

**VII<sup>^</sup> CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar**  
**"IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA  
DI AVER CURA DI CHI CI CURA"**

**LEADERSHIP PER LA PROMOZIONE DELLA  
SALUTE PRESSO UNA STRUTTURA HPH  
PRIVATA ACCREDITATA**

Giovedì 27 gennaio 2022  
Hotel Là di Moret  
viale Tricesimo 27 - Udine

**IL SISTEMA  
DI REAZIONE  
ALLO STRESS  
E L'IMPORTANZA  
DI "AVER CURA  
DI CHI CI CURA"**

Rete degli Ospedali e Servizi Sanitari  
che promuovono la salute  
del Friuli Venezia Giulia

**S.GIORGIO**



CASA DI CURA PRIVATA

Accreditata con il S.S.N.

*Relatore – dott. Inf. Amedeo La Diega*

*DIREZIONE QUALITA' E SICUREZZA DELLE CURE*

*Qualità Organizzativa e Sociale*

*Coordinatore Aziendale HPH*

## **VII<sup>^</sup> CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar**

### **"IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"**



Referente Aziendale  
Patrizia Portolan

**AS FO**

Referente Aziendale  
Mariagrazia Valentini

**IRCCS CRO**

Referente Aziendale  
Elide Pascuttini

**Policlinico  
S.Giorgio**

**Centro di  
Coordinamento  
ARCS**  
Cristina Aguzzoli, Coordinatore  
Regionale e Benessere sul  
Posto di Lavoro  
Ariella De Monte, Coordinatore  
Patient Engagement

**ASU GI**

Referenti Aziendali  
Roberta Fedele, Luisa Giacomini

**NEWSLETTER HPH FVG**

*settembre 2021 – n.1*

Referenti Aziendali  
Carlo Antonio Gobbatto, Andrea Camilli,  
Alessandro Conte, Raffaele Zoratti

**ASU FC**

Referente Aziendale  
Stefano Russian

**IRCCS Burlo**

## **RETE HPH DEL FRIULI VENEZIA GIULIA 2021-2024: LE AZIENDE IN RETE E I REFERENTI DEI COMITATI HPH AZIENDALI**

*Promuoviamo e assistiamo l'avanzamento del concetto di  
promozione della salute negli ospedali e nei servizi sanitari*

*Supportiamo l'implementazione della promozione della  
salute sviluppando strutture, culture, decisioni e processi*

Con il decreto 107 del 2.7.2021 la rete regionale  
HPH del Friuli Venezia Giulia coordinata da ARCS ha  
rinnovato l'adesione alla rete internazionale HPH.  
Le aziende hanno manifestato la volontà di seguire  
valori e principi della rete internazionale degli  
Ospedali e Servizi Sanitari che promuovono la  
salute compilando la Lettera di Intenti e nominando  
i referenti aziendali.

**[www.hphfvg.it](http://www.hphfvg.it),  
[www.hphitalia.net](http://www.hphitalia.net);  
[www.hphnet.org](http://www.hphnet.org)**

## **VII<sup>a</sup> CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar**

### **"IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"**



*Consiglio di Amministrazione*

*Direzione Aziendale*

*Direttore Generale – Direttore Sanitario*

*Direzioni Operative*

*Direzione Amministrativa*

*Direzione Risorse Umane*

*Direzione Qualità e Sicurezza delle Cure*

*Direzione Investimenti e Acquisti*

*Direzione pianificazione delle prestazioni sanitarie*

*Programmazione economica e controllo di gestione*

*Strutture di Staff*

*Sorveglianza Sanitaria – Medico Competente*

*SPP – Servizio Prevenzione e Protezione*

*Servizio Formazione*

*Servizio di Consulenza Psicologica del Lavoro*

*Organizzazione Dipartimentale*

*Dipartimento Chirurgico*

*Dipartimento della Diagnostica*

*Dipartimento Materno – Infantile*

*Dipartimento Medico*

*Area Amministrativa*

*Circa 290*

*Operatori Sanitari*

*Personale*

*amministrativo*

*Collaboratori esterni*

## **VII<sup>^</sup> CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar**

### **"IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"**



#### **RETE HEALT PROMOTING HOSPITAL & HEALT SERVICES (HPH) DEL FRIULI VENEZIA GIULIA**



#### **ORGANIGRAMMA AZIENDALE – HPH FVG**

|                                     |                                                                                              |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMITATO DI COORDINAMENTO AZIENDALE | Direzione Qualità e Sicurezza delle Cure – dott.ssa Elide Pascuttini                         |
| COMITATO DI COORDINAMENTO AZIENDALE | Qualità Organizzativa e Sociale/Accreditamento e Certificazione - dott. Inf. Amedeo La Diega |
| MEDICO COMPETENTE                   | Resp. Sorveglianza Sanitaria – dott.ssa Emanuela Zamparo                                     |
| SERVIZIO PREVENZIONE E PROTEZIONE   | Resp. Servizio Prevenzione e Protezione – dott.ssa Silvia De Pieri                           |
| SORVEGLIANZA SANITARIA              | Ref. Sorveglianza Sanitaria – dott.ssa Inf. Daria Bomben                                     |
| LINK PROFESSIONAL                   | Dipartimento Medico – Inf. Francesca Ballarin                                                |
| LINK PROFESSIONAL                   | Dipartimento Chirurgico – Inf. Jessica Fadelli                                               |
| LINK PROFESSIONAL - RLS             | Dipartimento Chirurgico/SSD Day Surgery – Inf. Gessica Filippetto                            |
| LINK PROFESSIONAL - RLS             | Dipartimento della Diagnostica/SC Radiologia e Alte T. – TSRM Florian Vazza                  |
| COLLABORATORE                       | Dipartimento Chirurgico – OSS Malyutina Liudmila                                             |
| COLLABORATORE - RLS                 | Dipartimento Medico – OSS Daniela Martini                                                    |
| COLLABORATORE                       | Area Amministrativa – OSS Luca Pagurut                                                       |

*Il nostro ospedale è inserito nella Rete Internazionale HPH dal 2018*

Le attività promosse dalla nostra organizzazione sono orientate alla persona ed alla sua migliore condizione di benessere.

