

5° Conferenza della rete HPH del Friuli Venezia Giulia

Implementazione della rete Health Promoting Hospitals & Health Services e linee di gestione

3 dicembre 2019

Aula Perraro - Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di UDINE



HPH
The International Network of Health
Promoting Hospitals & Health Services

WHP - Workplace Health Promotion:
la rete aziendale e regionale per la promozione
della salute e del benessere nei luoghi di lavoro

Roberta Fedele - Coordinatore HPH
Dipartimento di Prevenzione
Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste

RETE WHP Friuli Venezia Giulia

Cerca





SALUTE E BENESSERE DOPO I 45 PER LE LAVORATRICI DI ASUITS



P.A.L. 2019

3.7 PROMOZIONE DELLA SALUTE NEGLI OSPEDALI E NEI SERVIZI SANITARI: LA RETE HPH

Programma dedicato al Personale (operatori)

I medici competenti collaborano con il gruppo aziendale WHP (compresi referenti comitato HPH) per la diffusione dell'offerta formativa aziendale riguardante sani stili di vita (alimentazione, benessere/postura, fumo, gestione stress), e per il reclutamento di 20 donne dipendenti partecipanti il progetto pilota WHP.

Standard 4 – Promuovere un posto di lavoro sano

4.2 - L'organizzazione assicura lo sviluppo e l'implementazione di una Strategia complessiva delle Risorse Umane che includa formazione e sviluppo delle competenze di promozione della salute del personale.

4.2.2 - Il personale di tutti i reparti/strutture è a conoscenza del contenuto della politica di promozione della salute dell'organizzazione (avvio fase pilota rivolta a 20 donne dipendenti over 45);

valutazione semestrale e annuale della performance o partecipazione del personale al programma di promozione della salute – WHP (obiettivo di budget)

FOCUS PSICO EMOZIONALE Appendice standard semplificati - 4

4.8 Profilo umano - abilità connesse all'autovalutazione delle proprie attitudini, delle proprie abilità di relazione con sé e con gli altri, la propensione al cambiamento – resilienza – : il ruolo del medico competente

4.8.3 - Sono presenti eventi formativi dedicati alla promozione delle abilità di vita e relazione – tecniche di autovalutazione del distress, tecniche di “coping”, tecniche di rilassamento – accessibili a tutti gli operatori

*Valutazione della **sostenibilità** del progetto per il 2020 – assunzione di tre profili professionali dedicati all'implementazione del progetto*

Trasferibilità ad Aziende esterne

*Prospettive di **miglioramento**: definizione gruppo benessere organizzativo*

Cos'è la promozione della salute nei luoghi di lavoro?

La promozione della salute sul lavoro (PSL) è il risultato degli sforzi congiunti dei datori di lavoro, dei lavoratori e della società volti a migliorare la salute e il benessere nei luoghi di lavoro (1). Vi contribuiscono i seguenti fattori:

- il miglioramento dell'organizzazione del lavoro e dell'ambiente di lavoro;
- l'incoraggiamento del personale a partecipare ad attività salutari;
- la promozione di scelte sane;
- l'incoraggiamento alla crescita personale.



Ricordate:

- Non ha senso attuare un programma di PSL senza offrire, allo stesso tempo, un ambiente lavorativo sano e sicuro. La PSL si basa su una cultura della salute che richiede innanzitutto una gestione adeguata dei rischi.
- La promozione della salute sul luogo di lavoro va al di là degli obblighi normativi, si basa sull'azione volontaria di entrambe le parti.
- La PSL è efficace solo se costituisce un elemento stabile di tutti i processi organizzativi.



