

# **LILT REHAB POINT**

## **PROGETTO POST ONCOLOGICO SPERIMENTALE MULTIDISCIPLINARE E POLITERAPICO VOLTO AL RECUPERO DI UN BENESSERE GLOBALE**

*promosso da LILT Sez. Prov.le di Crotone in rete con le Sezioni Lilt di Bari e di Bat*

### **DESCRIZIONE GENERALE**

LILT REHAB POINT nasce da una serie di esperienze di supporto post oncologico già messe in atto, per quanto a spot e in maniera isolata, dalla sezione provinciale di Crotone, e dalla 'equipe di medici, psicologi, e studiosi di fama nazionale per gestire al meglio eventuali problematiche legate all'ambito oncologico. Il progetto promuove percorsi di terapia tutti finalizzati a recuperare benessere.

LRP impiegherà uno staff di 10 professionisti, ciascuno rappresentante una eccellenza nel proprio ambito operativo, coinvolgendo in 2 anni più di 100 destinatari diretti e circa il doppio di destinatari indiretti. L'idea è di proporre modelli terapeutici di semplice presentazione e di facile sperimentazione da parte di tutti, nonché di mirata efficacia, e che si contraddistinguano per l'assoluta assenza di effetti collaterali e controindicazioni.

### **Finalità terapeutiche**

Gli obiettivi perseguiti rispetto alla persona, si declinano lungo 4 livelli principali di intervento, che attraversano in modo trasversale l'intera gamma di attività pianificate: fisico, psicologico, personale e sociale.

1. *Obiettivi a livello fisico:* perseguiti tramite attività sportive e psicomotorie sono: perseguimento di miglie dello stato di salute fisico; ripotenziamento della funzionalità dell'organismo in base all'età del soggetto, proporzionata a eventuali limitazioni dovute a effetti collaterali della terapia psicofarmacologica;
2. *Obiettivi a livello psicologico:* perseguiti sia tramite i colloqui psicoterapeutici collettivi, che il coinvolgimento dell'ospite in attività di gruppo sono: ampliamento delle emozioni positive esperibili; acquisizione di strategie adattive di gestione delle frustrazioni; sviluppo della consapevolezza di sé; restituzione alla persona di un modo di vivere la propria quotidianità nel modo più adattivo possibile;
3. *Obiettivi a livello personale:* perseguiti attraverso tutte quelle attività che spingono all'impiego del proprio tempo in attività di coinvolgimento con gli altri, sono: aumento dell'autostima e sperimentazione del bisogno e della capacità di progettualità futura, possibilità e autonomia di pensiero nel fare piani per se stessi);
4. *Obiettivi a livello sociale:* perseguiti attraverso tutte le attività che verranno svolte in gruppo, inclusa la suddivisione dei compiti per la pulizia e la cura degli spazi condivisi con gli altri ospiti, nonché tutte le attività di coinvolgimento e scambio col contesto sociale esterno alla struttura, sono: ripresa di un ruolo attivo all'interno della società civile, ciascuno nel contesto per lui più adeguato; riappropriazione, da parte della persona, della capacità di incuriosirsi e informarsi, e di manifestare e condividere opinioni con gli altri;

### **IL LUOGO**

La struttura madre, Fattoria della salute, situata nel territorio Crotonese sarà connessa a 3 sportelli, i Rehab Point, uno per ciascuna delle sezioni provinciali aderenti, presso cui verranno gestite parte delle terapie.

### **IL PROGETTO**

LRP si svilupperà su 2 livelli e su 7 cicli, ciascun ciclo durerà un trimestre e coinvolgerà un gruppo di massimo 15 pazienti, 5 per ognuna delle province coinvolte. Ogni gruppo parteciperà nel proprio territorio a 2 incontri mensili di Terapia della Risata, 2 di Terapia di Gruppo e 2 di Fitwalking e culminerà il proprio percorso con un week end intensivo di Pet Therapy e Orto Terapia presso la Fattoria della Salute.

