

PROGETTO AVER CURA DI CHI CI CURA **RISULTATI STUDIO PILOTA 2021/2023** **CASA DI CURA S. GIORGIO**



DIREZIONE QUALITA' E SICUREZZA DELLE CURE

QUALITA' ORGANIZZATIVA E SOCIALE

Direzione Sanitaria – Sorveglianza Sanitaria



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

DIREZIONE QUALITA' E SICUREZZA DELLE CURE

Accreditamento e Certificazione
Qualità Organizzativa e Sociale
Coordinatore Aziendale HPH

Dott. Inf. Amedeo La Diega



DIREZIONE SANITARIA

Servizio Consulenza Psicologica del Lavoro
Comitato di Coordinamento Aziendale HPH

Dott. Roberto De Filippo

PROGETTO AVER CURA DI CHI CI CURA **RISULTATI STUDIO PILOTA 2021/2023** **CASA DI CURA S. GIORGIO**

OBIETTIVI

L'intervento è finalizzato ad evidenziare la correlazione fra la presenza di Sintomi Vaghi e Aspecifici - Medically Unexplained Symptoms - MUS* e lo stato di infiammazione cronica.

Disinnescare l'infiammazione in corso testimoniata dai MUS, può evitare il decadimento del proprio stile di vita e l'impatto cronico sullo stress system.

Il questionario sui MUS, rileva i primi segnali di distress a carico dell'organismo unificando aspetti psicologici, fisici e comportamentali secondo una visione sistemica integrata.

I MUS rappresentano uno spettro di gravità da lieve a moderato fino a diventare molto intenso, caratterizzato da un numero e una serie di sintomi e limitazioni funzionali persistenti.

La maggior parte delle volte i MUS sono transitori e autolimitanti, ma a volte cronicizzano, dando luogo a numerose e inconcludenti indagini.



Barrare l'intensità della percezione del sintomo, se presente, altrimenti lasciare in bianco	Se sì, quanto?										min	max
stanchezza o affaticamento persistente?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
insonnia persistente o di risvegli notturni?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
sonnolenza persistente durante la giornata?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
irritabilità e ansia, più del solito?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
alterazioni del battito cardiaco (aritmie o tachicardie)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
modificazioni dell'appetito (fame eccessiva o mancanza d'appetito)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
attacchi di fame notturni?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
acidità e dolori di stomaco, senso di pienezza, gonfiore dopo i pasti, nausea?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
colon irritabile?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
stitichezza persistente o alvo alterato?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
mani e piedi freddi?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
alterazione della sudorazione durante il sonno?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
stimolo della fame al mattino?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
assenza dello stimolo della fame al mattino?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
aumento dello stimolo della fame a cena?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
perdita di interesse per attività o hobby?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
facilità ad essere spaventata/o fino al panico?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
senso di colpa?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
senso di insoddisfazione generale?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

RAZIONALE

HRV

Heart Rate Variability (variabilità della frequenza cardiaca tra un battito e l'altro) è considerato un prezioso indice dello stress percepito, considerando lo stretto rapporto tra questo indice e SNA, che riflette gli stati emotivi.



Coerenza Cardiaca

Un particolare tipo di variabilità nella quale si nota una **diversa alternanza** delle normali fasi di accelerazione e di rallentamento, ovvero di 'salita' e di 'discesa' del tracciato, in cui si nota:

- ✓ l'ampiezza della variabilità aumenta
- ✓ il tracciato diventa più armonioso
- ✓ la variabilità cardiaca si sincronizza con la respirazione

..la più grande distanza possibile?

Misura 50 cm: quella tra il cervello ed il cuore.

Il più bel gioco?

Mantenerli in equilibrio..

(cit)

PROGETTO AVER CURA DI CHI CI CURA RISULTATI STUDIO PILOTA 2021/2023 CASA DI CURA S. GIORGIO

STRUMENTI



„la più grande distanza possibile?
Misura 50 cm: quella tra il cervello ed il cuore.
Il più bel gioco?
Mantenerli in equilibrio..
(cit)

PROGETTO AVER CURA DI CHI CI CURA RISULTATI STUDIO PILOTA 2021/2023 CASA DI CURA S. GIORGIO

MODALITA' OPERATIVE

FASE A: reclutamento

- Operatori dipendenti della Casa di Cura,
- sottoposti da parte del MC alle visite periodiche intercorse nel 2023
- autovalutazione dei MUS- Medically Unexplained Symptoms (punteggi cut off ≥ 5)
- contatti (lettera di presentazione, intervista per presentazione percorso)
- inserimento anche di coloro che spontaneamente ne potrebbero fare richiesta

FASE C: analisi dei dati

La stesura report finale con presentazione dei dati alle Direzioni Generale e Sanitaria, nonché la successiva presentazione annuale in ambito HPH e WHP

FASE B: sviluppo del percorso

Il percorso prevede **quattro** incontri settimanali successivi, ognuno dei quali della durata di **due ore**.

