



موسسه نیکوکاری کنترل سرطان ایرانیان
مکسا

معرفی مکسا

مکسا به عنوان یک سازمان مردم نهاد، فعالیت خود در زمینه ارائه مراقبت‌های تخصصی حمایتی و تسکینی **رایگان** به بیماران مبتلا به سرطان را با همراهی اساتید محرب دانشگاه‌های علوم پزشکی و خیرین محترم از سال ۱۳۸۸ با مجوز وزارت کشور آغاز نموده است. هدف از مراقبت‌های حمایتی و تسکینی افزایش کیفیت زندگی و حفظ کرامت بیمار و خانواده بوده و همراه با مراقبت‌های درمانی (با تمرکز بر افزایش طول عمر بیمار)، از لحظه تشخیص بیماری در عبور از کلیه مراحل سخت درمان به بیمار و خانواده‌اش کمک می‌نماید. این مراقبت‌ها با کمک به پیشگیری و کاهش مشکلات جسمانی، روانی، معنوی و اجتماعی، از جمله درد، تهوع و استفراغ، کاهش اشتہا، زخم‌ها، مشکلات خواب، اضطراب، افسردگی و مشکلات مالی، خانوادگی و شغلی، به مدیریت همه‌جانبه شرایط ایجاد شده در اثر بیماری می‌پردازد.

خدمات مکسا عبارتند از:

- مراقبت پزشکی و پرستاری در منزل
- مراقبت روان‌شناسی و معنوی
- خدمات پزشکی و پرستاری در بخش بستری
- بازتوانی فیزیکی و توان بخشی
- مشاوره پزشکی تلفنی
- مشاوره تغذیه و پیشگیری
- تامین تجهیزات پزشکی
- خدمات مددکاری اجتماعی

رسالت اصلی مکسا در زمینه کنترل سرطان تولید دانش و انجام فعالیت‌های دانش محور در زمینه پژوهش، آموزش و ارائه مراقبت‌های حمایتی و تسکینی می‌باشد. در حال حاضر، این مرکز بزرگ‌ترین و حرفه‌ای ترین همکار نظام سلامت در موضوع مراقبت‌های حمایتی و تسکینی در کشور است و طی تفاهم‌نامه‌ای که در این خصوص با وزارت «بهداشت، درمان و آموزش پزشکی» منعقد گرده، عهددار ارائه خدمات در این عرصه در سطح ملی شده است.

موسسه نیکوکاری کنترل سرطان ایرانیان (مکسا) پیشنهادهای ارزنده همه‌متخصصان و بیماران محترم را ارج می‌نهد و در مسیر تحقق حمایت همه‌جانبه از بیماران و خانواده آن‌ها دست همکاری تمامی صاحب‌نظران و خیرین را به گرمی می‌نشارد.



شماره حساب ملت: ۷۵۶۰۵۶۰۱۷ شماره کارت: ۲۶۹۹ ۹۶۳۳ ۳۷۷۶ ۶۱۰۴

کد آسان پرداخت #۴۰۰*۴۰۰*۷۳۳۷*۷۳۳۷ به نام مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آقا

ستاند کشوری:

تهران | اشرف‌بهرگران‌جلال‌آل‌احمد | بعد از خیابان نصر(گیشا) | پلاک ۱۳۹ | طبقه دوم
تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۱۵۳۴۲

تلفن: ۰۳۱-۳۳۲۳۳۰۵۰۹

تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۱۵۳۲۹

تلفن: ۰۲۱-۸۲۱۴۱۷۵۵

تلفن: ۰۵۱-۳۳۸۴۷۴۴۹۹

تلفن: ۰۳۷۱۵۰۳۰

تلفن: ۰۲۵-۳۳۲۹۳۴۵۸۷

تلفن: ۰۳۱-۵۵۵۸۲۴۳۲

شعبه اصفهان: بخش طب تسکینی (بیمارستان فیروزگر تهران):

شعبه تهران: شعبه مشهد:

شعبه کرمان: شعبه قم:

شعبه کاشان:

بازتوانی فیزیکی و توان بخشی

در سرطان



فیزیوتراپی در سرطان

درمان سرطان یک دوره طاقت فرساست که فرد بیمار را ضعیف و خسته می‌کند و سیستم ایمنی او را در معرض خطر قرار می‌دهد. گاهای حتی بیرون آمدن از رختخواب نیز می‌تواند برای فرد کاری سخت و ترسناک باشد، چه برسد به ورزش کردن در باشگاه یا بازی کردن با نوه‌ها در پارک.

این زمان مرحله‌ای است که یک فیزیوتراپیست می‌تواند به کمک فرد بیاید.



علی‌رغم پیشرفت‌های صورت گرفته در درمان‌های پزشکی، افرادی که تحت درمان‌های سرطان قرار می‌گیرند معمولاً در حین درمان و پس از آن محدودیت‌های فیزیکی زیادی را تجربه می‌کنند.

