

## Trattamento di Reiki a distanza per operatori sanitari in 19 ospedali in Svizzera e Francia

Ginevra, aprile 2023, SwissReiki, l'associazione degli operatori e dei professionisti di Reiki della Svizzera, è lieta di annunciare il completamento del progetto di trattamento a distanza di Reiki per gli operatori sanitari di 19 ospedali in Svizzera e in Francia.

**Premessa:** Gli infermieri e gli operatori sanitari svolgono un ruolo fondamentale nella nostra società, fornendo assistenza a chi ne ha bisogno. Tuttavia, sono spesso esposti a livelli elevati di stress, che possono avere un impatto negativo sulla loro salute fisica e mentale. Mentre tutti diamo per scontato di essere assistiti con dedizione, attenzione e professionalità da infermieri e badanti, pochi si chiedono chi si prende cura di loro.

**Obiettivo:** Il progetto si proponeva di indagare gli effetti del Reiki sullo stress cronico e sulle condizioni di dolore degli operatori sanitari negli ospedali, e di identificare e documentare eventuali benefici tangibili".

**Metodo:** Nell'arco di sette giorni consecutivi, 16 praticanti di Reiki (operatori) hanno effettuato trattamenti a distanza di 20 minuti a 36 operatori sanitari (riceventi). La selezione e l'abbinamento tra operatore e ricevente sono stati del tutto casuali. Ai prestatori sono stati forniti solo il nome, l'età, la città e un breve riassunto delle condizioni attuali (emotive, mentali e mediche). Sia gli operatori che i riceventi hanno compilato dei questionari prima e dopo il trattamento per documentare le loro percezioni ed esperienze.

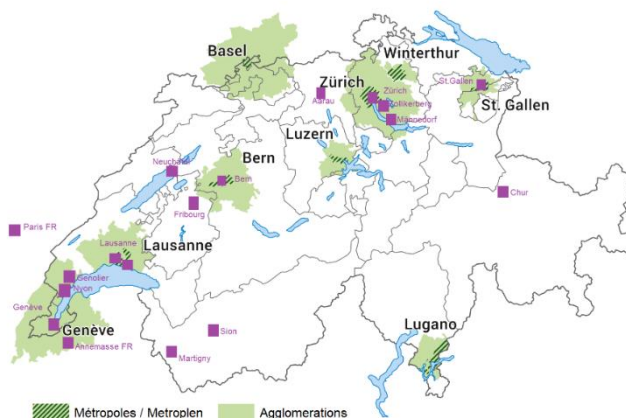
**Risultati:** I risultati hanno dimostrato che il Reiki è stato efficace nel ridurre significativamente il dolore e nel migliorare significativamente il sonno, i livelli di energia e il benessere generale.

	Prima del trattamento Reiki Riassunto			Dopo il trattamento Reiki Riassunto		
	cattivo	neutro	meglio	cattivo	neutro	meglio
<b>Benessere</b>	18	16	3	3	6	27
<b>Dormire</b>	23	8	6	2	8	26
<b>Il dolore</b>	28	3	5	3	6	28
<b>Livelli di energia</b>	24	10	2	7	7	22

**Conclusioni:** I risultati dello studio suggeriscono che il Reiki può essere uno strumento prezioso per gestire il dolore, migliorare il sonno, aumentare i livelli di energia e alleviare una serie di sintomi associati allo stress per gli operatori sanitari.

Questo progetto è nato dalla collaborazione tra SwissReiki Ginevra, l'Associazione Usui Reiki di Berna e gli operatori sanitari di 19 ospedali in Svizzera e Francia.

Citazione: C.Robin, S.Stadelmann et al "Trattamento di Reiki a distanza per gli operatori sanitari in 19 ospedali in Svizzera e Francia" 2024.04 [www.reiki.swiss/science/doc/Reiki-Distance-Treatment-2023](http://www.reiki.swiss/science/doc/Reiki-Distance-Treatment-2023)



## Cura per il caregiver: Trattamenti di Reiki a distanza 2023.05

In SwissReiki siamo profondamente consapevoli delle continue e incessanti sfide a cui sono esposti i professionisti della salute.

Come possono mantenere un equilibrio emotivo, mentale e fisico? Dopotutto, i pazienti affrontano coraggiosamente malattie difficili, si sottopongono a operazioni e sperano di guarire da infortuni e altro, mentre ricevono tutte le cure, i trattamenti e le attenzioni da parte degli infermieri, la cui qualità dipende direttamente dalla salute dell'infermiere, sotto tutti gli aspetti.

