



Self-care e Caring Leadership

Strategie per il benessere degli operatori sanitari

Dr. Fabio Carpi

Introduzione e obiettivi

In questa presentazione esploreremo il valore del self-care
«prendersi cura di se»

Obiettivi:

- Comprendere l'evoluzione e l'importanza del self-care in sanità
- Analizzare sfide e strategie di self-care per gli operatori
- Esplorare il ruolo della caring leadership a supporto del benessere
- Fornire spunti pratici applicabili sul campo

Evoluzione del concetto di self-care

- **Anni '70:** ambivalenza tra risorsa comunitaria e 'pratica popolare'



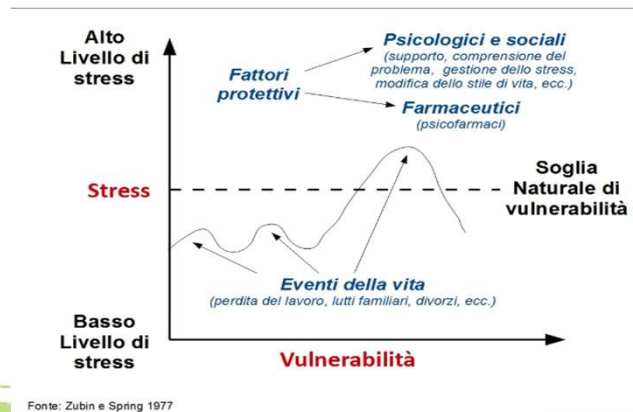
Evoluzione del concetto di self-care

- **Anni '80:** riconoscimento della funzione sociale e nascita di modelli infermieristici (Dorothea Orem)



Evoluzione del concetto di self-care

- **Anni '90:** peso di fattori individuali, culturali e socioeconomici



Evoluzione del concetto di self-care

- **2000→oggi:**

ruolo dei professionisti come facilitatori

Il self-care è oggi riconosciuto come risorsa individuale e sociale, con impatto sugli esiti clinici e sulla sostenibilità dei sistemi sanitari.



Evoluzione del concetto di self-care empowerment

2000 → oggi:

Psicoeducazione Intervento Psicologico Familiare

Gli studi evidenziano che l'intervento psicoeducativo familiare dedicato ai genitori di utenti psicotici ha esiti positivi:

- sulla remissione della sintomatologia,
- riduce sensibilmente il tasso di ricadute,
- riduce il numero di re-ospedalizzazioni
- aumenta la compliance al trattamento.

- I familiari giocano un **ruolo fondamentale** nella cura di pazienti psicotici e vanno considerati come parte integrante dell'approccio preventivo e rappresentando una risorsa.
- I familiari di utenti all'esordio sperimentano una **serie di condizioni stressanti**. Circa l'80 % dei carer riferiscono di vivere come **elevato il carico familiare** (Magliano et al., 2002).



Evoluzione del concetto di self-care empowerment

2000 → oggi:

IL BENESSERE PSICOFISICO

*Parte integrante dell'approccio
terapeutico offerto all'utenza
con disagio psichico*

**Healthy Active
Lives (HeAL)**
Keeping the Body in Mind
in Youth with Psychosis



I cambiamenti
nella salute fisica
si verificano precocemente
(Verma et al., 2009)

Più della metà dei giovani al
primo episodio fuma tabacco
(Myles et al., 2012)

Aspettativa di
vita ridotta
<15-20 anni

Fino all'86% dei
pazienti al FEP subiscono
un significativo aumento di peso
entro 12 mesi dall'inizio del
trattamento antipsicotico
(Perez-Iglesias et al., 2008)

Gli adolescenti sono
particolarmente a rischio
(Correll et al., 2009)

Evoluzione del concetto di self-care empowerment

• 2000 → oggi:



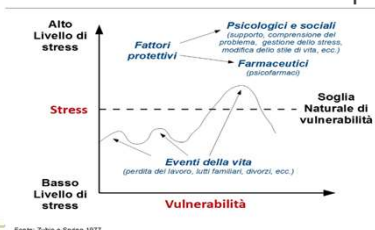
1. Lo scopo del trattamento



- 01 Lavorare in partnership con l'utente
- 02 Sviluppare l'autonomia
- 03 Promuovere capacità di scelta nella crisi
- 04 Incoraggiare a scegliere tra diverse opzioni
- 05 Responsabilizzare nelle scelte e sulle conseguenze derivanti dalle proprie scelte

Self-care in sanità: una necessità quotidiana

Essere operatori sanitari comporta affrontare ogni giorno situazioni complesse, emozioni forti e ritmi intensi. In questo contesto, il self-care diventa una vera e propria necessità: solo chi si prende cura di sé può sostenere il peso della cura degli altri, mantenendo lucidità motivazione e capacità di relazione.



