

DICHIARAZIONE CONFLITTO D'INTERESSE DOCENTI

In ottemperanza alla normativa ECM ed al principio di trasparenza delle fonti di finanziamento e dei rapporti con soggetti portatori di interessi commerciali in campo sanitario, dichiaro di non aver ricevuto finanziamenti negli ultimi due anni.

Empowerment del diabetologo

- Domenico Mannino



Devi fare le cose
che pensi di non
poter fare.

Eleanor Roosevelt



COSA È OGGI RICHiesto AD UN DIABETOLOGO?





TUTTO QUESTO CARICO ESPONE AL...



Burnout : “*bruciato*”, “*scoppiato*”, “*esaurito*”.

Il termine è stato introdotto da Freudenberger nel 1975 ,configura una condizione di stress lavorativo rilevato *in prevalenza* tra i soggetti impegnati in attività professionali “di aiuto” .

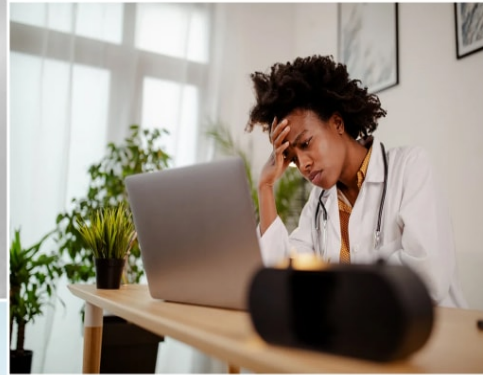
C. Maslach ha definito il burnout “una sindrome di esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta realizzazione personale”.

QUALE FOTOGRAFIA DEL BURNOUT?

Medscape®

Physician Burnout &
Depression Report

2024



- 9226 medici di 29+ specialità
- I meno felici sono risultati i medici dell'emergenza (63%), gli endocrinologi e i diabetologi sono al 44%.
- Le donne riferiscono burnout più degli uomini
- Risultano più colpiti i medici a metà carriera (50% di quelli con età tra i 45 e i 54 anni).

COSA CONTRIBUISCE DI PIU' AL TUO BURNOUT?

Troppe attività burocratiche	62%
Troppe ore di lavoro	41%
Mancanza di rispetto da parte amministratori, impiegati, colleghi, staff	40%
Stipendio insufficiente	38%
Mancanza di autonomia	32%
Informatizzazione	24%
Mancanza di rispetto da parte dei pazienti	22%
Norme governative	13%
Altro	9%

Respondents could select up to three.

LE CARATTERISTICHE DELLA MALATTIA CRONICA METTONO IL CURANTE IN UNA POSIZIONE MAGGIORMENTE ESPOSTA A:

BURNOUT E COMPASSION FATIGUE

stato di stress cronico lavoro-correlato caratterizzato dalla sensazione di completo esaurimento delle proprie energie fisiche e mentali.



condizione caratterizzata da una graduale diminuzione progressiva nel tempo del desiderio di prendersi cura, e del sincero desiderio di sollevare la sofferenza dell'altro.

Burnout , compassion fatigue and resilience among healthcare professionals, Editorial, Nursing & Health sciences, 2021

ALCUNE REAZIONI COMPORTAMENTALI DOVUTE AL BURNOUT IN DIABETOLOGIA

- resistenza all'aggiornamento: **inappropriatezza terapeutica**
- ricorso a procedure standardizzate: **inerzia terapeutica**
- chiusura difensiva alla relazione: **fallimento alleanza terapeutica**
- perdita di disponibilit  all'ascolto: **ridotta aderenza terapeutica**
- atteggiamenti sospettosi o persecutori e risentimento verso i colleghi:
frammentazione del team



Nell'ambito dell'assistenza sanitaria, uno dei concetti chiave è l'*empowerment del medico*.



EMPOWERMENT: “Processo sociale multidimensionale che aiuta le persone a raggiungere un maggior controllo sulla propria vita”

(Rappaport, 1984)

MA COSA SIGNIFICA DAVVERO L'EMPOWERMENT DEL MEDICO?

Si tratta di fornire ai medici le competenze, le conoscenze e le risorse necessarie per prendere decisioni informate, basate sull'evidenza scientifica, e migliorare così la cura dei pazienti.

