



## **Proposta di progetto**

“Riabilitazione psicofisica oncologica per donne con diagnosi di Carcinoma Mammario”

## **Proponente**

Associazione iosempredonna ODV – Chianciano Terme (Siena)

## **Luogo**

Chianciano Terme (Siena)

c/o Palestra della Salute Terme di Chianciano - Piscine Theia - Terme Sensoriali c/o il parco Acqua Santa e Bagni Sillene delle Terme di Chianciano

## **Numero dei destinatari coinvolti**

N.12 donne che hanno affrontato o stanno affrontando percorsi di terapie oncologiche per Carcinoma mammario, per un recupero del benessere fisico, psicologico e sociale e contenere gli effetti collaterali che il percorso chirurgico ed oncologico comporta

## **Personale e professionisti specializzati coinvolti nel progetto**

Medici per la valutazione clinica, professionisti dell'alimentazione, istruttori palestra e piscina, fisioterapisti, psicologi, personale specializzato in idrokhinesi collettiva e yoga: un team che parteciperà all'implementazione del progetto

## **Premessa**

Da diversi anni ormai l'approccio alla paziente oncologica è caratterizzato da una visione globale del concetto di cura.

Sulla base di questi presupposti l'associazione ha sviluppato negli anni passati una prima esperienza progettuale, che ha avuto l'obiettivo di fornire alle pazienti operate di tumore al seno, consigli, suggerimenti e accorgimenti per affrontare al meglio gli effetti tipici e temporanei delle terapie oncologiche e delle conseguenze dell'intervento chirurgico. A fianco degli specialisti che hanno supportato le pazienti nella cura medico-chirurgica sono stati presenti professionisti del make up, psicologi, nutrizionisti, docenti di Educazione Fisica ed insegnanti di yoga per aiutare le donne a sviluppare la consapevolezza che la loro essenza femminile 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) si intende ripetere ed approfondire l'esperienza per attenuare il disagio psicologico e fisico nel momento in cui le pazienti si confrontano con la diagnosi di cancro al seno. La fase post operatoria per la paziente oncologica prevede anche un percorso di anni di controlli e follow up ed il presente progetto vuole offrire una rete di supporto psicologico e delle concrete possibilità di riabilitazione psico - fisica durante questo lungo e faticoso periodo.

Le attività previste in questo progetto forniscono oltretutto un'opportunità di aggregazione in gruppi, facendo uscire dall'isolamento (quasi fisiologico) in cui la paziente si rifugia, permettendo una condivisione utile ad alleggerire il percorso.

## **Sinossi**

Il presente progetto di riabilitazione psicofisica-oncologica per le donne operate di Carcinoma mammario o che stanno affrontando percorsi di terapie oncologiche per k mammario, vuole realizzare e validare dei percorsi di supporto psico-fisico per malate oncologiche, costituiti da corsi di terapie complementari.

Il percorso completo punta al recupero funzionale e all'integrazione sociale attraverso un approccio globale e personalizzato. Il fulcro di questo processo è il Progetto Riabilitativo Individuale (PRI), che permette una presa in carico completa e condivisa dal team multiprofessionale, definendo obiettivi specifici anche nella fase acuta della malattia.

L'obiettivo è di offrire alle donne che hanno incontrato o stanno vivendo la malattia, un programma di riabilitazione per il recupero delle capacità funzionali e il miglioramento delle condizioni di salute e della qualità di vita. Combinando la valutazione clinica, la prescrizione dell'esercizio fisico e l'educazione ad una corretta alimentazione e alla gestione dello stress, con il supporto di un team multidisciplinare di professionisti, offriamo l'opportunità per il recupero e il mantenimento del benessere fisico e psicologico delle pazienti, preservando la qualità di vita e la loro indipendenza nella società. Abbiamo pensato di sviluppare questo progetto in collaborazione con le Terme di Chianciano perché è noto come l'ambiente termale e la terapia termale siano stati riconosciuti a livello internazionale come i luoghi giusti dove potersi prendere un periodo da dedicare al benessere e alla salute di queste pazienti. Il periodo che segue la terapia (chirurgica, chemioterapica o radioterapica) per k mammario si caratterizza per la comparsa di sintomi poli-distrettuali che variano a seconda della terapia eseguita e dal tipo di patologia (da disturbi metabolici, dermatologici, vascolari-linfatici, motori, ecc..), in cui fenomeni di alterazione dell'umore o disturbi d'ansia più o meno generalizzati, a disturbi del sonno, sono presenti nella quasi totalità delle pazienti (con diversa patogenesi, da quella ormonale, a quella psichica da stress post-traumatica) e la direzione delle Terme di Chianciano offre percorsi integrati per raggiungere una nuova dimensione di salute e benessere grazie ad un team di professionisti e specialisti qualificati come medici, fisioterapisti, psicologi, istruttori....