Abbiamo membri che sono essi stessi professionisti della sanità e sanno in prima persona cosa significa.

La nostra vicepresidente Christine Robin ha iniziato con il primo progetto di trattamento Reiki a distanza nel 2019 a 20 operatori sanitari e da allora lo offre ogni anno.

Nel 2023, abbiamo deciso di ampliarlo e di aumentare il numero di professionisti infermieri e di praticanti di Reiki e di farne l'inizio di una serie di progetti di ricerca.

In questo progetto, con un numero quasi doppio di partecipanti riceventi, l'Usui Reiki Verein ha partecipato e sostenuto il progetto con i suoi praticanti di Reiki.

Lo stress nell'ambiente sanitario è un problema comune che può avere un impatto significativo sulla salute fisica e mentale degli infermieri e degli altri operatori sanitari. Può anche portare a una diminuzione della soddisfazione lavorativa, al burnout e a errori nell'assistenza ai pazienti.

Sono molti i fattori che possono contribuire allo stress nell'ambiente sanitario, tra cui:

- Carico di lavoro elevato e pazienti esigenti: gli operatori sanitari sono spesso responsabili della cura di un gran numero di pazienti, molti dei quali sono gravemente malati o feriti. Questo può portare a sentirsi sopraffatti ed esausti.
- Lavoro a turni e orari prolungati: Molti operatori sanitari lavorano a turni e con orari prolungati, il che può disturbare i loro schemi di sonno e la loro vita personale. Questo può portare a stanchezza, irritabilità e difficoltà di concentrazione.
- Mancanza di risorse: Gli operatori sanitari spesso sentono di non avere le risorse necessarie per fornire un'assistenza di qualità, come personale, forniture o attrezzature sufficienti. Questo può portare a sentimenti di frustrazione e ansia.
- Ambiente di lavoro non favorevole: Anche un ambiente di lavoro negativo o non favorevole può contribuire allo stress. Può trattarsi di bullismo, molestie o mancanza di lavoro di squadra.
- Incertezza: gli operatori sanitari possono spesso sentirsi incerti sul proprio lavoro, ad esempio quando hanno a che fare con nuove procedure mediche o cambiamenti nelle politiche ospedaliere. Questo può portare a sentimenti di ansia e stress.
- Problemi personali: Anche gli operatori sanitari sono esseri umani e possono essere stressati da problemi personali, come difficoltà finanziarie, problemi familiari o di salute.

Questi sono solo alcuni dei problemi più comuni legati allo stress per gli operatori sanitari di ospedali e centri di cura. Gli effetti dello stress nell'ambiente infermieristico e assistenziale possono essere di vasta portata.

Gli operatori sanitari stressati hanno maggiori probabilità di avere problemi di salute fisica, come mal di testa, problemi di stomaco e disturbi del sonno. È anche più probabile che soffrano di problemi di salute mentale, come ansia e depressione. Lo stress può anche portare al burnout, uno stato di esaurimento fisico, emotivo e mentale. Il burnout può rendere difficile per gli infermieri fornire un'assistenza di qualità e può portarli ad abbandonare la professione.

Sebbene sia importante ricordare che lo stress è una parte normale della vita, tuttavia, quando lo stress diventa eccessivo e/o costante, può avere un impatto negativo sulla salute e sul benessere.

## Obiettivo dello studio

Il progetto si proponeva di indagare gli effetti del Reiki sulle condizioni di stress degli operatori sanitari negli ospedali e di identificare e documentare eventuali benefici e miglioramenti tangibili, applicando i trattamenti a distanza del Reiki.

## Metodo di studio

Nell'arco di 7 giorni consecutivi, 16 praticanti di Reiki (operatori) hanno effettuato trattamenti a distanza di 20 minuti a 36 operatori sanitari (riceventi). La selezione e l'abbinamento tra operatore e ricevente sono stati del tutto casuali. Ai prestatori sono stati forniti solo il nome, l'età, la città e un riassunto delle condizioni attuali (emotive, mentali e mediche). Sia i riceventi che i fornitori hanno ricevuto un questionario appositamente studiato per documentare le loro percezioni ed esperienze prima e dopo il trattamento.

## Confronto con altri studi simili

Lo studio SwissReiki ha confermato i risultati di numerose ricerche e studi scientifici analoghi condotti nel periodo COVID nel Regno Unito, negli Stati Uniti, in Turchia e in Brasile con metodi e risultati simili (cfr. [Studi di riferimento](#)).