### **AREE TERAPEUTICHE**

- ✓ **Ortoterapia- Antonia Colella**

È dimostrato che l'ortoterapia aiuta i pazienti oncologici a superare alcune disabilità o condizioni come stress, depressione, ansia, in quanto si creano spazi comuni dove si ritrova la fiducia in se stessi, la voglia di lavorare e di creare tramite la cura di un essere vivente. Naturalmente non può rappresentare una terapia a sé, ma costituisce uno strumento in più che va ad integrare il percorso sanitario di uno specifico soggetto. Non ha controindicazioni, ma possiede invece numerosi effetti positivi.

<i>Conoscenza e rispetto dei ritmi della natura</i>	Accoglienza in azienda e conoscenza della struttura entrando in contatto con la Natura	2h
<i>Floricultura</i>	1. Semina di fiori o trapianto delle stesse nelle aiuole	2h
	2. Manutenzione dell'orto (pulizia dalle foglie e/o erbacce, annaffiare, ecc)	4h
<i>Ortocultura</i>	Trapianto degli ortaggi nel terreno	2h
	Manutenzione dell'orto ortaggi (sarchiatura intorno alle piante, togliere erbacce, ecc)	4h
<i>Aromaterapia</i>	Travasamento delle piante officinali	2h
	Manutenzione dell'orto	4h
	Riconoscimento attraverso l'olfatto dei vari aromi delle piante	2h
<i>Food Therapy</i>	a) Raccolta della frutta dagli alberi e degustazione sensoriale	4h
	b) Raccolta degli ortaggi e preparazione culinaria	10h

✓ **Pet therapy(Antonia Colella e Veterinario ENPA)**

In ambito oncologico i progetti ospedalieri italiani che si avvalgono di animali come integrazione delle normali cure stanno piano piano prendendo piede. Il principale obiettivo è alleviare la sofferenza fisica e psicologica del malato per consentirgli di affrontare al meglio sia il ricovero sia le terapie. La relazione tra il paziente e l'animale mira a restituire al malato autostima, sicurezza, capacità relazionale e, in molti casi, permette di riacquisire abilità psicologiche e motorie perse a causa della sofferenza.

<i>Onoterapia</i>	1) Costruzione della relazione partecipante-asino attraverso la prima conoscenza	2H
	2) Comunicare con l'animale entrando nel recinto singolarmente o in gruppo	2H
	3) Attività di rilassamento e presa in carico dell'animale	6H
<i>Bovino terapia</i>	1) Conoscere la stalla e familiarizzare con l'animale	2H
	2) Presa in carico dell'animale	6H
<i>Suino terapia</i>	1) Entrare in contatto con il cucciolo	2H
	2) Provvedere alle necessità del suino	4H

✓ **Il Fitwalking(Giuliana Spagnolo)**

FitWalking è la contrazione di Fitness Walking, ossia camminare per stare bene.

Nasce in Italia nel 2001, dall'idea di Maurizio Damilano di proporre in modo più diretto e sintetico possibile l'idea di un'attività di cammino che aiuta a mantenersi in forma. E' un esempio di attività motorio sportiva aggregante e libera, non agonistica, integrata alla perfezione con la sua radice iniziale: il cammino umano quotidiano. Favorisce la socializzazione, la ripresa della forma fisica, i miglioramenti dello stato di salute, la condivisione di ideali, il miglioramento dell'umore.

Inoltre alcuni studi hanno dimostrato che per ridurre il rischio di recidiva di tumore bastano 7 ore di camminata alla settimana, vale a dire un'ora al giorno. Un gruppo di ricercatori americani ha analizzato i dati di 73.615 persone tra i 50 e i 74 anni, inserite in uno studio tra il 1992 ed il 1993, alle quali è stato chiesto di compilare un questionario riguardante i fattori demografici, medici ed ambientali e di fornire un aggiornamento ogni due anni dal 2007 al 2009.

Dallo studio è emerso che le persone più attive, ossia quelle che svolgono almeno un'ora di intensa attività fisica ogni giorno, hanno un rischio inferiore del 25% di sviluppare una recidiva rispetto a persone più sedentarie. I partecipanti al LRP apprenderanno l'arte di "camminare bene" ottimizzando il movimento e tarandolo sulla propria fisicità in ripresa, riguadagnando fiducia nella propria forza fisica e fruendo del beneficio psichico-aggregativo tipico degli sport di gruppo non competitivi.

