

PREVENZIONE DEL *BURNOUT* NELL'ÉQUIPE DI CURE PALLIATIVE TERRITORIALI: PROPOSTA DI INTRODUZIONE DI PRATICHE CONTEMPLATIVE BASATE SULL'AUTO-COMPASSIONE

Referente responsabile: Dr.ssa Helga Vincenti, Distretto Padova Bacchiglione, UOC Cure Primarie ULSS6 Euganea – Regione Veneto. TEL. 333/6647477, helga.vincenti@aulss6.veneto.it, Dr.ssa Martina Maraffon, UOC Cure Palliative ULSS6 Euganea – Regione Veneto

Relazionarsi a pazienti con storie personali e condizioni cliniche dall'intenso impatto emotivo può condurre professionisti e *caregiver* alla *compassion fatigue*, ovvero all'affaticamento fisico e mentale dovuto alla sensazione di travolgimento e di impotenza nell'assolvimento del compito di cura; la portata dell'esaurimento innescato dal contatto all'altrui sofferenza, protratto nel tempo, può condurre al *burnout*, una condizione di stress talmente forte da scaturire in un vero e proprio malessere psico-fisico. Ciò può avere ripercussioni dirette anche in ambito lavorativo, causando calo della performance, richiesta di cambio mansione o abbandono della professione.

Il personale sanitario che prende in cura pazienti con bisogni di CP e i relativi *caregiver* è particolarmente esposto ad intense situazioni relazionali, emotive e spirituali. Molto frequentemente, inoltre, è provato da un elevato carico assistenziale in relazione alla carenza di personale.

Gómez-Urquiza et al (2020) hanno stimato una prevalenza di esaurimento emotivo, depersonalizzazione e bassa gratificazione personale (3 componenti del *burnout*) rispettivamente pari al 24%, 30% e 28% su un campione di 693 infermieri di CP.

Scopo dello studio è la valutazione dell'opportunità di introdurre pratiche contemplative negli incontri periodici di "Staff support case" già esistenti finalizzati alla prevenzione del *burnout*, condotti dagli psicologi dell'équipe e rivolti al personale coinvolto nell'erogazione delle CP territoriali del Distretto Padova Bacchiglione dell'AULSS 6 Euganea.

Tra i vari approcci meditativi esistenti si è scelto di sondare i benefici di pratiche di autocompassione (AC), basate sugli studi pionieristici della psicologa statunitense K. Neff, per il loro elevato potenziale nel miglioramento della gestione dei propri vissuti emotivi e nel raggiungimento di livelli adeguati di empatia e compassione.

I training di AC permettono infatti di acquisire capacità per giungere all'accettazione e all'apertura verso la propria sofferenza, senza evitarla, generando così il desiderio di prendersi cura di sé stessi con la stessa gentilezza che si userebbe per altri nella stessa situazione e considerando l'esperienza individuale non un evento isolato ma parte di una più vasta esperienza umana.

In particolare, i 3 costituenti principali della AC individuati dalla Neff sono: gentilezza verso sé stessi; umanità comune; consapevolezza.

A giugno 2024 è stata proposta all'équipe (63 professionisti tra medici, psicologi, infermieri ed OSS) la compilazione del questionario sull'AC ideato dalla Neff, informatizzato e anonimizzato, costituito da 26 domande che esplorano i livelli di auto-gentilezza, auto-giudizio, senso di umanità comune, isolamento, consapevolezza e sovra-identificazione, attribuendo a ciascun item un punteggio numerico da 1 a 5 associato a un riferimento qualitativo, da "quasi mai" a "quasi sempre". Una media dei punteggi ottenuti dai singoli quesiti tra 1 e 2.5 indica un basso livello di AC; tra 2.5 e 3.5 moderato; tra 3.5 e 5.0 alto.

La partecipazione all'iniziativa è stata del 49.2% e i partecipanti hanno dimostrato interesse per l'argomento. La media dei punteggi complessivi ottenuti è stata pari a 3.17, indicando quindi un livello moderato di AC.

Si ipotizza di poter prospettare un training di AC all'interno degli incontri periodici di équipe di CP, considerando i bisogni specifici individuati dall'analisi dei risultati del questionario. Gli esiti ottenuti dall'intervento potranno essere verificati attraverso una nuova compilazione dello stesso questionario al termine del training.

Si ritiene pertanto che questo studio abbia individuato nell'AC un ambito di intervento a supporto del benessere organizzativo dei professionisti dedicati alle CP.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Neff K, La self-compassion – il potere dell'essere gentili con sé stessi. Milano, FrancoAngeli ed, 2019
Gómez-Urquiza JL et al, *Burnout in Palliative Care Nurses, Prevalence and Risk Factors: A Systematic Review with Meta-Analysis*. Int J Environ Res Public Health, 2020;17:7672