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



..la più grande distanza possibile?
Misura 50 cm: quella tra il cervello ed il cuore.
Il più bel gioco?
Mantenerli in equilibrio..
(cit)

PROGETTO AVER CURA DI CHI CI CURA RISULTATI STUDIO PILOTA 2021/2023 CASA DI CURA S. GIORGIO

EVIDENZA_1 – NESSUN INTERVENTO



„la più grande distanza possibile?

Misura 50 cm: quella tra il cervello ed il cuore.

Il più bel gioco?

Mantenerli in equilibrio..

(cit)



1a PROVA: Stato di default: tracciato 'caotico'

INTERVENTO - TRAINING RESPIRATORIO – 5:2:5



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.



„la più grande distanza possibile?

Misura 50 cm: quella tra il cervello ed il cuore.

Il più bel gioco?

Mantenerli in equilibrio..

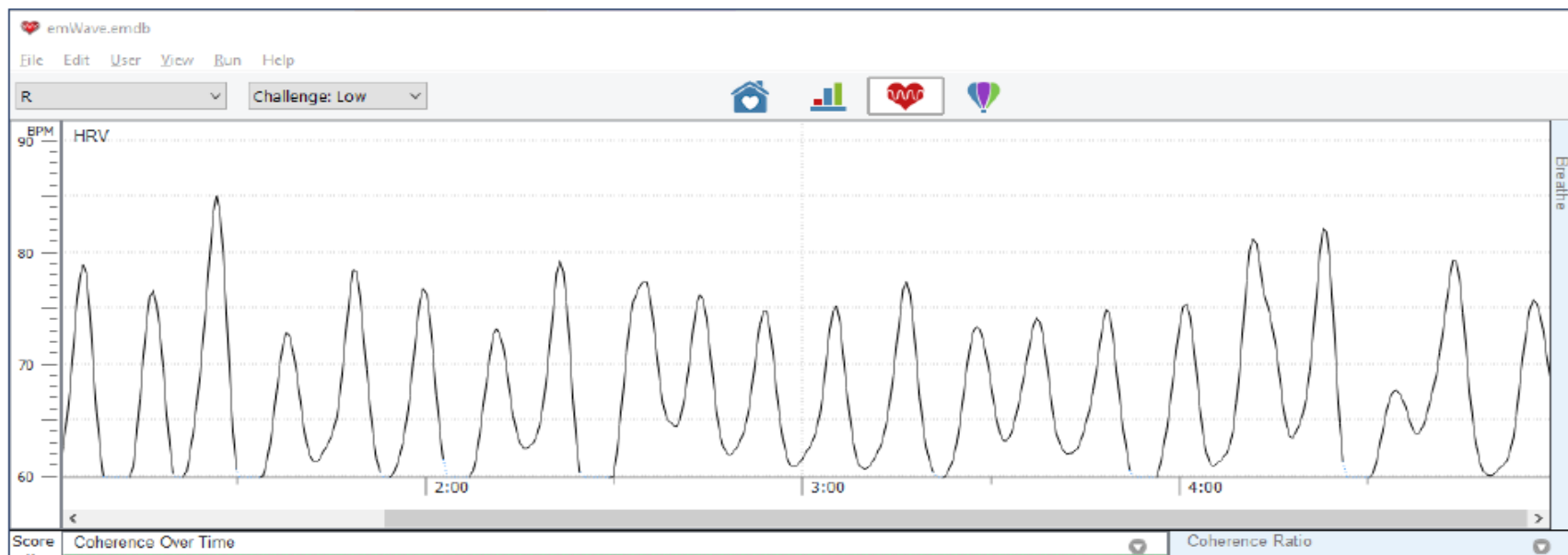
(cit)

PROGETTO AVER CURA DI CHI CI CURA **RISULTATI STUDIO PILOTA 2021/2023** **CASA DI CURA S. GIORGIO**

EVIDENZA_2 – RESPIRAZIONE 5:2:5



*..la più grande distanza possibile?
Misura 50 cm: quella tra il cervello ed il cuore.
Il più bel gioco?
Mantenerli in equilibrio..
(cit)*