Partecipiamo attivamente a tutti percorsi di promozione della salute della rete Regionale HPH FVG:

- „Aver cura di chi ci ha curato“ (rivolto al personale sanitario impegnato a fronteggiare la pandemia da Sars-CoV-2)
- „Aver cura di chi ci cura“ - Team Multiprofessionale
- “Patient Engagement” (dedicato alla rilevazione dei bisogni di promozione della salute dei pazienti)
- Incontri informativi di promozione e sensibilizzazione di tutte le attività del Gruppo HPH Aziendale
- Creazione di una pagina intranet a disposizione di tutto il personale della Casa di Cura S. Giorgio
- Cessazione dal fumo di tabacco nel perioperatorio

Altre politiche attivate dalla nostra organizzazione:

- Prevenzione dell'abuso di alcol e altre sostanze
- Promozione della sana e corretta alimentazione
- Promozione dell'attività fisica
- Promozione della sicurezza stradale



# VII<sup>^</sup> CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar

## "IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"

NEWSLETTER HPH FVG  
settembre 2021 – n.1



## VII^ CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar "IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"

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) | <p>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 31.7.2019) 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.</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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"</p> |

## 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 |

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"

## VII<sup>^</sup> CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar "IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"

NEWSLETTER HPH FVG

settembre 2021 – n.1

Benessere del personale: la risposta della nostra rete regionale per creare  
un ambiente e un posto di lavoro sano-Standard 4

Luglio 2020 : avviato il progetto  
di miglioramento sperimentale  
"Aver cura di chi ci ha curato"



6° Conferenza della rete HPH del Friuli Venezia Giulia  
**Implementazione della rete Health Promoting Hospitals & Health Services e linee di gestione**  
3 dicembre 2020  
Webinar



International Network of  
Health Promoting Hospitals  
& Health Services

**La nostra esperienza ...**

### "AVER CURA DI CHI CI HA CURATO"



DIREZIONE QUALITA' E SICUREZZA DELLE CURE

Qualità Organizzativa e Sociale

Relatore – dott. Inf. Amedeo La Diega

DIREZIONE SANITARIA

Servizio Consulenza Psicologica del Lavoro

Relatore – dott. Roberto De Filippo

**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

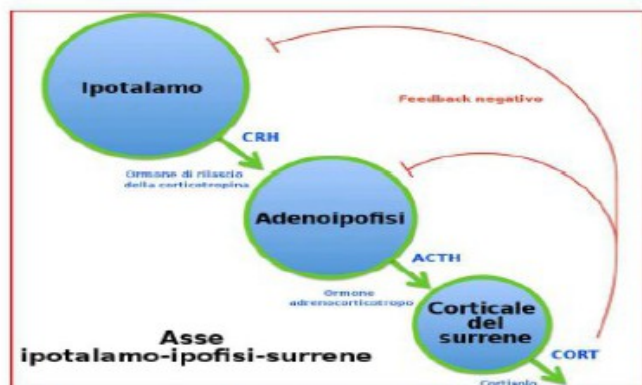
*Segni e sintomi di carattere fisico, psicologico, comportamentale ed emotivo non riconducibili a diagnosi precisa, correlati ad uno stato di disregolazione del sistema nervoso autonomo e della composizione corporea in situazione di stress psico fisico prolungato (Rosendal 2017).*

*Non ci sono esami diagnostici che ne giustificano la presenza.*

*Sono stati recentemente identificati come segnale di presenza di infiammazione cronica di basso grado (Tsigos 2015)*

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

## Risposta allo stress



*Aumento Glucocorticoidi circolanti*



*Perdita della fisiologica circadianità*



*Eccessiva stimolazione Simpatica*

## VII<sup>^</sup> CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar

### "IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"

**La nostra esperienza ...**



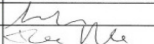
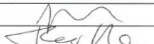
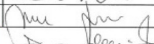
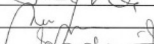
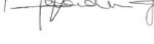
 **REGISTRO DEL PERSONALE** 

CCSG\_20013  
Aver Cura di Chi ha Curato

Edizione: 1

16 settembre 2020

Orario: 14:30/16:30

|   | COGNOME E NOME | FIRMA ENTRATA                                                                     | FIRMA USCITA                                                                      |
|---|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |                |  |  |
| 2 |                |  |  |
| 3 |                |  |  |

