

mppo

MEETING
DELLE PROFESSIONI DI CURA

2024

NON C'È CURA NELLA
FRETTA.
GESTIRE O CREARE IL
TEMPO IN RSA?



Pensieri ricorrenti



"Non c'è mai abbastanza tempo per fare tutto." Questo pensiero riflette la sensazione di essere sempre indietro rispetto alle numerose responsabilità e compiti da svolgere durante la giornata.



"Sto trascurando i dettagli importanti." La fretta può portare a preoccupazioni di non prestare sufficiente attenzione ai dettagli cruciali nella cura dei residenti, specialmente quei dettagli che fanno la differenza nella qualità dell'assistenza.



"Non riesco a dedicare abbastanza tempo a ciascun residente." La sensazione di non poter trascorrere abbastanza tempo con ogni residente per rispondere adeguatamente alle loro esigenze individuali può essere fonte di frustrazione e senso di colpa.



Questa foto di Autore sconosciuto è concessa in licenza secondo [CC BY-NC-ND](#).

Pensieri ricorrenti

"Sento di lavorare in modalità automatica senza realmente connettermi con i residenti." L'operare in fretta può ridurre la capacità di stabilire connessioni significative e personali con i residenti, compromettendo la qualità dell'interazione umana.

"Sono troppo stressato e non riesco a calmarmi." La pressione costante del tempo può portare a livelli elevati di stress, rendendo difficile per l'operatore trovare momenti di pausa e recupero durante la giornata lavorativa.

"Ho paura di commettere errori a causa della fretta." L'ansia di dover fare le cose rapidamente può aumentare il timore di commettere errori, compromettendo così la sicurezza e il benessere dei residenti.

"Mi sento come se stessi solo spuntando compiti da una lista, senza veramente curare." Questo pensiero riflette una preoccupazione profonda: quella di ridurre la cura a una serie di compiti da completare piuttosto che un'attività guidata da compassione, attenzione e dedizione.



INVESTIRE
SPENDERE



Il tempo è come il denaro



L'errore di Cartesio

Cosa ha
valore nella
Cura?



**"L'ERRORE DI CARTESIO: È STATO QUELLO DI
NON CAPIRE CHE L'APPARATO DELLA
RAZIONALITÀ NON È INDIPENDENTE DA QUELLO
DELLA REGOLAZIONE BIOLOGICA, E CHE LE
EMOZIONI E I SENTIMENTI SONO IN GRADO DI
CONDIZIONARE, A NOSTRA INSAPUTA,
LE NOSTRE CONVINZIONI E LE NOSTRE SCELTE."**

ANTONIO DAMASIO

SAMUELECORONA.COM

Questa foto di Autore sconosciuto è concessa in licenza secondo [CC BY](#).

Cosa ha valore nella Cura?

- L'errore del piano di lavoro basato sul tempo e non sul risultato.
- L'errore del piano di lavoro basato sul "che cosa" e non sul "come" e sul "perché"





Uscire dagli errori: come?
Scegliendo dove porre
l'attenzione

Dove metto l'attenzione?

1. Azioni di benessere sul corpo del residente
2. Azioni di benessere per gli aspetti emozionali del residente
3. Azioni di benessere per il personale che ha cura