Tuttavia, i set up dello studio erano significativamente diversi per partecipazione e durata.

Uno degli studi più recenti di [N.Dyer et al "Evaluation of a Remote Reiki Program for Frontline Healthcare Workers in the UK"](#) è stato condotto da 8 praticanti di Reiki (fornitori) per 1 operatore sanitario (ricevente) per un periodo di 4 giorni consecutivi con una sessione di trattamento a distanza di 20 minuti al giorno.

Mentre lo studio SwissReiki è stato impostato da un operatore Reiki (provider) per due o tre operatori sanitari (receiver) per un periodo di 7 giorni consecutivi con una sessione di trattamento a distanza di 20 minuti al giorno per un operatore sanitario (receiver).

Le implicazioni per i praticanti di Reiki e gli operatori sanitari e i trattamenti stessi sono stati esaminati ulteriormente, come descritto di seguito.

## Risultati

I risultati hanno dimostrato che il Reiki è stato efficace nel diminuire significativamente il dolore e nel migliorare significativamente il sonno, i livelli di energia e il benessere generale, oltre a ridurre significativamente i sintomi percepiti dai ricevitori.

I questionari ([scala Likert](#)) sono stati inviati sia a chi praticava il Reiki sia a chi lo riceveva, e contenevano domande sulle loro esperienze in una scala da 1 a 5. Dove 1 era la peggiore e 5 la migliore qualifica per l'esperienza percepita o il cambiamento dei sintomi percepiti.

Le barre di errore nel grafico riflettono l'incertezza o l'errore delle misure riportate e rappresentano la deviazione standard.

Nella prima parte, l'obiettivo principale, ci siamo concentrati sul cambiamento generale dell'esperienza di a) benessere, b) dolore, c) sonno e d) livello di energia.

I valori  $P^1$  sono calcolati utilizzando il "Wilcoxon rank-sum test". I risultati per tutti e 4 gli esiti hanno un valore di  $p < 0,001$ , il che significa che c'è una certezza del 99,9% che i risultati evidenziati di seguito siano il risultato dei trattamenti Reiki.

## Obiettivo principale

Analizzando i punteggi medi del questionario prima e dopo il trattamento, è emerso che c'era una differenza statisticamente significativa tra prima e dopo il trattamento Reiki in tutto il gruppo dei riceventi.

---

<sup>1</sup> Il valore  $p$  è una misura di significatività statistica che indica la probabilità che i dati si siano verificati nell'ipotesi nulla. L'ipotesi nulla è l'ipotesi che non vi siano effetti o differenze tra i gruppi o le variabili che si stanno testando. Il valore  $p$  viene calcolato da un test statistico utilizzando il test statistico appropriato. Più piccolo è il valore  $p$ , più prove ci sono per rifiutare l'ipotesi nulla e concludere che esiste un effetto o una differenza.

Un valore  $p$  inferiore o uguale a un livello di significatività predeterminato (spesso 0,05 o 0,01) indica un risultato statisticamente significativo, cioè i dati osservati forniscono una forte evidenza contro l'ipotesi nulla (cioè meno che i risultati dei trattamenti Reiki siano casuali o coincidenti). Indica una forte evidenza contro l'ipotesi nulla, nel nostro caso il valore  $p$  era  $p < 0,001$ , il che significa che c'è meno dello 0,1% di probabilità che l'ipotesi nulla sia corretta (e che i risultati siano casuali). Questo suggerisce che i risultati prima e dopo il trattamento Reiki sono probabilmente una relazione reale, piuttosto che un caso o una coincidenza.

## Ricevere le risposte dei partecipanti

Tutti i 36 partecipanti ricevuti hanno risposto ai questionari prima del trattamento e dopo il trattamento. Le risposte post-trattamento hanno mostrato un cambiamento significativo in meglio.

### Test T a campioni appaiati

Campioni accoppiati T-Test

Misura 1		Misura 2	W	z	p
BENESSERE-1	-	BENESSERE-2	6.5	-4.648	< .001
DOLORE-1	-	DOLORE-2	9	-4.768	< .001
SONNO-1	-	SONNO-2	54.5	-4.154	< .001
VITALITÀ-1	-	VITALITÀ-2	19.5	-4.179	< .001

Nota. Test di Wilcoxon signed-rank.