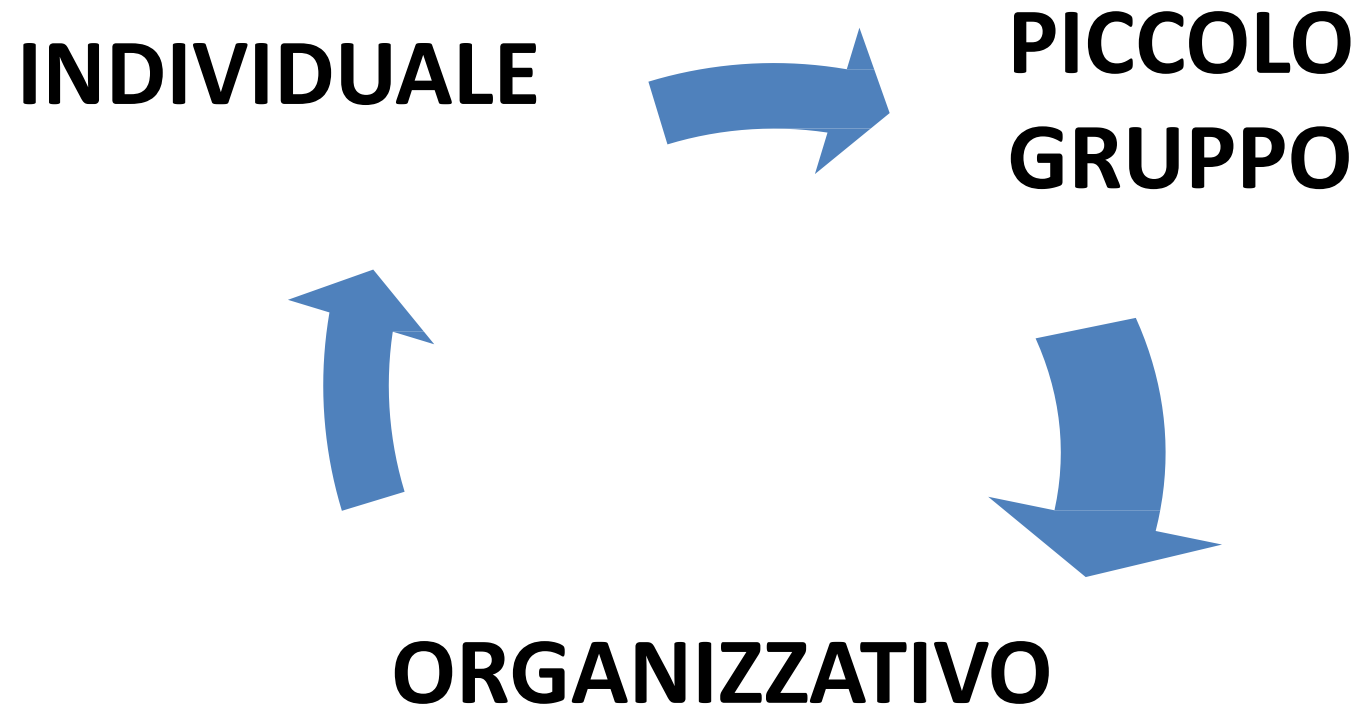
Questo processo mira ad aumentare l'autonomia e la fiducia dei medici nel prendere decisioni cliniche, promuovendo così una maggiore efficacia e competenza nella pratica medica.



IL MEDICO HA NECESSITÀ DI EMPOWERMENT?

- Lo stress lavorativo può condurre a effetti negativi sulla qualità della cura del paziente
- Molti medici imparano a sopportare i sintomi di **burnout** a scapito di conseguenze personali negative
- I fattori che possono far precipitare i sintomi del **burnout** sono distinti
- Il benessere del medico richiede approcci personalizzati:
 - che tengano conto della fase di carriera, della specialità del medico e dell'impostazione della pratica clinica
- Le organizzazioni devono:
 - dare priorità a questo problema
 - fornire un sostegno costante alle iniziative di benessere
 - promuovere una cultura favorevole al benessere del medico

EMPOWERMENT: UN COSTRUTTO MULTILIVELLO



EMPOWERMENT DEL PICCOLO GRUPPO

- **Il gruppo** è un importante luogo di socializzazione, ma anche di crescita e di cambiamento
- **Gruppo empowering**
 - Attraverso reciprocità, mutuo aiuto, condivisione del potere, favorisce la crescita delle persone al suo interno
- **Gruppo empowered**
 - Migliora e potenzia il suo contesto allargato, creando reti o agendo direttamente per il bene comune
- Il potere è suddiviso tra tutti i membri
- Aumenta la responsabilità dei singoli
- Si basa su comunicazione aperta, rinforzi positivi, potenziamento delle capacità dei singoli, parità, struttura chiara ma flessibile
- Solitamente è guidato da un leader empowering in grado di
 - sostenere i bisogni dei singoli
 - stabilire un ambiente che stimoli un efficiente funzionamento
 - del gruppo
 - assicurare una corretta posizione del gruppo nel contesto più allargato