 **CASA DI CURA SAN GIORGIO  
PORDENONE**

**AVER CURA DI CHI CI HA CURATO**  
LA PROTEZIONE PSICOLOGICA NEL PERSONALE SANITARIO

ROBERTO DE FILIPPO@2020

PRIMO INCONTRO

 **CASA DI CURA SAN GIORGIO  
PORDENONE**

**AVER CURA DI CHI CI HA CURATO**  
LA PROTEZIONE PSICOLOGICA NEL PERSONALE SANITARIO

ROBERTO DE FILIPPO@2020

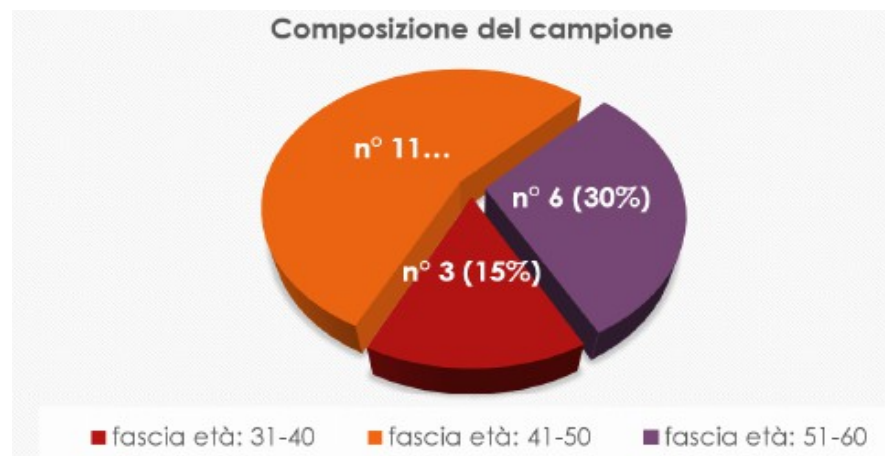
SECONDO INCONTRO

Questionario M.U.S. – Sintomi vaghi e aspecifici

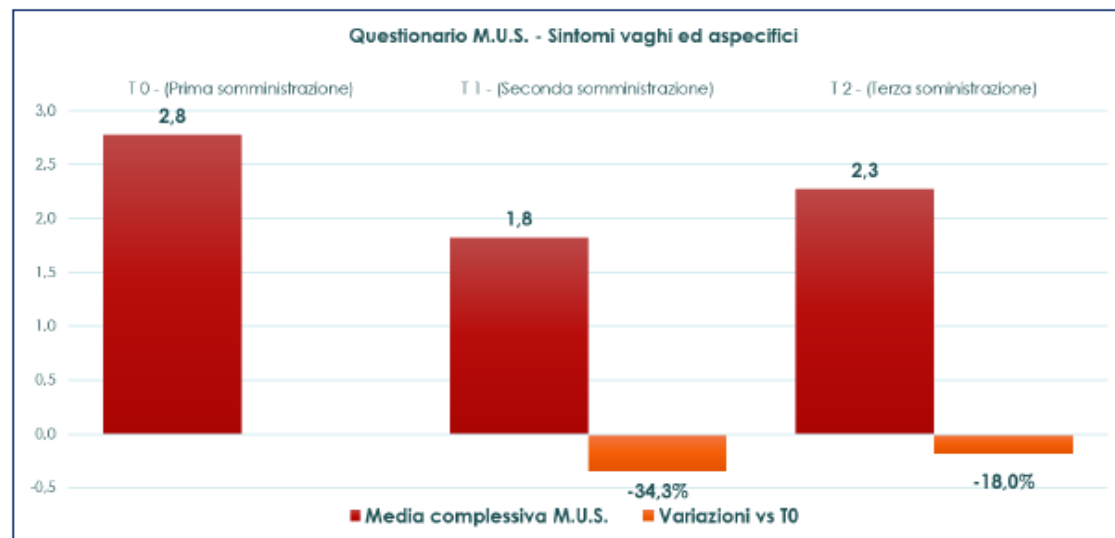
- T0 - Consegnato all'inizio del 1° incontro - Compilato e restituito
- T1 - Consegnato alla fine del 2° incontro - Compilato e restituito dopo 10/15 giorni
- T2 – Follow up a 6/12 mesi dal 2° incontro

## VII<sup>^</sup> CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar

### "IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"



### ***I risultati ...***



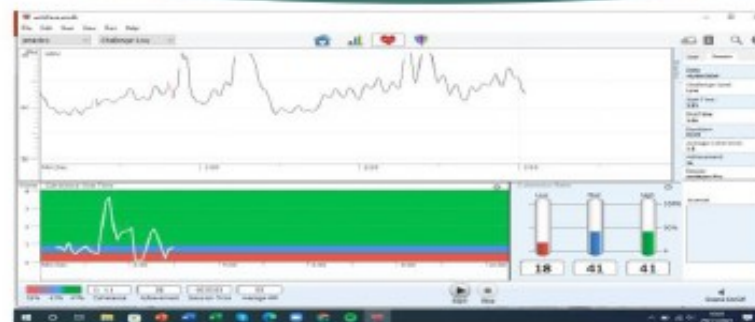
# VII^ CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar

## "IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"

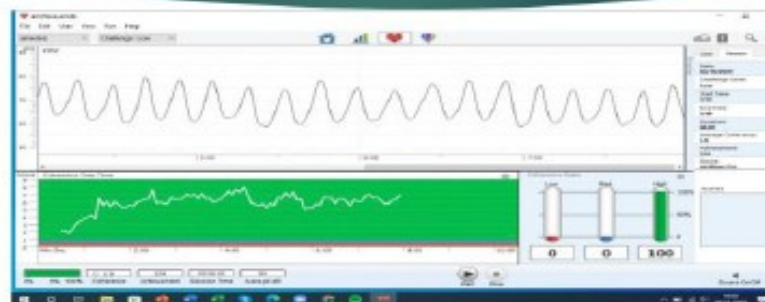
***I risultati ....***



A. (maschio, anni 49): prima rilevazione



A. (maschio, anni 49): seconda rilevazione



**VII<sup>^</sup> CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar**  
**"IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA  
DI AVER CURA DI CHI CI CURA"**

*NEWSLETTER HPH FVG*

*settembre 2021 – n.1*

**Benessere del personale: la risposta della nostra rete regionale per creare  
un ambiente e un posto di lavoro sano-Standard 4**

*Febbraio 2021: "Aver cura di chi  
ci ha curato" entra nella fase di  
sostenibilità e diventa "Aver  
cura di chi ci cura"*

**DIREZIONE SANITARIA**

**DIREZIONE QUALITA' E SICUREZZA DELLE CURE**

**QUALITA' ORGANIZZATIVA E SOCIALE**

**Sorveglianza Sanitaria – Servizio Consulenza Psicologica del Lavoro - SPP**

***La nostra esperienza ....***

***BEN-ESSERE***

***Progetto di Miglioramento***

***"Aver cura di chi ci cura"***



**VII<sup>^</sup> CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar**  
**"IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA  
DI AVER CURA DI CHI CI CURA"**

**La nostra esperienza ....**



**-Team Multiprofessionale Aziendale e relazione con il contesto 2021 -**

| Check List                                                                                | SI | NO | NA |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| Medici formati «Aver cura di chi ci cura»                                                 |    | X  |    |
| Psicologi formati «Aver cura di chi ci cura»                                              | X  |    |    |
| L' Azienda dispone di Strumenti per la rilevazione dei parametri stress correlati?        | X  |    |    |
| Impedenziometro                                                                           |    |    | X  |
| Pletismografo                                                                             |    | X  |    |
| Software Medically Unexplained Symptoms                                                   |    | X  |    |
| Stanza dedicata per eseguire i test?                                                      | X  |    |    |
| Ha un lettino per la misurazione?                                                         | X  |    |    |
| Dove si trova la stanza e come si può prendere un appuntamento?                           | X  |    |    |
| Posso essere accolto/a in orario di servizio?                                             |    | X  |    |
| Coordinatori Infermieristici formati e campagna di sensibilizzazione                      | X  |    |    |
| Gruppo Aziendale Benessere sul posto di lavoro e campagna di sensibilizzazione/formazione | X  |    |    |
| SPP e Medico Competente LINK E SINERGIE con servizi di Psicologia dell'emergenza          | X  |    |    |
| Conoscenza dell'iniziativa e collaborazione attiva                                        |    |    |    |

### ***La nostra esperienza ....***

#### **-Team Multiprofessionale Aziendale azioni previste 2021 –**

Giugno 2021 il Gruppo Aziendale Benessere sul posto di lavoro, si è riunito per valutare:

- modalità,
- responsabilità
- tempistica

#### **– PREVIO MANDATO DELLA DIREZIONE GENERALE -**

#### **INFORMAZIONE/FORMAZIONE**

- informazione del personale dell'avvio del progetto "Aver cura di chi ci cura":
  - Pubblicazione in Intranet al Link "PROMOZIONE DELLA SALUTE" RETE HPH ;
  - Pubblicazione nella schermata Home del gestionale "H2O".
  - Medico Competente, in occasione delle visite ai dipendenti;
  - Servizio Formazione, nella fase di presentazione dei corsi (ECM e non) in programma;
  - RSPP, nella fase di chiusura dei corsi specifici per la sicurezza;
  - Consulente Psicologo del Lavoro, proposta diretta alla persona presa in carico;
- Produzione e distribuzione di una Brochure informativa.
- Incontro informativo con i Coordinatori Infermieristici e Tecnici di Dipartimento/Struttura.
- Formazione – ECM - al personale del progetto "Aver cura di chi ci cura".



