

La forza del sistema: il benessere del personale infermieristico nelle unità di terapia intensiva pediatrica africane

RELATRICI

Marie-Charlyne Kilba

Medico di terapia intensiva pediatrica, Primario

Reparto di Pediatria, Greater Accra Regional Hospital, Ghana

Ireen Primrose Machira

Responsabile infermieristica

Unità di terapia intensiva pediatrica presso il Mercy James Centre, Malawi

Rohini Kalagouda Patil

Medico senior di terapia intensiva pediatrica

Ospedale di Nairobi, Kenya

Susan Zakariah

Specialista in medicina d'urgenza e terapia intensiva pediatrica, Responsabile dell'Unità di terapia intensiva pediatrica

Ospedale universitario Korle Bu, Ghana

Brenda Morrow

Fisioterapista

Università di Città del Capo, Sudafrica

Charlyne Kilba 00:03

Ciao e benvenuti alla serie di podcast del WFPICCS per la Settimana mondiale di sensibilizzazione sulle unità di terapia intensiva pediatrica 2026. Sono Charlyne Kilba, medico di terapia intensiva pediatrica presso il Greater Accra Regional Hospital in Ghana, ed è un grande onore essere qui con i miei colleghi provenienti da tutta l'Africa. Vorrei chiedere loro di presentarsi. Ireen?

Ireen Machira 00:31

Ciao, sono Ireen Machira, infermiera abilitata che lavora nell'unità di terapia intensiva pediatrica del Mercy James Center in Malawi. Grazie mille.

Charlyne Kilba 00:39

Grazie mille, Ireen. Rohini?

Rohini Patil 00:42

Ciao a tutti. Sono la dottoressa Rohini Patil. Sono un'intensivista pediatrica. Lavoro qui a Nairobi presso il Nairobi Hospital in Kenya. Grazie mille.

Charlyne Kilba 00:53

Susan?

Susan Zakariah 00:55

Ciao a tutti. Sono Susan Zakariah, specialista in medicina d'urgenza e terapia intensiva pediatrica presso il Korle Bu Teaching Hospital in Ghana

Charlyne Kilba 01:06

Grazie mille, Susan. Brenda?

Brenda Morrow 01:08

Ciao, sono Brenda Morrow. Sono docente di pediatria e salute infantile, oltre che fisioterapista, e lavoro al Red Cross War Memorial Children's Hospital di Città del Capo, in Sudafrica. Grazie.

Charlyne Kilba 01:20

Grazie a tutti per essere qui oggi. La Settimana mondiale di sensibilizzazione sulle unità di terapia intensiva pediatrica (PICU) è un momento dell'anno in cui riconosciamo l'incredibile lavoro svolto nelle unità di terapia intensiva pediatrica di tutto il mondo. E quest'anno la nostra campagna si concentra su un tema molto importante: prendiamoci cura di chi si prende cura degli altri. Il nostro obiettivo è quello di sottolineare l'importanza del benessere degli operatori sanitari: un pilastro fondamentale per un'assistenza pediatrica intensiva sicura, etica e sostenibile. Sappiamo tutti che lavorare in un'unità di terapia intensiva pediatrica è impegnativo in tutto il mondo, ma in contesti con risorse limitate le sfide sono ancora maggiori. Quando cerchiamo di affrontare queste sfide, di solito ci concentriamo su fattori direttamente legati al miglioramento dell'assistenza ai pazienti e molto meno sul benessere del personale infermieristico. Eppure, sostenere le persone che forniscono assistenza è essenziale: non

solo per il benessere del nostro personale infermieristico, ma anche perché ha un impatto diretto sulla qualità e sulla sicurezza dell'assistenza che forniamo ai bambini e alle loro famiglie. In questo episodio esploreremo quindi come i team in tutta l'Africa stanno affrontando il tema del benessere degli operatori sanitari e condivideremo esperienze, sfide e alcune idee che speriamo ci aiutino a creare un ambiente di lavoro più sano e solidale per tutti i nostri operatori. Allora, andiamo subito al sodo, Ireen: cosa significa per te essere ben supportata sul posto di lavoro? Cosa dovrebbe comportare?

