



PROMUOVERE LA SALUTE DELL'INFERMIERE SUGLI STILI DI VITA SANI



SABATO 19 OTTOBRE 2024

Dalle ore 8.30

alle ore 13.30

AULA C1

NUOVO POLO UNIVERSITARIO CONA

per iscrizioni:

WWW.OPIFERRARA.IT



RAZIONALE

PER STILI DI VITA SI INTENDE TUTTO QUELL'INSIEME DI COMPORTAMENTI E AZIONI CHE VENGONO MESSI IN PRATICA DALLE PERSONE NELLA QUOTIDIANITÀ E CHE INCIDONO, IN MODO SIGNIFICATIVO, SULLA QUALITÀ DELLA VITA E SUL BENESSERE PSICO-FISICO.

TRE SONO LE AREE PIÙ IMPORTANTI PER MANTENERCI IN SALUTE E CONDURRE UNO STILE DI VITA SANO:

1. ALIMENTAZIONE;
2. ATTIVITÀ FISICA;
3. GESTIONE DELLO STRESS.

FONDAMENTALE RISULTA ANCHE IMPEGNARSI AD ELIMINARE LE EVENTUALI CATTIVE ABITUDINI COME, PER CITARNE ALCUNI, IL FUMO, IL CONSUMO ECCESSIVO DI ALCOLICI, I DISTURBI DEL SONNO. NEGLI ULTIMI ANNI SONO MOLTEPLICI GLI STUDI CHE HANNO DIMOSTRATO QUANTO LA PROMOZIONE E L'ADOZIONE DEGLI STILI DI VITA SALUTARI SIA FONDAMENTALE NELLA PREVENZIONE MA ANCHE NEL TRATTAMENTO DI MOLTE PATOLOGIE, IN PARTICOLARE QUELLE CRONICHE.

IL LAVORO DEGLI INFERMIERI ARTICOLATO IN TURNI MATTINO, POMERIGGIO E NOTTE (M, P, N) SI REALIZZA FREQUENTEMENTE IN CONTESTI STRESSANTI ED IMPEGNATIVI COME AD ESEMPIO NELLE DEGENZE MEDICHE/CHIRURGICHE, NELL'EMERGENZA, IN SALA OPERATORIA, A DOMICILIO E QUINDI MANTENERE LA SALUTE FISICA E MENTALE È ESSENZIALE PER IL BENESSERE DELL'INFERMIERE E PER GARANTIRE UN'ASSISTENZA OTTIMALE AI PAZIENTI.

PER QUEL CHE RIGUARDA L'ALIMENTAZIONE NEL MODELLO DI LAVORO GIORNALIERO, 9-18, SOLITAMENTE, IL CONSUMO DI ALIMENTI SI CONCENTRA NELLE ORE DIURNE, MENTRE IL LAVORO ARTICOLATO IN TURNI PORTA LA PERSONA A CONSUMARE CIBI NELL'ARCO DELLE 24 ORE E DI CONSEGUENZA ANCHE DI NOTTE.

UNA BUONA ALIMENTAZIONE VIENE INFLUENZATA DAGLI ORARI DEI PASTI, DALLA QUALITÀ DELL'APPORTO NUTRITIVO, DETTATO DA SCELTE ALIMENTARI DIFFERENTI E DALLA QUANTITÀ DI CIBO CONSUMATO (AL ABDI ET AL., 2020; LOWDEN ET AL., 2010).

ESERCITARE LA PROFESSIONE INFERMIERISTICA AUMENTA LA STANCHEZZA, ALTERA IL CICLO SONNO-VEGLIA, PUÒ CREARE DIFFICOLTÀ NELLA VITA FAMILIARE E SOCIALE PROVOCANDO EFFETTI NEGATIVI SULLA SALUTE, COME CONFERMATO DALLA LETTERATURA (MATHESON ET AL., 2014; WANG ET AL., 2011).

