



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

Tesi di Laurea

**IL "MINDFULNESS" COME APPROCCIO INFERMIERISTICO ALLA
PATOLOGIA CRONICA: UNA REVISIONE DELLA LETTERATURA**

Relatore: Dott. Marco Condotta

Correlatore: Infermiere Antonio Mazzaro

Laureando: Serena Toso

Matricola: 1052352

Anno Accademico 2014/2015

RIASSUNTO

Introduzione - Le malattie croniche, in costante aumento nella popolazione mondiale, hanno il potenziale di indurre profondi cambiamenti nella vita di una persona, con conseguenti effetti negativi sulla qualità della vita e sul benessere psicologico. Risulta fondamentale, perciò, per l'infermiere, prendersi cura degli aspetti psicologici della persona attraverso un intervento specifico. Tale intervento può essere rappresentato dalla meditazione basata sul Mindfulness, in particolare dal protocollo "Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR).

Obiettivo - Ricercare in letteratura ed analizzare l'efficacia del protocollo MBSR come intervento di supporto per le persone con patologie croniche. Più specificatamente se il protocollo MBSR è efficace nel miglioramento qualità di vita, del benessere psicologico e diminuzione dei sintomi di stress ansia e depressione nelle persone con patologie croniche.

Materiali e metodi - è stata effettuata una ricerca nella letteratura scientifica degli ultimi 10 anni, utilizzando le banche dati Medline (Pubmed) e Cochrane Database of Systematic Review. Sono stati selezionati 11 studi corrispondenti ai criteri di inclusione.

Risultati - gli 11 studi selezionati comprendono: 1 meta-analysis, 5 randomised controlled study, 1 prospective quasi-random cohort controlled study, 1 prospective non-random, cohort controlled design, 1 prospective cohort design, 1 prospective observational study e 1 pre-post design.

I risultati, dimostrano che i pazienti che hanno partecipato al protocollo MBSR, hanno riportato miglioramenti significativi soprattutto nella diminuzione dei sintomi di stress, ansia, depressione e incremento della qualità di vita. Inoltre, si è osservato che la regolarità e la pratica quotidiana della meditazione è fondamentale per ottenere benefici sul benessere psicologico. Le opinioni riportate dai pazienti sono state tutte positive.

Conclusioni- La tecnica meditativa basata sul "Mindfulness", oltre ad offrire ai pazienti un metodo per ridurre il livello di sofferenza soggettiva e ad acquisire e mantenere un maggiore benessere, dà all'infermiere la possibilità di ampliare il proprio bagaglio di competenze sia per quanto riguarda uno stile assistenziale olistico sia per un più efficace intervento su specifici problemi di salute e, che a seguito di ulteriori studi sperimentali, esso possa essere introdotto ed utilizzato come supporto alle cure standard.

Parole chiave – Mindfulness, MBSR, Chronic Disease/ Illness, Quality of Life, Well-being

Email: serena.toso.197@gmail.com