EMPOWERMENT ORGANIZZATIVO

- **L'organizzazione** si considera in termini allargati, non solo aziendale
- **Organizzazione empowered**
 - Rilevante e presente nel contesto allargato, promuovendo cambiamento sociale nella comunità
 - Ha impatto nel territorio in cui si colloca e utilizza parte delle sue risorse per il benessere della comunità
 - Entra in rete con altre organizzazioni per raggiungere i suoi obiettivi
- **Organizzazione empowering**
 - Riesce a favorire l'empowerment dei suoi membri, permettendo loro di poter contare all'interno dell'organizzazione, favorendo un corretto passaggio di informazioni e condividendo momenti decisionali e di azione
- Possono essere distinte o compresenti

EMPOWERMENT INDIVIDUALE

- Maggiore attenzione a livello teorico
 - *Self empowerment*
- **Percorso di crescita** del singolo attraverso iniziative terapeutiche, formative, esperienziali
 - **Sviluppo** di abilità e competenze utili alla gestione delle difficoltà quotidiano
 - Passaggio da *dis-empowerment a empowerment* dall'impotenza appresa alla speranza appresa

Caratteristiche professionali positive

A. Competenza clinica

1. Eccellenti conoscenze e abilità
2. Comunicazione efficace
3. Ragionamento clinico solido

Qualità personali

4. Compassione e premura
5. Onestà e integrità
6. Entusiasta della pratica medica
7. Efficaci capacità interpersonali
8. Impegno per l'eccellenza
9. Collegiale
10. Dimostra humour

Un elemento cruciale dell'empowerment del medico è l'accesso a **strumenti e risorse che possono migliorare la pratica medica**. Ad esempio, l'**utilizzo di tecnologie sanitarie avanzate**.

I medici devono adattarsi per sfruttare appieno i benefici offerti dalla transizione digitale.

Ecco alcune strategie che i medici possono adottare:

- Mantenersi aggiornati
- Utilizzare i registri elettronici dei pazienti
- Sfruttare le applicazioni mobili sanitarie
- Adottare strumenti di intelligenza artificiale
- Promuovere la sicurezza dei dati

Affrontare la trasformazione digitale richiede impegno e adattabilità

Caratteristiche professionali positive

A. Competenza clinica

1. Eccellenti conoscenze e abilità
2. Comunicazione efficace
3. Ragionamento clinico solido

Qualità personali

4. Compassione e premura
5. Onestà e integrità
6. Entusiasmo della pratica medica
7. Efficaci capacità interpersonali
8. Impegno per l'eccellenza
9. Collegiale
10. Dimostra humour

«È stato fatto molto nella sanità per avvicinarsi al paziente, comprenderlo come individuo con il suo vissuto e non solo per la malattia che porta con sé.

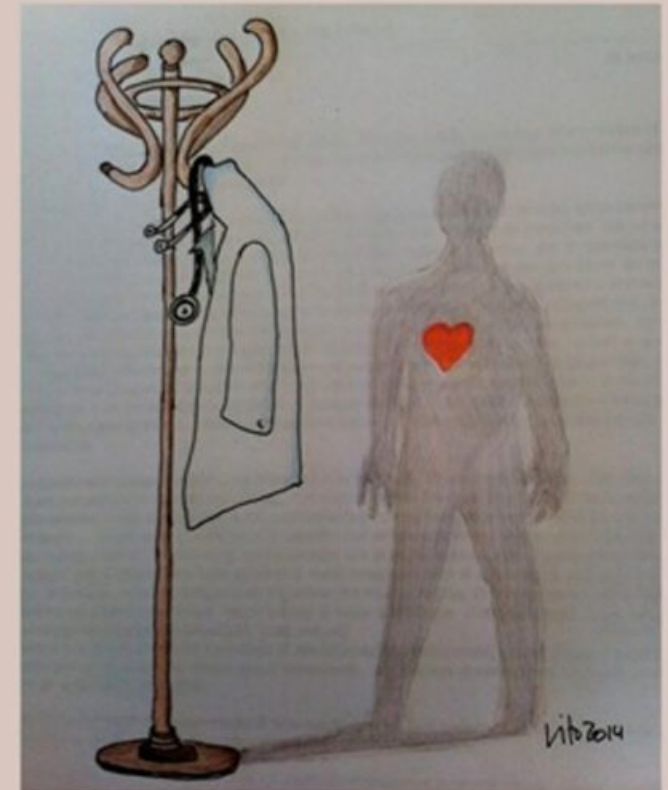
Uno sforzo che ha finito col trascurare l'altra faccia della medaglia: l'operatore sanitario, a cui oggi vengono richieste diverse competenze, non solo tecniche e relazionali, ma anche gestionali, dovendo ottimizzare risorse e tempi all'interno di spazi organizzativi sempre più ristretti»

