

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



Reiki: per prendersi cura degli operatori

Cristina Mentone
A.O. Ordine Mauriziano Torino



10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

**Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14**



REIKI



Reiki è un metodo di autoguarigione, di crescita personale e spirituale che tratta l'essere umano nella sua totalità ed ha l'obiettivo di ripristinare l'equilibrio fisico, mentale, emozionale e spirituale portando benessere nel corpo, equilibrio nelle emozioni e calma nella mente.

Il Reiki è una tecnica di medicina alternativa che fonda il proprio metodo di cura nel **tocco delle mani** .

**Il Reiki è una tecnica nata intorno agli anni
Venti in Giappone ad opera di MIKAO USUI**

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



La parola **REIKI** è formata da due sillabe:

REI: l'Energia Vitale Universale, quell'energia intelligente, amorevole e trasformatrice che permea tutte le cose nell'Universo

KI: l'Energia Vitale Individuale, propria di ciascun essere vivente.

Il REIKI è una tecnica di canalizzazione e trasmissione dell'Energia Vitale Universale

Durante i trattamenti, l'operatore non utilizza la propria energia, ma diventa un canale tra il REI e il KI della persona trattata



10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

**Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14**



BENEFICI DI REIKI

- **Favorisce il rilassamento**
- **Riduce stress e ansia**
- **Rinforza il sistema immunitario**
- **Armonizza le emozioni**
- **Migliora il sonno e il riposo**
- **Aumenta i livelli di energia e risveglia la forza interiore**
- **Allevia il dolore**
- **Aiuta a ridurre infiammazioni**
- **Risveglia l'intuito e la creatività**
- **Genera un senso di pace interiore, armonia ed equilibrio**
- **Dona maggiore attenzione, concentrazione e discernimento**
- **Stimola la memoria e facilita l'apprendimento**
- **Riequilibra i Chakra**
- **Migliora le condizioni psico-fisiche e il ben-essere**

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



È importante sottolineare che, quando nell'ambito del Reiki si parla di **GUARIGIONE**, questo termine non è da intendersi nella sua accezione occidentale di eliminazione di un processo patologico. Si tratta, piuttosto, di un **recupero di una dimensione interiore di armonia ed equilibrio**. Sebbene, quindi, non sostituisca le cure mediche tradizionali, il Reiki si rivela essere un **valido alleato per migliorare la salute e il benessere generale**. Attraverso la connessione tra mente, corpo e spirito, questa pratica olistica offre un approccio integrato e naturale per chiunque desideri esplorare nuovi modi di prendersi cura di sé.

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



Il Reiki può essere praticato anche come auto-trattamento (self-help). È indicato soprattutto nelle professioni di aiuto, per chi lavora nei servizi sociosanitari, ed è utilissimo anche per prevenire fenomeni di burnout, mancanza di motivazione e stress da lavoro del personale infermieristico, impatta anche positivamente sulla qualità del sonno.

Reiki presenta **grandi potenzialità in quanto:**

- 🕒 la tecnica è standardizzata ed è riproducibile da operatore a operatore e, per lo stesso operatore, da un trattamento all'altro;
- 🕒 è praticabile anche da personale non sanitario (volontari) in pazienti ricoverati o a domicilio;
- 🕒 non utilizza aghi, strumenti o apparecchiature particolari;
- 🕒 non sono necessarie doti speciali innate degli operatori, ma un'adeguata formazione che si acquisisce attraverso un percorso formativo specifico;
- 🕒 è praticabile su se stessi con l'autotrattamento,
- 🕒 non è nota alcuna tossicità o effetto collaterale.

*10 anni insieme ... per non perderci.
Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete*

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



Il Reiki fa parte delle **Healing Touch** ed è una delle medicine complementari più studiate scientificamente e clinicamente a livello internazionale.

Il **National Center For Complementary and Integrative Health** (NCCIH), l'ente americano che studia e censisce le medicine non convenzionali, nel 2006 ha definito il Reiki come «Un metodo di guarigione alternativo in cui l'operatore posiziona o avvicina delicatamente le proprie mani al corpo della persona con l'obiettivo di facilitarne la guarigione".

*NCCIH Centro nazionale per la salute complementare e integrativa.
Reiki. 2018. Disponibile all'indirizzo: <https://nccih.nih.gov/health/reiki-info>.
Accesso al 10 gennaio 2020.*



Uno dei primi studi conosciuti sul Reiki è datato 1985, condotto dagli americani **Braund e Schlitz**, e indagava gli effetti della cura sullo stress. Da allora gli studi si sono moltiplicati, con rigore scientifico sempre maggiore, in particolare per quello che riguarda la gestione del dolore, gli effetti collaterali in pazienti trattati con farmaci chemioterapici, gli effetti su alcuni valori ematici (in particolare la neutropenia), sulle patologie cardiache (nel dettaglio sulle aritmie) sulla guarigione delle ferite, sull'ansia e sulla depressione.



«Reiki Definire una pratica curativa per l'infermiere»

Kathie Lipinski, MSN, RN

Jane Van De Velde, DNP, RNb

Nurs Clin N Am 55 (2020) 521-536

*<https://doi.org/10.1016/j.cnur.2020.06.017> 0029-6465/20/a
2020 Elsevier Inc.*

PAROLE CHIAVE

- Reiki ● Cura di sé ● Infermieristica ● Pratica del Reiki ● Guarigione energetica ● Mikao Usui ● Terapia complementare
- Formazione al Reiki

PUNTI CHIAVE

- La pratica del Reiki è nata in Giappone all'inizio degli anni Venti ed è profondamente radicata nella cultura, nella filosofia e nella spiritualità giapponesi.
- Il Reiki è una pratica di guarigione e benessere che promuove l'equilibrio e il benessere del corpo, della mente e dello spirito.
- Il Reiki è una modalità complementare o integrativa utilizzata insieme alla medicina convenzionale, non al suo posto.
- Una revisione degli studi ha rilevato che il Reiki sembra essere generalmente sicuro, non mostra effetti dannosi per i riceventi e non ha controindicazioni note.
- Studi clinici sostengono l'efficacia del Reiki nello stimolare la risposta di rilassamento, nel diminuire il dolore e il disagio, nell'alleviare i sentimenti di stress, preoccupazione e ansia e i sintomi della depressione.

