

UN POSSIBILE STRUMENTO PER LA PREVENZIONE DEL BURNOUT DELL'OPERATORE SANITARIO: LA NOSTRA ESPERIENZA PILOTA DI APPROCCIO ALLA MINDFULNESS

S. Bonfadini¹, V. Turra¹, A.M. Scarpitta², V. Mastrilli³, E. Manicardi⁴, M. Lastretti⁵, R. Giordano⁵, A. Chiavetta⁶, P. Di Bernardino⁷, A. Ercoli⁸, C. Lambiase⁹, S. Leotta¹⁰, N. Visalli⁵

¹UO Diabetologia ASST Spedali Civili di Brescia. ²U.O.C. di Diabetologia e Malattie del Ricambio P.O. Paolo Borsellino, Marsala. ³Ministero della Salute. ⁴Diabetologia AUSL RE. ⁵UOC Diabetologia e Dietologia, Ospedale S. Spirito Roma. ⁶UOC Diabetologia Ospedale Cannizzaro, Catania. ⁷Dipartimento Medicina Interna ASL Pescara. ⁸Centro Studi Comeaformed (Comea Formazione Medici), Udine. ⁹ASL Salerno CAD DS 67 Mercato S Severino. ¹⁰UOC Dietologia e Diabetologia - Ospedale S. Pertini Roma.

Premessa

Negli ultimi anni sta emergendo sempre più l'attenzione nell'ambito delle professioni socio-assistenziali e sanitarie al fenomeno del burnout dell'operatore sanitario e delle ripercussioni che questo esaurimento emotivo e distacco relazionale possono determinare nel processo di cura.

La pratica della Mindfulness è uno dei possibili strumenti per la riduzione dello stress degli operatori sanitari coinvolti nella cura delle patologie croniche quale il diabete. Sebbene la pratica della Mindfulness è validata e raccomandata da numerosi istituti internazionali, la sua diffusione in Italia è ancora assai limitata e spesso oggetto di diffidenza da parte degli operatori sanitari stessi.

Scopo

Valutare nella nostra realtà italiana di operatori sanitari coinvolti nella cura del diabete la conoscenza e l'apertura alla sperimentazione della Mindfulness, oltre che quanto questa pratica sia considerata rilevante ed utile per l'aggiornamento e la formazione del team di cura diabetologico.

Materiali e Metodi

In occasione di un corso formativo per team di operatori sanitari coinvolti nella cura del diabete abbiamo proposto una sezione teorico-pratica di avvicinamento alla pratica della Mindfulness per tutti gli operatori sanitari presenti (medici, dietisti, infermieri e psicologi), condotta da una psicoterapeuta ed insegnante di Mindfulness.

Abbiamo valutato il grado di partecipazione all'attività proposta e, mediante un questionario di risposta a scala (punteggio crescente da 1 a 5) la rilevanza e l'utilità per l'aggiornamento e la formazione professionale percepita dai 30 operatori sanitari presenti corso.

Risultati

Tutti i 30 operatori sanitari presenti al corso hanno partecipato in maniera attiva alla pratica Mindfulness proposta con esercizi di meditazione ed esplorazione corporea e sensoriale.

L'esperienza è stata considerata rilevante ed utile per l'aggiornamento professionale individuale per il 90% dei partecipanti con punteggio medio di gradimento elevato (punteggio 4 e 5).



Conclusioni

La nostra esperienza ha evidenziato che, sebbene poco conosciuta ed applicata, la pratica Mindfulness è ben accettata e riconosciuta da tutti gli operatori sanitari del team di cura come utile e parte integrante della competenza professionale di un operatore coinvolto nella gestione di una patologia cronica quale il diabete. L'acquisizione di tale pratica potrebbe essere uno strumento efficace e cost effective per la prevenzione del burnout negli operatori sanitari coinvolti nella cura del diabete.