Ireen Machira 03:00

Grazie, Charlyne. Per me, "essere assistita" significa avere abbastanza personale in servizio, perché il rapporto tra pazienti e infermieri o medici dovrebbe essere adeguato, in modo che le persone possano riprendersi emotivamente invece di correre da un'emergenza o da un paziente critico all'altro. Quindi avere abbastanza personale in servizio è uno dei modi per prendersi cura degli operatori sanitari. Grazie.

Charlyne Kilba 03:31

Grazie. Ireen, e tu? Susan, cosa ti farebbe sentire ben supportata al lavoro, o cosa ti dà quella sensazione?

Susan Zakariah 03:42

Grazie. Charlyne, sai bene che la PICU è un ambiente frenetico e altamente stressante. Quindi, quando parliamo di benessere, non intendiamo realmente l'assenza di stress, perché ciò è irrealistico. Si tratta piuttosto di trovare un senso di calma. Tuttavia, la PICU è un ecosistema. Comprende i pazienti, le loro famiglie e il team sanitario, e il benessere di ogni singolo membro ha un profondo impatto sugli altri. È importante notare che il benessere è multidimensionale. Comprende sia il sostegno sistemico sia il benessere mentale, fisico, emotivo, finanziario e spirituale. Penso che, in fondo, il benessere in terapia intensiva pediatrica consista nel creare un ambiente in cui tutti – non solo il paziente, ma anche chi se ne prende cura – possano funzionare, far fronte alla situazione e persino prosperare nel mezzo di questa situazione intensa. Grazie.

Charlyne Kilba 04:42

Grazie mille, l'hai espresso molto bene, Susan. Brenda, cosa significa per te "essere sostenuta" nel tuo lavoro quotidiano?

Brenda Morrow 04:50

Penso che ci siano diversi fattori, ma per me quello più importante che influenza il mio senso di benessere è il senso di appartenenza. Significa essere riconosciuta e valorizzata come membro paritario e importante del team interdisciplinare della PICU e avere voce in capitolo per esprimere i miei sentimenti e le mie opinioni all'interno di quel contesto. Penso che questo sia l'aspetto più importante per me, sebbene ci siano anche una serie di altri fattori. Grazie, Charlyne.

Charlyne Kilba 05:23

Va bene. Rohini, vorresti aggiungere qualcosa?

Rohini Patil 05:30

Beh, sono pienamente d'accordo con le riflessioni appena espresse. Sì, per me si tratta ancora una volta di riconoscere l'impatto emotivo e psicologico che deriva dal prendersi cura di bambini in condizioni critiche, specialmente in situazioni che coinvolgono malattie terminali, o quando si sa che la maggior parte dei casi è clinicamente senza speranza — situazioni in cui si deve comunque continuare a fornire assistenza. Questo comporta un notevole carico emotivo per la maggior parte degli operatori sanitari e può contribuire in modo significativo all'insorgere del burnout nel personale. Ecco perché ritengo sia così importante mantenere questo tipo di resilienza e un sano equilibrio, ovvero un sano equilibrio tra lavoro e vita privata. Per me, l'assistenza psicosociale significa benessere. Grazie mille.

Charlyne Kilba 06:36

Grazie a tutti. Dato che stiamo parlando di come sostenere i nostri team, Ireen, puoi raccontarci una delle tue esperienze quotidiane come infermiera nell'unità di terapia intensiva pediatrica in Malawi che ha un impatto negativo sul tuo benessere e che dovremmo affrontare nei nostri sforzi per sostenere i nostri operatori sanitari?

Ireen Machira 06:59

Sì, grazie, Charlyne. Una delle situazioni più comuni che affrontiamo in Malawi è l'aumento del carico di lavoro. Può capitare che durante un turno accogliamo un paziente che purtroppo viene a mancare, e dobbiamo immediatamente accogliere un nuovo paziente perché abbiamo una capacità di posti letto limitata. Questo aumento del carico di lavoro porta all'esaurimento emotivo, poiché le persone non hanno il tempo di elaborare le proprie emozioni o semplicemente di trovare un posto dove sfogarsi. Quindi passiamo da un paziente all'altro con uno stress irrisolto, il che può persino influire sulla cura del paziente. Grazie.