## Informazione ....



[Cosa c'è di nuovo!](#)  
[Documenti](#)  
[Formazione](#)  
[Gallerie immagini e video](#)  
[Promozione della Salute \(HPH\)](#)

## Promozione della Salute (Rete HPH)



International Network of  
Health Promoting Hospitals  
& Health Services

|                  |           |
|------------------|-----------|
| CHI SIAMO        | STANDARD  |
| GRUPPI DI LAVORO | DOCUMENTI |
| FORMAZIONE       | TOOL BOX  |
| PROGETTI         | NEWS      |
| CONTATTI         |           |

La Regione Friuli Venezia Giulia affronta la gestione della promozione della salute nei setting sanitari secondo la strategia della rete [International Health Promoting Hospitals & Health Services HPH](#). Tale rete è stata avviata dall'[Organizzazione Mondiale della Sanità](#) negli anni '90 per sostenere il riorientamento dei servizi sanitari e farli diventare più reattivi ai bisogni e alle aspirazioni di salute delle popolazioni che servono, sviluppando il loro potenziale per promuovere la salute.

**La salute di pazienti, operatori e cittadini è al centro dei valori e dei principi che articolano gli strumenti di lavoro della rete HPH;** per il suo perseguimento è necessario l'impegno di tutti attraverso programmi di governance integrata e di miglioramento continuo della qualità per la promozione della salute, ponendo al centro le necessità dei cittadini e valorizzando il ruolo e la responsabilità di tutte le figure professionali che operano nel Sistema Sanitario Regionale.

**La rete HPH del Friuli Venezia Giulia è stata costituita nel novembre del 2003.** Attualmente è in corso il quarto mandato di adesione alla rete Internazionale.



## Informazione ....

### PROGETTI

*Personale dipendente:*

#### **Aver cura di chi ci cura - BENESSERE DEGLI OPERATORI -**

1. organizzazione e successiva partecipazione ad un percorso formativo per la diffusione dei dati del progetto sperimentale "Aver cura di chi ci ha curato";
2. implementazione di un protocollo con gli ordini professionali di medici e psicologi finalizzato all'attivazione dei team multiprofessionali;
3. organizzazione da parte del Gruppo Aziendale benessere sul posto di lavoro, di un evento formativo per la diffusione del progetto, dei materiali informativi e dei risultati ottenuti nella fase sperimentale del percorso "Aver cura di chi ci ha curato"(entro il primo semestre\*);
4. pianificazione della trasferibilità del prototipo regionale alle Aziende aderenti la Rete la proposta operativa di attivazione (\*);
5. nel secondo semestre le Aziende in Rete 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".

Obiettivi:

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

*Pazienti:*

#### **Astensione dal fumo di tabacco in fase peri-operatoria**

1. tutti i soggetti fumatori ai quali viene programmato un intervento chirurgico sono informati sui benefici della sospensione del fumo, nelle settimane precedenti e successive;
  2. sulla guarigione dopo intervento chirurgico;
  3. vengono invitati all'astensione;
- consegna informativa "astensione dal fumo" in corso di visita medica nelle settimane precedenti l'intervento chirurgico
  - essere promotore delle informazioni acquisite verso il proprio contesto familiare e sociale
  - contatto telefonico dopo la dimissione

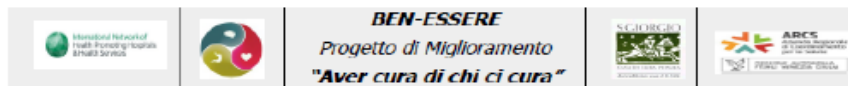
### DOCUMENTI

[PRESENTAZIONE - TEAM MULTIPROFESSIONALE](#)  
[BROCHURE - TEAM MULTIPROFESSIONALE](#)  
[CONSIGLI BENESSERE - TEAM MULTIPROFESSIONALE](#)



# "IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"

## Informazione ....



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>GESTISCI IL TUO BENESSERE MENTALE</b></p> <p>Sentirti sotto pressione è un'esperienza probabile per te e per molti dei tuoi colleghi. Lo stress e i sentimenti ad esso associati non significa affatto che non puoi fare il tuo lavoro o che sei debole. Gestire la tua salute mentale e il benessere psicosociale è importante quanto gestire la tua salute fisica.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p><b>NON SEI SOLO</b></p> <p>La Casa di Cura S. Giorgio propone un percorso di Benessere del personale per invertire la tendenza crescente che ha visto negli anni l'imporsi del burn out nelle persone, non solo per aspetti lavorativi ma anche per aspetti personali e ambientali, con tutte le conseguenze sulla salute, sulla psiche e sul piano socio-relazionale e organizzativo.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><b>CURA DI TE STESSO</b></p> <p>Proverai a utilizzare strategie di adattamento utili a sostenere i tuoi sistemi di difesa endogeni tramite modifiche di alcuni comportamenti. In particolare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizzando un sistema validato scientificamente (non invasivo), di biofeedback che mostra i modelli del proprio ritmo cardiaco in tempo reale permette il rilevamento, l'analisi e la visualizzazione istantanea dei parametri fisiologici della variabilità e della coerenza cardiaca;</li> <li>• la "coerenza cardiaca" - metodo terapeutico basato su tecniche di controllo della respirazione oppure su tecniche di imagery, volto a regolare la variabilità della frequenza e del ritmo cardiaco, influenzando direttamente il Sistema Nervoso Autonomo, al fine di modulare gli effetti del distress, controllare patologie come l'ansia, la depressione o le malattie cardiache ed aumentare il benessere psicofisico;</li> <li>• L' High Intensity Interval Training (HIIT) è una modalità di esercizio caratterizzata da brevi e intermittenti esplosioni di vigorosa attività, inframmezzate da periodi di riposo o di basso intensità che determinano un aumento della capacità ossidativa del muscolo scheletrico (Gibala et. Al 2012). Tale attività può essere inoltre utilizzata nelle prime fasi del mattino, dopo il risveglio e prima della colazione, per aumentare la variabilità della frequenza cardiaca. Es. di HIIT: dopo aver effettuato 5 minuti di riscaldamento camminando, alternare 30 " di corsa e 1 minuto di camminata lenta per 3-5 cicli;</li> <li>• Ritmo circadiano luce-buio per l'attività fisica e per l'alimentazione, preferendo in entrambi i casi le ore diurne per favorire un corretto e rigenerante riposo notturno.</li> </ul> |
|  | <p><b>VIUOI PARTECIPARE AL TUO BENESSERE?</b></p> <p>Chiedi una consulenza con il Team Multiprofessionale della tua azienda:</p> <p>Emanuela Zamparo – Medico Competente _____ Telefono interno <b>728</b><br/> Roberto De Filippo – Psicologo del Lavoro _____ Telefono interno <b>728</b><br/> Daria Bomben – Sorveglianza Sanitaria _____ Telefono interno <b>556</b><br/> Silvia De Pieri – Servizio Prevenzione e Protezione _____ Telefono interno <b>558</b><br/> Elizabeth Galiezzo – SITRA _____ Telefono interno <b>553</b><br/> Elide Pascuttini – Responsabile HPH Aziendale _____ Telefono interno <b>555</b><br/> Amedeo La Diega – Referente HPH Aziendale _____ Telefono interno <b>555</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## DOCUMENTI

