



## LA FORZA DELLA VITA



### Premessa

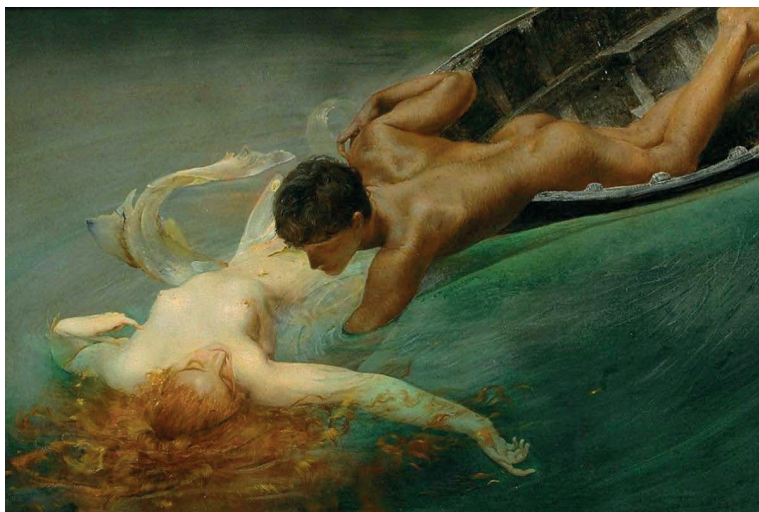
Non è facile affrontare la malattia oncologica, l'intervento e le terapie che ne conseguono. La paura e l'angoscia di fronte alla notizia di avere il cancro sono reazioni naturali ma non certo facili da gestire. L'intervento chirurgico modifica una parte del corpo visibile della donna, parte che per lei rappresenta tre grandi temi della vita: la femminilità, la maternità, la sessualità. Molte donne, inoltre, si preoccupano dell'immagine sociale, ossia del fatto che l'intervento, più o meno mutilante, possa influire negativamente su ciò che gli altri pensano di loro. Quindi, accade che il mutamento dell'assetto corporeo, della propria qualità di vita, della propria immagine esterna, della propria intimità e non ultima la paura del cancro possano creare uno stato di depressione e sfiducia nel futuro.

Il repentino cambiamento di vita modifica i ruoli all'interno della famiglia, in ambito lavorativo e sociale, divenendo "la malattia sociale e della famiglia"

Nella nostra esperienza, però, abbiamo potuto verificare che se la donna riesce a elaborare il vissuto della malattia affrontando il dolore e la paura, la voglia di vivere e di proiettarsi verso il proprio benessere, riuscirà anche a elevare paradossalmente la sua qualità di vita. Molte donne operate al seno raccontano di aver deciso di riprendere in mano la loro vita, di vivere in maniera consapevole ogni momento e di rivalutare tutto quello che hanno fatto fino a quel momento, dedicandosi a se stesse con rispetto e gioia, con un atteggiamento più autentico e positivo verso la propria esistenza.

Nell'**uomo con tumore mammario** la reazione emotiva è caratterizzata da sentimenti di **vergogna, inadeguatezza e labilità emotionale**, può manifestare atteggiamenti di chiusura e può essere indicata una presa in carico psiconcologica.

## 7.1 SUPERARE I MOMENTI DIFFICILI



### Conseguenze Psicologiche Immediate

Ansia, depressione, paura del futuro: la malattia è uno dei modi in cui la vita ci “toglie il tappeto da sotto i piedi”. Arriva sempre nel momento sbagliato, interrompendo bruscamente progetti e speranze. Per un periodo, che può essere anche piuttosto lungo, sembra che il ritmo della vita normale sia sospeso e che non ci sia spazio per altro che per la malattia. Eppure, in questo spazio-tempo così particolare, vissuto da ogni donna in modo diverso, ma condiviso da tutte, succedono molte cose. Ci si può rendere conto di essere molto più forti di quello che si credeva, si possono rivedere le priorità della propria vita e si inizia a scoprire il valore di cose spesso date per scontate.

Di seguito troverai qualche suggerimento che potrà essere utile a superare questo momento, consapevole che il percorso verso la “guarigione emotiva” ti arricchirà e ti renderà una donna più piena e più forte di prima.

