



CORSO DI FORMAZIONE RESIDENZIALE – CODICE ECM: AOR_01442
Obiettivo formativo nazionale: Sicurezza negli ambienti e nei luoghi di lavoro e patologie correlate
RUOLO DELLE ALTERAZIONI DEI BIORITMI NELLE COMPLICANZE DEL LAVORO A TURNI.



Ospedale di Cattinara – Trieste – Strada di Fiume 447
Zona didattica della Biblioteca Centrale di Medicina, Aula B

Numerosi studi epidemiologici hanno dimostrato che il lavoro strutturato con turni a rotazione e di notte si associa a un aumentato rischio di problemi digestivi e del sonno, affaticabilità, sovrappeso, obesità, sindrome metabolica, diabete mellito di tipo 2, malattie cardiovascolari, altre patologie croniche, stress psicosociale (per le difficoltà di conciliare le esigenze lavorative con le relazioni familiari e sociali o gli interessi in altri ambiti) e possibili ricadute sulla sicurezza nel lavoro e sulla probabilità di commettere errori da ridotta vigilanza.

Le conseguenze sulla salute sono da attribuirsi a molteplici fattori tra cui non solo le modificazioni dello stile di vita (orari, quantità e qualità dell'alimentazione, ridotta attività fisica, stress e talora deprivazione di sonno) ma anche i cambiamenti di fase rispetto ai bioritmi corporei, guidati dai così detti orologi biologici interni, regolatori delle funzioni corporee cicliche e del metabolismo, sincronizzati dall'alternarsi ambientale della luce e del buio.

Il corso ha l'obiettivo di approfondire le conoscenze sul funzionamento dei bioritmi corporei e sulle conseguenze delle loro alterazioni e di fornire indicazioni aggiornate sulle possibili soluzioni utili a limitare i rischi di salute del lavoro a turni. Una parte pratica, organizzata in forma di lavoro in piccoli gruppi, guidata da tutors ed interattiva, ha infine l'obiettivo di favorire l'applicazione pratica di quanto imparato.

PROGRAMMA

13.45-14.15. Registrazione dei partecipanti

8 GIUGNO

14.15-14.25 Presentazione del corso. **Roberta Situlin, TS**
14.25-14.45. Il lavoro a turni nella sanità. **Daniela DeMatteis, TS**
14.45- 15. 15. Che cosa sono i bioritmi. **Roberta Situlin**
15.15-15.35. I rischi cardiovascolari. **Claudio Lucas, UD**
15.35-15. 55. Il sonno. **Fabrizio Monti, TS**
15.55-16.15. Tra eccitanti e sedativi. **Filippo Giorgio Di Girolamo, TS**
16,15-16.30. Discussione
16.30-16.45. PAUSA CAFFÈ'.
16.45-17.05. Attività fisica, **Marcello Tence, TS**
17.05-17.25. Lo stress lavorativo. **Paolo Zuconi, UD**
17.25-17.45. Risultati dell'indagine sullo stile di vita nei dipendenti Azienda Ospedaliera triestina, **Roberta Situlin**
17.45- 18.00. Discussione generale.

10 GIUGNO

14.15-14.35. Il punto di vista del Medico del lavoro. **Corrado Negro, TS**
14.35-14.55. Indicazioni nutrizionali. **Roberta Situlin**
14.55-15.10. Esempi di alimentazione. **Longo Tiziana, TS**
15.10-15.25. Idratazione. **Peri Maria Rosaria, UD**
15.25-15.35. Indicazioni attività fisica. **Arianna Ius, GO**
15.35-15.45. Strategie antistress. **Mara Abatello, TS**
15.45-16.00. Quando il peso è salito. **Pierandrea Vinci, TS**
16.00-16.15. PAUSA CAFFÈ
16.15-17.15. Esercitazione pratica su casi
17.15-17.45. Discussione plenaria.
17.45-18.00. Conclusioni e chiusura del corso.

Responsabili Scientifici: **Dott.ssa Roberta Situlin, presidente ADI ONLUS, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, Sezione Friuli Venezia Giulia. Clinica Medica, Ospedale di Cattinara. robertasit@tiscali.it, cell. 3381822750**

Dott.ssa Daniela De Matteis, RID, Ospedale di Cattinara, TS

Segreteria organizzativa, informazioni e iscrizioni: S.S.D. Aggiornamento e Formazione

E-mail: formazione-aggiornamento@aots.sanita.fvg.it fax 0403992716.

La partecipazione è gratuita e aperta a tutte le professioni; sono disponibili 65 posti totali di cui **25 riservati al personale del DAI della Medicina Interna**. I partecipanti non dipendenti dell'AOUTS sono pregati di far pervenire la **scheda di iscrizione** compilata e firmata in calce per il consenso al trattamento dei dati personali.

Attestato: La certificazione è subordinata alla partecipazione per il 90% della durata del progetto formativo, al superamento del test di valutazione dell'apprendimento e alla compilazione del questionario di gradimento. **Saranno assegnati 7 Crediti Formativi.**