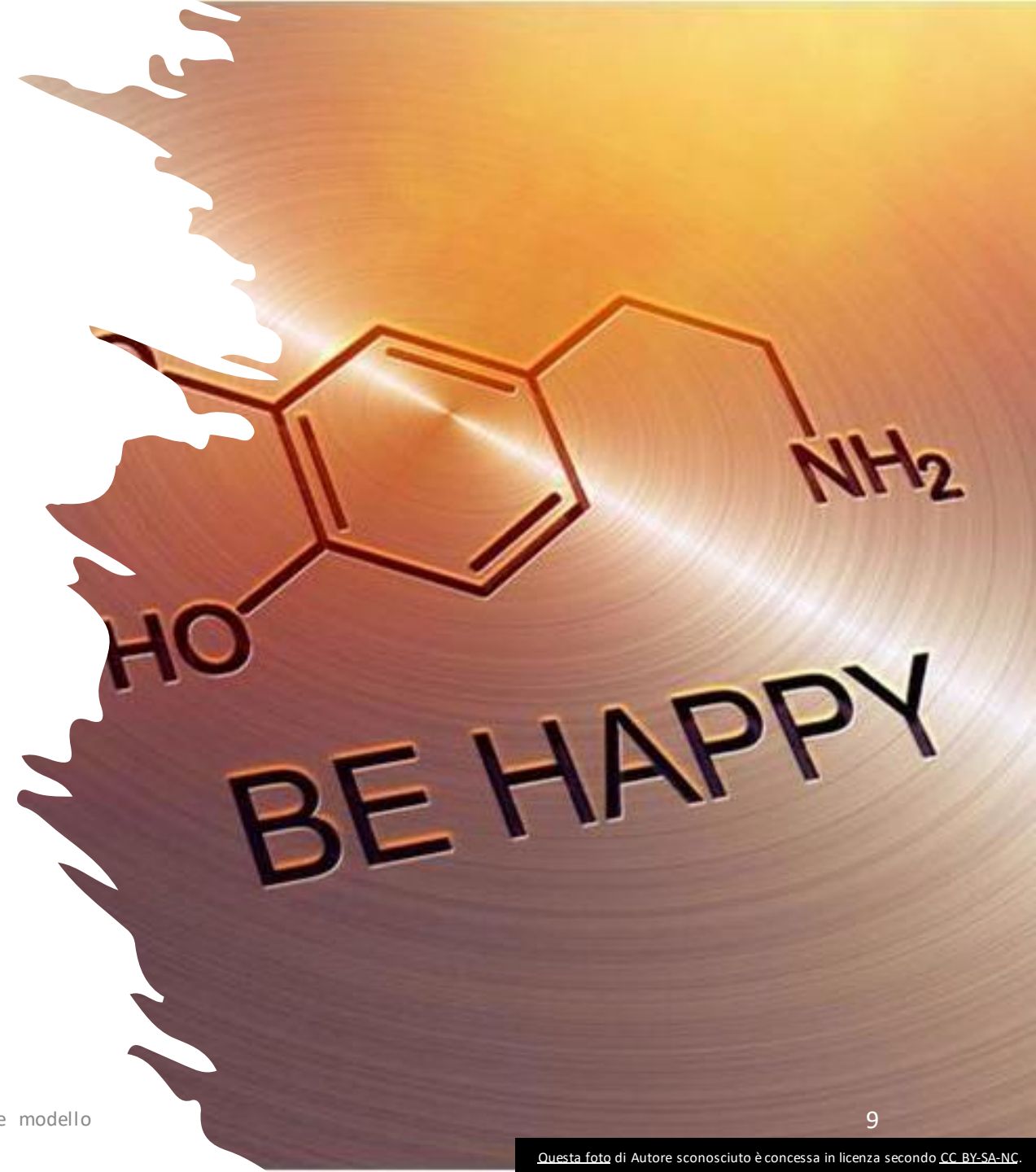


ATTENZIONE!

Questa foto di Autore sconosciuto è concessa in licenza secondo [CC BY-NC-ND](#).

Dopamina

- Conosciuta come l'"ormone della ricompensa", la dopamina è associata alla sensazione di piacere e soddisfazione che deriva dal raggiungimento di un obiettivo. Nel contesto della cura, incoraggiare sia i residenti sia gli operatori a stabilire e raggiungere piccoli obiettivi quotidiani può stimolare la produzione di dopamina, migliorando così la motivazione e il senso di realizzazione personale.



Ossitocina

- L'ossitocina, spesso chiamata l'"ormone dell'amore" o della "connessione", è rilasciata in risposta a gesti di affetto e vicinanza fisica, come abbracci o semplici tocchi. Nell'ambito assistenziale, promuovere un ambiente caldo e accogliente, dove abbracci e gesti di conforto siano incoraggiati, può aumentare i livelli di ossitocina, rafforzando il legame tra operatori e residenti e contribuendo a creare una sensazione di sicurezza e appartenenza.



