



L'INFERMIERE FA YOGA

27 aprile 2018

n. 3174-226616 ed. 1 crediti 13

**Hotel Galilei
Via Darsena, 1
56121 Pisa**

Relatori:

Dott.ssa Lorenza Melosini

Dott. Francesco Zaccaro

Dott.ssa Simona Avorio



OBIETTIVO DEL CORSO

Le patologie muscolo scheletriche sono fra le malattie professionali più in aumento in Italia nella categoria degli operatori sanitari (1). Il problema è molto sentito nella categoria degli infermieri: circa la metà dei casi del 2013 sono riconducibili a patologie dei dischi intervertebrali ed è in aumento (115% dei casi) la diagnosi di sindrome del tunnel carpale; l'incidenza annuale delle lesioni della schiena per ogni infermiere è del 40-50%, durante tutta la vita del 35-40% (2-3).

Un diverso capitolo, in costante aumento, delle patologie professionali peculiari dell'infermiere è quella dello Stress Lavoro Correlato (SLC) e la sindrome di Burn Out, probabilmente legati al carico di lavoro, ai conflitti interpersonali, ai turni e al particolare impegno emotivo che chiedono il contatto con la sofferenza e la morte.

Nella prevenzione e trattamento di malattie muscolo scheletriche e dei disturbi legati allo stress lo Yoga e le terapie complementari hanno un ruolo che anche in letteratura scientifica si è di recente consolidato, aprendo strade affascinanti nello studio del rapporto mente/corpo (4-6).

PROGRAMMA DIDATTICO

Ore 8:30 Presentazione dei lavori, saluto dei partecipanti

Ore 9:30 **Simona Avorio**, infermiera c/o AOUP, insegnante di Hata Yoga

Introduzione alla pratica dell'Hata Yoga

Lezione di Hata Yoga mirata alla prevenzione dei più comuni disturbi di salute legati alla professione: problemi lombari, cervicali, stress

Ore 11:00 break

Ore 11:30 **Lorenza Melosini**, Medico, insegnante di Hata Yoga c/o l'Associazione Yoga e Terapie Naturali di Pontedera

Peculiarità dello Yoga rispetto altre discipline nella prevenzione dei disturbi somatici legati alla professione.

Ore 12:30 Pranzo

Ore 13:30 **Andrea Zaccaro**, Psicologo, ricercatore

Potenzialità della meditazione e delle tecniche respiratorie nelle relazioni di aiuto e assistenza.

Elementi di psicologia dell'aiuto e di Psicologia dello Yoga

Ore 15:30 **Lorenza Melosini**, Medico, insegnante di Hata Yoga c/o l'Associazione Yoga e Terapie Naturali di Pontedera

Medicine naturali, quale spazio terapeutico

Ore 16:30 **Simona Avorio, Lorenza Melosini**

La Respirazione: una fonte naturale di benessere

Le frontiere dello Yoga. Le Concentrazioni: la mente è tutto, uno spazio per curarsi

Le Meditazioni: conosco me stesso e il mondo.

Esercizi pratici

Ore 17:30 Scambio delle esperienze e saluti finali



SEGRETERIA ORGANIZZATIVA PEGASO LAVORO Soc. Coop.

Via F. Squartini, 3 - 56121 Pisa - tel. 050.503825
info@pegasolavoro.it . www.pegasolavoro.eu

Posti disponibili: 40

Destinatari del corso: Assistenti Sanitari, Infermieri e Infermieri Pediatrici

Iscritti all'Ordine delle Professioni Infermieristiche di Pisa

(a solo titolo cauzionale quota restituita in sede congressuale 10,00 €)

GRATUITO

Non iscritti all'Ordine delle Professioni Infermieristiche di Pisa

20,00 €

Modalità d'Iscrizione

Iscrizione on line obbligatoria sul sito di Pegaso Lavoro
www.pegasolavoro.eu

Prima è necessario registrarsi come utenti del sito per avere la possibilità di iscriversi a tutti i corsi in calendario

Entro 7 giorni dalla preiscrizione deve essere effettuato il pagamento pena cancellazione dal corso senza alcun obbligo di preavviso da parte della segreteria organizzativa.

Farà fede la data di versamento.

Non saranno effettuati rimborsi della quota di iscrizione per nessun motivo.

I dati personali verranno trattati ai fini delle operazioni di segreteria relative all'iscrizione al Corso e per l'erogazione dei servizi connessi (Crediti ECM).

L'autorizzazione al trattamento dei vostri dati è obbligatoria e in sua assenza non sarà possibile procedere con le operazioni di iscrizione.

Al riguardo, sono garantiti i diritti sanciti dall'Art.7 del decreto Legislativo 196/2003. I dati verranno comunicati esclusivamente al Ministero della Salute per l'espletamento della pratica.

MODALITA' DI VERSAMENTO DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE

tramite BOLLETTINO POSTALE, BONIFICO e CARTA DI CREDITO Indicare il nominativo del partecipante e la causale "OPI_Yoga".

I dati personali verranno trattati ai fini delle operazioni di segreteria relative all'iscrizione al Corso e per l'erogazione dei servizi connessi (Crediti ECM).

L'autorizzazione al trattamento dei vostri dati è obbligatoria e in sua assenza non sarà possibile procedere con le operazioni di iscrizione.

Al riguardo, sono garantiti i diritti sanciti dall'Art.7 del decreto Legislativo 196/2003. I dati verranno comunicati esclusivamente al Ministero della Salute per l'espletamento della pratica.

Regolamento rilascio dell'Attestato ECM

Ogni partecipante potrà ottenere i crediti sulla base dei seguenti criteri:

- Percentuale di presenza al 100%
- Superamento della verifica di apprendimento (75% livello di sufficienza) attraverso la compilazione del questionario finale
- Compilazione e consegna della scheda di valutazione dell'evento.

Il questionario e la scheda di valutazione dovranno essere consegnati al termine dei lavori. la mancata compilazione e/o consegna del questionario e della scheda di valutazione fanno decadere i diritti all'acquisizione dei crediti formativi.