Charlyne Kilba 07:47

Grazie mille per questa riflessione. Può essere davvero molto logorante dal punto di vista emotivo. E purtroppo, dato l'alto turnover e gli alti tassi di mortalità nella maggior parte delle unità di terapia intensiva pediatrica in Africa, non è una situazione rara. Susan, sei l'unica dottoressa di terapia intensiva nella tua unità: è un peso enorme. Puoi descrivere una delle – immagino – molte questioni che riguardano te e i tuoi colleghi e che vorresti portare alla nostra attenzione?

Susan Zakariah 08:18

Grazie, Charlyne. In Ghana dobbiamo prendere decisioni davvero difficili ogni giorno. Abbiamo solo da 0,1 a 0,3 posti letto in terapia intensiva pediatrica ogni 100.000 abitanti, il che è del tutto insufficiente.

Immagina di avere un solo posto letto libero nell'unità di terapia intensiva e di ricevere contemporaneamente chiamate da due reparti all'interno dell'ospedale, oltre che da un altro ospedale, che chiedono di ricoverare un bambino malato in terapia intensiva. Come puoi, con conoscenze e comprensione limitate, decidere quale di questi bambini ha le migliori possibilità di sopravvivenza? Non si tratta di una situazione ipotetica. È una sfida fin troppo comune che pone un pesante fardello emotivo sul team, perché ogni bambino è prezioso. A volte non è possibile soddisfare i bisogni di un bambino, oppure si deve dare la priorità a un bambino rispetto a un altro quando non si possono aiutare tutti allo stesso modo: questo ti fa sentire impotente, triste e a volte in colpa. Un'altra sfida è la struttura finanziaria del nostro sistema sanitario. Molte misure salvavita, come i cateteri centrali, le analisi dei gas ematici e i farmaci, devono essere pagate di tasca propria. È straziante quando la sopravvivenza di un bambino dipende da qualcosa di basilare che la sua famiglia non può permettersi. E vorrei aggiungere qualcosa a quanto detto da Ireen riguardo al personale limitato: è qualcosa che solo tu, Charlene, puoi capire. Lavorare in una struttura significa essere praticamente reperibili 24 ore su 24, e questo rende difficile allontanarsi o riposarsi, il che influisce sul tuo benessere generale.

Charlyne Kilba 10:15

Sì, mentre parlavi, gran parte di ciò che hai detto mi ha davvero colpito. In realtà affrontiamo situazioni molto difficili nella maggior parte delle nostre strutture, con una capacità di posti letto limitata e pochissimo personale qualificato, eppure sopportiamo il carico di mortalità più alto e quindi ci prendiamo cura di bambini in condizioni critiche in gran parte di questi contesti poveri di risorse: questo pone sicuramente un pesante carico emotivo e fisico su tutti i membri del team. Rohini, per te è diverso? So che lavori in un ospedale privato a Nairobi. La situazione lì è diversa da quella in Malawi e in Ghana?

