



MINDFULNESS, REALITAT VIRTUAL I CÀNCER. QUÈ EN PODEM DIR?

SAMS
SERVEI ANDORRÀ
D'ATENCIÓ SANITÀRIA

Eva Baillès



INTRODUCCIÓ

- **Psicooncologia:** detecció i tractament de les reaccions psicològiques davant del càncer.
- Diagnòstic malaltia oncològica i tractament:
 - font d'estrès i malestar
 - impacte sobre la salut física i psicològica
 - 30 i el 35% trastorn psicològics:
 - trastorns depressius, d'ansietat i adaptatius
 - + altres alteracions psíquiques: desmoralització, ansietat o malestar emocional

Caruso et al. 2017

INTRODUCCIÓ

- Relació entre problemes psicològics i variables que afecten directa o indirectament a la malaltia:
 - afrontament malaltia
 - reducció qualitat de vida
 - deteriorament relacions socials
 - major risc suïcidi
 - major temps rehabilitació
 - pitjor adherència tractament

INTRODUCCIÓ- Realitat virtual i psicologia

- Millor acceptació que psicoteràpia clàssica
- Entorn virtual augmenta eficàcia:
 - sentit de presència
 - centrar l'atenció en una experiència positiva
 - distractor d'alguns dels possibles símptomes
- Possibilitats de millorar tècniques psicològiques:
 - Immersió i aïllament entorn
 - Mindfulness en altres patologies
 - No provat a QT

INTRODUCCIÓ- Realitat virtual i càncer

- Beneficis en fases inicials i avançades malaltia:
 - Disminució ansietat
 - Disminució dolor
 - Millora nivell capacitat funcional en activitats quotidianes

Bani et al., 2019; Baños et al., 2013; Schneider et al., 2007 i 2011

- Aplicacions en malalties oncològiques:
 - Por al tractament: tècnica distracció.
 - Reducció dolor oncològic: tècnica distracció.
 - Durant quimioteràpia: distracció, entreteniment i relaxació.
 - Por procediments mèdics: tècnica d'exposició.

Hoffman et al., 2011; Indovina et al., 2018 i Zasadska et al, 2021

INTRODUCCIÓ- Mindfulness

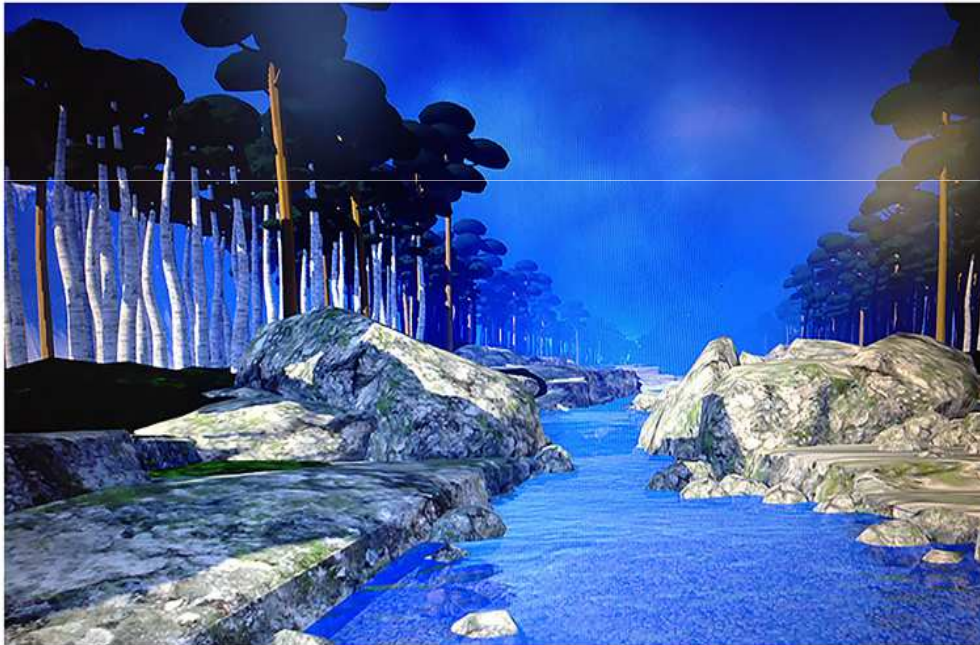
- Definició:
 - Prestar atenció, de forma intencionada
 - Actitud de no jutjar
- Inclou:
 - Manera d'estar.
 - Una pràctica: Entrenament en conjunt de tècniques que augmenten grau de connexió i satisfacció amb situacions vitals.
- Estat atenció plena es pot transferir a altres contextos
 - Possibilitat mantenir canvis a llarg termini
- Pacients oncològics (Xunlin et al., 2019; Mehta et al., 2019):
 - Nivells ansietat, depressió, fatiga i estrès més baixos

