



# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19 COSA PUOI FARE

## Harvard/MGH Trauma Programs Toolkit: 10 Punti per la Cura di Sé durante la crisi del COVID-19

### Harvard/MGH Trauma Programs

AFFILIAZIONI:

**Massachusetts General Hospital**

**Harvard Medical School**

**Italian National Trauma Center**

[hprt-cambridge.org](http://hprt-cambridge.org) - [www.intraumacenter.com](http://www.intraumacenter.com)





# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19 COSA PUOI FARE

## DEFINIZIONE DI CURA DI SÈ

La Cura di Sé è uno stato naturale di benessere. Il clinico lavora in un ambiente di cura che fornisce prestazioni di alta qualità e clinicamente efficaci a tutti i suoi pazienti.

L'ambiente di cura di per sé, attraverso la sua bellezza può rappresentare un luogo di sicurezza, protezione e rigenerazione per il medico ed il paziente.

La Cura di Sé inizia con la creazione di un ambiente stimolante in cui viene favorito il raggiungimento dell'eccellenza.

La Cura di Sé si realizza quando la salute fisica ed emotiva del clinico e del paziente prevalgono sulle preoccupazioni per il successo finanziario, l'efficienza e la produttività. Chiaramente, i lavoratori in buona salute portano a successi aziendali migliori.

Un sistema di assistenza sanitaria, peraltro, non dovrebbe mai essere autorizzato a promuovere un sacrificio fisico o emotivo, oppure amministrare le sue politiche e procedure attraverso la sopraffazione e l'abuso organizzativo.



# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19 COSA PUOI FARE

## DEFINIZIONE DI CURA DI SÉ

La Cura di Sé è in definitiva un approccio integrato e olistico alla promozione della resilienza e del benessere in tutti i pazienti ed il personale sanitario. Il valore aggiunto è rappresentato dalla possibilità di attivare un pensiero libero, lavorando in modo creativo e immaginativo in un ambiente scientificamente e culturalmente valido.

La capacità di essere un clinico sensibile ed in salute, un collega e una persona integrata nella sua famiglia deve essere ottimizzata.

La Cura di Sé è un sistema di assistenza clinica che massimizza la salute e il benessere dei pazienti, del personale e della comunità.



# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19

## COSA PUOI FARE

***Principale Priorità: prenditi cura della tua famiglia, degli amici e dei tuoi cari!***

- 1) Conosci la tua missione personale e organizzativa
- 2) Raggiungi l'eccellenza clinica e culturale
- 3) Impegnati nella supervisione e nella consultazione tra pari
- 4) Monitora e regolare l'empatia
- 5) Pratica la riflessione personale: spirituale e artistica
- 6) Utilizza la respirazione profonda, la mindfulness e la meditazione
- 7) Svolgi attività quotidiane di Cura di Sé; prendersi cura del corpo e della mente
- 8) Crea ambienti di cura caratterizzati da bellezza naturale
- 9) Valuta gli obiettivi di Cura di Sé
- 10) Ripristina la dignità umana attraverso la gentilezza e la compassione



# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19 COSA PUOI FARE

***Principale Priorità: prenditi cura della tua famiglia, degli amici e dei tuoi cari!***

Gli operatori sanitari (compresi i professionisti della salute mentale e gli operatori umanitari) sono in prima linea nella crisi COVID-19. Mantenere la loro sicurezza e il loro benessere è assolutamente essenziale! Molti stanno lavorando in sistemi medici in cui vi era un elevato stress e "burnout" già prima della crisi. La cura dei pazienti COVID-19 ha aumentato drasticamente lo stress e il carico di lavoro. Questo protocollo ha l'obiettivo di affrontare i bisogni relativi alla Cura di Sé. Al contempo i familiari, i parenti stretti e gli amici degli operatori sanitari hanno bisogno di un'attenzione speciale. Medici, infermieri, operatori della salute mentale e tutto il personale coinvolto devono fare della cura dei loro familiari la loro priorità assoluta. Lunghe ore di lavoro, la morte dei pazienti, lo stress e le tensioni associate alla nostra risposta al COVID-19, possono portare a trascurare seriamente familiari e persone care. Assicurati che la tua famiglia e i tuoi cari ricevano la massima attenzione e siano al sicuro. Dai loro tutta la tua attenzione qualche minuto ogni giorno. Presta particolare attenzione ed assisti le persone più vulnerabili come bambini, donne in gravidanza, anziani, malati e disabili nella tua famiglia. Non avere paura di chiedere loro anche un supporto morale. Cerca di essere prontamente disponibile sul tuo cellulare. Chiama a casa, anche per pochi minuti, ogni giorno o sera (se lavori di notte). La cosa più importante è:

