

Aver cura di chi ci cura: corso base

22 e 29 settembre; 6 e 20 ottobre 2025;

orario: 14.00 – 17.00

Piattaforma digitale Zoom

PRESENTAZIONE DEL CORSO

Nell'ambito della Rete Internazionale degli Ospedali e Servizi Sanitari per la Promozione della Salute (HPH), la resilienza del personale sanitario rappresenta da tempo un tema centrale, divenuto prioritario in seguito all'emergenza COVID-19. La strategia "Aver cura di chi ci cura" nasce con l'obiettivo di sostenere i professionisti della salute in un contesto segnato da profonde trasformazioni organizzative e sociali, legate in particolare all'aumento della cronicità e all'invecchiamento della popolazione. Il nostro mandato è promuovere la salute e la qualità della vita in salute (healthspan), facendo riferimento alle più recenti evidenze scientifiche che collegano l'iperattivazione cronica dell'asse dello stress all'infiammazione persistente di basso grado, uno dei meccanismi alla base delle principali patologie croniche che oggi gravano sul Servizio Sanitario. Il corso si propone di approfondire i fondamenti scientifici del concetto di *carico allostatico* — ovvero la somma degli eventi stressanti che si accumulano nel tempo —, il suo impatto fisiopatologico e le strategie per una sua gestione efficace. In un sistema sotto pressione per la carenza di risorse umane e l'aumento della domanda assistenziale, il benessere degli operatori sanitari diventa un elemento essenziale per garantire la sostenibilità e la qualità dell'assistenza.

L'iniziativa formativa proposta è dedicata al capacity building del personale sanitario per l'ampliamento dei team multiprofessionali che promuovono la salute e si propone di:

- ✓ promuovere la consapevolezza dei segni e sintomi che riguardano la presenza di stress cronico e infiammazione;
- ✓ imparare a praticare il self-care e a mettere in atto correttivi basati sullo stile di vita per la gestione efficace dello stress;
- ✓ apprendere conoscenze relative ai parametri che consentono di misurare in modo non invasivo i due assi dello stress system
- ✓ progettare piani di recupero psicofisico personalizzati da monitorare nel tempo;
- ✓ fornire gli elementi chiave per leggere e interpretare l'eventuale disregolazione dei meccanismi di reattività allo stress;
- ✓ dare un quadro sistemico della reazione allo stress, acuta e cronica e delle implicazioni biologiche e psicologiche che essa comporta;
- ✓ contrastare i meccanismi infiammatori collegati alla sovrastimolazione stressogena e di conseguenza ridurre le fonti di patogenesi collegate alla cronicità;
- ✓ apprendere un modello di intervento multiprofessionale, che promuova la collaborazione tra le discipline mediche, psicologiche, infermieristiche e con tutte le professioni sanitarie che a vario titolo intendono contribuire al modello di salutogenesi;
- ✓ lavorare in modo sinergico con i Servizi di Prevenzione e Protezione Aziendali e i medici competenti per piani di miglioramento multidimensionali.



International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services



ARCS
Azienda Regionale
di Coordinamento
per la Salute



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

PROGRAMMA

Modulo 1

22 settembre 2025 IL SISTEMA DI REAZIONE ALLO STRESS E IL CARICO ALLOSTATICO

14.00-14.30	Presentazione obiettivi del percorso formativo e profilo dei partecipanti	Cristina Aguzzoli Medico Promozione della Salute ARCS(UD),
14.30-16.00	Glossario dello stress e allostasi	Marina Risi, Medico, Centro PNEI Cure Integrate, Roma
16.00-16.15		
16.15-17.15	Aspetti neuroendocrini dello stress	Marina Risi, Medico, Centro PNEI Cure Integrate, Roma

Modulo 2

29 settembre 2025 I MEDICALLY UNEXPLAINED SYMPTOMS (MUS) E LA RELAZIONE CON IL SISTEMA DELLO STRESS

14.00-15.00	Cosa sono i Medically Unexplained Symptoms -MUS-?	Cristina Aguzzoli, Medico Promozione della Salute ARCS(UD)
15.00-16.00	MUS, Sistema Nervoso Autonomo e analisi della Composizione Corporea: parametri oggettivi di carico allostatico	Cristina Aguzzoli, Medico Promozione della Salute ARCS(UD)
16.00-16.15		
16.15-17.15	Applicazioni pratiche nella gestione dello stress	Annamaria Piemontesi, Medico, esperta in Neuroimmunomodulazione, Metabolismo, Lifestyle, Nutrizione Clinica e Modulazione Fisico Motoria

Modulo 3

6 ottobre 2025 MISURARE IL CARICO ALLOSTATICO E RIDURRE I MEDICALLY UNEXPLAINED SYMPTOMS: MODELLO AVER CURA DI CHI CI CURA

14.00-15.00	La strategia integrata "Aver cura di chi ci cura"	Cristina Aguzzoli, Medico Promozione della Salute ARCS(UD)
15.00-16.00	Il Piano di recupero: attività fisica e respirazione	Cristina Aguzzoli, Medico Promozione della Salute ARCS(UD)
16.00-16-15		



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

Responsabili scientifici dott.ssa Cristina Aguzzoli, dr. ssa Marina Risi

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

SC Centro Regionale Formazione

Direttore f.f.: dott.ssa Paola De Lucia

Referente corso: dott.ssa Lucrezia Pascolo tel. 0432 1438172

e-mail: formazione@arcs.sanita.fvg.it

sito web: www.arcs.sanita.fvg.it