[PRESENTAZIONE - TEAM MULTIPROFESSIONALE](#)  
[BROCHURE - TEAM MULTIPROFESSIONALE](#)  
[CONSIGLI BENESSERE - TEAM MULTIPROFESSIONALE](#)



## VII<sup>^</sup> CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar

### "IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"

#### Informazione ....



#### DOCUMENTI

[PRESENTAZIONE - TEAM MULTIPROFESSIONALE](#)  
[BROCHURE - TEAM MULTIPROFESSIONALE](#)  
[CONSIGLI BENESSERE - TEAM MULTIPROFESSIONALE](#)



**BEN-ESSERE**  
Progetto Regionale HPH  
"Aver cura di chi ci cura"

**CONSIGLI PER IL RECUPERO DELL'OTTIMALE STATO DI SALUTE PSICO - FISICA**

A cura del Gruppo regionale Benessere sul posto di lavoro della Rete Health Promoting Hospitals & Health Services del FVG



|                                                                                                                                              |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Team<br>Multiprofessionale<br>Casa di Cura S. Giorgio | Emanuela Zamparo - Medico Competente - Tel. interno 728                             |
|                                                                                                                                              | Roberto De Filippo - Psicologo del Lavoro - Tel. interno 728                        |
|                                                                                                                                              | Daria Bomben - Sorveglianza Sanitaria - Tel. interno 556                            |
|                                                                                                                                              | Silvia De Pieri - Responsabile Servizio Prevenzione e Protezione - Tel. interno 558 |
|                                                                                                                                              | Elizabeth Galiazzo - SICRA - Tel. interno 553                                       |
|                                                                                                                                              | Elide Pascuttini - Responsabile HPH Aziendale - Tel. interno 551                    |
|                                                                                                                                              | Amedeo La Diega - Referente HPH Aziendale - Tel. interno 555                        |



#### Proposta di azioni pratiche che riguardano il recupero dei ritmi neuroendocrini fisiologici

- Svegliarsi presto, seguendo il ritmo naturale della luce (comunque entro le 08:00 del mattino)
- Bagnarsi il viso ed i polsi con acqua fredda per qualche minuto
- **Effettuare il training respiratorio per 5 minuti**
- **Attività fisica preferibilmente al mattino**, conservare l'aspetto diurno dell'attività fisica evitando di eseguirla nelle fasce serali-notturne
- Effettuare un'abbondante colazione, preferendo alimenti ricchi in fibre e minerali con carico renale acido basso (cibi a basso PRAL\* - Potential Renal Acid Load\*)
- Concentrarsi su pensieri positivi
- Nel tempo libero a disposizione leggere un libro, ascoltare musica, parlare con persone piacevoli evitando l'iperconnessione a notiziari e materiali video riguardanti l'emergenza (in generale usare poco i dispositivi retroilluminati es. telefoni, tablet, PC) nella fase serale
- Cenare con vegetali e alimenti funzionali utili per non sollecitare troppo il sistema digerente (a carico glicemico basso o assente), in una finestra oraria in cui non deve lavorare troppo
- Fare un bagno caldo, utile per dare un segnale ulteriore di relax e di preparazione al sonno
- Bere almeno una quota di acqua corrispondente al 3% del proprio peso corporeo.



#### Proposta di azioni pratiche per equilibrare gli stimoli derivanti dal turno notturno

- Attenersi il più vicino possibile a un normale schema di assunzione di cibo in orario diurno
- **Obiettivo per tre pasti soddisfacenti in un periodo di 24 ore:** è meglio evitare o ridurre al minimo i pasti tra mezzanotte e le 6 del mattino e provare a mangiare all'inizio e alla fine del turno
- Effettuare in ogni caso la prima colazione, anche se poi si va a dormire, preferendo alimenti ricchi in fibre e minerali (frutta e verdura, centrifugati, farine integrali)
- Idratarsi integrando una quota di acqua corrispondente al 3% del peso corporeo durante il turno.

### **Informazione ....**

## DOCUMENTI

**PRESENTAZIONE - TEAM MULTIPROFESSIONALE**  
**BROCHURE - TEAM MULTIPROFESSIONALE**  
**CONSIGLI BENESSERE - TEAM MULTIPROFESSIONALE**



### *Proposta di training respiratorio*

- La respirazione che mima una frequenza di 6 respiri al minuto interviene sulla regolazione del sistema nervoso autonomo e migliora il benessere emotivo.
- Respirare secondo il ritmo di 6 cicli al minuto (Onda di Mayer) per almeno due volte al giorno (mattina e sera)

**Esercizio Consigliato:**

contare 5 nella fase di **inspirio**,

**trattenere** il respiro contando 2

contare **5** nella fase di **espirio**

Ciò incide sull'aumento dell'attività del nervo vago, il nostro anti infiammatorio naturale.

Mantenere una postura eretta, contrastando la postura difensiva che tende a chiudere la cassa toracica o contrarre il diaframma.

## Bibliografia

1. Mayeux, R. Medically unexplained physical symptoms. *BMJ: British Medical Journal*, 1993 -
2. Hatcher, S, Arroll, B. Assessment and management of medically unexplained symptoms. *Bmj*, 2008-
4. Herlihy, O. The NICE guideline medically unexplained symptoms (MUS) - 2013
5. Vilijaro, G. Goldberg, G. Bodily distress syndrome (BDS): the evolution from medically unexplained symptoms (MUS)
9. Tsigos, C. Stress and inflammatory biomarkers and symptoms are associated with bioimpairment measures. *Stichting European Society for Clinical Investigation Journal Foundation* 2014
10. Chrousos, GP. Stress and disorders of the stress system - *Nature reviews endocrinology*, 2009

Consigliato dal Team Multiprofessionale della Casa di Cura S. Giorgio

### **Proposta di training fisico**

- L' High Intensity Interval Training (HIIT) è una modalità di esercizio caratterizzata da brevi e intermittenti esplosioni di vigorosa attività, inframmezzate da periodi di riposo o di bassa intensità che determinano un aumento della capacità ossidativa del muscolo scheletrico (Gibala et. Al 2012).
- Tale attività può essere inoltre utilizzata nelle prime fasi del mattino, dopo il risveglio e prima della colazione, per aumentare la variabilità della frequenza cardiaca.

