

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

Prendersi cura di sé

Copy:

Parlare di cura di sé è di moda, ma è anche fondamentale per la salute e il benessere personale. Questo mese scoprirai perché prendersi cura di sé è così importante. Se hai la responsabilità di prenderti cura di qualcuno, impara cosa puoi fare in merito.

Tile 1: Not-to-do list



Fai un elenco delle cose da non fare

Forse hai sentito parlare del potere di dire di no e dell'importanza di stabilire dei limiti per la salute nella tua vita personale e sul lavoro. Stilare con buone intenzioni un elenco delle cose da fare può essere un ottimo modo per organizzarsi e gestire lo stress. Ma hai mai pensato di creare un elenco delle cose da non fare?

Stilare un elenco delle cose da non fare può aiutarti a identificare ciò che ti prosciuga corpo, anima e cervello. Ecco un foglio di lavoro per iniziare.

Compila ogni casella inserendo le cose, attività e/o persone che spesso:

Non mi fanno sentire di essere visto, supportato, ascoltato o al sicuro:

Mi fanno sentire sopraffatto, agitato, ansioso e/o stressato:

Mi fanno sentire sottovalutato:

Mi fanno sentire di avere un obbligo:

Mi fanno perdere tempo, mi prosciugano le energie o semplicemente non gradisco:

Mi mettono di cattivo umore:

Mi costano troppo tempo e/o denaro:

Ora rileggi il tuo elenco sul retro della pagina. Cerchia cinque cose che puoi scegliere di non fare più. Scrivile qui sotto.

Non ho intenzione di:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Ora utilizza queste cinque affermazioni e assegnatene una rispetto a cosa puoi fare o che farai al contrario e perché.

Al contrario:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Ad esempio:

Non ho intenzione di passare del tempo con _____. È lecito rifiutare un invito.

Non ho intenzione di tornare a casa per le vacanze l'anno prossimo. Mi costa e stressa troppo.

Al contrario, userò quel tempo per fare esercizio, il che mi fa sentire e stare bene.

Al contrario, troverò un altro momento per andare a trovare i miei genitori, ad esempio dopo il periodo di punta delle vacanze, quando i biglietti costano meno.

Fonti:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health." <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> Accesso effettuato il 19 gennaio 2023

Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists." <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> Accesso effettuato il 19 gennaio 2023

HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships." <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> Accesso effettuato il 19 gennaio 2023

Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health." <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Accesso effettuato il 19 gennaio 2023

Scritto da eM Life Instructor Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Consulta il tuo medico se hai bisogno di cure mediche, trattamenti o farmaci specifici. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un'azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e i relativi componenti sono soggetti a modifiche e potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per tutti i tipi di gruppo. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.

Tile #2: Stretching Video Tile Text

Stretching per 5 minuti

Fare movimento ogni giorno è importante per la salute fisica e mentale. Prendersi 5 minuti al giorno per fare stretching è un modo semplice ma efficace per ridurre lo stress.

Tile # 3: Training flyer (PDF):



Formazione per i membri:

Cura personale: Piccoli cambiamenti per risultati positivi



Formazione in evidenza a marzo

Cura personale: Piccoli cambiamenti per risultati positivi

Molte persone sentono di dover anteporre i bisogni altrui ai propri. Tuttavia, accantonare i propri bisogni è una trappola in cui si può facilmente cadere quando si tratta di assistere genitori anziani, bambini piccoli o persone a carico che fanno affidamento su di noi. A pensarci bene, salute e felicità sono le basi fondamentali della nostra vita. E, proprio come in una casa, se le fondamenta vacillano è a rischio anche tutta la struttura. Una volta compreso questo però ci si chiede: 'ma quand'è che ho tempo!?' Lo sappiamo. In questo modulo affronteremo entrambe le questioni: la necessità di prendersi cura di sé e il tempo che possiamo trovare per farlo.

I partecipanti potranno:

- Scoprire perché serve prendersi cura di sé, anche solo un po' di più
- Esplorare i diversi modi con cui è possibile prendersi cura di sé nella vita quotidiana
- Scoprire come pianificare la propria cura personale
- Parlare di come aiutare gli altri a pianificare la propria cura personale

Iscriviti a una sessione di formazione dal vivo della durata di 1 ora oppure utilizza l'opzione su richiesta per accedere alla formazione quando preferisci. La formazione viene erogata in lingua inglese ed è disponibile a livello globale.