Are Intervento del Programma WHP

Il programma prevede lo sviluppo di attività (Buone Pratiche) in 6 aree tematiche



Promozione di un'Alimentazione Corretta

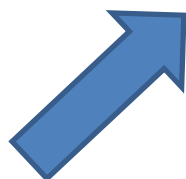
Contrasto al Fumo di Tabacco

Promozione dell'Attività Fisica

Sicurezza Stradale e Mobilità Sostenibile

Alcol e Sostanze

Promozione del Benessere Personale e Sociale



Salute e benessere dopo i 45 per le lavoratrici di ASUITs: alimentazione e attività motoria



Gruppo di regia referenti di:

Dip. Prev. - Direzione, Gestione Personale,
Medicina lavoro, RSPP, – Sicurezza lavoro,
Distretti

Gruppo di lavoro:

medico competente, igienista, assistente sanitario,
fisioterapista, ostetrica



SALUTE E BENESSERE DOPO I 45 PER LE LAVORATRICI DI ASUITS

- Avvio ottobre 2019
- Campione di 20 donne over 45 anni
- In orario di servizio (autorizzate 3 ore max)
- Reclutamento durante visita periodica del medico competente
- Criteri di selezione: BMI > 25 e dolore posturale
- Attività previste: Contatto telefonico e programmazione impegni
- Colloquio motivazionale
- Valutazione fisioterapica – successivamente definizione di gruppi per gestione dolore/posturale e gruppi sani per attività motoria
- **FSC** su attività motoria, menopausa, alimentazione – prevista il 17.12.19
- Valutazione – follow up a 6 mesi dall'avvio progetto

5° Conferenza della rete HPH del Friuli Venezia Giulia



HPH
The International Network of Health
Promoting Hospitals & Health Services

BENESSERE DEI DIPENDENTI STANDARD HPH 4.6.1.

Dottoressa Luisa DUDINE

Psicologa e Psicoterapeuta

A.S.U.I.Ts

**Misure di miglioramento
Esperienza Pilota**

Udine, 3 dicembre 2019

PRESENTAZIONE ESPERIENZA PILOTA

| | |
|-------|---|
| 4.6 | AMBIENTE : gli strumenti di riequilibrio- The balance space - |
| 4.6.1 | Presenza di ambienti per il riequilibrio psico-fisico e il rilassamento, presenza di un luogo di ristoro nella struttura, presenza di biblioteca nella struttura, presenza di punto di incontro/punto benessere/punto musicale/zona decompressione per mini – break, presenza ambienti dedicati alla pratica di attività fisica |

L'attività svolta nei contesti sanitari, anche in virtù della **responsabilità per terzi**, rappresenta un contesto che ha in sé il potenziale di aumentare il rischio psicosociale



OGNI ATTIVITÀ LAVORATIVA HA DEGLI ASPETTI CHE POSSONO GENERARE PROBLEMATICHE DI STRESS LAVORO CORRELATO

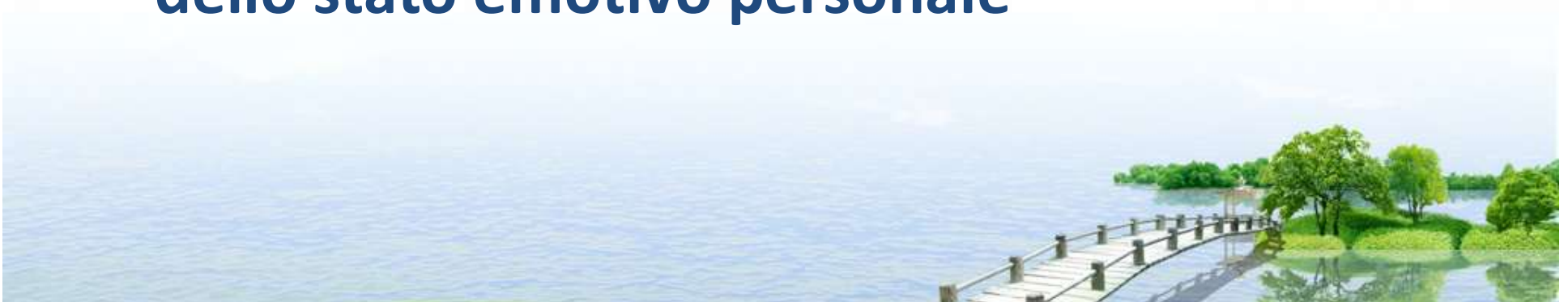
**Alcuni di questi non si possono eliminare, ma
si possono mettere in atto misure di
MEDIAZIONE DELLO STRESS, fornire
STRATEGIE DI COPING adeguate ai contesti e
contenuti lavorativi, aumentare le
COMPETENZE personali per il BENESSERE**



PRENDERSI CURA DI SE'

Come si sviluppa l'idea?