### Controlli delle assunzioni

Test di normalità (Shapiro-Wilk)

			W	p
BENESSERE-1	-	BENESSERE-2	0.907	0.005
DOLORE-1	-	DOLORE-2	0.913	0.008
SONNO-1	-	SONNO-2	0.904	0.004
VITALITÀ-1	-	VITALITÀ-2	0.905	0.005

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

### Descrittori

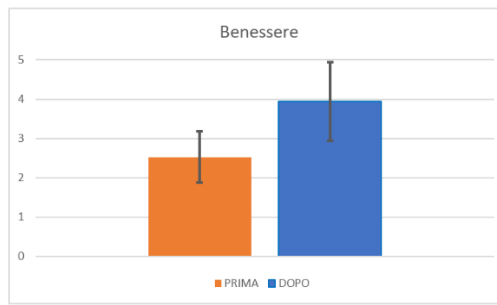
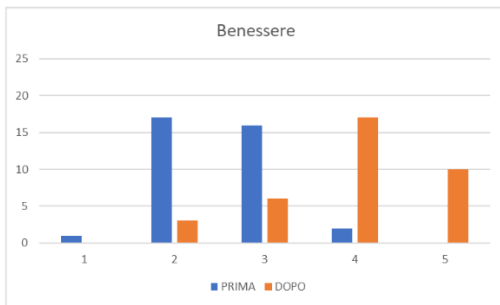
Descrittivi

	N	Media	SD	SE	Coefficiente di variazione
BENESSERE-1	36	2.528	0.654	0.109	0.259
BENESSERE-2	36	3.944	0.893	0.149	0.226
DOLORE-1	36	2.194	0.856	0.143	0.39
DOLORE-2	36	4.056	0.955	0.159	0.235
SONNO-1	36	2.444	0.998	0.166	0.408
SONNO-2	36	4.056	0.924	0.154	0.228
VITALITÀ-1	36	2.278	0.741	0.124	0.325
VITALITÀ-2	36	3.694	1.238	0.206	0.335

Rating	BENESSERE		DOLORE		SONNO		VITALITÀ	
	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO	PRIMA	DOPO
Peggior	1	0	5	1	5	0	4	2
	2	3	23	1	17	2	20	5
	3	6	5	6	8	8	10	7
	4	17	2	15	5	12	2	10
Migliore	5	10	1	13	1	14	0	12
	36	36	36	36	36	36	36	36

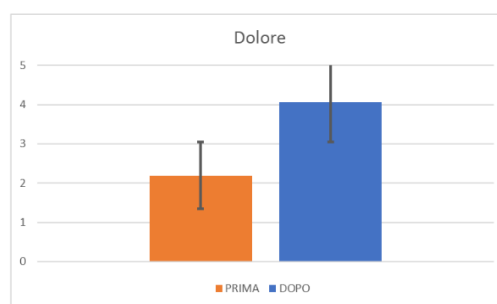
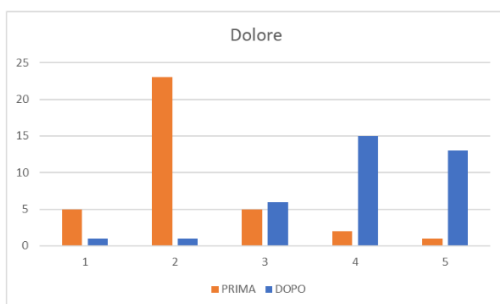
## A. Benessere complessivo

Il questionario chiedeva di conoscere il benessere generale dello stato fisico ed emotivo del ricevente prima e dopo i trattamenti.



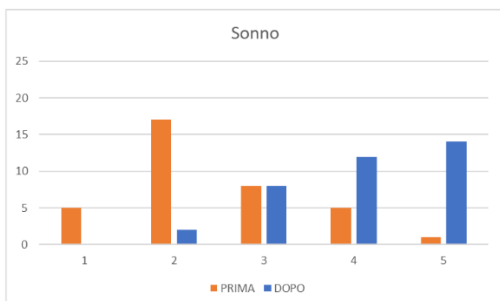
## B. Dolore

Il questionario chiedeva di conoscere le esperienze di dolore fisico del ricevente prima e dopo i trattamenti.



