Provider AGENAS N. 2395 - 90010600709

ASSIMEFAC

ASSOCIAZIONE SOCIETA' SCIENTIFICA INTERDISCIPLINARE DI MEDICINA DI FAMIGLIA E DI COMUNITA'

Area Formazione ed ECM
Via Sambucuccio D'Alando 9 – 00162 ROMA
Tel. +39 0644251853 – E-Mail segreteria@assimefac.it

"Programmazione evento formativo"

Denominazione Provider
ASSIMEFAC provider Agenas n.2395
Titolo

RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA MINDFULNESS (MBSR): PER-CORSO ESPERIENZIALE RIVOLTO AD OPERATORI SANITARI DEL TERRITORIO

Tipologia evento
CORSO IN PRESENZA DI PRATICA MEDITATIVA ED ESERCITAZIONI PRATICHE QUOTIDIANE
Responsabile scientifico
DR. ARVALLI ANDREA
Obiettivo formativo
ACQUISIRE TECNICHE PRATICHE PER RIDURRE LO STRESS LAVORO CORRELATO NEI PROFESSIONISTI DELLA SALUTE
Area formativa
MEDICINA GENERALE

Docente

DR. HUMBERTO ZANETTI

Programma

L'evento formativo si articola in:
- 6 incontri in presenza di 2 ore di pratica meditativa guidata a cadenza quindicinale
- esercizi quotidiani di pratica meditativa con compilazione di un diario di auto-osservazione
- compilazione di un questionario iniziale e finale

Il corso prevede n 1 edizione, rieditabile

Presentazione dell'esperienza biennale di mindfulness a Scandicci (Firenze) nell'ambito della medicina generale che ha ormai interessato più di 100 MMG con più di 100 ore di formazione e 100% di soddisfazione buona o molto buona. A Firenze i corsi di mindfulness si sono strutturati in un 1°, 2° e 3° livello con i corsi di 1° livello arrivati già alla 4° edizione. Sono stati elaborati i risultati di impatto sulla vita quotidiana dei MMG partecipanti a 3 e 6 mesi che superano di gran lunga le aspettative dimostrando benefici significativi e persistenti. Da qui l'allargamento del progetto anche all'Asl di Prato e l'esigenza di far diventare questa pratica parte integrante della FORMAZIONE PERMANENTE dei MMG. Al corso vengono riconosciuti crediti ECM ed i costi vengono interamente sostenuti dall'ASL Toscana Centro. Seguono le definizioni scientifiche di stress, burnout, circuiti neurofisiologici implicati nelle risposte allo stress, cenni storici ed evoluzione delle conoscenze nel tempo. Definizione di Mindfulness, ambiti di applicazione, università ed ospedali americani dove di insegna e pratica da decenni, evidenze scientifiche di efficacia in ambito psichiatrico, nella terapia del dolore, nella prevenzione del burnout. Introduzione alla pratica meditativa con qualche esercizio.

RAZIONALE DEL CORSO

La formazione del medico e degli operatori sanitari in genere si fonda essenzialmente su acquisizioni biologico/scientifiche secondo il modello biomedico centrato sulla malattia. Tutta una serie di dati di letteratura, riflessioni e ricerche derivate dalla pratica clinica, hanno suggerito l'importanza di un ampliamento del modello tradizionale e la necessità del ricorso ad un modello di medicina che tenga conto non solo delle conoscenze tecnico-scientifiche dell'operatore ma anche delle sue risorse emotive ed affettive che sono in parte innate ed in parte inducibili cioè si possono imparare come tecniche, pratiche, esercizi per arrivare a comportamenti costruttivi e ad un reale benessere personale senza il quale nessun intervento di cura può essere efficace.

