

HPH

Ospedali che promuovono la salute

PROGETTO REGIONALE

"AVER CURA DI CHI CI CURA"

LA PROTEZIONE PSICOLOGICA
NEL PERSONALE SOCIO
SANITARIO
CCSG

*Standard 2020 per ospedali e servizi sanitari che promuovono la
salute*

Standard 4: Creare un ambiente e un posto di lavoro sano

Azioni
previste

Fattori psicologici di protezione individuale nel personale della Casa di Cura S. Giorgio.
Una proposta d'intervento

TRAINING NEUROPSICOLOGICO CENTRATO SULLA COERENZA CARDIACA

Tempistica

Inizio delle attività previsto per il secondo semestre 2023 previa autorizzazione della
Direzione Generale.

Elaborazione

Gennaio 2023

Nota introduttiva

Non mi piace da dove vengo.

Non mi piace dove vado.

*Perché guardo il cambio della ruota
con impazienza?*

B. Brecht, 'Il cambio della ruota'

La citazione di Brecht, poeticamente descrive quel senso di stress, di generale insoddisfazione e di ansia, così ben conosciuto, nel nostro quotidiano modo di vivere, che spesso riesce ad intaccare l'equilibrio psicofisico delle persone, incluse le stesse relazioni interpersonali ed infine, quelle professionali.

Il progetto PSG-23 mira ad offrire un contributo alla creazione di un modello operativo pratico e validato per la realtà organizzativa della Casa di Cura 'San Giorgio', nel contrastare tale multiforme fenomeno.

Nel mese di ottobre 2022, in occasione della annuale Conferenza regionale HPH – *Health Promoting Hospitals* (Udine, 04 ottobre 2022) sono stati presentati i risultati della ricerca-azione promossa nel contesto lavorativo della Casa di Cura S. Giorgio, condotta nel medesimo anno (Progetto' PSG-22').

Come già noto, "la linea di ricerca e di applicazione intrapresa dalla Casa di Cura 'San Giorgio'... pur condividendo in pieno i principi guida espressi nel gruppo HPH, vi si affianca alquanto diversamente, promuovendo un intervento formativo e clinico basato sul concetto di 'coerenza cardiaca'.

Nella realtà fattuale della Casa di Cura ... un possibile modello operativo viene espresso in considerazione di due criteri-guida, chiaramente complementari, ancorché ineludibili:

- 1. il grado di sostenibilità organizzativa ed economica, da parte della struttura sanitaria, in considerazione dell'output chiaramente espresso nelle finalità operative;*
- 2. la presenza di una cornice di riferimento scientifico entro la quale qualunque intervento formativo e clinico deve essere compreso (Report 2022, cit.)*

Nel medesimo documento, quali riflessioni conclusive alla specifica ricerca-azione, alla luce dei risultati statistici evidenziati, sono stati ribaditi i punti qualificanti dell'intervento condotto:

- a) il comprovato positivo rapporto tra efficacia della progettualità clinico-formativa versus l'impegno di risorse impiegate. A riprova della sostenibilità dei tempi organizzativi necessari e dei costi aziendali;*
- b) la validità dei dati di ricerca, esprimendo gli output essenzialmente dei dati coerenti, con scarso dubbio metodologico. A riprova della validità dei costrutti scientifici posti in origine negli studi localmente condotti. (Report 2022, cit.)*

Permanendo, anche nel corrente anno, l'adesione della Casa di Cura S. Giorgio al progetto 'Aver cura di chi ci cura', promosso da ARCS - Coordinamento della Azienda Sanitaria Regionale, che aderisce alla Rete 'Promoting Hospitals Services- HPH', pare dunque appropriato continuare l'autonoma progettualità fin qui intrapresa.

La proposta progettuale

La letteratura scientifica disponibile, nonché gli studi localmente condotti, ci suggeriscono un possibile obiettivo, certamente conseguibile a livello individuale, ma anche, per quanto precedentemente sostenuto, di sicuro interesse in campo organizzativo, per le politiche del personale: apprendere come meglio controllare la funzionalità cardiaca, imparando in questo modo a dialogare con il cervello emotivo.

Si propone alla Direzioni Generale e Sanitaria l'implementazione della seguente ricerca-azione.