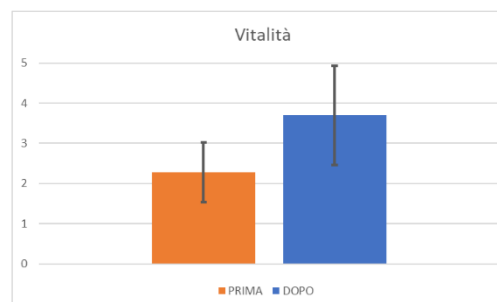
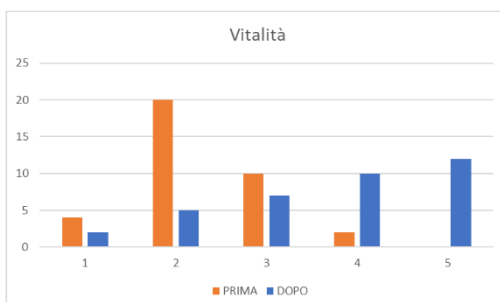
## C. Sonno

Il questionario chiedeva di conoscere le esperienze di SONNO o insonnia del ricevente prima e dopo i trattamenti.



## D. Vitalità / Energia

Il questionario chiedeva di conoscere l'esperienza del ricevente con ENERGIE (sensazione di maggior vitalità) prima e dopo i trattamenti.

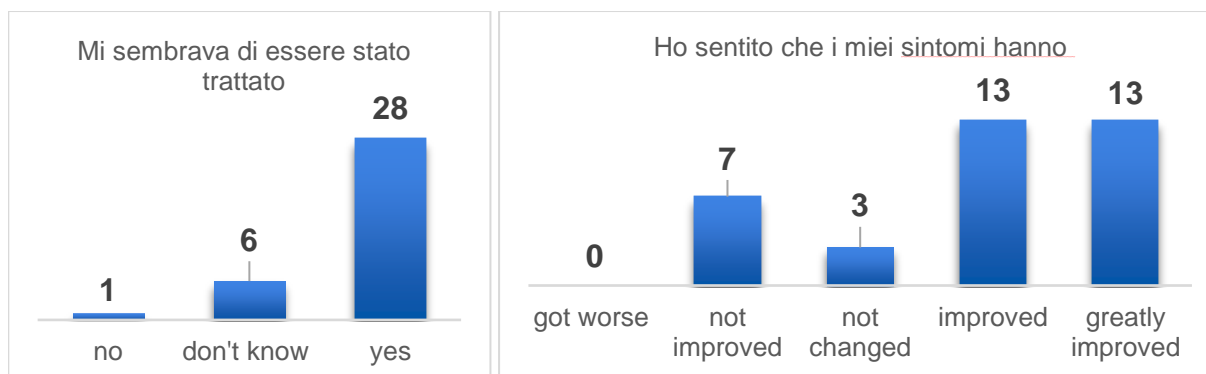


## Risultati Obiettivi secondari

Nella seconda parte, abbiamo esaminato percezioni meno tangibili e soggettive, ma rilevanti per l'esperienza del Reiki, vale a dire se e) il ricevente ha percepito di essere stato trattato e f) come ha percepito i cambiamenti complessivi nei suoi sintomi.

A causa della complessità dell'esperienza dei sintomi e delle aspettative dei riceventi, le domande sono state poste alla fine dei trattamenti. Di conseguenza, non erano disponibili dati prima e dopo.

Il 78% (28) dei riceventi ha confermato di aver percepito di ricevere un trattamento, il 72% (26) ha dichiarato che i propri sintomi erano migliorati o migliorati in modo significativo ("non cambiato" si riferisce alla mancata percezione di cambiamenti, mentre "non migliorato" si riferisce all'aspettativa di miglioramenti).



## Conclusione

I risultati dello studio di SwissReiki dimostrano che il Reiki può essere uno strumento prezioso per gestire il dolore, migliorare il sonno, aumentare i livelli di energia e alleviare una serie di sintomi associati allo stress per gli operatori sanitari.

Negli studi futuri prenderemo in considerazione un campione di dimensioni maggiori, insieme a un gruppo di controllo. L'applicazione del Reiki finto è un argomento eticamente e moralmente controverso e per il momento è escluso (ci sono questioni etiche/morali nell'eseguire un trattamento finto e l'impatto sulla fiducia del ricevente. Queste questioni devono essere affrontate, possibilmente con almeno un trattamento Reiki reale di follow-up, con l'effetto da misurare e riconsiderare come parte degli studi).

Ci sono stati anche effetti positivi significativi sugli stessi operatori di Reiki, che devono essere ulteriormente studiati e documentati.

Il progetto di ricerca ha aperto molte nuove domande. Ad esempio, quanto sono aperti i riceventi alle esperienze di Reiki? Questa ricettività ha un impatto sui risultati? Come influiscono sui risultati i diversi livelli di salute del ricevente prima dell'inizio del progetto? Quali sono le aspettative dei riceventi durante e dopo la sperimentazione del progetto e come interagiscono con gli operatori?

