

# SCHEDA N. 5

5. Pro e contro della pratica del Nordic Walking in pazienti con diagnosi di tumore mammario.

## 5. Strumenti di collaborazione online

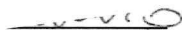
Quali piattaforme digitali ha utilizzato per condividere documenti, organizzare riunioni o collaborare con colleghi? Descriva un'esperienza concreta.

## 5. Affidabilità e responsabilità

Mi descriva una situazione in cui ha dovuto rispettare una scadenza particolarmente importante o gestire un'attività delicata. Come si è organizzato?

5. Moreover, existing reviews tend to focus on specific intervention types or single outcomes, limiting their relevance for informing integrated, patient-centered care. There remains a lack of synthesis that evaluates how nonpharmacological interventions align with the clinical reality of co-occurring symptoms. Therefore, this scoping review aims to map recent non-pharmacological interventions in women with cancer and examine whether they address individual symptoms or co-occurring symptom clusters. By focusing on the fatigue–sleep disturbance–psychological distress cluster, this review seeks to provide clinically relevant insights to inform the development of more integrated and effective supportive care strategies in women's oncology.

FIRMA CANDIDATO:



# SCHEDA N. 3

**3.**Linee guida ACSM/ESSA inerenti alla pratica dell'esercizio fisico in pazienti oncologiche, con diagnosi di tumore mammario.

### **3.Gestione e archiviazione dei file**

Come organizza normalmente i file digitali per garantirne una facile consultazione e ridurre il rischio di perdita dei dati?

### **3. Orientamento all'utente/cittadino**

Mi descriva un episodio in cui ha dovuto gestire una persona particolarmente esigente, insoddisfatta o in difficoltà. Come si è comportato?

**3.**While therapeutic advancements have extended survival, they frequently trigger a cascade of debilitating side effects. Cancer-related fatigue (CRF) is the most pervasive symptom, with evidence showing that up to 99% of women undergoing chemotherapy experience it. The prevalence of CRF can range from 25% to 99% depending on the treatment approach. Alongside fatigue, sleep disturbances are highly prevalent, affecting more than 60% of patients. These symptoms rarely occur in isolation and often manifest as a symptom cluster, most notably the triad of fatigue, sleep disturbance, and depression (FSDSC).

FIRMA CANDIDATO:

\_\_\_\_\_

# SCHEDA N. 1

1. Caratteristiche dell'esercizio fisico in pazienti oncologiche con metastasi ossee.

## 1. Gestione documenti

Quali operazioni è in grado di eseguire con un elaboratore di testi (es. Word o equivalente)?  
Descriva brevemente un documento professionale che ha realizzato autonomamente.

## 1. Soluzione dei problemi

Mi descriva una situazione lavorativa nella quale si è trovato di fronte a un problema imprevisto. Come lo ha affrontato e quale risultato ha ottenuto?

1. Women with cancer experience a substantial and persistent symptom burden that extends beyond active treatment and significantly affects daily functioning and quality of life. This burden reflects not only the effects of disease and treatment, but also gender-specific influences, including hormonal changes, reproductive concerns, and psychosocial roles. Symptoms such as cancer-related fatigue, sleep disturbance, and psychological distress are recognized to co-occur and interact, forming clinically relevant symptom clusters that are associated with poorer outcomes and higher care needs.

FIRMA CANDIDATO:


# SCHEDA N. 4

4. Linee guida inerenti alla pratica di esercizio fisico in pazienti oncologiche con diagnosi di tumore mammario, piastrinopenia e leucopenia.

## 4. Sicurezza informatica

Riceve un'e-mail da un mittente sconosciuto contenente un allegato e una richiesta urgente di accesso a dati o documenti. Come si comporta?

## 4. Iniziativa

Ci racconti un'occasione in cui ha proposto autonomamente un miglioramento organizzativo o operativo senza che le fosse richiesto.

