

International Online Breast Cancer Summit Riabilitazione del 2016
gli operatori sanitari -per
Presentatore: Lou James

io sono appassionato di aiutare le persone a vivere più pienamente e attivamente possibile dopo una diagnosi di cancro. Come un fisioterapista di riabilitazione cancro, ho visto in prima persona i trattamenti del cancro fisici ed emotivi affetti e la malattia stessa può avere sulla vita delle persone colpite e quelli vicino a loro.

Io sono ora la fortuna di lavorare con una rete crescente di Pinc & acciaio Cancro riabilitazione fisioterapisti che stanno davvero facendo un impatto sulle vite di migliaia di pazienti ogni anno. I bisogni di riabilitazione delle donne sottoposte a trattamento del cancro al seno e al di là sono ora documentati più nella ricerca. Sono appena stato alla clinica Oncology Society of Australia Conferenza sulla Gold Coast. La conferenza di quest'anno è stato combinato con il Clinical Trials conferenza Gruppo Australia Nuova Zelanda il cancro al seno e quindi c'era un enorme buffet di ricerca affascinante e davvero rilevanti in offerta.

Le prove per i benefici della riabilitazione e l'esercizio fisico è molto incoraggiante e credo che abbiamo bisogno di **lavorare insieme come professionisti della salute** in questo settore di cura di ampliare la portata della nostra cura per supportare più persone bisognose. Una delle cose che ho imparato a lavorare in questo campo e insegnare fisioterapisti è che le persone hanno bisogno di sostegno attraverso **molte** fasi del loro **trattamento** e recupero, e per **far fronte alle sfide in corso della vita** dopo il trattamento del cancro.

è **Nonsufficiente** ad affrontare solo la cicatrice o un intervallo di emissione movimento - abbiamo bisogno di guardare al benessere di tutto il paziente e assicurarsi che li stiamo aiutando a **raggiungereloro potenziale** per vivere il più attivamente e pienamente possibile fisioterapia.

che sto per parlare oggi di estendere la portata di cura per ridurre l'onere di cancro per i nostri pazienti e si mostrano i dati di valutazione di due esempi di programmi che lo fanno-.

come molti degli altri presentatori di questo vertice internazionale di cancro al seno hanno detto i malati di cancro sono a rischio di sperimentare fisico negativo e psicosociale conseguenze del loro cancro e il suo trattamento. Con un numero sempre maggiore di pazienti trattati per e vivono con il cancro, queste conseguenze possono lasciare in eredità fisica e mentale estenuante per molti anni. Questo può causare il caos con la gente la fiducia del corpo, la forza, la resistenza e la loro progetti di vita, l'assenza di figli, la capacità di lavorare a tempo pieno e raggiungere altri obiettivi di vita-.

Come ha detto Julia Rowland Essere libera da malattia - non significa necessariamente essere libero della malattia. -Cancro È una malattia cronica, le persone sono o vivono con il cancro o che vivono con gli effetti collaterali di cancro.

Questa slide mostra un elenco dei postumi cronici di cancro.

Al fine di sostenere i pazienti nel modo più ottimale durante e dopo il trattamento del cancro che è importante capire che: Rispetto alle

persone che non hanno avuto il cancro, **sopravvissuti al cancro** hanno un aumentato rischio di sviluppare:

- nuovi casi di tumore primario
- malattie cardiovascolari
- diabete
- osteoporosi
- declino funzionale e
- cancro recidiva
- e che il suo impatto è di vasta portata con sociale, finanziario e professionale implicazioni così

Deconditioning è uno dei più diffusi complicazioni di trattamento del cancro correlati. Il muscolo-scheletrico, respiratorio e cardiovascolare sono tutti colpiti da decondizionamento correlate al cancro e può causare gravi complicazioni se non gestito. Non ci vuole molto per il ciclo di decondizionamento con l'inattività fisica da trattamenti contro il cancro al seno a portare a ulteriori inattività e aumentare il potenziale per la disabilità.