Sessioni registrate Su richiesta (senza sessione Q&A) Guarda ora Poco tempo? Guarda il riepilogo di 10 minuti qui	14 marzo 07:00-08:00 GMT (con sessione Q&A) Iscriviti ora	15 marzo 13:00-14:00 GMT (con sessione Q&A) Iscriviti ora	16 marzo 17:00-18:00 GMT (con sessione Q&A) Iscriviti ora
--	--	--	--

L'accesso alle sessioni di formazione dal vivo è limitato. Pertanto, è richiesta l'iscrizione anticipata.

La formazione del prossimo mese si concentrerà sullo stress e su come affrontare le situazioni stressanti. Tieni d'occhio i collegamenti all'iscrizione per partecipare a una sessione dal vivo oppure usa l'opzione su richiesta per accedere alle registrazioni quando preferisci.

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 se ti trovi negli Stati Uniti, il numero dei servizi di emergenza locali se ti trovi al di fuori degli Stati Uniti oppure recati presso il più vicino ambulatorio e pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Dato il potenziale conflitto di interessi, non verrà fornita la consulenza legale su questioni che potrebbero comportare un'azione legale contro Optum o i suoi affiliati, o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve direttamente o indirettamente questi servizi (es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i familiari di età inferiore ai 16 anni, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o i livelli di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per dipendenti possono variare in base ai requisiti contrattuali o normativi del Paese. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

Caregiver: ti stai prendendo cura di te?

Ecco perché dovresti farlo e alcuni consigli pratici su come farlo

In molte culture di tutto il mondo le donne rappresentano i principali caregiver familiari, che comprendono più generazioni. Alcune possono essere tanto prese o caricate della responsabilità di prendersi cura degli altri da togliere priorità alla propria salute e al proprio benessere. Lo stesso vale per gli uomini che svolgono la stessa funzione. Eppure, non prendersi cura di sé potrebbe mettere a repentaglio la loro salute e il loro benessere.

L'8 marzo in tutto il mondo si celebra la Festa della donna, che promuove il l'uguaglianza e l'emancipazione femminile. In onore delle donne di tutto il mondo vogliamo considerare un modo molto specifico e personale per potenziare le donne e tutte le persone con cui si trovano a condividere la loro quotidianità. Facciamo in modo che trovino uno spazio per mettere il proprio benessere al primo posto.

Per molte persone, siano esse donne o uomini, è molto importante essere presenti nei momenti di bisogno altrui sia a livello professionale che personale.

- Chi svolge ufficialmente la funzione di caregiver, come ad esempio le persone impiegate nell'assistenza sanitaria, nei servizi di emergenza o comunitari, aiuta le persone in ogni tipo di circostanza o situazione difficile.
- Chi svolge ufficiosamente la funzione di caregiver, come ad esempio le persone che assistono i familiari, è invece responsabile della salute e del benessere quotidiano altrui. Queste persone si occupano di chi hanno bisogno di aiuto, protezione e attenzione costanti (es. bambini piccoli, adolescenti, parenti con patologie fisiche o mentali, ecc.) e di coloro che potrebbero trovarsi in una situazione di crisi.

Anche se prendersi cura degli altri può essere molto gratificante, può anche essere molto faticoso dal punto di vista emotivo, mentale e fisico. I caregiver hanno bisogno di tempo, spazio e mezzi per coltivare anche la propria salute e il proprio benessere.

In caso contrario potrebbero soffrire di stress cronico, esaurimento nervoso e/o compassion fatigue, che possono comprometterne la salute personale e il benessere psico-fisico.

- Stress cronico: sensazione di stress costante e persistente per lungo tempo che causa ansia, insonnia, dolori muscolari, ipertensione e indebolimento del sistema immunitario. Può anche contribuire allo sviluppo di gravi malattie, come le malattie cardiache, la depressione e l'obesità.
- Burnout: esaurimento fisico e/o emotivo dovuto a stress prolungato o frustrazione sul lavoro o circostanze che causano ansia, depressione e disturbo da stress post-traumatico oltre ad altre gravi condizioni di salute mentale.
- Compassion fatigue: l'esaurimento fisico ed emotivo che prosciuga il senso di empatia.

Questi tre aspetti possono anche mettere a repentaglio la qualità dell'assistenza che il caregiver presta agli altri. Nell'occuparsi dei bisogni di coloro che assistono, i caregiver possono iniziare a perdere forza mentale e/o fisica. Possono anche diventare sempre più impazienti, distratti e irascibili.

