

Estimado Doctor:

Gracias por considerar la aprobación de la participación de su paciente en los siguientes programas:

Programa de Ejercicio Casa Bienestar

Sólidas investigaciones apoyan el ejercicio durante el cáncer para mejorar la función inmune, el dolor, la fatiga, la sensación de bienestar físico y psicológico y, en algunos casos, supervivencia. Los programas de ejercicio son ofrecidos en un ambiente de apoyo y seguridad para ayudar a los participantes a enfrentarse con la experiencia del cáncer. Los instructores están acreditados como entrenadores de la buena forma física.

Ejercicio para Sentirse Bien está diseñado para mejorar las actividades de la vida cotidiana y reducir el cáncer y los efectos secundarios relacionados con el tratamiento.

Ejercicio para Mantenerse Bien ofrece una condición completa para mantener o mejorar el estado físico en general.

Ejercicio para Vivir Bien está diseñado para el mejoramiento físico en general y formar un ejercicio a futuro independiente.

Listón Rosa Mantenerse en Forma es específico para la recuperación del cáncer de mama con atención a linfedema.

Core, Equilibrio, Flexibilidad, Pilates y Nia incluye ejercicios para principiantes a intermedios.

Qi Gong, Tai Chi, Chair Yoga y Yoga en Tapete se enfocan en prácticas de movimiento que promueven la reducción del estrés y relajación de la mente y el cuerpo, como también aumento de la fuerza, flexibilidad y equilibrio.

Evaluación del Estado Físico son ofrecidas a participantes interesados como una manera de evaluar los cinco componentes del estado físico, asegurándose de colocarlos en la clase apropiada, fijar metas relacionadas con el mejoramiento del estado físico y monitoreo de los cambios en el estado físico.

Los primeros 15 a 30 minutos de la mayoría de las clases consisten de ejercicios aeróbicos, usando bicicletas fijas, caminadoras, remadoras, rebotadores y escaladoras. Los siguientes 30 a 45 minutos involucran ejercicios en grupo guiados por el instructor para una buena forma física completa que puede incluir sillas, pesas, ligas, Pelotas, tapetes, escalones y otros equipos que proveen mejorar la forma, con una atención especial a la seguridad. Casa Bienestar alienta a los participantes a buscar terapia física para necesidades específicas de rehabilitación.

Programas de Ajuste Casa Bienestar

Casa Bienestar ofrece sesiones individuales de 45 minutos para apoyar a aquellos que trabajan para superar los efectos del cáncer. El propósito es ofrecer una experiencia de comodidad 'aquí y ahora' de

practicantes entrenados y con experiencia. Las sesiones son ligeras y con vestimenta completa con el propósito de relajación.

Terapia de Masaje involucra técnicas manuales para manipular los músculos y tejidos suaves.

Terapia Craneosacral involucra tacto ligero y manipulación suave del sistema craneosacral.

Masaje Facial Oncológico involucra manipulación suave de la cara y del cuello sin aplicar algún producto.

Acupuntura utiliza agujas esterilizadas y esto es hecho en un ambiente limpio y seguro.

Gracias por apoyar el interés de su paciente en los programas de Casa Bienestar. Nosotros también ofrecemos otros programas para el bienestar en el cáncer que complementan al tratamiento médico: grupos de apoyo, ponentes con experiencia, programas de nutrición, clases para mente y cuerpo y mucho más. Todos los programas y servicios son gratuitos para aquellos que activamente buscan vencer los efectos del cáncer en sus vidas.

Sinceramente

Amanda Woods, MS, ACSM/ACS CPT
Especialista en Ejercicio en Oncología
awood@wellnesshouse.org
630.654.5194

LIBERACIÓN MÉDICA

Para Ser llenado por el Participante:

Fecha ___/___/___ Nombre del Paciente _____ Fecha de
Nacimiento ___/___/___

Yo _____ autorizo a mi médico entregar mi información de salud a Casa Bienestar con el propósito de participar en el programa de ejercicio, terapia de masaje facial oncológico, terapia cráneo-sacral y/o acupuntura.

Firma del Paciente _____

Para Ser llenado por el Médico

Los Programas de Casa Bienestar consisten en:

- Aeróbicos supervisados: bicicleta fija, caminadora, escaladora, remadora, rebotador, triciclo.
- Entrenamiento fuerza muscular/resistencia, equilibrio y flexibilidad guiadas por un instructor.
- Aeróbico auto-dirigido, entrenamiento de resistencia y flexibilidad durante los horarios abiertos del gimnasio.
- Evaluación voluntaria del estado físico.

Yo apruebo la participación del paciente en lo ya mencionado del programa de ejercicio Casa Bienestar. Por favor enliste restricciones específicas:

El Masaje Casa Bienestar, la Terapia Craneosacral, los Faciales Oncológicos y la Acupuntura consisten en:

- Sesiones de relajación ligera de 45 minutos con vestimenta completa.

Yo apruebo la participación del paciente en lo ya mencionado en Masaje Casa Bienestar, terapia cráneo-sacral, faciales oncológicos y acupuntura. Por favor enliste restricciones específicas:

Nombre del Médico (con letra de imprenta) _____

Firma del Médico _____

Nombre de la Oficina Médica/Afiliación _____

Número Telefónico de la Oficina Médica _____

Para hacer preguntas respecto a la liberación médica, por favor llame a Amanda Woods, MS, Especialista de Ejercicio Oncológico (630) 654-5194. Para envío de faxes al (630) 654-5345