Fisioterapisti Cancer riabilitazione sono in una posizione perfetta per dare l'esercizio di consulenza per aumentare l'attività fisica e ottimizzare il funzionamento fisico per le donne con cancro al seno. Purtroppo, molte persone perdere questa attenzione perché se le donne non hanno complicazioni chirurgiche o linfedema, ecc non sono spesso considerati esigenze elevate di riabilitazione da parte del sistema ospedaliero e perdetevi occasione di rinvio. .

Decondizionamento può portare ad una spirale negativa per la salute mentale delle donne dopo il cancro al seno, come pure, tra diminuito senso di benessere, un senso di impotenza, e sono meno propensi a chiedere aiuto e connettersi con i programmi di esercizio nella comunità.

Non può da sottolineare abbastanza quanto sia importante l'attività fisica è quello di pazienti affetti da cancro. Ha bisogno di essere capito che mentre sopravvivenza del cancro è di per sé un viaggio difficile, che soffre di ulteriori complicazioni legate alla inattività può rendere più difficile il recupero, possono influenzare la sopravvivenza cancro stesso e può portare a complicazioni permanente gravi.

Questa diapositiva show Programma PINC e acciaio a più livelli di cure appropriate

Questo approccio alla riabilitazione è un approccio graduale progettato per funzionare con un paziente dalle **prime fasi fino alla ben recuperato-**. Questo approccio graduale supporta anche i malati di cancro che vengono a riabilitazione qualche tempo dopo il loro intervento iniziale.

Programmazione individuale è molto importante inizialmente per donne con cancro al seno, ma la serie raccomandato e parzialmente finanziato di 5 o 10 sessioni di solito ha bisogno di fluire in ulteriore programmazione di sostegno. Il prossimo livello di interventi è piccoli programmi di ginnastica di gruppo e PINC e acciaio hanno sviluppato uno stand up paddle programma di bordo e un pilates / yoga e cardio programma chiamato. Prossimi passi. Dopo il completamento di uno o entrambi questi programmi le donne sono incoraggiate a partecipare agli eventi della comunità.

Vediamo esempi di donne con cancro al seno passare attraverso questo programma a più livelli e quindi far parte del nostro movimento nel corso di eventi di raccolta fondi per sostenere il cancro altri con il cancro di nuova diagnosi. E' così gratificante di essere coinvolti in tutte le fasi del programma, per vedere le donne di tornare a fare le cose che amano e aiutare gli altri che vengono dopo di loro.

I nostri programmi di riabilitazione del cancro Pinc & Steel sono individualizzati programmi di fisioterapia ma oggi voglio parlare per di più su Livello 2 -. e come fisioterapisti possono estendere il loro sostegno nel setting esercizi di gruppo

Allora, qual è il programma Passi successivi. E' stato progettato seguendo discussione con NZ Breast Cancer Foundation che sono stati alla ricerca di un programma di esercizio a livello nazionale per sostenere le donne dopo il cancro al seno. Si tratta di una combinazione di pilates, yoga e esercizi cardio con un passo in avanti, quindi abbiamo potuto soddisfare diversi livelli all'interno del contesto di gruppo. Abbiamo incluso anche una 'parola della settimana'. Quali erano le nozioni riprese dai programmi psicologia positiva per il benessere, per cui le donne hanno ricevuto una parola come 'Gratitude' o 'Energise' e incoraggiati a trascorrere del tempo ogni giorno il completamento di un'attività che avrebbe sostenuto il loro senso di benessere. I fisioterapisti addestrati in riabilitazione oncologica sono stati selezionati per essere addestrati per pilotare il programma di 10 settimane dalle loro cliniche.

E' stato importante sapere se il programma stava per incontrare i propri obiettivi di sostenere la salute e fitness e benessere obiettivi e per

vedere se era effettivamente realizzabile - cioè sarebbe un'opzione interessante riabilitazione

11 cliniche fisio hanno partecipato e 87 donne con cancro al seno a termine entrambe le indagini. . (le restanti donne avevano altri tipi di cancro, ma i dati mi presento oggi è solo sulle donne con cancro al seno L'età media era di 55 e oltre il 70% ha partecipato 8 - 10 sedute Questa slide mostra la gamma di trattamenti rappresentati in il gruppo che abbiamo visto.

risposta partecipante è stato estremamente positivo con il 94% dice che amavano l'intero corso e la quasi totalità di loro dicendo che lo consiglio a un amico. 80% ha detto che li ha resi più interessati a ottenere in forma.