**Esercizio Consigliato:**

**dopo** aver effettuato **5 minuti** di riscaldamento **camminando**,

alternare 30'' di corsa e 1 minuto di camminata lenta

per 3-5 cicli

## Alimenti generanti acidi e basi -

### La valenza degli alimenti

La tabella PRAL (Potential Renal Acid Load) permette di stimare il carico acido personale dovuto all'alimentazione.

È importante ricordare che non è la sensazione sulla lingua che determina se un alimento favorisce l'iperacidità dei tessuti, bensì il fatto che venga metabolizzato in acido o in base. Il valore numerico in mEq/100 g indica quale effetto ha ogni alimento:

**B** = basico

**S** = acido

**N** = neutrale

In generale, si dovrebbe prestare attenzione affinché nell'alimentazione quotidiana predominino gli alimenti produttori di basi.

\*potenziale carico acido renale (mEq/100g)

C: lattato per la prevenzione e l'abbassamento, D: chetosi, E: chetosi, F: chetosi, G: chetosi, H: chetosi, I: chetosi, J: chetosi, K: chetosi, L: chetosi, M: chetosi, N: chetosi, O: chetosi, P: chetosi, Q: chetosi, R: chetosi, S: chetosi, T: chetosi, U: chetosi, V: chetosi, W: chetosi, X: chetosi, Y: chetosi, Z: chetosi

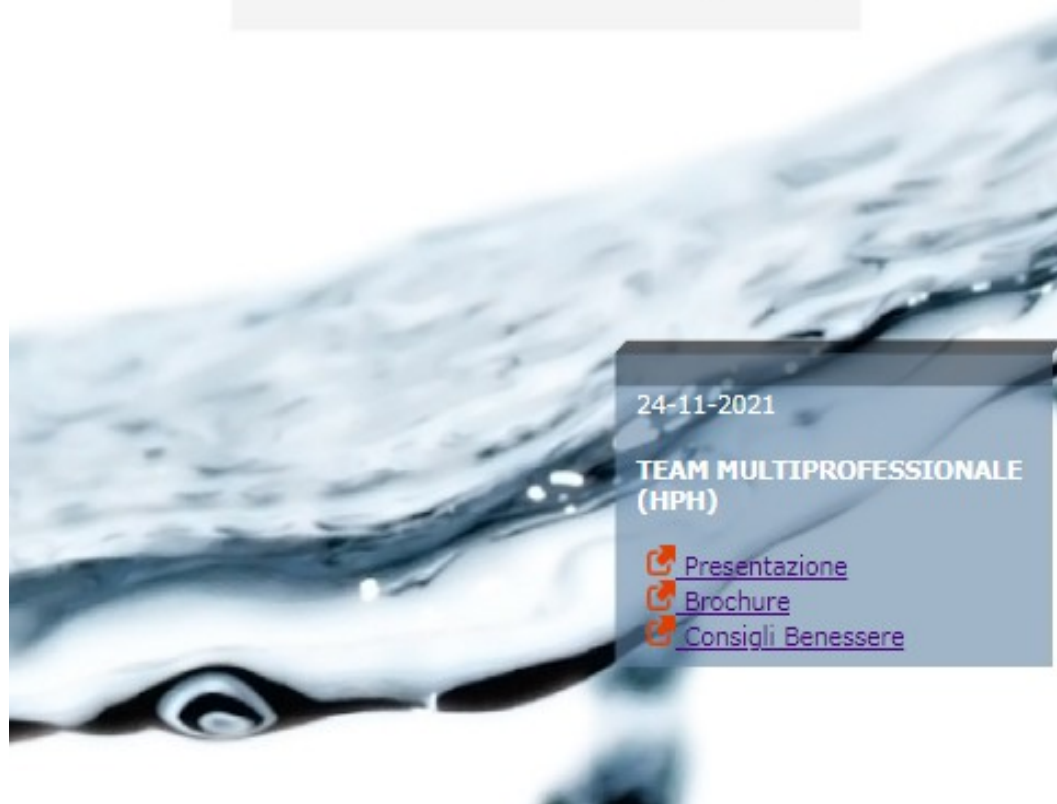
| Alimento                   | PRAL* | Alimento                | PRAL* |
|----------------------------|-------|-------------------------|-------|
| Alimento generante acido   |       | Alimento generante base |       |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -1,7  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido   | 3     | Alimento generante base | -4,4  |
| Alimento generante acido</ |       |                         |       |

## VII<sup>^</sup> CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar "IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"

### Informazione ....

utente  password

### Schermata Home del gestionale CCSG



# VII^ CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar

## "IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"

Informazione ai Coordinatori Infermieristici/Tecnici



**DIREZIONE SANITARIA**  
**DIREZIONE QUALITA' E SICUREZZA DELLE CURE**

Pn, \_16/17.11.2021\_

OGGETTO: RIUNIONE PROPEDEUTICA AUDIT INTERNI 2021

| DATA        | NOMINATIVO/QUALIFICA          | ORA E FIRMA            |
|-------------|-------------------------------|------------------------|
| 16.11.2021  | LUIGI MANIACI INFERMIERA      | 14.30 / 16.00 M. Berto |
| 16.11.2021  | DI MIZIO ELENA IMPIEGATA      | 14.30                  |
| 16.11.2021  | DALEO ANNA AUSILIARIA         | 14.30 / 16.00          |
| 16.11.2021  | ROSSA TAPANA Ref. USP         | 14.30 - 16.00          |
| 16.11.21    | DELFO VASSER COORDINATRICE    | 14.30                  |
| 16.11.2021  | LA SICA ANNA Ref. USP         | 14.30                  |
| 16.11.2021  | FRANCESCO FIORE               | 14.30 / 16.00          |
|             | L'incontro termina alle 16.00 |                        |
| 17/11/2021  | GIANNOTTO CRISTIANO           | 14.30                  |
| 17/11/2021  | MAGGIOR VERA                  | 14.30                  |
| 17/11/2021  | FEDERICA FERRARI              | 14.30                  |
| 17/11/2021  | ALBERTO AMBROSINI             | 14.30                  |
| 17/11/2021  | ILIANA RECLUS                 | 14.30                  |
| 17/11/2021  | PAOLO WRENTA                  | 14.30                  |
| 17/11/2021  | ROSALBA ANNA                  | 14.30                  |
| 17/11/2021  | MARCO CARNIER                 | 14.30                  |
| 17.11.21    | RIGO VASSER                   | 14.30                  |
| 17.11.21    | PAOLO CASSOLI                 | 14.30                  |
| 17.11.21    | ALAIN MARTIN LAB              | 14.30                  |
| 17.11.2021  | LA SICA ANNA Ref. USP         | 14.30                  |
| 17.11.2021  | FRANCESCO FIORE               | 14.30                  |
| 10 INCONTRO | 14.30 - 15.15                 |                        |
| 20.11       | 15.15 - 16.00                 |                        |

