

Percorsi Di Supporto Psico-Fisico Per Malati Oncologici

Premessa:

Da diversi anni ormai l'approccio al paziente oncologico deve essere caratterizzato da una **visione globale del bisogno di cura**. Accanto all'identificazione dei bisogni strettamente medico-clinici, quindi, viene posta sempre più attenzione al mondo della comunicazione, alle esigenze relazionali, a quelle sociali, agli aspetti etici ed alla spiritualità. Al **centro quindi non la malattia, ma la persona**. Di fronte a un paziente che chieda qualità e quantità di vita, bisogna, pertanto, chiedersi come si debba porre sullo stesso piano valore scientifico al pari di quello relazionale.

Sulla base di questi presupposti, la sezione bolognese ha quindi sviluppato, negli anni scorsi (2013/2014), una prima esperienza progettuale, che ha avuto l'obiettivo di fornire alle pazienti operate di tumore al seno, che si stessero sottoponendo al trattamento chemioterapico, consigli, suggerimenti e accorgimenti per affrontare al meglio gli effetti tipici e temporanei delle terapie oncologiche. A fianco degli specialisti che supportano le pazienti nella cura medico-chirurgica, ecco quindi anche degli esperti di trucco, professionisti del make up, parrucchieri, nutrizionisti ed insegnanti di yoga per aiutare le donne a sviluppare la consapevolezza che la loro identità non è legata alla malattia e non andrà perduta.

A seguito del successo in termini di adesioni e di riscontri positivi da parte degli stessi partecipanti (operatori e utenti) e consapevoli **che lo stesso bisogno di "cura globale" riguarda anche altre tipologie di tumore**, non solo ovviamente il cancro al seno, si intende ora affiancare a quello esistente un progetto rivolto al "momento del distacco" dalle terapie, quando il/la paziente riprende la vita normale.

Descrizione del progetto:

Il presente progetto vuole realizzare e validare dei percorsi di supporto psico-fisico per malati oncologici costituiti da corsi di **terapia complementare** mediante le discipline del tai ji, Qi gong e yoga e attraverso la pratica del **Nordic Walking**. L'esercizio fisico "dolce" può rappresentare per il paziente oncologico un'utile opportunità di ripresa dopo il percorso terapeutico debilitante sia fisicamente che psicologicamente.

Nell'ambito dell'attività fisica come supporto alla riabilitazione del paziente oncologico, verranno organizzate delle attività di "**orto - terapia**", tecnica che mettendo a contatto le persone con il mondo vegetale le aiuta a migliorare il proprio stato di salute e benessere psico - fisico.

Si prevede, inoltre, di organizzare dei cicli di incontri individuali o di gruppo a cura di una dottoressa in dietistica per fornire informazioni e consigli pratici su come l'**alimentazione** può aiutare il paziente oncologico nella fase post operatoria.

La fase "post operatoria" per il paziente oncologico prevede un percorso di anni di controlli e *follow up*, il presente progetto vuole fornire una rete di supporto psicologico e delle concrete possibilità di **riabilitazione psico - fisica** durante questo lungo e faticoso periodo.

Le attività previste forniscono, inoltre, un'opportunità di **aggregazione** in gruppi, elemento non trascurabile nella riabilitazione soprattutto per l'aspetto psicologico. Il malato oncologico, infatti, tende, in molti casi, ad isolarsi in seguito alla diagnosi: uscire dall'isolamento e affrontare insieme ad altri le difficoltà costituisce non solo un passo fondamentale per il malato stesso, ma lo fa diventare anche risorsa per gli altri, come dimostrano i gruppi di auto - mutuo aiuto.

Terapia complementare mediante le discipline del tai ji, Qi gong e yoga: si tratta di un insieme strutturato di alcune semplici tecniche psicofisiche millenarie che non richiedono particolari abilità e che possono essere praticate da tutti. Una volta apprese si possono ripetere anche da soli giornalmente a casa per mantenersi in salute fisica e mentale col supporto della documentazione che sarà fornita al termine delle lezioni.

