

Presentazione della rete di sostegno ReMed per GMF 15.10.2025, Lugano

Dr.ssa med. Yvette Attinger Andreoli

- **FMH psichiatria e psicoterapia**, Caslano, studio privato dal 2001
- Incaricata per la qualità nel comitato della Società Svizzera di Psichiatria e Psicoterapia (SSPP) 2007-2012
Collaboratrice ReMed dal 2010 (Kick-Off)
- Consiglio direttivo ReMed dal 2017

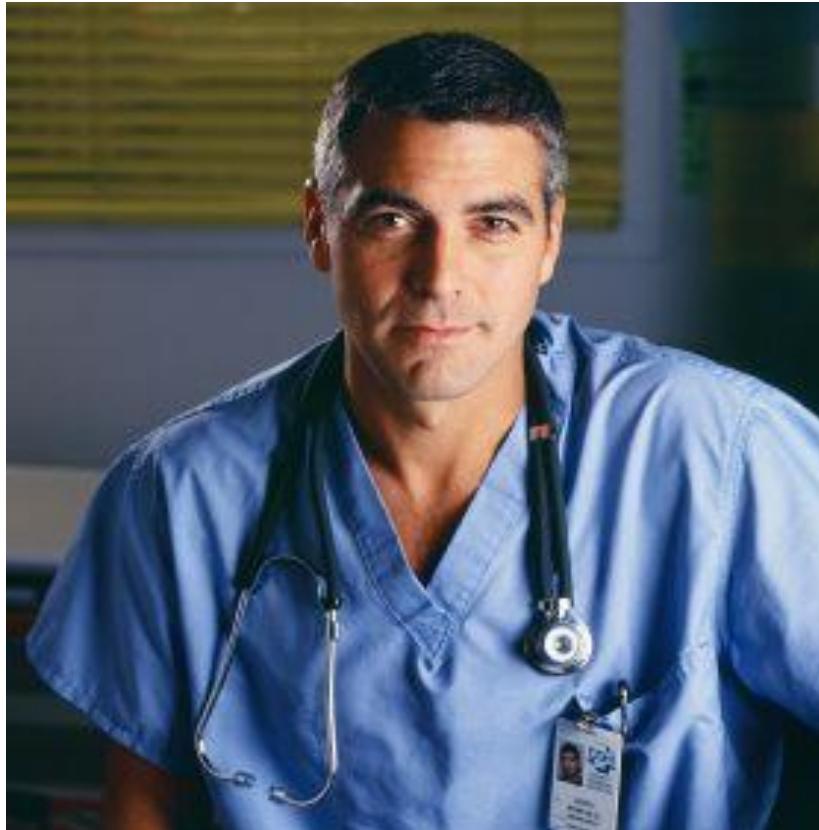
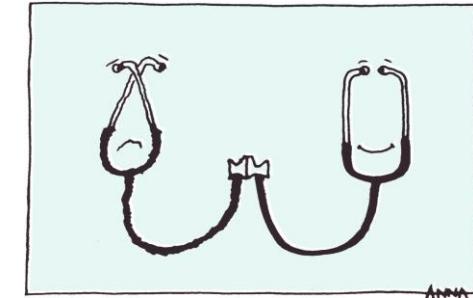
Perchè REMED?

«La santé des autres dépend de la nôtre»

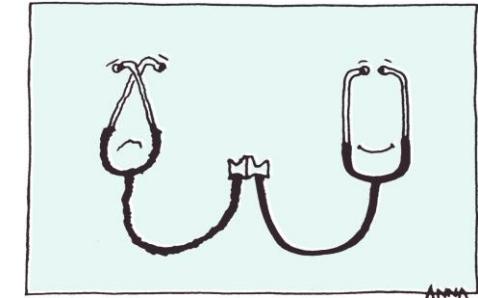
Programme d'aide aux médecins du Québec 1990, <http://pamq.org/fr>



Unterstützungsnetzwerk für Ärztinnen und Ärzte
Réseau de soutien pour médecins
Rete di sostegno per medici

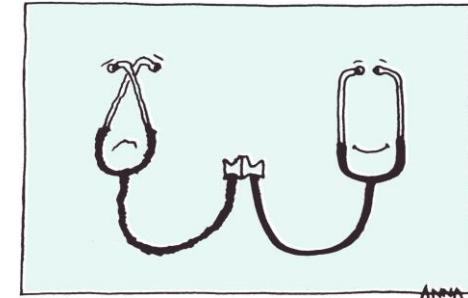


**«...the best doctors have few needs,
make no mistakes and are never ill...»**



E POI?