OBJECTIUS

- **Objectius generals:**
 - Aplicació innovadora durant QT: combinació de dues tècniques.
 - Provar l'eficàcia de les tècniques de mindfulness mitjançant la realitat virtual.
 - Fer més tolerable el tractament de quimioteràpia.
- **Objectius específics:**
 - Reduir els nivells d'ansietat.
 - Reduir la percepció subjectiva del pas del temps.
 - Millorar la qualitat de vida.
 - Estudiar l'eficàcia del tractament segons el moment d'aplicació (disseny creuat).

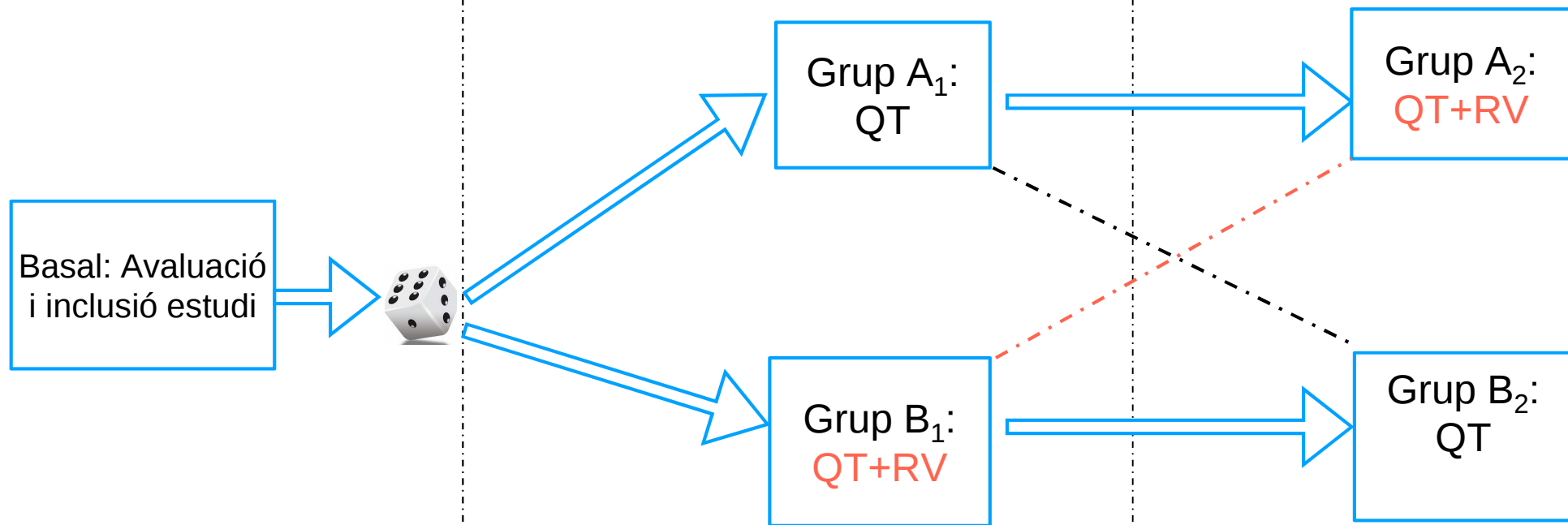
MATERIAL

OCULUS QUEST 2



Software Mindful RiverWorld +
audio “Observant el so”