ANNA ERCOLI

VITO CORTESE

Tutta un'altra vita nella sanità

Il ben-Essere degli operatori sanitari



IDELSON-GNOCCHI



10 COMANDAMENTI PER IL BENESSERE DEL MEDICO

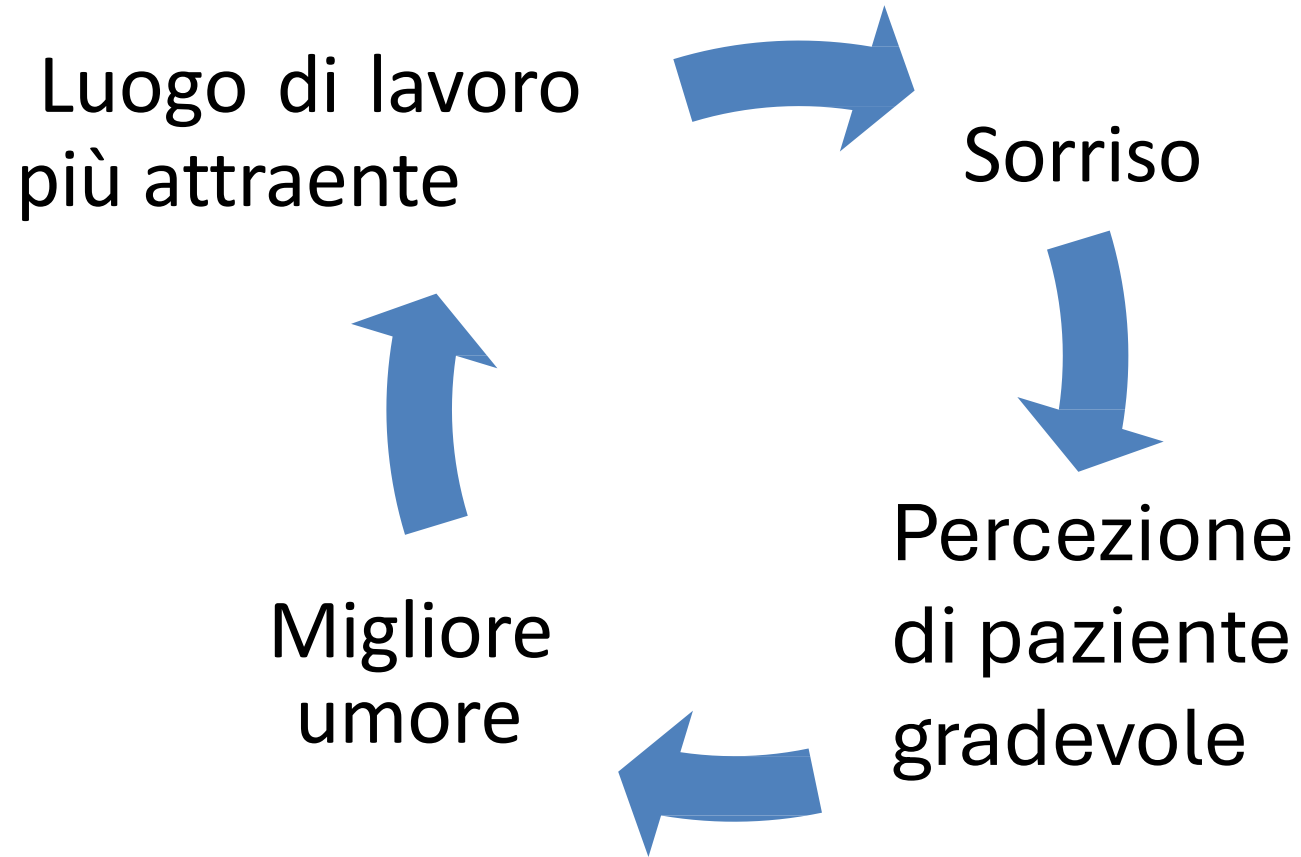
1. Non aspettarti che qualcun altro riduca il tuo stress.
2. Non resistere al cambiamento.
3. Non disperare.
4. Ricorda ciò che è importante per te.
5. Rispetta i tuoi limiti.
6. Non lavorare da solo.
7. Non dare la colpa agli altri.
8. Non superare i tuoi limiti. Lavora in modo più intelligente.
9. Cerca di trovare gioia e padronanza nel tuo lavoro.
10. Continua a imparare.