Si tratta per tutte e tre le discipline di movimenti dolci e poco impegnativi che possono essere anche adattati a posizioni sedute o su una carrozzella. Il Qi gong e il Tai ji sono discipline utilizzate in molte strutture oncologiche internazionali. (in collaborazione con Associazione Namaskar sda)

Nordic Walking: è una disciplina sportiva che nasce in Finlandia il cui principio fondamentale risiede nel fatto che le abilità acquisite possono e devono essere trasferibili nella vita di tutti i giorni. Si tratta

di un'attività fisica aerobica adatta a tutti che presenta diversi benefici (in collaborazione con Polisportiva Masi)

- il calo di peso ha un effetto positivo sulla prevenzione primaria e la recidiva di tumore: il Nordic Walking aumenta il consumo calorico dal 20% al 45% rispetto alla camminata tradizionale ed aiuta a tenere sotto controllo il peso e a perdere chili superflui
- tonifica e rafforza la muscolatura di tutto il corpo
- riduce tensioni muscolari e dolori nella zona delle spalle e della nuca
- migliora il metabolismo dei dischi intervertebrali della spina dorsale aiutando a prevenire e curare i problemi di schiena
- aiuta a combattere stress e depressione
- rinforza il sistema immunitario, previene malattie e disturbi cardiovascolari
- aiuta a tenere sotto controllo la pressione del sangue, il livello del colesterolo e dei trigliceridi
- previene e cura l'osteoporosi, malattia che può manifestarsi come conseguenza delle terapie antitumorali
- può rappresentare un valido rimedio per contrastare la "FATIGUE", la stanchezza cronica indotta da chemioterapia e radioterapia che colpisce i pazienti oncologici.

Alimentazione: il supporto nutrizionale di una dietista risulta fondamentale per il paziente oncologico nella fase post-operatoria e al termine della terapia.

In questi pazienti l'intervento di educazione alimentare, oltre a puntare sulla prevenzione delle recidive, terrà conto della patologia, della terapia e quindi anche degli eventuali disturbi riscontrati nel paziente (come nausea, vesciche nel cavo orale, disgeusia, disfagia, malassorbimento, perdita di appetito...), con l'obiettivo di evitare una condizione di malnutrizione.

Numerosi studi hanno dimostrato come lo stato nutrizionale del paziente possa incidere notevolmente sull'efficacia della terapia, ma anche sulla fase successiva di ripresa.

Il coinvolgimento del paziente oncologico in un percorso nutrizionale che si articola in incontri individuali e di gruppo, incentrati sull'alimentazione, sulla prevenzione ma anche sul gusto, può risultare di estrema utilità per ritrovare il suo benessere psico-fisico. (in collaborazione con Studi dietistico Castiglione)

Orto – terapia: tecnica che mette in contatto le persone con l'ambiente naturale circostante aiutando l'individuo a migliorare gli aspetti di stress legati, nel caso del paziente oncologico, alla malattia. (in collaborazione con orti comunali)

Obiettivo generale: fornire al paziente oncologico un supporto nella fase post operatoria, al termine delle terapie, quando il rientro alla "vita normale" può risultare difficile anche a causa della perdita di punti di riferimento e "di identità".

Integrare il progetto nell'offerta del settore pubblico attraverso collaborazioni con le amministrazioni e gli enti locali.

Obiettivi specifici:

- Stimolare il cambiamento degli stili di vita e promuovere la pratica del Nordic Walking e delle discipline orientali sopra descritte, per i loro benefici specifici come terapia complementare in campo oncologico.
- Promuovere il benessere fisico e psicologico, con diverse attività di facile accessibilità e adatte a tutti.
- Aiutare il paziente oncologico a ritrovare il proprio benessere psico – fisico attraverso l'adozione di un adeguato apporto nutrizionale.
- Rendere nota la funzione preventiva e curativa di un corretto stile di vita e di come la pratica sportiva quotidiana possa essere uno strumento complementare all'uso di farmaci.
- Promuovere l'aggregazione dei pazienti in gruppi per migliorare la qualità delle relazioni interpersonali.
- Ridurre gli stati ansiosi - depressivi nei pazienti oncologici nella fase di *follow up* successiva alle terapie quando la paura della ricaduta può diventare predominante.