



La cura dell'orto: esperienze di ortoterapia con persone malate oncologiche

Patrizia Preti

L'ORTO ALIMENTO DELL'ANIMA E DEL CORPO DALL'*HORTUS*
MONASTICUS AGLI ORTI CONTEMPORANEI

Consiglio Nazionale delle Ricerche Roma, 29 Maggio 2018

La storia

un nonno contadino che mi ha regalato l'amore per la natura

la scelta della mia famiglia di vivere in città in un condominio

l'orto comunale 97





Storia e numeri

on 03 Gennaio 2014.



Nella provincia di Bologna ci sono **57 aree ortive** per un totale di **5.444 orti** coltivati da altrettanti anziani. Di queste **36 aree ortive** sono associate ai centri sociali per **3850 orti**. Gli orti svolgono un'importante funzione sociale di aggregazione, di relazioni, incentiva corretti stili di vita, mantengono presenza vitale nei parchi e nelle aree verdi delle città. Sono stati istituiti negli anni '80 grazie ad una brillante intuizione del Sindaco **Zangheri**.

Gli **obiettivi** perseguiti sono:

- evitare l'isolamento dell'anziano;
- contribuire a mantenerlo autosufficiente;
- permettergli un sano impiego del tempo libero;
- facilitarli occasioni d'incontro, di discussione e di vita sociale.

Il **regolamento** elaborato dal Coordinamento provinciale ANCeSCAO di Bologna in piena collaborazione con l'Assessorato alle politiche sociali del Comune prevede:

- un'Assemblea annuale per ogni zona ortiva per eleggere il Presidente e il Comitato e per discutere il bilancio;
- l'uso esclusivo di concimi organici;
- le regole per un opportuno risparmio idrico;
- le disposizioni per combattere la zanzara tigre
- la conduzione dell'orto come un arredo urbano.

Il **modello bolognese** è stato esportato in altre realtà quali Umbria, Toscana, Puglia e Lombardia.

Le **donne** rappresentano circa un terzo del totale degli assegnatari.



Associazione

Nazionale

Centri

Sociali

Comitati

Anziani

ORTI

PIAZZA

VERDE





Orti Salgari



corso di ortoterapia-terapia orticolturale unico 2015 Patrizia Preti





Orti Salgari



corso di ortoterapia-terapia orticolturale unico 2015 Patrizia Preti



E poi la malattia



Si stima che in Italia vi siano nel corso dell'anno 365.000 nuove diagnosi di tumore (esclusi i carcinomi della cute), oltre 189.000 (52%) fra gli uomini e oltre 176.000 (48%) fra le donne.

Nel corso della vita circa un uomo su 2 e una donna su 3 si ammaleranno di tumore.

Considerando l'intera popolazione, escludendo i carcinomi della cute, il tumore in assoluto più frequente è quello della mammella (14%), seguito dal tumore del colon retto (13%), del polmone (11%) e della prostata (10%).

L'incidenza dei tumori è stabile fra gli uomini e le donne, il contemporaneo invecchiamento della popolazione aumenta consistentemente il numero di nuove diagnosi.

Ci sono ancora differenze in termini di frequenza di tumori nel nostro Paese ma i livelli inferiori del meridione stanno gradualmente allineandosi a quelli del Centro-Nord.

AIRC 2018



La sopravvivenza dai tumori in Italia

In Italia, la sopravvivenza media a cinque anni dalla diagnosi di un tumore maligno è del 57% fra gli uomini e del 63% fra le donne.

La sopravvivenza è aumentata nel corso del tempo e cambia, migliorando, man mano che ci si allontana dal momento della diagnosi.

È particolarmente elevata la sopravvivenza dopo un quinquennio in tumori frequenti come quello del seno (87%) e della prostata (91%).

Il cancro è ancora la seconda causa di morte (il 30% di tutti i decessi) dopo le malattie cardiovascolari, ma chi sopravvive cinque anni dalla diagnosi ha, per alcuni tumori (testicolo, corpo dell'utero, ma anche melanoma, linfomi di Hodgkin e in misura minore colon-retto), prospettive di sopravvivenza vicine a quelle della popolazione che non ha mai avuto una neoplasia.

In Italia i valori di sopravvivenza sono sostanzialmente in linea con quelli dei Paesi nordeuropei; per molte sedi tumorali i valori di sopravvivenza italiani sono superiori alla media europea

AIRC 2018



ANCeSCAO
COORDINAMENTO CITTÀ
METROPOLITANA DI BOLOGNA

CNR Roma 29 maggio 2018 Patrizia Preti



Associazione Gli
Onconauti (APS)

S Cultura e Impresa

ARTE, SCIENZA E IMPRESA

Il BenEssere attraverso i sensi

Ingresso libero

2ª edizione

TAVOLA ROTONDA

SABATO 25 OTTOBRE 2014

Ore 10,00-13,00

Bologna - Palazzo D'Accursio - Cappella Farnese - Piazza Maggiore, 6

Introduce Stefania Aristei (Resp. Comunicazione Ass. "Gli Onconauti", Giornalista, Pubblicista)

Saluti delle Autorità: Paola Marani (Consigliere Regionale), Luca Rizzo Nervo (Ass. Sanità Comune di Bologna), Massimo Bosso (Sindaco di Casalecchio), Giovanni Frezza (Direttore Dip. Oncologia AUSL BO), Pietro Procopio (Segretario Regionale SUMI), Silvia Ghendri (Presidente Ass. "Gli Onconauti")

Con-Tatto. "Migliorare lo stato di BenEssere con il movimento e il contatto: l'esempio della Riabilitazione Integrata dei Pazienti Oncologici Lungo - Sopravvissenti e dei care-givers"

Stefano Giordani (Oncologia Territoriale AUSL Bologna, Direttore Scientifico Associazione "Gli Onconauti")
Chiara Terreggi (Psicometricista)
Gianni Toselli (Insegnante Strada Scuola IRTS)