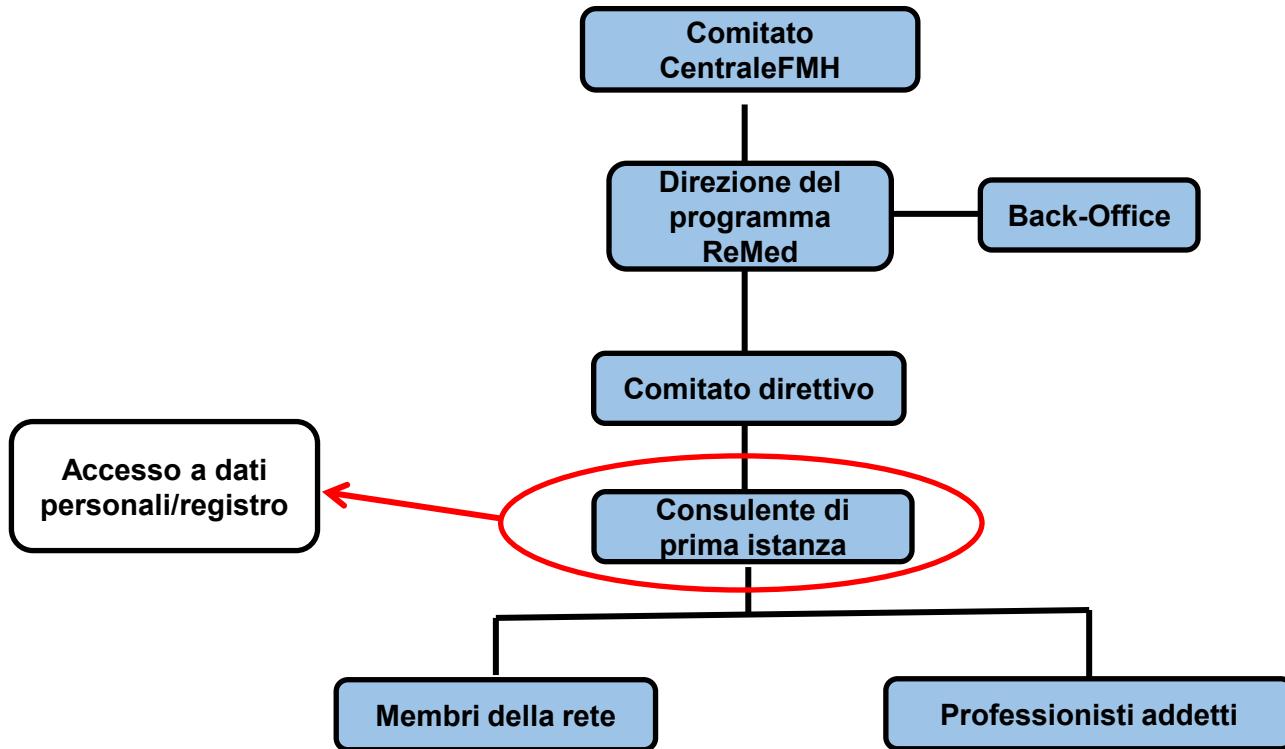




Un po' di storia

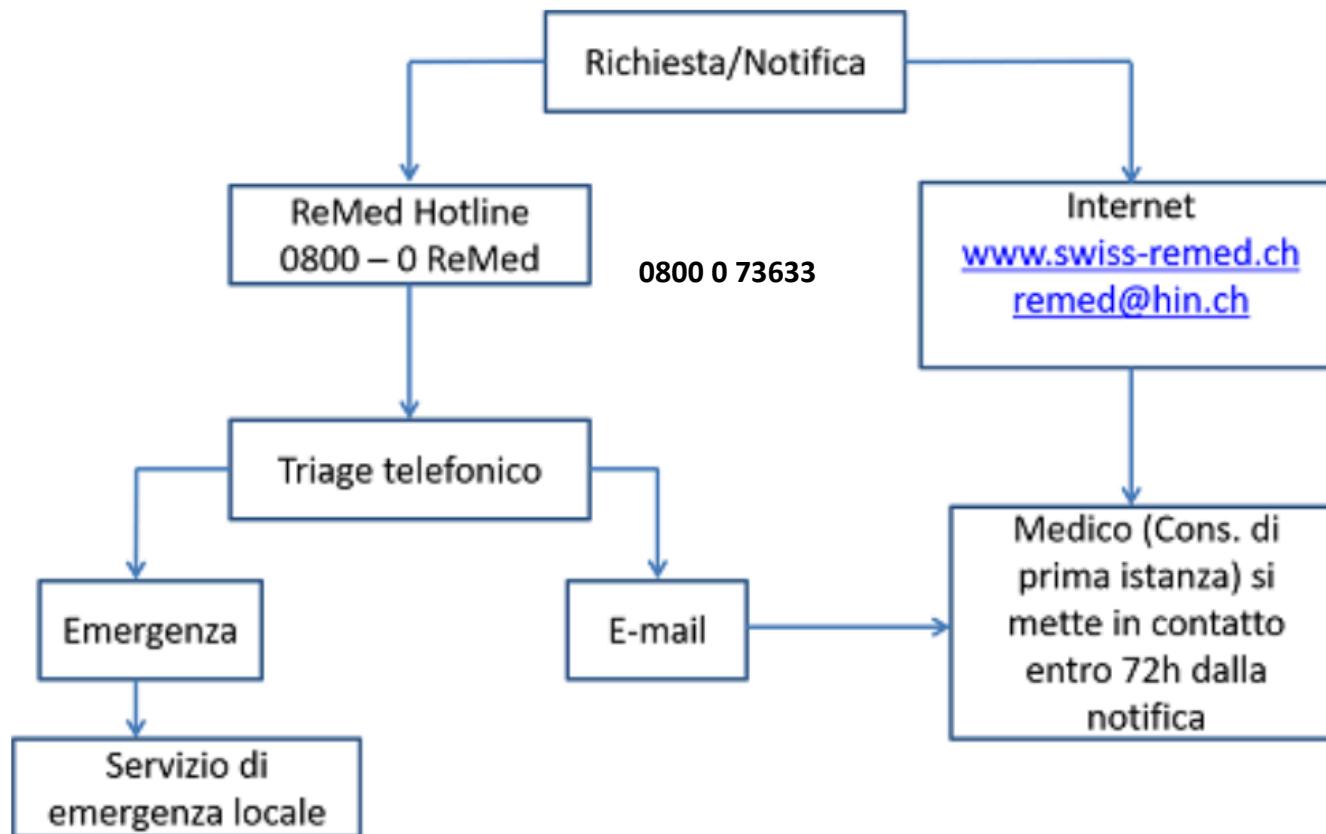
- 2006-2010 Dr. Michael Peltenburg, J. Bännninger, P. Birchler et.al. sviluppo del progetto assieme a FMH
- 2010: Kick Off *ReMed Schweiz* il 29.10.2010
- 2015/2016: Valutazione esterna del programma, 2019/20, Lavoro di Master in Public Health Linda Hadorn (FMH)
- Messa in pratica delle raccomandazioni. Per esempio: informazione sul servizio (Bollettino dei Medici Svizzeri, congressi, presentazioni, media).

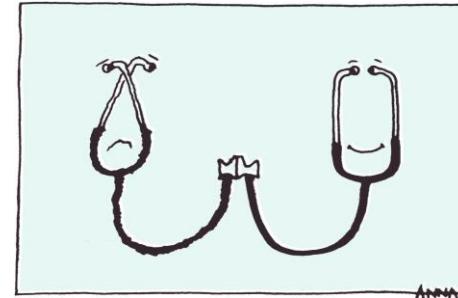
Organizzazione



Prima consulenza e rete di contatti

Schema di elaborazione dei contatti





- ReMed offre una **CONSULENZA** tra pari, durata massima: 2 ore
- Obiettivo: individuare **INSIEME** problematiche, risorse e sviluppare strategie per uscire dalla crisi
- SE necessario stabiliamo un contatto con terapeuti, coaches, giuristi, ecc.
- **NON** rilasciamo certificati, prescrizioni, non interveniamo in caso di suicidalità acuta, di problemi somatici acuti

Caso 1

- Achmed, medico assistente, 30 anni, da poco in Svizzera, assunto in un centro medico per medicina di famiglia
- Riferisce esaurimento, carico lavorativo troppo alto, ritmi troppo veloci (ogni 15 minuti un paziente), isolamento, nessuna équipe a cui chiedere come faceva in clinica, pazienti spesso difficili, maleducati, chiedono «tutto subito», non può uscire e cercare risposte online

Caso 1: svolta!

