

IL TOCCO E IL SORRISO: la loro importanza nella relazione infermiere-paziente e cambiamenti in epoca CoViD-19.

La dimensione relazionale ha un ruolo fondamentale nell'assistenza infermieristica. Infatti, possiamo vedere che viene citata sia nel Profilo Professionale dell'Infermiere (*"l'assistenza infermieristica preventiva, curativa, palliativa e riabilitativa è di natura tecnica, relazionale, educativa"*) sia nell'articolo 4 del Codice Deontologico (*"..l'infermiere stabilisce una relazione di cura.. il tempo di relazione è tempo di cura"*).

Nel campo della medicina il corpo rappresenta l'oggetto di studio per eccellenza. Nella pratica infermieristica il corpo è il fulcro, e rappresenta lo strumento dell'agire professionale ma anche strumento di conoscenza e strumento di relazione.

Come strumento di relazione possiamo vedere non solo il corpo del paziente ma anche quello dell'infermiere, in quanto attraverso il proprio corpo l'infermiere manifesta gran parte della sua comunicazione non verbale.

Alcuni studi hanno dimostrato che il potere della comunicazione è dato solo per il 7% da elementi verbali (parole), per il 38% da elementi para-verbali (volume, tono, ritmo) e fino al 55% da elementi non verbali (sguardo, mimica facciale, contatto fisico).

Il contatto fisico e quindi il tocco è una forma di comunicazione non verbale molto importante. Attraverso una carezza, un abbraccio o una stretta di mano si possono sia percepire le emozioni dell'altro, sia esprimere molti sentimenti che non sono ugualmente esprimibili a parole. Tuttavia, l'infermiere deve calibrare il tocco in base alla persona che ha di fronte, in quanto il tocco da parte di una persona estranea può ledere le linee di confine soggettive dell'intimità e il proprio senso di pudore.

La letteratura ci dice che la qualità del contatto dipende principalmente da tre componenti:

- Ampiezza, cioè la superficie del contatto
- Forma, in quanto la mano è un organo poliedrico e in base alla parte della mano che entra in contatto si genera una tipologia diversa di tocco
- Tono, ossia il grado di pressione esercitato

Inoltre, è stato dimostrato che il tocco apporta benefici sia al paziente (riduzione del dolore, rafforzamento del sistema immunitario, aumento della velocità di cicatrizzazione e guarigione delle ferite) che all'infermiere stesso (esso si riconosce come persona e come professionista).

Anche il sorriso fa parte della comunicazione non verbale ed è indispensabile per entrare in contatto con il paziente e instaurare una relazione di aiuto efficace.

Robin Williams nel film Patch Adams dice *" il sorriso non è solo contagioso, ma è anche la migliore medicina"*; infatti l'infermiere può, tramite il sorriso, contagiare il paziente grazie alla presenza dei neuroni-specchio. I neuroni-specchio si trovano nella corteccia frontale e solitamente sono implicati nella preparazione di un movimento. Tuttavia, quando qualcuno compie un'azione, un gesto o esprime un'emozione, essi si attivano e determinano l'imitazione delle emozioni e dei gesti dell'altro.

Sorridere quindi, ci permette sia di entrare in relazione con il paziente, sia di migliorare la qualità della vita del paziente perché apporta benefici sia fisici che psicologici.

L'indagine che ho effettuato ha due obiettivi principali:

1. Dimostrare che il tocco non-procedurale e il sorriso sono essenziali nella relazione infermiere-paziente
2. Analizzare come l'uso del tocco e del sorriso è cambiato in epoca CoViD-19, a causa del distanziamento fisico e soprattutto dell'utilizzo invasivo dei DPI

Per effettuare l'indagine ho realizzato due questionari ad hoc, che ho successivamente somministrato, tramite social, a due coorti: infermieri e popolazione generale.

I criteri di inclusione erano: essere infermiere/a e aver effettuato almeno un ricovero. Infatti, i questionari compilati sono stati 126 ma quelli analizzati sono stati 85 (29 infermieri e 56 pazienti).

Dall'indagine effettuata è emerso che:

1. Il tocco non-procedurale e il sorriso sono elementi fondamentali nella relazione infermiere e paziente, per entrambe le figure
2. I pazienti più giovani (20-30 anni) provano più facilmente sentimenti come disagio, vergogna e fastidio quando sono toccati da persone estranee
3. L'85,7% dei pazienti (48 su 56) e l'79,3% degli infermieri (23 su 29) affermano che l'utilizzo invasivo dei dispositivi di protezione individuale ha inciso notevolmente nella relazione infermiere-paziente
4. Il 44,6% dei pazienti (25 su 26) e il 58,6% degli infermieri (17 su 29) pensano che il tocco con il guanto sia efficace quanto il tocco senza il guanto
5. Il 50% dei pazienti (28 su 56) e 51,7% degli infermieri (15 su 29) pensano che gli occhi siano in grado, da soli, di esprimere le emozioni che sono espresse dal sorriso e dall'intero volto

Per quanto riguarda la mia esperienza personale, non sono pienamente d'accordo con quanto è emerso negli ultimi due punti, poiché io ho trovato molta più difficoltà ad esprimere determinate emozioni e sensazioni quando indossavo i dispositivi di protezione individuale come la mascherina o la visiera protettiva.

Tuttavia, parlando con un'infermiera che ha compilato il mio questionario, ho potuto riflettere su questa cosa: i due risultati finali in realtà confermano ulteriormente l'ipotesi iniziale, ossia che la componente relazionale è il cuore del Nursing, e gli infermieri sono stati in grado di conservarla, anche in mancanza di alcuni mezzi come il sorriso.