

## Limfedem

V raziskavi bomo spremljali tudi obseg zgornjega uda, da bomo lahko prepoznali že začetno stanje limfedema ter s takojšnjim ukrepanjem preprečili hujše otekanje.

## Bolečina

V raziskavi OREH bolnice redno sprašujemo tudi o bolečinah, s katerimi se spopadajo. Pri vseh stopnjah bolečine pomagajo masaža, razgibavanje, ustrezna dejavnost, aromaterapija in glasbena terapija. Bolečine v mišicah in sklepih zmanjšamo tudi s fizično aktivnostjo, jogo in masažo. Blagodejna je tudi akupunktura. Pri bolečinah v mišicah in sklepih onkolog pogosto predpiše različna zdravila.

## Izguba las

Med neželene stranske učinke zdravljenja lahko spada tudi izguba las, pri čemer koordinatorka celostne rehabilitacije v sodelovanju z onkologom lahko bolnici svetuje, kako prestatiti te težave.

## Poklicna rehabilitacija

Bolnice v raziskavi sprašujemo, ali se želijo vrniti na delovno mesto in ali pri tem potrebujejo strokovno pomoč specialista medicine dela, ki se ukvarja s poklicno rehabilitacijo. Poklicna rehabilitacija ni le medicinska stroka, saj zajema tudi psihološko in socialno rehabilitacijo. Zato v timu sodelujejo tudi strokovnjaki s teh področij in seveda družinski zdravnik.

## Kje lahko izvem več?

Priročniki in druga gradiva o zdravljenju in okrevanju ob raku dojke so zbrana na spletnem mestu:

<https://www.onko-i.si/oreh>



## Na koga se lahko obrnem po pomoč ali podporo?

Koordinatorica celostne rehabilitacije:  
Zlatka Mavrič, diplomirana medicinska sestra

Telefon: 01 5879479 ali 030 487 748

E-pošta: [koordinator.oreh@onko-i.si](mailto:koordinator.oreh@onko-i.si)

Delovni čas: od ponedeljka do petka od 7. do 15. ure

Onkološki inštitut Ljubljana, ambulanta C1  
Zaloška cesta 2, 1000 Ljubljana

Izdal: Onkološki inštitut Ljubljana, Zaloška cesta 2, 1000 Ljubljana  
Pripravili: Mateja Kurir, Zlatka Mavrič, Lorna Zadavec Zaletel,  
Nataša Kos, Andreja Cirila Škufca Smrdel in Nikola Bešič  
Postavitev zgibanke: Barbara Bogataj Kokalj  
Lektura: Marko Janša, Jezikovna zadruga Soglasnik  
Tisk: Tiskarna Koštomaj d.o.o.  
Naklada: 1000 izvodov  
Leto izida: 2020  
RES/2020/1

Raziskavo o celostni rehabilitaciji bolnic z rakom dojke OREH financirata Agencija Republike Slovenije za raziskovanje in Ministrstvo za zdravje (Projekt V3-1906). Nosilec raziskave je Onkološki inštitut Ljubljana. Partnerji raziskave: Inštitut medicinske rehabilitacije UKC Ljubljana, Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenije – Soča, drugi zdravstveni zavodi in organizacije po Sloveniji.



# OREH

Raziskava o celostni  
rehabilitaciji bolnic  
z rakom dojke



## S celostno in pravočasno rehabilitacijo onkološkim bolnikom zagotavljamo kakovostno življenje.

Nosilec:



ONKOLOŠKI INŠTITUT  
INSTITUTE OF ONCOLOGY  
LJUBLJANA

Partnerji:

Inštitut medicinske  
rehabilitacije UKC  
Ljubljana

Univerzitetni  
rehabilitacijski  
inštitut Republike  
Slovenije – Soča

zdravstveni  
zavodi  
in druge  
organizacije

## Kaj je celostna rehabilitacija?

Celostna rehabilitacija vključuje aktivne postopke, s katerimi onkološkimi bolnikom omogočimo najboljše telesno, duševno in socialno delovanje od diagnoze dalje. Celostna rehabilitacija zajema medicinsko, psihološko, socialno in poklicno rehabilitacijo.

## Kaj je OREH?

OREH je pilotna raziskava o celostni rehabilitaciji onkoloških bolnikov, ki jo poskusno uvajamo v Sloveniji za zagotavljanje kakovostnejšega življenja bolnic z rakom dojke.

Bolnice z rakom dojke, ki bodo vključene v pilotno raziskavo, bodo v rednem stiku s koordinatorko celostne rehabilitacije.