- Chiede aiuto a ReMed per denunciare il responsabile del centro
- Farebbe terapie «vietate» o sconsigliate, prescrive e inietta anabolici a chi glielo chiede (body building)
- Ci sarebbe dietro una «mafia di un paese balcanico»
- Chiede alle apprendiste ASM e alla sottoassistente dettagli sulla vita intima, appena si trova da solo con una di loro.
- Esempi: «Come era la tua prima notte? Quale posizione preferisci per fare sesso ? ecc.»

Caso 1

- Achmed riferisce di aver ha contattato la scuola (!) che gli avrebbe detto di consigliare alle assistenti di licenziarsi. Ha anche parlato con il responsabile del centro, che lo ha ignorato.
- Chiede se deve/può coinvolgere il Medico Cantonale, FMH, la polizia o altro?
- Non é membro FMH, ASMAC, Ordine dei Medici o altro

Caso 1: consulenza

- Informiamo che noi non possiamo segnalare, vige il segreto professionale (ad eccezione di reati gravi secondo legge)
- Per le apprendiste: consigliamo di rivolgersi all'incaricata cantonale per la formazione o direttamente al consultorio aiuto alle vittime
- Da una scuola che abbiamo contattato senza fare nomi veniamo informati che presso ogni istituto c'è una persona di contatto a disposizione
- In merito alle pratiche terapeutiche criticate suggeriamo di parlarne prima con il giurista dell'ordine. Una segnalazione al Medico Cantonale indicando nomi conduce necessariamente a delle indagini e c'è il rischio che lui finisca in difficoltà senza prove solide
- Suggeriamo gruppi Balint per relazioni medico-paziente difficili

Caso 1: decorso

- Indipendentemente da Achmed, una delle apprendiste si mette in contatto con ReMed il giorno dopo confermando le molestie. L'abbiamo aiutata a parlare con la scuola che ha trovato velocemente nuovi posti per loro. Il centro medico non potrà più formare apprendiste. La scuola ha stabilito un contatto per una consulenza giuridica per valutare se fare denuncia.
- Achmed ha iniziato a cercare un altro posto che offre una formazione più seria.

Caso 2

- Laura, 51 anni, medico di famiglia, in studio con una collega
- Si è autodiagnosticata una «depressione da esaurimento» con disturbi del sonno, agitazione, preoccupazioni, paura di «non farcela», ma non umore depresso
- Ha chiesto aiuto a un collega psichiatra che ha consigliato psicoterapia e Trazodon 100mg o meglio Mirtazapin, ma c'è una «fobia di antidepressivi». Assume Laitea, Dormiplant, Relaxane in autosomministrazione.
- «Credo di aver bisogno di una terapia, ma non «quella solita dallo psicologo che dice di fare passeggiate ecc»

Caso 2: problematiche e risorse

- Studio in casa di proprietà del comune, in posizione molto centrale
- Collega andrà in pensione tra un anno: come farò?
- Studio molto frequentato, affollatissimo
- Amministrazione che «mangia via tanto tempo»
- «La mia collega teme di non farcela da sola se io mi ammalo, non posso mancare»
- «Entrambe non riusciamo a dire di no, adoriamo il nostro lavoro»
- Suona in un'orchestra, partecipa in gare di corsa, vive da single, felice
- Ha lavorato 24 anni di fila senza mai ammalarsi

Caso 2: decorso

- Ho organizzato una presa a carico da parte di un collega psichiatra/psicoterapeuta con tanta esperienza
- Ho suggerito alcuni esercizi per «staccare» (respiro, mini-meditazioni)
- La collega conosce già il Training Autogeno e ricomincia a praticarlo
- Lei riduce il lavoro a 60-70% e riserva un pomeriggio solo per admin
- Dopo 2 mesi feedback: si trova bene, ringrazia