Rohini Patil 11:02

Grazie, Charlyne. Sì, lavoro in una struttura privata e in molti giorni posso dire che siamo fortunati. Abbiamo un team multidisciplinare. Probabilmente disponiamo di risorse appena sufficienti per garantire una buona assistenza. Tuttavia, c'è una situazione in cui tutto questo senso di stabilità e, per così dire, di lusso svanisce molto rapidamente, ovvero nei casi di morte cerebrale. Essendo un centro di terzo livello, riceviamo casi in cui le famiglie arrivano con la speranza che una struttura di livello superiore abbia delle risposte. Eppure sappiamo che la situazione relativa alla morte cerebrale qui in Kenya è davvero devastante. Penso che il problema sia davvero che non abbiamo un quadro giuridico chiaro in materia di morte cerebrale. E così capita effettivamente che la famiglia e il team di terapia intensiva siano precipitati in una sorta di dolorosa e prolungata incertezza perché dobbiamo continuare la terapia intensiva a tempo indeterminato, il che può comportare molteplici tentativi di rianimazione e tutto il resto, anche se sappiamo che è completamente inutile. Questo può essere molto logorante dal punto di vista emotivo, e a volte si arriva a un punto in cui anche la famiglia si trova sotto un onere finanziario piuttosto pesante. Questo può avere un impatto pesante – un impatto sulle infermiere – e colpisce tutti: i medici, le infermiere, l'intero team di supporto clinico. Perché ci viene chiesto di andare avanti, anche se sappiamo che non c'è alcuna prospettiva di recupero. Sì, penso che sia questo che mi preoccupa davvero. Grazie.

Charlyne Kilba 13:05

Sì, lavorare nell'unità di terapia intensiva pediatrica, specialmente nel nostro contesto, è davvero molto impegnativo, e questo sottolinea la necessità di consapevolezza e di misure mirate a sostegno del personale infermieristico. Quindi, inizierò da te, Rohini, dato che hai appena descritto le tue sfide: puoi raccontarci anche alcune misure che il tuo team o reparto ha implementato e che hanno aiutato ad affrontare alcune delle sfide menzionate?

Rohini Patil 13:43

Certo, Charlyne, grazie per la domanda. Come ho detto prima, situazioni acute come la rianimazione o un'improvvisa instabilità possono avere un impatto emotivo notevole sul team. Ecco perché in tali situazioni teniamo diversi debriefing. E quando dico debriefing, si tratta semplicemente di fornire ai membri del team uno spazio sicuro dove possano semplicemente sfogare le proprie emozioni e, naturalmente, riflettere su cosa è andato storto e cosa è andato bene. Questo fa parte del processo, ma in realtà si tratta solo di dare loro lo spazio per sfogare le proprie emozioni. Penso che sia molto utile. In secondo luogo, la frustrazione maggiore a volte deriva dal fatto che il team sente di non stare davvero facendo del proprio meglio. Probabilmente sappiamo che in questo caso non possiamo davvero permetterci di fornire le cure. Quindi, in situazioni del genere, cerchiamo di coinvolgere il team nelle riunioni con la famiglia, dove ci sediamo e proviamo a parlare con loro, fornendo aggiornamenti dettagliati. Questo ci aiuta a costruire un ponte, a favorire la comprensione e anche a capire di quale tipo di sostegno questa famiglia potrebbe aver bisogno. Si tratterebbe di sostegno spirituale, psicologico o sociale? In questo modo, possiamo offrire alla famiglia una qualche forma di assistenza, anche se non possiamo offrire una cura, e quella sensazione istintiva ci aiuta effettivamente a capire che stiamo ancora cercando di fornire a questa famiglia una qualche forma di assistenza. Infine, ma non meno importante, durante i passaggi di turno, cerchiamo di incoraggiare una sorta di riflessione strutturata, specialmente all'interno del team infermieristico, ed è meraviglioso vederlo nella nostra unità. Si prendono un momento dopo aver davvero consegnato tutto – tutti gli aspetti tecnici, tutto quanto – ci prendiamo solo un momento per parlare di quanto siano stati difficili o facili certi aspetti dell'assistenza. In questo caso particolare, crea semplicemente un senso di preparazione per il prossimo personale che entra in turno. E nel complesso, penso che si tratti semplicemente di prendersi cura l'uno dell'altro. Qui entra in gioco anche molta leadership: semplicemente assicurarsi che quel membro del team sia ben seguito, controllare regolarmente come sta, chiedergli come va, cercare di capire se sta bene. Penso che tutto questo sia ciò che stiamo cercando di fare attualmente nel nostro reparto. Grazie.

Charlyne Kilba 16:36

Grazie, Rohini. Susan, essendo un reparto relativamente nuovo, quali misure avete implementato a beneficio del vostro team?