Vista. "La bellezza muove il mondo. Quando l'estetica produce BenEssere"

Michele D'Aniello (Scultore, Ideatore di "Progetto S-Cultura e Impresa")

Udito. "Musico-terapia: effetti della musica sullo stato di salute"

Andrea Bortolotti (Consulente ICT, insegnante di suono e produttore musicale)

Olfatto-Gusto. "L'esperienza multisensoriale a tavola per il BenEssere mente-corpo"

Elisa Scallise (Responsabile Progetti di Promozione della Salute Ass. "Gli Onconauti", Professoressa di Nutrizione e Programmazione Neuro-La Qualità)

"Progetto Salute e Lavoro: il BenEssere aziendale attraverso i sensi"

Massimo Di Menna (Professore a contratto, Università degli Studi di Bologna)

"Il mio 'senso' della vita"

Patrizia Preti (Pediatra, Ospedale Maggiore)

Dialogo conclusivo: Paolo Pandolfi, Stefano Giordani, Michele D'Aniello

Per informazioni: Associazione APS "Gli Onconauti" 051-317717 045-4920656 info@onconauti.it www.onconauti.it

Con il patrocinio di:



Atene Michel Stefanoni Università di Bologna

Scuola di Lettere e Beni Culturali



ANCeSCAO
COORDINAMENTO CITTÀ
METROPOLITANA DI BOLOGNA

CNR Roma 29 maggio 2018 Patrizia Preti

IL MIO SENSO DELLA VITA

Sì 11 anni fa è arrivata la malattia, la MIA malattia. La morte lì vicina: la potevo toccare. quel pensiero costante come il respiro e come il battito del cuore

la dottoressa che mi ha più volte operato (a cui devo molto come tutti i professionisti che mi hanno seguito e mi seguono che ringrazio il giorno in cui mi comunicò la diagnosi mi disse: " di questa malattia ci si ammala con la testa e con la testa si guarisce". Questa frase detta da un chirurgo (è una battuta ma un medico internista come me considera il chirurgo una macchina taglia-cucii basta) mi colpì molto. Aveva ragione: **adesso direi che ci si ammala con la testa e con il cuore e con la testa e con il cuore si guarisce.** "medice cura te ipsum", citazione impropria, sarebbe meglio dire ricorrendo al Vangel "ama il prossimo tuo COME TE STESSO". Perché non mi sono ascoltata prima? Perché non mi sono presa cura di me fino al punto di costringere il mio corpo a ribellarsi?

PRENDERSI CURA, come dice proprio Franco Battiato in quella canzone che ho conosciuto leggendo le poesie regalate in sala di attesa in senologia: " supererò le correnti gravitazionali, lo spazio e la luce per non farti invecchiare. Ti salverò da ogni malinconia perché sei un essere speciale e avrò cura di te.....IO sì che avrò cura di te."

ALLORA ho deciso di affrontare il **cambiamento** per riacchiappare quella vita che sembrava sfuggirmi. Ho cercato aiuto: psicoterapia, fisioterapia, corretta alimentazione (ero ingrassata e mangiavo senza gustare il cibo, yoga (perciò incontrare Onconauti era nelle mie stelle !)

Ho cercato le cose belle: le mostre d'arte, la musica e la natura.

Ho chiesto aiuto anche alla natura: ho ripensato ad un **gesto semplice ma universale e potente: gettare il seme nella terra.** L'ho visto fare da mio nonno contadino (grande uomo), dagli Africani dell'Altopiano di Iringa; gli uomini lo fanno da sempre, anche se oggi in molti non se ne accorgono.

Così ho cominciato a seminare, ad annaffiare, a far crescere le piante. **Ho provato quanto è piacevole e gratificante mangiare qualcosa che si è coltivato**

Ho scoperto che mi fa bene e mi dà forza sentire il sole e il vento sulla pelle, toccare la terra e stringerla fra le mani.

La terra è madre e genera, nutre e accoglie alla fine dei giorni. **Lì anch'io ho le mie radici**

la terra ti riporta ai ritmi delle stagioni (forse) , all'attesa ed alla pazienza. **Mi ha fatto apprezzare il tempo che passa e riconoscere la sua armonia.**

la terra ti dona i suoi frutti e a volte te li nega. **Ho imparato a godere dei frutti del mio orto a volte a desiderarli e non ottenerli**

la terra ti invita ad essere paziente e costante ti chiede il rispetto e la conoscenza. **Mi sono appassionata ad imparare.**

La terra ti dona la sua energia vitale ed io me la sono presa.

Anni fa avevo letto sul D di Repubblica un articolo dal titolo : " **guarirò in un giardino**" e ho sentito mie quelle parole. Il passaggio è stato semplice. Dall'orto alla "cura dell'orto".



quariro' in un giardino

*progetto di ortoterapia
di Patrizia Preti*



corso di ortoterapia-terapia orticolturale unico 2015 Patrizia Preti



La terapia orticulturale è una modalità d'intervento in cui il rapporto con la natura e le attività di giardinaggio vengono utilizzate come strumento in programmi di terapia e riabilitazione.



accudire la vita

incontrare il bello



La **LILT Bologna** insieme a
Centro Namaskar, Polisportiva Masi, Orti Comunali e Studio Dietistico Castiglione organizza:

Percorsi Di Supporto Psico-Fisico Per Malati Oncologici



Nordic Walking

Tonifica e rafforza la muscolatura, riduce tensioni muscolari, combatte stress e depressione, contrasta la stanchezza indotta da chemioterapia e radioterapia



Counseling Oncologico

Per dare voce alle esperienze traumatiche e ai vissuti dolorosi, trovare risposte più adattive e funzionali.



