

## SINDROME DEL BURNOUT

La conseguenza di un'esposizione cronica ad uno stress sul lavoro (avere a che fare con persone sofferenti / pazienti cronici) si manifesta come una reazione empatica di esaurimento emozionale, con sentimenti di inefficacia, nonché con la perdita di interesse per la realizzazione di attività professionali.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	P
-----------------------	-----------------------	----------------------------------	---

1.	<b>Buon giorno / pomeriggio. Il mio nome è ..... Sono medico / infermiera ....</b>				0 2 5
2.	<b>Puoi dirmi il suo nome, per favore ..... e la sua data di nascita ..... Grazie.</b>	ESSENZIALE			
3.	Assicurare un ambiente privato per realizzare la consultazione ( <i>ufficio / camera in un ambiente tranquillo e senza distrazioni / casa ecc.</i> ) <b>Ciò faremo oggi è stabilire se il suo ambiente professionale di lavoro può essere o meno fonte di burnout per lei e per i suoi colleghi</b> ( <i>cosa faremo</i> )				0 1 3
4.	<b>Questa valutazione si concentrerà su tre fasi principali: valutare la presenza di fattori di rischio personali e / o professionali che possano sviluppare una sindrome da burnout, completare il questionario professionale di qualità della vita (PROQOL) al fine di quantificare l'impatto negativo della sindrome da burnout e trovare possibili strategie di debriefing da burnout</b> ( <i>in che cosa consiste la valutazione</i> )				0 2 5
5.	<b>È molto importante che lei rimanga rilassato e calmo durante la valutazione. Risponda con estrema sincerità perchè non ci sono risposte sbagliate. Se ha un dubbio, non esiti a fare domande. Può terminare la valutazione in qualsiasi momento e può ignorare le domande cui preferisce non rispondere.</b> ( <i>Come contribuire alla valutazione</i> )				0 1 3
6.	<b>Prima di procedere ulteriormente, è necessario che lei sappia che tutte le informazioni fornite saranno trattate in maniera confidenziale e riservata. Non divulgheremo i suoi dati personali a terzi senza il suo consenso.</b>				0 1 3
7.	<b>Accetta di prendere parte a questa valutazione?</b> ( <i>Valutazione delle convinzioni personali riguardanti la sindrome del burnout e accettazione del consenso</i> )	ESSENZIALE			
8.	Valutare la condizione professionale del caregiver <b>Qual è la sua mansione?</b> <b>Qual è la specialità dell'unità medica in cui svolge la sua attività?</b> <b>Descriva brevemente i suoi doveri e le sue responsabilità nel suo attuale lavoro.</b> <b>Quanti anni di esperienza ha nella sua posizione attuale?</b> <b>I suoi lavori precedenti facevano parte della medesima specialità medica?</b>				0 4 9
9.	<b>Ha un contratto di lavoro a tempo determinato o indeterminato?</b> ( <i>I contratti temporanei possono portare ad un'insicurezza sul posto di lavoro / sovraccarico di lavoro per completare le attività e dimostrare il proprio valore</i> )				0 1 3
10.	<b>Quante ore lavora per settimana? Meno / più di 40 ore di lavoro a settimana?</b>				0 2 5
11.	<b>Di quanti pazienti si prende cura di solito (per settimana)?</b>				0 2 5

12.	<b>É soddisfatto delle sue responsabilità professionali?</b>					0 1 3
13.	<b>Quanto è soddisfatto della sua prestazione lavorativa fin ad ora?</b>					0 1 3
14.	<b>Cosa trova più frustrante sul suo lavoro? Può darmi un esempio?</b>					0 1 3
15.	<b>Ha familiarità con il termine "stress secondario traumatico"? (lo stress traumatico vissuto dai pazienti in cura ha un impatto negativo sulla salute e sullo stato mentale del caregiver) Quanto si senti influenzato dalle condizioni mediche dei pazienti? La prego di farmi un esempio</b>					0 4 9
16.	<b>É soddisfatto delle sue condizioni salariali? (Lo squilibrio tra sforzo-ricompensa rappresenta una possibile causa di insoddisfazione professionale)</b>					0 3 6
17.	<b>Ritiene che i membri del suo team / i suoi colleghi la supportino?</b>					0 1 3
18.	<b>C'è qualcosa che vorrebbe cambiare al lavoro?</b>					0 1 3
19.	Valutare la condizione personale del caregiver (stato civile, numero di bambini, tempo dall'ultima vacanza - l'impatto della sindrome di burnout sulla vita personale è correlato a questi aspetti) <b>É sposato / divorziato / vedovo? Se sposato, da quanto tempo?</b>					0 1 3
20.	<b>Ha figli? Quanti? Ha qualcuno che l'aiuti con il suo/i bambino/i?</b>					0 1 3
21.	<b>Ritiene che il suo lavoro stia influenzando negativamente il tempo trascorso con la sua famiglia?</b> <i>(tempo limitato con la famiglia, pensiero costante al lavoro e ai pazienti, difficoltà di rilassarsi a casa, sensazione di mancato apprezzamento da parte dei membri della famiglia)</i>					0 2 5
22.	<b>Quante ore dorme per notte? C'è qualcosa / qualcuno che interrompe costantemente il suo sonno? Si sveglia riposato?</b>					0 1 9
23.	<b>Pensa di avere abitudini alimentari sane? Il suo lavoro interferisce in qualche modo con i suoi pasti?</b>					0 1 3
24.	<b>I suoi amici e i suoi parenti sono parte attiva della sua vita? Trova il tempo per incontrarli? (il burnout sociale è un effetto collaterale da esposizione eccessiva a stress)</b>					0 1 3
25.	<b>Quando ha fatto l'ultima vacanza?</b>					0 1 3
26.	<b>Cosa fa per distrarsi dal lavoro? Mi può dare qualche esempio, per favore?</b>					0 1 3
27.	<b>Può darmi degli esempi di situazioni / condizioni stressanti non correlate al lavoro che incontra ogni giorno?</b>					0 1 3
28.	<b>Si è mai sentito depresso o non motivato?</b>					0 1 3
29.	<b>Allo scopo di stabilire la presenza di elementi di burnout, le saranno fatte diverse domande, tutte incluse nel questionario professionale sulla qualità della vita (PROQOL)</b>					ESSENTIAL
30.	<b>Questo questionario valuta tre caratteristiche principali: il livello di compassione, il burnout e lo stress secondario traumatico.</b>					0 4 9

31.	Queste tre caratteristiche riflettono l'impatto che situazioni potenzialmente stressanti e critiche che incontra a lavoro possono avere sulla sua vita.					0 1 3
32.	È necessario selezionare una sola risposta tra le 5 possibilità offerte, quella che ritiene più vicina al suo ambiente di lavoro quotidiano					0 1 3
33.	Ogni risposta avrà un punteggio: Mai - 1 punto Raramente - 2 punti A volte - 3 punti Spesso - 4 punti Molto spesso - 5 punti					0 1 3
34.	Selezioni il numero che in maniera del tutto onesta riflette quanto frequentemente ha riscontrato le situazioni presentate nel questionario negli ultimi 30 giorni					0 1 3
35.	Non occorreranno più di 15 minuti per completare il questionario					0 1 3
36.	Vuole chiedermi altro riguardo questa valutazione?	ESSENZIALE				
37.	Buona fortuna: ritornerò tra 15 minuti. Dopo aver completato il questionario, calcoleremo il punteggio totale e le daremo il risultato finale in circa 10 minuti.	ESSENZIALE				
38.	Se, secondo il punteggio totale, calcoliamo un basso livello di esaurimento o di stress secondario traumatico, non c'è bisogno di continuare la valutazione. Grazie per la sua partecipazione a questa valutazione. Le sue risposte sono molto preziose per i nostri sforzi nel migliorare la corretta gestione delle persone a rischio di burnout.	ESSENZIALE				
39.	Se il punteggio conferma la presenza di burnout, proseguire la valutazione e analizzare brevemente le condizioni patologiche mediche esistenti e responsabili di manifestazioni cliniche simili al burnout (disturbi del sonno / disturbi psichiatrici primari / disturbi della tiroide) Le è mai stata diagnosticata prima una qualsiasi malattia medica? È sotto trattamento specifico? Se è così, la preghiamo di indicare il nome del farmaco					0 4 9
40.	Valutare le strategie di debriefing da burnout Crede di avere bisogno di aiuto per controllare gli effetti dello stress correlato al lavoro? Cosa pensa risulterebbe più efficiente?					0 1 6
41.	Ritiene utile una discussione con colleghi in situazioni simili / o con uno psicologo? È una persona religiosa? La partecipazione a gruppi di lavoro, o a gruppi sociali e religiosi può aiutare a far fronte a esperienze negative.					0 2 5
42.	Quali rimedi ha utilizzato per far fronte ad esperienze stressanti? (Tecniche di rilassamento, farmaci, alcol, droghe illecite)					0 1 6
43.	Crede che corsi di formazione e seminari possano essere utili (Trovare tecniche efficienti per migliorare le capacità di comunicazione tra i membri del team o tra caregiver e paziente)					0 1 3
44.	Quante volte viene interrotto durante le attività quotidiane? In che modo questo influisce sulla qualità del suo lavoro? (Evitare attività che richiedono tempo e assegnare priorità ai compiti secondo la loro importanza).					0 4 9

45.	<b>Quali misure adotta per migliorare la sua salute fisica e mentale? Qualità del sonno, attività sociali, attività fisica, abitudini alimentari sane?</b>				0 4 9
46.	<b>Grazie per la sua partecipazione a questa valutazione. Le sue risposte sono molto utili per i nostri sforzi nel migliorare la corretta gestione delle persone che sviluppano burnout.</b>	<b>ESSENZIALE</b>			
<b>Punteggio totale: 180</b>		<input type="radio"/>			%
		<input type="radio"/>			%
		<input type="radio"/>			%

Legenda:  - criterio non soddisfatto;  – criterio parzialmente soddisfatto;  – criterio completamente soddisfatto  
(punteggio sulla base della colonna P)

### Selective references

1. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP, 2001 *Job Burnout* Annu. Rev. Psychol. 52:397–422
2. Professional Quality of Life Scale (PROQOL), Compassion Satisfaction and Compassion fatigue (PROQOL) Version 5 (2009). Available at URL: [http://www.proqol.org/uploads/ProQOL\\_5\\_English\\_Self-Score\\_3-2012.pdf](http://www.proqol.org/uploads/ProQOL_5_English_Self-Score_3-2012.pdf)