Serotonina


- Questo neurotrasmettitore regola l'umore, contribuendo a promuovere sensazioni di felicità e benessere. Attività come l'esposizione alla luce naturale, l'esercizio fisico, una dieta equilibrata e il riconoscimento delle piccole gioie quotidiane possono incrementare i livelli di serotonina. Inserire momenti di attività fisica leggera o garantire che i residenti trascorrono del tempo in ambienti luminosi, arricchiti di Bellezza Terapeutica, può essere di grande aiuto per migliorare l'umore generale.



Endorfine

- Le endorfine, spesso descritte come gli analgesici naturali del corpo, vengono liberate in risposta a stimoli come l'esercizio fisico, il riso, e persino il dolore. L'adozione di attività che promuovono il buonumore e il benessere, come sessioni di risate collettive, la visione di commedie, o esercizi fisici leggeri e piacevoli, può innescare la produzione di endorfine. Questi ormoni della felicità aiutano a mitigare la percezione del dolore e a diffondere una sensazione di euforia e benessere generale. Creando opportunità per esperienze condivise che stimolino il riso e il divertimento, sia gli operatori che i residenti possono beneficiare di un ambiente più sereno e allegro. Promuovere momenti di leggerezza e gioia non solo alleggerisce l'atmosfera generale della struttura ma contribuisce anche a costruire una comunità più unita e resiliente, dove il benessere emotivo è una priorità condivisa.

ITALO CALVINO
«PRENDETE LA VITA
CON LEGGEREZZA,
CHE LEGGEREZZA
NON È
SUPERFICIALITÀ
MA PLANARE SULLE
COSE DALL'ALTO,
NON AVERE
MACIGNI SUL
CUORE».

A photograph of a golf course green. A white golf ball is positioned on the grass in the foreground, slightly to the right of the center. In the background, a yellow flag is visible in a hole. The background is softly blurred, showing a line of trees under a bright sky. The overall scene is peaceful and focused on the ball and the hole.

L'intenzionalità è
un impegno verso
uno "scopo", un
fine ed è nutrita
da un processo

Carroll Ryder

Cosa accade nella routine?

Se l'obiettivo finale della formazione di una buona abitudine è agire inconsciamente, dovremmo preoccuparci, perché questa è anche la caratteristica distintiva di ciò che non vogliamo: le cattive abitudini.

Un comportamento di per sé è raramente un problema. È la ripetizione insensata di quel comportamento, l'abitudine, che rischia di renderlo un problema.

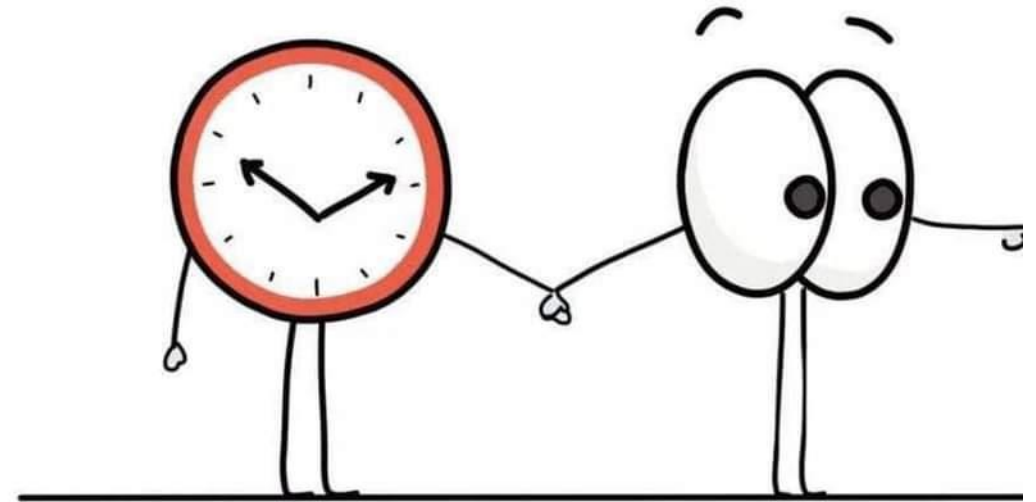
Mentre la routine è un approccio guidato dal processo per cambiare il comportamento, il rituale è un approccio guidato dallo scopo. Le routine si concentrano sul cosa, i rituali si concentrano sul perché.