Il medico di famiglia in questo senso è ancor più a rischio di esaurire le risorse personali in quanto basa tutto il suo operato sul rapporto di fiducia e sulla prossimità, aspetti che da una parte rappresentano un supporto motivazionale alla professione ma dall'altro sono anche fonte di frustrazione e conflitto sempre più frequente e profondo. A maggio 2024 l'allarme è partito dal Regno Unito: ogni 3 settimane in media un medico si suicida ed ogni anno oltre 2000 medici di famiglia cercano aiuto per fronteggiare ansia, depressione e malattie mentali. Il 17 settembre 2024 è stato indetto il primo UK's memorial day per ricordare tutti gli operatori sanitari che si sono tolti la vita (1). Nella regione Veneto ed in particolare nel territorio dell'ASL 9 Scaligera le ricerche pubblicate dal professor La Salvia (2) nel periodo pandemico ed i risultati delle tesi di laurea in Medicina e Chirurgia della drssa Camilla Bertagnin (3) e le tesi di Diploma Specifico in Medicina Generale dei dottori Lorenzo Rizzotto e Lucia Luzi Crivellini (4) sullo stress lavoro correlato e la qualità di vita del medico di medicina generale convenzionato ed in formazione hanno messo in luce in maniera chiara e drammatica l'urgenza di interventi mirati alla riduzione del rischio di burn-out.

Coltivare la resilienza del MMG diventa strategico per garantire cure continuative ed efficaci sul territorio ma il medico di famiglia non può essere disgiunto dal suo contesto perchè opera in sinergia con tutta la rete socio-sanitaria. Diventa cruciale coinvolgere anche gli altri operatori che lavorano sul territorio e condividono gli stessi pazienti e le medesime problematiche relazionali. Abbiamo identificato questi altri attori del processo di cura negli infermieri di famiglia, gli infermieri dell'assistenza domiciliare e gli infermieri delle residenze sanitarie, gli assistenti sociali dei comuni e delle case di riposo finanche i collaboratori di studio dei MMG. I pediatri di libera scelta ed i medici del distretto fanno parte integrante di questo continuum di cura che si dispiega negli anni e dei vari setting di cura dei soggetti più fragili.

A Verona da molti anni Assimefac (Associazione Società Scientifica Interdisciplinare e di Medicina di Famiglia e Comunità) organizza gruppi Balint per curare e raffinare la relazione medico paziente, tuttavia la gravità della situazione spinge a mettere in atto una delle metodologie più recenti ed evidence based per la formazione psicologica degli operatori sanitari: la Mindfulness. Questo percorso di consapevolezza prevede un lavoro su se stessi, una sorta di secondo livello rispetto ai gruppi Balint. Per la Mindfulness è richiesta una forte motivazione personale perché si tratta di mettersi in gioco completamente e personalmente, è più impegnativa perché prevede pratiche quotidiane di allenamento prolungate nel tempo.

Il livello di stress è misurabile mediante questionari di valutazione del rischio di burnout e della qualità di vita, dati qualitativi che hanno una validazione internazionale; ci sono però anche dei metodi di misurazione oggettivi, quantitativi tramite esami di laboratorio che valutano gli ormoni dello stress in particolare il cortisolo e le catecolamine. Moderni strumenti biofisici sono in grado di misurare i livelli di attivazione del sistema vagale (vago ventrale e vago dorsale) tanto che si parla di neurosinfonia dello stress. In particolare, la misura della variabilità della frequenza cardiaca mediante fotopletismografo rappresenta una delle metodiche più suggestive di salute emozionale e cognitiva. La teoria che attualmente è la più accreditata a spiegare le reazioni fisiologiche e patologiche agli stressors acuti e cronici è la TEORIA POLIVAGALE di Porges che ha trovato piena conferma anche a livello genico nella teoria dei telomeri. Le fibre vagali sono per più dell'80% sensitive e veicolano tutte le percezioni periferiche trasmettendole al cuore. Per questo la variabilità della frequenza cardiaca è una finestra sul nostro benessere profondo, in sostanza quando il nostro cuore batte come un metronomo, in maniera invariante, abbiamo un piede nella fossa. Quando stiamo bene dobbiamo risuonare in maniera creativa e più variabile possibile, sono le cosiddette onde di Mayer. Il sistema colinergico ha una potente azione antinfiammatoria endogena, quando funziona al meglio. Le quattro modalità di risposta allo stress: FIGHT, FLIGHT, FREEZ, FAINT spiegano bene i vari stadi della sindrome non ancora riconosciuta come condizione clinica: il burnout. Quando si arriva al cinismo è ormai troppo tardi.