### Un terremoto emotivo

Se il senso di confusione dopo una diagnosi di tumore è stato paragonato “ai secondi successivi a una scossa di terremoto”, il lungo periodo della cura può essere paragonato alla “ricostruzione”. Da un lato, il sollievo e la forza che derivano dall’aver superato una prova importante, dall’altro la consapevolezza di avere ancora molti ostacoli da affrontare, in un momento in cui la stanchezza psicologica si somma anche a una oggettiva debolezza fisica.

L’intervento è vissuto intimamente come un’invasione, anche se razionalmente se ne comprende l’importanza per noi stesse e per la nostra salute, emotivamente ci possiamo sentire aggredite. Dal tumore prima e dalle cure per debellarlo poi. Questo è uno dei momenti più duri di tutto il percorso verso la guarigione, particolarmente tempestoso da un punto di vista emotivo



## Ricostruire l'immagine di sé

È molto complesso per una donna gestire la menomazione risultante da un intervento al seno: insieme al tumore, infatti, sembra che sia stata asportata anche l'immagine di sé. La cancellazione, o comunque la minaccia, a una parte del corpo che culturalmente rappresenta la femminilità in tutte le sue accezioni (materna, erotica, simbolica) può generare un sentimento di crisi dell'identità, un senso di perdita irreparabile e di rabbia. Inoltre, la paura delle conseguenze fisiche delle terapie amplificano questa sensazione di perdita di controllo sul proprio corpo. Sono sentimenti condivisi più o meno da tutte le donne, normali reazioni a un evento forte e traumatico.

## Reagire per guarire

Per questo è necessario **non soffocare le proprie emozioni**, non colpevolizzarsi e percorrere fino in fondo una strada complicata, ma generativa, di ricostruzione di sé e della propria immagine interiore. In qualche modo occorre venire a patti con queste emozioni, senza farsi, però, sopraffare dallo sconforto: è importante, infatti, che l'umore sostenga il delicato percorso di guarigione

In questo tempo diverso da prima, compatibilmente con la tua condizione fisica, puoi dedicarti ad attività che ti piacciono, imparare qualcosa di nuovo, trascorrere del tempo con altre persone e all'aperto.

## L'aiuto degli altri

Le persone care, la famiglia, le amiche, ma anche altre donne che hanno superato il tumore sono un vero e proprio "cuscinetto di protezione" in questo delicatissimo momento. Chiedi aiuto ogni volta che ne senti il bisogno, senza alcun timore. Chi ti ama sa la difficoltà di quello che stai vivendo ed è pronto a sostenerti e a darti forza.

### RICORDA

**Prenderti cura di te stessa deve diventare la tua priorità:** concediti il lusso di essere un po' egoista. Metti il tuo nome più spesso nell'agenda degli impegni e non lesinare sul tempo concessoti.

Prendi l'abitudine di dedicarti dei giorni!

## Consigli per il benessere

- Se hai bisogno di sfogarti, fallo tranquillamente, non temere di sembrare "debole", è normale avere paura, sentirsi stanche e scoraggiarsi.
- Se senti il bisogno di parlare con qualcuno, rivolgiti a qualcuno che ti ispiri fiducia.
- Esistono, inoltre, delle associazioni di donne operate al seno a cui puoi rivolgerti per sentirti meno sola.
- Se pensi che i tuoi problemi siano "insormontabili", puoi chiedere aiuto a uno psicologo, che saprà aiutarti. È utile anche che il supporto psicologico sia esteso all'intero contesto familiare. La famiglia può necessitare di una totale riorganizzazione dei ruoli e degli equilibri. Non avere timore: chiedere aiuto non significa rinunciare a una parte della propria indipendenza. Chiedi al centro in cui sei in cura a chi puoi rivolgerti.

