



# Raziskava OREH

Na Onkološkem inštitutu Ljubljana poteka raziskava o celostni rehabilitaciji bolnic z rakom dojk. OREH (O = onkološka, REH = rehabilitacija) je pilotna raziskava, ki poteka na Onkološkem inštitutu Ljubljana (OIL), in to že od leta 2019 in vse do danes. Cilj je zagotavljanje kakovostnejšega življenja bolnic z rakom dojk. V raziskavo je vključenih 600 bolnic v starosti od 25. do 65. leta, in sicer 300 v interventno in 300 v kontrolno skupino.

Pišejo: **MATEJA KURIR BOROVIČIĆ, LORNA ZADRAVEC ZALETEL, NIKOLA BEŠIČ**

**R**eultati raziskave OREH bodo znani leta 2023 in bodo v pomoč pri vzpostavitvi celostne rehabilitacije onkoloških bolnikov v Sloveniji. Koncept celostne rehabilitacije OREH so v okviru DPOR pripravili strokovnjaki na osnovi tujih strokovnih priporočil in potreb onkoloških bolnikov v Sloveniji. Gre za koncept individualizirane celostne rehabilitacije, ki postavlja potrebe bolnika v središče, pri čemer je ključen cilj zagotavljanje kakovosti njegovega življenja.

Ob tem je celostna rehabilitacija opredeljena kot: »Celostna rehabilitacija vključuje aktivne postopke, s katerimi onkološkim bolnikom omogočimo najboljše telesno, duševno in socialno delovanje od diagnoze dalje. Zajema medicinsko, psihološko, socialno in poklicno rehabilitacijo.«

## Raziskava OREH poteka na osnovi smernic in klinične poti

Triletno raziskavo OREH pod vodstvom prof. dr. Nikole Bešiča, dr. med., izvajamo na osnovi smernic za celostno rehabilitacijo bolnic z rakom dojk in klinične poti za celostno rehabilitacijo bolnic z rakom dojk, ki določajo postopke za vključeva-

nje različnih strokovnjakov in organizacij pri posamezniku prilagojeni celostni rehabilitaciji.

Bolnice z rakom dojk izpolnijo vprašalnike o težavah, ki jih imajo ob diagnozi, šest in 12 mesecev po začetku zdravljenja. Težave, ki se pojavljajo med zdravljenjem, smo razdelili v sklope: psihološki sklop, zdrav način življenja, pomanjkanje ženskih hormonov, delovanje srca, gibljivost in funkcionalnost ramenskega sklepa, izguba las in poklicna rehabilitacija.

Bolnice redno izpolnjujejo tudi standardizirane vprašalnike o kakovosti življenja.

## Osrednja vloga medicinske sestre

V raziskavi OREH ima osrednjo vlogo medicinska sestra – koordinatorica celostne rehabilitacije, ki je v rednem stiku z bolnicami. Koordinatorica pri bolnicah z osebnim pogovorom preverja, s katerimi težavami se srečujejo pred zdravljenjem, med njim in po njem. Bolnicam je na voljo tudi po telefonu ter e-pošti, da jim lahko poleg podpore poda pojasnila na številna vprašanja, ki se jim porajajo. Koordinatorici sta Zlatka Mavrič in Anamarija Mozetič.

## Konzilij OREH

Koordinatorica celostne rehabilitacije predstavi bolnice tudi na multidisciplinarnem konziliju OREH. Na njem sodeluje širok spekter strokovnjakov z OIL in partnerjev v mreži celostne rehabilitacije za zagotavljanje celostne obravnave bolnic. Po sklepu konzilija OREH so bolnice lahko napotene na različne obravnave, ki



Foto: Arhiv

V okviru raziskave OREH je izšla publikacija *Spoprijemanje z rakom: Napotki za obvladovanje duševne stiske*. Ta publikacija in druge zloženke so dosegljive tudi na [www.onko-i.si/oreh](http://www.onko-i.si/oreh)

so del celostne rehabilitacije. Te storitve se deloma izvajajo na OIL, deloma v mreži partnerjev.

## Obavnave v okviru celostne rehabilitacije

Bolnica, ki je vključena v raziskavo OREH, je na OIL po sklepih konzilija OREH lahko napotena na kliničnopsihološko obravnavo na enoto za psihoonkologijo, na fizioterapijo, obravnavo v enoto za klinično prehrano, v ginekološko ambulanto, na akupunkturo ali terapijo za zdravljenje bolečine.

Bolnica je lahko napotena tudi na obravnave zunaj OIL: za lajšanje težav, ki jih povzroči limfedem, brazgotine ali težave z ramenskim obročcem na Inštitut za medicinsko rehabilitacijo UKC Ljubljana; zaradi poklicne rehabilitacije na Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Soča. Po potrebi so napotene tudi na psihiatrično kliniko in k seksologu. Veliko težav jim pomagajo razrešiti tudi družinski zdrav-

Jeseni 2022 bodo na spletnem mestu raziskave OREH [www.onko-i.si/oreh](http://www.onko-i.si/oreh) objavljeni pet posnetkov različnih vadb joga, informacije o novi seriji delavnic o prehrani, ki bodo potekale oktobra, ter informacije in povezave do posnetkov vadbe obnova.



Foto: osebni arhiv

Koordinatorica celostne rehabilitacije Zlatka Mavrič svetuje: Bodimo aktivni!

niki, ki redno sodelujejo pri delu konzilija OREH. Bolnice so lahko napotene tudi v centre za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih, ki v lokalnem okolju nudijo številne delavnice zdravega načina življenja.

### **Pomembna podpora**

Zaradi epidemije smo začeli izvajati del dejavnosti na daljavo prek spleta. Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani nudi bolnicam brezplačno tedensko telovadbo, klinični dietetiki pripravljajo delavnice o prehrani, zadnje pol leta poteka na daljavo tudi vadba joga.

### **Delavnice o prehrani Onkološkega inštituta**

Bolnice lahko prisluhnejo trem predavanjem. Na delavnicah klinične dietetike 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, spre-

govorijo pa tudi o pomenu telesne aktivnosti za onkološkega bolnika. Bolnice po zaključku prejmejo posnetek delavnic in dodatno gradivo, med delavnicami pa klinične dietetike odgovarjajo na številna vprašanja. Od decembra 2020 smo organizirali štiri serije delavnic.

### **Vadba obnova fakultete za šport**

Bolnice, ki so vključene v raziskavo OREH, se lahko od doma udeležijo tudi vodene vadbe obnova. Gre za 30-minutno vadbo, ki jo izvajajo kineziologi fakultete za šport ob torkih in četrtek. 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.

### **Joga OREH**

Od novembra 2021 poteka ob ponedeljkih na zoomu tudi vadba joga. Joga se bolnicam na osnovi smernic priporoča kot tehnika sproščanja, ki lahko ugodno vpliva na zmanjšanje utrudljivosti in motečega čezmernega potenja, ki je posledica neravnovesja v hormonih. Blagodejna je tudi pri nespečnosti in bolečinah. Vodi jo izkušena vaditeljica in je primerna tudi za začetnice.

Raziskavo 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, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, drugi zdravstveni zavodi in organizacije po Sloveniji.