**RIMANI IN CONTATTO: RIMANI IN CONTATTO**



# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19 COSA PUOI FARE

## 1) Conosci la tua missione personale e organizzativa

Ora è il momento, in questa crisi, di prendere sul serio la tua missione personale e organizzativa. Lavora a stretto contatto con i tuoi amministratori e dirigenti per eliminare tutti gli ostacoli all'assistenza. Questa crisi rivelerà rapidamente tutte le debolezze dei sistemi di assistenza sanitaria in cui lavori. Offri soluzioni costruttive e nuove idee alla tua leadership per fornire un'assistenza piena e completa ai pazienti di ogni estrazione sociale e cultura. Sebbene questa crisi non sia il momento di una "rivoluzione" nell'assistenza sanitaria, offrirà molte opportunità per migliorare il vecchio sistema convenzionale di assistenza pre-crisi. Come diciamo all'*Harvard Medical School (HMS)*:

***“L'OPPORTUNITÀ ARRIVA A CHI È PREPARATO;  
PREPARATI A FARE LA DIFFERENZA!”***



# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19 COSA PUOI FARE

## 2) Raggiungi l'eccellenza clinica e culturale

La crisi COVID-19 sta portando tutti gli operatori sanitari, medici, psichiatri, operatori umanitari a confrontarsi con un nuovo tipo di infezione pandemica. Tutti voi state seguendo da vicino le conoscenze mediche e scientifiche su questa infezione da virus e sul suo trattamento. L'uso di conoscenze mediche e di salute pubblica accurate, porterà a un successo nella riduzione delle infezioni e dei decessi. Condividi queste conoscenze con i tuoi pazienti, i familiari e la tua comunità, man mano che emergono. Nella tua comunità, potresti essere l'unica fonte di conoscenze mediche scientifiche accurate.

***"CONTINUA IL BUON LAVORO, RIMANI INFORMATO!"***



# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19

## COSA PUOI FARE

### 3) Impegnati nella supervisione e nella consultazione tra pari

In una crisi, la supervisione tra pari ed il supporto tra professionisti sono fondamentali. Devi organizzare il tuo tempo per essere in contatto con i tuoi colleghi professionisti anche se per tempi brevi, anche solo per 30 minuti al giorno. Come accade in contesti militari, il confronto relativo alla gestione della crisi avviene all'inizio e alla fine della giornata in un periodo fortemente stressante. Giovani professionisti sanitari come tirocinanti, specializzandi, medici, infermieri, psicologi, assistenti sociali neolaureati, possono essere facilmente danneggiati sia da un punto di vista fisico che emotivo, soprattutto in assenza di una adeguata supervisione. Tutti i giovani e gli operatori sanitari neolaureati devono essere supervisionati. Anche gli addetti all'accoglienza, i traduttori, i fisioterapisti, i volontari devono essere supervisionati.

La supervisione include, non solo l'apprendimento di nuove strategie e competenze, ma anche l'attenzione allo stress emotivo del fornitore di cure. Spesso potrebbero, inoltre, sorgere problemi etici legati alle procedure di trattamento e alla morte dei pazienti che dovranno essere affrontati rapidamente.

