

COMUNICATO STAMPA

PAZIENTI ONCOLOGICI, CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

**Lilt e ASL insieme per migliorare la qualità della vita
delle persone con tumore o che hanno concluso il percorso terapeutico**

ORISTANO, 31 MARZO 2016 – Continua la collaborazione fra la Asl 5 e la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori di Oristano, che questa volta scelgono di puntare sulla prevenzione terziaria, dedicando un percorso di sostegno alle persone affette da tumore o che hanno già concluso le cure, per aiutarle a convivere meglio con la malattia.

Nei mesi di maggio e giugno 2016 presso i locali del Consultorio familiare di Oristano (via Carducci, 41) si terrà il **primo corso organizzato da Asl e Lilt, rivolto ai pazienti oncologici**, che ha l'obiettivo di favorire l'adattamento della persona sia nelle varie fasi della malattia che dopo il percorso terapeutico. Otto incontri settimanali, di due ore e mezzo ciascuno, più un incontro intensivo di sette ore, che saranno condotti dalla psicologa Federica Erca, istruttrice del **protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), un trattamento di riduzione dello stress e gestione dell'ansia basato sulla pratica della consapevolezza**, come parte di un approccio integrato alla cura del cancro che mira a promuovere il benessere globale del paziente.

«La malattia oncologica a causa della sua natura lascia degli esiti importanti sulla qualità di vita di chi ne viene colpito – spiega la psicologa Federica Erca – Il percorso che proponiamo si inserisce nelle terapie di terza generazione: tra i benefici del protocollo MBSR sono stati riscontrati un **miglioramento della qualità del sonno, una riduzione dei sintomi ansiosi e depressivi, una minore percezione del dolore e dell'irritabilità, una ottimizzazione della qualità della vita**».

Durante gli incontri si lavorerà sulla gestione delle situazioni difficili causa di sofferenza, delle emozioni e dei pensieri ricorrenti, sul modo di stare in relazione con gli altri, su come prendersi cura di se stessi.

«Con questa nuova iniziativa continua l'integrazione fra Lilt e Asl a sostegno dei pazienti oncologici, nell'ottica di ampliare l'offerta socio-sanitaria – commenta Eralda Licheri, presidente della Lega Tumori - Generalmente la nostra associazione si dedica alla prevenzione primaria (promozione dei corretti stili di vita) e secondaria (visite per la prevenzione dei tumori), mentre questa volta abbiamo scelto, in collaborazione con l'Azienda sanitaria, di andare incontro alle esigenze delle persone che stanno curando o hanno già curato un tumore, perchè le cicatrici che restano non sono solamente fisiche».

«Abbiamo accolto con favore la proposta della LILT, con cui da anni portiamo avanti una collaborazione proficua e costruttiva, e volentieri abbiamo messo i nostri locali a disposizione dell'associazione - dichiara il Direttore sanitario della Asl 5 Andrea Ruiu - Lavorare insieme ci permette di integrare le rispettive risorse per offrire ai nostri utenti un sostegno ai pazienti di migliore qualità».

I costi del corso saranno a carico della LILT, ma sarà possibile, qualora lo si desideri, offrire eventualmente un contributo all'associazione per sostenerne le attività di prevenzione. Per informazioni e iscrizioni (che saranno raccolte entro aprile 2016) è possibile telefonare al numero 393.5171494 o inviare una mail all'indirizzo: sardegna.mindfulness@gmail.com. Agli stessi contatti è possibile prenotare un colloquio informativo e di presentazione del programma che si terrà presso la sede LILT di Oristano (via Dorando Petri, 9b).