

FIT4CARE

Prendersi cura del proprio benessere



Gli operatori sanitari lottano in prima linea in ogni emergenza, mettendosi sempre a disposizione e occupandosi del prossimo prima di ogni cosa. Con questo pacchetto formativo digitale, Medici con l'Africa CUAMM con il sostegno di Esselunga vuole ringraziare gli operatori sanitari, fornendo loro un pacchetto formativo per dedicarsi al proprio benessere psico-fisico.

FIT4CARE è un pacchetto formativo digitale sviluppato in collaborazione con esperti di settore, patrocinato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, che ha come obiettivo quello di migliorare il **benessere** e la salute degli **infermieri e degli operatori socio-sanitari**, sostenendo le attuali condizioni lavorative.

Queste figure professionali, infatti, svolgono un lavoro faticoso da un punto di vista fisico e mentale, e specialmente durante questa prolungata emergenza pandemica del **COVID-19**, le condizioni lavorative sono diventate sempre più difficili e stressanti.

Per sostenere questi professionisti, CUAMM ha sviluppato e promosso un pacchetto formativo digitale gratuito, composto da video dedicati ai temi di Preparazione Fisica, Stretching, Nutrizione, Psicologia e Respirazione.

Tutti i video hanno come obiettivo quello di fornire agli operatori degli **strumenti semplici** per poter migliorare il proprio stato di salute, saper **riconoscere stati di ansia e tensione**, e prevenire il raggiungimento di situazioni di malessere nel contesto lavorativo e personale. Il percorso terrà conto delle esigenze, limiti e opportunità che ogni operatore ha sul posto di lavoro come ad esempio, turni, orari, abbigliamento, nutrizione, ecc.

La formazione si svolgerà 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.
 - Durata di **formazione a distanza (FAD)**: circa 45-50 minuti per la visualizzazione di tutti i video.

- **Fase in presenza.** Considerate le condizioni attuali Covid19, i partecipanti si collegheranno online sulla piattaforma Zoom. È prevista un'**unica sessione in presenza online.**

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.

 - Durata **formazione in presenza**: circa 2 ore e mezza (una sola sessione).

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
 - o 7 esercizi, da ripetere x4 volte almeno 2 sessioni a settimana;
 - o 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 passa 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