

Znakomite efekty Programu profilaktyki obrzęku limfatycznego po leczeniu raka piersi [1]

Program profilaktyki obrzęku limfatycznego, realizowany przez ?wi?tokrzyskie Centrum Onkologii w partnerstwie z innymi o?rodkami, przyniósł znakomite efekty. U 99,2% uczestniczek programu – kobiet po leczeniu raka piersi - zmniejszyło si? ryzyko wyst?pienia obrzęku limfatycznego, wzrosła ?wiadomo?? profilaktyki przeciwo?rzekowej. Swoje kompetencje w zakresie wczesnego rozpoznawania ryzyka wyst?pienia obrzęku limfatycznego podniósł te? personel medyczny.

Program realizowany by? w latach 2020-2023 przez ?wi?tokrzyskie Centrum Onkologii oraz o?rodki partnerskie: Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum Onkologii i Traumatologii w ?odzi, Narodowy Instytut Onkologii – PIB w Warszawie, Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gda?sku, Wielkopolskie Centrum Onkologii w Poznaniu oraz Bia?ostockie Centrum Onkologii. W ramach tego programu kobiety w ca?ej Polsce, b?d?ce w wieku aktywno?ci zawodowej, u których rozpoznano raka piersi i zakwalifikowano je do leczenia chirurgicznego, mog?y w ramach projektu skorzysta? z bezp?atnego wsparcia specjalistów: onkologa, lekarza rehabilitacji medycznej, dietetyka, fizjoterapeuty, psychologa. Zakres pomocy obejmuje bezp?atne konsultacje, porady, ?wiczenia (usprawnianie ruchowe), badania i pomiary, nadzorowanie obj?to?ci ko?czyny górnej, wydolno?ci organizmu, ocen? psychologiczn? i dietetyczn? oraz bezpo?rednie konsultacje ze specjalistami przez okres przed podj?ciem leczenia operacyjnego do 6-13 miesi?cy po jego zako?czeniu. Ka?da uczestniczka programu otrzymywa?a r?kaw profilaktyczny, wspomagaj?cy terapi? przeciwo?rzekow?. Na potrzeby uczestniczek projektu zosta?a stworzona strona internetowa O programie - Profilaktyka obrzęku limfatycznego po leczeniu raka piersi - ?wi?tokrzyskie Centrum Onkologii (kielce.pl) (pol.onkol.kielce.pl) z forum, na którym mo?na by?o zadawa? pytania specjalistom oraz z filmami instrukta?owymi i aplikacj? mobiln? do samodzielnego ?wiczenia w domu, opracowany zosta? równie? poradnik w formie ksi??kowej i elektronicznej ze wskazaniem medycznymi, dietetycznymi, psychologicznymi i fizjoterapeutycznymi.

99% pacjentek bez obrzęku, 100% ?wiadomych i zadowolonych

Jak informuje dr Anna Opuchlik, kierownik Zak?adu Rehabilitacji ?CO, autorka Programu profilaktyki obrzęku limfatycznego, na 3526 pacjentek bior?cych udzia? w tym projekcie obrzęk limfatyczny wyst?pił tylko u 33 uczestniczek (0,9%). – Jeste?my bardzo zadowoleni z efektów. Zamierzeniem projektu by?o zmniejszenie o 10 % ryzyka wyst?pienia obrzęku limfatycznego u kobiet po leczeniu raka piersi. Dzi?ki udziałowi w programie ponad 99 procent pacjentek unikn??o tego powik?ania – mówi dr Anna Opuchlik.

U ponad 78% uczestniczek programu - pacjentek poddanych leczeniu chirurgicznemu raka piersi - poprawiono sprawno?? funkcjonaln? we wczesnym okresie leczenia i kszta?owano lub podtrzymywano aktywno?? fizyczn? w okresie pó?niejszym poprzez kinezyterapi? ogólnokondycyjn?.

Zwi?kszo?o dost?p do wiedzy (u 100% kobiet) w zakresie konieczno?ci podnoszenia aktywno?ci fizycznej, a tak?e utrzymania w?a?ciwej masy cia?a i zastosowania odpowiedniej diety (98,6%) oraz korzystania ze wsparcia psychologicznego i udziału w warsztatach psychologicznych (97,8%).

Dzi?ki zamieszczonym na stronie internetowej projektu filmom instrukta?owym zwi?kszo?o mo?liwo?? udziału pacjentek w zaj?ciach ruchowych o charakterze ogólnokondycyjnym, podnosz?cych lub podtrzymuj?cych aktywno?? fizyczn?. Z tej formy kinezyterapii skorzysta?o 6 tys. kobiet.

Ograniczono negatywne skutki leczenia chirurgicznego raka piersi poprzez podnoszenie sprawno?ci fizycznej i psychicznej pacjentek, co prze?o?yło si? na uzyskanie przez nie mo?liwo?ci powrotu do aktywno?ci zawodowej. Personel medyczny poprawi? skuteczno?? wczesnej oceny ryzyka wyst?pienia obrzęku limfatycznego oraz monitorowania wielko?ci ko?czyn górnych u kobiet po leczeniu raka piersi. Do?wiadczenia zebrane w projekcie przez zespół fizjoterapeutów, s? realizowane w codziennej pracy z pacjentami.