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

**Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14**



IL PROGETTO REIKI: IL PERCORSO

Studio BENE

Studio
multicentrico
Università di
Genova
e FNOPI
3209 infermieri

Studio BENE

47% stressato dal
lavoro e privo
di energia
52% disturbi
d'ansia
46% scarsa qualità
del sonno

Reiki

Possibile
strumento
per supportare
gli infermieri

Studio

Studio pilota
quasi
sperimentale,
pre-post, senza
gruppo di
controllo

Laboratorio permanente

Collaborazione
gruppo stress
lavoro
correlato

2023-2024

2025-2026

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

**Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14**



Gruppo operatori Reiki: Requisiti

Personale sanitario con almeno I livello Reiki che si renderà disponibile a costituire il gruppo e utilizzare la tecnica.

Requisiti richiesti:

- almeno I livello Reiki
- completamento del percorso formativo aziendale

Laboratorio per gli operatori Reiki

Il laboratorio ha avuto una durata di 12 ore in aula intervallato da periodi di pratica tra un incontro e l'altro.

Il corso si è svolto in circa un mese e mezzo.

Il corso si è svolto in 3 moduli da 4 ore ciascuno. 1 e 2 modulo a distanza di una settimana e 3 modulo a distanza di 4 settimane.

Formatori: due docenti Maestre di Reiki dell'associazione «Cerchio di Luce».

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



**IL GRUPPO
OPERATORI REIKI
A.O.
MAURIZIANO
TORINO**



10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



INVITO AL PROGETTO REIKI IN OSPEDALE

Abbiamo il piacere di comunicarti che in ospedale partirà nei prossimi mesi il laboratorio di Reiki dedicato al personale infermieristico.

L'obiettivo è offrirti un tempo di benessere, rigenerazione e relax pensato per supportare chi come te si dedica ogni giorno con impegno al proprio lavoro.

Il laboratorio prevede l'effettuazione di 4 trattamenti di circa 1 ora ciascuno a cadenza settimanale per 4 settimane consecutive.

Con la tua adesione al laboratorio parteciperai ad un progetto di ricerca utile ad indagare i benefici di Reiki per quel che riguarda la qualità del sonno e lo stress.

Per organizzarci al meglio, in questa fase di pianificazione, ti chiediamo di indicare il tuo interesse rispetto alla proposta compilando il questionario raggiungibile a questo link.....

In una fase successiva ti verrà comunicata la modalità per aderire al laboratorio.

Ti ringraziamo per la collaborazione.
Il gruppo Reiki

MANIFESTAZIONE DI INTERESSE REIKI ANALISI DEI DATI RACCOLTI

Il link al questionario è stato inviato a tutti gli infermieri dipendenti dell'A.O. Ordine Mauriziano (circa 730 persone). Ne sono stati restituiti in totale 136 (18%). Di questi non sono stati presi in considerazione 12 questionari per le seguenti motivazioni:

- 7 doppi
- 4 compilati da OSS
- 1 incompleto.

Ne risulta un totale di **124 questionari analizzati.**

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



CARATTERISTICHE DEL CAMPIONE

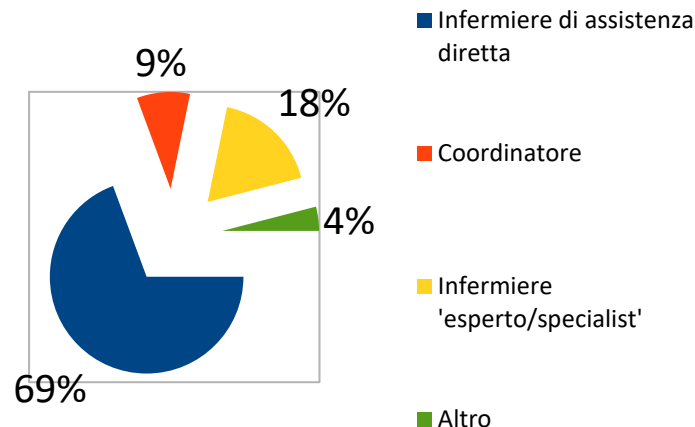
La maggior parte dei partecipanti è di genere femminile (86%) e l'età media del campione si attesta a 43 (mediana 44, min 24, max 64).

Gli anni di esercizio della professione infermieristica sono in media 20 (mediana 19, min 2, max 41), quelli svolti presso l'A.O. Mauriziano sono in media 16 (mediana 13, min 0, max 41).

Il contratto di lavoro è al 90% un full-time.

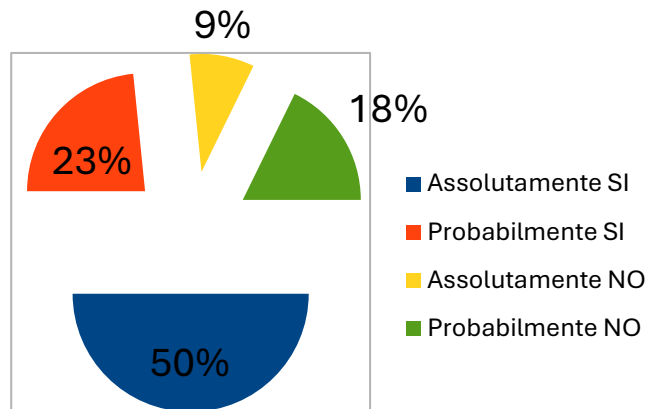
Il tempo di lavoro dei partecipanti è organizzato per la maggior parte (65%) in turni.