I segni e i sintomi comuni di stress cronico, esaurimento e affaticamento includono:

- Sentirsi sopraffatti o costantemente preoccupati
- Difficoltà a prendere sonno o a svegliarsi
- Aumento o perdita di peso
- Sentirsi ansiosi, arrabbiati, agitati o irritati
- Provare dolore fisico e muscolare, compresi frequenti mal di testa
- Sentirsi esausti: mentalmente, emotivamente e/o fisicamente
- Difficoltà a riflettere e risolvere i problemi

- Sentirsi tristi, infelici e/o demotivati
- Perdita di interesse per ciò che normalmente piace
- Perdita delle speranze o della sensazione di avere uno scopo
- Aumento dell'uso di alcol, droghe o sostanze

Adottare misure proattive di “cura personale” può contribuire significativamente nel far sì che i caregiver coltivino la propria salute e il proprio benessere.

I caregiver possono adottare misure proattive per tutelare e coltivare la propria salute e il proprio benessere, come ad esempio:

- Dormire abbastanza: gli adulti generalmente hanno bisogno di 7–9 ore di sonno di qualità al giorno.
- Mangiare cibi nutrienti: si privilegiano frutta, verdura, cereali integrali e alimenti di origine animale.
- Esercizio fisico regolare: fare movimento per 2,5-5 ore a settimana.
- Sottoporsi ai regolari controlli medici: controlli annuali, vaccinazioni, test, esami e screening consigliati in base a età, sesso e stato di salute.
- Fare delle pause: rilassarsi e fare qualcosa che piace.
- Uscire: immergersi nella natura può aiutare a favorire la calma, la gioia e la creatività.
- Chiedere aiuto: parlare con amici, familiare o professionisti per ricevere supporto nel gestire la situazione.

Bibliografia

AARP. 10 ways to deal with caregiver stress.

aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402 Si apre in una nuova finestra.

American Psychological Association. Are you experiencing compassion fatigue? apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue. Accesso effettuato il 18 gennaio 2023.

American Psychological Association. Stress won't go away? Maybe you are suffering from chronic stress. apa.org/topics/stress/chronic. Accesso effettuato il 18 gennaio 2023.

Cambridge University Press. Caught in the middle in mid-life: Provision of care across multiple generations. cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care. Accesso effettuato il 18 gennaio 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. How much sleep do I need? https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html. Accesso effettuato il 18 gennaio 2023.

International Self-Care Foundation. What is self-care? isfglobal.org/what-is-self-care/. Accesso effettuato il 19 gennaio 2023.

Mayo Clinic. Caregiver stress: Tips for taking care of yourself. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784. Accesso effettuato il 18 gennaio 2023.

National Health Service (NHS). Insomnia. nhs.uk/conditions/insomnia/. Accesso effettuato il 18 gennaio 2023.

National Institute for Health Care Management (NIHCM). It's OK to not be OK. nihcm.org/publications/its-ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health.

The American Institute of Stress.

[stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue](https://www.aistress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue). Accesso effettuato il 18 gennaio 2023.

Nazioni Unite. Giornata internazionale della donna 8 marzo. [un.org/en/observances/womens-day](https://www.un.org/en/observances/womens-day).

Accesso effettuato il 19 gennaio 2023.

U.S. Department of Health and Human Services. Preventive Care. [health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care](https://www.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care). Accesso effettuato il 18 gennaio 2023.

U.S. National Institute of Health. Informal caregiver burnout? Development of a theoretical framework to understand the impact of caregiving.

[ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/). Accesso effettuato il 18 gennaio 2023.

Organizzazione mondiale della sanità. Attività fisica. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity). Accesso effettuato il 18 gennaio 2023.

Organizzazione mondiale della sanità. Dieta sana. [who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet](https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet). Accesso effettuato il 18 gennaio 2023.

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

Cura della persona

Parlare della cura della persona va di moda, ma è anche fondamentale per la salute e il benessere personale. Questo mese, scopri perché è così importante prendersi cura di sé e come puoi agire proattivamente in tal senso.

