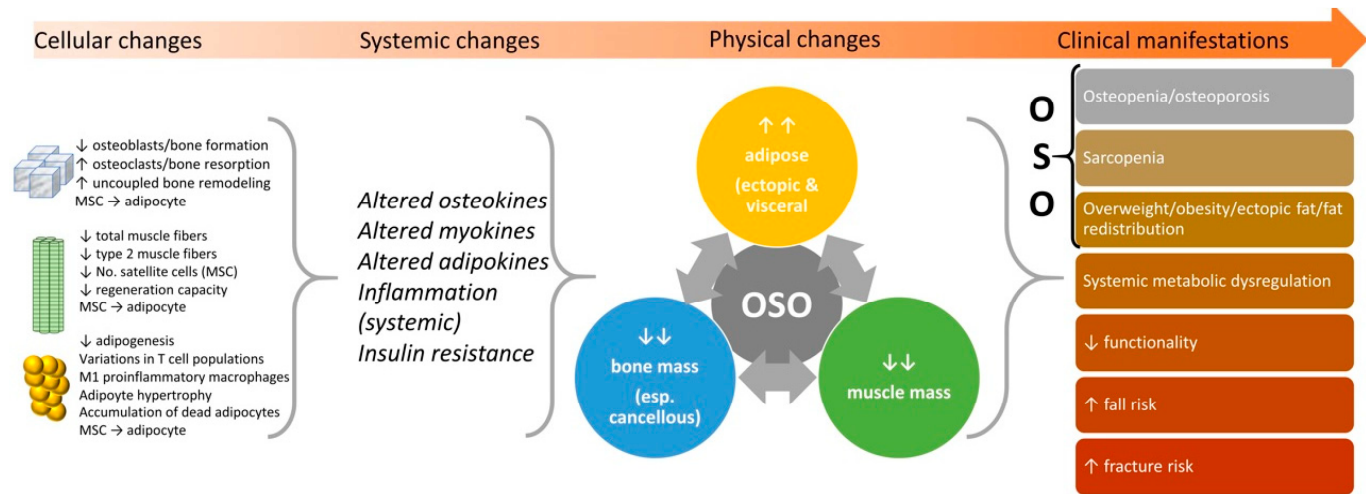
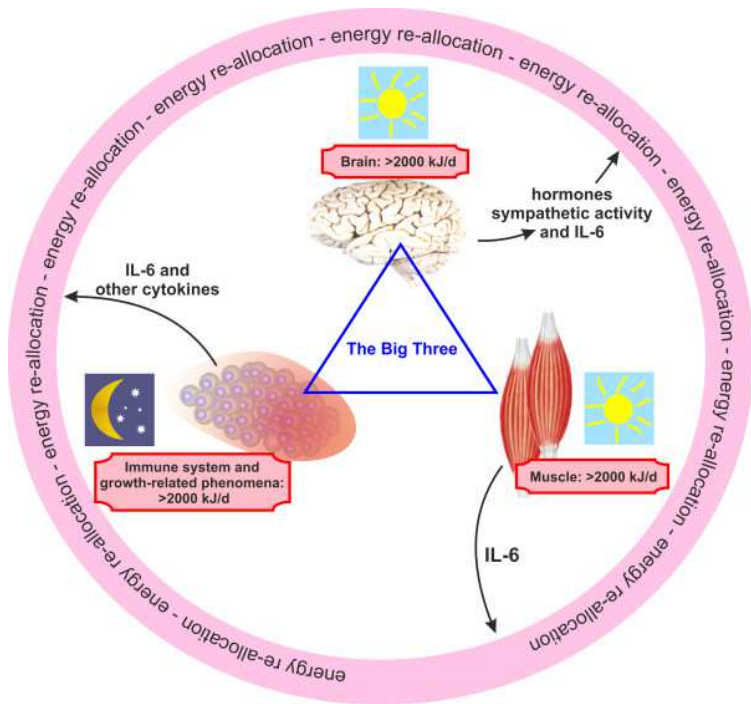
Elaborazione a cura di dr. Caterina Morassutto- SC Politiche del farmaco, Dispositivi Medici e Protesica- ARCS

I parametri della composizione corporea durante lo stress e il grasso viscerale ectopico: obiettivo ridurre



Fonte dati BIA ACC BioTekna © | Biomedical Technologies Marcon (Venezia)
Elaborazione a cura di dr. Caterina Morassutto- SC Politiche del farmaco, Dispositivi Medici e
Protesica- ARCS

RECUPERARE I RITMI E LA CONSAPEVOLEZZA DI SE'



VUOI PARTECIPARE AL TUO BENESSERE?

Contatta il gruppo aziendale Benessere sul posto di lavoro

Mail.....

Chiedi una consulenza con il Team Multiprofessionale della tua azienda

Mail.....

