ESSELUNGA

GRUPPO ITALIANO INFERMIERI DI AREA CARDIOVASCOLARE GITIC

MEDICI CON L'AFRICA CUAMM

PRENDERSI CURA DI CHI CURA

FIT4CARE®

Corso digitale gratuito dedicato **al benessere fisico e psicologico del professionista sanitario** con consigli pratici per poter migliorare il proprio stato di salute nel contesto lavorativo e personale.

Il corso prevede:

- **6 video** dedicati ai temi di Preparazione Fisica, Stretching, Nutrizione, Psicologia e Respirazione.
- Una **sessione di formazione online** di 2 ore con un formatore esperto.

ON-LINE

GIOVEDÌ
27 OTTOBRE 2022
ORE 16:30

Per info e iscrizioni al corso:
v.isidoris@cuamm.org
T. 345 0352811

FIT4CARE®

Prendersi cura di chi cura

L'emergenza sanitaria scatenata dalla pandemia di Covid-19 sta mettendo a dura prova la salute fisica e mentale dei lavoratori, rendendo lo stress una delle maggiori sfide contemporanee da superare. I rischi psicosociali derivati da questa situazione possono avere conseguenze rilevanti sulla salute individuale: disturbi muscoloscheletrici, stati di ansia e agitazione ne sono purtroppo degli esempi.
Con l'ottica di mitigare gli effetti evidenti di questo periodo ed essere a fianco delle persone, Medici con l'Africa CUAMM è lieta di promuovere **FIT4CARE**, un **corso digitale** sviluppato in collaborazione con esperti di settore che ha come obiettivo quello di **migliorare il benessere e la salute della persona**, sostenendo le attuali condizioni lavorative sempre più difficili e stressanti.

FIT4CARE era stato pensato inizialmente per i professionisti sanitari, ma ci si è resi subito conto di quanto questo corso possa essere **utile anche a tutti coloro che hanno a che far ogni giorno con momenti di stress**, soprattutto lavorativi: il benessere della persona è un aspetto molto importante a cui spesso non si dà sufficiente rilevanza. Per questo il corso è aperto a professionisti sanitari di tutte le categorie, specializzandi e studenti di facoltà sanitarie che si prestano ad entrare nel mondo del lavoro e a tutti coloro che sono attivi in Associazioni e/o Gruppi sanitari e parasanitari (volontari etc.).

Il corso è composto da **6 sessioni di video** dedicati ai temi di **Preparazione Fisica, Stretching, Nutrizione, Psicologia e Respirazione** che i partecipanti al corso potranno visionare in maniera autonoma. A completamento del corso è prevista una **lezione online gratuita di circa 2 ore** in compagnia di che prevede la spiegazione dei video visionati in precedenza e l'approfondimento degli argomenti tramite facili e pratici esercizi alla portata di tutti i partecipanti.

MEDICI CON L'AFRICA CUAMM

Cabina di Regia BENESSERE ITALIA

ESSELUNGA

La formazione si svolge dunque in due fasi:

- **Fase di formazione a distanza (FAD)** Questa è una fase di autoformazione che prevede la visione di 6 video dai contenuti teorici e pratici dedicati ai temi di Preparazione Fisica, Stretching, Nutrizione, Psicologia e Respirazione. I video verranno inviati qualche giorno prima della lezione online. Durata della formazione a distanza (FAD): circa 45-50 minuti per la visualizzazione di tutti i video.

- **Fase in presenza online su piattaforma Zoom o Google Meet**.
  Questa fase prevede la spiegazione da parte dei formatori dei video visionati in precedenza e l'approfondimento degli argomenti tramite facili e pratici esercizi alla portata di tutti i partecipanti. Non è necessario alcun tipo di preparazione fisica particolare, gli esercizi saranno alla portata di tutti con l'uso di una semplice sedia. È consigliato un abbigliamento comodo. Durata formazione in presenza: circa 2 ore.

Per info e richiesta di organizzazione del corso FIT4CARE presso la propria Struttura/Associazione scrivere a v.isidoris@cuamm.org (Valentina Isidoris) o chiamare al 3450352811.

FIT4CARE:

Video 1 – Introduzione (3 min)

CUAMM e USAID presentano FIT4CARE, una serie di video che ha al centro il benessere degli operatori sanitari, fondamentali per un sistema sanitario forte e resiliente. Presentato dal Direttore di Medici con l'Africa Cuamm Don Dante Carraro.

Video 2 – Allenamento (7 min)

Gli operatori sanitari sono sottoposti a lunghi turni di lavoro, quasi sempre svolgendo attività dinamiche, in piedi, con carichi più o meno pesanti, e con pochi momenti di riposo.

Ecco perché in questo video sono disponibili degli esercizi che mirano a rafforzare la muscolatura sotto stress, rendendola più forte ed energica.

- Esercizi di riscaldamento
- Circuito forza
    - 7 esercizi, da ripetere x4 volte almeno 2 sessioni a settimana;
    - Per durata di circa 25 minuti totali.