RUOLO



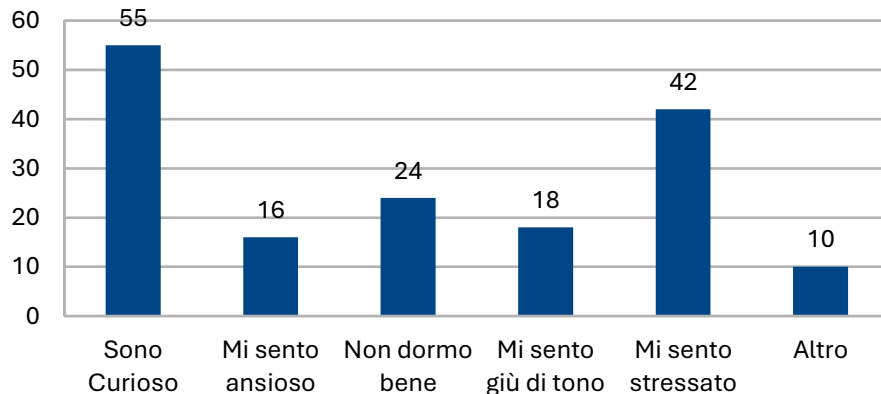


MANIFESTAZIONE DI INTERESSE



Tra coloro che hanno risposto **“Assolutamente SI”** o **“Probabilmente SI”**, le motivazioni dell’interesse sono le seguenti:

MOTIVAZIONI

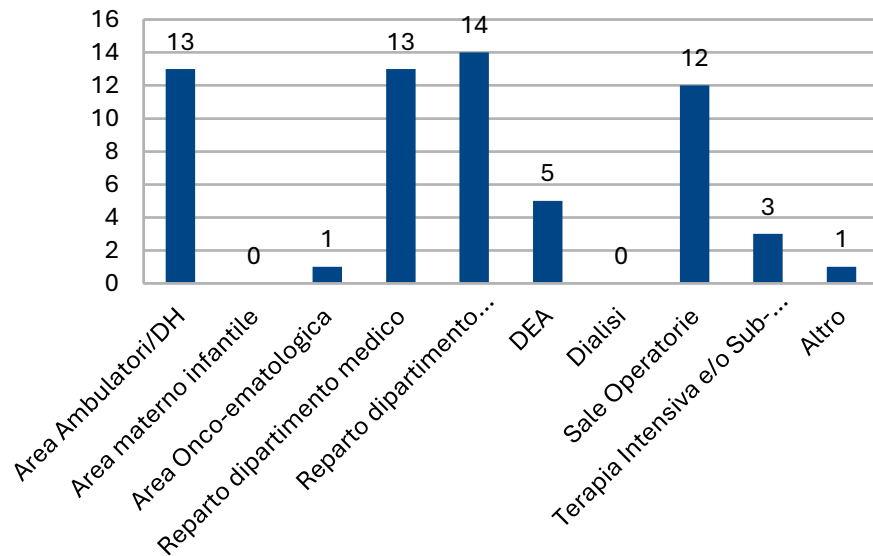


10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

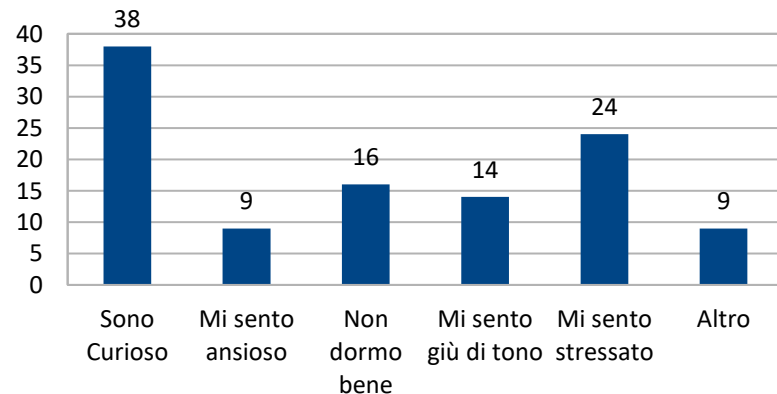
Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