Susan Zakariah 16:46

Grazie, Charlyne. Per molti di noi in Ghana e, credo, in Africa, tutto inizia con il benessere spirituale, e la preghiera è importante, specialmente quando dobbiamo prendere decisioni difficili. Come team, preghiamo effettivamente prima dei giri di visita perché riconosciamo che abbiamo bisogno di una grazia in più per superare tutto questo e affrontarlo. Indirettamente, cerchiamo di affrontare le sfide che ci preoccupano, ovvero lo sviluppo delle capacità, in modo che ci siano più professionisti qualificati in grado di prendersi cura dei propri pazienti. Collaboriamo tra le unità di terapia intensiva il più possibile per distribuire i pazienti che necessitano di cure. Se non ho un letto, Charlene è la prima persona che chiamo, e viceversa. Coinvolgiamo anche gli specialisti competenti quando prendiamo decisioni difficili, in modo che nessuno debba sopportare il peso da solo. Raccogliamo donazioni per i pazienti bisognosi e, nella mia struttura, organizziamo una campagna annuale chiamata "Protect My Little Lungs", nata davvero dal dolore e dalle lacrime versate dopo troppe morti che si sarebbero potute evitare. Più e più volte abbiamo visto bambini che hanno aspirato dopo aver ingerito fosfato, o bambini a cui è stato dato da bere olio di palma dopo aver ingerito accidentalmente una sostanza tossica: un rimedio locale che, purtroppo, può causare gravi danni ai polmoni. Quindi questa campagna è stata il nostro modo di trasformare quel dolore in azione e sensibilizzare l'opinione pubblica per prevenire queste tragedie evitabili. Una delle strategie di coping più dirette che usiamo è prenderci cura l'uno dell'altro. Se notiamo che qualcuno del team sta soffrendo dopo un lutto, chiamiamo un amico intimo di quella persona affinché possa passare a confortarla. Questo è considerato un'emergenza interna. Organizziamo attività di team building. Almeno una volta all'anno, facciamo qualcosa di divertente insieme come squadra. Quest'anno abbiamo affittato un Airbnb per l'intera giornata e abbiamo organizzato attività, giochi divertenti e cibo – e parlare di cibo fa miracoli. Culturalmente, amiamo anche ballare, ed è un ottimo modo per alleviare lo stress. Celebriamo inoltre le cose positive con una bacheca dei fan che mette in risalto i momenti indimenticabili. Contiene foto dei nostri pazienti sopravvissuti, versetti biblici incoraggianti e persino premi umoristici all'interno del team. Sulla nostra ultima bacheca, i membri dello staff sono stati nominati per categorie come "Non manca mai un turno", "Buongustaio" e "Calmo nelle crisi". Queste sono alcune delle cose che facciamo insieme per promuovere il nostro benessere. Grazie mille.

Charlyne Kilba 19:45

Grazie mille per questa condivisione. Porterò sicuramente a casa con me l'idea della "Bacheca del divertimento". Sì, Ireen, ci sono altre misure che non sono state ancora menzionate? Misure che il tuo team ha implementato per affrontare meglio lo stress emotivo e fisico del lavoro nell'unità di terapia intensiva pediatrica?

Ireen Machira 20:10

Sì, Charlyne, come ha già menzionato James, hanno assunto un terapeuta professionista per sessioni individuali con il personale infermieristico, il che ci aiuta a ridurre lo stress e a prevenire il burnout. E come reparto, il PQ, organizziamo anche i cosiddetti "tea party" ogni lunedì, dove ci sediamo semplicemente a chiacchierare davanti a una tazza di tè di ciò che ognuno sta vivendo e delle preoccupazioni che ha. Grazie mille.

Charlyne Kilba 20:42

Grazie mille, Ireen. Brenda, è ovviamente un ambiente di lavoro molto stressante, emotivamente e fisicamente impegnativo. Puoi condividere altre strategie che possiamo utilizzare per rafforzare la nostra resilienza, perché, come ha detto Susan, questo stress non scomparirà. Dobbiamo semplicemente imparare a gestirlo meglio in modo da poter condurre la vita migliore possibile nonostante questa situazione molto difficile. Quindi, ci sono consigli per rafforzare la resilienza sia a livello individuale che di squadra?