Nell'ambito dei cambiamenti organizzati che stanno riguardando un DAI ove il personale lamenta problematiche di stress, offerta formativa che consenta un miglioramento dello stato emotivo personale



PRENDERSI CURA DI SE'

Studiata una formazione sul campo che possa essere utile alle diverse figure professionali, al di là della Struttura in cui operano

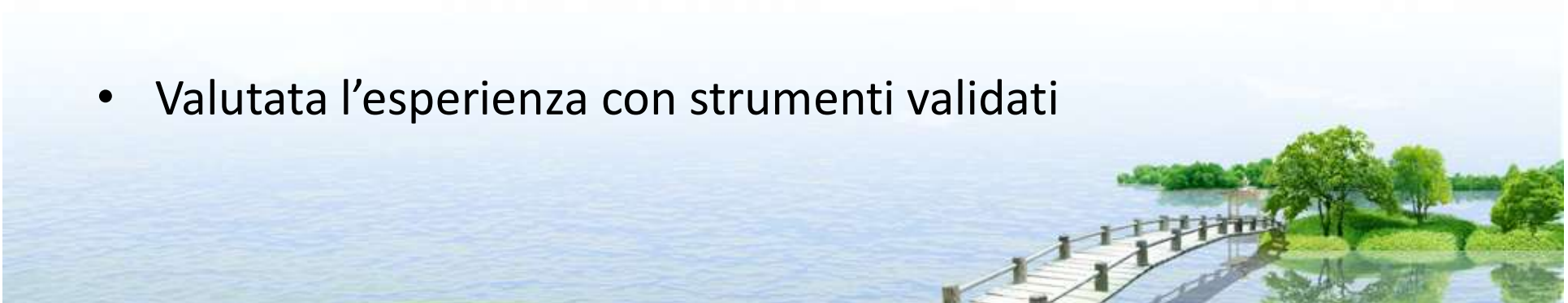
Ciò che si pensava dovesse accomunasse i partecipanti erano : la percezione di livelli di attivazione/stress elevati, la motivazione



Corso di MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

- Basato su evidenze scientifiche
- Svolto da formatori competenti
- Riadattato per problematiche di “turni” ed orari del personale
- Concepito come progetto sperimentale da sottoporre a valutazione per poter essere offerto in seguito a tutti i dipendenti con priorità a quelli con livelli di stress elevati
- Valutata l’esperienza con strumenti validati



Definizione Mindfulness

“Porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, al momento presente e in modo non giudicante”

(Jon Kabat-Zinn, 1994)



Che cos'è l' MBSR

L'MBSR è un programma di gruppo, ideato da Jon Kabat-Zinn nel 1970, che si focalizza sulla progressiva acquisizione della consapevolezza

Prevede :

- **L'insegnamento di quattro tecniche formali:** la sitting meditation, il body scan, l'hatha yoga e la walking meditation
- **L'assegnazione di compiti a casa:** una pratica formale (meditazione giornaliera), una pratica informale, la lettura di fiabe e piccoli esercizi