SERVIZIO DI APPARTENENZA



MOTIVAZIONI

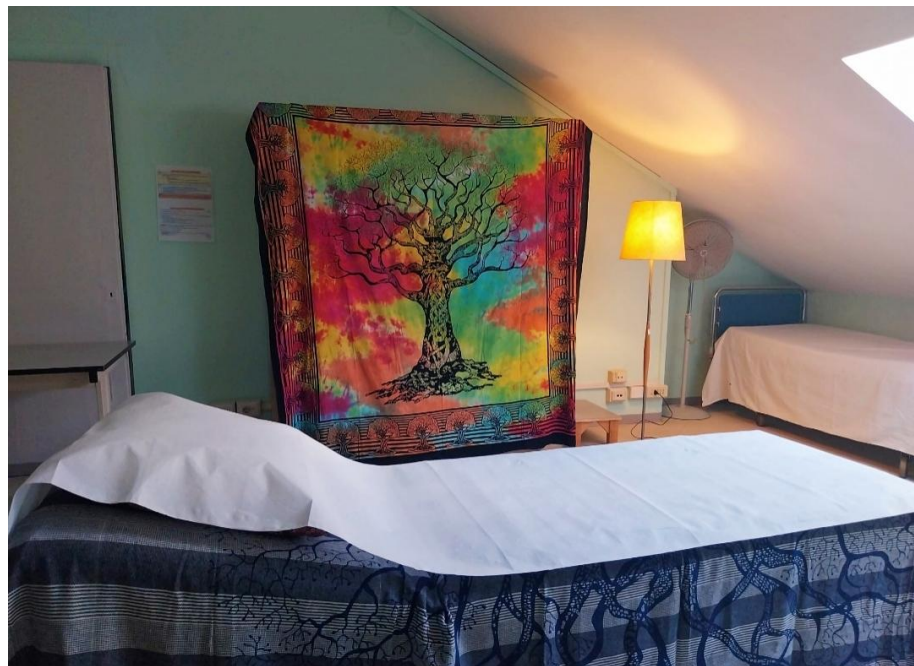


10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



IL SETTING TRATTAMENTI





SETTING E ACCOGLIENZA

- ❖ Preparare la stanza arieggiandola prima del trattamento, il lettino deve essere predisposto con cuscini per il retro ginocchia e testa.
- ❖ Tenere nella stanza uno o due paia di calzini , due coperte e cuscini .
- ❖ Evitare l'utilizzo di profumazioni e incensi.
- ❖ Avere a disposizione locandine su Reiki e sui suoi principali effetti.
 - ❖ Presentarsi, far accomodare l'utente , dargli modo di mettersi a suo agio.
 - ❖ Descrivere brevemente il trattamento Reiki
 - ❖ Informare l'utente che il trattamento durerà circa 40 minuti
 - ❖ Si procederà facendo accomodare la persona sul lettino in una posizione a lei confortevole, si spiegherà che il rilassamento profondo può provocare un abbassamento della temperatura corporea , per cui consigliamo una copertina. Si suggerirà di ricevere Reiki ad occhi chiusi per usufruire al meglio dei suoi effetti. Rassicuriamo la persona che durante il trattamento si può muovere se ne sentisse il bisogno.

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

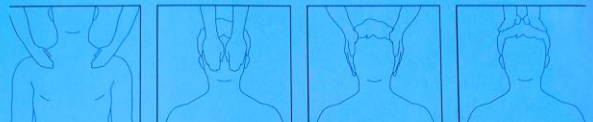
Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



Progetto ReiKi

TRATTAMENTO REIKI

A. O. ORDINE
MAURIZIANO
TORINO



1) Centratura sulle spalle / Apertura



2) Sopracciglia / occhi



3) Orecchie / tempie



4) Testa



5) Gola



6) Torace / Petto



7) Fegato / milza



8) Plesso solare



9) Zona pelvica / inguine



10) Ginocchia



11) Caviglie



12) Pianta dei piedi



13) Chiusura

- ❖ Il trattamento Reiki è stato standardizzato e appreso da tutti gli operatori Reiki del gruppo .
- ❖ Sono 13 posizioni delle mani sul corpo della persona, ognuna delle quali ha una durata di 3 minuti, per una durata totale di 39 minuti.
- ❖ La pratica è accompagnata da un brano musicale che scandirà il cambio di posizione delle mani dell'operatore ogni 3 minuti.
- ❖ Il tempo dedicato per ogni collega che ha partecipato allo studio è stato di un ora, per potere avere a disposizione il tempo per l' accoglienza e al termine del trattamento per raccogliere le impressioni della persona concludendo con un breve momento di confronto.

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



IL PROGETTO REIKI: IL PERCORSO

Studio BENE

Studio
multicentrico
Università di
Genova
e FNOPI
3209 infermieri

Studio BENE

47% stressato dal
lavoro e privo
di energia
52% disturbi
d'ansia
46% scarsa qualità
del sonno

Reiki

Possibile
strumento
per supportare
gli infermieri

Studio

Studio pilota
quasi
sperimentale,
pre-post, senza
gruppo di
controllo

Laboratorio permanente

Collaborazione
gruppo stress
lavoro
correlato

2023-2024

2025-2026



STUDIO BENE

Benessere degli infermieri e staffi **N**g sicuro negli osp **E**dali 10(2023)

- Studio multicentrico condotto dall'Università di Genova con FNOPI.
- Coinvolto 38 ospedali italiani, incluso il Mauriziano di Torino.
- Risultati principali:
 - 47,3% → stress e mancanza di energia
 - 52,4% → disturbi d'ansia generalizzata
 - 46,5% → scarsa qualità del sonno
- Strumenti: a) GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-2)₁₁
b) PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index)₁₂₋₁₃

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



LO STUDIO

Popolazione

- Manifestazione di interesse
- Popolazione eterogenea di infermieri
- 50 infermieri divisi in tre gruppi

Strumenti

- GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder 7-item scale) valutazione dell'ansia
- PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) valutazione della qualità del sonno.



LO STUDIO

Intervento

- Accoglienza e presentazione della pratica
- N° 4 trattamenti per ciascun partecipante a distanza di una settimana
- Somministrazione dei questionari prima del 1° trattamento e al termine del 4° trattamento
- Compilazione del questionario attraverso piattaforma Redcap mobile con accesso tramite Qr code.
- Esecuzione della pratica definita e condivisa attraverso percorso di formazione e laboratorio permanente per gli operatori



10 anni insieme ... per non perderci.
Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



LO STUDIO

Disegno

Studio pilota quasi sperimentale *pre-post* senza gruppo di controllo.