Brenda Morrow 21:24

Sì, grazie. Grazie, Charlyne. Penso che, come sapete, i miei colleghi abbiano parlato in modo molto, molto personale degli aspetti impegnativi del lavoro nelle unità di terapia intensiva pediatrica in tutto il continente, e questo ovviamente ci colpisce tutti molto profondamente. È una questione molto personale. È emotiva e, purtroppo, come avete detto voi e come hanno detto i miei colleghi, molti dei fattori di stress non possono davvero essere modificati, perché è nella natura della professione avere a che fare ogni giorno con bambini in condizioni critiche e in fin di vita e con le loro famiglie. Ma penso che abbiamo sentito alcuni esempi di come potremmo cambiare il nostro atteggiamento nei confronti di questi fattori di stress. Come possiamo trovare un senso in ciò che facciamo? E ci sono vari modi per farlo, ad esempio attraverso i debriefing, di cui abbiamo sentito parlare, e creando strutture di supporto sul posto di lavoro all'interno dell'unità di terapia intensiva pediatrica. E penso che possiamo guardare a questo sia da una prospettiva individuale che orientata al team, perché tutti abbiamo bisogno di lavorare sulla costruzione della nostra resilienza in modo da poterci adattare e resistere, sia fisiologicamente che psicologicamente, a tutte le sfide che incontriamo nell'unità di terapia intensiva pediatrica: proprio come una palla di gomma, dobbiamo tutti essere in grado di rimbalciare dopo aver vissuto un evento particolarmente traumatico o un periodo stressante. Come ha descritto Rohini, ad esempio: quando gli infermieri devono prendersi cura di un bambino che è già in morte cerebrale, ciò può comportare un carico morale significativo. A mio parere, ci sono prove davvero solide che gli operatori sanitari con una resilienza forte e sana sono significativamente meno inclini a sviluppare burnout, disturbo da stress post-traumatico, depressione e ansia. Ma per prevenirlo, dobbiamo essere proattivi. Dobbiamo prevenire il disagio morale piuttosto che aspettare e curare le complicazioni una volta che il danno è già stato fatto. Ecco perché dobbiamo tutti pensare a un piano di resilienza. E c'è un detto che adoro e che riassume davvero tutto questo. Se ascolti il tuo corpo quando sussurra, non dovrai sentirlo urlare. Tutti possiamo costruire questa resilienza individuale attraverso la cura di sé, la consapevolezza di sé e il mantenimento di un sano equilibrio tra vita lavorativa e vita privata — qualcosa che i nostri colleghi, come abbiamo già sentito, stanno già facendo in una certa misura. Penso che alcuni potrebbero considerarlo semplice, ma in realtà non lo è. Richiede un'attenzione molto consapevole e continua. Dobbiamo effettivamente essere molto consapevoli di noi stessi. Dobbiamo riconoscere i nostri punti di forza personali e i nostri fattori di rischio per il burnout. Dobbiamo essere attenti a stabilire dei confini professionali e personali e diventare più consapevoli delle nostre reazioni emotive, specialmente nei momenti di stress. Dobbiamo anche essere realistici. Dobbiamo esaminare le aspettative che abbiamo verso noi stessi e gli altri, e provare di nuovo a trovare un senso nel nostro lavoro quotidiano. E penso che quando le cose si fanno difficili, dobbiamo dare priorità all'essere gentili con noi stessi. E penso che spesso sia difficile. Siamo tutti persone che danno. Siamo tutti così concentrati sugli altri che a volte è una sfida dare priorità a noi stessi, ma dobbiamo prenderci il tempo per riposare e ricaricarci, in qualunque modo vi sembri autentico e veramente significativo. Per alcune