Fonte: Zubin e Spring 1977

Il significato profondo del self-care

Il self-care non è solo una serie di buone abitudini, ma una scelta consapevole e responsabile. Prendersi cura di sé significa riconoscere i propri bisogni, ascoltare il corpo e la mente, e agire per mantenere salute ed equilibrio. Nel tempo, questa pratica si è evoluta, passando da semplice routine a pilastro fondamentale della salute individuale e collettiva.

riconoscere e prevenire il Burnout

Gli operatori sanitari sono una categoria ad alto rischio

Spesso nasce da carichi eccessivi, orari irregolari, conflitti di valori e mancanza di controllo



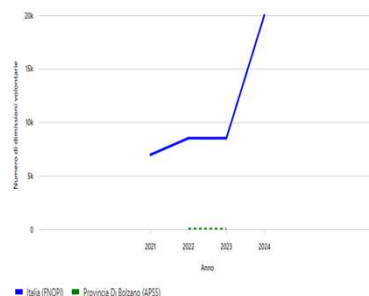
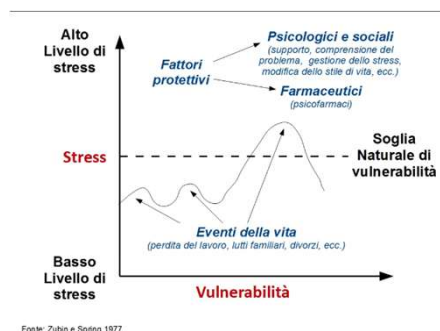
Burnout: riconoscere e prevenire

Il **burnout** è una **sindrome derivante da stress cronico sul posto di lavoro non gestito con successo**, riconosciuta dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** come fenomeno occupazionale (ICD-11, 2019). Non è classificato come malattia, ma come condizione che incide sul benessere psicofisico e sulla performance lavorativa. Si manifesta attraverso **tre dimensioni principali**:

- **Esaurimento emotivo e fisico**: sensazione di svuotamento, stanchezza persistente.
- **Depersonalizzazione o cinismo**: atteggiamento distaccato e negativo verso il lavoro e le persone.
- **Ridotta realizzazione personale**: percezione di inefficacia e calo della motivazione.

Burnout - organizzazioni

Esiti organizzativi: errori e ridotta qualità delle cure, assenteismo, turnover, dimissioni



Caring Leadership

.Cos'è: La Caring leadership è uno stile di guida che integra competenze manageriali con valori etici e relazionali, ponendo al centro empatia, rispetto e attenzione al benessere di collaboratori e pazienti.

.Obiettivo: promuovere ambienti di lavoro sani e relazioni di cura autentiche



Caring Leadership modelli teorici

Modello	Focus	Principi chiave	Obiettivo
Human Caring (Watson)	Relazione autentica, spiritualità	10 Caritas Processes: gentilezza, fiducia, speranza	Cura come atto umano e transpersonale
Eriksson & Bondas	Compassione, crescita reciproca	Leadership come servizio, empatia, rispetto	Sviluppo personale e professionale
Kouzes & Posner	Motivazione, ispirazione	Visione, sfida, empowerment	Performance e cambiamento positivo

Strategie a sostegno della Caring Leadership

- Formazione continua su competenze relazionali ed emotive
- Promozione di politiche di equilibrio lavoro-vita privata
- Implementazione di pratiche come le Schwartz Rounds per sostenere la resilienza condividere aspetti emotivi legati alla cura
- Investire nel benessere del personale per migliorare la qualità delle cure e la soddisfazione organizzativa.

Il self-care per chi cura ed interventi organizzativi facilitanti

• Formazione

Facilitare l'accesso alla formazione ed all'acquisizione di competenze specifiche spendibili nel contesto lavorativo



Il self-care per chi cura ed interventi organizzativi facilitanti

Promozione di politiche di equilibrio lavoro-vita privata



Il 10 settembre il direttore generale Christian Kofler ha ricevuto il certificato dell'audit famigliaelavoro dalle mani dell'assessora provinciale Rosmarie Pamer.

