

STARE BENE PER FARE BENE

*Strategie di Self Care per la salute e il benessere
degli Infermieri*



Italian Chapter of the
AMERICAN *Holistic Nurses* ASSOCIATION

info@ahna.it • +393427295779 • www.ahna.it



TITOLO PROGETTO

Stare bene per fare bene

Strategie di Self Care per la salute e il benessere degli Infermieri

SOGGETTO RICEVENTE

Ordine Professioni Infermieristiche - BARI

SOGGETTO PROPONENTE

Associazione Tecnico-Scientifica Infermieristica *The American Holistic Nurses Association* - AHNA Italia

Membro Consulta Associazioni Scientifiche FNOPI



IL CONTESTO ATTUALE

In questi ultimi due anni i professionisti sanitari hanno dovuto fronteggiare, inizialmente a mani nude, una pandemia. Abbiamo dispiegato forse e sacrificato le nostre vite personali, oltre a quelle professionali. Il rischio di Burnout è diventato una realtà, un'epidemia nell'epidemia, e la risposta delle Istituzioni alla rinuncia del proprio impiego, o della sua qualità, è difficile e costosa da organizzare.

In un contesto che vede lo Stress come normalità, riproporre un progetto come quello avanzato da AHNA Italia alla Federazione FNOPI già nel 2019, diventa non più una questione di secondaria importanza, ma una priorità se non un'emergenza.

In ognuno dei colleghi che si sta impegnando in questo progetto, c'è la certezza derivante dalla propria esperienza personale e dalle ormai numerose evidenze scientifiche, che le tecniche olistiche siano validi strumenti per la gestione dello Stress e della "Fatigue da compassione"¹. Le evidenze scientifiche sulle tecniche complementari utilizzabili a tale scopo sono pubblicate in letteratura internazionale e sono già indagate anche in studi italiani pubblicati e in esperienze di alcune realtà sanitarie italiane. In particolare, per la nostra categoria sono documentate nel Journal of Holistic Nursing, pubblicazione scientifica SAGE edita da AHNA, e documentano l'efficacia dell'addestramento alla pratica di tecniche di consapevolezza su gruppi di infermieri² e studenti di infermieristica³ sulla gestione dello stress e sulle prestazioni scolastiche e professionali.

In ognuno dei nostri associati, professionisti sanitari esperti e specializzati in cure complementari c'è la speranza che la nostra esperienza in campo olistico possa essere riconosciuta e messa al servizio di chi, all'interno della nostra categoria, voglia approfittare della propria crisi professionale per crescere in consapevolezza, fiducia e amore.

E solo insieme alla Cura di sé, la Cura dell'altro.

1 Cavanagh N, Cockett G, Heinrich C, Doig L, Fiest K, Guichon JR, Page S, Mitchell I, Doig CJ. Compassion fatigue in healthcare providers: A systematic review and meta-analysis. *Nurs Ethics*. 2020 May;27(3):639-665. doi: 10.1177/0969733019889400. Epub 2019 Dec 12. PMID: 31829113.

2 Julie A. Hevezi, RN, MSN, CNL, CHTP, *Evaluation of a Meditation Intervention to Reduce the Effects of Stressors Associated With Compassion Fatigue Among Nurses*, *Journal of Holistic Nursing*, vol. 34, 4: pp. 343-350. , First Published November 23, 2015.

Charlotte L. Cuneo, RN, MSN, RPP, RMT, Maureen R. Curtis Cooper, RN, BSN, CEN, CPEN, FAEN, RMT, Carolyn S. Drew, RN, MS, CCRN, Christine Naoum-Heffernan, RN, MSN, CPNP, RMT, Tricia Sherman, MBA, CCLS, RMT, Kathleen Walz, RN, BS, RMT, Janice Weinberg, ScD *The Effect of Reiki on Work-Related Stress of the Registered Nurse*, *Journal of Holistic Nursing*, vol. 29, 1: pp. 33-43. , First Published August 10, 2010.

Colleen Delaney, PhD, RN, AHN-BC, Cynthia Barrere, PhD, RN, CNS, AHN-BC, FAAN, Sue Robertson, PhD, RN, CNE, Rothlyn Zahourek, PhD, RN, PMHCNS-BC, AHN-BC, Desiree Diaz, PhD, RN-BC, CNE, CHSE, LeeAnne Lachapelle, MS, RN, APN-BC, *Pilot Testing of the NURSE Stress Management Intervention*, *Journal of Holistic Nursing*, vol. 34, 4: pp. 369-389. , First Published December 30, 2015.

3 Violet M. Malinski, RN, PhD, Vidette Todaro-Franceschi, RN, PhD, *Exploring Co-Meditation as a Means of Reducing Anxiety and Facilitating Relaxation in a Nursing School Setting*, *Journal of Holistic Nursing*, vol. 29, 4: pp. 242-248. , First Published February 28, 2011.



IL PROGETTO

Il progetto nasce a seguito della pandemia, per poter rendere disponibili ai colleghi le pratiche acquisite in anni di esperienza in ambito olistico dai nostri docenti esperti a livello locale.

Gli Infermieri hanno espresso unanimemente il bisogno di strumenti adatti ad accrescere la propria consapevolezza, benessere e resilienza, attraverso lo sviluppo dei propri potenziali di salute. Il programma prevede l'identificazione e l'integrazione delle attività di self-care e self-reflection per il miglioramento del benessere fisico, psicologico, sociale e spirituale⁴.

