

Checklist di Recupero - Settore Sanitario



Checklist Quotidiana

-  Ho bevuto almeno 1,5L d'acqua
-  Ho fatto una pausa di almeno 10 minuti
-  Ho riconosciuto e gestito un momento di stress
-  Ho completato un compito con soddisfazione
-  Ho avuto un'interazione empatica
-  Ho usato correttamente i DPI senza fastidio eccessivo
-  Mi sono preso/a un momento per me

JUL
17

Checklist Settimanale

Ho dormito almeno 6 ore per notte (min. 5 notti)



Ho avuto almeno un giorno libero completo



Ho sentito supporto dal mio team



Ho partecipato a momenti di confronto



I miei turni non hanno superato le 10 ore



Ho notato un progresso significativo nel lavoro



Ho notato segnali di stanchezza cronica?



Ho chiesto supporto se necessario?

Scala di valutazione suggerita: 1 (per niente) - 5 (completamente)

Utilizzare questa checklist come strumento di auto-monitoraggio per prevenire il burnout professionale