DISSENY ESTUDI I AVALUACIÓ



Avaluació basal	1a meitat tractament	2a meitat i fi tractament
• Escala de valoració del malestar • Intensitat de l'ansietat: STAI-E • Qualitat de vida: EORTC-C30 • Detecció de psicopatologia: HAD	Cada sessió: • Escala de valoració del malestar • Qüestionari percepció subjectiva del pas del temps • Escales visuals analògiques • Estat de consciència plena: MAAS State • Sentit de presència: SUS Versió RV	Cada sessió: • Escala de valoració del malestar • Qüestionari percepció subjectiva del pas del temps • Escales visuals analògiques • Estat de consciència plena: MAAS State • Sentit de presència: SUS Versió RV
	• STAI-E • EORTC-C30 • HAD	• STAI-E • EORTC-C30 • HAD • Escala satisfacció (fi tractament)

MOSTRA

80 pacients: 40 a cada grup

- Criteris inclusió:

- Primer diagnòstic de càncer i primer tractament de quimioteràpia.
- Ser major de 18 anys.
- Iniciar tractament de quimioteràpia de 4 a 12 cicles de durada.
- Signar consentiment informat de l'estudi.

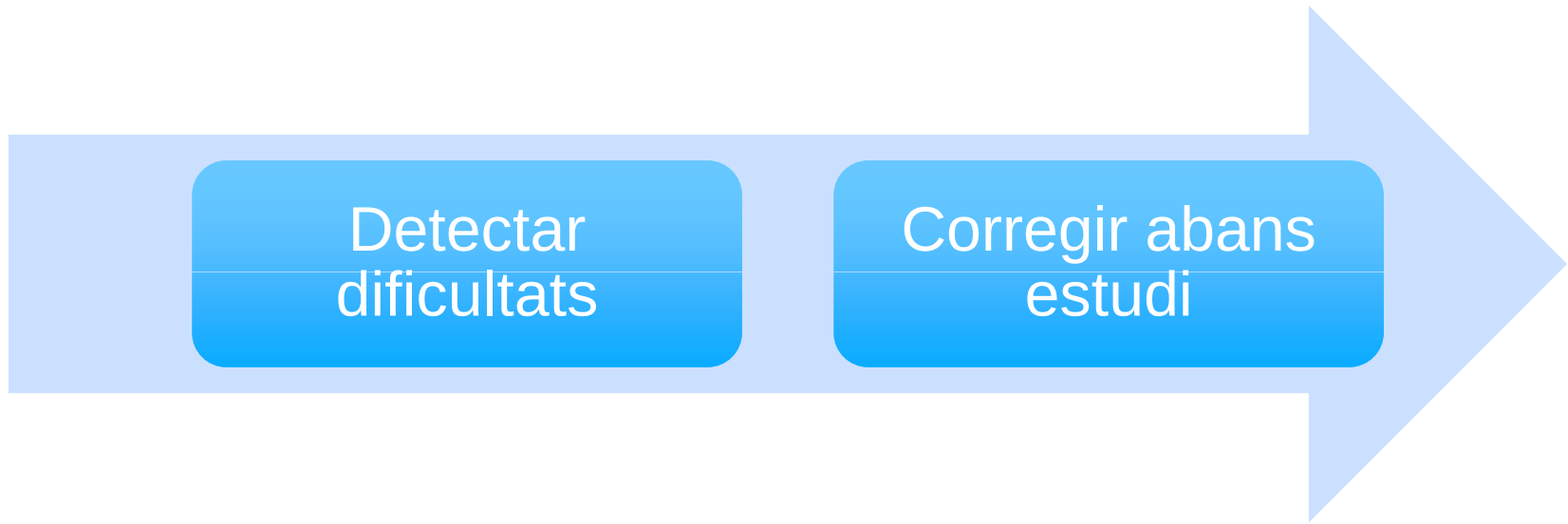
- Criteris exclusió:

- Presència de malaltia primària o metàstasis cerebrals.
- Presència d'antecedents de patologies associades a mareig o vertigen.
- Presència d'antecedents de crisis epilèptiques.
- Canvi d'esquema de tractament al llarg de l'estudi