Se per i piloti di aereo e per il personale delle forze armate è prevista una periodica valutazione del rischio di burn-out perchè gli operatori sanitari non vengono valutati ed aiutati in tal senso?

L'analisi della presenza, delle caratteristiche e degli effetti dello stress professionale, fino ai suoi effetti più estremi del burnout, è ricca, quello che è ancora poco conosciuto e praticato è il valore di **interventi preventivi** per affrontare in modo costruttivo le tensioni mentali e fisiche, la loro **applicazione nella vita quotidiana**. Interventi di formazione basati sulla mindfulness in Regione Veneto si possono contare sulle dita di una mano indirizzati a quadri dirigenziali, a gruppi omogenei di pazienti (disagio psicologico, dolore cronico) ma non sono mai stati messi in atto per un gruppo di operatori sanitari del territorio multiprofessionale ed integrato come da noi identificato. L'obiettivo di questo corso è quello di offrire una varietà di strategie e pratiche che permettano di prendersi cura al meglio di sé stessi e delle altre persone con cui entriamo in relazione, mantenere l'equilibrio e affrontare in modo costruttivo lo stress, l'ansia, le relazioni professionali e in definitiva anche la propria vita. I contenuti si basano sul lavoro e i risultati delle più avanzate e convalidate ricerche scientifiche nel campo delle neuroscienze, della psicologia cognitiva, comportamentale e della sociologia. Gli strumenti condivisi integrano varie pratiche di addestramento mentale per rafforzare la consapevolezza dei processi mentali e la capacità di osservarli, identificarli e gestirli, migliorando i processi di autoregolazione. L'approccio didattico mira a integrare conoscenza teorica, l'analisi critica e la capacità di applicare nella pratica gli strumenti indicati. Questo perché lo sviluppo di attitudini e competenze interiori non richiede soltanto l'acquisizione di conoscenze, ma anche una autentica riflessione a livello personale e collettivo così come la messa in pratica di comportamenti ed atteggiamenti costruttivi in modo permanente.

All'inizio del per-corso esperienziale di mindfulness verra' somministrato ai partecipanti un questionario sulla qualità di vita e rischio di burnout nonchè a campione verranno misurate la variabilità della frequenza cardiaca e le onde di Mayer.

Alla fine del percorso i partecipanti compileranno nuovamente un questionario QL e verranno effetuate misurazioni quantitative sui soggetti presi come campione.
Questo corso vuole rappresentare uno **studio pilota di intervento sullo stress lavoro correlato degli operatori sanitari del territorio con particolare focus sulla medicina generale.** I **medici in formazione** sono invitati speciali perchè prendersi cura di loro significa fare prevenzione primaria ed investire nel lungo periodo. La Mindfulness potrebbe diventare parte integrante della **formazione continua degli operatori sanitari del territorio**. Ipotizziamo di poter offrire anche un secondo livello formativo in tal senso con un per-corso di MBCT (Mindfulness based cognitive therapy) a coloro che avranno completato il per-corso di MBSR. Abbiamo avviato le pratiche per il riconoscimento dei **crediti ECM**.

Edizione 1/ Data	Orario	Sede	Docente	Contenuti	Metodi apprendimento insegnamento
31.01.2025 15.02.2025 21.02.2025 28.02.2025 14.03.2025 21.03.2025	Venerdi 20:00 23:00 Venerdì 9.30- 12.30	Sala di meditazione Eremo di San Felice Cologna Veneta	Docente Dr. Humberto Zanetti tutor dr. Andrea Arvalli	Vedi prospetto dettagliato degli incontri	Pratica meditativa guidata ed esercizi di auto-osservazione quotidiana con diario, role playing

Destinatari dell'attività formativa (profili professionali)

Numero partecipanti	Profilo professionale
12-25	Medici di Medicina Generale di Cure Primarie, PLS e Continuità Assistenziale e medici in formazione, Medici di Distretto, Infermieri professionali, assistenti sociali, collaboratori di studio medico.

