

Progetto: **Promozione della resilienza delle persone in formazione OSS e ASM**

Progetto patrocinato da: **Ospedale Universitario di Zurigo**
Michaela Key

La cura di persone gravemente ammalate in situazioni complesse pone le persone in formazione, prevalentemente giovani, di fronte a grandi sfide personali. È su questo aspetto che fa leva il progetto sulla resilienza dell'Ospedale Universitario di Zurigo (USZ): con esso, le persone in formazione sviluppano fattori di resilienza fondamentali, ma sono previste formazioni anche per le persone formatrici. Per tutto il periodo della formazione, chi svolge l'apprendistato ottiene in questo modo supporto nell'attività quotidiana, acquisendo strategie importanti per superare le difficoltà.

L'Ospedale universitario di Zurigo forma annualmente circa 160 persone come operatrici sociosanitarie e (OSS) e 35 come assistenti di studio medico (ASM). Si tratta di percorsi impegnativi, poiché chi si forma ricopre un ruolo di assistenza nei confronti delle persone in cura. Sono richieste doti comunicative, empatia, una presenza sicura e la capacità di riflettere sul proprio operato.

Il progetto sulla resilienza dell'USZ mira a potenziare le strategie di adattamento, il cosiddetto coping, al fine di ridurre la percezione di stress e di carico durante l'attività quotidiana. Il programma è focalizzato su sei fattori di resilienza fondamentali: riconoscere situazioni di sollecitazione insufficiente o eccessiva e situazioni gravose, di stress fisico e psichico, prendere coscienza delle proprie capacità e della propria resilienza, sperimentare strategie di coping riferite alle situazioni di stress, acquisire consapevolezza dell'importanza del riposo e sviluppare un piano di equilibrio tra vita privata e lavorativa per l'inizio della vita professionale.

Chi si forma sviluppa le proprie capacità sulla base del programma, discute tra pari delle competenze apprese e coltiva uno scambio di esperienze sotto la guida di persone specializzate nella formazione. «Conoscevi questa sensazione? Avevi già vissuto una situazione del genere? Cos'hai provato? Come hai gestito la situazione? Ne hai sempre avuto la capacità? Hai dovuto imparare per riuscire a gestirla?» Parallelamente sono previste formazioni per le persone formatrici incaricate di accompagnare chi si forma nell'assistenza quotidiana delle persone in cura.

Il programma è implementato nelle strutture esistenti seguendo la premessa della neutralità delle risorse, il che significa che non richiede personale o mezzi finanziari supplementari. Gli incontri semestrali sulla resilienza per le persone in formazione comportano un onere di otto ore per anno civile. A queste si aggiungono le sequenze di apprendimento con le persone in formazione e due giornate intere di formazione per le persone formatrici all'inizio del progetto.

Un obiettivo importante del progetto è consentire a chi si forma di iniziare al meglio la vita professionale. Oltre ad ammalarsi di meno, il personale resiliente è anche più motivato ed efficiente. Nelle situazioni difficili non cede alle sensazioni negative, ed è così in grado di agire con più efficienza e senso di responsabilità. Una generazione di personale giovane può indurre un cambiamento anche nel personale di lunga esperienza. Il progetto sulla resilienza è stato messo in atto per tutte le persone in formazione all'USZ dall'agosto 2024.