E se trasformassimo la routine in intenzionalità?

- Mentre lo scopo di una routine diventa più banale e oscuro ogni volta che viene eseguito, un rituale è una celebrazione del suo scopo. Mentre le abitudini rendono invisibile l'ordinario, i rituali rendono straordinario l'ordinario. Lo fanno attraverso il più antico trucco per alterare la mente del libro: la narrazione.

“WHERE YOUR ATTENTION GOES
YOUR TIME GOES”



E se trasformassimo la routine in intenzionalità

- Progettare rituali personali è la coreografia intenzionale delle nostre azioni con le nostre convinzioni. Ogni volta che eseguiamo il nostro rituale, stiamo attivamente abitando il nostro sé migliore. Più volte viviamo quella storia, più diventa naturale. Più ci comportiamo come la versione di noi stessi che vogliamo essere, più ci identifichiamo con loro. Tu sei quello che fai. Come ha detto lo psicologo delle organizzazioni Benjamin Hardy: "Il modo in cui vedi te stesso è altamente fluido e basato sui tuoi comportamenti. Man mano che il tuo comportamento cambia, cambia la tua identità percepita".



La scienza del
comportamento
umano e le ricerche
neuroscientifiche
intorno
all'intenzionalità

COMPORAMENTO

Perché i rituali funzionano

Ci sono benefici reali nei rituali, religiosi o di altro tipo

Presso Francesca Gino, Michael I. Norton su maggio 14, 2013

SCIENTIFIC AMERICAN

Francesca Gino e Michael I. Norton sono scienziati comportamentali e professori presso la Harvard Business School. Francesca è l'autrice di *Sidetracked: Why Our Decisions Get Derailed, and How We Can Stick to the Plan* (Harvard Business Review Press, 2013). Michael è coautore – con Elizabeth Dunn – di *Happy Money: The Science of Smarter Spending* (Simon & Schuster, 2013).

"Essere nel presente è una cosa molto facile che si ottiene semplicemente notando cose nuove", afferma la professoressa Ellen Langer.

La scienza del
comportamento umano
e le ricerche
neuroscientifiche
intorno
all'intenzionalità

La scala di consapevolezza di Langer

La Langer Mindfulness Scale è un questionario di 21 domande destinato all'uso come strumento di formazione, scoperta di sé e ricerca. Valuta quattro domini associati al pensiero consapevole: ricerca di novità, coinvolgimento, produzione di novità e flessibilità. Un individuo che cerca la novità percepisce ogni situazione come un'opportunità per imparare qualcosa di nuovo. È probabile che un individuo che ottiene un punteggio elevato nel coinvolgimento noti maggiori dettagli sul suo rapporto specifico con l'ambiente. Una persona produttrice di novità genera nuove informazioni per saperne di più sulla situazione attuale. Le persone flessibili accolgono con favore un ambiente che cambia piuttosto che resistergli.