I risultati perbenessere indicatori dierano drammatico con una forte diminuzione in quelle di segnalazione problemi di stanchezza, la fiducia del corpo e la fiducia generale. ci sono stati meno spettacolari, ma comunque significative riduzioni dei rapporti di sentirsi giù e le difficoltà del sonno. problemi di affaticamento gravi ridotti dal 63% al 23% La sensazione di essere meno fiducioso circa il mio corpo ridotto dal 55% al 21%

Utilizzando domande del QLQ30 abbiamo analizzato gli aspetti del funzionamento quotidiano e come si può vedere queste misure hanno

mostrato una tendenza generale di diminuzione. Fortemente indicato risposte - una somma di 'molto così' diminuito in modo significativo per le limitazioni nelle attività per il tempo libero, la sensazione di stanchezza e debolezza e il bisogno di riposare. Ma quello che voglio richiamare la vostra attenzione su in questi risultati sono in primo luogo le riduzioni significative riferito di sentirsi teso, preoccupato e irritabile - questi aspetti affettivi di benessere sono suscettibili di avere un effetto davvero profondo su come ci si sente sulla vita l'universo e tutto . Quindi, questi risultati sono stati davvero interessanti. Tuttavia, il cambiamento più grande su tutti i provvedimenti che abbiamo valutato è stato questo uno - difficoltà di memoria sono passati da una segnalazione 38% che erano molto più un problema al 12,5% -. Una riduzione di 2 3rds

Quindi, in sintesi, allora, i partecipanti hanno apprezzato molto il programma . Hanno riferito un miglioramento della salute e il benessere generale, e migliorate le misure specifiche di salute e fitness. I maggiori cambiamenti riportati sono stati in diminuzione problemi segnalati memoria e fatica, ma la fiducia, la fiducia del corpo e 'a volte sentirsi giù', ansia, preoccupazione e irritabilità tutti hanno mostrato un significativo diminuito.

Molte delle donne sono ancora esercitare e hanno unito le attività Tier3 e NZBCF è ora il finanziamento di questo programma a livello nazionale per i pazienti BC.

ora abbiamo formato più fisioterapisti per eseguire questo programma nelle loro cliniche e sono stato travolto con le loro risposte positive circa la presa della classe e molti mi hanno detto come hanno visto la salute se stessi.vantaggi

Isto per presentare i dati di valutazione raccolti da un pilota di un programma di allenamento sviluppato per soddisfare le esigenze di esercizio per i malati di cancro al seno dopo la loro chirurgia e trattamento iniziale. I partecipanti sono stati selezionati da un fisioterapista specializzato in oncologia prima dell'iscrizione al fine di garantire che fossero bene e abbastanza forte, con un equilibrio adeguato all'allenamento:

Il programma PaddleOn si articola in otto moduli, ciascuno con una riabilitazione specifica e messa a fuoco di Equilibrio e la postura, la spalla e la flessibilità del torace, la stabilità di base, rafforzamento spalla e la stabilità, la forza del braccio e del fessore, equilibrio dinamico e giri e il fitness cardiovascolare e la resistenza.

Il programma pilota è stato eseguito in 7 gruppi differenti, con una dimensione massima gruppo di 10 partecipanti. Questi gruppi utilizzati quattro diversi luoghi che sono stati scelti a causa delle acque calme, senza correnti significative

Fig.1: Variazioni positive sono state rilevate nella serie di questioni relative specificamente ai benefici previsti dal programma PaddleOn e spinto dalla domanda "Pensando alla mia salute ora, mi piacerebbe ... ", con percentuali decrescenti (miglioramento indicando) per quanto riguarda la sensazione più forte, migliorare l'equilibrio, spendendo più tempo fuori, essendo in grado di sentirsi più rilassato e la ricezione di più sostegno da parte di persone che capiscono il cancro

miglioramenti in benessere psicologico erano registrati anche con una diminuzione apprezzabile dopo PaddleOn della percentuale di partecipanti che si presenteranno problemi con fatica, sentirsi meno sicuri del loro corpo, sentirsi meno sicuri in generale, sentirsi giù, e avendo difficoltà a dormire (Fig. 2).