Ci auguriamo che vi unirete a noi nella nostra missione di portare il Reiki a un pubblico più vasto e di accrescerne la reputazione. Insieme, possiamo influenzare positivamente la vita di molte persone.

## Ricerca futura

Swiss Reiki intende ampliare le dimensioni del campione dei prossimi progetti e includere un gruppo di controllo per confermare questo e i precedenti studi sperimentali. Gli studi futuri esploreranno anche gli effetti a lungo termine del Reiki su infermieri e professionisti dell'assistenza, oltre agli effetti sugli operatori del Reiki. I futuri questionari saranno estesi al di là del mero fisico raffinato, per includere il mentale e l'emotivo.

## Gratitudine e riconoscimento

Siamo grati agli operatori sanitari e ai praticanti di Reiki partecipanti per la loro partecipazione e collaborazione.

Riteniamo che questo progetto abbia dato un contributo significativo alla dimostrazione degli effetti del Reiki sul dolore e sui sintomi legati allo stress e speriamo che i risultati del progetto contribuiscano a rendere il Reiki più ampiamente disponibile per gli operatori sanitari che soffrono di dolore cronico e di problemi di salute.

Desideriamo ringraziare i seguenti praticanti di Reiki, in ordine alfabetico del nome della famiglia:

Roland Arnold, Tania Balahoczik, Gérald Billod-Morel, Ursulai Frauchiger, Jorge Guarda, Anna Hofer, Bettina Hüsser, Natalia Kovalenko-Villa, Aurélie Lara, Elena Michel, Christine Robin, Markus Roth, Dominique Sauvain-Petoletti, Stephan Stadelmann, Stephany Terribilini-Ricci e Bernadette Wütrich.

E un ringraziamento speciale agli organizzatori e coordinatori Christine Robin e Stephan Stadelmann, e Bernadette Wüthrich e per l'analisi statistica a Francis Vendrell.

**Contatti:** Per ulteriori dettagli o informazioni si prega di contattare SwissReiki all'indirizzo: [research@reiki.swiss](mailto:research@reiki.swiss)

**Conflitto di interessi:** Nessuno

**Finanziamento:** Il progetto si è basato interamente sulla partecipazione volontaria

## Studi di riferimento

\*RRID si riferisce all'ID della ricerca sul Reiki nel Reiki Research & Science Database di <https://www.reiki.swiss/science>.

RRID: 202141

Scopel Abreu; Kovalski; Maeda; Pagno; Takahashi; "Reiki: Terapia alternativa ausiliaria nel periodo di pandemia", XI Seminário de Extensão e Inovação da UTFPR (SEI); 08-12.11.2021 ; <https://eventos.utfpr.edu.br/sei/sei2021>

RRID: 202146

Fatma Abdurahman, Nicola Payne; Reiki practitioners' perceptions of the impact of the COVID-19 pandemic on the experience, practice and future of Reiki; Complementary Therapies in Clinical Practice, Volume 46, 2022, 101530, ISSN 1744-3881, <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101530>;  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388121002292>

RRID: 202201

DiBenedetto J. (2022). Esperienze di esposizione a un intervento di Reiki a distanza durante la pandemia COVID-19. Tan Chingfen Graduate School of Nursing Dissertations. <https://doi.org/10.13028/ney2-qa97>.  
[https://escholarship.umassmed.edu/gsn\\_diss/69](https://escholarship.umassmed.edu/gsn_diss/69)

RRID: 202242

Bektaş Akpınar, Nilay; Özcan Yüce, Ulviye; Yurtsever, Sabire; "The Effect of Distant Reiki on the Stress and Fatigue Levels of Nurses Working in COVID-19 Clinics", Holistic Nursing Practice: 07 aprile 2022  
[https://journals.lww.com/hnpjjournal/Abstract/9900/The\\_Effect\\_of\\_Distant\\_Reiki\\_on\\_the\\_Stress\\_and.5.aspx](https://journals.lww.com/hnpjjournal/Abstract/9900/The_Effect_of_Distant_Reiki_on_the_Stress_and.5.aspx)

RR: 202241

N.Dyer; A.Baldwin; R.Pharo; F.Gray; Evaluation of a Remote Reiki Program for Frontline Healthcare Workers in the UK ;Global Advances in Health and Medicine ; 11:6-7, 2023.  
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/27536130231187368>