Periodo

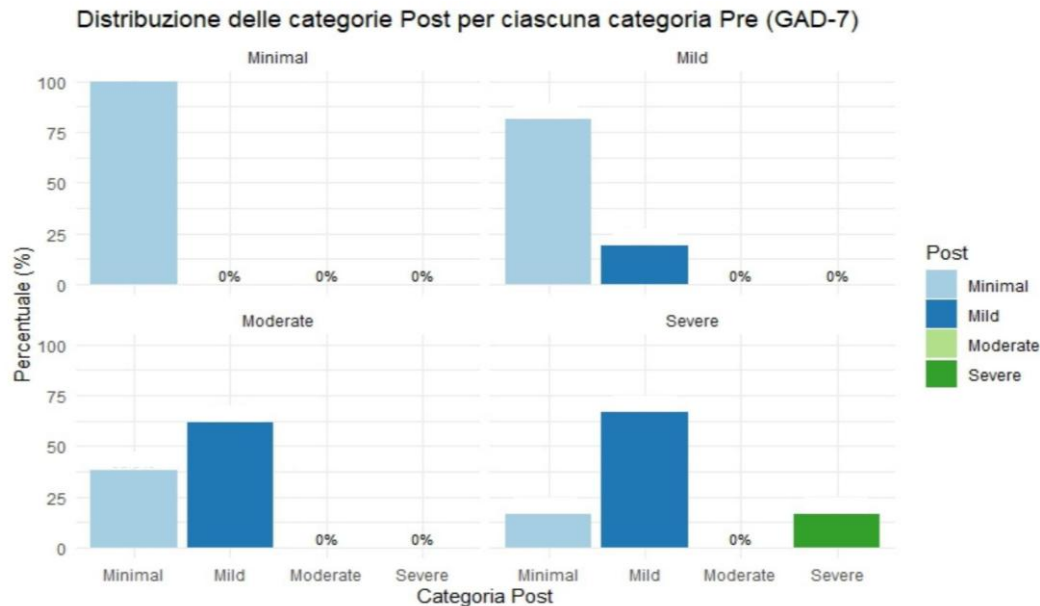
Da marzo a maggio 2025



RISULTATI

Ansia

- Il campione suddiviso nelle 4 categorie di livello d'ansia: minima, lieve, moderata, severa



10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14

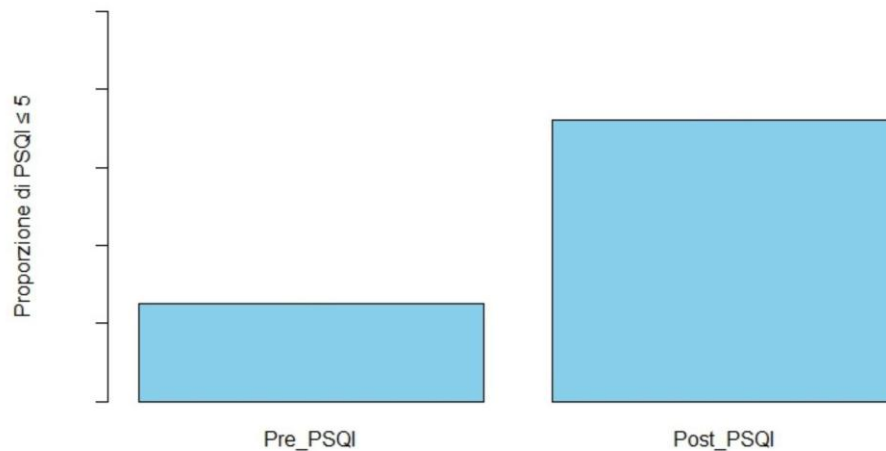


RISULTATI

Sonno

Oltre la metà

Qualità del sonno (PSQI ≤ 5) nei gruppi Pre e Post





10° Convegno Infermieri ROPVA

TORINO, 24 OTTOBRE 2025

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

**Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14**



LO STUDIO

PROGETTO DI TIROCINIO

**ESPLORARE L'ESPERIENZA DI UN GRUPPO DI INFERMIERI
SOTTOPOSTI A TRATTAMENTI REIKI PRESSO L'AO ORDINE
MAURIZIANO DI TORINO:**

UNO STUDIO QUALITATIVO DESCRITTIVO

TUTOR: Dott.ssa Silvia Bagnato

STUDENTESSA: Marzia Zoppo A.A. 2024-2025



10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



INTRODUZIONE

MEDICINE COMPLEMENTARI E REIKI

- L'OMS promuove l'integrazione di medicine tradizionali e complementari per migliorare il benessere degli operatori e l'assistenza erogata. ¹
- Il National Center for Complementary and Integrative Health definisce il Reiki come «un approccio sanitario complementare» ²

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



REIKI IN AMBITO SANITARIO

- Meta-analisi ha mostrato effetti terapeutici positivi sul livello di ansia dei pazienti. ³
- Esiti positivi sul controllo del dolore e dell'ansia su pazienti oncologici pediatrici (Ospedale Regina Margherita di Torino). ⁴
- Effetti su cortisolo, pressione arteriosa e frequenza cardiaca tra operatori sanitari con burnout. ⁵
- Effetti positivi sulla qualità del sonno e riduzione dello stress lavoro correlato. ^{7,8,9}



CONTESTO E RAZIONALE

«PROGETTO REIKI» promosso dall'A.O. Ordine Mauriziano di Torino

- Disegno: studio pilota quasi sperimentale *pre-post* senza gruppo di controllo.
- Obiettivo: descrivere gli effetti del Reiki sulla riduzione dell'ansia e sulla qualità del sonno in un gruppo di infermieri.
- Popolazione: 50 infermieri.
- Intervento: 4 sedute di Reiki settimanali tra marzo e maggio 2025.
- Strumenti: GAD-7¹¹ e PSQI.¹²⁻¹³

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



OBIETTIVO

**Esplorare l'esperienza degli
infermieri sottoposti a trattamenti
Reiki**



MATERIALI E METODI

- Disegno dello studio: studio qualitativo descrittivo attraverso interviste faccia a faccia semi-strutturate.
- Contesto e partecipanti:
Azienda Ospedaliera Ordine Mauriziano di Torino
Campionamento intenzionale:
 - a. Infermieri che hanno concluso il percorso di quattro trattamenti
 - b. Infermieri che hanno dato il consenso per la partecipazione
- Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research (COREQ). 14



MATERIALI E METODI

- Strumento di raccolta dati: traccia dell'intervista.