4. Non-pharmacological interventions, including exercise, mind–body therapies, cognitive-behavioral approaches, and complementary modalities are widely used to support symptom management due to their safety and feasibility in clinical settings. These interventions have been shown to improve in level of fatigue, sleep, and psychological outcomes. However, most are designed to target individual symptoms, despite evidence that these symptoms frequently occur together and may share underlying mechanisms. As a result, current approaches may not fully address the complexity of symptom burden experienced by women with cancer.

FIRMA CANDIDATO:



## SCHEDA N. 6

**6.**Linee guida inerenti alla pratica di esercizio fisico in pazienti oncologiche, con diagnosi di tumore mammario, in presenza di neuropatie periferiche e fatigue.

### **6. Gestione delle emozioni**

Ci racconti un episodio lavorativo caratterizzato da forte pressione o stress. Come ha mantenuto efficacia e autocontrollo?

### **6.Ricerca e valutazione delle informazioni**

Quando cerca informazioni professionali su Internet, come valuta l'affidabilità delle fonti consultate?

**6.Complementary Therapies** Complementary strategies provided targeted relief for sensory and physiological distress. Acupuncture and acupressure interventions, including Adaptive Auricular Point Acupressure (APA), significantly improved objective sleep parameters, with sleep efficiency reaching 85.39% and a 56.5% cessation rate of sleep medications. Sensory-based interventions, such as lavender aromatherapy massage and morning bright white light (BWL) therapy, resulted in significantly improved subjective sleep quality and reduced anxiety levels. Energy-based and touch therapies, including Reiki and slow-stroke back massage (SSBM), were also validated; SSBM significantly lowered fatigue scores across multiple chemotherapy cycles ( $p < 0.001$ ).

FIRMA CANDIDATO:

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke, positioned below the 'FIRMA CANDIDATO:' label.

## SCHEDA N. 2

2.Approccio integrato del trattamento miofasciale della paziente con tumore mammario.

### 2.Fogli di calcolo

Come utilizzerebbe un foglio elettronico (es. Excel) per organizzare e analizzare dati relativi a pazienti o attività svolte?

### 2. Collaborazione

Racconti un'esperienza in cui ha dovuto collaborare con colleghi aventi competenze o punti di vista diversi dai suoi. Come ha contribuito al raggiungimento dell'obiettivo comune?

2.Globally, the cancer burden continues to rise, with an estimated 19.3 million new cases and approximately 10 million deaths recorded in 2020. Female breast cancer has now surpassed lung cancer as the most frequently diagnosed malignancy worldwide, accounting for 11.7% of all total cancer cases and 24.5% of all new cancer cases in women. Geographically, the distribution of these cases is disproportionate; Asia accounts for nearly half of global incidence (48.6%) and over half of all cancer deaths (55.5%) among women. Projections for the future are even more staggering, with the global cancer burden expected to reach 28.4 million cases by 2040, a 47% increase from 2020 levels.

FIRMA CANDIDATO:

---

NOW ESTRATTA

1



# SCHEDA N. 7

7. Linee guida inerenti alla pratica di esercizio fisico in pazienti oncologiche con diagnosi di tumore mammario, mialgie, artralgie e insonnia.

## 7. Risoluzione di problemi informatici comuni

Se durante una videoconferenza il microfono o la connessione non funzionassero correttamente, quali verifiche effettuerebbe prima di richiedere assistenza tecnica?

## 7. Apprendimento continuo

Mi descriva una competenza che ha dovuto acquisire recentemente. Come ha affrontato il percorso di apprendimento e come l'ha applicata nella pratica?

7. This domain utilized cognitive restructuring and psychoeducation to improve coping mechanisms. Cognitive Behavioral Therapy plus coping management (CBTM) showed a steady reduction in sleep quality impairment and a significant increase in mental quality of life. Teach-back psychoeducational rehabilitation bundled with seated exercises successfully reduced total fatigue scores and shifted patient coping styles toward "fighting spirit". Furthermore, guided imagery and meditation during radiotherapy significantly reduced radiation-induced fatigue, depression, and anxiety. Conversely, while virtual life coaching provided short-term gains in social participation, these effects were not sustained at a 3-month follow-up, indicating the need for ongoing support.

FIRMA CANDIDATO:

Now ESFRATA

^ 1 ^

||