

STARE BENE PER FARE BENE

Strategie di *Self Care* per la salute e il benessere
degli Infermieri

In epoca Covid-19



Italian Chapter of the
AMERICAN *Holistic Nurses* ASSOCIATION

info@ahna.it • +393427295779 • www.ahna.it

TITOLO PROGETTO

Stare bene per fare bene

Strategie di "Self Care" per la salute e il benessere degli Infermieri IN EPOCA COVID 19

#SBFB2021

SOGGETTO PROPONENTE

Associazione Infermieristica Tecnico Scientifica AHNA ITALIA

Sezione Italiana di AHNA

The American Holistic Nurses Association.

OBIETTIVI FORMATIVI AGENAS

La proposta progettuale nel suo complesso si inserisce nell'Area degli obiettivi formativi di processo, e in particolare agli obiettivi:

27 – Sicurezza e igiene negli ambienti e nei luoghi di lavoro e patologie correlate

12 – Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure

13 – Metodologia e tecniche di comunicazione, anche in relazione allo sviluppo dei programmi nazionali e regionali di prevenzione primaria

6 – Sicurezza del paziente, risk management e responsabilità professionale

LA GESTIONE DELLO OLISTICA DELLO STRESS IN EPOCA COVID PER OPERATORI SANITARI

Date: anno 2021

Sede: ONLINE

Premessa e contenuti:

L'emergenza epidemiologica in atto da un anno a questa parte, ha messo in ginocchio il sistema sanitario regionale, e a farne le spese sono in primis pazienti ed operatori. Il fenomeno del Burnout nei professionisti sanitari è in netto aumento e urgono misure di contenimento adatte ad essere utilizzate in modo schematico, secondo le migliori evidenze scientifiche disponibili. In particolare, si è evidenziato anche con contributi della letteratura scientifica nazionale (Poster Arezzo Forum Risk Management) che le tecniche di mindfulness sono efficaci nella gestione dello stress e nella prevenzione del rischio professionale e clinico.

Obiettivi:

Il percorso si propone di fornire agli operatori strumenti utili a migliorare le seguenti aree utili ai fini della gestione dello stress, anche ai sensi del Decreto legislativo 9 aprile 2008, n. 81

- Consapevolezza di sé nel momento presente
- Lucidità
- Calma
- Apertura
- Empatia
- Non giudizio

Indicatori: Scale DASS (Pre e post) e ProQOL

Metodologie didattiche:

- Didattica frontale
- Videoconferenza
- Confronto/dibattito tra pubblico ed esperto/i
- Didattica interattiva (attività in cui i partecipanti svolgono un ruolo attivo e il livello di interazione tra loro e con i docenti è ampio. Si svolgono in sedi

appropriate per la didattica, eventualmente attrezzate ad hoc. Per garantire un'adeguata partecipazione è necessario che il numero dei discenti sia limitato, con un rapporto massimo partecipanti tutor/docente di 35:1)

- Lavoro a piccoli gruppi su problemi e casi clinici con produzione di rapporto finale da discutere con esperto
- Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche
- Role-playing

Metodo di verifica dell'apprendimento dei partecipanti:

Deve essere documentata la conoscenza acquisita di almeno il 75% degli obiettivi formativi dichiarati) e deve essere coerente con gli obiettivi didattici:

Con questionario (almeno 3 quesiti per ogni credito ECM erogato; a scelta quadrupla con una sola risposta esatta se si usano quesiti a scelta multipla).

Verifica della qualità percepita:

(Scheda di valutazione/gradimento dell'evento)

Destinatari:

INDICARE PROFESSIONI ED EVENTUALE SPECIALIZZAZIONE: A CURA DEL DESTINATARIO

Numero di partecipanti previsto: per eventi residenziali+FAD sincrone max 30/evento, per eventi online dalla piattaforma del Provider Nazionale.

PROPOSTE FORMATIVE:

Le proposte che attualmente proponiamo sono due, che possono essere acquisite in modo alternativo o integrato a richiesta del destinatario.

1. CORSO ECM FAD "LA GESTIONE OLISTICA DELLO STRESS NEGLI OPERATORI SANITARI IN EPOCA COVID19"

Il corso in fase di accreditamento ECM presso provider pubblico (si prevedono min 30 max 50 ECM) si compone di una quindicina di moduli ispirati alle tecniche descritte nell'Ebook in distribuzione gratuita sul sito di AHNA ITALIA (https://www.ahna.it/prodotto/ebook-gratis_la-gestione-olistica-dello-stress/). Le tecniche in questione vengono descritte in modo approfondito da docenti esperti e specializzati, e corredate da audio e video di spiegazione, oltre che dalle esercitazioni pratiche, e approfondimenti. Sono previste alcune esercitazioni in modalità sincrona all'interno del corso stesso.