LE BASI DEL PERCORSO DI EMPOWERMENT



INFORMATIVA PRIVACY PROGETTO
"AVER CURA DI CHI CI HA CURATO"



MODULO ADESIONE AL PROGETTO
"AVER CURA DI CHI CI HA CURATO"



QUESTIONARIO ABITUDINI ALIMENTARI: ANAMNESI
INTROITO ALIMENTARE IN BASE ALLE FASCE ORARIE



CONSIGLI PER IL RECUPERO DEL BENESSERE PSICO
FISICO



RESILLENZA AI TEMPI DEL COVID-19

1. STIAMO VIVENDO UN ATTACCO STRESSOGENO, SI CHIAMA COVID-19. COSA È NECESSARIO SAPERE SUI SISTEMI DINAMICI REAZIONE ALLO STRESS?

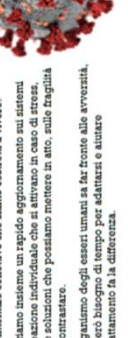
Conoscere significa aumentare il senso di autoefficacia, recuperare controllo e fiducia, significa sentirsi attori attivi e poter potenziare le proprie risorse in questo laboratorio sperimentale collettivo che siamo costretti a vivere.

Facciamo insieme un rapido aggiornamento sui sistemi di reazione individuale che si attivano in caso di stress, sulle soluzioni che possiamo mettere in atto, sulle fragilità da contrastare.

L'organismo degli esseri umani si fa fronte alle avversità, ha però bisogno di tempo per adattarsi e alvarsi, l'adattamento fa la differenza.

Tra tutti, in questo periodo è importante:

1. imparare a spegnere periodicamente (giornalmente) il ciclo della reazione allo stress, che collega la reazione allo stress con gli apparati e i diversi componenti nella persistenza dell'infiammazione cronica.



Questi virus entrano nel nostro organismo per le vie respiratorie, si moltiplicano e si diffondono in tutto il corpo.

3. Comprendere che alla base di tutte le malattie esiste un meccanismo di infiammazione cronica.
2. ASPETTI TECNICI CHE RIGUARDANO I SISTEMI DI REAZIONE DEL NOSTRO CORPO SI È EVOLTO NEI MILLENNI GRAZIE AI SISTEMI DI SOPRAVVIVENZA INNATI CHE SI BASANO SU DUE ASSI PORTANTI PRINCIPALI:

DELL'ORGANISMO



Il nostro corpo si è evolto nei millenni grazie ai sistemi di sopravvivenza innati che si basano su due assi portanti principali:

1. IL SISTEMA NERVOSO

Il sistema nervoso è il sistema di comunicazione che regola le attività del corpo. È composto dal cervello, dal midollo spinale e dai nervi periferici.

2. IL SISTEMA IMMUNITARIO

Il sistema immunitario è il sistema di difesa del corpo. È composto da cellule e anticorpi che riconoscono e eliminano i patogeni.

PROGETTO "AVER CURA DI CHI SI HA CURATO"

Il progetto "Aver cura di chi si ha curato" è un progetto di ricerca che si occupa di studiare le strategie di coping e di resilienza in individui che hanno superato una malattia.

Sei in vacanza?	
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12

Proposta di azioni pratiche che riguardano il recupero dei ritmi neuroendocrini

- Svegliarsi presto, seguendo il ritmo naturale della luce (comunicare entro 15 minuti dal risveglio con la luce intensa per qualche minuto).
- Seguire il ritmo del pasto con acqua tiepida per qualche minuto.
- Attività fisica preferibilmente al mattino, conservare l'aspetto diurno dell'attività fisica preferendo la camminata, conservare l'aspetto diurno dell'attività fisica preferendo la camminata, conservare l'aspetto diurno dell'attività fisica preferendo la camminata.
- Concentrarsi sui pensieri positivi.
- Nel tempo libero a disposizione leggere un libro, ascoltare musica, parlare con amici, fare attività di volontariato.
- Evitare di bere alcolici, fumare, usare droghe.
- Evitare di bere alcolici, fumare, usare droghe.
- Evitare di bere alcolici, fumare, usare droghe.

Proposta di azioni pratiche per equilibrare gli stimoli derivanti dal fumo

- Attenersi il più vicino possibile a un normale schema di assunzione di cibo (pasti regolari).
- Evitare di bere alcolici, fumare, usare droghe.
- Evitare di bere alcolici, fumare, usare droghe.
- Evitare di bere alcolici, fumare, usare droghe.

PROGETTO REGIONALE "AVER CURA DI CHI SI HA CURATO"

Il progetto regionale "Aver cura di chi si ha curato" è un progetto di ricerca che si occupa di studiare le strategie di coping e di resilienza in individui che hanno superato una malattia.