Amazonki chwal? program

Uczestniczki programu bardzo wysoko (na ponad 99%) oceni?y mo?liwo?? korzystania z porad dietetyka, wsparcia psychologicznego i opieki fizjoterapeuty.

Kinga Augustyn, która rok temu wzi??a udzia? w programie, t?umaczy: - To by? taki trójpak, zaczyna? si? od ?wicze?, poprzez kontakty z dietetykiem i psychoterapi?. Mia? wszystko, co jest niezb?dne, ?eby zdrowie?.

?wiczenia s?u?yły utrzymaniu sprawno?ci r?ki, po stronie operowanej piersi. Spotkania w grupie z psychologiem s?u?yły temu, ?eby pokaza? nam, ?e jest o co walczy? i dawa?y nadziej?. Dzi?ki temu, ?e stara?am si? by? sumienn? pacjentk?, nosi?am r?kaw i wykonywa?am ?wiczenia, moja r?ka nie spuch?a.

- Teraz czuj? si? znacznie lepiej, wróci?a mi pogoda ducha i wiara, ?e b?dzie dobrze. Powinno by? wi?cej takich

programów, s? bardzo potrzebne – ocenia pacjentka. Mimo ?e zakończyła ju? udział w programie, nadal korzysta z rad zawartych w przewodniku ksi??kowym i planuje powrót do pracy. – Czuj? si? mocniejsza, pe?na energii, chc? pracowa? i pomaga? innym – mówi.

- Projekt by? fantastyczny, dawa? kobietom wszechstronne wsparcie, bardzo potrzebne w tej chorobie. Szkoda, ?e kiedy ja zachorowa?am, nie by?o takiego programu – ocenia Alicja Korczak, amazonka, d?ugoletnia prezes ?wi?tokrzyskiego Klubu Amazonki w Kielcach. Dodaje, ?e opracowany w formie wygodnej ksi??eczki poradnik ze wskazówkami dietetycznymi i przejrzystym instrukta?em ?wicze? do samodzielnego wykonywania w domu, okaza? si? hitem i jest rozchwytywany przez kluby amazoek.

Oprócz dobrej kondycji fizycznej i psychicznej warto?ci? dodan?, która pozosta?a, s? przyja?nie zawarte przez uczestniczki programu. – Mamy nieformaln? grup? wsparcia. Z kilkoma paniami spotykamy si? regularnie, chodzimy na spacer, razem ?wi?towa?y?my t?usty czwartek, mamy wspólne plany na Dzie? Kobiet. Doskonale si? rozumiemy, bo wszystkie mamy podobne do?wiadczenia – mówi pani Kinga.

D?ugotrwa?e efekty

Jak wyja?nia dr Anna Opuchlik, mimo zakończenia programu, pacjentki z rakiem piersi mog? nadal korzysta? ze wsparcia merytorycznego. Nadal dzia?a strona internetowa (pol.onkol.kielce.pl) z filmami instrukta?owymi, mo?na z niej pobra? równie? pdf poradnika. – Finanse nie pozwalaj? nam ju? udziela? tak szerokiego wsparcia jak w projekcie, ale ka?da pacjentka po operacji raka piersi otrzymuje przed wyj?ciem ze szpitala nasz poradnik i podstawowe wiadomo?ci jak powinna post?powa? z ko?czyn? górn?, jak ?wiczy?. Od tego roku jest refundowany r?kaw profilaktyczny, wystarczy specjalny wniosek od chirurga lub lekarza rodzinnego. Pacjentka z grupy ryzyka mo?e otrzyma? dwa r?kawy co pó? roku, refundowane w 90 procentach. W przypadku, gdyby sobie nie poradzi?a w ci?gu miesi?ca w domu z problemami funkcjonalnymi, mo?e po uzyskaniu skierowania do poradni rehabilitacji, realizowa? z nami zadania na rehabilitacji stacjonarnej – dodaje autorka programu.

Jak wyja?nia dr Anna Opuchlik, obrz?k limfatyczny jest pó?nym nast?pstwem leczenia onkologicznego. Szacuje si?, ?e dotyczy nawet 30-50 proc. pacjentek po leczeniu raka piersi. Polega na gromadzeniu si? ch?onki w przestrzeniach mi?dzykomórkowych, co powoduje wzrost obwodu ko?czyny po stronie operowanej piersi. Nieleczony staje si? chorob? przewlek??, pogarszaj?c sprawno?? fizyczn? chorej, a nawet prowadzi?c do inwalidztwa. – Dlatego tak wa?ne jest wczesne rozpocz?cie profilaktyki przeciwochrz?kowej – podkre?la dr Opuchlik.

[2]

[3]

[4]

Aktualno?ci

Source

URL:<https://www.onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/znakomite-efekty-programu-profilaktyki-obrzeku-limfatycznego-po-leczeniu-raka-piersi>

Links

[1] <https://www.onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/znakomite-efekty-programu-profilaktyki-obrzeku-limfatycznego-po-leczeniu-raka-piersi> [2] https://www.onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/1_10.jpg [3] https://www.onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/2_10.jpg [4] https://www.onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/3_8.jpg