ارتباط بین فعالیت فیزیکی و سرطان، حائز اهمیت زیادی بوده، به نحوی که

پایین بودن سطح فعالیت فیزیکی فرد

کم تحرکی

و عدم انجام ورزش‌های منظم روزانه

با افزایش احتمال مرگ و میر ناشی از سرطان رابطه مستقیم دارد.

براساس مطالعات صورت گرفته، پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری، به میزان حداقل ۳۰ دقیقه در روز، منجر به کاهش ۳۴ درصدی نرخ مرگ و میر ناشی از سرطان و افزایش ۳۳ درصدی بقا بیماران مبتلا به سرطان می‌گردد.

سرطان چیست؟

سرطان به گروهی از بیماری‌ها گفته می‌شود که در آن یکی از سلول‌های بدن به دلیل نقص ژنتیکی ناشی از عوامل محیطی و یا علل ارثی به طور افسار گسیخته و خارج از کنترل شروع به تکثیر کرده به سایر بافت‌ها و اعضاي حیاتی بدن آسیب می‌رساند. این گونه رشد غیرطبیعی سلول‌ها و تهاجم به بافت‌های دیگر را سرطان می‌گوییم.

مراقبت‌های حمایتی و تسکینی (Supportive and palliative Care) به مراقبت‌هایی گفته می‌شود که از لحظه تشخیص بیماری، برای کاهش درد و رنج جسمی و روانی بیمار و عوارض ناشی از درمان بیماری با هدف افزایش کیفیت زندگی به کمک بیمار و خانواده او آمده و به افزایش رضایت‌مندی بیماران و خانواده آن‌ها، منجر می‌شود. این مراقبت‌ها در تلفیق کامل با روند درمان و از طریق هماهنگی بین درمانگر و تیم مراقبتی، به ارائه خدمات چند رشته‌ای در مدیریت و کنترل عوارض جسمی بیماری از جمله درد، تهوع و استفراغ، مشکلات تنفسی، کاهش اشتها، مشکلات روده و مثانه، بیوست، رضم‌ها و همچنین رفع مشکلات عاطفی، روحی-روانی، خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی، معنوی، شغلی و زندگی روزمره بیمار می‌پردازد.

فیزیوتراپی چیست؟

فیزیوتراپی شیوه‌ای از درمان بیماری‌ها و اختلالات عصبی-ماهیچه‌ای-اسکلتی با استفاده از تجهیزات مکانیکی، جریان‌های الکتریکی، مانورهای دستی، تمرینات ورزشی و عوامل فیزیکی دیگر است. هدف فیزیوتراپی پیشگیری از بیماری‌ها، درمان، توانبخشی و بالا بردن سطح سلامت و ارتقای عملکرد جسمانی بدن است. البته، با توجه به تداخل و ارتباط زیاد سیستم‌های بدن، درمان‌های فیزیوتراپی که توسط فیزیولوژیک نیز می‌شود، مستقیم یا غیرمستقیم، باعث بهبود عملکرد دستگاه فیزیولوژیک نیز می‌شود. اصلی‌ترین هنر فیزیوتراپیست، توانایی انجام مهارت‌های دستی و توانبخشی بیماران به کار چهت پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها و درمان و توانبخشی بیماران به کار گرفته می‌شود. درین رشته‌خواص امواج مختلف، مانند امواج صوتی، مغناطیسی، لیزر، شاک ویو، رادیویی و خواص درمانی آب (آب‌درمانی)، سرما و گرمای، سوزن خشک (dry needling) به کار گرفته می‌شوند تا دستیابی به این اهداف آسان‌تر شود.

نقش فیزیوتراپی در درمان عوارض ناشی از سرطان

(عوارض شیمی درمانی و پرتو درمانی آن)

تورم اندام ها

فیزیوتراپیست با استفاده از روش های مختلف فیزیکی شامل تمرینات دامنه حرکتی، باندаж لذغافتیک، تمرینات هوایی، تخلیه دستی تورم، دستگاه کامپرسن و ... به درمان تورم اندام ها کمک می کند.

خستگی (Fatigue)

افراد مبتلا معمولاً زمان درمان و یا بعد از آن خستگی های شدید جسمی- روانی تجربه می کنند که در این مردم فیزیوتراپیست با تجویز تمرینات هوایی مناسب، تمرینات تقویتی، تمرینات عملکردی و ... به کاهش هرچه بیشتر این خستگی ها کمک می کند.

نوروپاتی محیطی (Peripheral neuropathy)

نوروپاتی محیطی شامل درگیری اعصاب محیطی و علائمی چون درد، گرگز و مورمور شدن و کاهش قدرت عضلات است که بعد از شیمی درمانی و پرتو درمانی است. فیزیوتراپیست می تواند روند بهبود عملکرد عصب را تقویت کرده و در مردم اختلالات عصبی با مکانیزم های جبرانی توانایی های بیمار را حفظ کند.

