

Modalità di iscrizione

La partecipazione è **GRATUITA**.

Inviare una mail all'indirizzo opibiella@gmail.com indicando il titolo della proposta formativa **entro il 25 maggio 2021**

Si accettano adesioni fino a copertura di 30 posti disponibili

L'evento non prevede crediti ECM

La partecipazione si svolgerà in due fasi:

- 1) ***Fase di formazione*** propedeutica composta da un pacchetto di 6 video che verrà inviata ai partecipanti, che autonomamente procederanno alla loro visualizzazione. La durata di visione totale è di circa 50 minuti
- 2) ***Fase in presenza online*** sulla piattaforma Zoom per l'approfondimento dei video affrontati in maniera autonoma. La formazione prevede una sola sessione online della durata di circa 2,5 ore. **Questa sessione verrà realizzata con il formatore in diretta.**

Destinatari

Il corso è rivolto agli infermieri ed infermieri pediatrici iscritti all'Opi di Biella

Segreteria Organizzativa

OPI Biella
Via Ivrea 22
Biella
Tel. 015/2520536

E-mail: opibiella@gmail.com
Pec : biella@cert.ordine-opi.it



**ORDINE DELLE PROFESSIONI
INFERMIERISTICHE DI BIELLA**

**Corso
"FIT4CARE"**



29 GIUGNO dalle 14.30 alle 17.00

FIT4CARE

FIT4CARE è un pacchetto formativo digitale sviluppato in collaborazione con esperti di settore, patrocinato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, che ha come obiettivo quello di migliorare il **benessere** e la salute degli **operatori sanitari**, sostenendo le attuali condizioni lavorative.

Per sostenere questi professionisti, CUAMM ha sviluppato e promosso un pacchetto formativo digitale gratuito, composto da video dedicati ai temi di Preparazione Fisica, Stretching, Nutrizione, Psicologia e Respirazione.

Tutti i video hanno come obiettivo quello di fornire agli operatori degli **strumenti semplici** per poter migliorare il proprio stato di salute, saper **riconoscere stati di ansia e tensione**, e prevenire il raggiungimento di situazioni di malessere nel contesto lavorativo e personale.

Video 1 – Introduzione

CUAMM e USAID presentano FIT4CARE, una serie di video che ha al centro il benessere degli operatori sanitari, fondamentali per un sistema sanitario forte e resiliente. Presentato dal Direttore di Medici con l’Africa Cuamm Don Dante Carraro.... (Andrea Atzori, Capo di Dipartimento Relazioni Internazionali; Michele Galante, Esperto del movimento, e Oscar Libero, Osteopata D.O.)

Video 2 – Allenamento

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

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

- Esercizi di riscaldamento

- Circuito forza

o 7 esercizi, da ripetere x4 volte almeno 2 sessioni a settimana;

o Per durata di circa 25 minuti totali.

Video 3 – Benessere della schiena

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:

1. Circuito prima del turno
2. Circuito durante il turno
3. Circuito dopo il turno

Video 4 – Nutrizione

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.

- Bilanciamento dei nutrienti

- Idratazione

- Idee pasti e spuntini

Video 5 – Supporto psicologico

Il lavoro degli operatori sanitari 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

- Come riconoscerli

- Le modalità di intervento

- Le 3 tipologie di ansia (verde, gialla, rossa) e come superarle

Video 6 – Respirazione

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

- Delle tecniche di respirazione

Fase in presenza online sulla piattaforma Zoom per l’approfondimento dei video affrontati in maniera autonoma. La formazione prevede una sola sessione online della durata di circa 2 ore e trenta minuti.. Questa sessione verrà realizzata con il formatore in diretta.

Formatori :

Michele Galante

Oscar Libero

Esperti del movimento, personal trainer e preparatori atletici.