## Capitolo 7

- A volte la presa in carico psicologica durante, oppure dopo la malattia, rappresenta una opportunità di crescita individuale e relazionale.
- Non vivere con l'angoscia che la malattia ritorni, segui i consigli del tuo medico ed esegui le visite e gli esami di controllo che egli ti prescriverà. Anche questo ti aiuterà a stare più tranquilla.
- Qualunque sia il tuo stato d'animo, un bacio o un gesto di amore sono le migliori medicine che esistano in natura
- Assicurati di avere in cima alla lista delle priorità il "prenderti cura di te stessa". Nessuno può sostituirti in questa funzione.
- Sentimenti negativi che appartengono al passato creano stress. Potrai sentirti meglio se risolverai gli antichi dissapori e le ferite emozionali. Questo può essere un buon momento per lasciarsi il passato alle spalle e sanare le relazioni.
- I medici spesso preferiscono che sia il paziente a guidare il colloquio esprimendo i propri sentimenti ed emozioni. Poiché i medici sono interessati sia alla salute fisica sia a quella psicologica, parla con loro se senti uno stato di disagio interiore. Di' loro quello che provi.
- Sentirsi in grado di avere il controllo della cura ridurrà il livello di stress. Alcune persone si sentono meglio se condividono le informazioni mediche e le decisioni da prendere con i loro specialisti di riferimento o altre figure significative. In ogni caso, parlare con medici, infermieri e terapeuti
- Distrarsi può essere un'ottima tecnica per affrontare la situazione. Prova a cercare qualcosa per distogliere la mente dai problemi di salute, anche se solo per un istante.
- Fai in modo che l'ambiente domestico sia piacevole e salutare. Lascia entrare aria fresca e sole. L'igiene è importante, ma spesso non avrai l'energia necessaria per fare tutti i lavori di casa, quindi dedica tempo alla cura della casa e alla preparazione dei cibi quando stai meglio, oppure chiedi a qualcuno di aiutarti. Piccoli accorgimenti come fotografie, quadri o candele profumate possono rendere la stanza più rilassante. Ascoltare musica è molto rasserenante.
- Prenditi il tempo necessario per le piccole cose che rendono piacevole la vita. Parla con gli amici, siediti in un parco, guarda il tramonto o, se sei vicina al mare, le onde; insomma, fai qualunque cosa che ti aiuti a sorridere.
- Se è difficile parlare dei tuoi sentimenti con gli altri, perché non inizi a tenere un diario nel quale scrivere giorno per giorno quello che provi? Potresti anche condividere il diario con un amico o con un gruppo di supporto, se questo può aiutarti.



## 7.2 IL RAPPORTO DI COPPIA



Ognuna di noi è al centro di una rete di affetti e il nostro stato psicofisico influenza continuamente l'equilibrio di questo piccolo mondo: un evento dirompente come la malattia non coinvolge quindi solo la persona, ma “contagia” emotivamente anche chi le sta accanto. Questo è vero, a maggior ragione, per il rapporto più intimo: quello di coppia.

### L'affettività

Sia che vi conosciate da una vita, sia che abbiate iniziato da poco una storia d'amore, è probabile che tu e il tuo compagno abbiate già superato molte difficoltà insieme. Probabilmente, come spesso accade, in tante circostanze tu sei stata la più forte: ti sei presa cura di lui, l'hai aiutato e supportato, magari in maniera discreta, senza troppo clamore. Nel periodo che stai vivendo, tutto si è ribaltato. **Sei tu la più fragile e sei tu che hai bisogno di aiuto.** Questo possibile sconvolgimento di ruoli e abitudini, insieme alla preoccupazione e all'ansia, può influire, almeno all'inizio, sull'equilibrio della coppia. Ci sono moltissime donne che, pur di non “caricare” il proprio compagno di preoccupazioni che temono non sia in grado di sostenere, si chiudono, tenendolo al riparo il più possibile dalla difficile esperienza che stanno vivendo. Eppure, questo può anche essere uno dei momenti più forti e intensi in cui si cementa un rapporto, si rafforzano le basi di condivisione e di amore reciproco. L'importante è non chiedere troppo a te stessa e cercare di essere indulgente con lui. **Spesso, atteggiamenti che apparentemente sembrano distaccati o insensibili, nascondono soltanto disagio, preoccupazione, paura e la difficoltà ad accettare questo momento.**

### RICORDA

Cerca, secondo i tuoi tempi e i tuoi modi, di **rendere partecipe il tuo compagno delle tue emozioni, senza paura e senza imbarazzo.**

Sai bene che gli uomini hanno un “alfabeto” diverso dal nostro: per cui non aspettarti che capisca tutte le tue sfumature emotive e i tuoi bisogni.