Il progetto PSG-23: approccio e sviluppo

FASE A: reclutamento

Nello sviluppo del presente progetto, continua la sinergia con le figure professionali che già hanno contribuito alla realizzazione dei progetti precedentemente condotti; nello specifico il MC – Medico Competente. Inizialmente, con presa visione di quanti, tra gli operatori dipendenti della Casa di Cura, sottoposti da parte del MC alle visite periodiche intercorse nel periodo 2022/2023, si siano attribuiti un'autovalutazione ai MUS- [*Medically Unexplained Symptoms*](#) (punteggi **cut off** ≥ 5) verranno presi primi contatti (lettera di presentazione, intervista per presentazione progetto operativo e successivo consenso per la propria partecipazione al progetto, con inserimento nel GC23 - Gruppo Campione 2023).

Successivamente potranno essere inseriti nel GC23 anche coloro che spontaneamente ne potrebbero fare richiesta, previa presentazione e promozione, tra i dipendenti, per tramite dei consueti mezzi informativi interni.

Il numero massimo dei lavoratori inseriti nel GC23 concordato e condiviso col Servizio Formazione, nonché le date utili all'erogazione dei moduli formativi.

FASE B: sviluppo del progetto

In apertura dei moduli, nonché a chiusura degli stessi, verrà proposta ai discenti la somministrazione n. 3 questionari (*in appendice la descrizione degli strumenti*):

- Scala VRS – Valutazione rapida dello stress (Tarsitani, Biondi, 1999)
- Soddisfazione lavorativa (Giorgi, 2015)
- Resilience Scale - SR14 (Wagnild et al. 1993)

Il percorso, proposto in gruppo d'apprendimento, prevede ***quattro*** incontri settimanali successivi, ognuno dei quali della durata di ***due ore***. A distanza di un mese dal termine potrà essere previsto un incontro di *follow up*, della durata di due ore. Il modello d'intervento, basato sulle ricerche condotte da oltre trent'anni presso HeartMath Institute (USA), istituzione scientifica che si occupa dello studio sui complessi rapporti tra cuore e cervello e delle ricadute sulla salute umana, è centrato sul concetto di 'Coerenza Cardiaca' e sull'apprendimento di esercizi esperienziali che verranno insegnati, cui seguiranno momenti di condivisione e di discussione.

La ricerca scientifica ha posto in evidenza come esista una stretta sinergia tra bioritmi come l'attività cardiaca ed i ritmi della respirazione e regolazione dei modelli emozionali, fornendo basilari informazioni ai centri cerebrali che guidano l'esperienza.

Con il termine "coerenza cardiaca" ci si riferisce ad un metodo terapeutico basato su tecniche di controllo della respirazione e tecniche di *imagery* mentale ed è finalizzato a regolare la variabilità della frequenza e del ritmo cardiaco, che influenzano direttamente il Sistema Nervoso Autonomo, modulando infine gli effetti del *distress*, controllare patologie come l'ansia, la depressione o le malattie cardiache ed aumentare il benessere psicofisico.

Per facilitare l'apprendimento, durante le lezioni verrà utilizzato un *dispositivo di biofeedback formativo*, già in uso presso il Policlinico, necessario per il rilevamento, l'analisi e la visualizzazione istantanea dei parametri fisiologici della variabilità e della coerenza cardiaca.

Con l'utilizzo dello strumento, in tempo reale, sarà possibile *monitorare lo stato di attività dei due rami del sistema neurovegetativo (Sistema Nervoso Simpatico - SNS e Sistema Nervoso Periferico - SNP)* e mediante l'apprendimento delle tecniche psicofisiologiche proposte, *ristabilirne l'equilibrio*, nei casi di alterazione dovuti ad intensi e prolungati stress psicofisici.

Nello specifico degli incontri, si segnalano i rispettivi *focus* formativi e rispettivi esercizi esperienziali:

INCONTRO 1

La Coerenza Cardiaca: una visione d'insieme

INCONTRO 2

Dai punti di partenza agli obiettivi. Rallentare le reazioni: schiacciare il tasto 'pausa'

INCONTRO 3

Alla ricerca della sincronia mente-cuore. Eliminare l'accumulo di stress ed ansia

INCONTRO 4

Ritrovare l'equilibrio perduto. Costruire un *mindset* efficace per la resilienza

FASE C: analisi dei dati

I dati complessivi, esitati ed elaborati dalla raccolta dei questionari auto-compilati, sia in entrata che in uscita dal modulo formativo del personale coinvolto nel progetto, saranno processati statisticamente, al fine di evidenziare possibili variazioni significative intercorse.

