

Francesco Ferroni

Infermiere di Anestesia e Rianimazione presso Azienda Ospedaliera Universitaria delle Marche, Ancona. Dottore Magistrale in Management Sanitario. Referente locale ANIARTI Centro-Italia

Time management e assistenza infermieristica in area critica: miglioramento delle prestazioni lavorative e del benessere lavorativo personale

Time management and nursing care in critical areas: improving work performance and personal well-being

La **gestione del tempo** (*Time Management*) è fondamentale in molte professioni, ma riveste un'importanza particolare nel settore dell'assistenza infermieristica, dove la capacità di pianificare ed organizzare il tempo può avere un impatto significativo sulla qualità dell'assistenza e sul benessere del personale. Non riuscire a gestire al meglio i tempi lavorativi comporta

spesso una ridotta performance, ma anche un aumento dello stress e di conseguenza un'insoddisfazione lavorativa. Nel 2007 si introduce per la prima volta il concetto di **Time Management**, ovvero gestione del tempo, identificando alcuni elementi chiave che possono aiutare ad una migliore gestione del tempo. Gli interventi infermieristici in area critica sono spesso molto complessi e devono essere eseguiti in maniera attenta e spesso in tempi rapidi. Il professionista della salute che lavora nell'ambito dell'emergenza/urgenza deve coniugare efficienza e riduzione degli errori. Al centro della sua azione assistenziale vi è un paziente in condizioni di acuzie che ha bisogno di interventi nell'immediato.

TIME MANAGEMENT E STRATEGIE DI GESTIONE DEL TEMPO INFERMIERISTICO

Il time management è la capacità di pianificare e organizzare il tempo in modo efficace per massimizzare la produttività e raggiungere obiettivi specifici. In ambito infermieristico, ciò significa gestire le risorse e le attività quotidiane in modo da ottimizzare l'assistenza ai pazienti e ridurre lo stress e l'insoddisfazione lavorativa. Il time



management viene definito come una forma di processo decisionale utilizzata dagli individui per strutturare, proteggere e adattare il proprio tempo a condizioni mutevoli. Le strategie fondamentali nella **gestione del tempo infermieristico** si articolano attraverso pratiche mirate:

- *Distinguere tra ciò che è **importante** e **urgente** è cruciale per garantire la qualità dell'assistenza, concentrandosi sulle attività prioritarie.*
- *L'uso consapevole di **strumenti di pianificazione** come agende e applicazioni specifiche è prezioso nell'organizzare il lavoro in modo coerente e adattabile.*
- ***Assegnare attività con saggezza** consente agli infermieri di concentrarsi sulle attività più complesse, migliorando la qualità complessiva del lavoro.*
- *La **pianificazione olistica**, che considera ogni aspetto della filiera assistenziale, è fondamentale per una gestione del tempo efficace e completa.*
- *La **suddivisione dei progetti complessi** in fasi più gestibili favorisce una maggiore precisione e efficienza nell'operare.*
- *L'attribuzione di **attività specifiche** emerge come chiave del successo nell'assistenza infermieristica, permettendo una maggiore produttività e qualità dell'assistenza.*

EFFETTI DEL TIME MANAGEMENT

Gli studi sul Time Management presenti in letteratura sono tantissimi e tutti dimostrano che una corretta gestione del tempo è in grado di **migliorare le prestazioni lavorative**, i risultati e il **benessere lavorativo** personale. Un'efficace gestione del tempo può portare a numerosi benefici, tra cui:

- **Aumento della soddisfazione lavorativa:** una pianificazione adeguata consente di completare le attività in modo più efficiente, riducendo il carico di lavoro percepito e aumentando il senso di realizzazione.
- **Miglioramento del benessere personale:** gestire bene il tempo contribuisce a una vita lavorativa più equilibrata e soddisfacente, riducendo lo stress e migliorando la salute mentale e fisica.
- **Miglioramento della performance:** una migliore organizzazione consente di completare le attività in modo più preciso e tempestivo, migliorando la qualità dell'assistenza.

In ambito lavorativo, soprattutto chi lavora in area critica, gli studi dimostrano che il time management ha un impatto migliore sul benessere personale che sulla performance. Inoltre, dal punto di vista del benessere psico-fisico, il time management allevia diverse forme di disagio, soprattutto psicologico.



STRATEGIE DI TIME MANAGEMENT IN AMBITO ASSISTENZIALE

Per gli infermieri, la gestione del tempo può essere particolarmente sfidante a causa dei ritmi frenetici e delle numerose responsabilità.

Le seguenti strategie possono aiutare a migliorare la gestione del tempo:

- **Impostare promemoria e utilizzare elenchi:**
Creare elenchi di attività e impostare promemoria per evitare di dimenticare compiti importanti e scadenze.
- **Pianificare le attività e definire le priorità:**
*Stabilire le priorità delle attività, distinguendo tra ciò che è urgente e ciò che è importante. Utilizzare la **matrice di Eisenhower** può essere utile per categorizzare i compiti.*
- **Impostare un orario di fine per ogni attività:**
Allocare tempi specifici per ciascuna attività e rispettare questi tempi per evitare di prolungare eccessivamente le singole attività.
- **Evitare il multitasking:**
Concentrarsi su una singola attività alla volta per migliorare l'efficienza e ridurre gli errori.
- **Ridurre le interruzioni:**

Minimizzare le distrazioni e le interruzioni, chiedendo educatamente di non essere disturbati durante le attività cruciali, salvo emergenze.

- **Utilizzare l'attribuzione/delega:**

Addegnare attività appropriate meno complesse ai membri del team per liberare tempo per attività che richiedono competenze cliniche specifiche. È importante delegare il compito giusto alla persona giusta e monitorare il completamento delle attività.

COMPETENZE DELL'INFERMIERE PER UNA CORRETTA GESTIONE DEL TEMPO IN AREA CRITICA

L'area critica si caratterizza per complessità e rapidità di interventi atti a sostenere le funzioni vitali dell'individuo in condizioni cliniche precarie. Il paziente critico presenta, infatti, condizioni tali da comprometterne la sopravvivenza a breve-medio termine; esso si trova in una situazione di instabilità clinica che necessita di alta intensità di cura, di un monitoraggio continuo e dell'utilizzo di procedure invasive che ne consentano la stabilizzazione. È doveroso, a tal fine, mettere in atto risposte assistenziali intensive e continue con tempestività. Tali criteri di azione si rendono necessari non solo per garantire la sopravvivenza della persona, ma anche per evitare l'insorgenza di complicanze tardive e, in questo modo, tendere alla migliore qualità di vita residua possibile per il paziente. Da qui emergono quelle competenze infermieristiche specialistiche che caratterizzano gli infermieri in area critica:

- **Organizzazione e delega:**
- **Organizzazione:** Mantenere un sistema di lavoro ben strutturato per gestire le attività e le risorse in modo efficiente. Rispetto di protocolli e procedure.
- **Attribuzione/delega:** Assegnare attività appropriate ai membri del team e supervisionare il loro completamento per garantire la qualità dell'assistenza.
- **Comunicazione efficace:**
Una comunicazione chiara e efficace riduce malintesi e interruzioni, facilitando un lavoro di squadra più produttivo e coeso specialmente nelle situazioni critiche per il paziente.
- **Pensiero critico:**
Permette di valutare e anticipare le esigenze dei pazienti in situazioni di instabilità clinica, ottimizzare i trattamenti e prevenire problemi potenziali, migliorando l'efficacia e la sicurezza dell'assistenza.
- **Competenze tecniche:**
Avere solide competenze tecniche riduce il tempo necessario per completare le procedure e diminuisce il rischio di errori, garantendo una cura più sicura e precisa.



CONCLUSIONI

Una buona gestione del tempo è essenziale per migliorare l'efficienza e la qualità dell'assistenza infermieristica. Attraverso strategie di pianificazione, organizzazione e comunicazione, gli infermieri possono migliorare le loro prestazioni e il loro benessere, contribuendo così a un ambiente di lavoro più produttivo e soddisfacente. Perciò l'infermiere di area critica deve avere capacità decisionali ed essere in grado di agire tempestivamente, in particolare nella rilevazione e valutazione dei parametri vitali e nel loro monitoraggio nel tempo, in considerazione della possibile rapida precipitazione degli stessi.