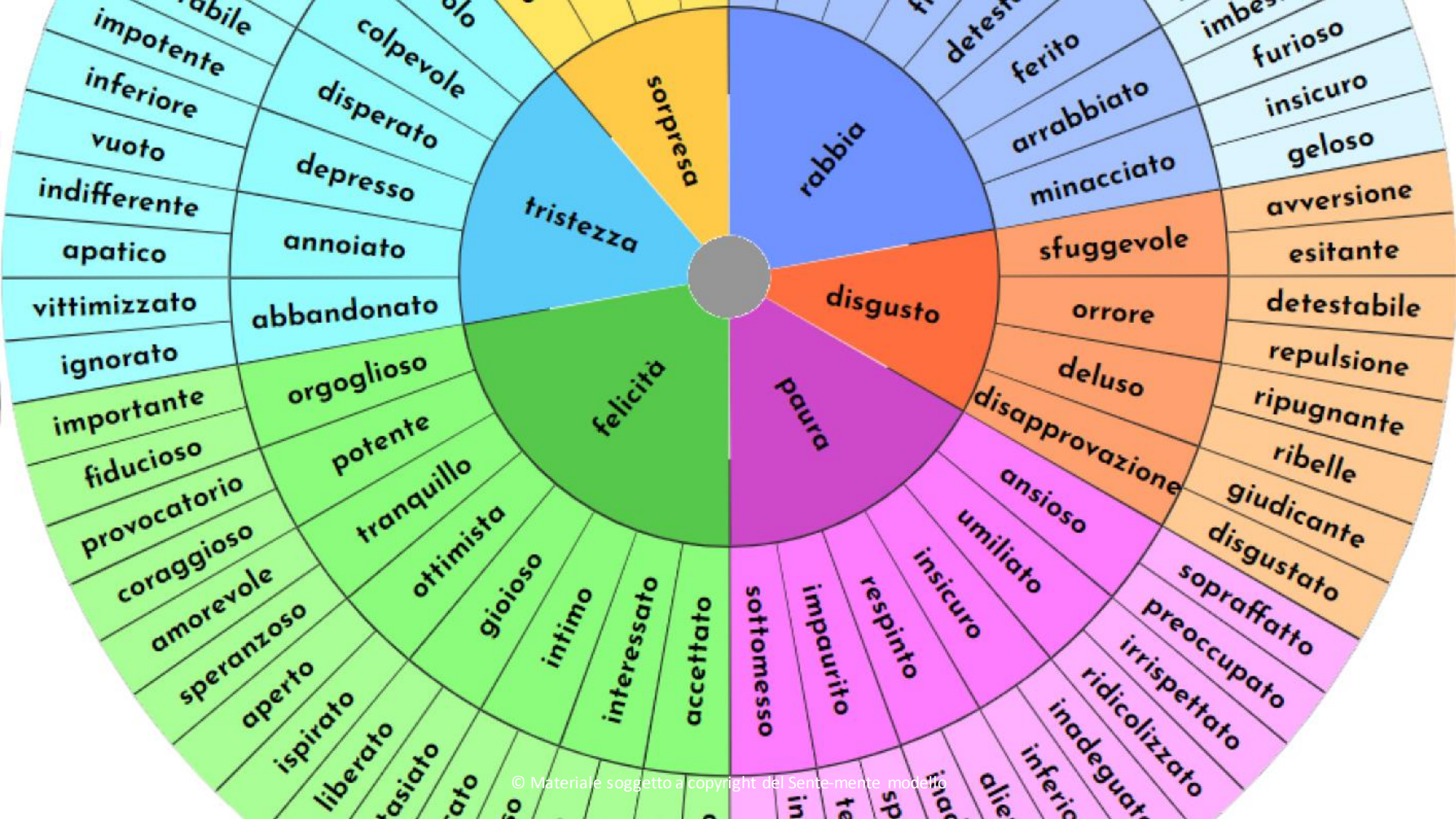


Esercizi di riflessione: "fermarsi ad osservare la realtà"

Cosa voglio far
accadere ora?

Come si sente
l'anziano? Come
mi sento io?

Ampliare la mia
intelligenza
emozionale



Puoi iniziare a scegliere il tuo Faro che non sarà una destinazione ma una aiuto per tenere la direzione



FARO DEL TEMPO

Frame "tempo" - Lakoff



Sono di fretta

Non c'è tempo

Dopo

Aspetta un attimino

Sono in ritardo



**NON C'È CURA NELLA FRETTA.
GESTIRE O CREARE IL TEMPO IN RSA?**

Faro della Buona Cura

Frame "Buona Cura"



Stamattina mi sento scarico

Cosa posso fare per la mia energia e vitalità?

