



“RIDERE PER PRENDERSI CURA”

Introduzione allo Yoga della Risata di un gruppo omogeneo di operatori (Oncologia di Borgomanero, NO)

*** Incoronata Romaniello¹, Maura Como², Vittorio Fusco³, Patrizia Morganti⁴**

1. Oncologo, Direttore della SC Oncologia, Borgomanero. ASL Novara
2. Infermiera e counselor formatrice, trainer di YdR – BIOS (Associazione Donne Operate al Seno), Alessandria.
3. Oncologo, trainer di YdR – SC Oncologia e Dipart. Attività Integrate Ricerca e Innovazione (DAIRI), AOU AL.
4. Coordinatore infermieristico SC di Oncologia, Borgomanero, ASL Novara

Introduzione: Lo Yoga della Risata (YdR) può essere uno strumento utile per i professionisti della salute (operatori sanitari) per la prevenzione della sindrome del burnout¹ ma anche un utile strumento per il “team building”. Venuti a conoscenza della esistenza di un format di avvicinamento allo Yoga della Risata (4 ore) con accreditamento ECM curato da Vittorio Fusco (medico oncologo) e Maura Como (infermiera con pregressa esperienza al CAS – Centro Accoglienza e Servizi), il Direttore della SC Oncologia di Borgomanero e il Coordinatore infermieristico della stessa hanno ritenuto di adottare questo format nell’ambito del programma formativo del 2025 che hanno voluto dedicare al benessere degli operatori. La ASL Novara ha accolto la richiesta e in collaborazione con l’Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero ha organizzato un incontro con accreditamento ECM nel marzo 2025.

Metodologia/descrizione dell’esperienza: Il format è stato ideato da Maura Como e Vittorio Fusco nel 2021 e realizzato presso la Azienda Ospedaliero-Universitaria di Alessandria, adattato al periodo post-Covid, sulla base di una precedente esperienza eseguita dalla dottoressa Elisabetta Grosso e dal dottor Vittorio Fusco nella Rete Oncologica di Piemonte e Valle d’Aosta².

Sono stati invitati a partecipare all’evento formativo tutti gli operatori della SC Oncologia (che comprende personale del DH Hospital e del CAS ASL NO): medici, infermieri, OSS, amministrativi.

L’incontro prevedeva una durata di 4 ore pomeridiane (h 15.00-19.00). Le sezioni principali erano:

1. Raccolta delle aspettative personali e compilazione di questionario per la autovalutazione del rischio di burnout (brief Potter test)³: 25 domande cui dare risposte tipo mai (0), raramente (1), qualche volta (2), non saprei (3), spesso (4), continuamente (5).
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 13 operatori, su un numero totale di 21 potenziali (assenti 5 per ferie, 1 per corso presso Altro Centro. 1 per malattia, 1 per problemi familiari): 3 medici, 7 infermieri, 2 operatori sociosanitari (OSS), 1 amministrativo. Il test iniziale sul burnout ha dato i seguenti risultati: mediana 40 (range 15-84), con 9 operatori con score tra 25 e 50 (“*tutto OK*”), 3 operatori con score 51-75 (“*meglio prendere qualche misura preventiva*”), un solo operatore tra 76 e 100 (“*sei candidato al burnout*”) e nessuno con 101-125 (“*chiedi aiuto*”). L’atmosfera si è rivelata di piena collaborazione, con un buon coinvolgimento di pressoché tutti i presenti nei vari momenti di risata indotta e poi di risata spontanea.

Gli operatori hanno espresso i seguenti livelli di gradimento alla voce “valutazione formativa”: moltissimo 90%, molto 10%, poco 0%, scarso o nullo 0%.

Al termine, alcuni operatori hanno chiesto informazioni sul come poter partecipare alle sessioni di YdR al di fuori dell’ospedale.

Conclusioni: A detta dei partecipanti, il format (4 ore pomeridiane, utilizzabile anche da chi lavora su turno di mattino) è risultato gradito. L’evento – di primo avvicinamento allo YdR – è stato apprezzato sia per i contenuti (corso dedicato alla cura di sé) sia per la partecipazione di un gruppo omogeneo di lavoro. Riteniamo che l’adozione di questo format per il “team building” (oltre che per la introduzione di un possibile strumento di prevenzione del burnout) possa essere efficace, a fronte della sempre maggiore difficoltà degli operatori sanitari ad ottenere spazi di formazione e riflessione. Ciò può essere particolarmente utile per la presenza nei gruppi di individui con notevole esperienza e di individui di recente introduzione nel gruppo di lavoro. L’esperienza è stata talmente positiva che è verrà organizzato entro la fine dell’anno una giornata formativa con le stesse modalità con i volontari della Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero ODV.

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 .