✓ **Terapia Laughter Yoga della Risata (Antonia Colella)**

L'azione del ridere senza motivo accompagnata dal battito ritmico delle mani e dal movimento spontaneo, combinata con esercizi di respirazione profonda e da brevi pause di meditazione. Da un punto di vista medico, il componente più importante del respiro è l'ossigeno. La risata è il metodo più rapido e semplice per espirare più a lungo e ripulire i polmoni.

Numerosi studi hanno dimostrato che la risata induce il nostro corpo a produrre endorfine (analgesici naturali); esse esercitano sul corpo umano un effetto simile alla morfina alle altre sostanze oppiacee, si può quindi dire che le endorfine sono in grado di regalare piacere, gratificazione e felicità aiutando a sopportare meglio lo stress: il corpo non distingue tra una risata vera e una simulata. Entrambe sono in grado di produrre la stessa "chimica della felicità". Scientificamente è stato dimostrato che 20 minuti di risate sono sufficienti per sviluppare cambiamenti fisiologici misurabili, come più ossigeno nel sangue, rilassamento muscolare, miglioramento della circolazione e rilascio di certi ormoni nell'organismo, come le endorfine.

✓ **Gruppo di Supporto Psicologico nella Riabilitazione (Antonia Colella)**

L'attività del gruppo di supporto in oncologia, avrà le seguenti finalità:

- condividere per alleviare la sensazione di solitudine e di impotenza;
- migliorare le relazioni interpersonali, considerate come forza motrice del gruppo e area focale dell'intervento;
- contrastare i sentimenti d'impotenza e inutilità mediante l'aiutarsi a vicenda tra i membri;
- migliorare la capacità di comunicazione ed espressione emozionale sia nel qui e ora del gruppo che nella realtà esterna.
- incoraggiare l'espressione delle emozioni personali e mutuo supporto tra i membri del gruppo: l'espressione delle emozioni primarie (angoscia, paura, tristezza) è uno specifico pilastro della terapia, riducendo così la soppressione delle emozioni sfociando in un livello di stress inferiore.

In sintesi lo scopo di un simile gruppo è quello di creare un ambiente dove i pazienti ricevono supporto dagli altri ed esprimere appieno sentimenti ed idee, si scambino informazioni ed esperienze, si trovi supporto ai problemi personali.

## **RISULTATI ATTESI DAL PROGETTO LILT REHAB POINT**

Il prodotto finale del progetto sarà il risultato dall'integrazione di azioni, considerazioni, suggerimenti provenienti da più soggetti nell'ambito delle sperimentazioni proposte. Potrà costituire un prezioso contributo per la definizione di un modello integrato e condiviso di educazione alla salute con un miglioramento della qualità di vita dei malati oncologici attraverso la soddisfazione dei loro bisogni e di quelli delle loro famiglie. Grazie all'esperienza già maturata con il progetto "Cascina Lilt", progetto di onco e oro terapia per pazienti post oncologici della sez. capofila per la primavera 2016, possiamo ritenere il raggiungimento di alcuni indicatori importanti:

1. miglioramento del 60% dello stato di salute fisico;
2. ampliamento del 50% delle emozioni positive esperibili;
3. maggiore sviluppo della consapevolezza di sé;
4. 40% di ripresa di un ruolo attivo all'interno della società civile;
5. diminuzione del 70% gli stati depressivi;
6. diminuzione netta dei sentimenti d'impotenza e inutilità mediante il supporto tra i membri;
7. miglioramento del 60% della capacità di comunicazione ed espressione emozionale;
8. aumento del 50% del numero di domande di partecipazione al progetto "Lilt Rehab Point" ;

Tali risultati verranno monitorati tramite un questionario creato ad hoc dalla società "Demos ricerca e sviluppo", questionario da somministrarsi all'inizio e alla fine del progetto.

## **SOSTENIBILITA' DELLA STRUTTURA**

Finita la prima fase di start up, la cui durata è prevista per un biennio, la struttura avrà modo di autofinanziarsi mettendo a mercato i percorsi terapeutici proposti