Chiedi, parlagli e soprattutto appoggiate a lui. Dopo un primo **momento di assestamento**, vedrai che ritroverete **un nuovo personalissimo equilibrio**, magari anche più profondo e vero di quello di prima.

# Capitolo 7

## L'intimità e la sessualità

La malattia e tutto quello che ne consegue possono mettere in crisi il rapporto con il proprio corpo. Debitato, tagliato e aggredito, il corpo sembra tradirci: da alleato diventa improvvisamente ostacolo e contenitore di dolore. È raro, quindi, subito dopo l'intervento e nel periodo delle cure postoperatorie, riuscire a percepirlo anche come strumento di piacere. Capita a quasi tutte le donne di perdere momentaneamente interesse per il sesso e per l'intimità. Ogni molecola del proprio organismo è infatti tesa all'obiettivo di superare la malattia, e restano ben poche energie disponibili.

Non appena il periodo critico è passato e il corpo, **con gradualità, comincia a "risvegliarsi"**, è la mente, a quel punto, a divenire spesso il principale ostacolo a una ripresa dell'intimità. La paura di non essere più desiderabile o attraente, la difficoltà ad accettare le modifiche del proprio aspetto esteriore, gli sbalzi d'umore causati talvolta dalle terapie ormonali e, ovviamente, l'eventuale mastectomia, sono elementi che possono influire negativamente sul desiderio.

In particolare, sono molte le variabili che influiscono sul desiderio sessuale dopo un tumore al seno.

L'intervento. La mutilazione del seno è vissuta da molte donne come mutilazione della propria sessualità, indipendentemente dal fatto che l'intervento sia stato demolitivo o conservativo. Questa percezione distorta di sé può causare difficoltà persino a spogliarsi davanti al proprio uomo.

Il linfedema. **Sentirsi gonfia spesso equivale a sentirsi "brutta"**. Inoltre, le donne tendono a **percepire il gonfiore in maniera esagerata rispetto alla realtà**.

L'esacerbazione dei sintomi postmenopausali. I sintomi che possono accompagnare la menopausa naturale (come vampate di calore, sudorazione, disturbi del sonno, affaticabilità, irritabilità e sbalzi d'umore, secchezza vaginale e diminuzione della libido) possono andare incontro a un peggioramento, soprattutto nelle pazienti sottoposte a terapie ormonali, che complica una vita sessuale piena e soddisfacente.

La chemioterapia. La perdita di capelli, in primo luogo, ma anche le altre conseguenze della chemio (pallore, ipersensibilità cutanea, nausea...) possono far sentire la donna meno attraente e sicura di sé.

## Dal disagio a una sessualità più consapevole

È importante comunque sottolineare che questi disagi nella vita intima sono per lo più temporanei, non riguardano tutte le donne e sono vissuti in modo diverso da persona a persona. Variabili importanti, infatti, sono la fase di vita in cui ci si trova nel momento della malattia, la relazione con il partner, la qualità e l'importanza della relazione di coppia. **Spesso, la malattia porta a galla problemi e incomprensioni** che erano già presenti nella coppia, ma nascosti dall'abitudine e dalla quotidianità. Questo periodo, quindi, può aiutare a guardare in faccia le difficoltà e a rimettersi in gioco come coppia, scoprendo magari una nuova intimità e anche una nuova coesione, più profonda di quella di prima.

Anche dal punto di vista dei ruoli all'interno della coppia, **la malattia rimescola le carte**: in tempi in cui le donne sono sempre più forti, autonome, indipendenti, la condizione temporanea di debolezza e bisogno spesso suscita nel compagno un istinto di protezione e una rivalutazione del suo ruolo di "maschio", a vantaggio dell'intimità e anche dell'intesa sessuale.