Corsi di alimentazione

Cicli di incontri individuali e/o di gruppo per fornire informazioni e consigli su come l'alimentazione può aiutare nella fase post operatoria.



Orto-terapia

Attraverso il contatto con il mondo vegetale aiuta a migliorare il proprio stato di salute e benessere psico-fisico.



Discipline orientali

Corsi di terapia complementare mediante le discipline del tai ji, Qi gong e yoga per fornire un'utile opportunità di ripresa dopo il percorso terapeutico debilitante.

Per informazioni telefonare alla segreteria della **LILT Bologna** 0514399148



con la collaborazione del Quartiere San Donato



corso di ortoterapia-terapia orticolturale unico 2015 Patrizia Preti



CNR Roma 29 maggio 2018 Patrizia Preti

Il 25 febbraio 1922 nasce a Bologna la Federazione Italiana per la lotta contro il cancro, organismo embrionale della LILT.



LA VISION

La LILT è nata come supporto alle persone nella lotta contro il cancro.

Consapevoli del fatto che i nostri comportamenti sono un'arma importante di difesa per salvaguardare la nostra salute, **sosteniamo la prevenzione** dei tumori attraverso informazione e sensibilizzazione e promuoviamo importanti attività di diagnosi precoce.

Prevenzione significa **prendersi cura di sé, per migliorare la qualità della vita**, per investire in noi stessi, per diventare cittadini responsabili della propria salute, un bene prezioso e condizione indispensabile per una vita serena. **Un terzo dei tumori più comuni può essere prevenuta** e vogliamo giocare in anticipo.

Noi crediamo in un **approccio integrato**, una rete di solidarietà che tenga in considerazione la persona nella sua totalità, che aiuti a prendersi cura di sé a 360 gradi, anche durante la malattia, così da assicurare a tutti la certezza di non essere soli.

LA NOSTRA MISSION

Ci proponiamo di diffondere ed attuare la cultura della prevenzione oncologica attraverso campagne di informazione e sensibilizzazione del cittadino, programmi di educazione alla salute nelle scuole di ogni ordine e grado e progetti di diagnosi precoce delle principali neoplasie. Siamo presenti anche dopo l'insorgere della malattia fornendo gratuitamente counselling oncologico a malati e familiari e supporto nella tutela dei diritti del paziente.

La mission e i valori della Sezione si traducono in un approccio integrato alla persona che la aiuti a prendersi cura di se' a 360 gradi, **dall'adozione di un corretto stile di vita all'attenzione alla propria salute.**



AL CENTRO LA PERSONA

non la sua malattia



Obiettivo generale

Tramite l'utilizzo dell'orto giardino favorire il cambiamento e i nuovi stili di vita delle persone, in particolare quelle affette da tumore e le persone loro vicine

Obiettivi per la persona

- Avere un buon motivo per uscire di casa
- Poter dimenticare almeno per un attimo la malattia
- Ritrovare l'abitudine al movimento
- Ritrovare il gusto di stare in gruppo
- Imparare a rilassarsi riducendo consensualmente l'impiego di antidolorifici e/o sonniferi
- Imparare tecniche di orticoltura e di giardinaggio



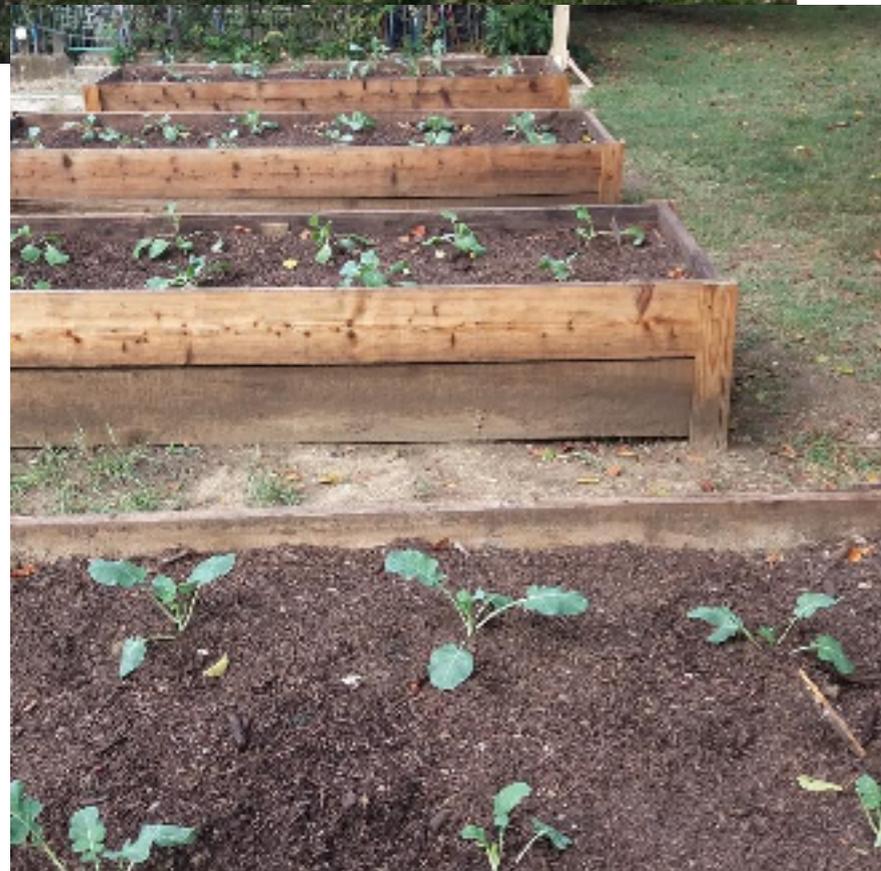


SCUOLA AGRARIA DEL PARCO DI MONZA



corso di ortoterapia-terapia orticolturale unico 2015 Patrizia Preti

Orto Adriano



corso di ortoterapia-terapia orticolturale unico 2015 Patrizia Preti



ANCeSCAO
COORDINAMENTO CITTÀ
METROPOLITANA DI BOLOGNA

CNR Roma 29 maggio 2018 Patrizia Preti

offerta

- un ambiente immerso nella natura rilassante, confortevole, bello e quando necessario riservato
- la relazione diretta concio che nasce , cresce, vive e ha colore, odore e sapore
- il gruppo