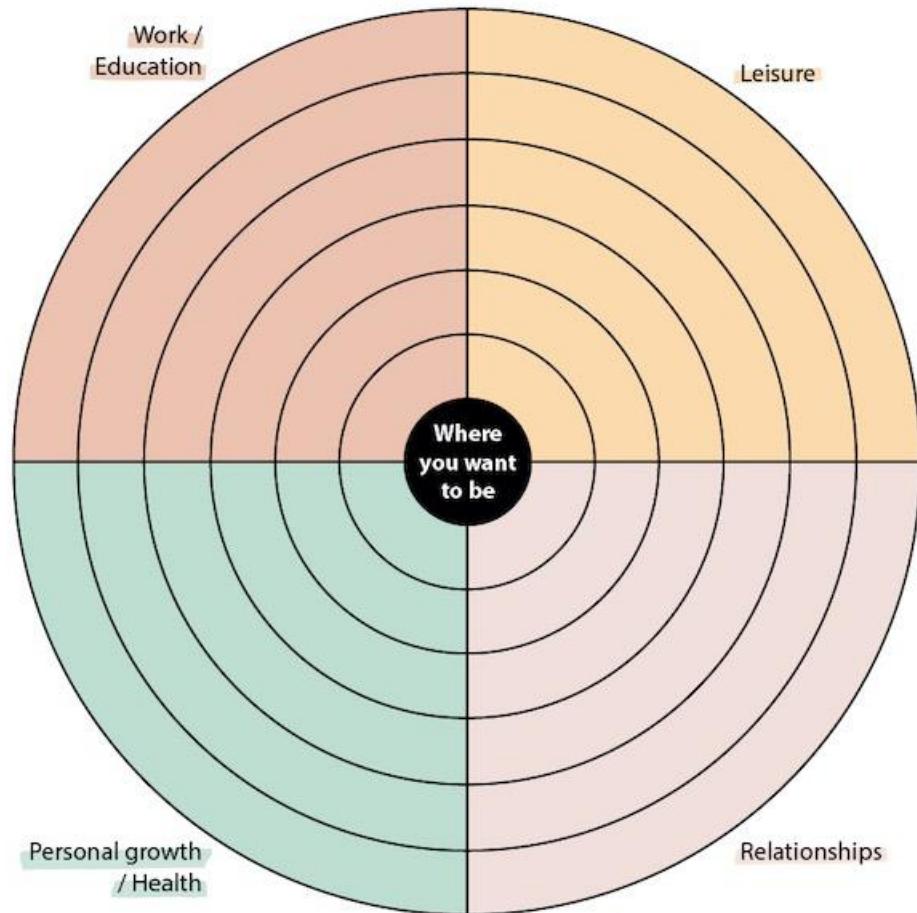
Prevenzione Burn-out

Valori:

VALUES BULLSEYE EXERCISE:

Identify through your values, then make an "X" in each area of the dart board (bullseye) to represent where are you standing today. If you place an "X" in the bull's eye (center of the board), it means that you're living fully by your values. An X far from the bull's eye means that you are way off the mark in terms of living by your values.

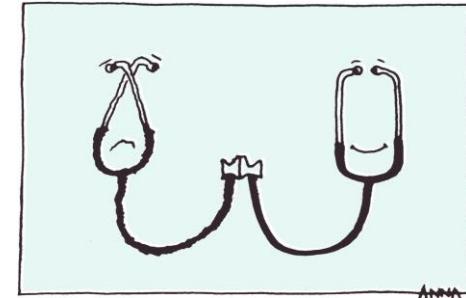
Mark **four** "X"s on the dart board, one for each area:



Maslach burnout inventory (MBI)

- Questionario di 22 *punti*, ognuno con 6 gradi di risposta, atto a valutare il livello di *burn-out* .
(1981 Christina Maslach e Susan Jackson)

- Affronta tre diversi campi della professionalità
- Depersonalizzazione;
- Esaurimento emotivo;
- Ridotta realizzazione personale.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

Contatti:

remed@hin.ch

www.swiss-remed.ch

Hotline 24 ore (0800 0 73 633)

Domande:

yvette.attinger.andreoli@hin.ch