Roxana Ioana Parfenie

Relatore: Emanuela Berbotto

Prendersi cura di sé per curare gli altri: revisione della letteratura sui metodi di miglioramento del benessere psicofisico dell'infermiere pediatrico

Riassunto

Introduzione: La salute degli operatori sanitari è alla base della qualità assistenziale. Identificare le strategie di auto-cura per promuovere il benessere psico-fisico degli infermieri pediatrici ed evitare l'insorgenza del *burnout* è prioritario affinché possano prendersi cura dei pazienti nel migliore dei modi.

Materiali e metodi: Questa è una revisione della letteratura e la ricerca dei dati è stata eseguita estrapolando gli articoli da due banche dati, *PubMed* e *CINAHL*. Sono stati selezionati 32 studi che rispettavano i criteri di inclusione. 23 di questi, inerenti le metodiche di auto-cura, sono stati pubblicati dal 2015 in poi e sono revisioni, meta-analisi, RCT e/o studi descrittivi e sperimentali.

Risultati: La valutazione del benessere è stata analizzata attraverso lo studio del *burnout*. Sono state identificate tre aree di interventi di miglioramento della salute mentale: centrati sull'individuo, strutturali o organizzativi e combinati. Attraverso queste strategie è possibile trasformare sia gli infermieri pediatrici come individui sia la loro professione.

Discussione: Le tecniche di consapevolezza e rilassamento, l'attività fisica regolare e una dieta equilibrata hanno consentito agli infermieri pediatrici di preservare un corpo sano e forte e la mente libera da preoccupazioni, promuovendo nel contempo la dinamica di *team* sul posto di lavoro.

Conclusioni: L'adozione di una visione olistica sulla salute mentale degli infermieri pediatrici concorre a formare una generazione di professionisti resilienti, consapevoli e preparati ad offrire un'assistenza empatica e competente.

Parole chiave: *burnout*; infermiere pediatrico; benessere; auto-cura

Roxana Ioana Parfenie

Relatore: Emanuela Berbotto

Taking care of yourself to take care of others: literature review on methods for improving the psychophysical well-being of pediatric nurses

Abstract

Introduction: The health of healthcare professional underlies quality of care. Identifying self-care strategies to foster the psycho-physical well-being of pediatric nurses and prevent onset of burnout is a priority for them to take care of patients in the best possible way.

Materials and methods: This is a review of the literature and the data search was performed by extrapolating the articles from two databases, PubMed and CINAHL. 32 studies that met the inclusion criteria were selected. 23 of these, concerning self-care methods, have been published since 2015 and are reviews, meta-analysis, RCT and/or descriptive and experimental studies.

Results: The assessment of well-being was analysed through the study of burnout. Three areas of mental health improvement interventions have been identified: individual-centered, structural or organizational and combined. Through these strategies it is possible to modify both pediatric nurses as persons and their profession.

Discussion: Mindfulness and relaxation methods, regular physical excercises and a balanced diet have allowed pediatric nurses to preserve a healthy and strong body and mind free from worries, while promoting team dynamics in the workplace.

Conclusions: Adoption of a holistic view on the mental health of pediatric nurses helps to train a generation of resilient, aware and prepared professionals to offer empathic and competent care.

Key words: burnout; pediatric nurse; well-being; self-care