Traccia dell'intervista

Domande	
1.	Ripensando alla tua esperienza Reiki, come ti sei sentito/a durante il percorso, sia a livello fisico che emotivo o mentale?
2.	Dopo aver completato il percorso, quali benefici o effetti hai notato nella tua vita personale e/o lavorativa?
3.	In che modo, secondo te, il Reiki può contribuire al benessere degli infermieri?
4.	Hai riflessioni personali e/o suggerimenti riguardo a questa esperienza?

- Modalità di raccolta dati : interviste condotte tra maggio e luglio 2025 fino alla saturazione dei dati. Durata media di 23 minuti (range 18-29 min.)

10 anni insieme ... per non perderci.
Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



MATERIALI E METODI

- Analisi dei dati: analisi tematica di Braun e Clarke (2006)¹⁵
 - lettura e familiarizzazione;
 - codifica iniziale;
 - revisione e definizione dei temi;
 - stesura report.
- Rigore (Lincoln & Guba, 1985)¹⁶
 - *Credibility* -> triangolazione, member checkin e citazioni dirette.
 - *Dependability*-> descrizione del contesto, raccolta e analisi dei dati.
 - *Confirmability* -> riflessività documentata con un diario di campo.



10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



Caratteristiche del campione

CAMPIONE	CARATTERISTICHE
N° 10 infermieri	90% femmine
	età mediana 48,5 anni (IQR 37-50)
	Anzianità lavorativa mediana 23 anni (IQR 12-28)
Provenienza	30% dip. medico 30% dip. Chirurgico 20% dip. materno infantile 10% dip. onco-ematologico 10% terapia intensiva.

RISULTATI



10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



Analisi tematica

TEMI	SOTTOTEMI
Benessere psicologico e fisico	• Sensazioni corporee durante le sedute • Miglioramento del sonno • Maggior serenità nelle relazioni interpersonali
Esperienza soggettiva	• Apertura mentale come fattore facilitante • Valore del tempo per sè • Setting
Impatto sul contesto lavorativo	• Promozione del benessere lavorativo • Continuità e frequenza dei trattamenti • Formazione del personale

RISULTATI

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



Analisi tematica

TEMA	BENESSERE PSICOLOGICO E FISICO
SOTTOTEMI	Sensazioni corporee durante le sedute «...durante la seduta ho percepito un calore in tutto il corpo, mi sono sentita più leggera come svuotata dalla stanchezza...» (Inf 9) Miglioramento del sonno «La cosa più evidente è stato il miglioramento del sonno non tanto nella quantità ma nella qualità...poi sono tornato alla mia routine, con un sonno non ristoratore...»(Inf 5) Maggior serenità nelle relazioni interpersonali «Con il passare delle sedute mi sono resa conto che riuscivo ad affrontare i conflitti con più serenità...le mie colleghe se ne sono accorte...»(Inf 6)

RISULTATI

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



Analisi tematica

TEMA	ESPERIENZA SOGGETTIVA
SOTTOTEMI	Apertura mentale come fattore facilitante «...mi sono accorta che l'atteggiamento di apertura mentale mi ha aiutata a sentire meglio le mie sensazioni...» (Inf 7)
	Valore del tempo per sé «È stato importante concedermi del tempo: normalmente siamo orientati agli altri, qui ho potuto ascoltare me stessa...» (Inf 6)
	Setting «Avrei preferito un ambiente più riservato...in alcuni momenti ho fatto difficoltà a mantenere la concentrazione e non farmi distrarre dai rumori dei passanti.» (Inf 10)

RISULTATI



10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



Analisi tematica

TEMA	IMPATTO SUL CONTESTO LAVORATIVO
SOTTOTEMI	Promozione del benessere lavorativo «Consiglierei questa esperienza agli infermieri...ritagliarsi uno spazio di questo tipo favorisce un approccio più sereno al lavoro e nella vita personale...» (Inf 1) Continuità e frequenza dei trattamenti «... quattro sedute sono state troppo poche... una maggiore frequenza avrebbe generato effetti più stabili e profondi...» (Inf 9) Formazione del personale «Ritengo fondamentale la possibilità di accedere a percorsi formativi personali, che consentano agli operatori...di utilizzarlo come strumento di auto- cura...» (Inf 6)

RISULTATI



DISCUSSIONE

- **Sensazioni corporee:** calore, leggerezza, rilassamento muscolare → coerenti con studi su effetti fisiologici immediati (pressione sanguigna, frequenza cardiaca, temperatura, cortisolo). 5,6,7
- **Miglioramento del sonno:** percepito più profondo e ristoratore → confermata anche da studi in letteratura. 8
- **Effetti transitori:** benefici più evidenti nei giorni successivi → protocolli brevi in letteratura (4–8 sedute) con attenuazione dei risultati. 5,6,7,8



