



**PRENDERSI CURA
DI CHI CURA**
FIT4CARE®

Corso digitale gratuito dedicato al **benessere fisico e psicologico del professionista sanitario** con consigli pratici per poter migliorare il proprio stato di salute nel contesto lavorativo e personale.

Il corso prevede:

- **6 video** dedicati ai temi di Preparazione Fisica, Stretching, Nutrizione, Psicologia e Respirazione.
- Una **sessione di formazione online** di 2 ore con un formatore esperto.

ON-LINE

ESSELUNGA
S

**BENESSERE
ITALIA**

Per info e iscrizioni al corso:
v.isidoris@cuamm.org
T. 345 0352811

Prendersi cura degli altri è un gesto importante, spesso faticoso: e per farlo è necessario passare attraverso la cura del proprio benessere.

Per questo, Medici con l'Africa CUAMM è lieta di promuovere **FIT4CARE**, un **corso completamente gratuito** ideato con il supporto di esperti del settore con l'obiettivo di **migliorare il benessere psico-fisico del professionista sanitario (infermieri, operatori socio sanitari, medici etc.) e di chi si prende cura degli altri**, sia come professione abilitata sia nel proprio tempo libero come attività di volontariato.

FIT4CARE nasce a gennaio 2021, con l'ottica di mitigare gli effetti evidenti generati dall'emergenza pandemica di Covid-19 e che ha messo a dura prova la salute fisica e mentale dei lavoratori sanitari in primis, rendendo lo stress una delle maggiori sfide contemporanee da superare.

Il corso è composto da **6 sessioni di video** dedicati ai temi di **Preparazione Fisica, Stretching, Nutrizione, Psicologia e Respirazione** che i partecipanti al corso potranno visionare in maniera autonoma. A completamento del corso è prevista una **lezione online gratuita di circa 2 ore in compagnia di un formatore** e che prevede la spiegazione dei video visionati in precedenza e l'approfondimento degli argomenti tramite facili e pratici esercizi alla portata di tutti i partecipanti.

La formazione si svolge dunque in due fasi:

- **Fase di formazione a distanza (FAD).**

Questa è una fase di autoformazione che prevede la visione di 6 video dai contenuti teorici e pratici dedicati ai temi di Preparazione Fisica, Stretching, Nutrizione, Psicologia e Respirazione. I video verranno inviati qualche giorno prima della lezione online. Durata della formazione a distanza (FAD): 60 minuti per la visualizzazione di tutti i video.

- **Fase in presenza online su piattaforma Zoom.**

Questa fase prevede la spiegazione sincrona da parte dei formatori dei video visionati in precedenza e l'approfondimento degli argomenti tramite facili e pratici esercizi alla portata di tutti i partecipanti. Non è necessario alcun tipo di preparazione fisica particolare, gli esercizi saranno alla portata di tutti con l'uso di una semplice sedia. È consigliato un abbigliamento comodo. Durata lezione online: circa 2 ore.

Per info e richiesta di organizzazione del corso FIT4CARE presso la propria Struttura/Associazione scrivere a v.isidoris@cuamm.org (Valentina Isidoris) o chiamare al 3450352811.

PRESENTAZIONE PROGETTO FORMATIVO

DURATA STIMATA DELL'ATTIVITÀ FORMATIVA

3 ore complessive

Durata della formazione a distanza (FAD): circa 1 ora

Durata formazione sincrona con il formatore: circa 2 ore

DATA

Giovedì 28 settembre ore 17:30-19:30

Martedì 10 ottobre ore 10:00-12:00

OBIETTIVO FORMATIVO

Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure

TIPO DI AUTOFORMAZIONE

Corso online composto dalla visione di 6 video preliminari (FAD asincrona) e da una lezione online in diretta con il formatore (formazione sincrona)

FORMATORI

MICHELE GALANTE

- laureato in scienze motorie
- esperto di fitness e di movimento
- personal trainer
- co-ideatore e formatore del corso FIT4CARE

OSCAR LIBERO

- laureato in scienze motorie e specializzazione in osteopatia
- esperto di fitness e di movimento
- osteopata
- personal trainer
- co-ideatore e formatore del corso FIT4CARE

PROFESSIONI ALLE QUALI SI RIFERISCE L'EVENTO FORMATIVO

Tutte le categorie rientranti nelle professioni sanitarie.

PROGRAMMA FORMAZIONE FAD

Video 1 – Allenamento (7 min)

Gli operatori sanitari sono sottoposti a lunghi turni di lavoro, quasi sempre svolgendo attività dinamiche, in piedi, con carichi più o meno pesanti, e con pochi momenti di riposo.