OBIETTIVI FORMATIVI

- Arricchire il sapere infermieristico con saperi altri, diversamente scientifici : il linguaggio, lo spirito, la cultura ed il suo attraversamento, la comunicazione, l'antropologia, il sentito individuale
- Aumentare il senso di appartenenza alla comunità infermieristica attraverso il riconoscimento di sé nella comunità
- supportare l'uomo sano/malato attraverso l'amore antropologico e l'esercizio di abilità virtuose, che rendono il professionista infermiere capace di umanità e di condivisione del messaggio portato dalla malattia, come percorso di consapevolezza comune. Aiutare l'uomo a darsi forma, formarsi come uomo sano e/o malato.

“...Perché la compassione è il sentimento che rende gli esseri umani, un po' più umani.”.

OBIETTIVI SPECIFICI E ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

Di seguito vorremmo mettere in evidenza le modalità di attuazione del progetto, dalle quali emerge il carattere esperienziale delle attività che s'intendono sviluppare.

1. Aiutare il personale sanitario infermieristico a ritrovare il benessere psicofisico, attraverso esercitazioni su tecniche olistiche di gestione dello stress, quali, nel caso proposto ai

⁴ In particolare riferimento al Core Value 5. Holistic Nurse Self-Reflection and Self-Care da Holistic Nursing: Scope e Standards of Practice, 2nd Edition, American Nurses Association, Maryland 2013- pg.20



riceventi dell'Ordine delle Professioni Infermieristiche di Bari, quelle della **meditazione mindfulness camminata e della meditazione immaginata**.

2. Migliorare la relazione tra le persone che si realizza attraverso il ristabilirsi di una sana visione di sé, come adulti consapevoli e compassionevoli.

SEDI DELLE ATTIVITA'

Strade di campagna nella Murgia. Percorsi semplici, fatti per portare l'attenzione all'interno di noi aiutati dal contatto con la bellezza della natura^{5, 6}

DURATA DEGLI EVENTI

- Percorsi di minimo 4 ore

CADENZA

Il passo da seguire per l'attuazione dei gruppi è da concordare con:

- i riceventi il progetto, in funzione dei bisogni formativi percepiti, della risposta degli iscritti in termini di partecipazione e efficacia delle tecniche, misurata con scale di valutazione dello Stress percepito
- la disponibilità dei nostri docenti esperti qualificati
- Ideale ogni tre mesi circa

5 Chaudhury P, Banerjee D. "Recovering With Nature": A Review of Ecotherapy and Implications for the COVID-19 Pandemic. *Front Public Health*. 2020 Dec 10;8:604440. doi: 10.3389/fpubh.2020.604440. PMID: 33363096; PMCID: PMC7758313.

6 Dhabhar FS. The short-term stress response - Mother nature's mechanism for enhancing protection and performance under conditions of threat, challenge, and opportunity. *Front Neuroendocrinol*. 2018 Apr;49:175-192. doi: 10.1016/j.yfme.2018.03.004. Epub 2018 Mar 26. PMID: 29596867; PMCID: PMC5964013.



TECNICA UTILIZZATA

CAMMINI DI CONSAPEVOLEZZA: praticare la meditazione mindfulness camminando.

“Camminare nel momento presente è apprezzare la bellezza e la pace che sono disponibili ora.” **Thich Nhat Hanh**⁷

I consigli di una grande guida spirituale per camminare e meditare insieme, sui sentieri della nostra campagna e sulla Murgia.

Camminare. Un'esperienza quotidiana, data per scontata. Ma se pensiamo a quanto impegno, quanta concentrazione è stata indispensabile quando da piccoli abbiamo iniziato a camminare sui nostri arti inferiori, forse un po' più di attenzione e consapevolezza è dovuta per questo atto quotidiano.

Camminare consapevolmente trasforma un'azione quotidiana in uno strumento di consapevolezza: ritrovare l'armonia di corpo, mente e spirito.

Durante il percorso, il nutrimento spirituale arricchito da opportune pause in cui ritrovarsi, grazie a strumenti di meditazione immaginata e utilizzo di stimoli sonori quali le campane tibetane⁸, aiuteranno i partecipanti a rilassarsi, migliorandone la respirazione ed i parametri vitali, ritrovando benessere e amorevole compassione di sé e degli altri.

⁷ maestro zen vietnamita, il suo progetto “deep walking” o “cammino profondo” per trasformare il viaggio in una immersione nella spiritualità con leggerezza e semplicità.

⁸ Meghani N, Tracy MF, O'Conner-Von S, Hadidi NN, Mathiason MA, Lindquist R. Generating Evidence of Critical Care Nurses' Perceptions, Knowledge, Beliefs, and Use of Music Therapy, Aromatherapy, and Guided Imagery. *Dimens Crit Care Nurs*. 2020 Jan/Feb;39(1):47-57. doi: 10.1097/DCC.0000000000000391. PMID: 31789985.



I PROFESSIONISTI IMPIEGATI

I docenti responsabili del progetto sono i referenti della Sezione Pugliese di AHNA Italia. Entrambi hanno una formazione olistica oltre che infermieristica ed hanno anni di esperienza nel campo della naturopatia e in genere delle Cure complementari. Essi sono iscritti presso il Vs. Ordine OPI.

Maria Luisa Sancilio infermiera Naturopata, Docente Craniosacrale, Master Reiki

Saverio De Pinto infermiere esperto in Spiritualità, Benessere e Stili di vita naturali e consapevoli

	Metodi
ED	Esecuzione diretta da parte di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche
LG	Lavori di gruppo
VA	Verifica di apprendimento

ACCREDITAMENTO E PROMOZIONE

Si richiede al ricevente questo progetto, Ordine delle Professioni Infermieristiche della Provincia di Bari di farsi promotore dell'evento attraverso i propri social media e di accreditarlo attraverso il proprio Provider ECM.

Ringraziando per l'interesse dimostrato e la disponibilità, salutiamo cordialmente.

Bari, 08 aprile 2022

I Referenti AHNA territoriali:

Maria Luisa Sancilio

Saverio De Pinto