N. In contro	**Temi e pratiche dell'incontro**	**Compiti per la settimana successiva**	**Materiale da dare ai partecipanti a fine incontro**	
1	**20:00 – 20:40:** INTRODUZIONE AL CORSO Presentazione regole di ingaggio (privacy, rispetto dei propri limiti, rispetto degli altri, spegnere i cellulari, puntualità, silenzio) **20:40 – 21:00:** Pratica Punti d'appoggio (Attività esperienziale) + Condivisione interattiva **21:00 – 21:20:** Presentazione in modo interattivo dei partecipanti **21:20 - 21:40:** Pratica uvetta (Attività esperienziale) Condivisione interattiva **21:40 – 22:20:** Pratica Body scan (Attività esperienziale) + Condivisione interattiva 22:20 - 23:00: Condivisione delle problematiche relative al lavoro da proseguire a casa	**Formale a gg alterni** 1) Body scan almeno 6 giorni su 7 durata 20 minuti circa 2) Punti d'Appoggio 10' **Informale**: Consapevolezza di un evento quotidiano	Inviare i fogli pratica quotidiana + tracce audio delle pratiche proposte	
2	**20:00 – 20:50:** Pratica Body scan (Attività esperienziale) **20:50 – 21:05:** Condivisione interattiva body scan	**Formale a gg alterni** 1)Body scan durata 30 minuti circa.	Inviare il calendario eventi piacevoli	

	21:05 -21:20 Condivisione interattiva e verifica della pratica a casa formale e informale **21:20 – 21:40** Pratica sul respiro (Attività esperienziale) **21:40 – 22:00** Condivisione interattiva meditazione respiro **22:00 – 22:15** Pratica respiro 3' (Attività esperienziale) **22:15 – 23:00** Condivisione interattiva pratica respiro 3'	2) Respiro per 15' **Formale tutti i giorni** Respiro 3' (2/3 al giorno) **Informale**: Consapevolezza di un evento piacevole ogni giorno	+ tracce audio delle pratiche proposte	
3	**9:30-10:50** Pratica del respiro (Attività esperienziale) + Condivisione interattiva **10:50-11:05** Condivisione interattiva e verifica della pratica a casa formale e informale **11:05–11:20** Pratica sui suoni (Attività esperienziale) **11:20–11:40** Condivisione interattiva sui suoni **11:40–11:55** Condivisione interattiva calendario degli eventi piacevoli a triadi **11:55 -12:30** Condivisione interattiva in plenaria utilizzando triangolo di sensazioni/emozioni-pensieri-comportamenti	**Formale a gg alterni** 1) Body scan per 30 minuti al giorno 2) Meditazione respiro 15 minuti + **Formale tutti i giorni** respiro 3' **Informale**: Consapevolezza un evento spiacevole	Inviare il calendario eventi spiacevoli + tracce audio delle pratiche proposte	
4	**20:00 – 20:35** Pratica respiro 3' (Attività esperienziale) **20:35 – 21:10** Pratica respiro → corpo → suoni → pensieri → emozioni (Attività esperienziale) **21:10 – 21:30** Condivisione interattiva meditazione a triadi **21:30 – 21:45** Condivisione interattiva e verifica della pratica a casa formale e informale **21:45 – 22:00** Condivisione interattiva calendario diario eventi spiacevoli e cenni di psico-educazione sulla reazione da stress partendo da quanto hanno riportato i partecipanti Sensazioni/Emozioni→Pensieri →Comportamento **22:00 – 23:00** Come dare cattive notizie **(**Attività di role playing) + condivisione interattiva	**Formale tutti i giorni** respiro 3' + pratica respiro → corpo → suoni → pensieri → emozioni **Informale**: Consapevolezza di una reattività	Inviare il calendario reattività + fotocopie pagine libro su "reazione da stress" da "vivere momento per momento" + tracce audio delle pratiche proposte	
5	**20:00 – 21:00** Meditazione seduta respiro→corpo→suoni→pensieri emozioni → aperta (Attività esperienziale) **21:00 – 21:15:** Condivisione interattiva e verifica della pratica a casa formale e informale	**Formale**: Meditazione seduta respiro → corpo → suoni →pensieri	Calendario relazioni difficili e fotocopie capitolo "come fronteggiare lo stress"	