attività

- Creare assieme il proprio ambiente
- Coltivare fiori e ortaggi stagionali, vangare, zappettare, rastrellare, scerbare, seminare, annaffiare
- Partecipare ad incontri e laboratori sulle tecniche di coltivazione anche fuori suolo, laboratori di oggettistica/creatività, di cucina
- relax



alcune attenzioni

- l'attività fisica deve essere soft e prevedere momenti di riposo all'ombra
- evitare l'esposizione al freddo e al caldo eccessivo
- evitare gli sforzi muscolari intensi degli arti superiori nelle donne operate al seno
- evitare le posizioni scomode (es quella chinata) soprattutto se protratte
- evitare il rischio di infezioni (persone con chemioterapia in atto)
- favorire l'idratazione



Gli ortolani di via Salgari
ti invitano alla

FESTA DEGLI AROMI

che si terrà domenica 18 settembre
presso gli orti Salgari in via Salgari 20, Bologna

PROGRAMMA

ore 10,30 **inaugurazione dell'orto terapeutico** dedicato al nostro amico Adriano che ha lavorato quella terra e ora ci ha lasciato. L'inaugurazione sarà preceduta da una breve introduzione della Dott. Patrizia Preti presidente dell'area ortiva e responsabile del progetto di ortoterapia e dal Prof. Domenico Francesco Rivelli, presidente della sezione LILT di Bologna che sostiene attivamente ed economicamente l'iniziativa. Interverrà anche Simone Borsari presidente del Quartiere San Donato - San Vitale, che ha da sempre un rapporto privilegiato con gli ortolani di via Salgari, ha potuto conoscere ed apprezzare il nostro amico Adriano e ci ha sostenuti in questo progetto.

Seguirà una visita agli orti

ore 12,30 pranzo. **Si potranno assaggiare piatti preparati da ortolani provenienti da vari paesi.**

Le ricette saranno esposte. Verranno scelte e premiate le migliori. Sarà possibile comperare in loco crescentine con salsiccia o pollo, patate fritte, e altro, oltre naturalmente alle bevande.

ore 15 conferenza del Prof Filippo D'Antuono, docente di produzioni vegetali presso l'Università di Bologna e libero professionista di divulgazione ambientale, natura ed escursioni

"Appunti sulle piante aromatiche, e di viaggi fra storie vere, meno vere, cibi, abitudini, novità"

Ore 16 laboratori

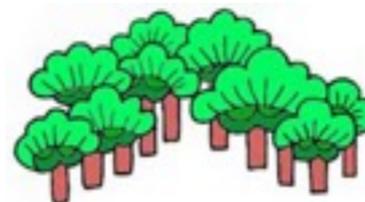
Faremo **la salamoia bolognese** assieme ai nostri bambini, impareremo cos'è un **oleolito** e Rita Dall'Olio ci insegnerà a farlo (**vi diciamo solo che fa bene alle articolazioni...**)

La festa si svolge con il patrocinio del Quartiere San Donato - San Vitale nell'ambito del progetto ANCeSCAO finanziato dalla RER "Aggiungi un orto a tavola - La buona salute dall'orto solidale alla tavola senza sprechi e senza barriere"

Patrizia Preti e il Comitato Orti Salgari



Quartiere San Donato - San Vitale





Nasce l'orto di Adriano

18 settembre 2016





Pasta con i tenerumi

Ricetta palermitana di Paolo



Nella pianta di questo tipo di zucchini ci sono dei "rami" portanti (sono verdi e teneri) dai quali si sviluppano le zucchine, e da questi nascono altri rami più teneri che si raccolgono quando hanno da sei a dieci foglie verdi e vellutate, tenerissime, appunto i "tenerumi".

Ingredienti

tenerumi (6/7 rametti)
picchi pacchi
(aglio, olio pomodori pelati)
spaghetti spezzati
facoltativo: ricotta salata



Preparate il "picchi pacchi" soffriggendo uno spicchio d'aglio in olio extravergine d'oliva e unendo 3/4 pomodori pelati a pezzetti e un pizzico di sale. Fate cuocere a fuoco lento fino a restringere il sugo.

Selezionate le foglie sane, verdi e vellutate al tatto, lavatele e tagliatele a striscioline. Cuocete i tenerumi in acqua salata, sufficiente per la vostra minestra, basteranno 10 minuti di cottura (potete anche aggiungere la zucchini, pelata e tagliata a cubetti).

Spezzettate gli spaghetti, saranno sufficienti 50g a testa, e cuoceteli insieme ai tenerumi. A fine cottura unitevi il "picchi pacchi". Servite la minestra calda (c'è chi la preferisce anche tiepida). Potete aggiungere altro sugo di pomodori (picchi pacchi) e anche una spolverata di ricotta salata secondo il gusto.....e

BUON APPETITO



La dieta preventiva

Diversi studi scientifici hanno dimostrato l'utilità di una dieta particolare nella prevenzione delle ricadute del cancro del seno in donne già colpite. Ora si sta valutando l'utilità della stessa dieta nella prevenzione primaria, ovvero in chi non ha ancora sviluppato la malattia. Alla base di questa alimentazione c'è un apporto elevato di fitoestrogeni (ormoni vegetali simili agli estrogeni femminili che sono contenuti principalmente nella soia e nei suoi derivati, ma anche nelle alghe, nei semi di lino, nel cavolo, nei legumi, nei frutti di bosco, nei cereali integrali). Inoltre vanno limitati gli zuccheri raffinati, che hanno l'effetto di innalzare l'insulina nel sangue e quindi di indurre il diabete, a favore di zuccheri grezzi e di amidi.

