

# FIT4CARE

## *Prendersi cura del proprio benessere*

L'Italia è stata uno dei Paesi maggiormente colpiti dal virus, con gli ospedali in difficoltà nell'affrontare l'afflusso di pazienti affetti da COVID-19 sia dal punto di vista manageriale che sanitario. Al fine di supportare il duro lavoro fatto finora dalle strutture sanitarie e da tutto il personale, la ONG Medici con l'Africa Cuamm desidera promuovere gratuitamente a tutti gli operatori sanitari il corso **FIT4CARE**, sviluppato in collaborazione con esperti di settore e patrocinato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri.

L'obiettivo è quello di fornire degli strumenti semplici e di facile applicazione per poter migliorare lo stato di salute che in questi mesi di emergenza è stato compromesso. Il corso si svolgerà in due fasi:

- 1) **Fase di formazione a distanza (FAD)**. Il pacchetto formativo composto dai 6 video verrà inviato ai partecipanti, che autonomamente procederanno alla visualizzazione di questi. La durata di visione totale è di 50 minuti circa.
- 2) **Fase in presenza online sulla piattaforma Zoom** per l'approfondimento dei video visualizzati in maniera autonoma. In questo caso la formazione prevede **una sola sessione online (quindi una sola data) della durata di circa 2,5 ore**. Anche in questo caso la sessione online verrà realizzata con il formatore in diretta.

Per maggiori informazioni sulle prossime DATE in programma del corso e la modalità di ISCRIZIONE scrivere all'indirizzo mail [v.isidoris@cuamm.org](mailto:v.isidoris@cuamm.org)

## ARGOMENTI DEL CORSO FIT4CARE:

### *Video 1 – Introduzione (3 min)*

CUAMM e USAID presentano FIT4CARE, una serie di video che hanno come focus principale 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 durante le 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

### Scaletta dettagliata

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	Termine del corso con considerazioni finali, consigli e spazio per le eventuali domande da parte dei partecipanti.	10'
		<b>150' TOTALI</b>