

COS'È RE-START?

È ormai consolidato che l'erogazione ottimale di cure per pazienti affette da carcinoma mammario debba includere la **promozione della salute**, oltre che l'identificazione e la gestione dei **bisogni fisici e psicosociali**. **Approcci personalizzati** che comprendano una **valutazione globale** dei bisogni delle pazienti sono, tuttavia, ancora poco utilizzati nella pratica clinica ed è ormai necessaria una loro implementazione. **RE-START Cancer Care** - il nuovo inizio dopo la diagnosi di cancro - nasce come progetto pilota per offrire alle pazienti una **risposta concreta ai bisogni riferiti alla loro Qualità della Vita, la cosiddetta HRQoL** (Health Related Quality of Life).

OBIETTIVI GENERALI

Aumentare l'**empowerment** delle pazienti durante il percorso di cura, attraverso un programma proattivo **multidisciplinare** basato sull'individuazione di bisogni specifici e relativi percorsi riabilitativi personalizzati.

DESTINATARI

Corsi gratuiti per pazienti affette da carcinoma mammario, *in trattamento o in follow up*. E' prevista anche la partecipazione di **caregiver** in quota massima del **20%** del totale dei partecipanti.

METODO

Alle pazienti, durante il colloquio individuale, verrà somministrato un **questionario** volto ad identificare esigenze e bisogni personali durante l'iter di cura. La valutazione e l'interpretazione del questionario permetterà di **definire la tipologia di percorso più indicato**. Al termine del programma la stessa paziente esprimerà il suo *livello di soddisfazione* e lo psico-oncologo i risultati del percorso.





CORSI

Tai Chi Chuan

Dominique Vandrotte

Il **Tai Chi Chuan** è un'arte marziale che fonda i propri principi di movimento su concetti base della **filosofia taoista**. Lo stile Yang, seppur mantenendo tutte le caratteristiche di *attacco e difesa* (colpi con pugno, mano aperta, calci, leve) dell'arte marziale quale esso è, incorpora i *movimenti fluidi e lenti dello Yang Chengfu* con l'obiettivo di sviluppare gli aspetti più salutari per l'organismo della pratica marziale.

Presso Sapienza Sport, Via Fornaci di Tor di Quinto 64

Canottaggio

Lorenzo Porzio



Il **canottaggio** sviluppa i valori umani e la personalità di chi lo pratica. È uno sport che **rispetta l'ambiente** essendo eco-compatibile. Remare richiede attenzione per sviluppare le proprie abilità, il lavoro di squadra, la resistenza, la vicinanza alla natura.

Presso Circolo degli Esteri, Lungotevere Acqua Acetosa 42



Scrittura

Valentina Farinaccio

La **scrittura espressiva** migliora la gestione della malattia, riduce i sintomi fisici e psicologici correlati al tumore riducendo il distress emozionale.

Presso Oratorio del Gonfalone, Via Del Gonfalone 32/A

Pilates Matwork

EurWellness



Il metodo sviluppato da Joseph Hubertus Pilates negli anni '20 per la ri-educazione fisica si concentra sulla *tecnica, l'allineamento e il controllo del movimento*. Gli esercizi sono spesso eseguiti a terra seguendo una serie di principi quali la respirazione corretta e il controllo del core. Il **Pilates Matwork** può aiutare a correggere la postura, migliorare la flessibilità, la forza muscolare, la coordinazione e la consapevolezza del proprio corpo. Trattandosi di un allenamento a *basso impatto*, è un ottimo alleato anche per alleviare i sintomi legati allo **stress**.

Presso Studio EurWellness, Via Fonte Meravigliosa 76

CORSI

Teatro

Francesco Giuffrè



Il laboratorio tende ad allenare il proprio "IO" a raccontare e a **raccontarsi. E' una necessità che fa bene al corpo e all'anima**, esplora le proprie emozioni ed esercita all'ascolto di noi stessi e degli altri. Verranno esaltate *inclinazione, immaginazione e fantasia*.

Presso Oratorio del Gonfalone, Via Del Gonfalone 32/A



Flamenco

Silvia Di Sabatino

Il flamenco porta a muoversi in **modo più fluido** e, grazie alla maggiore conoscenza e consapevolezza del proprio corpo, permette di evitare inutili contrazioni, soprattutto a carico del busto. Già dopo alcune lezioni, il flamenco ballato sotto la guida di un insegnante esperto comporta sensibili cambiamenti.

Presso Sapienza Sport, Via Fornaci di Tor di Quinto 64

Mindfulness e Arte Terapia

Eléna Elizabeth Scaccia

L'MBAT è un programma dove vengono integrati elementi di **Arte terapia plastico figurativa** focalizzata sull'espressione creativa del mondo interno, con le pratiche che promuovono l'osservazione e la consapevolezza della Mindfulness, in una rete di supporto e condivisione creata dalla presenza del gruppo e del terapeuta. La Mindfulness combinata con interventi di Arte Terapia può influire sulla **Qualità della Vita (QoL)**, sul **Benessere spirituale (SWB)**, riducendo il disagio psicologico e altri sintomi ad esso correlati (*ansia, depressione, livelli di cortisolo e citochine*).

Da remoto, in collegamento.



**PER ADERIRE
CHIEDI AL TUO ONCOLOGO**

tutti i corsi sono disponibili fino ad esaurimento posti

PARTNER E PATROCINI

Responsabile Scientifico, Andrea Botticelli
Responsabile di progetto, Sonia Carisi

Partner scientifici



SISTEMA SANITARIO REGIONALE
AZIENDA OSPEDALIERO-UNIVERSITARIA
POLICLINICO UMBERTO I



ISTITUTO
DERMATICO
DELL'IMMACOLATA
14832 - Roma - Rif. 00144
a Cura e Carattere Scientifico

con il patrocinio di

AiomFondazione

Fondazione
Sport
City®

Partner sportivi e culturali



AIMA



CIRCOLO DEGLI ESTERI
1936



EUR
WELLNESS



CENTRO DI SERVIZI SPORTIVI
SAPIENZASPORT

SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

BACK TO ME

GHIONE
TEATRO ROMA



CIRCOLO DEL GOLF ROMA
CANTIERE MARITTIMO

con il contributo non condizionante di

Daiichi-Sankyo

AstraZeneca

Roche