QUESTI ASPETTI CONDUCONO GLI INFERMIERI AD ASSUMERE UNA DIETA MAGGIORMENTE SBILANCIATA, IRREGOLARITÀ NELLA TEMPISTICA E NEL NUMERO DEI PASTI CONSUMATI E UNA PREFERENZA MAGGIORE PER UNA DIETA AD ALTO CONTENUTO DI GRASSI, CARBOIDRATI, SODIO, PROTEINE ANIMALI E ZUCCHERI RISPETTO A LAVORATORI DIURNI (BUCHER DELLA TORRE ET AL., 2020; PEPLONSKA ET AL., 2019B; YOSHIZAKI ET AL., 2016). SCELTE ALIMENTARI, RITMI CIRCADIANI ALTERATI, VARIAZIONI METABOLICHE, MA ANCHE STRESS (ROSS ET AL., 2017), POSSONO CONCORRERE ALLO SVILUPPO MAGGIORE DI OBESITÀ NEGLI INFERMIERI IN TURNO RISPETTO AD ALTRI PROFESSIONISTI DELLA SALUTE (KYLE ET AL., 2016).

GLI STUDI SUGLI STILI DI VITA DIMOSTRANO CHE GLI INFERMIERI FUMANO DI PIÙ SIA RISPETTO ALLA POPOLAZIONE CHE RISPETTO AD ALTRI PROFESSIONISTI DELLA SALUTE, INOLTRE FANNO MENO ATTIVITÀ FISICA, PENSANDO, ERRONEAMENTE, CHE "DI PASSI" E QUINDI MOVIMENTO NE FANNO MOLTI DURANTE UN TURNO DI LAVORO". E' DI TUTTA EVIDENZA LA NECESSITÀ DI POTENZIARE L'ATTENZIONE VERSO STILI DI VITA E COMPORTAMENTI DI SALUTE APPROPRIATI. UNA MAGGIORE ATTENZIONE DEGLI INFERMIERI E DEGLI ALTRI OPERATORI SANITARI PORTEREBBE ALL'INNESCARSI DI UN CIRCUITO DI SALUTE ANCORA PIÙ VIRTUOSO.

OBIETTIVI DEL CORSO:

MANTENERE UNO STILE DI VITA SANO PERCHÉ PER "INSEGNARE SALUTE", BISOGNA CONOSCERE E RIMANERE IN SALUTE.

IMPARARE A PRENDERCI CURA DELLE EMOZIONI ATTRAVERSO VARIE MODALITÀ QUALI LA MINDFULNESS

SEGRETERIA SCIENTIFICA

MELISSA TEODORINI, PAOLA CAPONCELLI, LOREDANA GAMBERONI, MICAELA PANDINI, SIMONE VINCENZI, LISA UCCELLATORI.

PROGRAMMA

8.15-8.30 ISCRIZIONE

8.30-9.30 SALUTI ISTITUZIONALI

MODERATRICI PAOLA CAPONCELLI E MELISSA TEODORINI

9.30-10.00 I DETERMINANTI DELLA SALUTE: INQUADRAMENTO GENERALE

RELATRICI PROF.SSA PIERPAOLA PIERUCCI

10.00-11.00 CHRONOS E BIOS: LA NUOVA CONCEZIONE DEL TEMPO NELLE SCIENZE DELLA VITA. COME IL LAVORO E LE ABITUDINI DI VITA INFLUENZANO LA SALUTE DEGLI INFERMIERI

RELATORE PROF. ROBERTO MANFREDINI

11.00-11.15 HEALTHY BREAK

11.15-12.15 QUALI CONOSCENZE PER DARE UN NOME AL MALESSERE E ALLA FATICA LAVORATIVA; STRUMENTI CONCRETI PER GESTIRE LA COMPLESSITÀ E LE CONTINUE E MAGGIORI RICHIESTE DEL MONDO DEL LAVORO IN SANITÀ

RELATRICE DOTT.SSA ELISA CHIODARELLI

12.15-12.45 ATTIVITÀ FISICA O ESERCIZIO FISICO? DIFFERENZE E BENEFICI PER LA SALUTE FISICA E MENTALE

RELATRICE PROF.SSA SIMONA MANDINI

12.45-13.15 DI CHE STILE (DI VITA) SEI?: SCOPRI LE OCCASIONI PER FAVORIRE IL TUO BENESSERE E QUELLO DELLA COLLETTIVITÀ

RELATRICE DOTT.SSA CRISTINA SALETTI

13.15-13.30 QUESTIONARIO ECM E CONCLUSIONI

