



**GIOVEDÌ 20 NOVEMBRE 2025 – ORE 14:30/18:30**  
**SALA COSTANZA**

**LABORATORIO 01**  
**PILLOLE DI BENESSERE PER L'OPERATORE: TERAPIE COMPLEMENTARI ED**  
**INTEGRATIVE IN CURE PALLIATIVE**

**Riservato a massimo n. 25 partecipanti iscritti al Congresso, appartenenti a tutte le figure professionali**

**Tutor:** Michela Clerici (Varese)

**Docenti:**

Romina Rossi (Forlì)

Massimiliano Radi (Varese)

Jessica Paganelli (Firenze)

Simone Majocchi (Lodi)

### **Introduzione**

Le Cure Palliative rappresentano un ambito dell'assistenza sanitaria in cui l'attenzione alla globalità della persona e alla qualità della vita è centrale. In questo contesto, la promozione del benessere dell'équipe curante assume un ruolo essenziale. L'esperienza di prossimità continua con il dolore, la sofferenza e la morte può generare, nel tempo, carichi emotivi significativi, esponendo gli operatori al rischio di burnout, compassion fatigue e distress relazionale (Slocum-Gori et al., 2013). Per questa ragione, sostenere la resilienza e l'autocura nei contesti palliativi non è un lusso, ma una necessità formativa e sistemica.

Le Terapie Complementari ed Integrative, tra cui riflessologia plantare, aromaterapia, immaginazione guidata e music medicine – si configurano come strumenti capaci di arricchire l'intervento clinico con approcci olistici, personalizzati e rispettosi della soggettività della persona curata e curante.

La letteratura internazionale, supportata da numerose revisioni sistematiche, evidenzia come queste pratiche siano efficaci nel ridurre i sintomi più frequenti nei pazienti palliativi (ansia, insonnia, dolore, fatica), e nel sostenere la salute psico-fisica degli operatori, migliorando la consapevolezza corporea e l'equilibrio emotivo (Lakhan et al., 2016; Warth et al., 2015).

L'aromaterapia, per esempio, ha dimostrato effetti positivi nel controllo del dolore e dell'ansia (Sara Gonçalves et al., 2024); la riflessologia plantare è associata a una riduzione dello stress e al miglioramento del tono dell'umore (Wang et al., 2008; Candy B., 2019); l'immaginazione guidata, come tecnica mente-corpo, può favorire rilassamento profondo e recupero emotivo (Correa-Morales et al., 2024); mentre la "music medicine" – distinta dalla musicoterapia per l'approccio non interattivo – contribuisce alla regolazione affettiva e al supporto psicologico nei contesti di fine vita (Disha Dinkar Jethva et al., 2025).

Il laboratorio "Pillole di benessere per l'operatore" nasce con l'intento di offrire uno spazio esperienziale e riflessivo, volto a integrare conoscenze teoriche e competenze pratiche in ambito Terapie Complementari ed Integrative.



Attraverso una proposta formativa strutturata in moduli, i partecipanti potranno acquisire strumenti semplici, ripetibili e personalizzabili da applicare nel proprio ambiente di lavoro, per sostenere il benessere individuale e collettivo.

### Bibliografia

Candy B., Armstrong M., Flemming K., Kupeli N., Stone P., (2020). *The effectiveness of aromatherapy, massage and reflexology in people with palliative care needs: A systematic review*. Palliat Med. Feb;34(2):179-194. doi: 10.1177/0269216319884198. Epub 2019 Oct 29. PMID: 31659939

Correa-Morales et al (2024) . *Guided Imagery for Symptom Management of Patients with Life-Limiting Illnesses: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials*. Palliat Med. Jun;27(6):802-812. doi: 10.1089/jpm.2023.0445. PMID: 38350116 DOI: 10.1089/jpm.2023.0445

Disha Dinkar Jethva et al. (2025). *Harmonising Hope: Impact of Music Therapy on Cancer Pain and Palliative Care*. Indian J Palliat Care. 2025 Feb 15;31(1):21-26. doi: 10.25259/ IJPC\_235\_2024

Lakhan, S. E., Sheaffer, H., & Tepper, D. (2016). *The effectiveness of aromatherapy in reducing pain: A systematic review and meta-analysis*. Pain Research and Treatment, 8158693. 2016:2016:8158693. doi: 10.1155/2016/8158693. Epub 2016 Dec 14.

Pipe, T. B., Buchda, V. L., Launder, S., Hudak, B., Hulvey, L., Karns, K. E., & Pendergast, D. (2009). *Building personal and professional resources of resilience and agility in the healthcare workplace*. *Stress and Health*, 28(1), 11-22.

Sara Gonçalves et al (2024). *Aromatherapy as a Complementary Approach in Palliative Care: A Systematic Review*. Journal of Palliative Medicine Sep;27(9):1247-1266

Slocum-Gori, S., Hemsworth, D., Chan, W. W., Carson, A., & Kazanjian, A. (2013). Understanding Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue and Burnout: a survey of the hospice palliative care workforce . *Palliative Medicine*, 27(2), 172-178.

Wang, M. Y., Tsai, P. S., Lee, P. H., Chang, W. Y., & Yang, C. M. (2008). The efficacy of reflexology: Systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 62(5), 512-520.

Warth, M., Kessler, J., Koenig, J., Wormit, A., Kuehl, L. K., Hillecke, T. K., & Bardenheuer, H. J. (2015). *Music therapy in palliative care - a randomized controlled trial to evaluate effects on relaxation*. November 2015 Deutsches Ärzteblatt international, 112(46):788-794 DOI: 10.3238/arztebl.2015.0788



## PROGRAMMA DEL LABORATORIO

### **Introduzione alle Terapie Complementari ed Integrative (30 minuti)**

Panoramica teorica su definizione, evidenze scientifiche e ambiti applicativi in Cure Palliative . Focus sul ruolo degli operatori e sulla dimensione del benessere professionale.

*Relatrice: Dr.ssa Romina Rossi, Forlì*

### **Riflessologia Plantare (45 minuti)**

Introduzione ai principi della riflessologia, mappe zonali e benefici clinici, video Esercitazione guidata di auto massaggio riflessologico.

*Relatore: Dr. Massimiliano Radi, Varese*

### **Aromaterapia (45 minuti)**

Uso degli oli essenziali in ambito sanitario. Tecniche di utilizzo: massaggio, diffusione, preparazione di miscele aromatiche. Esercitazione pratica.

*Relatore: Dr. Massimiliano Radi, Varese*

### **Immaginazione Guidata (45 minuti)**

Elementi teorici e neuroscientifici del rapporto mente-corpo. Esperienza guidata di visualizzazione per il rilassamento profondo e la regolazione emotiva.

*Relatrice: Jessica Paganelli, Firenze*

### **Musicoterapia e Music Medicine (45 minuti)**

L'elemento sonoro-musicale come strumento di riequilibrio emotivo: l'ascolto consapevole e i ruoli della musica nelle relazioni di cura.

*Relatore: Dr. Simone Majocchi, Lodi*

### **Discussione finale (30 minuti)**

Condivisione, rielaborazione dell'esperienza e confronto con i formatori.