PRESCRIZIONI PER IL DIABETOLOGO

- Ascoltare («Good Listeners») ➔ **Ascoltarsi**
- Senza pregiudizi (evitare etichette: paziente “difficile”)
- ⬆ la fiducia del paziente evidenziando benefici cura
- “smile” ➔ “friendliness” (vs il paziente) & “attractiveness” (percepita dai colleghi)
- Sviluppare le emozioni positive: Intelligenza Emotiva
- Consapevolezza di «stare accadendo ora»



IL "CERCHIO" POSITIVO PER IL MEDICO



Riconoscimento

**CONSAPEVOLEZZA
DI SE'
(delle proprie
emozioni)**

**CONSAPEVOLEZZA DEGLI
ALTRI
(delle emozioni altrui)**



Regolazione

**GESTIONE DI SE'
(delle proprie
emozioni)**

**GESTIONE DEGLI
ALTRI
(delle emozioni
altrui)**



Sé

Altri

1. SINCERITÀ

- ▶ Essere sinceri con se stessi permette di chiarire le proprie percezioni e di sapere ciò che sentiamo profondamente
- ▶ Questa posizione permette anche di essere assertivi e osare dare il proprio punto di vista

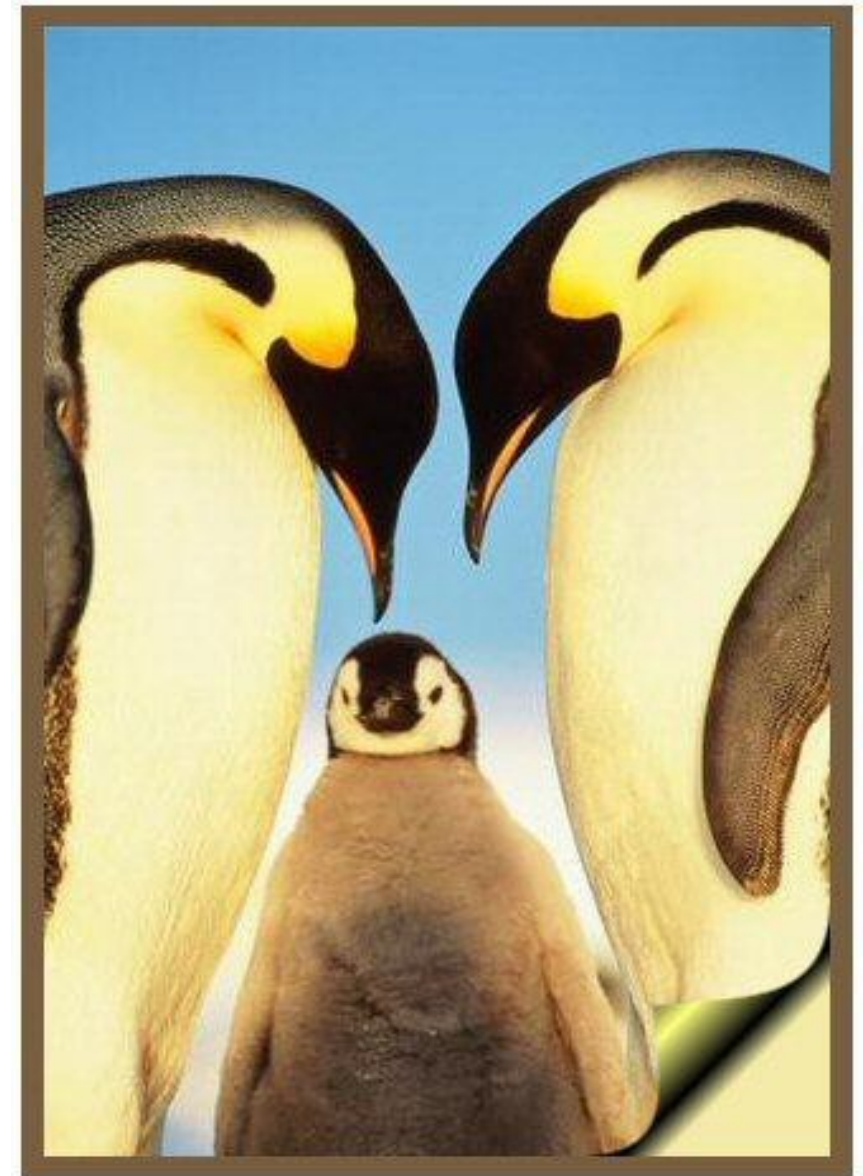
La non sincerità ha bisogno di controllo e di tempo (0.2 ms)