Ancora: si consiglia di consumare molte crucifere (rape, senape, rucola, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, ravanelli, cavolo) perché agiscono in modo positivo nei confronti del metabolismo degli ormoni.

Infine è bene privilegiare il pesce rispetto alle altre proteine animali, accompagnato da grandi quantità di fibre (attraverso il consumo di frutta, cereali, verdura, legumi). Da limitare l'apporto di latticini e uova, tenendo però d'occhio la quantità totale di calcio per prevenire l'osteoporosi.

AIRC





L'associazione Lavoratori Marocchini in Italia, Organizza
Un seminario sulla sensibilizzazione Contro il Cancro, Sul tema :

LA PREVENZIONE DEL CANCRO INIZIA DAL CIBO

جمعية العمال المغاربة بإيطاليا. تنظم
ندوة تحسيسية ضد مرض السرطان. تحت عنوان:

الوقاية من السرطان تبدأ من التغذية

Patrizia Preti presidente area ortiva Salgari
ANCeSCAO Bologna

COLTIVARE SALUTE
ovvero: orto che passione

Centro Culturale Zonarelli Bologna 25 febbraio 2017



Al progetto hanno partecipato 5 persone rispetto alle 10 previste; attualmente frequentano 2 persone (a 20 mesi dall'inizio)

Punti di debolezza

- distanza del centro di riferimento
- scarsità di volontari (che ha limitato l'esecuzione delle attività di laboratorio, per esempio l'utilizzazione della "serra" per la produzione di piantine)
-

Gli ortisti di Orti Salgari cominciano a riconoscere e apprezzare orto Adriano perciò andiamo avanti



Il futuro di Orto Adriano

L'orto verrà affidato a breve ad un gruppo di soci con familiari disabili (prevalentemente genitori di bambini disabili)

Nel progetto di ristrutturazione globale dell'area ortiva è prevista la conservazione di Orto Adriano



ANCeSCAO Metropolitano

Obiettivo "oltre" di GUARIRO' IN UN GIARDINO

Essere promotori presso il Comune di Bologna di un "nuovo" modo di concepire gli orti comunali

- Orti comunali come orti per tutti, anche per i "diversamente sani"
- Orti comunali come luoghi di coltura e cultura
luoghi del cambiamento
luoghi del vivere sano,
luoghi dell'incontro con la natura



ORTISTI CONSAPEVOLI





COLTIVARE IN ROSA
Progetto ANCeSCAO città metropolitana di Bologna
Finanziato dalla associazione Susan Komen



ANCeSCAO
COORDINAMENTO CITTÀ
METROPOLITANA DI BOLOGNA

CNR Roma 29 maggio 2018 Patrizia Preti

La Komen Italia è un'organizzazione senza scopo di lucro basata sul volontariato che dal 2000 opera nella lotta ai tumori del seno su tutto il territorio nazionale. Grazie ai fondi raccolti attraverso le "Race for the Cure", evento-simbolo dell'Associazione, la Komen Italia ha sostenuto economicamente 290 progetti di oltre 130 associazioni (tra cui anche la nostra) che operano nel campo della lotta ai tumori e della riabilitazione integrata.

RACE FOR THE CURE 

ROMA 17-18-19-20 MAGGIO 2018	BARI 25-26-27 MAGGIO 2018
BOLOGNA 21-22-23 SETTEMBRE 2018	BRESCIA 5-6-7 OTTOBRE 2018



Il progetto ha al finalità di creare 3 orti urbani attrezzati per accogliere donne sopravvivenenti da tumore al seno e i loro eventuali accompagnatori presso case di salute o centri di salute.

Gli orti saranno gestiti con il supporto di volontari artisti ANCeSCAO





Per ora ci concentriamo sul primo passo ...



Scelta di un'area presso la nuova sede di Onconauti a San Lazzaro di Savena





WWW.ONCONAUTI.IT



ANCeSCAO
COORDINAMENTO CITTÀ
METROPOLITANA DI BOLOGNA

CNR Roma 29 maggio 2018 Patrizia Preti



**Ritorno al benessere
dopo il tumore**

Fondata nel 2011 dal dr Stefano Giordani , responsabile dell'Oncologia territoriale del Distretto di Casalecchio di Reno (AUSL di Bologna Area Ovest) , l'associazione nasce con l'obiettivo di dare una risposta ad una nuova tipologia di bisogni: quella dei pazienti oncologici lungosopravvivenenti , da noi denominati ONCONAUTI. Queste persone, una volta terminati i trattamenti ospedalieri per guarire dal tumore, devono cominciare un lungo viaggio verso la guarigione (chiamato dagli oncologi fase di follow up), convivendo con gli effetti collaterali tardivi ed il timore di una recidiva

Gli Onconauti, grazie ai progressi compiuti dalla ricerca scientifica, sono ormai il 5% della popolazione italiana, ed i loro problemi di salute spesso hanno un impatto negativo sulla ripresa della vita lavorativa e sugli equilibri familiari e di coppia



ANCeSCAO
COORDINAMENTO CITTÀ
METROPOLITANA DI BOLOGNA

CNR Roma 29 maggio 2018 Patrizia Preti



Ritorno al benessere
dopo il tumore

Un recente studio della AUSL di Bologna sulle donne operate al seno dimostra che in circa il 40-50% delle persone si verificano postumi fisico-psicologici tali da causare gravi conseguenze nella ripresa dell'attività lavorativa, nella vita di relazione e familiare. Il disagio psicofisico che ne deriva , se non trattato in modo appropriato, tende a cronicizzare configurando di fatto un vero e proprio nuovo tipo di disabilità. Anche in questo caso percorsi di riabilitazione con approccio olistico possano aumentare la resilienza e supportare le persone per affrontare in modo sereno il reinserimento lavorativo.