Sei in vacanza?	
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12

Proposta di azioni pratiche che riguardano il recupero dei ritmi neuroendocrini

- Svegliarsi presto, seguendo il ritmo naturale della luce (comunicare entro 15 minuti dal risveglio con la luce intensa per qualche minuto).
- Seguire il ritmo del pasto con acqua tiepida per qualche minuto.
- Attività fisica preferibilmente al mattino, conservare l'aspetto diurno dell'attività fisica preferendo la camminata, conservare l'aspetto diurno dell'attività fisica preferendo la camminata.
- Concentrarsi sui pensieri positivi.
- Nel tempo libero a disposizione leggere un libro, ascoltare musica, parlare con amici, fare attività di volontariato.
- Evitare di bere alcolici, fumare, usare droghe.
- Evitare di bere alcolici, fumare, usare droghe.
- Evitare di bere alcolici, fumare, usare droghe.

Proposta di azioni pratiche per equilibrare gli stimoli derivanti dal fumo

- Attenersi il più vicino possibile a un normale schema di assunzione di cibo (pasti regolari).
- Evitare di bere alcolici, fumare, usare droghe.
- Evitare di bere alcolici, fumare, usare droghe.
- Evitare di bere alcolici, fumare, usare droghe.

Modello Operativo

Per allentare un sistema complesso a promuovere il suo benessere in condizioni routinarie è necessario suddividere gli interventi su tre livelli sinergici fra loro:

- 1) **Livello della Alta Direzione Aziendale**
- 2) **Livello dei Servizi/Unità Operative**
- 3) **Livello individuale**

L'Alta Direzione agisce attraverso il Comitato Locale per la Promozione della Salute negli Ospedali e Servizi Sanitari e il gruppo Benessere sul posto di lavoro, organi di riferimento per la strategia aziendale nell'ambito della promozione della salute. L'Alta Direzione favorisce l'integrazione delle figure di riferimento aziendali sugli stili di vita e il benessere psico-emozionale e si occupa di promuovere e monitorare programmi permanenti rivolti all'integrazione di una cultura aziendale della promozione della salute nei luoghi di lavoro.

Le Strutture (Operative Complesse e Semplici - SOC, SOS e Servizi) attivano momenti dedicati all'autovalutazione (annuali), per l'analisi dei bisogni da attuare prima della realizzazione del programma di miglioramento, secondo la logica del Ciclo di miglioramento continuo della qualità (Ciclo di Shewhart Deming). L'obiettivo che si persegue a questo livello parte da una visione più specifica rispetto al precedente (Alta Direzione) e riguarda lo sviluppo di interventi tarati sui bisogni dei lavoratori dell'equipe di riferimento. Il metodo prevede la partecipazione attiva dei lavoratori nella scelta delle priorità da affrontare e promuovere programmi permanenti finalizzati all'integrazione di una cultura aziendale della promozione della salute nei luoghi di lavoro.

Le strutture promuovono il Monitoraggio e l'autovalutazione dello stile di leadership secondo una premessa: il leader che pianifica, controlla continuamente e organizza il lavoro, è percepito come un fattore di rischio per la soddisfazione dei suoi collaboratori e di conseguenza per la loro salute mentale (Karasik e Theorell, 1990). D'altra parte, la presenza di procedure, la chiara definizione di ruoli e funzioni, riduce l'incertezza e la sensazione di stress promuovendo lo sviluppo di buone relazioni degli operatori con i loro superiori. È chiaro che in medio stat virtus, nel senso che un giusto mix tra gli stili, favorendo la relazione professionale tra responsabile e operatori, in un contesto chiaro in cui ognuno sa bene quale contributo ci si attende da lui, rappresenta ciò che Behre e King nel 1990 definiscono come stile supportivo, che si associa a buona soddisfazione e a bassa conflittualità.

Il Livello individuale è quello più intimo e soggettivo, ma se gli altri livelli sono dichiarati come parte ufficiale delle strategie aziendali, sarà culturalmente facilitato il monitoraggio che ogni lavoratore è tenuto a fare su di sé per proteggere la sua salute. Poiché lo stress percepito varia da un individuo all'altro, è impossibile creare un ambiente privo di stress e tra l'altro sarebbe controproducente perché l'assenza di stimoli blocca l'evoluzione. Il livello individuale corrisponde in generale alla promozione dell'accrescimento della consapevolezza e dell'autonomia di ciascun operatore nella lettura del suo equilibrio e dei correttivi possibili in caso di disarmonia o malessere.

