

Progetto “Attività fisica e alimentazione nella riabilitazione del paziente oncologico”

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, l'associazione 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.

L'effetto del cancro e delle relative terapie sulla qualità di vita, infatti, è noto ed è stato descritto in dettaglio nella letteratura medica. Nei pazienti oncologici sono spesso presenti gravi sofferenze fisiche e traumi psicologici e sociali. In particolare, il disagio psicologico può iniziare nel momento in cui i pazienti vengono a conoscenza della diagnosi di cancro, mentre la localizzazione del cancro, la stadiazione, la prognosi, il tipo di trattamento, i sintomi, i cambiamenti corporei mutilanti, la disabilità ed il decadimento funzionale sono tutti elementi addizionali che giocano un ruolo importante sullo stato emozionale dei pazienti.

Sinossi:

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 e/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.

Il progetto prevede una prima fase di **informazione** e **sensibilizzazione** dei potenziali fruitori delle attività mediante **incontri pubblici** con la presenza di tutti i soggetti coinvolti: istruttori di Nordic Walking e delle discipline orientali, medico oncologo Lilt, dietiste e volontari per le dimostrazioni pratiche. Durante gli incontri verranno illustrati i benefici derivanti dal Nordic Walking e dalla pratica di tai ji, Qi gong e yoga e l’oncologo Lilt sarà a disposizione per domande, dubbi e chiarimenti sull’aspetto e la validità scientifica del progetto. Questi momenti collettivi saranno anche l’occasione per brevi dimostrazioni dell’uso dei bastoncini e della pratica delle discipline orientali al fine di mostrare che sono strumenti utilizzabili e ripetibili da chiunque.

La parte centrale del progetto è invece costituita dalle **attività pratiche** in collaborazione con la Polisportiva Masi per il Nordic Walking e con l’Associazione Namaskar per le discipline orientali di terapia complementare. Verranno raccolte le adesioni e organizzati i corsi.

L’aspetto nutrizionale nel paziente oncologico in fase post-operatoria e al termine della terapia risulta fondamentale per un percorso di riabilitazione e benessere psico – fisico.. 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.

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

Si rimanda alla stesura dei progetti dei singoli partner per dettagli (allegati Namaskar.pdf e NordicWalking.pdf)

I **risultati** verranno monitorati durante tutto il periodo di svolgimento del progetto, attraverso misuratori

- **quantitativi**: numero partecipanti agli incontri di sensibilizzazione anche in funzione della comunicazione fatta (distribuzione materiale promozionale: cartoline), percentuale di adesione ai corsi di Nordic Walking e alle discipline orientali, numero partecipanti ai percorsi di alimentazione (individuali e/o di gruppo), numero partecipanti alle attività di orto - terapia;
- **qualitativi**: attraverso la somministrazione di questionari ad opera di un psico-oncologo per valutare come questa modalità di riabilitazione influisce effettivamente sul paziente oncologico: riduzione stato di ansia e stato depressivo, miglioramento relazioni interpersonali, modificazione dello stile di vita ...

I risultati così misurati verranno confrontati con altre sezioni provinciali LILT che abbiano promosso percorsi di prevenzione terziaria: lo stesso questionario elaborato e utilizzato dalla LILT Bologna verrà somministrato anche dalla sezione di Ascoli Piceno all’interno del proprio progetto “Orto - giardino terapia nella riabilitazione del paziente oncologico”.

Per elaborare il/i questionari di valutazione del progetto verranno utilizzati: il Distress Thermometer (DT) che valuta le risorse e le capacità della persona di reagire, o meno (distress), in modo costruttivo alle avversità e

il Mini-Mental Adjustment to Cancer Scale (Mini-Mac) che valuta, invece, gli stati d'ansia e la tendenza agli stati depressivi (allegati).

Partnership:

La LILT Bologna, per la realizzazione del progetto, si avvarrà della collaborazione di:

- Polisportiva Masi che mette a disposizione i propri istruttori di Nordic Walking e i propri volontari per gli incontri di sensibilizzazione, i corsi e le successive passeggiate con accompagnatore
- Associazione Namaskar sda che mette a disposizione i propri istruttori e se necessario le proprie sale per la realizzazione dei percorsi di terapia complementare
- Studio dietistico Castiglione
- Orti comunali di Bologna e Associazione Area Ortiva Salgari
- Università di Ferrara per la parte di psico - oncologia
- Associazione Il Seno di Poi per diffondere e promuovere le attività tra i propri membri ed affiliate
- Associazione Loto per diffondere e promuovere le attività tra i propri membri
- Amministrazioni comunali al fine di integrare le attività offerte nell'ambito del progetto con l'offerta pubblica