

Celostna rehabilitacija vključuje tudi vadbo, delavnice o prehrani, poklicno rehabilitacijo in druge storitve

V raziskavi OREH se vzpostavlja mreža partnerjev celostne rehabilitacije onkoloških bolnikov.

Raziskava OREH (O=onkološka, REH=rehabilitacija) je pilotna raziskava o celostni rehabilitaciji onkoloških bolnikov, ki jo poskusno uvajamo v Sloveniji med leti 2019 in 2022 za zagotavljanje kakovostnejšega življenja bolnic z rakom dojk in o kateri smo v prejšnjih številkah Onkoskopa že pisali.

Raziskavo izvajamo na osnovi Smernic za celostno rehabilitacijo bolnic z rakom dojk in Klinične poti za celostno rehabilitacijo bolnic z rakom dojk, objavljena na www.onko-i.si/oreh.

Celostna rehabilitacija vključuje aktivne postopke, s katerimi onkološkim bolnikom omogočimo najboljše telesno, duševno in socialno delovanje od diagnoze dalje. Celostna rehabilitacija zajema medicinsko, psihološko, socialno in poklicno rehabilitacijo. S tem namenom se v okviru raziskave OREH vzpostavlja širše sodelovanje z mrežo partnerjev, ki nudijo določene storitve in nekaj jih predstavljamo v nadaljevanju.

KAKO SO BOLNICE NAPOTENE NA STORITVE CELOSTNE REHABILITACIJE V MREŽI PARTNERJEV?

Bolnice z rakom dojk, ki so vključene v pilotno raziskavo OREH, so v rednem stiku s **koordinatorko celostne rehabilitacije**. To je medicinska sestra Zlatka Mavrič, ki pri bolnicah ob postavljeni diagnozi raka dojk na Onkološkem inštitutu Ljubljana (OIL), šest mesecev in leto dni po pričetku zdravljenja s **triaznimi vprašalniki** preverja, s kakšnimi težavami se spoprijemajo bolnice. Do sedaj je bilo v raziskavo vključenih 600 bolnic v starosti od 25. do 65. leta, in sicer 300 bolnic v intervencijsko in 300 bolnic v kontrolno skupino.

Na multidisciplinarnem **konziliju OREH**, ki poteka vsak prvi in tretji četrtek v mesecu, sodeluje širok spekter strokovnjakov za zagotavljanje celostne obravnave bolnic z OIL in partnerjev v mreži celostne rehabilitacije (UKC Ljubljana, URI SOČA, Fakulteta za šport, družinski zdravniki iz ZD Ljubljana in ZD Vrhnika).

Po sklepu konzilija OREH so bolnice lahko napotene na različne storitve celostne rehabilitacije. Te storitve se deloma izvajajo na OIL, deloma pa v mreži partnerjev, ki jo vzpostavljamo v okviru raziskave OREH. Nekaj storitev smo zaradi epidemije začeli izvajati preko ZOOM-a.

DELAVNICE O PREHRANI ONKOLOŠKEGA INŠTITUTA

Od decembra 2020 smo za bolnice v okviru raziskave preko ZOOM-a organizirali 4 serije delavnic o prehrani. Na delavnicah klinične dietetičarke iz Enote za klinično prehrano OIL predstavijo osnovna priporočila za prehrano bolnika z rakom med onkološkim zdravljenjem, posamezna mikrohranila, njihove potrebe in vire ter slabosti in koristi uživanja prehranskih dopolnil, spregovorijo pa tudi o pomenu telesne aktivnosti za onkološkega bolnika. Povprečno se delavnic udeleži po 30 bolnic.

Eno serijo delavnic tvorijo 3 različna predavanja:

- Prehrana med onkološkim zdravljenjem, predava klinična dietetičarka Denis Mlakar-Mastnak
- Mikrohranila in prehranska dopolnila med onkološkim zdravljenjem, predava klinična dietetičarka Eva Justin
- Prehrana in športna dejavnost med zdravljenjem, predava klinična dietetičarka asist. Eva Peklaj.

Bolnice po zaključku prejmejo posnetek delavnic in dodatno gradivo, med samimi delavnicami pa klinične dietetičarke odgovarjajo na številna vprašanja.

VADBA OBNOVA FAKULTETE ZA ŠPORT

Bolnice, ki so vključene v raziskavo OREH, se lahko od oktobra 2020 dalje udeležijo vodene vadbe OBNOVA. 30-minutno vadbo preko ZOOM-a izvajajo kineziologi Fakultete za šport ob torkih in četrkih.

Cilj programa je **ohraniti srčno-žilno zmogljivost in mišično moč ter vzdržljivost** z namenom, da se izboljša psihofizična kondicija in zmanjšajo stranski učinki ter pozne posledice onkološkega zdravljenja. Program je zastavljen tako, da omogoča vključevanje bolnic v različnih fazah zdravljenja, z različno zmogljivostjo ter individualnim napredovanjem. Cilj vadbe je ohranjanje zdravja in telesnega dobrega počutja ter zagotovitev primerne stopnje telesne dejavnosti v času zdravljenja, kar rezultira tudi v zmanjšanju utrujenosti in izboljšanju splošnega počutja.

JOGA OREH

V okviru raziskave OREH od novembra 2021 poteka preko ZOOM-a enkrat tedensko tudi joga. Joga se bolnicam na osnovi smernic priporoča kot tehniko sproščanja, ki lahko ugodno vpliva na zmanjšanje utrudljivosti in motečega prekomernega potenja, ki je posledica neravnovesja v hormonih.

Bolnice za sodelovanje pri vadbah joge, ki jo vodi izkušena vaditeljica, ne potrebujejo nobenega predznanja, saj je joga OREH primerna za začetnice. Vaditeljica ima preko dvajset let izkušenj na področju vodenja vadb za hrbtenico in vadb za osteoporozo, vodenja terapevtskih, začetnih in nadaljevalnih programov joge, aerobike in sprostitvenih vaj.

Posnetki 5 različnih enournih vadb joge bodo v kratkem dostopni na spletnem mestu raziskave OREH www.onko-i.si/oreh.

POKLICNA REHABILITACIJA NA URI SOČA

Konzilij OREH v nekaterih primerih bolnicam priporoča tudi poklicno rehabilitacijo, ki jo izvajajo na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu (URI) SOČA.

Poklicna rehabilitacija je postopek, s katerim osebi z zdravstvenimi težavami zaradi bolezni ali poškodbe pomagamo ohraniti delovno mesto ali ji najti drugo ustrezno delo, ki omogoča poklicno delo kljub zdravstvenim



težavam. Poklicna rehabilitacija je del celostne rehabilitacije in je vključena v zdravstvene storitve v okviru ZZZS zaenkrat le na terciarnem nivoju.

Proces poklicne rehabilitacije je potreben, kadar zaradi posledic zdravstvene okvare pride do neravnovesja med zahtevami delovnega mesta in posameznikovimi preostalimi funkcionalnimi zmogljivostmi ter se bolnica ne zmore sama vrniti na svoje dosedanje delovno mesto.

● Mateja Kurir Borovčič, Lorna Zadavec Zaletel, Nikola Bešič



OREH

Raziskava o celostni rehabilitaciji bolnic z rakom dojk

Raziskavo o celostni rehabilitaciji bolnic z rakom dojk 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.