Antonio sta urlando

Avrà dolore? Cosa gli sta procurando fastidio?

Maria non sta mangiando da alcuni giorni

Avrà delle afte in bocca?

Elisabetta sembra triste oggi

Posso sedermi accanto a lei per qualche secondo e respirare con lei

Giuseppe urla nella notte

Avrà fatto un incubo?



5

Poni sempre attenzione al ciclo assistenziale

Quando arrivi al lavoro, leggendo e ascoltando la consegna, segna con una parola, accanto al nome del Residente ciò su cui durante il tuo turno dovrai porre attenzione per poi poter "dare" consegna. Usa un tuo personale e piccolo block notes. (Es. Tutto ciò che rappresenta un problema in fase di soluzione e rispetto al quale gli infermieri chiedono di osservare precisi comportamenti). Durante il turno poi osserverai tutto ciò che è anomalo per il Residente rispetto alla tua professione (cavo orale, evacuazione, assunzione cibo... e ricorda che gli stati emotivi, quando importanti, vanno registrati in consegna...). E' importante che gli Infermieri, attraverso le consegne, seguano il ciclo assistenziale e diano risposte scritte. Inoltre, quando un ciclo è chiuso, esso va scritto in consegna.

3

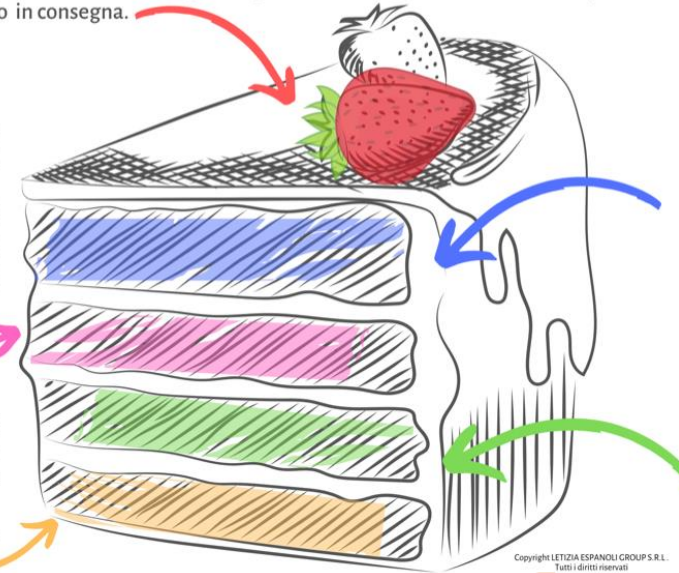
Descrivi anche quello che hai fatto per ridurre il problema

(Es. "Mentre voleva uscire dalla struttura insistendo per andare dalla figlia sono riuscito a offrirle un caffè d'orzo")

1

Fa attenzione alle parole che usi e cerca di non usare parole che non descrivono ma riassumono

(Es. "E' stata agitata", "aggressiva")



4

Scrivi sempre l'esito

(Es. "Con beneficio, senza beneficio")

2

Descrivi la situazione che hai visto e identifica la fascia temporale

(Es. "Durante l'igiene del mattino, sollevandole la spalla destra, è stata re-attiva cercando di colpirmi; mentre risciacquavo i capelli è stata re-attiva, mi ha colpito e insultato")

Il sovraccarico cognitivo

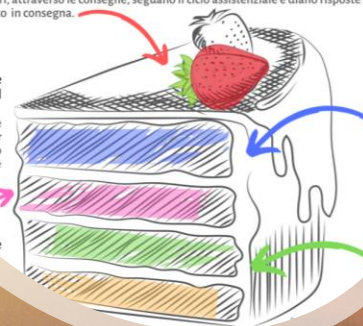
"Il cervello è fatto per pensare non per ricordare"

