



Berner Fachhochschule  
Haute école spécialisée bernoise  
Bern University of Applied Sciences

# STRAIN 2.0

Work-related stress among health  
professionals in Switzerland



## Informazioni su STRAIN 2.0

Il progetto nazionale STRAIN (2017-2021) è uno dei più grandi studi di intervento nel sistema sanitario svizzero con oltre 160 organizzazioni partecipanti. Il progetto di follow-up STRAIN 2.0 offre ora a tutte le organizzazioni interessate l'opportunità di registrare annualmente i fattori di stress sul posto di lavoro e le relative conseguenze a lungo termine in tutte le professioni sanitarie. Partecipando a STRAIN 2.0, potrete beneficiare di un benchmarking dei vostri risultati con altre organizzazioni sanitarie dislocate in tutte le regioni linguistiche della Svizzera. Avrete inoltre accesso a un'ampia gamma di misure efficaci, adatte ai vostri risultati, per ridurre i fattori di stress sul posto di lavoro.

### Chi sta lanciando STRAIN 2.0?

STRAIN 2.0 è organizzato dall'Università di Scienze Applicate di Berna (BFH) in collaborazione con l'Università di Scienze Applicate della Svizzera occidentale (HES-SO) e l'Università di Scienze Applicate della Svizzera meridionale (SUPSI). Questa cooperazione consente di realizzare il progetto in tutte le regioni linguistiche della Svizzera. Il progetto beneficia anche di un'ampia rete e di una cooperazione con altre università svizzere essendo inserito nella rete di competenze Health Workforce (CNHW).

### Qual è l'obiettivo di STRAIN 2.0?

L'obiettivo di STRAIN 2.0 è creare una banca dati aggiornata a livello nazionale sull'entità dei fattori di stress e sulle possibili conseguenze a lungo termine relative allasalute di tutti gli operatori sanitari, come i sintomi di burnout, la qualità del sonno. Un ulteriore obiettivo di STRAIN 2.0 è quello di fornire una selezione interorganizzativa basata sull'evidenza di possibili misure per ridurre il carico di lavoro e ottimizzare le condizioni quadro sul posto di lavoro. In questo modo, vorremmo dare un contributo importante oltre all'ottimizzazione delle condizioni quadro, all'aumento dell'attrattiva delle professioni sanitarie nel sistema sanitario svizzero.

### Perché dovrete partecipare?

Partecipando a STRAIN 2.0, avrete il nostro monitoraggio sull'entità dei fattori di stress (ad esempio, carico di lavoro, richieste emotive, opportunità di sviluppo, chiarezza del ruolo) e le relative conseguenze a lungo termine (ad esempio, reazioni allo stress, soddisfazione lavorativa, sintomi di burnout) nella vostra azienda. Sarete voi a decidere quali dipendenti partecipano all'indagine (tutti o solo un gruppo specifico, ad esempio, gli assistenti). Potrete inoltre decidere quali argomenti includere nel questionario (ad esempio, soddisfazione sul lavoro, desiderio di cambiare lavoro, sintomi di burnout, qualità del sonno). Partecipando, riceverete un rapporto di analisi comprensivo di un confronto (benchmarking) con altre organizzazioni del vostro settore (ad esempio cliniche psichiatriche, ospedali per acuti, organizzazioni Spitex o case di riposo e di cura). Potrete beneficiare del nostro ampio bacino di dati provenienti dal precedente studio STRAIN a cui hanno partecipato oltre 19'000 professionisti sanitari. Questo rapporto vi offre indicazioni concrete per ottimizzare le condizioni quadro specifiche della vostra organizzazione, per aumentare la vostra attrattiva come datore di lavoro e per ridurre il turnover del personale e le assenze per malattia. Potrete inoltre beneficiare delle raccomandazioni basate sull'evidenza per ridurre il carico di lavoro e ottimizzare le condizioni quadro sul posto di lavoro.

### Quanto costa la partecipazione?

I costi per le organizzazioni partecipanti per numero di dipendenti sono i seguenti:

800 CHF per	7 -	100 collaboratori
1'300 CHF per	101 -	800 collaboratori
2'000 CHF per	801 -	3'000 collaboratori
2'500 CHF per	3'001 -	9'000 collaboratori

Con un costo aggiuntivo, offriamo inoltre workshop di approfondimento su temi specifici (ad esempio, l'ottimizzazione dell'equilibrio tra lavoro e vita privata) e, se necessario, siamo anche disponibili a sostenervi nell'implementazione di eventuali raccomandazioni/consulenze nella vostra organizzazione.

### Siete interessati a partecipare a STRAIN 2.0?

Vi saremo grati se vorrete contattarci per e-mail: [strain.health@bfh.ch](mailto:strain.health@bfh.ch).

## Il team del progetto STRAIN 2.0



Dr. **Christoph Golz**, PhD  
Responsabilità del progetto  
Scuola universitaria professionale  
bernese, Dipartimento Sanità



**Maisa Gerlach**, MScN  
Project Management  
Scuola universitaria professionale  
bernese, Dipartimento Sanità



Dr. **Stefan Kunz**, PhD  
Responsabile di progetto SUPSI  
Scuola universitaria professionale della  
Svizzera italiana  
Dipartimento economia aziendale, sanità e  
sociale



Prof. Dr. **Christian Voirol**, PhD  
Project Manager HES-SO Università  
di Scienze Applicate della Svizzera  
occidentale  
dipartimento della salute

- **Fabienne Renggli**, assistente di ricerca, BFH Sanità
- **Tanja Siegenthaler**, assistente di ricerca, BFH Sanità

### Avete domande?

Il nostro team sarà lieto di aiutarvi.

Scuola universitaria professionale bernese  
Dipartimento Sanità  
Ricerca applicata e sviluppo infermieristico  
Murtenstrasse 10  
3008 Bern  
Telefono: +41 31 848 55 10  
Posta: [strain.health@bfh.ch](mailto:strain.health@bfh.ch)  
Sito web: [bfh.ch/en/research/reference-projects/strain-20/](https://bfh.ch/en/research/reference-projects/strain-20/)