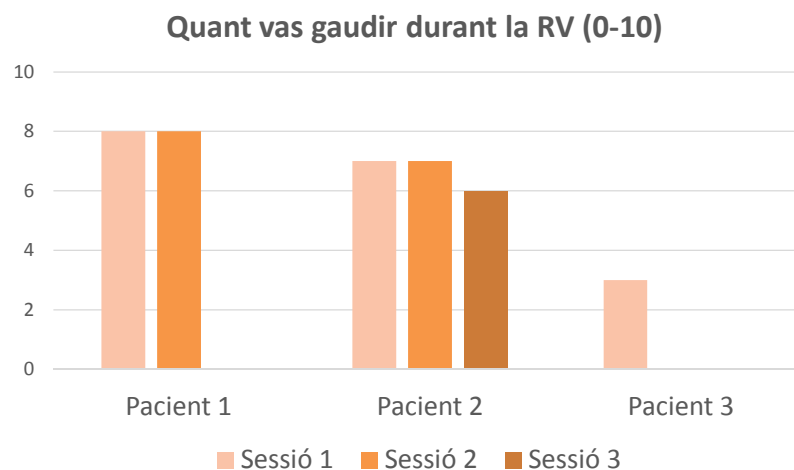
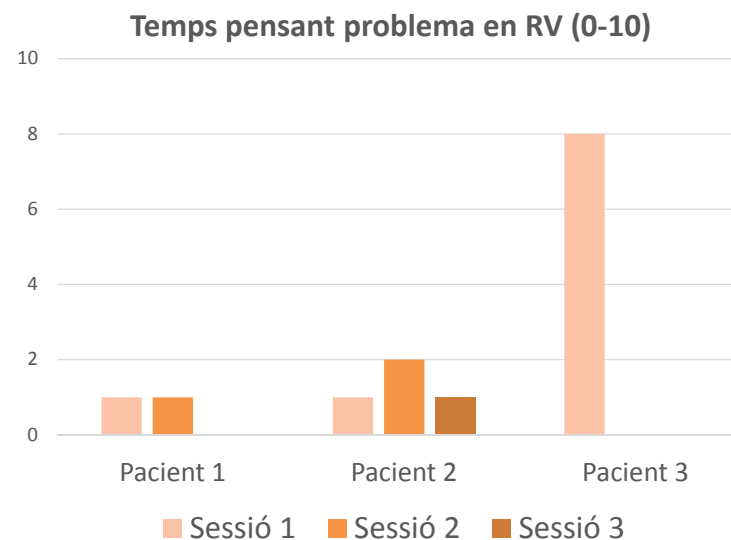
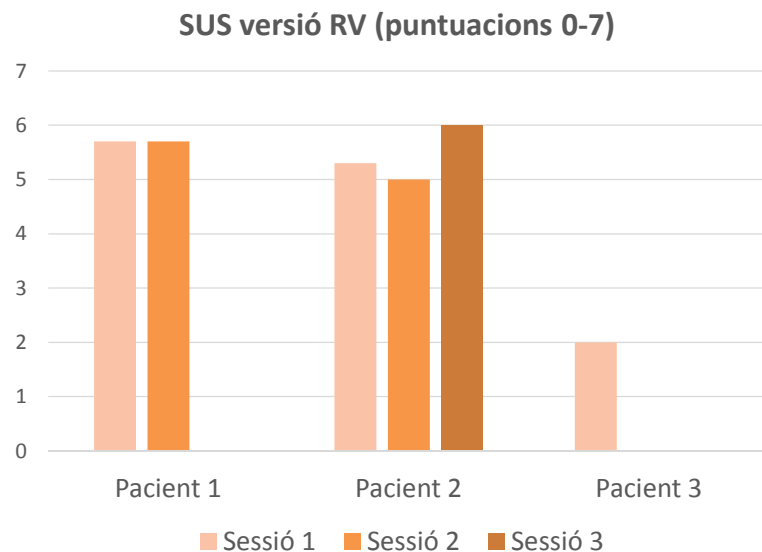
ESTUDI PILOT