## RICORDA

**Il primo elemento alla base di una buona ripresa dell'attività sessuale consiste nell'informazione.** La difficoltà, non solo per la paziente ma anche per l'Oncologo, di affrontare questi temi, fa sì che troppo spesso si arrivi impreparate ai possibili problemi sessuali successivi ai trattamenti. Un confronto chiaro rende l'insorgenza del problema meno angosciante e molto più gestibile. Pretendi quindi dal tuo Oncologo e dagli altri operatori sanitari con cui hai a che fare informazioni e spiegazioni anche in questo ambito così intimo

### Qualche consiglio utile per riaccendere la fiamma...

- Chiedi al medico se esistono rimedi e terapie di supporto per migliorare le alterazioni del comportamento sessuale indotte dai trattamenti in atto. Infatti, purtroppo, nella maggioranza dei casi è sconsigliato modificare il dosaggio o cambiare i farmaci antitumorali in corso di trattamento. Ricorda che sono stati scelti dal tuo medico perché ritenuti i più efficaci per curare nello specifico la tua malattia.
- **Non escludere il partner da quello che stai vivendo**, e comunicagli dolcemente che hai bisogno della sua forza e del suo amore.
- Se te la senti, leggi con lui il materiale informativo sulla sessualità e sul tumore, oppure usa le informazioni acquisite come punto di partenza per un confronto.
- **Riprendi gradualmente la sessualità rispettando i tuoi tempi e i tuoi bisogni.** Riprendi confidenza con il tuo corpo: da sola, spogliati completamente e, davanti a uno specchio a figura intera, impara di nuovo a guardare e a conoscere il tuo corpo, senza alcuna pressione emotiva.
- Prolungate i preliminari. **Scopri insieme al tuo partner nuove zone erogene**, sperimenta il piacere dell'indugio, del gioco e della scoperta.
- Condividi le fantasie erotiche con il partner: spesso un dialogo piccante e malizioso può dare nuovo slancio alla vita sessuale.
- Chiedi al partner, senza imbarazzi e timori, di essere stimolata nel modo che ti dà più piacere.
- Cercate modi alternativi per raggiungere l'orgasmo e luoghi diversi dal letto coniugale: non importa da quanto tempo siete insieme, c'è sempre qualcosa di nuovo da scoprire.
- I primi tempi, **se ti senti a disagio, prova a spegnere la luce** durante il rapporto. Potrebbe essere ancora più eccitante e ti aiuterà a lasciarti andare.
- Considera l'attività sessuale come un momento per provare piacere e non per dimostrare qualcosa all'altro.
- **Dedicati all'intimità solo quando non ti senti stanca, demotivata, angosciata o carica di impegni:** il sesso non è mai un obbligo o un dovere, né verso te stessa, né tanto meno verso il tuo compagno.
- **Non trascurare la malizia!** Nei negozi specializzati troverai una scelta di biancheria intima realizzata per donne operate al seno che unisce praticità a estetica.
- Riscopri il romanticismo: fatti corteggiare, chiedigli di portarti fuori a cena, o aggiungi delle candele sulla tavola e metti una bella musica di sottofondo.
- Non dimenticare mai che **l'erotismo è molto più ampio e sfaccettato del solo atto sessuale** e passa anche attraverso uno sguardo, una carezza, una risata complice.
- Parla con le altre donne: con amiche e parenti per prime, ma anche con quelle che hanno passato o stanno vivendo la tua stessa esperienza.

## RICORDA

I rapporti con il proprio compagno sono fondamentali per ritornare a vivere pienamente, guadagnando benessere psicofisico.

Se non riesci/riuscite a “sbloccare” la situazione, non escludere la possibilità di **rivolgerti, insieme al tuo partner, a un Sessuologo o a un terapeuta della coppia**. Spesso bastano poche sedute per avere un beneficio concreto.

## COSA DIRE A MIO FIGLIO?

Molte donne si chiedono come parlare ai bambini del tumore al seno. Cosa dire dipende dalla loro età, ma è importante **dire sempre la verità**.