Informazione in aula del personale



**DIREZIONE SANITARIA**  
**DIREZIONE QUALITA' E SICUREZZA DELLE CURE**

Pn, \_24.11.2021\_

OGGETTO: presentazione progetto HPH ARCS CCSG - "AVER CURA DI CHI CI CURA"

| DATA       | NOMINATIVO/QUALIFICA          | ORA E FIRMA |
|------------|-------------------------------|-------------|
| 24/11/2021 | ARCIDIAcono Giudy INFERMIERA  | h. 14.30    |
| 24/11/2021 | MURARI EUSABIA INFERMIERA     | h. 14.30    |
| 24/11/2021 | KARAGIJA Sabrena OSS.         | h. 14.30    |
| 24/11/21   | LEONARDI STEFANIA OSS         | 14.30       |
| 24/11/21   | DE PASCALIS MILENA INFERMIERA | 14.30       |
| 24.11.21   | CONUTI GLENAL                 | 14.30       |
| 24/11/21   | COMA MANTA INFERMIERA         | 14.30       |
| 24/11/21   | CHIARI IKENE DOTTORISTA       | 14.30       |
| 24.11.2021 | ORBANI URSCH CALCESTOR        | 14.30       |
| 24.11.2021 | NAMIA S.P.                    | 14.30       |
| 24.11.21   | GAIATTO ELISA PSICOTERAPISTA  | 14.30       |
| 24/11/21   | PIOVESANA FRANCESCA ODONTO    | 14.30       |

## VII^ CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar "IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"

### ***La nostra esperienza ....***

#### **- RISORSE UMANE**

- Gruppo Aziendale Benessere sul posto di lavoro, revisione dell'Organigramma HPH CCSG;
- coinvolgimento al progetto di professionisti Medici e Sanitari, Team Multiprofessionale;
- Consulente Psicologico del Lavoro, facilitatore ed **esperto HPH**;
- Coordinamento Aziendale HPH, coordinamento e supporto alle attività



#### **- RISORSE STRUTTURALI E TECNOLOGICHE**

- Ambulatorio dedicato – st. 214 al secondo piano;
- software dedicato, sistema di biofeedback dei modelli del proprio ritmo cardiaco, validato scientificamente, per facilitare l'apprendimento;
- disponibilità di applicazione da poter installare sul proprio device per il training domiciliare;



#### **- MODALITA' DI FRUIZIONE**

- Adesione al Progetto con richiesta diretta ai "contatti" riportati nella Brochure Informativa "Aver cura di chi ci cura";
- Programmazione dell'incontro per il training/counselling con Consulente Psicologico del Lavoro;
- Due giorni a settimana, mercoledì e giovedì, dalle 14:30 alle 16.30\* presso ambulatorio dedicato;



## - MODALITA' DI FRUIZIONE



|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1°<br>incontro<br><i>t1= 0,30'</i>                                             | Accoglienza<br>Prima somministrazione questionario M.U.S. ( <i>Sintomi vaghi ed aspecifici</i> )<br>Aspetti teorici e clinici della Coerenza Cardiaca<br>Istruzione e pratica dell'esercizio base; biofeedback con strumentazione 'EmWave Pro'; registrazione dati su <i>baseline</i> individuale                       |
| 2°<br>incontro<br>a 15 gg <i>t1</i><br><i>t2= 0,30'</i>                        | Intervista: difficoltà e domande<br>Seconda somministrazione questionario M.U.S. ( <i>Sintomi vaghi ed aspecifici</i> )<br>Pratica dell'esercizio base; biofeedback con strumentazione 'EmWave Pro'; registrazione dati<br>Aspetti teorici e pratica del secondo esercizio; biofeedback con strumentazione 'EmWave Pro' |
| 3°<br>incontro<br>a 15 gg <i>t2</i><br><i>t3= 0,30'</i><br><i>T. Tot : 90'</i> | Intervista: difficoltà e domande<br>Terza somministrazione questionario M.U.S. ( <i>Sintomi vaghi ed aspecifici</i> )<br>Pratica dell'esercizio base; biofeedback con strumentazione 'EmWave Pro'; registrazione dati<br>Aspetti teorici e pratica del terzo esercizio; biofeedback con strumentazione 'EmWave Pro'     |
|                                                                                | Dimissioni                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                | La <i>baseline</i> individuale e complessiva risultante evidenzierà le variazioni ai questionari MUS e alle rilevazioni a carico della Coerenza Cardiaca (limitatamente all'esercizio base), nei tre momenti: presa in carico; dopo 15 gg; dopo 30 gg dall'inizio.                                                      |

## VII<sup>^</sup> CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar

### "IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"

#### ***La nostra esperienza ....***

##### **- MODULISTICA DEDICATA**

- Brochure Informativa "Aver cura di chi ci cura";
- Questionario MUS;
- Brochure Specifica " Consigli per il recupero dell'ottimale stato di salute psico-fisica";
- Brochure Informativa "Benessere psico-fisico" - MS. DQSC 01/BPF;
- Prevenzione all'abuso di alcol e altre sostanze
- Attività fisica - "La piramide dell'attività fisica"- "Le scale fanno bene alla salute"
- Promozione di una alimentazione sana - "Piramide alimentare" - "Regole corretta alimentazione"

##### **- REPORTISTICA E FEEDBACK**

- Elaborazione dei dati a cura del Consulente Psicologico del Lavoro;
- Feedback dei risultati del Progetto al personale attraverso incontri informativi programmati;
- Feedback dei risultati del Progetto alla Direzione Aziendale in occasione della Riunione Periodica;
- Report dei risultati del Progetto al Coordinamento Regionale HPH FVG in occasione della Conferenza Regionale HPH.



***In progress ....***

***La nostra esperienza....***

## ***PATIENT ENGAGEMENT - CLINICAL HEALTH PROMOTION***

*Valutazione dei bisogni di promozione della salute da inserire nella documentazione sanitaria*



- Predisposto documento con esempio di documentazione clinica medica ed infermieristica in uso presso il Dipartimento Medico della Casa di Cura S. Giorgio
- E' applicabile anche alla nostra realtà il format in fase di approvazione definitiva per la valutazione del paziente > 18 anni proposto del Gruppo HPH REGIONALE
- E' previsto uno studio di fattibilità che prevede più fasi fino a maggio 2022, che include i setting SC MEDICINA e SSD CARDIOLOGIA.
- La proposta del Gruppo HPH REGIONALE per la valutazione del paziente < 18 anni prevede un format in fase di approvazione, non applicabile alla nostra realtà vista la numerosità (non significativa) di pazienti in età pediatrica.