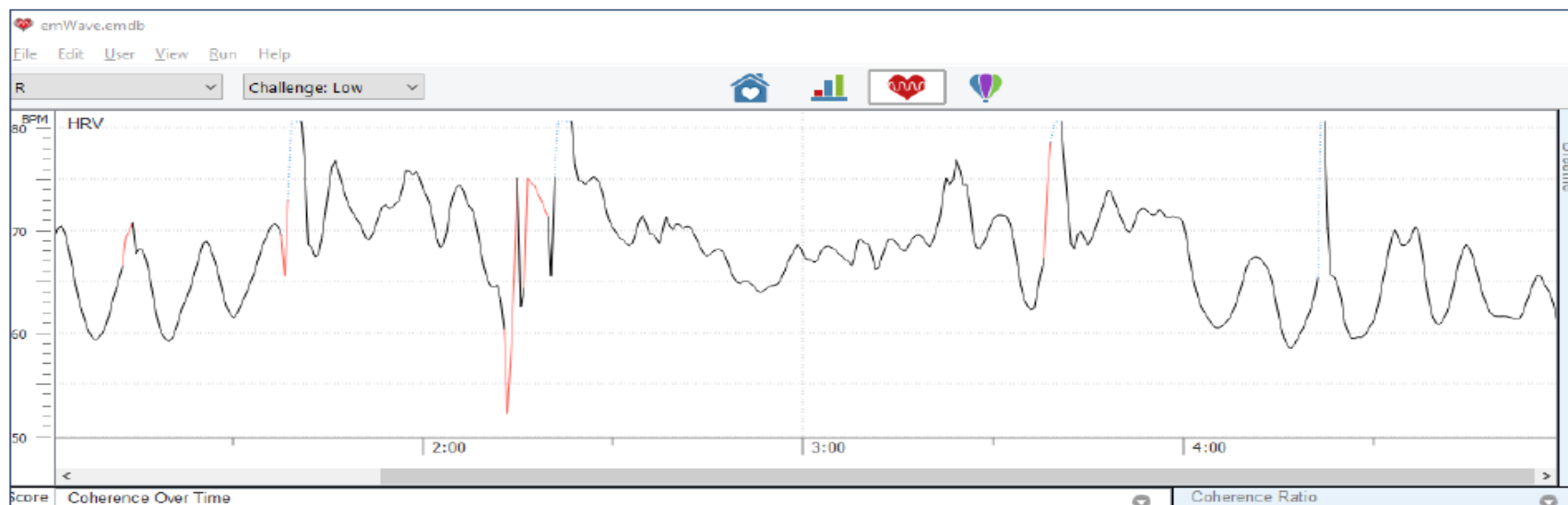
2a PROVA: Stato di Coerenza Cardiaca

PROGETTO AVER CURA DI CHI CI CURA RISULTATI STUDIO PILOTA 2021/2023 CASA DI CURA S. GIORGIO

EVIDENZA_3 - RESPIRAZIONE 5:2:5 – INDUZIONE STRESS – RESPIRAZIONE 5:2:5



..la più grande distanza possibile?
Misura 50 cm: quella tra il cervello ed il cuore.
Il più bel gioco?
Mantenerli in equilibrio..
(cit)



3a PROVA: Coerenza Cardiaca (fino 1.30''); induzione di stress (fino 4.00''); ripristino CC (a termine 5.00'')

PROGETTO AVER CURA DI CHI CI CURA

RISULTATI STUDIO PILOTA 2021/2023

CASA DI CURA S. GIORGIO

FEEDBACK



..la più grande distanza possibile?

Misura 50 cm: quella tra il cervello ed il cuore.

Il più bel gioco?

Mantenerli in equilibrio..

(cit)

**"Semplicità
ed
applicabilità"**

**"Buone pratiche
per la
qualità della vita"**

FEEDBACK

**"Piacevole
sensazione"**

**"Utilità per la
vita privata
e professionale"**

PROGETTO AVER CURA DI CHI CI CURA **RISULTATI STUDIO PILOTA 2021/2023** **CASA DI CURA S. GIORGIO**

EVIDENZE



..la più grande distanza possibile?
Misura 50 cm: quella tra il cervello ed il cuore.
Il più bel gioco?
Mantenerli in equilibrio..
(cit)

TAB. 1 - PROGETTO

PERCORSO	PERSONE COINVOLTE	
PSG_2020	24	Aver cura di chi ci ha curato
PSG_2021	20	
PSG_2022	27	
PSG_2023	9	
		% TOT DIPENDENTI
TOTALE	80	23

TAB. 2 – SINTOMI MUS_VARIAZIONI ASSOLUTE

ANNO	MUS PRE PERCORSO %	MUS POST PERCORSO %	VARIAZIONI %
2020	3.54	2.28	- 35.5
2021	3.40	2.30	- 32
2022	3.90	3.00	- 23
2023	6.5	4.6	- 29.2
TOTALE VARIAZIONI ASSOLUTE_MUS			30

PROGETTO AVER CURA DI CHI CI CURA **RISULTATI STUDIO PILOTA 2021/2023** **CASA DI CURA S. GIORGIO**

PROMOZIONE DELLA SALUTE DEL PERSONALE

- Strutturazione dell'offerta attiva di promozione della salute attraverso l'integrazione del percorso "Aver cura di chi ci cura" nella attività di Consulenza Psicologica del Lavoro
- Revisione della Procedura Generale – PG. 100/CPL – CONSULENZA PSICOLOGICA DEL LAVORO e diffusione a tutto il personale della Casa di Curca S. Giorgio
- Interventi specifici del personale specificamente formato – *Team Multirprofessionale*



*..la più grande distanza possibile?
Misura 50 cm: quella tra il cervello ed il cuore.
Il più bel gioco?
Mantenerli in equilibrio..
(cit)*

S.GIORGIO  CASA DI CURA PRIVATA Accreditata con il S.S.N. DIREZIONE AZIENDALE	CONSULENZA PSICOLOGICA DEL LAVORO	PG. 100/CPL Rev. 2 Data: 31.10.2023 Pag 1 di 9
--	---	--

BOZZA – DEFINITIVA IN FIRMA DG - DS