



“RIDERE NONOSTANTE TUTTO”.
ESPERIENZA DI YOGA DELLA RISATA CON PAZIENTI ONCOLOGICI,
LORO FAMILIARI E CAREGIVERS, OPERATORI SANITARI E VOLONTARI AD ALESSANDRIA

* **Vittorio Fusco**¹, **Elisabetta Grosso**², **Maura Como**³

1. Oncologo, trainer di YdR – SC Oncologia e Dipart. Attività Integrate Ricerca e Innovazione (DAIRI), Azienda Ospedaliero-Universitaria di Alessandria..

2. Psicologa e Psicoterapeuta, Teacher di Yoga della Risata.

3. Infermiera e counselor formatrice, trainer di YdR – BIOS (Associazione Donne Operate al Seno), Alessandria

Introduzione: Esiste ampia letteratura scientifica secondo la quale lo Yoga della Risata (YdR) è stato utilizzato in vari ambiti oncologici (pazienti operate per carcinoma mammario; pazienti in trattamento chemioterapico; ecc) con successo¹. Inoltre lo YdR può essere uno strumento utile per i professionisti della salute (operatori sanitari) per la prevenzione della sindrome del burnout e per il miglioramento della qualità della vita². Sono tuttavia scarsi i report di esperienze comuni con pazienti, loro familiari (o caregivers), operatori sanitari e volontari (membri delle associazioni di volontariato).

Metodologia/descrizione dell’esperienza: Dalla primavera 2015, per iniziativa del dottor Fusco (oncologo presso l'Azienda Ospedaliera di Alessandria, ora Azienda Ospedaliero-Universitaria) sono state organizzate sessioni gratuite di YdR rivolte agli operatori sanitari (medici, infermieri, operatori socio-sanitari, fisioterapisti e logopedisti, tecnici di radiologia e laboratorio, biologi, farmacisti, ecc) e non (amministrativi, personale di supporto). Le sessioni sono state inizialmente tenute dalla dottoressa Elisabetta Grosso, psicologa e psicoterapeuta nonché Teacher di YdR formata con il dottor Madan Kataria (creatore del movimento Laughter Yoga International), poi sostituita dal 2019 da Maura Como (infermiera da lei formata).

La pubblicità delle sessioni è stata effettuata tramite locandine e volantini diffusi nei vari reparti dell'ospedale nonché attraverso mail e messaggi whatsapp, coinvolgendo in un secondo momento anche operatori di una seconda azienda sanitaria (ASL, Azienda Sanitaria di Alessandria) e altri operatori esterni. La ASLAL ha messo a disposizione un locale presso l'Hospice di Alessandria (già utilizzato per altre attività aperte alla cittadinanza).

Dopo il successo delle prime sessioni con gli operatori, l'invito è stato poi esteso a pazienti oncologici ed ematologici afferenti al Day Hospital Dell'Azienda Ospedaliera e ai loro familiari (grazie anche al supporto di BIOS, Associazione Donne Operate al Seno), che a loro volta hanno portato altri familiari e amici – visto il benessere apportato dalla pratica dello YdR. Nel frattempo l'attività è stata pubblicizzata anche sui social (in particolare Facebook) per raggiungere ulteriori possibili beneficiari.

Risultati: Con la eccezione degli anni 2020 e 2021 (periodi di lockdown per la pandemia Covid, in cui sono state effettuate numerose sessioni online su piattaforma Zoom), sono state organizzate in media due sessioni al mese (con la parziale eccezione di luglio e agosto), per una mediana di 16 sessioni all'anno. Le sessioni sono state tenute in genere al chiuso (presso l'Hospice fino al 2022, e poi presso un Centro Incontri del Comune di Alessandria) e talvolta all'aperto (presso il Giardino Botanico “Dina Bellotti” o presso un giardino del Centro Incontri).

I frequentatori per ogni singola sessione (inizialmente 10-15) sono aumentati progressivamente fino al 2019 (con punte di oltre 70 partecipanti all'Orto Botanico) e si sono drasticamente ridotti nel periodo post-Covid, per poi ri-aumentare successivamente (fino ad una media di 15 partecipanti nell'ultimo anno). Molte centinaia di individui hanno partecipato almeno una volta e hanno diffuso la conoscenza della pratica nella realtà provinciale. Diversi partecipanti (operatori e non) hanno poi deciso di effettuare corsi per diventare trainer di YdR.

Conclusioni: pur non avendo effettuato rilievi numerici di valutazione del risultato, i feedback ricevuti ci permettono di affermare che l'esperienza è risultata particolarmente positiva per l'affiancarsi di pazienti oncologici (sia in follow-up che in trattamento attivo) e loro familiari (che si sono dimostrati particolarmente sensibili allo “spazio di benessere” fornito dalle sessioni di YdR) agli operatori sanitari (sempre maggiormente sottoposti a stress da carenza di personale, incremento della complessità del proprio lavoro, ecc) e ai volontari delle associazioni di supporto. L'esperienza prosegue e si valuteranno iniziative per il coinvolgimento di ulteriori pazienti ed operatori finora non raggiunti.

Bibliografia.

1. Giridharan S, Ansari J. Efficacy and Safety of Laughter Yoga in Cancer Patients: A Scoping Review of Randomized Controlled Trials. Cureus. 2024 Apr 27;16(4):e59163. doi: 10.7759/cureus.59163 . Disponibile qui: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11129871/>
2. 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 qui : <https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-024-04663-3>

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 .