	21:15 – 21:45: Utilizzando diario delle reattività, cenni psico-educazione su come fronteggiare lo stress (differenza tra reagire e rispondere) con attività simulta **21:45 – 22:30** La relazione con il paziente difficile (simulata) **22:30 – 23:00** Condivisione interattiva	ed emozioni **Informale**: consapevolezza relazioni difficili	Fotocopie yoga da sdraiati
6	**9:30-10:30** Meditazione respiro →corpo →suoni →Pensieri/ emozioni→aperta (Attività esperienziale) **10:30-10:45** Condivisione interattiva e verifica della pratica a casa formale e informale **10:45 – 11:05** Utilizzo esercizi di aikido come metafore del proprio stile di comunicazione con condivisione interattiva **11:05 – 11:20** Condivisione interattiva a triadi (cosa ti aspettavi all'inizio del percorso? /cosa senti di avere effettivamente ottenuto? /quali difficoltà hai incontrato e cosa ti è stato di maggiore aiuto nel superarle/come si pensa di proseguire l'esperienza a casa? (incluse anche cose da fare oltre agli esercizi proposti) 11:20 – 11:40 Sintesi dell'esperienza 11:40 – 12:30 condivisione plenaria dove si fa riassumere a tutti con una parola o frase la propria esperienza	**Formale**: Tutti i giorni Meditazione seduta respiro + corpo + suoni + pensieri + meditazione aperta x 15 gg	Scelta di un programma personale.

Riferimenti bibliografici:

1. doctors-in-distress.org.uk.

2. Lasalvia A, Rigon G, Rugiu G, Negri C, Del Zotti F, Amaddeo F, Bonetto C. The psychological impact of COVID-19 among primary care physicians in the province of Verona, Italy: a cross-sectional study during the first pandemic wave. Family Practice, Volume 39, Issue 1, February 2022, Pages 65–73, https://doi.org/10.1093/fampra/cmab106

3. drssa Camilla Bertagnin *Nuovi strumenti di comunicazione in Medicina Generale. Impatto sullo stress lavoro correlato e sulla relazione medico paziente. Uno studio qualitativo Verona ottobre 2023*

4. Dr. Lorenzo Rizzotto e dr.ssa Lucia Luzi Crivellini *La qualità di vita professionale del Medico di Medicina Generale e in formazione: uno studio analitico-osservazionale presentato anche allo European General Practice Researche Network meeting a Budapest 17-20 ottobre 2024*

Curriculum Vitae
Europass

Informazioni personali

Nome(i) / Cognome(i) **Humberto Zanetti**
Indirizzo(i) Via del Vascello 34 00153 Roma
Telefono Cellulare: 3358439913
Fax
E-mail humbertozanetti@yahoo.it
cf ZNTHBR49P02Z614U
Cittadinanza Italiana
Data di nascita 02.09.1949
Sesso M

Esperienza professionale
Istruzione e formazione

- DIPLOMA DI MATURITÀ CLASSICA NEL 1968 IN ROMA
- LAUREA IN MEDICINA E CHIRURGIA presso l'Università di Roma La Sapienza il 1/7/75 con votazione di 110/110 e lode
- SPECIALIZZAZIONE IN OSTETRICIA E GINECOLOGIA presso l'Università Cattolica del S. Cuore di Roma nel 1979 con voto di 70/70
- IDONEO NEL CORSO BIENNALE DI HOSPITAL MANAGEMENT della Fondazione Fatebenefratelli aa accademici 1985-86 e 1986 -87
- SPECIALIZZAZIONE IN FISIOPATOLOGIA DELLA RIPRODUZIONE UMANA presso l'Università di Genova nel 1987 con voto 50/50 con lode
- IDONEITÀ A PRIMARIO nella sessione 1988 con votazione di 98/100
- SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE APC 2006 – 2012
- DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI MBSR E MBCT C/O APC SPC 2013
- MASTER IN NEUROSCIENZE UNIVERSITA' DI UDINE 2018