10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



DISCUSSIONE

- **Reiki percepito come strumento di promozione del benessere degli infermieri:** → maggiore resilienza, serenità nelle relazioni, recupero psicofisico, cura di sé. 9,11,12
- **Formazione del personale:** interesse verso il Reiki come competenza per l'autocura. 12
- **Reiki come possibile strategia aziendale di promozione del benessere lavorativo.** 5

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



LIMITI

- **Setting unico** → ridotta trasferibilità
- **Tempistica variabile interviste** → rischio recall bias
- **Dati auto-riferiti**: Possibile self-report bias e social desirability bias:
enfaticizzazione effetti positivi / minimizzazione negativi

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

**Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14**



CONCLUSIONI

INTEGRAZIONE DEL REIKI

**Possibile utilizzo tra le strategie organizzative
di supporto alla salute degli operatori**

PROSPETTIVE FUTURE

**Valutare l'apertura di uno spazio stabile
dedicato al Reiki**



BIBLIOGRAFIA

1. World Health Organization. WHO global report on traditional and complementary medicine 2019. Geneva: WHO; 2019. Accessed April 2025. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241515367>.
2. NCCIH National Center for Complementary and Integrative Health. Reiki. 2018. Available at: <https://nccih.nih.gov/health/reiki-info>. Accessed April, 2025.
3. Xiulan G, Yue Long, Zhikai Q, Yongtao F. Therapeutic effects of Reiki on interventions for anxiety: a metaanalysis. BMC Palliative Care 2024, 23:147.
4. Birocco N, Guilleme C, Storto S, Ritorto G, Catino C, Gir N, et al. Effects of Reiki therapy on anxiety and pain in patients undergoing treatment at an oncology day hospital. Am J Hosp Palliat Care. 2011;00(0):1-5.
5. Diaz-Rodriguez L, Arroyo-Morales M, Fernandez-de-las-Penas C, et al. Immediate effects of reiki on heart rate variability, cortisol levels, and body temperature in health care professionals with burnout. Biol Res Nurs 2011;13(4):376–82
6. Salles LF, Vannucci L, Siles A, et al. The effect of Reiki on blood hypertension. Acta Paul Enferm 2014;27(5):479–84.
7. Costa JR, Marcon SS, Nitschke RG, Santo FHE, Piexak DR, Oliveira SG, et al. Reiki for promotion of health and sleep quality in hospital nursing professionals. Rev Bras Enferm. 2022;75(5):e20210535
8. Cuneo C.L, Curtis Cooper M.R, Drew C.S, Naoum-Heffernan C, Sherman T, Walz K. The effect of Reiki on Work-Related Stress of the Registered Nurse. J Holistic Nurs 2011 29 (1)33-43



BIBLIOGRAFIA

9. Morimitsu Y, Nakahira M, Nishikawa A. The effects of Reiki on the Stress of Japanese Nurses: Mixed Methods Pilot Study. *Journal of Holistic Nursing* 20 (10);
10. Bagnasco, A. et al. Benessere professionale dell'infermiere e sicurezza delle cure in epoca pandemica. *L'Infermiere* 2023, 60:4, e164
11. Sapra A, Bhandari P, Sharma S, Chanpura T, Lopp L. Using Generalized Anxiety Disorder-2 (GAD-2) and GAD-7 in a primary care setting. *Cureus*. 2020;12(5): e8224
12. Curcio G, Tempesta D, Scarlata S, Marzano C, Moroni F, Rossini PM, et al. Validity of the Italian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Neurol Sci*. 2013;34(4):509–13
13. Buysse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research*, 28(2), 193- 213.
14. Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32- item checklist for interviews and focus groups. *Int J Qual Health Care*. 2007;19(6):349-57.
15. Clarke V. Using thematic analysis in. *Psychology. Qual Res Psychol*. 2006;3(2):77-101.
16. Lincoln YS, Guba EG. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills (CA): Sage; 1985.

10 anni insieme ... per non perderci.
Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



GIORNATA INTERNAZIONALE DELL'INFERMIERE 12 MAGGIO 2025 TORINO

A. O. Mauriziano di Torino

IL REIKI IN OSPEDALE:
l'esperienza con gli infermieri

Il gruppo

Barbara Colella
Cristina Mentone
Daniela Esposito
Erika Borotti
Fabrizio Lorenzo Luca Martin
Silvia Bagnato
Stefania Dellerose
Paola Mollo
Venusca Mungo



L'obiettivo

Descrivere gli effetti del Reiki sulla qualità del sonno e il livello di ansia in un gruppo di infermieri dell'azienda.



La nascita del progetto

Il progetto nasce a seguito dei risultati dello studio BENE (Benessere degli Infermieri e staffing sicuro negli ospedali) condotto in ospedali italiani. Lo studio ha portato alla luce diverse criticità: quella che tra tutte ci ha colpiti è il malessere degli infermieri con conseguenti livelli di burnout elevati e l'intenzione a lasciare la professione. Nel tentativo di fornire un supporto ai colleghi è stata scelta la pratica del Reiki quale possibile strumento in risposta al disturbo d'ansia e alla qualità del sonno, così come alcuni studi dimostrano.

La storia del Reiki inizia nel 1922 quando Mikao Usui cominciò a diffonderlo.

Reiki è una parola giapponese che significa "energia vitale universale"; è formata da due sillabe: Rei, l'energia universale, energia che permea tutto l'universo e Ki, l'energia vitale di ciascun essere vivente.

IN COSA CONSISTE

L'operatore Reiki avvicina o appoggia le mani sul corpo della persona in modo che l'energia vitale universale possa fluire naturalmente nelle aree del corpo che più ne hanno bisogno.