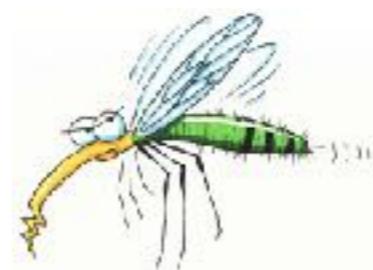


A novembre 2017
in occasione dell'inaugurazione
della sede di Onconauti
a San Lazzaro
le prime attività
di **COLTIVARE IN ROSA**





COLTIVARE IN ROSA OGGI





PROMOTING HEALTHY LIFESTYLES. ADDITIONAL RESULTS OF AN EXPERIMENTAL STUDY ABOUT THE BENEFIT OF MIND-BODY PRACTICE FOR CANCER SURVIVORS.

S. Giordani,* C. Teneggi,** S. D'Amico,** G. Nicoletti,** P. Pandolfi***, M.A. Musti***, A. Ardizzoni****

E 09



*Territorial Oncology, Dept. Primary Care AUSL Bologna, **Gli Onconauti Association, ***Dept. Hygiene and Health Promotion AUSL Bologna, **** Polyclinic Medical Oncology Center S.Orsola

Introduction

A diagnosis of cancer, treatment side effects and consecutive follow up cause negative emotional responses including anxiety, depression, fatigue, fear and insomnia that affect the healing process. Hence, for a fruitful cancer care, it is logical to put emphasis on both physical and emotional well-being. Scientific evidence supports the utilization of integrative mind-body interventions in rehabilitation programs and encourage the promotion of a whole-person approach to health. Specifically, meditation and yoga programs have applicability in areas of decreasing anxiety and mood disorders. Taking account of international and national guidelines, we designed a program of integrative rehabilitation based on 3 months yoga lessons and nutritional counselling. The purpose of this study is to prove the efficacy of yoga training (breathing exercises, gentle yoga poses and relaxation techniques) in the area of supportive cancer care.



Fig. 1 - Yoga class of cancer patients (Onconauti)

Materials

A group of 70 cancer survivors that, in the follow-up phase, suffered from psycho-physic symptoms not curable by a pharmacological approach. Average Age: 61 (range:36-83); 77% of patients presented comorbidities.

TYPES OF CANCER	%	THERAPY DONE	%
Breast	49.28	Chemo	27.54
Colorectal	13.05	Radio	18.84
Prostate	7.25	Hormone treatment	33.33
Ovarian Uterus	7.25		
Renal	4.35		
Other	20.3		

Tab. 1 e 2 - Patients characteristic and therapies

Methods

Administration of Profile of Moods States (POMS). A rapid method of assessing transient, fluctuating active mood state. It is an ideal instrument for measuring and monitoring treatment change in clinical, medical, and addiction counselling centres. POMS was administered at beginning (TEST) and at the end (RETEST) of the 3 month rehabilitation program. Wilcoxon-Signed Rank Sum Test is used to compare POMS scores before and after the mind-body program.

Results

The statistical assessment shows a significant improvement in each mood dimension and in the total mood disturbance ($p < 0.05$), although there is much variability within group. Surprisingly, pain perception disappears in 25% of cancer patients that felt it. Moreover, the patient satisfaction questionnaires suggest that several symptoms improved with yoga (enhancement in the quality of sleep and strength of body, decrease in symptoms of anxiety, ecc).

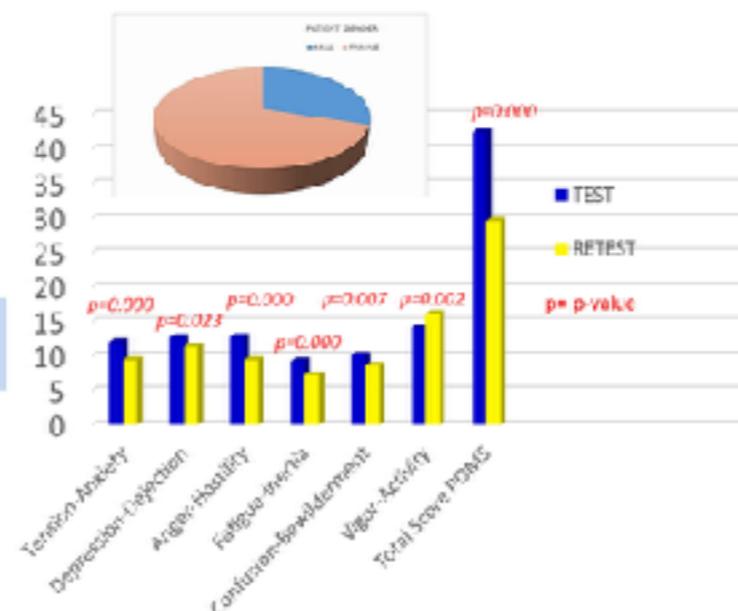


Fig. 2 - Patient Gender and Average of POMS Score reporting p-values.

Conclusions

Our study confirm that yoga practice can enhance physical and emotional well-being of cancer survivors. We hope that such type of integrative intervention, quite inexpensive and with international scientific evidence of efficacy, will soon became a standard for oncological follow up. In the area of oncology rehabilitation as in Palliative Care, the integration between Public Health Service and No Profit Organization could become a sustainable and cost effective model of intervention.

WE PROVE THE EFFICACY OF OUR INTEGRATIVE REHABILITATION PROGRAM IN THE TREATMENT OF MOOD DISTURBANCE.