***LAVORA IN TEAM: “LAVORO DI SQUADRA”.***





# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19 COSA PUOI FARE

## 4) Monitora e regolare l'empatia

In una crisi, la regolazione dell'empatia è molto difficile a livello personale e professionale. In una situazione di crisi la risposta empatica deve essere ridotta ma non eliminata del tutto. Inizia prestando attenzione all'atmosfera affettiva dell'ambiente. L'ambiente fa sentire il paziente sicuro e protetto? Inizia con un gesto umano (un bel saluto amichevole) per riconoscere l'umanità del paziente. Tieni informato e rassicura il paziente (e la famiglia, se lo accompagnano) durante gli accertamenti clinici ed il trattamento. Riconosci sempre che loro sono per te partner importanti nel processo di cura. Alla fine della visita verifica se c'è qualcosa che preoccupa il paziente non correlato al coronavirus (ad esempio: una figlia in gravidanza, un bambino malato, un genitore anziano). Per i pazienti ricoverati presso il reparto di terapia intensiva o collegati ai respiratori, ricorda che questa è un'esperienza estremamente spaventosa per il paziente e la famiglia. In tal senso, è stato dimostrato che il 50% dei pazienti che sopravvivono alla terapia intensiva sviluppano un disturbo post-traumatico da stress (PTSD). La professione infermieristica ha messo a punto molti modi efficaci per affrontare questa sfida. Come sempre, in tutte le condizioni mediche, una risposta empatica può ridurre l'intenso stress emotivo e ridurre il rischio di burnout.

***ATTENZIONE AL LIVELLO EMOZIONALE EMPATICO SOVRACCARICATO TRA TUTTO IL PERSONALE. RICHIEDI AIUTO QUANDO IL SOVRACCARICO EMOZIONALE RAGGIUNGE UN “PUNTO DI ROTTURA”.***



# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19 COSA PUOI FARE

## **5) Pratica la riflessione personale: spirituale e artistica**

Quando sei in una situazione di crisi in cui bisogna lavorare alla massima velocità ed energia, è difficile dedicare qualche minuto nella giornata per riflettere. La riflessione è una chiave per mantenere la mano ferma e rimanere "in pista". La missione medica finale deve essere tenuta a mente, ma anche le nostre esigenze personali di Cura di Sé potranno essere utili come una bussola per i nostri sforzi più pesanti. Come curanti in ambiente sanitario, siamo chiamati ad alleviare la sofferenza degli altri senza danneggiare noi stessi e/o danneggiare i nostri familiari o persone care. La nostra passione per l'umanità splenderà quando mostreremo amore per noi stessi e le nostre famiglie. Tutti possono tenere in tasca un piccolo totem (ad esempio: l'immagine di un animale, una croce, una frase religiosa), o una foto (coniuge, figli), o una pianta sulla propria scrivania. Allontanati dalla crisi cinque minuti ogni mattina, pomeriggio e sera, per riflettere sugli aspetti positivi del mondo, le persone importanti della tua vita, il tuo amore e devozione per la tua professione sanitaria e la comunità medica. Alla fine della tua giornata di lavoro, potrebbe essere un buon momento per dedicarsi alla scrittura riflessiva. Hai a che fare con la vita, la morte e la grande sofferenza umana, quindi mantieni un piccolo "tempio" (non deve essere religioso) dove puoi chiedere la forza morale e fisica per fare il tuo miglior lavoro. Inoltre, cerca di trasmettere il tuo amore a tutto ciò che ti circonda e a cui tieni e di cui ti prendi cura ogni giorno.

***LA RIFLESSIONE GIORNALIERA FORNISCE UNA BUSSOLA MORALE PER LA  
RACCOLTA DI TUTTA L'ENERGIA POSITIVA CHE ESISTE NEL MONDO.  
RICORDA: NON SEI SOLO, MANTIENI I CONTATTI!***



# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19 COSA PUOI FARE

## **6) Utilizza la respirazione profonda, la mindfulness e la meditazione**

Ciascun operatore sanitario, addetto all'accoglienza, traduttore, addetto alle pulizie - tutti - durante questa crisi devono apprendere la respirazione profonda. È facile da imparare: esistono molti video eccellenti online. La respirazione profonda dovrebbe essere praticata ogni giorno prima e dopo essersi imbattuti in una situazione difficile. Ci vogliono solo pochi minuti, ma può avere un grande impatto nell'alleviare lo stress del momento e nel mantenere la mente focalizzata sul problema da affrontare. Una pratica quotidiana di consapevolezza e meditazione, anche se solo per quindici minuti al giorno, può aiutare a ridurre lo stress e migliorare la capacità di recupero. Esistono molti approcci alla meditazione. L'approccio del *Benson-Henry Institute for Mind Body Center* presso la *Harvard Medical School, Massachusetts General Hospital*, ha dimostrato di essere efficace.

***GLI ESERCIZI DI RESPIRAZIONE PROFONDA SONO STRUMENTI NECESSARI  
DURANTE LA GESTIONE DELLE SITUAZIONI DI CRISI E SI ASSOCIANO A  
RIDUZIONE DELLO STRESS E MIGLIORE RESILIENZA.***



# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19 COSA PUOI FARE

## **7) Svolgi attività quotidiane di Cura di Sé; prendersi cura del corpo e della mente**

Queste pratiche si basano sul buon "senso comune". Al fine di sostenere il duro e stressante lavoro nelle situazioni di crisi, l'attenzione ai bisogni umani di base - alimentazione, esercizio fisico e sonno - è essenziale. Immergersi nella situazione di crisi per aiutare gli altri si associa ad alto rischio di burnout! Chiunque abbia a che fare con COVID-19 rischia di essere colpito sia a livello fisico che mentalmente. Tutte le raccomandazioni di questo protocollo di Cura Sé hanno lo scopo di massimizzare il lavoro di squadra e l'assistenza efficace, nonché l'attenzione al benessere del personale sanitario e del personale di supporto. Vogliamo tutti che nessun operatore medico e/o personale sanitario si ammali di COVID-19 e non vogliamo assolutamente che nessuno muoia per questa malattia. I militari, ad esempio, quando operano nel conflitto, hanno sempre una persona designata che si occupa esclusivamente del benessere delle truppe. Inoltre, il sistema di monitorarsi a vicenda, è un sistema eccellente che sostiene l'unione tra compagni e l'unità di squadra. Un buon modello da seguire!

***DOBBIAMO IMPEGNARCI AL 100% NEL MANTENERE IL BENESSERE DEL PERSONALE MEDICO E DI SUPPORTO. ASSEGNA A QUALCUNO IL COMPITO DI FARE UN MONITORAGGIO.***



# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19 COSA PUOI FARE

## 8) Crea ambienti di cura caratterizzati da bellezza naturale

La natura nel Mondo è il nostro più grande alleato per la cura. Alla fine del 1800, la grande infermiera Florence Nightingale capì per la prima volta che le cure mediche dovevano verificarsi in un ambiente pieno di: 1) luce e aria pulita; 2) natura; 3) spiritualità. Ampie ricerche scientifiche hanno rivelato quanto fosse corretta l'intuizione di Florence Nightingale e, negli ultimi anni, quanto sia importante il potere terapeutico di piante e animali.

Durante questa crisi, metti una pianta (soprattutto una fioritura) nel tuo ufficio. Esci nella natura, siediti nel giardino dell'ospedale e/o nel parco vicino per riflettere, rilassarti e riposarti, e quando hai tempo, fai una passeggiata nei boschi, lungo una strada agricola, o lungo una spiaggia o un lago vicino e/o con il tuo coniuge, i tuoi genitori o figli. Anche quando è in atto l'allontanamento sociale, puoi trascorrere del tempo nel mondo naturale. Fai una pausa dall'uso del tuo computer o cellulare. Non è un caso che il virus COVID-19 si sia verificato attraverso violazioni del mondo naturale. Il mondo della natura si muove intorno a noi (ad esempio, i delfini che ritornano nelle acque dell'Italia).

