



“Aver cura di chi cura : ridiamo insieme”.

Laboratorio di Yoga della Risata dedicato al benessere del personale sanitario e amministrativo nell’ambito del Progetto BenVivere . ASL TO3 Sede di Pinerolo e Distretti Pinerolesi.

*** Lorella Bourcet¹**

1. Infermiera in Onco-Ematologia e counselor in formazione. Teacher dello Yoga della Risata. Master Practitioner in programmazione Neurolinguistica. Referente Locale Ospedale di Pinerolo e Distretti Pinerolesi del Progetto BenVivere ASL TO3

Introduzione: Lo Yoga della Risata (YdR) è uno strumento utile per i professionisti della salute e per il personale amministrativo per la prevenzione della sindrome del Burnout e per il benessere psicofisico. Riduce lo stress, crea benessere psico- emotivo, aumenta le prestazioni, crea Team Building(connette le persone, crea spirito di squadra, aumenta la comunicazione e un ambiente di mutuo supporto) aumenta la creatività. Il laboratorio di Yoga della Risata si inserisce nell’ambito del progetto BenVivere-Michela Gambaiani, che ha l’obiettivo di migliorare il benessere, il grado di coinvolgimento attivo (empowerment) dei lavoratori dell’Azienda ASL TO3 con un progressivo beneficio su tutti gli aspetti della qualità della vita, anche sul posto di lavoro. Si propone di elaborare , implementare e sperimentare azioni multi componenti e multi fattoriali per la promozione di stili di vita , sulla base delle indicazioni del programma nazionale guadagnare Salute. Obiettivi poi ripresi anche nel Piano Regionale per la Prevenzione nel Programma 3.

Metodologia/descrizione dell’esperienza: 10 incontri a cadenza settimanale della durata di 60 minuti, dalle 16.15 alle 17.15 in presenza.

Gratuiti e aperti al personale sanitario, medico e amministrativo ideati e condotti da Lorella Bourcet, Teacher Training.

Inizio dei Laboratori negli anni a partire dal 2018 con una sospensione nel periodo pandemico.

N 10/13 iscritti per laboratorio.

Presentazione del corso.

Somministrazione del questionario “Come ti senti”? (inizio sessioni di laboratorio).

Sessione di Yoga della risata.

Sessione di Yoga Nidra.

Feedback sulla esperienza effettuata

Valutazione a fine percorso di laboratorio.

Risultati: I laboratori sono stati frequentati con presenza abbastanza costante da un massimo di 13 partecipanti ad un minimo di un partecipante (drop out legato a cambio turni, prolungamento del turno in ambulatorio, malattie).

Criticità: Sospensione nel periodo pandemico. Mancanza di spazi da dedicare al laboratorio in maniera costante. Scarsa partecipazione del comparto medico.

Conclusioni: La partecipazione ha aiutato i partecipanti a creare un buon clima di gruppo dove abbiamo lavorato sulla presenza fisica ed emotiva attraverso lo strumento della risata. E’ migliorata la comunicazione tra i partecipanti, si è abbassata la tensione fisica e psicologica (controllo finale del test “come ti senti”?), è migliorato il rapporto al di fuori del contesto lavorativo. Miglioramento del tono dell’umore aumento dell’autostima, e stimolazione della creatività e della conoscenza reciproca. Riflessioni legate alla lotta del burnout dovute alla carenza di personale, alla carenza di fondi, a turni stressanti e incalzanti, etc

Bibliografia.

1. Wilkins J, Eisenbraun AJ. Humor theories and the physiological benefits of laughter. Holist NursPract. 2009 Nov-Dec;23(6):349-54. doi: 10.1097/HNP.0b013e3181bf37ad. PMID: 19901609.

2. Si S Çeli K A, Kılınç T. The effect of laughter yoga on perceived stress, burnout, and life satisfaction in nurses during the pandemic: A randomized controlled trial. Complement Ther Clin Pract. 2022 Nov;49:101637. doi: 10.1016/j.ctcp.2022.101637. Epub 2022 Jul 5. PMID: 35810525; PMCID: PMC9254653.

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 .