



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA
SCUOLA DI MEDICINA E CHIRURGIA
Corso di Laurea in Infermieristica

Tesi di Laurea

LA MINDFULNESS PER RIDURRE LO STRESS
LAVORO CORRELATO INFERMIERISTICO:
REVISIONE DELLA LETTERATURA

Relatore: Dott. Sfriso Paolo

Correlatore: Mullins Sacha

Laureando: Capovilla Lucia

Matricola: 1051447

Anno Accademico 2014-2015

ABSTRACT

Background: Il Burnout è un fenomeno in cui gli effetti cumulativi di un ambiente di lavoro stressante portano alla sofferenza, da parte del personale, dell'esaurimento emotivo, la depersonalizzazione e sperimentano una mancanza di realizzazione personale. Lo stress riduce significativamente l'attenzione e la concentrazione dei clinici, toglie da capacità decisionali, e diminuiscono le abilità degli infermieri di comunicare in modo efficace, per trasmettere empatia, e di stabilire relazioni significative con i pazienti

La mindfulness è un protocollo di consapevolezza non concettuale che si sviluppa con una modalità di prestare attenzione, momento per momento, intenzionalmente e in modo non giudicante, al fine di risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza.

Materiali e Metodi: Una revisione narrativa della letteratura si è svolta tramite articoli dal 2010 al 2015 presenti su principali banche dati (Pubmed, Scopus, Cochrane, Cinhal). Sono stati analizzati articoli che valutavano lo stress/ burnout attraverso determinate scale (MBI, CBI, PSS, NSS, DASS).

Per analizzare gli impatti del burnout sul decorso del paziente e per l'azienda si sono ricercati dati nel Sistema Epidemiologico Regionale del Veneto.

Risultati: Sono stati selezionati 24 articoli. La mindfulness riduce significativamente il burnout nel 67% degli articoli (526 partecipanti) e lo stress in tutti gli articoli (281 partecipanti). La prevalenza del burnout risulta molto alta in articoli americani, con poco campione in contesti pediatrici. Lo stress risulta medio/alto senza differenze nei vari contesti. La Mindfulness riduce significativamente l'ansia (80%) e la depressione(75%); e aumenta significativamente il benessere (67%). Si sono riscontrati aumenti anche nella qualità del sonno, la compassione, il vigore, l'empatia e la consapevolezza.

Conseguenze cliniche del burnout nei confronti dei pazienti e dell'Azienda si sono rilevate importanti.

Discussione e Conclusioni. La mindfulness potrebbe essere applicata in un contesto ospedaliero per favorire il benessere infermieristico, minacciato dall'elevata prevalenza di stress lavoro correlato, comportando successivamente ad un miglior decorso clinico degli utenti e di conseguenza una minor perdita economica per l'Azienda.

Parole chiave: Mindfulness, Stress, Burnout, Nursing, Primary Care, Patient Safety.