***In progress ....***

# VII^ CONFERENZA REGIONALE HPH - webinar

## "IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"

### La nostra esperienza ....



Implementare la Promozione della Salute negli Ospedali

**Manuale e schede per  
l'autovalutazione**

3

### Standard Informazione e Intervento sul Paziente

L'organizzazione fornisce ai pazienti informazioni sui fattori significativi riguardanti la malattia o le condizioni di salute e gli interventi per promuovere la salute vengono realizzati in tutti i percorsi del paziente.

### Obiettivo

Assicurare che il paziente sia informato riguardo le attività programmate, in modo da favorire la sua attiva collaborazione a tali attività e facilitare l'integrazione delle attività di promozione della salute in tutti i percorsi del paziente.

### Implementazione - Azioni



#### Pazienti:

Settembre  
2019

- consegna informativa "astensione dal fumo" in corso di visita medica nelle settimane precedenti l'intervento chirurgico
- essere promotore delle informazioni acquisite verso il proprio contesto familiare e sociale
- contatto telefonico dopo la dimissione

| Telefonate eseguite dal 01 settembre 2019 al 31 agosto 2020 |        |
|-------------------------------------------------------------|--------|
| Telefonate totali                                           | 830    |
| Interviste eseguite                                         | 700    |
| Di cui non risposte                                         | 130    |
| Totale in % di interviste eseguite                          | 84,34% |
| Totale in % di non risposte                                 | 15,66% |

| Telefonate eseguite dal 01 settembre 2020 al 30 giugno 2021 |         |
|-------------------------------------------------------------|---------|
| Telefonate totali                                           | 1038    |
| Interviste eseguite                                         | 883     |
| Di cui non risposte                                         | 155     |
| Totale in % di interviste eseguite                          | 85,07 % |
| Totale in % di non risposte                                 | 14,93%  |

### I risultati ....

Ha smesso di fumare prima dell'intervento?

| SI  | NO  | Non fumatore | Totale - 651 |
|-----|-----|--------------|--------------|
| 22  | 5   | 624          |              |
| 81% | 19% |              |              |

Ha smesso di fumare prima dell'intervento?

| SI  | NO  | Non fumatore | Totale - 883 |
|-----|-----|--------------|--------------|
| 7   | 9   | 867          |              |
| 44% | 56% |              |              |

# "IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E L'IMPORTANZA DI AVER CURA DI CHI CI CURA"



## INFORMATIVA PER LA CESSAZIONE DAL FUMO DI TABACCO



International Network of  
Health Promoting  
Hospitals & Health Services

Se ci si deve sottoporre a un **intervento chirurgico** programmato, sarebbe bene **smettere di fumare** almeno **otto settimane prima dell'operazione** o comunque il prima possibile.

Se questo risulta impossibile, la raccomandazione è quella di evitare di fumare almeno nelle 12 ore precedenti all'intervento.

L'abitudine al fumo può incidere in diversi modi sull'esito di un intervento chirurgico

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Anestesia</b>       | La maggior parte dei fumatori ha un aumento delle secrezioni di muco nei polmoni e nella gola. Ciò può restringere le vie aeree quando si è sotto anestesia rendendo più difficoltosa la respirazione                                                                                          |
| <b>Farmaci</b>         | In genere i fumatori rispondono peggio ad alcuni farmaci usati nell'intervento, specie gli anestetici. Ciò spesso rende necessario aumentare il dosaggio                                                                                                                                       |
| <b>Dolore</b>          | Dopo l'intervento i fumatori in genere hanno una peggiore tolleranza del dolore e questo comporta l'uso di dosaggi maggiori di antidolorifici                                                                                                                                                  |
| <b>Cuore e Polmoni</b> | Durante l'intervento i fumatori hanno maggiori probabilità di andare incontro a complicanze cardiache e polmonari                                                                                                                                                                              |
| <b>Embolia</b>         | I fumatori hanno maggiori probabilità che durante un intervento si formino coaguli di sangue nelle vene delle gambe. Questi, raggiungendo i polmoni, possono ostruire una o più arterie dando luogo a un'embolia polmonare, una condizione potenzialmente fatale se non adeguatamente trattata |
| <b>Risveglio</b>       | Al termine dell'intervento per i fumatori può essere più difficile ritornare alla respirazione autonoma. Può essere necessario un utilizzo più massiccio di farmaci e in genere serve mantenere la mascherina con l'ossigeno per più tempo                                                     |
| <b>Ferite</b>          | Il fumo riduce la quantità di ossigeno che raggiunge i tessuti interessati dall'intervento chirurgico. Di conseguenza, le ferite tendono a guarire più lentamente e sono a maggior rischio di infezioni                                                                                        |



### Altri vantaggi del NON FUMARE

|                                                         |                                                                          |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Migliore prestazione fisica ed aumentato benessere      | Denti più belli e gengive più sane                                       |
| Risparmio di denaro                                     | Invecchiamento della pelle meno veloce, pelle meglio idratata dal sangue |
| Più tempo                                               | Nessuna ripercussione negativa sul nascituro                             |
| Niente alito cattivo                                    | Modello positivo nei confronti di bambini e giovani                      |
| Niente cattivo odore su vestiti, capelli, in casa, ecc. | Nessun problema con le zone per non fumatori                             |
| Sensi dell'olfatto e del gusto migliori                 | Niente coscienza sporca                                                  |
| Bassa predisposizione alle infezioni                    | Nessuna sensazione di dipendenza                                         |
| Processo d'invecchiamento più lento                     |                                                                          |

### SMETTI DI FUMARE

Chiedi al:

- Medico di Medicina Generale
- Farmacista di fiducia

oppure consulta il documento disponibile in internet -

**Guida ai servizi territoriali per la cessazione dal fumo di tabacco (04.2018)**



MS. DGSC 05/ICFT Rev 0 Data: 16.09.2019

NEWSLETTER HPH FVG

settembre 2021 – n.1



“

*Non ci si aspetta che qualsiasi organizzazione di servizi sanitari si conformi facilmente a tutti questi standard. Piuttosto ci si aspetta che gli standard incoraggino il riorientamento della strategia dell'organizzazione per affrontare meglio le sfide globali del sistema sanitario e per convertire veramente l'organizzazione in un ambiente che promuove la salute.*

“

***gli standard non sono progettati per consentire la rendicontazione dei servizi sanitari verso l'esterno ma piuttosto per stimolare processi di miglioramento continuo all'interno***

Grazie per la vostra attenzione