La stesura del report finale, a chiusura dell'intero processo formativo, con presentazione dei dati di risulta alle Direzioni Generale e Sanitaria, nonché la successiva presentazione annuale in ambito ARCS/HPH-FVG, entro l'anno in corso, chiuderanno il progetto PSG-23

pensare il futuro

L'organizzazione

Anche la presente **proposta** di ricerca-azione dovrà beneficiare del contributo di altri attori delle Direzioni della Casa di Cura S. Giorgio, indispensabili per le necessarie attività di pianificazione ed organizzazione; particolarmente della Direzione Qualità e Sicurezza delle Cure (dott.ssa E. Pascuttini), della Sorveglianza Sanitaria (dott.ssa E. Zamparo e Ref. Sorveglianza Sanitaria dott.ssa Inf. D. Bomben) e del Servizio Formazione (dott.ssa E. Gializzo) con le quali la presente proposta è stata condivisa.

L'ideazione, l'elaborazione e l'attuazione della proposta del Progetto **PSG_23** sono state condotte da:

- dott. Roberto De Filippo – Psicologo
- dott. inf. Amedeo La Diega – Direzione Qualità e Sicurezza delle Cure

Referente Aziendale HPH
La Diega Amedeo
Direzione qualità e Sicurezza delle Cure
Qualità Organizzativa e Sociale

Conduttore
Roberto De Filippo
Psicologo
HeartMath Ins. Clinical Certification

Il Progetto approvato dal Direttore Generale in data 05.09.2023, sarà erogato nelle seguenti date:

- 14 Settembre 2023 dalle ore 14.30 alle ore 16.30 – Aula Formazione 5° Piano
- 22 Settembre 2023 dalle ore 14.30 alle ore 16.30 – Aula Formazione 5° Piano
- 05 Ottobre 2023 dalle ore 14.30 alle ore 16.30 – Aula Formazione 5° Piano
- 09 Ottobre 2023 dalle ore 14.30 alle ore 16.30 – Aula Formazione 5° Piano

Il percorso viene erogato fuori dall'orario di lavoro, si ricorda pertanto, di stimbrare prima di accedere in Aula Formazione.

Si concordano 20 ore per le attività del Conduttore del Progetto dott. Roberto De Filippo, comprendenti: formazione/training in aula, elaborazione dei dati/reportistica e presentazione dei risultati in occasione della Conferenza Regionale HPH 2023.


Il Direttore Generale
dott. Maurizio Sist

Appendice: Strumenti di autovalutazione

- Scala VRS – Valutazione rapida dello stress (Tarsitani, Biondi, 1999)

Lo stress, seppur studiato da diverse prospettive concettuali, viene considerato sostanzialmente un processo in cui le richieste dell'ambiente (di ordine relazionale, professionale, ecc) superano le capacità adattative di un organismo, che comporta delle riconosciute ricadute sull'equilibrio psicofisico, esponendo gli individui a rischio di patologie internistiche e psichiatriche. Ne discende, ovviamente, l'importanza della valutazione del fenomeno ed uno dei *focus* della ricerca riguarda la misurazione della percezione individuale; il questionario VRS scompone l'aspetto soggettivo massivo in 5 sub-scale: Ansia, Depressione, Somatizzazione, Aggressività, Supporto Sociale.

Ogni cluster corrisponde a tre items, per un totale di 15.

- Soddisfazione lavorativa (Giorgi, 2015)

Nel concetto di 'soddisfazione lavorativa' è insito il personale riconoscimento che il proprio lavoro soddisfa valori individuali connessi al lavoro. Si tratta quindi di "uno stato emotivo piacevole o positivo risultante dalla valutazione del proprio lavoro" (Locke, 1976).

Per valutare il livello complessivo di tale costrutto è stato utilizzato un singolo item.

- Resilience Scale - SR14 (Wagnild et al. 1993)

Il costrutto di 'resilienza' esprime il processo della capacità proattiva individuale di mantenere un adattamento riuscito alle necessità della vita, nonostante circostanze molto difficili o francamente minacciose.

La resilienza ha acquisito rilevanza clinica nelle discipline psico-sociologiche e mediche e la resilienza psicologica è stata caratterizzata dalla capacità di riprendersi da esperienze emotive negative e dall'adattamento flessibile alle mutevoli esigenze di esperienze stressanti.

RS è il primo strumento sviluppato per lo studio della resilienza, nonché una delle scale più utilizzate e accurate per misurare la resilienza a livello globale e ha una forma abbreviata composta da 14 items (RS14).