Bibliography

- Greenlee H et al, JNCI. Int. Monogr, 2014; (50): 346-35841
- Chandwani KD et al, JCO, 2014, Apr (1): 1040-1049.
- Bower EG et al, JCO, ASCO 2014 (32): 1840-1850
- V Libro Bianco AICM, 2012
- S. Giordani et al., SUMAI 2015 (1): 14-17
- POMS. McNair et al. 1981

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



Una ricerca scientifica effettuata in collaborazione con l'Oncologia Territoriale dell'Azienda USL Bologna, con cui l'Associazione è in convenzione, ha dimostrato un'efficacia del metodo di riabilitazione integrata nell'87% dei casi, con dei miglioramenti statisticamente significativi al termine del corso dello stato di salute sia fisico, sia psicologico (riduzione del dolore cronico e miglioramento dei livelli di ansia e di energia, senza nessun utilizzo di farmaci).



ANCeSCAO
COORDINAMENTO CITTÀ
METROPOLITANA DI BOLOGNA

CNR Roma 29 maggio 2018 Patrizia Preti

POMS – PROFILE OF MOOD STATES

DATA PROVA: _____

COGNOME: _____

SESSO: (M/F): _____

NOME: _____

DATA DI NASCITA (giorno/mese/anno): _____

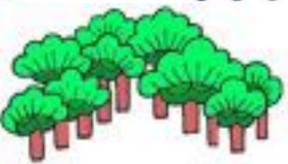
PROFESSIONE: _____

Titolo di studio: (Cerchiare il numero corrispondente al titolo di studio posseduto):
 1. Licenza elementare; 2. Licenza media inferiore;
 3. Freq. Media superiore; 4. Licenza media superiore;
 5. Freq. università; 6. Laurea; 7. Titoli postuniversitari

ISTRUZIONI: La seguente lista comprende sensazioni che tutti possiamo avere. Per favore, legga con attenzione ciascuna voce e annerisca quello dei cinque cerchietti, sulla destra, che meglio descrive come si è sentito **nell'ultima settimana**. Tenga presente che i numeri nei cerchietti hanno i seguenti valori:

0= PER NULLA 1 = UN POCO 2 = UNA VIA DI MEZZO 3 = MOLTO 4 = MOLTISSIMO

1. Teso	① ② ③ ④	21. Scontroso	① ② ③ ④	41. Ribelle	① ② ③ ④
2. Arrabbiato	① ② ③ ④	22. A disagio	① ② ③ ④	42. Senza aiuto, abbandonato	① ② ③ ④
3. Stressato	① ② ③ ④	23. Irrequieto	① ② ③ ④	43. Annoiato	① ② ③ ④
4. Infelice	① ② ③ ④	24. Incapace di concentrarmi	① ② ③ ④	44. Perplesso	① ② ③ ④
5. Pleno di vita	① ② ③ ④	25. Stanco	① ② ③ ④	45. Pronto, in gamba	① ② ③ ④
6. Con le idee confuse	① ② ③ ④	26. Seccato	① ② ③ ④	46. Deluso	① ② ③ ④
7. Scontento di quello che ho fatto	① ② ③ ④	27. Scoraggiato	① ② ③ ④	47. Furibondo	① ② ③ ④
8. Con un tremito diffuso	① ② ③ ④	28. Pleno di risentimento	① ② ③ ④	48. Efficiente	① ② ③ ④
9. Svogliato	① ② ③ ④	29. Nervoso	① ② ③ ④	49. Pleno di iniziativa	① ② ③ ④
10. Irritato	① ② ③ ④	30. Solo, isolato dagli altri	① ② ③ ④	50. Di cattivo umore	① ② ③ ④
11. Malinconico	① ② ③ ④	31. Avvilto	① ② ③ ④	51. Persona di poco valore	① ② ③ ④
12. Attivo	① ② ③ ④	32. Scombussolato	① ② ③ ④	52. Smemorato	① ② ③ ④
13. Coi nervi a fior di pelle	① ② ③ ④	33. Di buon umore	① ② ③ ④	53. Libero da preoccupazioni	① ② ③ ④
14. Immusonito	① ② ③ ④	34. Amareggiato	① ② ③ ④	54. Terrorizzato	① ② ③ ④
15. Triste	① ② ③ ④	35. Esaurito	① ② ③ ④	55. Tormentato dai rimorsi	① ② ③ ④
16. Pleno di energia	① ② ③ ④	36. Ansioso	① ② ③ ④	56. Forte	① ② ③ ④
17. In preda al panico	① ② ③ ④	37. Pron	③ ④	57. Indeciso su cosa fare	① ② ③ ④
18. Senza speranza	① ② ③ ④	38. Di un	③ ④	58. Frastornato	① ② ③ ④
19. Rilassato	① ② ③ ④	39. Sfiduciato	① ② ③ ④		
20. Degno di disprezzo	① ② ③ ④	40. Indolente	① ② ③ ④		



POMS Profile of Mood State

E' la scala utilizzata nelle strutture ospedaliere per valutare il miglioramento dell'umore. Non si tratta propriamente di Qualità della Vita , ma la scala è indicativa nella valutazione nelle malattie croniche degenerative e nei tumori .