Essere presenti a sé stessi nel gesto che compiamo

Metta della "Miglior Consegna"

Il ciclo assistenziale
Leggendo e ascoltando la consegna, segna con una parola, accanto al non...
...trai porre attenzione per poi poter "dare" consegna. Usa un tuo personale e picco...
...presenta un problema in fase di soluzione e rispetto al quale gli infermieri chiedono...
...durante il turno poi osserverai tutto ciò che è anomalo per il Residente rispetto alla tua p...
...e, assunzione cibo... e ricorda che gli stati emotivi, quando importanti, vanno registrati in con...
...ne gli Infermieri, attraverso le consegne, seguono il ciclo assistenziale e danno risposte scritte. Inol...
...so, esso va scritto in consegna.

anche quello che
per ridurre il
re voleva uscire
ra insistendo per
la figlia sono
frirle un caffè



Scrivi se
(Es. "Co
benefici

Des
vis
tr



All'opera...

- All'inizio di ogni turno, prenditi un attimo per riflettere sul tuo "Faro" giornaliero: può trattarsi di un obiettivo specifico di cura, di un aspetto della tua comunicazione che vuoi migliorare, o semplicemente del desiderio di essere più presente con i residenti e i colleghi.
- Nel corso della giornata, identifica piccole azioni che possano trasformarsi in rituali significativi, come dedicare un momento all'ascolto attivo delle storie dei residenti, o praticare esercizi di respirazione profonda tra un'attività e l'altra per mantenerti centrato e sereno.
- Al termine della giornata, rifletti sugli eventi accaduti, valorizzando i momenti in cui sei stato fedele al tuo Faro e pensando a ciò che potresti migliorare nel giorno successivo.
- Inizia a riscrivere il Piano di lavoro cambiando il Faro: dal tempo all'intenzione, dal che cosa al come ed al perchè



Uscire dal vortice:

strategie per aumentare consapevolezza e intenzionalità verso i propri obiettivi

Una esperienza straordinaria

UN CORSO PER MENTE, CUORE E CORPO PER:

- Dare una direzione alla tua attenzione
- Aumentare la tua concentrazione verso i risultati
- Responsabilizzare il tuo nutrimento emotivo, sociale, culturale
- Comprendere dove stai investendo il tuo tempo e con quale risultato
- Aumentare la tua produttività, auto-efficacia e il tuo benessere
- Apprendere il potere dei power exercises sulla tua salute e concentrazione
- Attraversare i periodi complessi della vita con intenzionalità
- Allenare il "non giudizio" verso te stesso ed imparare a fare il tuo meglio

DAL 28 AL 30 GIUGNO 2024

presso il Rizzi Aquacharme
Boario Terme

INFO E ISCRIZIONI

invia a letizia.espanoli@sente-mente.it i dati per la tua partecipazione, descrivendo le tue motivazioni e cosa desideri far accadere per te in questo corso
CHIUSURA ISCRIZIONI 15 APRILE 2024

PRENDERSI CURA DI CHI CURA

BOLOGNA |
17 Aprile 2024

Migliorare la salute e il benessere
del capitale umano in RSA:
strategie per superare
stanchezza e demotivazione.

SALA PAGANINI - A26 - Pad 32
Dalle 10.00 alle 13.00



Letizia Espanoli

 www.letiziaespanoli.com

 YouTube  TikTok  Instagram

 LinkedIn  facebook



Sente-mente®



facebook



Spotify



Newsletter

#GIORNI felici

Giorni Felici



facebook



Spotify



Newsletter



Telegram

mpc

MEETING

DELLE PROFESSIONI DI CURA

è un progetto

ed
EDITRICE
D'APERO

Seguici sui canali social:



**Il Meeting delle
PROFESSIONI di CURA
continua...**

**CI VEDIAMO
A EXPOSANITÀ
IL 17, 18
E 19 APRILE
2024**

 **EXPOSANITA'**
HEALTH • CARE • INNOVATION