

Info-SM

Informazioni Specialistiche della Società svizzera sclerosi multipla



Gestire le proprie forze sul posto di lavoro

Un ottimale adattamento del posto di lavoro e una saggia gestione delle proprie forze possono mantenere e spesso nettamente migliorare il rendimento professionale delle persone affette da sclerosi multipla. A tal proposito, i datori di lavoro hanno un ruolo chiave.

La stanchezza o «fatigue» è il sintomo più diffuso della sclerosi multipla. Infatti, si stima che fino all'85% delle persone con SM ne soffrono in una forma o nell'altra. Nel 50-60% dei casi la fatigue è addirittura il sintomo più invalidante.

La fatigue si manifesta solitamente con una perdita di energia corporea o mentale o con l'acutizzarsi dei sintomi di SM già presenti. La fatigue può essere persistente (mancanza di forze generale), ma può manifestarsi anche sotto forma di attacchi anche dopo sforzi leggeri. Quest'ultimo caso può costringere i malati a interrompere quello che stavano facendo.

Il fatto importante è che la fatigue causata dalla SM non può essere paragonata a una stanchezza normale, come quella che colpisce le persone sane, ma è direttamente correlata ai danni alle fibre nervose, sebbene sia ancora poco chiaro con che meccanismo ciò possa avvenire. Inoltre altri sintomi provocati dalla SM possono aumentare ulteriormente la stanchezza già presente.

Nel trattamento della fatigue si sono rivelati efficaci interventi medicamentosi e fisioterapeutici come pure esercizi motori adeguati individualmente. Può perciò essere utile fare il punto della situazione con uno specialista nell'ambito

per conviverci meglio

SM

Società svizzera
sclerosi
multipla

medico al fine di chiarire quali eventuali misure terapeutiche adottare. È estremamente importante sviluppare strategie per gestire in modo efficace le proprie forze, garantendo in questo modo un migliore rendimento lavorativo, nonostante la fatica.

Se, anche con una miglior pianificazione degli sforzi, non si riuscisse a mantenere il livello di rendimento lavorativo prefissato, potrebbe entrare in linea di conto una riduzione del lavoro o un adattamento ulteriore della postazione di lavoro. Avere sufficiente tempo per riposarsi aiuta a rigenerarsi e ricaricare di nuovo le batterie per affrontare la successiva giornata di lavoro e, quindi, per fornire un rendimento ottimale a lungo termine.

Per poter adattare idoneamente la situazione lavorativa è importante stilare una lista degli aspetti che pongono un problema, tenendo ad esempio un diario personale dove annotare i momenti di stanchezza e di mancanza di forze.

Consigli utili per gestire bene le proprie forze sul posto di lavoro

- Un'atmosfera di lavoro tranquilla aumenta la capacità di concentrazione.
- La temperatura fresca del locale migliora la trasmissione degli impulsi/stimoli del sistema nervoso centrale e contrasta lo sviluppo della fatica.

Per ulteriori informazioni la Società SM rimane volentieri a disposizione:

Infoline SM, 091 922 61 10
Lunedì-giovedì, ore 10-12 e 13-17
(chiuso il mercoledì pomeriggio)

- Una postazione di lavoro adattata secondo criteri ergonomici e mezzi ausiliari diminuisce il carico e quindi influisce positivamente sulla stanchezza.
- L'introduzione tempestiva di pause individuali evita la spessatezza.
- La possibilità di riposarsi o di fare una pausa pranzo prolungata con una pennichella aiuta considerevolmente a rigenerarsi e ricaricare le batterie.
- Nella pianificazione del lavoro vanno poste delle priorità e va presa in considerazione la curva di rendimento personale: solitamente si è più concentrati al mattino.
- Situazioni stressanti dovute alla fretta sono un inutile spreco di energia e vanno se possibile evitate.
- Un piccolo aiuto da parte dei colleghi può essere di sostegno.
- Contrastare i conflitti di lavoro attraverso la comunicazione: evitare lo stress emotivo.
- Badare a un'alimentazione equilibrata e povera di grassi.

Grazie a delle regole basate su una stima personale realistica, autodisciplina e una gestione mirata delle risorse personali si riesce a migliorare la vita lavorativa pur dovendo convivere con la sensazione di fatica causata dalla SM.

Registro svizzero SM

Il Registro svizzero SM è una raccolta dati. Esso si prefigge di apportare una maggior conoscenza della SM e delle possibili terapie e di raccogliere dati sulla situazione delle persone con SM e le loro famiglie, con lo scopo di migliorare la loro qualità di vita. Ulteriori informazioni e iscrizioni a www.registro-sm.ch

Società svizzera sclerosi multipla

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno
Informazioni: www.sclerosi-multipla.ch / 091 922 61 10
info@sclerosi-multipla.ch