Il self-care per chi cura ed interventi organizzativi facilitanti

• Sicurezza:

- Tecniche di Deescalation
- Sicurezza degli spazi/ambienti

TIPO DI APPROCCIO INTERPERSONALE

PRIVATO

PROFESSIONALE



Il self-care per chi cura ed interventi organizzativi facilitanti

 Südtiroler Sanitätsbetrieb Azienda Sanitaria dell'Alto Adige Azienda Sanitaria de Südtirol	GESUNDHEITSBEZIRK BOZEN Krankenhausbereich Psychiatrischer Dienst Primar Univ. Prof. Dr. Andreas Conca	COMPENSORIO SANITARIO DI BOLZANO Area Ospedaliera Servizio Psichiatrico Diagnosi e Cura Primario Prof. Univ. Dr. A. Conca
---	--	---

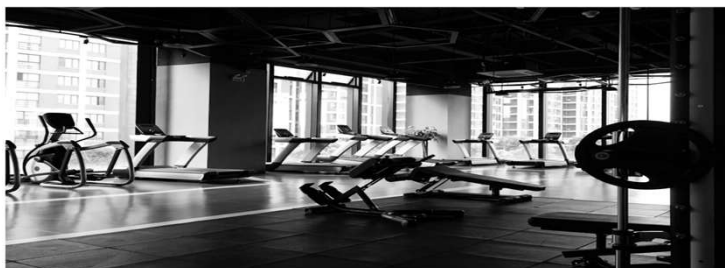
Procedura
PROCEDURA DI INTERVENTO INTERNA AL SERVIZIO PSICHIATRICO, IN CASO DI EVENTI POTENZIALMENTE TRAUMATICI CHE POSSONO AVERE RIPERCUSSIONI PSICOLOGICHE SUL PERSONALE COINVOLTO.

Stato della revisione

Rev.	Data	Modifiche apportate
00	05/03/2014	Prima emissione
01	05/02/2020	Le modifiche apportate sono tali da richiedere una rilettura complessiva del documento

Il self-care per chi cura ed interventi organizzativi facilitanti

- **Movimento:** attività aerobica + forza; micro-pause attive a turno
- Prevedere spazi per attività fisica



self-care per chi cura ed interventi organizzativi facilitanti

- **Alimentazione:** modello mediterraneo, idratazione, timing dei pasti

- Mense con pasti di qualità ed opzioni sane
- Accesso ad acqua e snack salutari
- Garantire accessibilità a pasti sani anche al di fuori del servizio mensa



Il self-care per chi cura ed interventi organizzativi facilitanti

- **Ambiente:**

- Spazi di pausa, verde, accesso a spazi esterni
- Luce naturale, wayfinding semplice



Il self-care consapevole - responsabile

Congediamoci con un piccolo esercizio

- Identifica un obiettivo di cambiamento orientato al tuo self care e prova ad implementarlo



Bibliografia

Zhang, F., Peng, X., Huang, L., Liu, Y., Xu, J., He, J., Guan, C., Chang, H., & Chen, Y. (2022).
A caring leadership model in nursing: A grounded theory approach. Journal of Nursing Management, 30(4), 981–992.

Zhang, F., Huang, L., Fei, Y., Peng, X., Liu, Y., Zhang, N., Chen, C., & Chen, J. (2024).
Impact of caring leadership on nurses' work engagement: examining the chain mediating effect of calling and affective organization commitment. BMC Nursing, 23, 716.

Shen, X., Shen, T., Chen, Y., Wang, Y., He, X., Lv, X., & Jin, Q. (2023).
The associations between benevolent leadership, affective commitment, work engagement and helping behavior of nurses: a cross-sectional study. BMC Nursing, 22, 407

Morsiani, G., Bagnasco, A., & Sasso, L. (2017).
How staff nurses perceive the impact of nurse managers' leadership style in terms of job satisfaction: A mixed-method study. Journal of Nursing Management, 25(2), 119–128.

Specchia, M. L., Cozzolino, M. R., Carini, E., Di Pilla, A., Galletti, C., Ricciardi, W., & Damiani, G. (2021).
Leadership styles and nurses' job satisfaction. Results of a systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 1552.

Lommi M. et al. (2015)

L'evoluzione del concetto di cura di sé nell'assistenza sanitaria: una revisione narrativa della letteratura Professioni Infermieristiche, 68(2), 155-166

Magno S. (2020)

Self-care per operatori sanitari Recenti Progressi in Medicina, 111(4), 205-206.