Azioni del livello individuale:

- favorisce la partecipazione alla formazione sulle competenze umane e sulla conoscenza delle strategie per far fronte allo stress

Gruppo di lavoro regionale Benessere sul posto di lavoro Task Force della rete Health Promoting Hospitals & Health Services

Versione n. 1 del 30/10/2020

ARCS Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

ARCS Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

ARCS Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

ARCS Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

ARCS Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

ARCS Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

ARCS Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

Profilo N. 0036940 / P / GEN / ARCS
Data: 02/11/2020 14:27:04

Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

ARCS Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

ARCS Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

ARCS Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

ARCS Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

ARCS Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

ARCS Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

I TEST

- **Come avviene il test PPG Stress Flow?** Si tratta di un'indagine non invasiva che prevede l'applicazione di due sensori alle dita delle mani rilevando per 5 minuti la Variabilità della Frequenza cardiaca e le variabili correlate alla funzionalità del sistema nervoso autonomo, tra cui la capacità vagale anti infiammatoria.
- Il Test include un percorso di 5 minuti di Risonanza Respiratoria, dedicato all'allenamento della modalità respiratoria più adatta a mimare l'onda di Mayer THM

- **Come avviene il test con lo strumento BIA-ACC?** Dopo aver misurato peso e altezza, ci si stende in posizione supina e vengono applicati sulla cute del piede destro e della mano destra due elettrodi che collegati tramite due cavi allo strumento mi riveleranno la tua composizione corporea.
- Il test dura circa un paio di minuti.
- La BIA-ACC è un dispositivo diagnostico non invasivo che permette di effettuare l'analisi della composizione corporea, misurando la bioimpedenza intra ed extracellulare.

PERCHÉ?

- **Obiettivo:** l'obiettivo che avremo insieme sarà quello di **aiutare i tuoi sistemi di ripristino innati** (sistema nervoso autonomo, massa muscolo scheletrica e ossea) **a essere più forti** per recuperare l'equilibrio e debellare i sintomi che percepisci e disturbano il tuo benessere.

- **Razionale scientifico:** tutto ciò che “entra in contatto” col nostro corpo e nello specifico alimenti, bevande, attività fisica, emozioni, “dialoga” internamente, provocando delle reazioni di adattamento del sistema psico-neuro immuno-endocrino.
- Queste reazioni, se sono disfunzionali, danno segno di sé tramite sintomi definiti vaghi e aspecifici. Essi sono collegati con l'azione del nervo vago, il nostro anti infiammatorio naturale, che cerca di spegnere l'infiammazione cronica silente generata dallo stress, quando esuberava dalle capacità di farvi fronte in modo efficace.
- Il nostro comportamento può fare molto per aiutare l'organismo nelle sue sfide quotidiane. Per esempio per migliorare lo stato di salute con l'alimentazione è fondamentale assumere l'alimento giusto al momento giusto della giornata. Lo stesso alimento può essere positivo ed utile in una determinata ora della giornata ma dannoso se assunto in un orario sbagliato.
- In base a queste informazioni definiremo insieme alcune piccole strategie quotidiane che guideranno il tuo lifestyle verso il recupero dell'equilibrio ottimale, con minimo impegno da parte tua (non superiore a 20-30 minuti giornalieri). Potremo monitorare e calibrare insieme l'impatto delle tue azioni nei successivi follow up a 15 gg di distanza (2 follow up) e nell'ultimo controllo a due mesi dalla prima visita.
- A questo punto avremo un quadro riassuntivo del tuo trend, che potrai usare a tuo favore, per migliorare la tua performance psico fisica e il benessere percepito. E potrai usare nel tuo ambiente di lavoro, per migliorare la tua forza terapeutica.

TEAM MULTIPROFESSIONALE AZIENDALE E RELAZIONI CON IL CONTESTO

- Medici formati «Aver cura di chi ci cura»
- Psicologi formati «Aver cura di chi ci cura»

L'Azienda dispone di Strumenti per la rilevazione dei parametri stress correlati

- Impedenziometro
- Pletismografo
- Software Medically Unexplained Symptoms

Stanza dedicata per eseguire i test: dove si trova?

A che ora posso accedere?

Come faccio a prendere un appuntamento?

Coordinatori Infermieristici formati «Aver cura di chi ci cura» e campagna di sensibilizzazione

Gruppo Aziendale Benessere sul posto di lavoro e campagna di sensibilizzazione

SPP Medico

Competente

LINK E SINERGIE

Conoscenza dell'iniziativa e collaborazione attiva

*«...Il giusto allenamento di risonanza respiratoria
permette di attivare selettivamente
le due componenti del SNA...»*

*«...corretta alimentazione, allenamento respiratorio
attività fisica, qualità del sonno
concorrono a ridurre lo stress
ed a
migliorare le prestazioni fisiche,
cognitive ed emozionali...»*



International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services



ARCS
Azienda Regionale
di Coordinamento
per la Salute



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



ASU FC
Azienda sanitaria
universitaria
Friuli Centrale



REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA