

Gentile collega,

speriamo che Tu e i Tuoi cari stiate bene, nonostante il momento richieda particolare attenzione e sia fonte di preoccupazione. Riteniamo utile aprire con le parole del nostro Codice Deontologico: *“Il Terapista Occupazionale riconosce la salute nell’accezione più ampia del termine, come condizione di benessere fisico e psichico dell’individuo, e interesse della collettività. Il Terapista occupazionale si impegna a tutelare il benessere biopsicofisico, nell’ambito delle proprie competenze professionali e delle proprie conoscenze tecnico-scientifiche, con attività di prevenzione, cura e riabilitazione. Infine il Terapista Occupazionale promuove, attraverso l’educazione, e/o la rieducazione, stili di vita sani, che consentano di mantenere il massimo livello di autonomia funzionale possibile.”* Tra gli altri elementi che emergono dalla lettura del nostro Codice Deontologico, troviamo articoli che ci riportano alla nostra pratica quotidiana, ma che in questo periodo sono ancora più determinanti:

- *Il Terapista Occupazionale ascolta, informa, coinvolge la persona e valuta, con la stessa, i bisogni.*
- *Assicura e tutela la riservatezza delle informazioni relative alla persona che assiste.*
- *Promuove in ogni contesto terapeutico/riabilitativo le migliori condizioni possibili di sicurezza psicofisica del cliente e dei familiari.*
- *Il Terapista Occupazionale deve soddisfare le richieste di informazione del cittadino in tema di prevenzione.*
- *Nell’interesse della persona il Terapista Occupazionale deve intrattenere buoni rapporti di collaborazione con le altre professioni sanitarie rispettandone le competenze professionali.*

Questa lettura ci ricorda la necessità, anche in questo periodo di emergenza dovuto alla Pandemia che tutti ormai conosciamo, di far fede alla nostra identità professionale. Quando si verifica una crisi, gli individui, le famiglie, le comunità, le istituzioni e la società nel suo insieme diventano "disabili", vale a dire limitati nella loro capacità di svolgere attività quotidiane normali; limitati da barriere ambientali; con il divieto di partecipare ai ruoli sociali abituali; minacciati da perdite personali e finanziarie e soggetti a una varietà di reazioni psicologiche, tra cui paura, impotenza e perdita di fiducia (Scaffa, 2003). Come tutti, anche i terapeuti occupazionali sono vittime e sopravvissuti di queste situazioni. Tuttavia, abbiamo l'opportunità di dare il nostro contributo, ad esempio usando la nostra conoscenza dell'importanza dell'occupazione per facilitare il ritorno alla norma e promuovendo la salute.

Suggeriamo di seguire semplici istruzioni operative, che riassumiamo con l’ausilio dei link:

- Sii preparato seguendo una formazione adeguata, l’[ISS](#) e l’[OMS](#) hanno reso accessibili corsi FAD dedicati
- Evita di stare alla costante ricerca di informazioni, utilizza solo fonti ufficiali ([Governo](#), Ministero [della Salute](#), [epicentro ISS](#), [Protezione Civile](#)) e quelle raccolte sui siti della [FNO TSRM PSTRP](#) o di [AITO](#),
- Nell’esercizio professionale, indossa i DPI, come da istruzioni ([INAIL](#), [ISS](#), [ARS TOSCANA](#)). Un uso inappropriato rende vano l’utilizzo ed è motivo di spreco di risorse. [Lava spesso le mani](#).
- Presta attenzione alle modalità di comunicazione coi colleghi, privilegia ascolto profondo e empatia. Siamo tutti sotto pressione e anche il tono di voce lievemente più alto potrebbe portare a contrasti.
- Impara a riconoscere i sintomi dello stress e ricorda l’importanza di prendersi delle pause
- Prenditi cura di te, accresci la tua resilienza. Se puoi, pratica meditazione, svolgi le attività che solitamente ti rilassano, tieni i contatti con amici e parenti, recupera il tempo perduto e le occupazioni significative accantonate. Leggi un buon libro, prova cose nuove.

Emergenze come quelle attuali scardinano i ruoli sociali, mettono alla prova la nostra resistenza al cambiamento, la capacità di lavoro sottoppressione, l’abilità di gestire l’ansia. Siamo preoccupati, più del solito, di andare a lavoro, di perderlo, per le persone che riabilitiamo e di portare la malattia a casa, ai nostri cari. Rifugiamoci in

ciò che sappiamo fare meglio: facilitare e organizzare le attività quotidiane, favorire la partecipazione ed evitare l'isolamento e la deprivazione occupazionale.

L'occupazione può contribuire a dare senso di padronanza a una persona e può rafforzarne l'identità. Può ripristinare le abitudini e la normalità. Molte occupazioni (come il riposo, l'esercizio fisico e l'alimentazione) sono attività che promuovono la salute, essenziali in questo momento. L'occupazione è un mezzo attraverso il quale le persone supportano se stesse (McColl, 2002).

Ci aspetta nell'immediato futuro un grosso lavoro di supporto per far tornare alla "normalità" quanti sono stati sottoposti a alti livelli di stress in questo periodo. Sappiamo valutare i bisogni delle persone, i punti di forza, possiamo incoraggiare l'espressione creativa dei sentimenti, utilizzare il gioco adattandolo all'età. L'impegno nelle attività può dare una breve tregua ai pensieri negativi (Newton, 2000).

Promuoviamo il benessere della comunità attraverso le competenze della nostra professione. Studiamo come funziona la terapia occupazionale online negli altri Paesi. Siamo creativi nei nuovi modi di operare, sperimentiamo il lavoro "agile", chiediamo aiuto alla tecnologia utilizzando *tablet*, PC e *smartphone*. [Connettiamoci](#) tra di noi per condividere le nostre esperienze.

Se vuoi, ti invitiamo a [donare il sangue](#) e a compire ogni azione utile a contrastare e contenere la diffusione del virus SARS-CoV2.

Tuteliamo la nostra salute e quella altrui. E quando non siamo a lavoro, #stiamoacasa!