



WE CARE

Mental health for health professionals

RISULTATO 3: RACCOMANDAZIONI - SOMMARIO

Consorzio:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Johanniter Österreich Ausbildung und Forschung gemeinnützige GmbH

Trade Union of Serbian Doctors and Pharmacists

Danmar Computers SP ZOO

Istituto Tecnologie Didattiche del Consiglio Nazionale delle Ricerche (ITD-CNR)



**Co-funded by
the European Union**



DISCLAIMER: Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Il capo del dipartimento "Promozione della salute" alla AOK Plus (un ente che stipula assicurazioni sanitarie in Germania) Heiko Kotte, ha detto:

"Il personale infermieristico ha bisogno di misure di promozione della salute a lungo termine per rafforzare la propria salute mentale e affrontare con più calma le situazioni di stress, ridurre lo stress subito, recuperare e rimanere in forma fisica e mentale".

Già molto prima della crisi legata alla pandemia da COVID 19 era un dato di fatto che i professionisti sanitari svolgano un lavoro complesso e stressante e affrontino condizioni di lavoro impegnative che causano stress e che nel lungo periodo possono avere ripercussioni sulla loro salute mentale.

Quindi i datori di lavoro dovrebbero attuare misure di mitigazione. Queste misure devono essere complete e molteplici. Nell'ambito della medicina del lavoro, occorre valutare le condizioni e gli ambienti di lavoro, prendendo in considerazione gli orari dei turni, l'ergonomia, il team building, il riconoscimento della professionalità e la formazione continua. Oltre all'eliminazione dei fattori di disturbo, l'attenzione dovrebbe essere rivolta al benessere mentale, con l'obbligo per i datori di lavoro di promuovere attivamente il benessere mentale dei propri dipendenti, sia in ambito sanitario che in altri settori lavorativi.

Implementare queste strategie può aiutare a minimizzare le sfide a livello di salute mentale che i professionisti sanitari affrontano, migliorando il loro equilibrio tra lavoro e vita privata, il loro benessere e la loro soddisfazione sul posto di lavoro.

Per supportare l'autoefficacia degli operatori sanitari, le applicazioni *mobile* possono essere un elemento di supporto nella lotta per la resilienza individuale e la buona salute.

Quindi, il consorzio di Progetto in un periodo di due anni ha sviluppato la app WECARE per supportare il benessere mentale dei professionisti sanitari con il sostegno della Commissione Europea nell'ambito del programma di finanziamento Erasmus plus.

Le esigenze del gruppo target sono state identificate attraverso un sondaggio online e i risultati sono stati presi in considerazione per lo sviluppo dell'applicazione. Le informazioni psicologiche di base sulla salute mentale sono state fornite da esperti del nostro team e dalla letteratura specializzata.

La fase pilota di valutazione della app ha utilizzato questionari internazionali validati sulla salute mentale e questionari di feedback (e.g. WHO.5, MAUQ) riguardanti la soddisfazione complessiva dell'utente nei confronti dell'applicazione in quanto tale, del suo utilizzo e dell'esperienza dell'utente con gli elementi di gamification scelti.

A seguito del processo di valutazione della app, possono essere formulate le seguenti raccomandazioni:

- Responsabilità del datore di lavoro. Le app per la salute mentale sono solo una misura di sostegno nell'ambito di un approccio più ampio al benessere mentale nel settore sanitario. I datori di lavoro devono prendere sul serio il loro contributo alla salute mentale e al benessere dei propri dipendenti e agire di conseguenza adeguando le proprie strategie di salute sul lavoro.



- Usare la scienza per infrangere i tabù. La salute mentale è ancora un tabù nella società in generale e tra gli operatori sanitari. Le idee sulla mindfulness e sulla cura di sé possono essere messe in relazione con la spiritualità e quindi non essere prese sul serio. Questo aspetto dovrebbe essere affrontato apertamente e dovrebbero essere offerte prove scientifiche per confutare tali argomentazioni.
- Tenere conto delle differenze di genere. Le donne tendono ad essere più aperte a riconoscere la necessità di prendersi cura della propria salute mentale. Dato che le donne lavorano nel settore sanitario più degli uomini, possono essere coinvolte attivamente nelle attività di promozione del benessere mentale.
- Adattarsi alle abitudini a livello di percezione. Le app per la salute mentale destinate agli operatori sanitari dovrebbero tenere conto delle loro abitudini visive e preferire le informazioni visive sotto forma di grafici, diagrammi, immagini ecc. ai testi lunghi. Per le istruzioni agli esercizi si consigliano video e audio.
- Gestire le aspettative. Le app per la salute mentale non sostituiscono la ricerca di aiuto in situazioni acute. Questo deve essere comunicato chiaramente agli utenti per evitare aspettative irrealistiche e delusioni. Le app per la salute mentale possono fornire un supporto *'soft'* per alleviare lo stress, riflettere su sé stessi e prendersi cura di sé. Se una persona è affetta da gravi disturbi mentali o sta vivendo un Disturbo Post Traumatico da Stress o un trauma, deve cercare un aiuto professionale. L'app dovrebbe supportare questo aspetto fornendo contatti con professionisti, come le linee telefoniche di assistenza.
- Non esiste un'opzione unica per tutti. Ad alcune persone piace una determinata narrazione all'interno di una app, ad altre no. Alcune persone apprezzano gli elementi di gamification, altre no. Anche in questo caso, una comunicazione chiara in anticipo può aiutare a cambiare prospettiva e a spiegare perché certi elementi sono di supporto.
- Sostenere la creazione di una pratica regolare per la salute mentale. Alle persone piace essere aiutate a ricordare. Le app per la salute mentale dovrebbero avere la possibilità di inviare notifiche per ricordare alle persone di dedicare del tempo all'esercizio fisico o alla cura di sé. Questo può essere utile per stabilire una pratica regolare per la salute mentale.
- Concentrarsi sulla motivazione intrinseca. Anche se molte persone possono agire in risposta alla motivazione estrinseca, stimolata da alcuni tipi di gamification basata sul rinforzo, stimolare la motivazione intrinseca ha un effetto più a lungo termine, il che è importante quando si tratta di salute mentale.
- Consentire il contatto e lo scambio sociale. Anche se tecnicamente e dal punto di vista del GDPR è difficile da implementare, è importante dare spazio allo scambio sociale. Questo può essere fatto al di fuori dell'app in forum moderati o in canali di social media dedicati e moderati.
- Rafforzare l'autoefficacia. consentire la differenziazione tra le diverse esigenze degli utenti attraverso un'esperienza guidata basata su questionari iniziali, come nell'app WE CARE e/o attraverso funzioni di filtro.

Per raccomandazioni più dettagliate riguardo alla responsabilità del datore di lavoro, la gamification nelle app per la salute mentale e sulle misure pratiche sul posto di lavoro, nonché per un'analisi approfondita della fase pilota del progetto WE CARE e dei suoi risultati, è possibile leggere il documento di raccomandazioni disponibile in inglese.

Per ulteriori domande è possibile contattare uno dei partner di progetto o il coordinatore. I dettagli di contatto si trovano sul sito <https://wecare.erasmus.site/partnership/>



Co-funded by
the European Union



Strumenti usati

Strumenti	Descrizione	IA Prompt-Text
Word reference	Traduzione di singole parole in italiano	Nessuno
DeepL translate	Traduzione di frasi in italiano	Nessuno