



Spett.le Associazione Rete città sane

presso la sede operativa della
presidenza nazionale Comune di Ancona

pec : comune.ancona@emarche.it

OGGETTO : Bando Oscar della Salute 2021 (progetti 2020-2021)

Premio Nazionale Rete Città Sane – OMS

www.retecittasane.it

MODULO PRESENTAZIONE PROGETTO

Il progetto è presentato per la seguente annualità (una sola scelta)

ANNO 2021

Titolo del progetto	SOSTENIAMO CHI CI CURA
Ente proponente	CITTA DI SACILE
Referente del progetto	DOTT. ROSSANO MASET DIRETTORE AREA CASA DI RIPOSO DEL COMUNE DI SACILE PORDENONE
Città in cui ha avuto luogo il progetto	SACILE
n. abitanti del Comune	20.000
Durata del progetto:	1 ANNO 2021



Descrizione di sintesi del progetto.

La Casa di Riposo comunale di Sacile accoglie 85 anziani non-autosufficienti. La stessa ha al suo interno un nucleo specializzato per le malattie dementigene e ospita inoltre un Centro Diurno, con una disponibilità di accoglienza di 30 anziani (autosufficienti e non-autosufficienti).

Durante la pandemia in atto, il personale della Casa di Riposo ha subito un pesante stravolgimento della propria vita lavorativa e privata. Ha dovuto compiere scelte difficili e dolorose, limitando la socialità e il contatto con le persone care, sia a sé stesso, sia agli anziani della Casa di Riposo. La maggior parte dei lavoratori impiegati nella cura ha visto minata la certezza del proprio lavoro e della propria salute, in nome della sicurezza e della lotta contro un nemico invisibile e spaventoso.

Lo stress, a cui ogni figura professionale della casa di Riposo è stata sottoposta, si protrae oramai da un anno ed è caratterizzato dalla necessità di dover fronteggiare un continuo senso di pericolo e di "allerta", dalla necessità di doversi aggiornare, rispettando costantemente norme rigorose, e turni lavorativi che spesso coprono l'assenza di colleghi spesso contagiati.

Per questi motivi si è deciso infatti, di passare all'azione con un intervento di sostegno per alleviare i sintomi conseguenti allo stress prolungato dovuto all'attuale situazione sanitaria: Il "Programma Benessere per Operatori Sanitari", una nuova iniziativa lanciata dalla Fondazione Maharishi.

Tale programma innovativo utilizza la tecnica di Meditazione Trascendentale per preservare la salute, ridurre lo stress il conseguente rischio di burnout per medici, infermieri e di tutti coloro che sono impegnati in prima linea in questa difficile emergenza sanitaria.



Obiettivi del progetto	Il Progetto Benessere per operatori sanitari – sosteniamo chi ci cura, si sviluppa anche sulla base dei risultati dell’implementazione e della ricerca dei Progetti EUROPE e FRIENDS finanziato dalla Comunità Europea nel progetto Erasmus+, che propongono quindi un approccio innovativo non farmacologico ed ampiamente convalidato per migliorare la salute e il benessere degli operatori sanitari, un approccio che non crea effetti collaterali negativi e/o problemi di comorbidità. Gli obiettivi di questo programma per il personale direttivo e di coordinamento sono: Per il personale dirigente: • aumento della capacità di organizzare il lavoro proprio ed altrui; • capacità di leadership – aumento della tendenza all’innovazione, della performance lavorativa, della consapevolezza dei processi. Per tutti gli operatori della struttura l’acquisizione di competenze trasversali, quali: • riduzione del burnout, • aumento della resilienza nei confronti dello stress provocato dal Covid-19, • riduzione dell’ansia, • riduzione dello stress post traumatico, • riduzione della depressione e dell’insonnia.
tematica a cui il progetto fa riferimento	Maggiore partecipazione e partnership per la salute e il benessere: una città sana dà l'esempio garantendo la partecipazione di tutti gli individui e le comunità alle decisioni che li riguardano e ai luoghi in cui vivono, lavorano, amano e giocano.