Attività formative

- CORSO INTENSIVO DI FILOSOFIA DELLA MEDICINA Fondazione Internazionale Fatebenefratelli 1987 Roma
- CORSO DI CHIRURGIA LAPAROSCOPICA GINECOLOGICA Hamburg-Norderstedt Giugno 2002
- WORKSHOP DI CHIRURGIA GINECOLOGIA LAPAROSCOPICA a Vicenza 2004
- CORSO DI CHIRURGIA LAPAROSCOPICA GINECOLOGICA a Strasburgo nel Dicembre 2005

● STAGE DI PERFEZIONAMENTO IN ENDOSCOPIA GINECOLOGICA C/O UNIVERSITY OF CONNECTICUT USA APRILE 2006

Capacità e competenze Personali

Madrelingua(e) **Spagnolo ed italiano**

Altra(e) lingua(e)

Autovalutazione		**Comprensione**		**Parlato**		**Scritto**
Livello europeo (*)		Ascolto	Lettura	interazione orale	Produzione orale	
Lingua	INGLESE	B1 Autonomo	B1 Autonomo	B1 Autonomo	B1Autonomo	B1autonomo
Lingua	FRANCESE	B2 intermedio	B2 intermedio	B2 intermedio	B2 intermedio	B2intermedio

Capacità e competenze informatiche

Utilizza in maniera Autonoma i supporti informatici in ambiente Windows, MAC, e i programmi vari (word, power point, excel, publisher, office, Photoshop, ecc.

Capacità e competenze artistiche Non particolari

Patente B

Curriculum Vitae Europass

Informazioni personali

Nome(i) / Cognome(i) **Andrea Arvalli**
Indirizzo(i) Via San Felice 2 37044 Cologna Veneta (VR)
Telefono Cellulare: 3470634794
CF: RVLNDR51S23G224X
E-mail andrea.arvallimail.com
Cittadinanza Italiana
Data di nascita 23.11.1951
Sesso M

Esperienza professionale Istruzione e formazione

-1982 Dottorato equipollente in Teologia presso la Pontificia Università Gregoriana di Roma
-**1986** Dottorato equipollente in Psicologia presso la Pontificia Università Gregoriana di Roma con specialità in psicoterapia psicodinamica.

-**Ottobre 1993** Iscritto all'Albo Professionale degli Psicologi del Veneto (N° 51) come psicologo-psicoterapeuta.

dal 1987 già docente di Psicologia:
-presso la Facoltà Teologica dell'Italia Settentrionale, sede di Padova.
-presso ISFO (Istituto Superiore Scienze della Formazione, collegato all'Istituto di Psicologia della Pontificia Università Gregoriana di Roma)

Dal 1987 ad oggi
Consulente per il proprio Istituto (Provincia Padovana dei Frati Minori Conventuali).
-Svolge attività didattica e di formazione permanente per il clero in varie regioni dell'Italia settentrionale e centrale
-Ha collaborato e collabora con varie riviste: Presbyteri, Credere Oggi, Vita Minorum, MSA…
-Ha collaborato come co-autore (o autore) ad alcune pubblicazioni scientifiche e divulgative in ambito psicopedagogico.
-**dal 2002** si occupa di percorsi di formazione alla meditazione.

Capacità e competenze Personali

Madrelingua(e) **Italiano**

Altra(e) lingua(e)

Autovalutazione		**Comprensione**		**Parlato**		**Scritto**
Livello europeo (*)		Ascolto	Lettura	interazione orale	Produzione orale	
Lingua	INGLESE	B2 intermedio	B2 intermedio	B2 intermedio	B2intermedio	B2intermedio
Lingua	FRANCESE	B2 intermedio	B2 intermedio	B2 intermedio	B2 intermedio	B2intermedio

Capacità e competenze informatiche
Utilizza in maniera Autonoma i supporti informatici in ambiente Windows, MAC, e i programmi vari (word, power point, excel, publisher, office, Photoshop, ecc.

Capacità e competenze artistiche Non particolari

Patente B