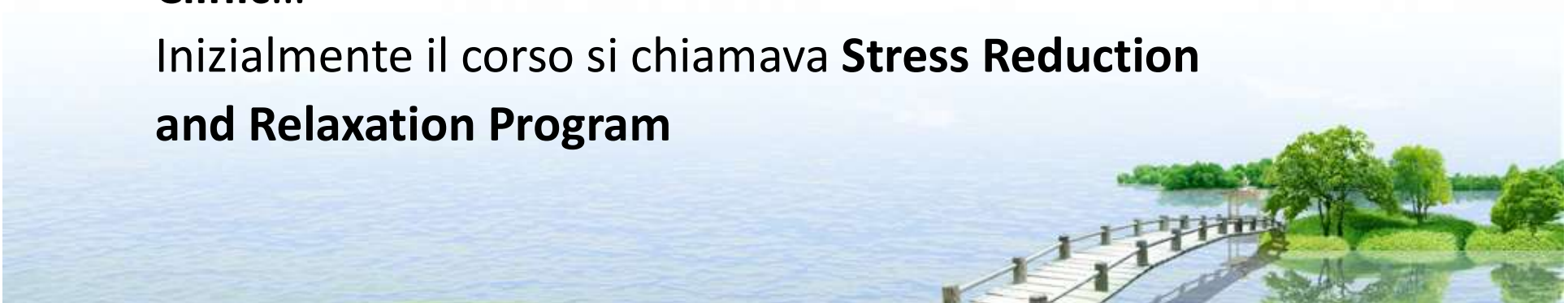


Negli anni '70, decide di iniziare un programma – quello che poi avrebbe definito e perfezionato come protocollo MBSR



Kabat-Zinn creò un ambulatorio, chiamato **Stress Reduction Clinic...**

Inizialmente il corso si chiamava **Stress Reduction and Relaxation Program**



PROTOCOLLO MSBR

Il protocollo MSBR è un approccio partecipativo per calmare la mente che implica la coltivazione del:

- **Non-giudizio**
- **Non-reazione**
- **Consapevolezza momento per momento**

Ciò permette ai praticanti di agire in maniera **riflessiva** più che impulsiva, inoltre accresce la **selfcompassion** (Shapiro, et al., 2006) e la **spiritualità** (Carmody, et al., 2008)



Contenuti educativi del MBSR

- Cos'è lo stress e i modelli automatici di reazione individuale
- Imparare modelli di risposta più efficaci da applicare nella vita di tutti i giorni
- Cosa fare per il nostro benessere personale in modo da poter mettere in atto comportamenti efficaci che esprimano la nostra innata capacità di stare bene



Criticità da migliorare

- Difficoltà per la partecipazione sul carico personale strutture
- Riduzione protocollo per lo stesso motivo
- Hanno potuto completare il percorso 12 persone su 17 causa i problemi organizzativi reparti di afferenza e gravidanza (non sufficiente frequenza 3 medici, 1 infermiere, 1 OSS)
- Impostazione valutazione di follow up e richiami formativi se necessari



Punti di forza

- Elevato gradimento, dichiarazione di beneficio e risultati ai questionari
- Acquisizione di competenze di tipo personale spendibili in tutti i contesti lavorativi e di vita
- Possibile presentarlo anche a gruppi eterogenei appartenenti a categorie professionali e reparti diversi