FINALITAT



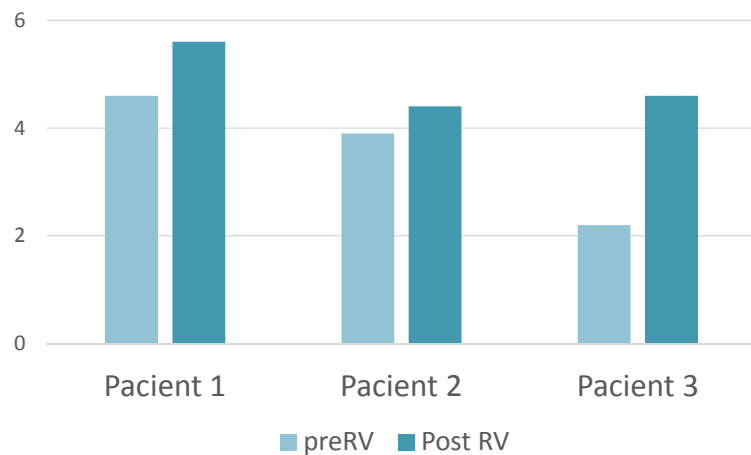
- **Preguntes:**
 - És factible utilitzar els dispositius de realitat virtual durant les sessions de quimioteràpia?
 - Estar realitzant tractament limita la capacitat d'immersió?
 - Augmenten els efectes adversos? (nàusees, mareig)
 - Dificultats específiques en resposta qüestionaris?

RESULTATS

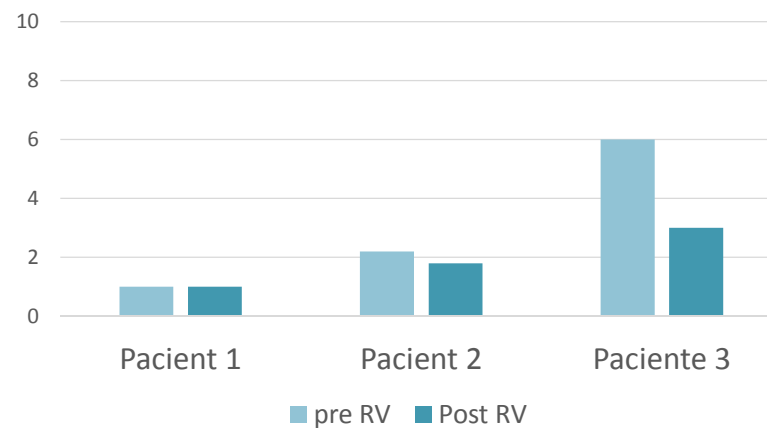


RESULTATS

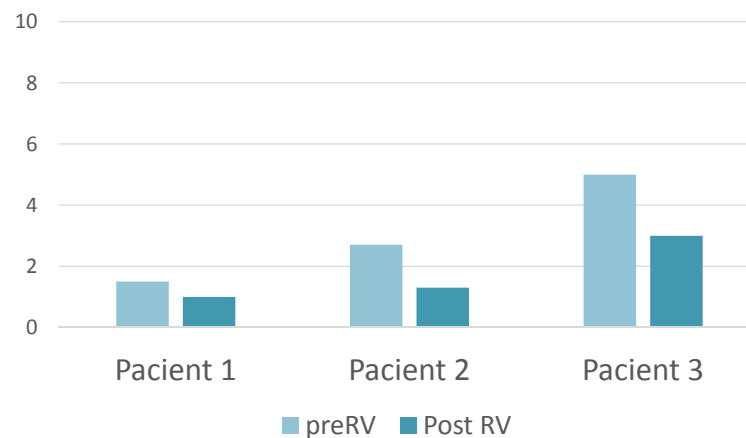
MAAS estat (mitjanes; 0-6)



EVA Ansietat (mitjanes; 0-10)



EVA Tristesa (mitjanes 0-10)



CONCLUSIONS

- Valoració subjectiva positiva:
 - Grau immersió i aïllament de l'entorn
 - Sensació de relaxació i benestar.
- Relació entre sentit de presència i menys preocupació pels problemes.
- Reducció de l'experiència emocional negativa
 - activitat distractora?
 - Menys atenció a sensacions relacionades amb tractament?
- Problemes detectats - solucions:
 - Avaluació mareig: millorar detecció inicial.
 - Somnolència secundària a medicació: ajustar programació
 - Recollida de dades: millora preguntes i formulari online



L'EQUIP





Gràcies per l'atenció