Ecco perché in questo video sono disponibili degli esercizi che mirano a rafforzare la muscolatura sotto stress, rendendola più forte ed energica.

Video 2 – Benessere della schiena (8 min)

Gli operatori sanitari sono sottoposti a vari stress di natura fisica e psicologica e in maniera particolare, le lunghe ore in piedi e la movimentazione di carichi e di pazienti, vanno a gravare molto sulla colonna vertebrale, causando dolori e problemi a lungo termine.

Per prevenire queste problematiche, in questo video vengono proposti 3 circuiti di esercizi per il rafforzamento e protezione della schiena.

Video 3 – Nutrizione (9 min)

È importante seguire una sana alimentazione durante la giornata, per non essere affaticati durante il turno di lavoro; gli operatori sanitari hanno turni molto lunghi che includono quasi sempre almeno uno dei pasti principali. Se non c'è il tempo per consumare un pasto adeguato, uno degli effetti negativi più immediati è il senso di stanchezza delle ore successive.

Con la Dott.ssa Alessia Grullo, biologa nutrizionista, vengono dati alcuni suggerimenti su come affrontare al meglio una giornata lavorativa dal punto di vista della nutrizione.

Video 4 – Supporto psicologico (9 min)

Il lavoro degli operatori sanitari e degli infermieri è già altamente stressante e a causa del COVID-19 e la necessità di utilizzare i materiali DPI ha portato ad un aumento dello stress correlato al lavoro e delle conseguenze psicologiche e fisiche.

Con la Dott.ssa Martina Costamagna, psicologa clinica e neuroscienziata, vengono individuati: i fattori di maggiore stress e come riconoscerli, le modalità di intervento, le 3 tipologie di ansia (verde, gialla, rossa) e come superarle.

Video 5 – Respirazione (4 min)

Attraverso la respirazione riusciamo a gestire stress e ansia e forniamo ossigeno ai nostri muscoli; risulta immediata quindi l'importanza della respirazione. Per gli operatori sanitari, questo atto del tutto naturale viene reso più difficoltoso dall'utilizzo dei DPI.

In questo video, vengono resi disponibili dei consigli pratici e delle tecniche di respirazione

Video 6 – Ringraziamenti e presentazione Medici con l'Africa Cuamm (6 min)

Video di chiusura percorso di formazione individuale con ringraziamenti da parte di Andrea Atzori, Capo di Dipartimento Relazioni Internazionali. Breve presentazione della ONG Medici con l'Africa Cuamm e delle aree di intervento.

PROGRAMMA LEZIONE ONLINE CON IL FORMATORE

Modulo	Descrizione	Durata
SALUTI INIZIALI + INTRODUZIONE AL CORSO	Presentazione del corso Significato Fit4Care; la cura del paziente passa attraverso la cura del proprio benessere; analisi delle professioni sanitarie; le spie che si accendono nel corpo; semplice come lavarsi i denti; le strade per il benessere.	10'
ESERCIZIO FISICO	Benefici dell'esercizio fisico; supporto all'organismo; tono e massa muscolare; equilibrio e postura; i movimenti dell'operatore sanitario; significato allenamento; scheda di allenamento; quando è troppo.	20'
ESERCIZIO FISICO P. PRATICA	Esercizi di equilibrio e di rinforzo del "core"	10'
IGIENE DELLA COLONNA	Anatomia della colonna vertebrale; Funzioni e biomeccanica della colonna; Principali patologie; Cause e fattori di rischio; Benefici di una corretta igiene vertebrale	20'
IGIENE DELLA COLONNA P. PRATICA	Esercizi di mobilizzazione della colonna da seduto	10'
ALIMENTAZIONE	Concetto di dieta; Macronutrienti e micronutrienti; l'acqua; importanza dell'acqua; esempi di alimentazione corretta	15'
SUPPORTO PSICOLOGICO	Ansia, come riconoscerla; i diversi tipi di ansia e relativi metodi di approccio; insonnia e consigli utili per gestirla; respirazione diaframmatica e altre tecniche attivanti o disattivanti.	10'
RESPIRAZIONE P. PRATICA + CONCLUSIONI E DOMANDE	Respirazioni diaframmatiche attivanti e disattivanti; rilassamento progressivo di Jacobson; orienteering e grounding. Riassunto di quanto esposto, spazi per domande e discussione da parte dei partecipanti.	20'
CONCLUSIONE DEL CORSO	Breve video di presentazione della ONG Medici con l'Africa Cuamm e termine della lezione.	5'
		120' TOTALI