L'amigdala, il vero rivelatore delle bugie, rileva immediatamente questo ritardo!



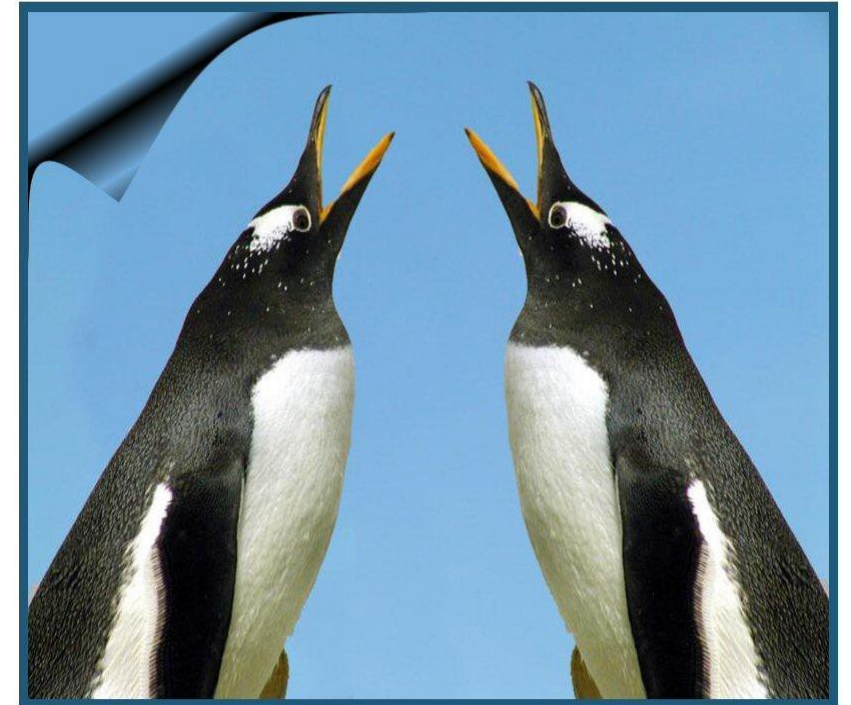
2. EMPATIA

- ▶ Grazie a essa possiamo connetterci alle emozioni e ai sentimenti di chi ci sta vicino e perfino comprendere il loro punto di vista, le loro intenzioni e azioni
- ▶ Questa connessione si sviluppa in 3 tempi:
 - Riconoscere
 - Avvertire/Sperimentare
 - Reagire



3. SINCRONIZZAZIONE

- ▶ La sincronia è il fenomeno per il quale 2 individui comunicano allo stesso ritmo, con lo stesso tono e la stessa gestualità.
- ▶ Nel nostro cervello, degli *oscillatori* regolano i nostri gesti, accelerano o rallentano il nostro tono di voce e ci aiutano a coordinarci agli altri per lavorare o ballare per esempio.
- ▶ Quando 2 persone vibrano così alla stessa frequenza, si sincronizzano naturalmente come due onde armoniose; nel caso contrario entrano in dissonanza e la relazione diventa difficile!



- Quindi oggi non si tratta solo di cosa **FARE** di diverso...

... ma di **rimettersi in contatto con noi stessi**
per **ESSERE (CI)** con una consapevolezza diversa

per un **FARE** diverso.

Il modo migliore per
fare una cosa è farla.

(Amelia Earhart)



A person is holding a white rectangular sign with both hands. The sign has the word "Grazie" written in a black, elegant cursive script. The person's hands are visible on the left and right sides of the sign. The background is a blurred green, suggesting an outdoor setting with foliage. The entire image is set against a white background with a subtle drop shadow.

Grazie