



“CLUB RIDI DI CUORE IN OSPEDALE”. DAL 2020 UNO SPAZIO OLISTICO ALL’ OSPEDALE DI PONDERANO, ASL BIELLA

***Gabriella Mozzone**

Infermiera al CAS (centro Accoglienza Servizi) Onco-Ematologico dell’Ospedale di Ponderano ASL BI - BIELLA, Teacher e Ambassador di Yoga della Risata.

Introduzione: lo Yoga della Risata (YdR) è una disciplina olistica con solide basi scientifiche che permette il riequilibrio psicologico, fisico, emozionale ed anche spirituale.

Il mio sogno era poter aprire un club di YdR all’interno di un luogo di sofferenza come l’ospedale. Uno spazio di risata libero, in cui effettuare incontri settimanali gratuiti, aperti a tutti non solo ai pazienti oncologici, ai caregivers e parenti, ma anche agli operatori sanitari e a persone esterne desiderose di migliorare il loro benessere.

Metodologia/descrizione dell’esperienza: dal 15 gennaio 2020, con il supporto del CRAL (Circolo Ricreativo Aziendale Lavoratori) dell’ASL BI e la disponibilità della Dirigenza Aziendale e dell’Area Formazione, ho ottenuto la possibilità di utilizzare lo spazio adiacente alla Sala Convegni per effettuare le sessioni settimanali di Yoga della Risata.

Il lockdown a marzo 2020 ha bloccato le sessioni in presenza, ma il Club e’ continuato con sessioni online sulla piattaforma Zoom dalla sede ospedaliera del CRAL sino a quando non e’ stato possibile riprendere con le sessioni in presenza, inizialmente nei parchi e successivamente in Ospedale.

Nel corso dei 5 anni del Club ho portato a ridere circa un centinaio di persone: alcune per periodi brevi, ma la maggior parte dei partecipanti ha frequentato almeno per tutto un anno.

Nella maggioranza sono persone con varie patologie, non solo oncologiche, e molti hanno coinvolto i loro parenti: coniugi, figli, nipoti. Alcune persone con tumore (soprattutto alla mammella) hanno partecipato anche durante l’effettuazione della chemioterapia o della Radioterapia.

Pochi invece gli Operatori Sanitari che, in modo sporadico, hanno partecipato.

Le sessioni settimanali sono mediamente circa 33 – 35 (su 52 settimane) ogni anno. L’attività e’ sospesa per le festività o per indisponibilità della sala, o per mie assenze lavorative, o per ferie/malattia.

Negli ultimi due anni anche nel periodo estivo le sessioni si tengono in Ospedale, ma nei 3 anni della pandemia il Club si e’ spostato all’esterno, alternando le sessioni in due parchi di Biella (Villaggio Lamarmora e Chiavazza).

La frequenza al Club e’ variabile, essendo a partecipazione libera e gratuita. Nella serata di inaugurazione hanno partecipato 34 persone. Mediamente il range dei partecipanti varia da un minimo di 6-8 persone a un massimo di 20 – 22. Anche l’età dei partecipanti è variata nel corso degli anni, con un minimo di 4 anni (figli o nipoti di pazienti) ad un massimo di 84 anni (la nostra mascotte). La presenza femminile e’ decisamente superiore a quella maschile.

Come semplice osservazione dei benefici immediati ottenuti partecipando anche solo una volta al Club, in due sessioni diverse ho proposto al gruppo, di compilare due questionari di autovalutazione (con score 1-10; Figura 1 e Figura 2), non validati ma utili al partecipante per misurare il suo sentire rispetto alle sue emozioni e allo stato di affaticamento fisico o mentale che ha percepito prima e dopo la sessione. La rilevazione è stata effettuata prima di iniziare la sessione e al termine chiedendo ai partecipanti di non controllare le rilevazioni precedenti.

IL PRIMO QUESTIONARIO (NON VALIDATO): “IL TERMOMETRO DEL DISTRESS EMOZIONALE.”



IL SECONDO QUESTIONARIO (NON VALIDATO): “ LA FATICA FISICA E MENTALE “

PERCEPITO PRIMA DELLA SESSIONE DI YdR															
Quanto mi sento stanco ora?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Quanta energia, voglia di fare ho ora?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Quanti pensieri, preoccupazioni ho ora?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Quanto mi sento nervoso, agitato, insofferente ora?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Quanto mi sento tutto acciaccato?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Quanto dolore percepisco ora?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				

Figura 2 - © Gabriella Mozzone

Risultati:

QUESTIONARIO “**TERMOMETRO DEL DISTRESS EMOZIONALE**” COMPILATO DAI PARTECIPANTI (CHE IN QUESTA SESSIONE ERANO 14). Dalla analisi del percepito dei partecipanti sul benessere emozionale immediato della sessione di Yoga della Risata (Figura 3) si evidenzia un miglioramento rispetto a tutto lo spettro delle emozioni come si può vedere dai valori di scostamento rilevati sia per l’emozione “positiva” che per le emozioni “negative”.

QUESTIONARIO “**LA STANCHEZZA FISICA E MENTALE**” COMPILATO DAI PARTECIPANTI (CHE IN QUESTA SESSIONE ERANO 17). Dalla analisi del percepito dei partecipanti come benessere fisico e mentale immediato della sessione di Yoga della Risata (Figura 4) si evidenzia un miglioramento del range rispetto a tutte le domande.

Emozione:	rilevazione	valori	scostamento
RABBIA	PRIMA	19	-4
	DOPO	15	
DISGUSTO	PRIMA	33	-28
	DOPO	5	
PAURA	PRIMA	39	-19
	DOPO	20	
GIOIA	PRIMA	92	+19
	DOPO	111	
TRISTEZZA	PRIMA	51	-34
	DOPO	17	

Figura 3

Percepito:	rilevazione	valori	scostamento
STANCHEZZA	PRIMA	61	-13
	DOPO	48	
ENERGIA	PRIMA	87	+21
	DOPO	108	
PREOCCUPAZIONI	PRIMA	87	-46
	DOPO	41	
INSOFFERENZA	PRIMA	58	-42
	DOPO	16	
DEBILITAZIONE	PRIMA	73	-21
	DOPO	52	
DOLORE	PRIMA	57	-10
	DOPO	47	

Figura 4

Conclusioni: anche se queste rilevazioni sono solo soggettive, osservazionali e non si basano su questionari validati, i dati raccolti sono indice di un benessere percepito dai partecipanti in misura variabile ma sempre migliorativo su tutti gli item - sia emozionali che fisici e mentali - al termine di una sessione di circa 90 minuti.

L’esperienza del Club settimanalmente mi conferma che i partecipanti traggono sempre un beneficio dalla partecipazione indipendentemente dal loro problema di salute o stress.

Altro fattore positivo è che vi sono state alcune persone che hanno coinvolto i loro famigliari. Bellissimo vedere mamme o nonne con figli e nipoti, ma anche coniugi, sorelle, zie e nipoti ridere insieme, nonostante tutto.

La continuazione della esperienza è stata programmata anche per tutto il 2025.

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 .