persone, questo significa fare esercizio fisico o stare all'aria aperta. Per me, ad esempio, e per altri, come ha detto Susan, è la pratica spirituale, e anche Ireen ha parlato di spiritualità: può essere la musica, la danza, scrivere un diario, l'arte o semplicemente passare del tempo con la famiglia e le persone che amiamo. Non importa davvero cosa fai. Ciò che conta davvero è l'intenzione che c'è dietro. Quindi, se vogliamo praticare una vera cura di noi stessi, dobbiamo prestare continuamente attenzione ai vari aspetti del nostro benessere: fisico, mentale, emotivo, spirituale, sociale e nutrizionale – assicurandoci anche di essere ben nutriti e forti in modo da poterci prendere cura degli altri. Perché se trascuriamo uno qualsiasi di questi aspetti, ciò ha conseguenze su noi stessi e questo influisce anche sull'assistenza che forniamo ai nostri pazienti. E poi c'è un'altra dimensione, perché concentrarsi esclusivamente sulla nostra resilienza individuale non impedirà il burnout del personale. Inoltre, se l'ambiente di lavoro non è adeguatamente solidale, o se il carico di lavoro è semplicemente opprimente e le aspettative sono irragionevoli, non è ragionevole aspettarsi che un medico di terapia intensiva sia reperibile 24 ore su 24, tutto l'anno. Questo non è sostenibile a lungo termine, e non possiamo uscire da un sistema fallimentare solo con la forza di volontà personale. Per quanto ci piacerebbe, dobbiamo davvero rafforzare la resilienza dell'intero team dell'unità di terapia intensiva pediatrica in modo sistematico, sia a livello individuale che collettivo, e questo deve essere un processo attivo e consapevole. E questo processo comporterebbe fornire a tutti i gruppi di personale – dal personale addetto alle pulizie ai medici di terapia intensiva – le informazioni, la formazione e l'aggiornamento professionale di cui hanno bisogno per rafforzare la propria resilienza personale. Ma richiede anche che i leader riprogettino i sistemi, rivedano i loro orari e concedano a tutti individui periodi di riposo sufficienti per garantire che gli orari siano appropriati e che i modelli di turno e i carichi di lavoro siano distribuiti in modo uniforme ed equo. Quindi dobbiamo creare programmi sia formali che informali. E penso che l'idea di programmi di team building basati sul lavoro di squadra, come le preghiere condivise, sia meravigliosa, a condizione che sia appropriata per il vostro contesto. Ma tutti questi sono programmi e sistemi che sostengono veramente e sinceramente il vostro team. Garantiscono che le voci di tutti siano ascoltate e rispettate. Non si tratta solo di un esercizio burocratico. Dovrebbe essere una parte centrale del modo in cui ogni reparto opera. E infine, vorrei dire: penso che lavorare sulla resilienza, sia individualmente che come squadra, sia una sfida, e possiamo riconoscerlo, perché richiede autoriflessione, impegno e la volontà di investire in qualcosa che è oggettivamente difficile da misurare. Ma credo che abbiamo prove oggettive sufficienti del fatto che lavorare sulla resilienza valga la pena, perché abbiamo visto che una forza lavoro felice e sana è una forza lavoro efficace, ed è chiaro che sia il nostro personale che i nostri pazienti in tutto il continente meritano questo investimento. Grazie mille, Charlyne, per aver ascoltato.

Charlyne Kilba 27:46

Grazie a tutti per aver condiviso le vostre esperienze con la più ampia comunità di terapia intensiva, mettendo in luce le sfide che esistono in gran parte dell'Africa e offrendo idee su come possiamo migliorare il nostro benessere. Dopotutto, non possiamo versare da vasi vuoti, e dobbiamo essere in grado di ascoltare i nostri corpi quando sussurrano, in modo che non debbano urlare per attirare la nostra attenzione. Quindi facciamo uno sforzo consapevole per prenderci cura di chi si prende cura degli altri. E spero che tutti coloro che hanno ascoltato abbiano raccolto alcuni consigli su come promuovere il benessere degli operatori sanitari. Grazie per aver partecipato. Grazie per aver ascoltato. Grazie a tutti per i vostri contributi.