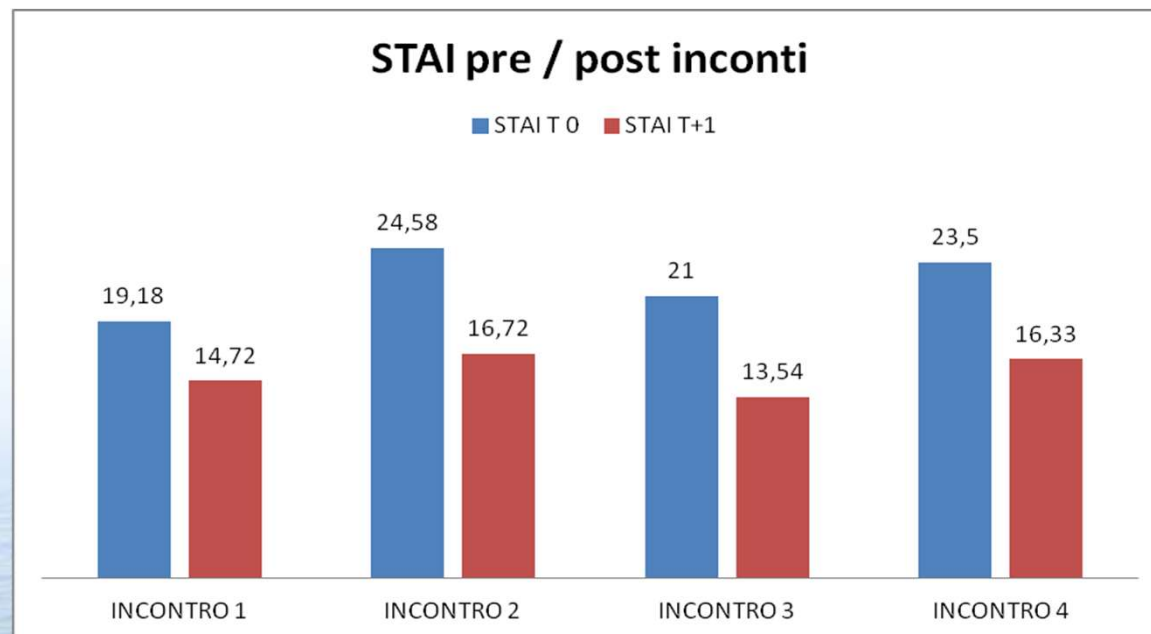
Punti di forza

- Possibilità di inserire anche eventi critici tipici (esempio relazione con familiari e pazienti) per sperimentare/discutere strategie acquisite
- Possibile invio al corso in raccordo con Medici Competenti
- Possibilità inserire come formazione strategica
- Possibile valutazione esiti

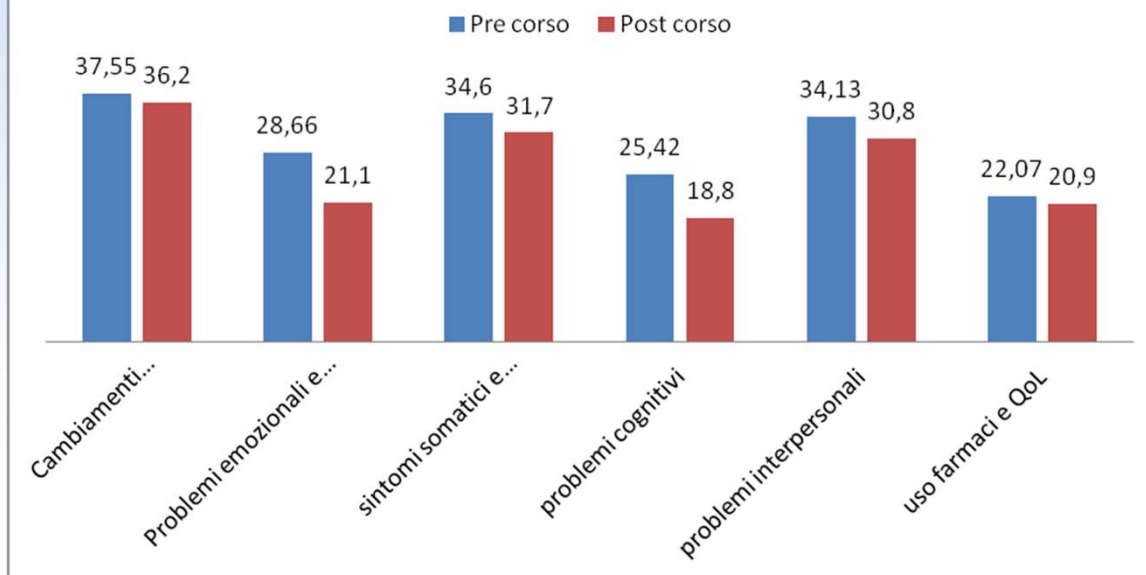


Risultati dai test compilati da discenti

- STAI (scala 10 CBA 2.0)
- Scale valutazione distress: cognitivi, psicosomatici, rapporti interpersonali, qualità della vita (prof. P. Meazzini scale di valutazione distress)
- Scale valutazione cambiamenti comportamentali, emozionali ed affettivi (prof. P. Meazzini)



Presenza di sintomi di distress pre / post corso



In entrambi i test riduzione (seppur minima spiegabile con motivazioni riduzione percorso)

Gravità dei sintomi di distress pre / post corso

