

## CASE DI RIPOSO (RSA)\*



### ***Cause di stress lavoro-correlato per gli operatori assistenziali***

Nel settore delle Case di Riposo (RSA) cause di stress lavoro-correlato più frequenti sono le seguenti:

#### **Rischi per la salute e la sicurezza**

- ✓ esposizione ad agenti infettivi (biancheria e/o aghi contaminati da sangue o materiale biologico)
- ✓ esposizione a sostanze tossico-nocive irritanti (disinfettanti, detergenti, ecc.)
- ✓ posture protratte in piedi (ortostatismo / dinamismo)
- ✓ movimentazione pazienti non/parzialmente autosufficienti
- ✓ condizioni microclimatiche inadeguate (sbalzi di temperatura, umidità elevata)
- ✓ contatto con guanti medicali potenzialmente irritanti e/o allergizzanti (guanti in lattice)
- ✓ potenziale aggressione da parte dei pazienti (demenze, psicopatologie maggiori, ecc.)

#### **Organizzazione**

- ✓ orario su tre turni (compreso il turno notturno)
- ✓ orari protratti, sovraccarico lavorativo, alti ritmi di lavoro
- ✓ carenze nella comunicazione;
- ✓ scarso coinvolgimento nelle scelte organizzative di assistenza, scarsa autonomia
- ✓ carenze nella formazione / informazione in merito alle attività lavorative svolte ed ai rischi per la salute e la sicurezza
- ✓ tensioni relazionali con le figure gerarchiche (direzione sanitaria, capo-sala) e con i colleghi
- ✓ carico emotivo elevato nell'assistenza a pazienti critici (anziani defedati, demenze tipo *Alzheimer*, ecc.) e nelle relazioni con i parenti dei pazienti (pressione con richieste ripetute e spesso incongrue, ecc.)

## Sintomi personali

### ✓ Problemi digestivi.

I disturbi digestivi sono più frequenti nei lavoratori su turni. I pasti vengono consumati ad orari irregolari, e sovente in modo veloce. Il cibo sovente è consumato freddo. Si consuma molto caffè e tabacco.

### ✓ Disturbi del sonno.

Il sonno nelle ore diurne è normalmente più corto e meno riposante.

### ✓ Ansia e depressione.

I turni interferiscono con la vita sociale e familiare (il tempo a disposizione per i figli e il partner può ridursi). I frequenti cambiamenti di orario di lavoro possono ingenerare fatica cronica, connessa a volte alla depressione.

### ✓ Problemi osteomuscolari.

Lo stress lavorativo può peggiorare i disturbi osteomuscolari (lombalgie, cervicalgie, poliartralgie a livello degli arti superiori ed inferiori).

### ✓ Problemi cardiovascolari

Lo stress lavorativo può costituire un fattore di rischio in alcune patologie cardiovascolari (infarto, ipertensione arteriosa).

## Sintomi aziendali

- ✓ elevato turnover;
- ✓ elevate assenze per malattia
- ✓ elevata incidenza di infortuni
- ✓ aumento delle richieste interne di cambio mansione per motivi di salute
- ✓ aumento dei contenziosi, aumento dei provvedimenti disciplinari

## Cosa può fare l'azienda contro lo stress

- ✓ interventi di miglioramento nel campo della sicurezza e tutela della salute (manutenzione ordinaria e straordinaria di impianti ed attrezzature, uso di letti snodabili regolabili elettricamente, uso di sollevatori, uso di ausili minori, ecc.)
- ✓ sulla pianificazione del lavoro (es. pianificare adeguatamente la rotazione dei turni, identificare i compiti e le attività lavorative per ogni mansione, adottare sistemi di feed-back sulla qualità del lavoro svolto dai singoli lavoratori)
- ✓ adeguata formazione e addestramento dei lavoratori
- ✓ migliorare i sistemi di comunicazione all'interno dell'RSA (bacheca, posta elettronica) e di coinvolgimento dei lavoratori
- ✓ supportare gli operatori al fine di potenziare la loro capacità di adattamento al lavoro (riunioni di reparto, incontri, ecc.)
- ✓ supporto ai lavoratori in sofferenza (*counselling* psicologico, visite mirate del Medico Competente)
- ✓ interventi mirati su lavoratori anziani e stranieri

## Cosa può fare il lavoratore contro lo stress

### **Adottare uno stile di lavoro adeguato:**

- ✓ creare un luogo di lavoro confortevole
- ✓ organizzare il lavoro in modo da alternare le attività compatibilmente con le esigenze organizzative
- ✓ adattarsi agli imprevisti ed alle emergenze
- ✓ valutare le proprie capacità evitando comportamenti imprudenti
- ✓ fare domande (non troppe) ed ascoltare
- ✓ se si ricoprono ruoli dirigenziali imparare a delegare i compiti che possono essere delegati, anche per valorizzare i collaboratori ed evitare sovraccarico e *burn-out*

### **Adottare uno stile di vita positivo:**

- ✓ effettuare attività fisica regolare (nuoto, jogging, ginnastica specifica, ecc.)
- ✓ corretta alimentazione e controllo del peso (l'obesità è un fattore di rischio oltre che per l'apparato cardiovascolare, anche per l'apparato osteomuscolare)
- ✓ effettuare tecniche di rilassamento (*stretching*, training autogeno, ecc.)