Programma del corso FAD AHNA Italia (in fase di realizzazione e accreditamento nazionale) :

"La gestione olistica dello stress negli operatori sanitari in epoca Covid19"

Il corso definirà lo stress e gli strumenti per la sua gestione, tra cui in particolare la Mindfulness Meditation e mindful eating, La respirazione diaframmatica con focus su Shiatsu e autotrattamento dell'addome, lo Yoga con focus sullo Yoga della risata, la Tattilità con focus su Healing touch e autoascolto respiratorio, Rebalancing cranio-sacrale e auto trattamento addome, Riflessologia podalica: autotrattamento, il Rilassamento Muscolare Progressivo (RPM), il training autogeno, Visualizzazione, Immaginazione guidata, Movimento ed esercizio, Affermazioni Positive- tapping, Stop Technique e Aromaterapia, Journaling, Comunicazione ipnotica, Spiritualità.

2. ESERCITAZIONI IN MODALITA' SINCRONA

Rivolte a piccoli gruppi di partecipanti, in cui sperimentare tecniche di mindfulness, rilascio della tensione emotiva, tecniche di counseling di gruppo e altre tra cui anche quelle descritte nel corso di cui sopra al Punto 1. In questo caso è da valutare l'utilizzo di piattaforme ECM e sistema di accreditamento aziendale.

N. partecipanti: max 30/incontro

Frequenza: 1-2 incontri/settimana per almeno 10 incontri/partecipante

Somministrazione scale DASS e ProQoL e rilevazione dati per pubblicazione scientifica internazionale, su richiesta destinatario, da parte di AHNA Italia

TECNICA UTILIZZATA

AHNA Italia intende offrire agli infermieri strumenti di auto-cura.

L'idea è quella di arrivare a creare dei gruppi di confronto e supporto, e di far sì che i partecipanti possano utilizzarli per sperimentare tecniche per il mantenimento del proprio equilibrio emotivo, e per avere l'opportunità di manifestare la propria vulnerabilità in ambienti protetti e consoni.

I percorsi di conoscenza di sé, rilassamento e meditazione aiutano i partecipanti a condividere un'esperienza di amore e rispetto per se stessi e gli altri. L'intento è quello di ispirare un sentimento di compassione universale, in cui ognuno possa sentirsi come parte di un sistema interconnesso, in cui sentirsi supportato e nutrito.

Durante i gruppi AHNA si possono apprendere strumenti e capacità, che possono essere applicati efficacemente nell'esperienza professionale di ogni giorno.

I PROFESSIONISTI IMPIEGATI

I professionisti impiegati nella formazione sono professionisti sanitari infermieri, esperti in cure complementari e della relazione terapeutica nell'accezione olistica, che metteranno a disposizione le loro competenze, accertate dalla direzione didattica AHNA Italia. Curriculum dei formatori su richiesta.

COSTI

Su richiesta degli interessati, in base al tipo di proposta scelta e al numero di incontri e di download prenotati.

RIFERIMENTI LEGISLATIVI E NORMATIVI

I dati personali dei partecipanti saranno trattati nel rispetto della privacy e secondo le normative vigenti per quanto riguarda il trattamento dei dati personali e consenso informato a foto e riprese video.

Per il lavoro nei gruppi è necessario che si crei un ambito di fiducia e riservatezza, quindi ad ogni evento è richiesto di manifestare esplicitamente un impegno da parte di ognuno dei partecipanti in tale senso.

Ad ogni partecipante verrà sottoposto il modulo per il consenso informato e il trattamento dati personali secondo GDPR da compilare e firmare.

D.lgs. 9 aprile 2008, n. 81 Testo coordinato con il D.Lgs. 3 agosto 2009, n. 106
TESTO UNICO SULLA SALUTE E SICUREZZA SUL LAVORO

2019_Organizzazione Mondiale Sanità: Classification of Diseases (Icd-11): Burnout

Le attività svolte sono regolamentate dai limiti imposti dai profili professionali infermieristici, dal codice deontologico FNOPI 2019. Le prestazioni professionali non sono di natura terapeutica e hanno carattere esplorativo/educativo e svolte nella direzione della promozione dell'auto-cura e di stili di vita sani.

Lesa, 01/04/2021

Per l'Associazione Tecnico-Scientifica AHNA Italia
La Presidente Dott.ssa Silvia Oggioni

Direzione Didattica AHNA Italia
Dott.ssa Alessandra Bartali
Dott.ssa Chiara Marnoni