Questo mese negli strumenti di coinvolgimento troverai:

Come creare un elenco di “cose da non fare” per stabilire dei limiti per la salute

Formazione sulla cura personale e sui risultati positivi dei piccoli cambiamenti

Video di 5 minuti sullo stretching per ridurre lo stress

Articolo per caregiver con suggerimenti per la cura personale

[Visualizza gli strumenti](#)

Cosa aspettarsi ogni mese:



Ultimi argomenti: connettiti per accedere a contenuti aggiornati ogni mese su un nuovo argomento



Più risorse: accedi alle risorse aggiuntive e agli strumenti di auto-aiuto



Libreria dei contenuti: accesso continuo ai tuoi contenuti preferiti



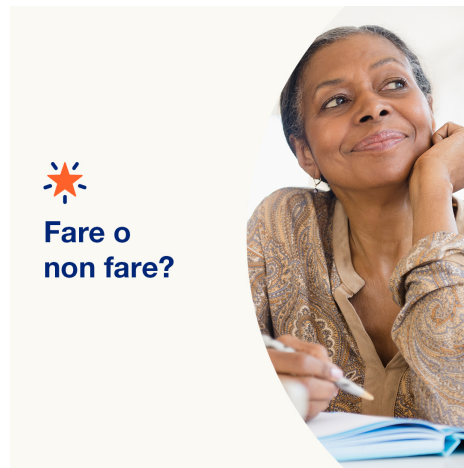
Supporto per tutti: condividi gli strumenti con le persone che ritieni possano trovare importanti le informazioni fornite

* OMS, "Salute mentale degli adolescenti". <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> Accesso effettuato il 3 novembre 2022

Optum

Tile # 2: Social posts

Riportiamo di seguito la copia dei social media (opzioni di immagine in allegato) per aiutarti a promuovere tra i membri l'argomento relativo a salute e benessere di questo mese, ovvero prendersi cura di sé. Sentiti libero di condividerla sulle piattaforme di comunicazione a livello interno e sul tuo account LinkedIn, a seconda dei casi.



Parlare di cura di sé è di moda, ma è anche molto importante per la propria salute e il proprio benessere. Questo mese scoprirai perché prendersi cura di sé è così importante, soprattutto se ti stai prendendo cura di qualcun altro, e cosa puoi fare in merito. Visita il sito optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Questo mese scoprirai come stilare un elenco di “cose da non fare”, così da concentrarti maggiormente sulle cose, attività e persone che ti danno energia. Lo trovi qui: Visita il sito optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Caregiver - Ti stai prendendo cura di te? Questo mese scoprirai perché metterti al primo posto è molto importante e riceverai consigli pratici su cosa fare in merito. Visita il sito optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

Come pubblicare su LinkedIn:

- Apri il tuo account LinkedIn.
- Seleziona il tuo testo preferito (collegamento compreso) dall'alto. Copia + incolla.
- Scegli la tua immagine preferita e aggiungila al tuo post (salva l'immagine su disco, quindi seleziona “aggiungi foto”) prima di passare al punto 4.
- Fai clic su “Pubblica”.

Tile # 3: Manager podcast

Marzo:

“Cura personale: Fare piccoli cambiamenti per ottenere risultati positivi nella cultura del posto di lavoro.”

Non si può dare ciò che non si ha. Chi si ritrova a dover gestire altre persone deve sopportare una grande quantità di stress dovuto alle esigenze tipiche di una settimana lavorativa, perciò se perde le energie perde anche la capacità di dare ciò di cui ha bisogno la squadra. Man mano che lo stress aumenta, l'efficacia diminuisce. Ciò fa sì che chi si trova a dover gestire altre persone debba imparare a prendersi cura di sé regolarmente, stabilendo limiti e imparando a ricaricare le pile, mostrarsi gentile verso l'esterno e l'interno oltre a sviluppare diverse altre capacità. Chi tra di loro vedrà questo podcast riceverà idee creative per migliorare la propria cura personale e sviluppare una cultura del lavoro che consenta anche ai dipendenti di prendersi cura di sé. Una squadra più sana è una squadra più forte.

Consigli per un buon sonno

- Tieniti fisicamente attivo di giorno.
- | • Rilassati prima di andare a dormire leggendo un libro o svolgendo un'altra attività rilassante.
- Crea un ambiente confortevole prima di dormire.
- Riduci o escludi il rumore e la luce.
- Disattiva i dispositivi e impostali su filtro luce blu, modalità notturna o modalità oscura.
- Dormi 7–9 ore a notte e svegliati più o meno alla stessa ora ogni giorno.

Consiglio bonus!

Se di giorno ti senti sempre stanco/a anche se trascorri il giusto tempo a letto la notte, allora potresti soffrire di un disturbo del sonno. Chiedi aiuto a un medico o a uno specialista del sonno.

Bibliografia

Mind.org. How can I improve my sleep? [mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/). Accesso effettuato il 18 gennaio 2023.

AgeUK. Getting a good night's sleep. ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent. Accesso effettuato il 18 gennaio 2023.

Sleep Foundation. Healthy sleep tips. sleepfoundation.org/sleep-habits Accesso effettuato il 18 gennaio 2023.