Il percorso

Stiamo conducendo uno studio osservazionale descrittivo con circa 50 infermieri dell'azienda. Per ciascun partecipante sono previsti 4 trattamenti Reiki con cadenza settimanale (per un totale di 4 settimane). Ad inizio e fine percorso, saranno proposti i due questionari con scale validate relative a qualità del sonno e ansia (sonno PSQI; Ansia*GAD7).

CONCLUSIONI E PROSPETTIVE FUTURE

Stiamo ultimando lo studio e in attesa dei risultati dei questionari. Immaginiamo nel futuro di poter proseguire l'offerta estendendola alle altre professioni ma anche ai pazienti, così come già avviene in altre realtà italiane.

**PER SPERIMENTARE UN TRATTAMENTO PUOI RIVOLGERTI
AL TEAM**



10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



LABORATORIO PERMANENTE

Alla luce dei risultati raggiunti , emersi dallo studio pilota condotto da marzo 25 a maggio 25 e dallo studio qualitativo condotto sul primo gruppo di infermieri , il DIPSA dell' A.O. Ordine Mauriziano di Torino decide di proseguire con il **PROGETTO REIKI** aziendale.

Si procede con:

- ❖ Censimento operatori Reiki con I livello, per poter incrementare il numero di trattamenti e soddisfare la richiesta dell' utenza
- ❖ Formazione nuovi operatori Reiki
- ❖ Istruzione operativa «Gestione del laboratorio Reiki»
- ❖ Attivazione **LABORATORIO REIKI PERMANENTE** per il personale del comparto

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



LABORATORIO PERMANENTE Censimento operatori Reiki in Azienda

Gruppo operatori Reiki: Requisiti

Personale sanitario con almeno I livello Reiki che si renderà disponibile a costituire il gruppo e utilizzare la tecnica.

Requisiti richiesti:

- almeno I livello Reiki
- completamento del percorso formativo aziendale





PRATICA REIKI A SUPPORTO DEL BENESSERE DEGLI INFERMIERI: LABORATORIO PER OPERATORI REIKI

Responsabili scientifici

Dr.sse Silvia Bagnato, Cristina Mentone, Paola Mollo

Progettista

dr. Riccardo Sperlinga

Edizione unica

10 e 17/10 - 05/11/2025

Destinatari: 12 professionisti sanitari (anche OSS), da elenco fornito dai responsabili scientifici

Sede AO Mauriziano Torino – Settore Formazione

Crediti ECM: 19

Area dossier formativo: obiettivi tecnico professionali- area omotossicologia, medicina tradizionale cinese, medicina ayurvedica e medicina antroposofica

Ufficio amministrativo: Emanuela Zaniboni 011/5082215

corsiECM@mauriziano.it



REIKI:

ENERGIA UNIVERSALE

FORZA VITALE

*Ascoltare, riconoscere segnali del corpo per
migliorare la gestione dello stress
lavoro correlato per Operatori Sanitari*

È consigliato un abbigliamento comodo

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



Razionale

La pratica Reiki si propone come metodo per ridurre lo stress, promuovere il rilassamento e il benessere psico-fisico, migliorare la qualità della relazione con sé stessi e con gli altri attraverso una maggiore consapevolezza per una più efficace gestione delle situazioni percepite come critiche. L'ansia e i disturbi del sonno sono dei fenomeni che colpiscono gli operatori sanitari ed in particolare gli infermieri e gli operatori socio sanitari, che sono molto esposti a situazioni stressanti e al contatto diretto con la sofferenza dei pazienti. Lo studio sperimentale condotto da marzo a maggio del 2025 ha coinvolto circa 50 degli infermieri dell'azienda che avevano manifestato l'interesse a partecipare all'iniziativa. Il percorso prevedeva di indagare la qualità del sonno e il livello di ansia prima e dopo 4 incontri. In attesa dei risultati definitivi, ma a seguito dei riscontri positivi ricevuti dalle persone coinvolte, è stato concordato con la Direzione Di.P.Sa. di creare un laboratorio permanente a disposizione del personale interessato.

Obiettivo

Uniformare le modalità di pratica degli operatori Reiki per contribuire alla realizzazione di un progetto di miglioramento del benessere personale dei dipendenti dell'azienda

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14





10° Convegno Infermieri ROPVA

TORINO, 24 OTTOBRE 2025

10 anni insieme ... per non perderci.
**Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete**

**Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14**



ISTRUZIONE OPERATIVA “Gestione del laboratorio Reiki”

- Modalità di gestione del laboratorio Reiki, istituito per contribuire al benessere degli operatori
- Definire le modalità di accesso e di gestione delle attività del laboratorio Reiki
- Il laboratorio è rivolto al personale del comparto dell'azienda che, su base volontaria, desidera essere sottoposti alla tecnica Reiki

- 1. Modalità di accesso e di prenotazione**
- 2. Gestione dell'accoglienza e del setting**
- 3. Esecuzione della tecnica**
- 4. Monitoraggio dell'attività**

*10 anni insieme ... per non perderci.
Un viaggio nella cura e nella competenza infermieristica
in oncologia: modelli e buone pratiche in rete*

Sala Convegni ATC
C.so Dante, 14



*“Io credo che esista un Essere Supremo,
l’Infinito Assoluto,
una Forza Vitale che governa il mondo e
l’universo,
un Potere Spirituale invisibile dinanzi al
quale tutti gli altri poteri appassiscono nella
loro insignificanza.*

*Questo potere è incomprensibile per
l’uomo, inimmaginabile, non misurabile,
è la Forza Universale della Vita, da cui ogni
singolo essere riceve continue benedizioni.
Io chiamerò questa energia Reiki...”*

Hawayo Takata