



# CAPABLE

CAnCER PATients Better Life Experience



## LE PILLOLE VIRTUALI

Le pillole virtuali sono interventi non farmacologici per migliorare il benessere psicologico.

La loro efficacia è stata dimostrata in diversi contesti oncologici.



### Ciotola da giardino

È stato dimostrato che la cura delle piante ha un effetto positivo sul benessere psicologico e sul rilassamento. CAPABLE fornisce ai pazienti che lo desiderano un kit per la coltivazione di alcuni girasoli!



### Vaso della gratitudine

Scrivete un pensiero per ringraziare un amico, un familiare, un medico, un infermiere o chiunque vi abbia regalato un momento felice. CAPABLE vi ricorderà questi momenti felici e vi farà sentire di nuovo gratificati rileggendo i vostri pensieri.



### PhotoVoice

Potrete fissare mediante una foto un istante, una situazione, un paesaggio, una persona che in qualche modo riporta al percorso che state facendo o avete fatto con la malattia. Potete anche aggiungere una nota per spiegare i vostri sentimenti in quel momento. Riflettere, in un tempo successivo, sulle fotografie e il loro significato vi potrà essere molto utile.



### La mia passeggiata abituale

L'esercizio aerobico rafforza cuore e polmoni e può aiutarvi a sentirvi meno stanchi durante e dopo il trattamento. Camminare è il modo più semplice per svolgere attività aerobica.



### Tai-chi e Yoga

L'obiettivo di questa pillola è prendersi cura del nostro corpo e della nostra mente e creare progressivamente l'abitudine all'esercizio. Attenti al nostro corpo, ascoltiamo qualsiasi dolore o disagio e usiamoli come guide mentre ci esercitiamo.



### Esercizi di respirazione

Con semplici esercizi di respirazione potete rilassarvi per qualche minuto e sperimentare una piacevole sensazione di calma. Con queste tecniche, la mente si rilassa attraverso la concentrazione continua sul respiro.



### Guida all'immaginazione

Questa attività richiede al paziente, ispirandosi a una particolare immagine, di ricreare mentalmente figure, suoni, odori e persino gusti. Gli studi dimostrano che questo ha effetti positivi su dolore, affaticamento, stress, ansia, depressione e sonno.



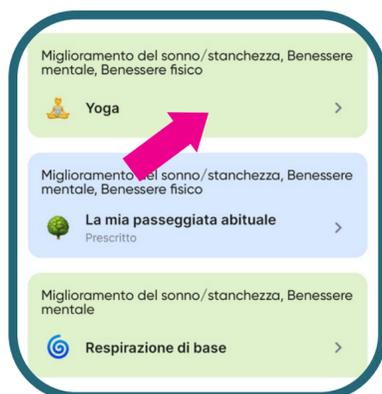
### Supporto all'attività fisica

L'attività fisica produce benefici significativi per la salute di cuore, corpo e mente. È importante limitare il tempo trascorso in sedentarietà, facendo quando possibile attività fisica di qualsiasi intensità, compresa un'attività fisica leggera.

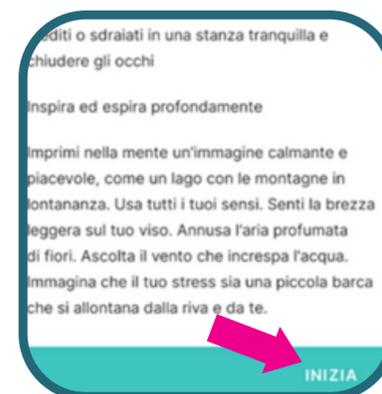
## COME SI POSSONO ESEGUIRE LE PILLOLE VIRTUALI?



Tramite la app CAPABLE.IT, dal menu in basso, selezionate la sezione Obiettivi



Scegliete la pillola virtuale che volete eseguire tra quelle disponibili



Per prima cosa la app vi fornirà una breve descrizione per la pillola virtuale selezionata, quindi premendo Inizia potrete accedere alla pillola stessa



QUESTO PROGETTO È STATO FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA, PROGRAMMA DI RICERCA E INNOVAZIONE HORIZON 2020 - GRANT AGREEMENT NO 875052.



WWW.CAPABLE-PROJECT.EU