## **Programma**

Il programma ha una durata di due mesi e **termina entro il 31/12/2025**; si compone di varie fasi durante le quali la paziente è seguita da un'equipe multidisciplinare che adatterà il programma alle esigenze cliniche e psicofisiche della paziente. Dopo una valutazione clinica iniziale fisioterapica e consulenza alimentare e BIA (analisi dell'impedenza bioelettrica) utili a mettere a punto il miglior trattamento possibile e funzionale alle esigenze cliniche della paziente, sarà prescritto un programma di esercizio fisico personalizzato da attuare all'interno della Palestra della Salute delle Terme di Chianciano, cui verranno affiancate lezioni di acquagym presso le Piscine Theia e sessioni di linfo-drenaggi con fisioterapista. Esercizio fisico rigorosamente personalizzato, alimentazione, attività complementari quali idrokinesi, yoga sono gli elementi che compongono il programma di riabilitazione oncologica dedicato a donne operate di tumore al seno.

Le pazienti potranno fruire, inoltre, di terapie idropiniche e bagni (carbo-gassosi) termali con idromassaggio, ingressi alle terme Sensoriali con 1 trattamento viso e 1 trattamento rilassante corpo e ingressi in piscina Theia per garantire un maggior benessere: tutto quanto sopra introdotto come parte di un approccio integrato alla cura della patologia oncologica. Al termine del percorso riabilitativo, l'equipe multidisciplinare effettuerà la valutazione conclusiva per la verifica dei risultati raggiunti.

## **Obiettivi**

Questa iniziativa ha l'obiettivo di promuovere la salute ed il benessere e ridurre lo stress associato alla patologia. Studi recenti mostrano che attraverso percorsi di questo tipo è possibile ridurre e prevenire le complicanze cardiovascolari correlate alla tossicità dei trattamenti chemioterapici e l'incidenza di recidive. Non solo, miglioramenti significativi si riscontrano su diversi aspetti

psicologici, come ansia e depressione, ma anche nella diminuzione della fatigue e in generale sulla qualità della vita.

Il percorso di riabilitazione per il carcinoma mammario, mira a ridurre al minimo la disabilità fisica, funzionale, cognitiva e psicologica che può derivare dalla malattia e dalle terapie. Questo percorso è personalizzato e include servizi di esercizio fisico, riabilitazione e autogestione dell'esercizio, a seconda delle esigenze individuali

Si sottolinea che il percorso terrà presente l'importanza di un approccio olistico alla riabilitazione, che tenga conto delle esigenze fisiche, emotive e psicologiche delle pazienti.

Si precisa che la riabilitazione può essere iniziata durante il trattamento o dopo il completamento dello stesso, a seconda delle indicazioni del medico.

### **Risultato atteso**

Restituire alla paziente oncologica una buona qualità di vita con la maggiore autonomia possibile e con una educazione al self management tale, che le consenta di contrastare la eventuale cronicità di problematiche inerenti all'intervento chirurgico o determinate da cure oncologiche

Il programma standard di riabilitazione psicofisica-oncologica

Tutto il pacchetto si completa nell'arco temporale di n. 8 settimane entro il 31/12/2025 e comprende:

1. Consulenza alimentare e BIA- consegna piano alimentare
2. 12 sedute fango epatico e balneoterapia + 12 terapia idropinica
3. 4 linfodrenaggi corpo con fisioterapista
4. Consulenza con PT per piano personalizzato di attività in palestra-12sedute
5. 12 idrokinesi collettiva
6. 4 sedute di yoga
7. 4 ingressi terme sensoriale con 4 trattamenti corpo
8. 6 Ingressi in piscina Theia

Tutto il percorso è seguito da personale qualificato nelle varie discipline.

Le Terme di Chianciano si impegnano ad eseguire le prestazioni entro un volume di attività corrispondente al pari a 950,00 € (novecentocinquanta,00euro) a persona.

### **Modalità di accesso**

L'accesso alle prestazioni oggetto del presente atto è consentito alle pazienti che presentano la diagnosi di esiti di intervento chirurgico per carcinoma mammario, residenti nell'ambito territoriale della zona Valdichiana senese e inviate dal Medico di Medicina Generale che dovrà certificare la patologia in atto o pregressa e richiedere su Ricetta rossa le cure termali.

L'associazione, accertato che la paziente inviata è residente nell'ambito territoriale suddetto ed ha i requisiti certificati, predispone la presa in carico, assicurando l'attuazione del programma standard entro n. 8 settimane dall'avvio **terminando comunque entro il 31/12/2025**

Chianciano Terme 27/08/2025

Firma Legale Rappresentante

