



“RIDERE PER CURARE”.

ESPERIENZA POST-COVID DI CORSO ECM DI AVVICINAMENTO DI OPERATORI SANITARI A YOGA DELLA RISATA CONTRO IL BURNOUT – AOU ALESSANDRIA

***Maura Como¹, Vittorio Fusco², Mariateresa Dacquino³, Pamela Guglielmini⁴, Mariasilvia Como³,
Rossella Zanaga⁵, Maria Teresa Foco⁶**

1. Infermiera e counselor formatrice, trainer di YdR – BIOS (Associazione Donne Operate al Seno), Alessandria.
2. Oncologo, trainer di YdR – SC Oncologia e Dipart. Attività Integrate Ricerca e Innovazione (DAIRI), AOU AL.
3. Giornalista ed esperta di comunicazione – Dipart. Attività Integrate Ricerca e Innovazione (DAIRI), AOU AL.
4. Oncologa, organizzatore ECM - SC Oncologia, AOU AL.
5. Infermiera, cultrice di YdR -SC Oncologia, AOU AL.
6. Medico radiologo, cultrice di YdR - libera professionista

Introduzione: Lo Yoga della Risata (YdR) può essere uno strumento utile per i professionisti della salute (operatori sanitari con qualunque profilo e specializzazione) per la prevenzione della sindrome del burnout¹. Un precedente format di avvicinamento allo Yoga della Risata (8 ore) con accreditamento ECM era stato utilizzato dalla dottoressa Elisabetta Grosso con il dottor Vittorio Fusco per la Rete Oncologica di Piemonte e Valle d'Aosta, con ottimo seguito (oltre 200 frequentatori)². Ulteriori sperimentazioni con durata ridotta (4 ore) erano state curate dagli stessi tutor negli ospedali di Asti e di Alessandria prima della pandemia.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: Un format adattato al periodo post-Covid, della durata di 4 ore pomeridiane (h 14.30-18.30) è stato ideato da Maura Como e Vittorio Fusco nel 2021 e realizzato presso la Azienda Ospedaliera di Alessandria (ora Azienda Ospedaliero-Universitaria, AOU) negli anni 2022-2023-2024, per un totale di 6 eventi ECM. Destinatari erano operatori di tutte le professioni di area sanitaria e area tecnico-amministrativa dell'Azienda, ma vi era la possibilità di avere partecipanti esterni; il numero massimo previsto era di 25 per ogni edizione. L'annuncio è stato dato mediante poster in ospedale e tramite social media. Le sezioni principali erano:

1. Raccolta delle aspettative personali e compilazione di questionario per la autovalutazione del rischio di burnout (brief Potter test)³.
2. Cenni di storia della disciplina “Yoga della Risata”
3. Sessione pratica di YdR: applicazione della risata incondizionata e rilassamento
4. Feedback sulla esperienza effettuata
5. Valutazione dell'apprendimento (tramite quiz a risposta multipla) e valutazione di gradimento.

Risultati: Il corso è stato frequentato da un numero medio di 12 operatori (tra Azienda ed esterni), che hanno espresso alti livelli di gradimento (es. “valutazione formativa” in sesto evento: moltissimo 66%, molto 33%). Alcuni operatori hanno poi partecipato alle sessioni di YdR periodiche (due volte al mese) con pazienti, familiari e amici, organizzate all'esterno dell'ospedale grazie alla BIOS. Principale criticità riscontrata: il numero di operatori presenti era in genere minore del numero di pre-iscritti (drop out legato a cambio di turni, prolungamento inatteso del turno mattutino, ecc).

Conclusioni: a fronte della sempre maggiore difficoltà degli operatori sanitari ad ottenere spazi di formazione e riflessione utili alla lotta al burnout (legata alla carenza di personale, alla riduzione di fondi, ecc), il format da noi adottato (4 ore pomeridiane, teoricamente utilizzabile anche da chi lavora su turno di mattino, nel caso non riuscisse ad ottenere un intero giorno di permesso retribuito) è risultato gradito sia per i contenuti (evento dedicato alla cura di sé) sia per la formula. Il format sarà mantenuto nel 2025 ed è in adozione presso altre strutture sanitarie.

Bibliografia..

1. Erkin et al. The impact of laughter yoga as a NIC on health parameters in nurses and nursing students: a systematic review . BMC Complement Med Ther 2024 Oct 29;24(1):378. Disponibile su: <https://doi-org.bvsp.idm.oclc.org/10.1186/s12906-024-04663-3> .
2. <http://www.reteoncologica.it/la-rete/notizie/610-yoga-della-risata/2652-corso-di-rete-ridere-per-curare-avvicinamento-allo-yoga-della-risata-per-operatori-della-rete> nella pagina web <http://www.reteoncologica.it/la-rete/notizie/610-yoga-della-risata>

3. Gitto L, Trimarchi E. When passion becomes a nightmare: the burnout syndrome in healthcare workers. A case study. Mediterranean Journal of Clinical Psychology. Vol 4 (1), 2016. Disponibile su : <https://cab.unime.it/journals/index.php/MJCP/article/view/1194>

DICHIARAZIONE : l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è stato letto e approvato da tutti gli Autori, ed autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento, su richiesta tramite mail a: fusco.dott.vittorio@gmail.com .