Video 3 – Benessere della schiena (8 min)

Gli operatori sanitari sono sottoposti a vari stress di natura fisica e psicologica e in maniera particolare, le lunghe ore in piedi e la movimentazione di carichi e di pazienti, vanno a gravare molto sulla colonna vertebrale, causando dolori e problemi a lungo termine.

Per prevenire queste problematiche, in questo video vengono proposti 3 circuiti di esercizi per il rafforzamento e protezione della schiena:

1. Circuito prima del turno
2. Circuito durante il turno
3. Circuito dopo il turno

Video 4 – Nutrizione (9 min)

È importante seguire una sana alimentazione durante la giornata, per non essere affaticati durante il turno di lavoro; gli operatori sanitari hanno turni molto lunghi che includono quasi sempre almeno uno dei pasti principali. Se non c'è il tempo per consumare un pasto adeguato, uno degli effetti negativi più immediati è il senso di stanchezza delle ore successive.

Con la Dott.ssa Alessia Grullo, biologa nutrizionista, vengono dati alcuni suggerimenti su come affrontare al meglio una giornata lavorativa dal punto di vista della nutrizione.

- Bilanciamento dei nutrienti
- Idratazione
- Idee pasti e spuntini

Video 5 – Supporto psicologico (9 min)

Il lavoro degli operatori sanitari e degli infermieri è già altamente stressante e a causa del COVID-19 e la necessità di utilizzare i materiali DPI ha portato ad un aumento dello stress correlato al lavoro e delle conseguenze psicologiche e fisiche.
Con la Dott.ssa Martina Costamagna, psicologa clinica e neuroscienziata, vengono individuati:

- I fattori di maggiore stress
- Come riconoscerli
- Le modalità di intervento
- Le 3 tipologie di ansia (verde, gialla, rossa) e come superarle

Video 6 – Respirazione (4 min)

Attraverso la respirazione riusciamo a gestire stress e ansia e forniamo ossigeno ai nostri muscoli; risulta immediata quindi l'importanza della respirazione. Per gli operatori sanitari, questo atto del tutto naturale viene reso più difficoltoso dall'utilizzo dei DPI.
In questo video, vengono resi disponibili:

- Dei consigli pratici
- Delle tecniche di respirazione

Video 7 – Ringraziamenti e presentazione Medici con l'Africa Cuamm (6 min)

Video di chiusura percorso di formazione individuale con ringraziamenti da parte di Andrea Atzori, Capo di Dipartimento Relazioni Internazionali. Breve presentazione della ONG Medici con l'Africa Cuamm e delle aree di intervento.

Modalità di formazione operativa ONLINE

Il pacchetto formativo composto dai 6 video verrà inviato ai partecipanti, che autonomamente procederanno alla loro visualizzazione.
In seguito, verrà organizzata una unica sessione di formazione, che durerà 2 ore e mezza circa. La sessione online verrà tenuta sulla piattaforma ZOOM Meetings, sarà facilitata da unformatore esperto e che sarà così divisa:

- spiegazione e approfondimento dei video visionati in precedenza in FAD
- discussione e confronto
- prova pratica per i partecipanti

Durante la sessione di formazione potrebbe essere necessario utilizzare una sedia, un tappeto o tappetino su cui eventualmente stendersi e un abbigliamento comodo (non per forza sportivo).

Scaletta dettagliata sessione online

Modulo	**Descrizione**	**Durata**
INTRODUZIONE	Significato Fit4Care; la cura del paziente pasa attraverso la cura del proprio benessere; analisi delle professioni sanitarie; le spie che si accendono nel corpo; semplice come lavarsi i denti; le strade per il benessere.	15'
ESERCIZIO FISICO	Benefici dell'esercizio fisico; supporto all'organismo; tono e massa muscolare; equilibrio e postura; i movimenti dell'operatore sanitario; significato allenamento; scheda di allenamento; quando è troppo.	25'
ESERCIZIO FISICO P. PRATICA	Esercizi di equilibrio e di rinforzo del "*core*"	10'
IGIENE DELLA COLONNA	Anatomia della colonna vertebrale; Funzioni e biomeccanica della colonna; Principali patologie; Cause e fattori di rischio; Benefici di una corretta igiene vertebrale	20'
IGIENE DELLA COLONNA P. PRATICA	Esercizi di mobilizzazione della colonna da seduto	10'
ALIMENTAZIONE	Concetto di dieta; Macronutrienti e micronutrienti; l'acqua; importanza dell'acqua; esempi di alimentazione corretta	25'
SUPPORTO PSICOLOGICO	Ansia, come riconoscerla; i diversi tipi di ansia e relativi metodi di approccio; insonnia e consigli utili per gestirla; respirazione diaframmatica e altre tecniche attivanti o disattivanti.	10'
RESPIRAZIONE P. PRATICA	Respirazioni diaframmatiche attivanti e disattivanti; rilassamento progressivo di Jacobson; orienteering e grounding.	25'
CONCLUSIONI		10'
		150' TOTALI