



“CAMMINARE E RIDERE, NONOSTANTE TUTTO !”
ESPERIENZA DI AVVICINAMENTO A YOGA DELLA RISATA E AL NORDIC WALKING
CON PAZIENTI ONCOLOGICI E OPERATORI SANITARI, PER IL LORO BENESSERE

***Paola De Gregorio¹, Vittorio Fusco², Elisabetta Grosso³, Gabriella Mozzone⁴, Maura Como⁵, Flavia Pini⁶, Maristella Fantino⁷, Maddalena Biandrino⁸**

1. Istruttrice UISP di Nordic Walking, Novi Ligure (AL).
2. Oncologo, trainer di YdR – Dipart. Attività Integrate Ricerca e Innovazione (DAIRI), Azienda Ospedaliero-Universitaria, Alessandria.
3. Psicologa e psicoterapeuta, trainer di YdR, Novi Ligure (AL).
4. Infermiera e trainer di YdR, Biella.
5. Infermiera e counselor formatrice, trainer di YdR, BIOS (Associazione Donne Operate al Seno), Alessandria.
6. Istruttrice UISP di Nordic Walking, Bra (CN).
7. Istruttrice di Nordic Walking e trainer di YdR, Castello d'Annone (AT).
8. Organizzatrice di eventi, MB Meeting, Torino

Introduzione. Lo Yoga della Risata (YdR) è stato adottato dalla Rete Oncologica del Piemonte e Valle d'Aosta come possibile strumento per la lotta al burnout negli operatori sanitari¹ ed è stato utilizzato con i pazienti oncologici in varie realtà italiane, tra cui l'esperienza alessandrina (in cui è stato costituito un gruppo di YdR con operatori, pazienti oncologici e loro familiari dal 2015). La camminata con tecnica Nordic Walking (NW) è un trattamento aerobico diffuso tra i pazienti affetti da varie patologie; una esperienza con le donne affette da carcinoma mammario, grazie alla BIOS-Associazione Donne Operate al Seno di Alessandria, è risultata positiva e gradita. Pertanto nel 2019 è stato ideato un format di una giornata di avvicinamento sia allo Yoga della Risata sia al Nordic Walking, rivolto a una molteplicità di soggetti (operatori sanitari, pazienti oncologici ed ematologici, loro familiari /caregivers, membri delle Associazioni di volontariato oncologico). E' stato effettuato un primo evento di prova (a Tassarolo, in provincia di Alessandria, nel settembre 2019) sotto l'egida della Rete Oncologica di Piemonte e Valle d'Aosta e quindi il format è stato proposto alle associazioni oncologiche locali di vari centri di Piemonte e Valle d'Aosta, in collaborazione con i relativi reparti di Oncologia (per il coinvolgimento dei pazienti della relativa zona). Si è deciso di tentare di coinvolgere anche i cultori locali di YdR e gli istruttori locali di Nordic Walking, quando esistenti e reperibili, in maniera tale da poter dare continuità alla giornata di avvicinamento. Gli organizzatori si sono impegnati a mantenere la gratuità per tutti i partecipanti (tramite la ricerca di sponsor locali e raccolte fondi).

Metodologia / descrizione dell'esperienza : E' stato creato un nucleo organizzativo, che ha contattato le varie realtà locali (reparto oncologico, ASL, Comune, Pro Loco, ecc) per stabilire luogo e data degli eventi. E' stata quindi creata una brochure-tipo, per diffondere l'invito a livello locale e regionale (erano ammessi partecipanti di qualunque provenienza, ma con priorità per pazienti e operatori del territorio sede del singolo evento). La giornata tipo è stata così articolata.

- a) Presentazione del progetto da parte degli organizzatori.
- b) Introduzione allo Yoga della Risata e relativa pratica.
- c) Introduzione all'uso dei bastoncini e al Nordic Walking; breve camminata di gruppo.
- d) Rientro per momento di relax / meditazione.
- e) Pranzo (in genere a cura di Pro Loco o Associazione locale).
- f) Ulteriori esercizi di YdR e/o NW.
- g) Momento culturale collettivo (visita a un monumento o centro storico, a cantine, ecc)

Risultati: Sono stati effettuati in totale 10 eventi: a Tassarolo (Alessandria), Verduno (Cuneo), Avise (Aosta), Netro (Biella), Canelli (Asti), Chivasso (Torino), Castello d'Annone (Asti), Nizza Monferrato (Asti), Ozzano (Alessandria). Seppure con difficoltà, si è riusciti a garantire sempre la gratuità dell'evento per tutti i partecipanti.

Le edizioni hanno visto la partecipazione da un minimo di 20 ad un massimo di 64 partecipanti, che in generale si sono detti soddisfatti della esperienza, al punto da cominciare successivamente a partecipare ad attività regolari di YdR e/o di NW.

Particolarmente apprezzato è stato il momento conviviale, a base di prodotti enogastronomici locali ma soprattutto con la vicinanza fianco a fianco di pazienti e loro familiari con operatori sanitari, nonché trainers di Ydr e istruttori di NW.

Conclusioni: Il format è risultato efficace, modificabile in base alle realtà locali e gradito a pressochè tutti i partecipanti. Inoltre ha visto la fattiva partecipazione delle Associazioni di Volontariato e degli abitanti, specie dei borghi più piccoli (orgogliosi per essere stati scelti come ospiti della manifestazione). Sono in programmazione altri eventi in altre sedi regionali e vi è interesse anche da altri centri extraregionali per l'adozione del format.

Bibliografia.

1. <http://www.reteoncologica.it/ricerca-evento/dettaglievento/4646/-/camminare-e-ridere-nonostante-tutto>
2. <http://www.reteoncologica.it/ricerca-evento/dettaglievento/4574/-/camminare-e-ridere-nonostante-tutto>
3. <http://www.reteoncologica.it/volontariato/progetti-e-iniziative/295-associazione-a-n-d-o-s/3761-ozzano-m-to-fra-salute-e-cultura-camminare-e-ridere-nonostante-tutto>