ANCeSCAO
 COORDINAMENTO CITTÀ
 METROPOLITANA DI BOLOGNA

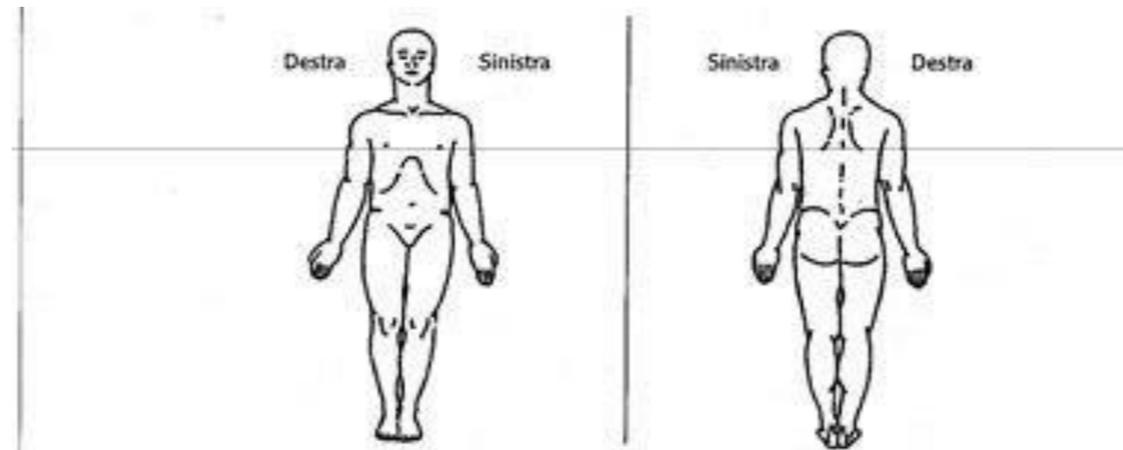
QUESTIONARIO BREVE PER LA VALUTAZIONE DEL DOLORE (BPI)

1. Soffre di dolore dovuto alla neoplasia e/o di dolore cronico di origine non neoplastica?

SI

NO

2. Tratteggi sul disegno le parti dove sente dolore. Metta una X sulla parte che le fa più male

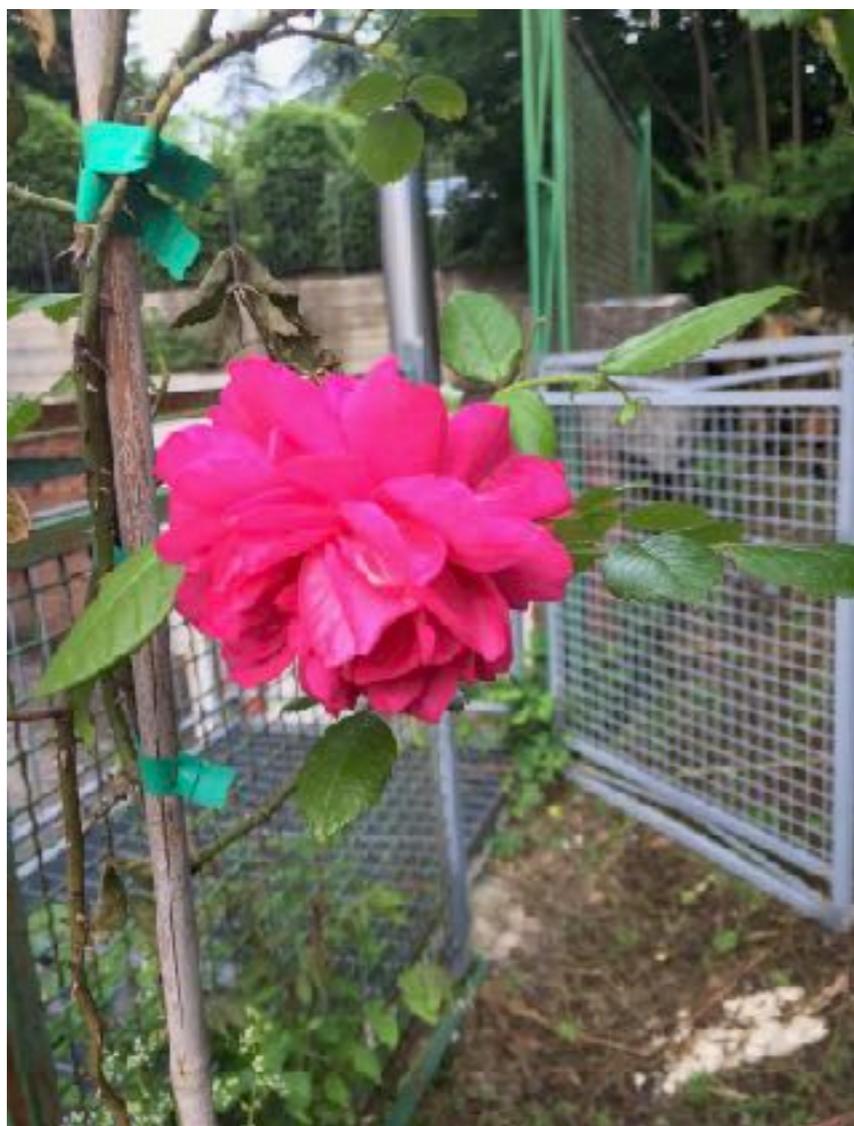


3. Valutando il **dolore complessivo che lei sente in questo momento**, faccia un cerchio intorno al numero che meglio ne **descrive l'intensità**

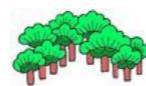
Nessun dolore	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Il dolore più forte che si possa immaginare
---------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---

4. Che terapia mediche o farmaci sta ricevendo per il suo dolore?





in futuro



ALTEZZA SPOGLI PER L'ETÀ	TEMPERATURA	UMIDITÀ RELATIVA
15"	1'10"	4.300
14"	1'24"	4.286
13"	1'18"	4.615
12"	1'12"	5.000
11"	1'06"	5.455
10"	1'00"	6.000
9' 30"	0'57"	6.551
9"	0'54"	6.666
8' 30"	0'51"	7.060
8"	0'48"	7.500
7"	0'42"	8.570
6"	0'36"	10.000

A SCELTA DI COLORE
 ■ Verde ■ Blu ■ Rosso ■ Giallo

SUSAN G. KOTHEM
 1984



Casa della Salute di Casalecchio di Reno





La sfida di un orto fuori suolo da valutare



l'albero nel vento



grazie