le domande relative a come i partecipanti ritenuto circa gli aspetti di imbarco pagaia ha mostrato che il 91% ha scelto 'molto vero' o 'true' per l'affermazione "mi è piaciuto l'intero corso", il 98% per "ho imparato un sacco di nuove competenze", 96% per "I consiglio questo corso ad un amico ", 84% per " mi piacerebbe fare di più paddle boarding ", 81% per " mi è piaciuto il sostegno sociale del gruppo ", 82% per " Essere in acqua mi ha permesso di rilassarsi " , 70% per "PaddleOn ha reso più interessati a ottenere in forma", il 61% per l'istruzione "PaddleOn ha migliorato la mia fiducia", 84% per "PaddleOn ha migliorato il mio equilibrio", il 67% per "PaddleOn ha migliorato la mia forza" e 53% per "PaddleOn ha migliorato la mia flessibilità"

il programma PaddleOn pilota è stato segnalato dai partecipanti per essere un'esperienza molto positiva, con un alto tasso di completamento, che sembra essere correlato al godimento di apprendimento di nuove competenze e sperimentando nuove sfide, in confronto con qualche altro ha riportato risultati dei programmi di esercizio che hanno avuto scarsa compliance ⁽³⁾. La quantità di esercizio fisico settimanale intrapresa dai partecipanti è aumentato nel complesso e il 41% ha segnalato la perdita di peso, che è potenzialmente un

cambiamento di salute prezioso come il 52% ha segnalato un aumento di peso dal momento che la diagnosi del cancro e altrove questo è stato collegato a un aumento del rischio di recidiva del tumore, sovrascrivendo il benefici di una regolare attività fisica ^(3,7).

Il principale cambiamento nella qualità della vita sono stati un miglioramento dell'umore, la forza e la memoria, e una diminuzione della stanchezza, che è in accordo con precedenti relazioni sui pazienti di esercizio e di cancro provenienti da altrove e qui è una delle citazioni da parte dei partecipanti.

un risultato positivo del programma PaddleOn sembra essere non solo il riportata una maggiore resistenza, equilibrio e flessibilità, ma anche gli aspetti psicologici, come una maggiore fiducia e la qualità complessiva della vita, e ha ridotto la stanchezza e la fatica. La prospettiva positiva che molte donne avevano alla fine del programma ha comportato una segnalazione ad alta percentuale che PaddleOn li aveva resi più interessati a ottenere in forma. Che un programma di otto settimane può risultare in una vasta gamma di risultati positivi, quali fornisce incoraggiamento per continuare il programma come un mezzo per sostenere il miglioramento del benessere per le donne dopo il cancro al seno.

Il programma PaddleOn è ora finanziato in Nuova Zelanda e gestito attraverso una serie di regioni a certificati fisioterapisti riabilitazione pino o acciaio cancro insieme ad un istruttore paddle board certificata. Abbiamo aperto il programma fino a uomini e donne di tutti i tipi di cancro tra cui il cancro metastatico se il paziente è abbastanza bene. Un punto culminante per me è quanto i fisioterapisti **amano** essere coinvolti in **questo programma di insegnamento. Ottenere fuori e**

vedere gente si **lamuove e aumento della fiducia** è unmolto **processogratificante**.

In sintesi

- Le prossime tappe e programmi PaddleOn dare fisioterapisti che lavorano in riabilitazione cancro la possibilità di:
 - passare dalle parole, ampliare la propria gamma di abilità, aumentare la soddisfazione sul lavoro e migliorare i risultati per i loro pazienti
 - ed è vantaggioso per la propria salute.
 - penso a lavorare insieme come professionisti della e estendere la portata dei nostri servizi garantirà aiutiamo a più persone di raggiungere il loro potenziale di vivere come attivamente e completo possibile.