

ATTIVITA' HPH – WHP
CASA DI CURA S. GIORGIO_2023



dott.ssa Fisiot. Elisa Gaiatto

DIREZIONE QUALITA' E SICUREZZA DELLE CURE

SC Riabilitazione e Medicina Fisica

Ref. Aziendale Gruppo di Lavoro Finalizzato HPH

Attività fisica e stili di vita circadiani





International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services



ARCS
Azienda Regionale
di Coordinamento
per la Salute



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

“Aver cura di chi ci cura”

Tavolo regionale Attività fisica e stili di vita circadiani

Target personale setting sanitario



Chi siamo?

- Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute ARCS: Cristina Aguzzoli - Coordinatore;
- Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale ASU FC: Mariarita Forgiarini; Paola Devetti;
- Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina ASU GI: Stefano Visintin; Martina Hmeliak; Raffaella Fonda;
- Azienda Sanitaria Friuli Occidentale AS FO: Maria Cristina Orzes;
- IRCCS Materno Infantile “Burlo Garofolo”: Roberta Sartori;
- IRCCS Centro di Riferimento Oncologico Istituto Nazionale Tumori: Luca Miceli;
- Policlinico S. Giorgio s.p.a.: Elisa Gaiatto.



Obiettivo

Stesura del documento di indirizzo entro il 31/12/2023:

“Benessere sul posto di lavoro nel setting sanitario:

attività fisica, stile di vita e ritmi circadiani”

- I ritmi circadiani sono cambiamenti fisici, mentali e comportamentali che seguono un ciclo di 24 ore.
- Non solo la quantità di **attività fisica**, ma anche il tempo dell'esercizio è importante poiché l'attività programmata nel tempo può essere uno “zeitgeber” (fattore sincronizzante) circadiano.
- Se alterati, **agiscono sui disturbi del metabolismo**, attivando, ad esempio, la resistenza all'insulina.
- Possono essere alterati da un'**iperattivazione persistente dell'asse dello stress**, con uno stato di allerta continuo, situazione che ostacola le fasi di recupero psicofisico.

Sintomi “vaghi e aspecifici”:

- altamente presenti nel personale sanitario
- segno di stress cronico e infiammazione
- precursori di malattie croniche non trasmissibili

STANCHEZZA CRONICA SINTOMI - MUS



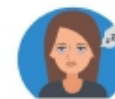
stanchezza



mal di testa



perdita di memoria
o concentrazione



problemi del sonno



dolori muscolari



mal di gola

Attività fisica

- Il muscolo lavora come un organo endocrino e produce centinaia di miochine in risposta all'esercizio, favorendo il dialogo incrociato con organi e tessuti. In particolare, **riduce l'infiammazione** (IL6).
- L'esercizio fisico **diminuisce il rischio di malattia** e può essere prescritto come una medicina per curare disordini connessi agli stili di vita come diabete di tipo 2, demenza, malattie cardiovascolari e cancro.
- Individui con il **livello più elevato di massa muscolare hanno un minor rischio di morte per cause naturali** rispetto a quelli i cui muscoli sono di volume scarso.



Ma...

I Club della Salute HC (Palestre della salute) e i Personal Trainers (PT) sono gli «outlet» tradizionali per la promozione dell'attività fisica e dei programmi di allenamento, e **i medici non sono adeguatamente collegati** con questi partner per promuovere l'attività fisica dei loro pazienti.

Le proposte attuali

- Progetto “Promozione, prescrizione e somministrazione dell'esercizio fisico come strumento di prevenzione e terapia delle malattie croniche” dell'ASUFC

referente Dott.ssa Mariarita Forgiarini

- Servizio di attività fisica (ginnastica semplice e yoga) offerto al personale dell'ASFO

referente Dott.ssa Maria Cristina Orzes

Documento di indirizzo

Benessere sul posto di lavoro
nel setting sanitario:
**attività fisica, stile di vita e
ritmi circadiani**



Grazie per l'attenzione.

Elisa Gaiatto