Koordinatorica celostne rehabilitacije bo pri bolnicah ob postavljeni diagnozi raka dojke na Onkološkem inštitutu Ljubljana, čez šest mesecev in ponovno leto dni po postavljeni diagnozi preverjala, s kakšnimi težavami se spoprijemajo bolnice.

Koordinatorica celostne rehabilitacije bo skupaj z lečečim onkologom bolnice napotila k ustreznim strokovnjakom, ki bodo s svetovanjem in ustreznim zdravljenjem omilili ali odpravili njihove težave.



## Na osnovi katerih strokovnih dognanj izvajamo raziskavo OREH?

OREH je plod večletnih strokovnih prizadevanj za vzpostavitev celostne rehabilitacije onkoloških bolnikov v Sloveniji. Celostna rehabilitacija poteka od postavitve diagnoze raka do vračanja bolnikov na delovno mesto oziroma v vsakdanje življenje.

Raziskavo o celostni rehabilitaciji bolnic z rakom dojke OREH izvajamo na osnovi:

- smernic za celostno rehabilitacijo bolnic z rakom dojke
- klinične poti za celostno rehabilitacijo bolnic z rakom dojke

## Kako poteka raziskava OREH?

- V raziskavo so vključene ženske med **25. in 65. letom starosti**, ki jim je bila postavljena diagnoza raka dojke na Onkološkem inštitutu Ljubljana med decembrom 2019 in junijem 2021.
- Ženske so v okviru pilotne raziskave razdeljene na **interventno** (stalno bivališče bolnice je v območni enoti ZZZS Ljubljana ali Kranj) in **kontrolno skupino** (stalno bivališče bolnice je v katerikoli območni enoti ZZZS), ki je namenjena merjenju učinkov raziskave.
- Ženske ob obisku pri koordinatorki celostne rehabilitacije izpolnijo **triažni vprašalnik** za ugotavljanje težav in **standardizirani vprašalnik o kakovosti življenja**.
- **Koordinatorica celostne rehabilitacije** bo v podporo in pomoč bolnicam. V sodelovanju z lečečim onkologom bo bolnico glede na težave napotila na svetovanje in rehabilitacijo znotraj mreže celostne rehabilitacije, ki jo zdaj vzpostavljamo.
- Rezultati raziskave bodo zbrani do konca leta 2022, spremljali bomo kakovost življenja bolnic in trajanje bolniške odsotnosti.

Rezultati raziskave OREH nam bodo v pomoč pri vzpostavitvi celostne rehabilitacije onkoloških bolnikov v celotni Sloveniji.

## Katerim področjem sledimo v raziskavi OREH?

### Psihološki sklop

Onkološki bolniki se pogosto soočajo s psihološkimi težavami, zato v raziskavi beležimo, v kolikšni meri se bolnice soočajo z depresivnostjo, anksioznostjo, težavami v kognitivnih funkcijah, utrudljivostjo in nespečnostjo. Obravnava pri kliničnem psihologu lahko pomembno prispeva k lažjemu spoprijemanju s temi težavami.

### Zdrav način življenja

Redna telesna dejavnost, izogibanje cigaretnemu dimu, izogibanje uživanju alkohola, primerna telesna teža in ohranjanje mišične mase bolnicam omogočajo kakovostno okrevanje.

### Prehrana

Ustrezen in zdrav način prehranjevanja je eden pomembnih vidikov, ki jih beležimo in merimo v raziskavi. Bolnice o tem tudi izobražujemo.

### Pomanjkanje ženskih hormonov

Zaradi zgodnje menopavze ali hormonskega zdravljenja bolnice lahko pestijo vročinski valovi, nočno potenje, izpadanje las, težave z odvajanjem urina in težave v spolnosti. Vročinske valove in nočno potenje lahko odpravimo z nefarmakološkimi in farmakološkimi ukrepi ter akupunkturo.

### Delovanje srca

V raziskavi OREH s pregledi sledimo težavam bolnic s srcem. Bolnice glede na vrsto zdravljenja po potrebi napotimo na preventivne preglede.

### Gibljivost in funkcionalnost

Kirurško zdravljenje lahko zmanjša gibljivost ramenskega sklepa in povzroči bolečino, ki postane kronična, če ramenski sklep ni dobro razgiban. To lahko vodi v nastanek limfedema, depresije in zmanjšane delazmožnosti oziroma v invalidsko upokojeitev. Zato v raziskavi spremljamo gibljivost in funkcionalnost ramenskega obroča ter zgornjih okončin in skrbimo za ustrezno rehabilitacijo, kadar pride do teh težav.