درد

توسط فیزیوتراپی به روش های مختلفی می توان درد بیماران را از نظر شدت و فرکانس کاهش داد. این روش ها شامل منوال تراپی بافت نرم، مدالیتی های ضد درد از قبیل جریانات الکتریکی مانند TENS و اولتراسوند و لیزر و افزایش قدرت عضلات است.

مشکلات تناسلی ادراری

هم برای آقایان مثلا در درمان سرطان پروستات و هم برای خانم ها مثلا در درمان سرطان مثانه و تخدمان ها عدم کنترل ادراری و مشکلات جنسی رایج است. یک فیزیوتراپیست در اینگونه موارد می تواند با کمک بازگشت و تقویت قدرت عضلات کف لگن و کنترل ادراری و روش هایی مانند بیو فید بک در بهبود این بیماران نقش شایسته ای ایفا نماید.

بازگشت استقامت و تحلیل عضلات

انجام فعالیت های بدنه و بهبود وضعیت قلبی- عروقی وظیفه مهمی است که یک فیزیوتراپیست می تواند با آموزش و موئیتیورینگ ورزش های تقویتی و افزایش استقامت قلبی عروقی انجام دهد.

اهداف فیزیوتراپی در سرطان:

کاهش عوارض بیماری سرطان

کاهش عوارض درمان های سرطان

راه اندازی و متحرک نگاه داشتن بیمار (کاهش عوارض بستری)

حفظ استقلال بیمار

کاهش درد بیمار

فیزیوتراپی با متدلوزی خاص می تواند نقش مراقبتی و حمایتی مناسبی برای بیماران مبتلا به سرطان بوجود آورد.

یک اصل کلی در فیزیوتراپی سرطان این است: بیمار تا آخرین لحظه زندگی بر روی پای خود بایستد.

درمان در فیزیوتراپی به طور کلی به سه گروه اصلی تقسیم می شود:

۱- تمرین درمانی: فیزیوتراپیست به وسیله تجویز؛ انجام و آموزش ورزش های درمانی خاص، مثل ورزش در آب (آب درمانی) اقدام به درمان بیمار یا افزایش سطح سلامت می کند.



۲- الکتروترابی: درمان به وسیله دستگاه های ویژه با اهداف درمانی متفاوت انجام می شود. این دستگاه ها شامل: فارادیک و فانکشنال فارادیک (Dia Dynamic), (Faradic & Functional Faradic)، ایترفرنشیال، لیزر، مگنت، شاک ویو، مادون قرمز، اولتراسوند، بیوفیدبک و ... می شود.



۳- مهارت های درمان با دست: موبیلیزیشن و منیپولیشن (تکنیک درمانی دستی که روی مفاصل و بافت های بدن انجام می شود) و ...



کاردترمانی

گفتاردرمانی یا آسیبشناسی **گفتار و زبان** رشته‌ای از علوم توانبخشی است که به بررسی، تشخیص و درمان اختلالات ارتباطی، اختلالات درکی، اختلالات صوت و مشکلات بلع می‌پردازد. در بعضی از موارد تومور مغزی و سرطان‌های حنجره، شخص در گفتار و بلع خود دچار مشکل می‌شود و گفتار درمانگر می‌تواند به درمان و بهبود اختلالات بوجود آمده کمک کند.



خدمات توانبخشی مکسا:

- ✓ انجام فیزیوتراپی و کاردترمانی در منزل برای بیمارانی که مشکلات حرکتی دارند.
- ✓ انجام فیزیوتراپی در منزل برای بیمارانی که دردهای اسکلتی عضلانی دارند.
- ✓ انجام فیزیوتراپی تنفسی و آموزش برای بیماران با مشکلات تنفسی در منزل.
- ✓ برگزاری کلاس‌های آموزشی در حیطه تمرینات ورزشی و توانبخشی برای بیماران و همراهان بیمار در مرکز.

کاردترمانی عبارت است از به کارگیری فعالیت‌های هدفمند، به منظور ایجاد انگیزه کافی برای انجام و ادامه درمان و همچنین ارائه تمرينات کاربردی مناسب به منظور پیشگیری از ناتوانی و حل مشکلات عملکردی و کسب حداکثر استقلال عملکردی افراد، این خدمات در محدوده مشکلات فیزیکی و روانی قرار دارند.

نقش کاردترمانی در بیماران مبتلا به سرطان ؛ تسهیل و توانایی افراد برای به دست آوردن حداکثر عملکرد و استقلال (هم در حیطه جسمی و هم در حیطه روانشناختی) در زندگی روزمره با توجه به محدودیت‌های شخص می‌باشد.

اهداف کاردترمانی عبارتند از:

- * حفظ استقلال بیمار
- * افزایش کیفیت زندگی و حفظ سبک زندگی قبلی فرد
- * آموزش تکنیک‌هایی که به فرد در تطابق با سبک زندگی اش کمک می‌کند
- * افزایش اعتماد به نفس بیمار
- * کمک به فرد در کاهش آسیب اندام‌ها.