***UTILIZZA L'ENORME POTERE DI CURA DELLA NATURA. PROMETTI A TE STESSO CHE QUANDO LA CRISI SARÀ FINITA, SARAI UN BUON ASSISTENTE DELLA NATURA DEL NOSTRO MONDO.***



# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19

## COSA PUOI FARE

### 9) Valuta gli obiettivi di Cura di Sé

Durante la situazione di crisi, l'attenzione alla Cura di Sé non è come "mettere la glassa sulla torta" o un piccolo spettacolo di intrattenimento prima dello spettacolo principale. È essenziale non solo per mantenere in salute le nostre forze nel lavoro medico, ma anche per assicurare la messa in campo delle nostre migliori capacità nel fornire una diagnosi ed un trattamento medico a chi ne ha bisogno. In questo momento di crisi, abbiamo bisogno di un *Monitoraggio Orientato ai Risultati (MOR)* che controlli costantemente il benessere generale di tutto il personale medico e di supporto. Una semplice lista di verifica della Cura di Sé e del proprio benessere è sufficiente. Ogni centro medico e team deve monitorare giornalmente il funzionamento del personale considerando le seguenti aree: 1) fisica; 2) emotiva; 3) familiare/sociale; 4) spirituale. L'organizzazione e le procedure devono essere implementate immediatamente per migliorare la Cura di Sé.

***PRESTARE ATTENZIONE AL MONITORAGGIO GIORNALIERO DEI DOMINI ASSOCIATI ALLA CURA DI SÉ. AGIRE RAPIDAMENTE, SE NECESSARIO, PER CORREGGERE LA SITUAZIONE***



# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19 COSA PUOI FARE

## **10) Ripristina la dignità umana attraverso la gentilezza e la compassione**

Questa crisi è sia medica che politica e sta avendo un impatto enorme sulla società, i suoi cittadini e la cultura. Il virus COVID-19 sta avendo un impatto stressante sulla vita sociale e lavorativa di individui, famiglie, comunità locali e persino a livello nazionale e globale.

In ogni crisi medica e nelle tragedie correlate può verificarsi una perdita di dignità, la presenza di sentimenti di impotenza, panico e paura. In Italia, ad esempio, le famiglie non sono in grado di vedere i propri cari che sono morti o addirittura vedere i corpi per una adeguata sepoltura. Queste realtà possono avere un ruolo devastante per una famiglia e una comunità. Sebbene il personale medico non sia in grado di risolvere i problemi socio-economici e politici causati dal virus, può contribuire a ripristinare la dignità perduta dei propri pazienti attraverso un approccio umanistico e di accompagnamento alle cure mediche.

La tragedia di COVID-19 può colpire chiunque di noi, in particolare i lavoratori medici in prima linea. Ogni persona ha bisogno di rivolgersi alla propria comunità medica, così come ai propri vicini, per aiutare le persone più bisognose come gli anziani, le donne in gravidanza, i bambini, i rifugiati immigrati, i disabili e i senzatetto. Sostenere la dignità umana in questo momento di crisi, assistendo la nostra comunità medica e locale, è urgente e necessario. Sei stato investito dalla scienza medica e da una più alta vocazione a prenderti cura dei malati e dei morenti.

**ANCHE QUANDO SEI COPERTO DA ABITI PROTETTIVI E MASCHERINE, USA UNA PAROLA GENTILE PER OGNI PAZIENTE CHE VISITI.**





# CURA DI SÈ DURANTE LA CRISI COVID-19 COSA PUOI FARE

## ENTI PARTECIPANTI

- Italian National Trauma Center (INTC - Orvieto, Italy)  
[www.intraumacenter.com](http://www.intraumacenter.com)
- Harvard Medical School  
Global Mental Health Training Program
- Harvard Program in Refugee Trauma  
[hprt-cambridge.org](http://hprt-cambridge.org)
- Benson – Henry Institute for Mind Body Medicine  
at Massachusetts General Hospital  
<https://www.bensonhenryinstitute.org/>
- Sponsors: National Italian American Foundation (NIAF)  
e un donatore anonimo

*Per informazioni e commenti è possibile scrivere a: [intraumacenter@gmail.com](mailto:intraumacenter@gmail.com)*