Azioni realizzate	Le attività di formazione dei dipendenti della Casa di Riposo sulla pratica di Meditazione Trascendentale sono state svolte in collaborazione con la Fondazione Maharishi. Fase 1. Si è svolto un primo incontro introduttivo alla tecnica di Meditazione Trascendentale a tutti i dipendenti della casa di Riposo: in quest'occasione sono stati presentati i dati sperimentali del Programma Benessere per operatori Sanitari. Fase 2. Corso di formazione alla tecnica di Meditazione Trascendentale: il corso è stato così suddiviso, 4 sessioni didattiche, in 4 giorni consecutivi. Il corso è un coaching personalizzato dove si sono svolti anche incontri personali tra docente e personale socio-sanitario con sessioni individuali e di gruppo. Fase 3. Seminari di follow-up in loco o tramite webinar con approfondimento di argomenti inerenti alla Meditazione Trascendentale per i 4 mesi successivi con incontri quindicinali via zoom o in presenza presso la struttura. Infine sono stati somministrati Test psicologici a tutti i partecipanti al Progetto. La ricerca sarà condotta dall'Università di Bologna dall'equipe della Professoressa Chiara Ruini Dipartimento di Psicologia.
Beneficiari finali del progetto e numero	Il numero di beneficiari è stato di circa 30 persone tra medici , infermieri, fisioterapisti, operatori socio sanitari, assistente sociali educatori psicologi – tutte le figure sanitarie hanno beneficiato dei crediti formativi di 24,5 per l'anno 2021 approvati dalla regione fvg;
Risultati attesi	I risultati attesi dal progetto sono: • Una diminuzione del burnout (esaurimento emotivo, spersonalizzazione, realizzazione personale) • Maggiore resilienza, correlata soprattutto allo stress derivante dal Covid-19 • Una maggiore soddisfazione generale sul lavoro che possa creare una motivazione intrinseca nei dipendenti della Casa di Riposo • Riduzione dello stress percepito e un miglioramento dell'equilibrio emotivo. • Riduzione dell'ansia di stato e di tratto. • Soddisfazione nella propria vita • Riduzione dello stress post-traumatico • Riduzione della depressione • Riduzione dell'insonnia e dei problemi di sonno



Risultati raggiunti Specificare i risultati qualitativi e quantitativi	L'entusiasmo generale dei partecipanti e gli apprezzamenti degli ospiti della struttura sono stati i primi segnali di buona riuscita del progetto. L'atmosfera di serenità che si è percepita nella struttura dopo l'introduzione della Meditazione trascendentale è stata avvertita dai dipendenti che dagli ospiti. I dipendenti hanno cominciato di sentirsi più sereni e rilassati sul posto di lavoro, di avere maggiore chiarezza mentale e di sentirsi più uniti agli altri colleghi. Sono stati utilizzati Test psicologici somministrati a tutti i partecipanti al Progetto durante la fase iniziale e finale del progetto. La ricerca è stata condotta in collaborazione condotta dall'Università di Bologna dall'equipe della Professoressa Chiara Ruini Dipartimento di Psicologia unitamente al dipartimento di Psicologia della università del Portogallo. Inoltre hanno partecipato i partner accademici del progetto FRIENDS, utilizzando gli stessi test psicologici, utilizzati in quel progetto per misurare valori di burnout e di disagio psicologico negli adulti, ed adattandoli alla realtà specifica degli operatori sanitari/staff della Casa di Riposo per anziani di Sacile.
Costo totale del progetto (euro)	5.800,00 EURO ANNUI PER ANNO 2021
Finanziamenti ottenuti	3.000 EURO DA PARTE DELLA FONDAZIONE BANCARIA CREDIMA DI PORDENONE; 2.800,00 EURO DA PARTE DELLA COOPERATIVA ITACA DI PORDENONE
Sostenibilità del progetto	Una volta appresa la tecnica di Meditazione Trascendentale e partecipato agli incontri di follow up previsti dopo la fine del corso si è pienamente autosufficienti per proseguire la tecnica da soli. Inoltre la Fondazione Maharishi in collaborazione con l'Ass. di Meditazione Trascendentale offrono sostegno a vita per tutti i dipendenti della Casa di Riposo.
Strumenti di comunicazione utilizzati	Sono stati utilizzati per per la comunicazione del progetto: • Newsletter • Siti Web • Facebook • Instagram • Conferenze di presentazione della tecnica
Punti di forza del progetto	I punti di forza sono stati la solida organizzazione della Fondazione Maharishi, l'esperienza di quasi 60 anni nel campo del benessere dell'Ass. Di Meditazione Trascendentale e la rete che si è creata, tra Comune, Casa di Riposo, donatori, sostenitori di progetto, stakeholders ecc.



Il progetto è stato oggetto di valutazione? Se sì di che tipo?	Ricerca scientifica effettuata dalla Università degli studi di Bologna professoressa chiara Ruini in collaborazione con Università del Portogallo
Parole Chiave per descrivere il progetto (massimo 5)	Prevenzione, Benessere, Innovazione, Consapevolezza, Resilienza
Allegati	1) Link del testing psicologico predisposto dalla università di Bologna https://forms.gle/8aZRURcpVFPOpRpSu9 2) Articolo pubblicato su giornale della cooperativa itaca https://lagazzettaitaca.wordpress.com/2021/06/14/sosteniamo-chi-ci-cura/ 3) Articolo giornale sosteniamo chi ci cura https://www.nordest24.it/a-sacile-parte-sosteniamo-chi-ci-cura-per-il-benessere-degli-operatori-sanitari/ 4) Sanità sosteniam,o chi ci cura https://www.operatoresociosanitario.net/notizie-oss/sanita-sosteniamo-chi-cura-programma-benessere-per-operatori-sanitari progetto presentato allegato