Se dovessero scoprire che hai mentito, questo potrebbe incrinare la loro fiducia in te. Come gli adulti, i bambini hanno bisogno solo delle informazioni che possono gestire. Bisognerebbe dar loro l'opportunità di chiedere, ma **capire quanto vogliono davvero sapere**.



I bambini traggono beneficio quando le abitudini di casa e la routine quotidiana vengono mantenute il più normalmente possibile, anche se sono in grado di adattarsi molto bene ai cambiamenti.

Parlare con i figli della propria malattia è uno dei momenti più difficili sia per paura di creare loro dolore sia per i sensi di colpa che la malattia possa interrompere precocemente la loro infanzia e sottrarre loro delle cure.

**Tacere non protegge i figli**, sono grandi osservatori e noteranno i minimi cambiamenti che si verificheranno in famiglia, percepiscono i molteplici non detti e gli stati d'animo degli adulti, inoltre se non avranno risposte saranno loro a darselo, immaginando spesso scenari peggiori del reale. Dire loro la verità trovando le giuste parole è la scelta migliore qualunque sia la loro età, anche se non sarà facile.

Occorrerà pesare come e quali informazioni dare in base alla loro età.

- **dovresti essere tu a parlarne**: delegare ad altri favorirebbe i loro timori e sospetti è bene chiedere loro cosa sanno del tumore e se ne hanno sentito parlare da amici, a scuola, dai media ecc.
- Spiegare che la gran parte delle donne che si ammalano di tumore al seno guarisce li aiuterà nell'elaborazione della notizia. Frequentemente lo associano alla morte.
- bisogna **anticipare quali cambiamenti potresti subire e cosa dovrai fare**.
- la cura farà cadere tutti i capelli, ma non c'è da preoccuparsi, i capelli ricresceranno e la mamma starà bene, così quando succederà non ci sarà spavento.





- quali cambiamenti ci saranno nella gestione familiare e in specifico della loro: anticipare che potresti essere meno presente e che la tua assenza **non significa che ti importa meno di loro** ma semplicemente che ti devi curare, comunque non saranno mai soli
- far capire che **la malattia non è colpa loro né conseguenza di qualcosa che hanno fatto**. I bambini, specie quelli più piccoli, sono soliti attribuire un rapporto causa-effetto agli eventi che si verificano contestualmente (“pensiero magico”).

In commercio e nel web puoi trovare molti libretti illustrati, specie per i più piccoli, appositamente redatti per le diverse fasi della malattia, che potresti leggere insieme e che possono aiutarti a rendere più chiara e semplice la comunicazione. Qualche esempio:

“Il vaso di fiori” di Michela Rimondini – illustrazioni di Monia Dardi

“La pazienza dei sassi” di Irma Segà – illustrazioni di Michela Molinari.

“Il viaggio della regina” di Beatrice Masini - illustrazioni di Gianni De Conno.

“La mia mamma è un pirata” di Karine Surugue – illustrazioni di Karine Surugue

“Che cosa dico ai miei figli” Roberto Miniero

## LA PSICOTERAPIA IN PSICONCOLOGIA

L'obiettivo della psicoterapia è quello di ridurre i fattori di stress che possono incidere negativamente sulla salute della persona e sul percorso di cura.

La psicoterapia offre alla persona uno spazio dedicato per un lavoro personale volto ad accrescere la consapevolezza di sé, ovvero delle proprie modalità di reazione e risposta agli eventi e dei propri modi di funzionare. Questo processo conoscitivo avviene tramite l'osservazione dei propri contenuti interni: i pensieri, le emozioni, e le sensazioni corporee. **Ognuno di noi è il massimo esperto al mondo di sé**, cioè la persona che si conosce meglio di chiunque altro.

Lo psicoterapeuta, quindi, ha il ruolo di guida, di accompagnatore, in questo percorso di esplorazione personale, e offre alla persona strumenti, mappe, chiavi di lettura che possono facilitarle il lavoro.

Grazie alla psicoterapia, la persona può fare luce sui propri modi soggettivi tramite cui vive l'esperienza di malattia ed acquisire strumenti per adattarsi alla nuova situazione. Comprendere e dare senso alle proprie reazioni e ai propri modi di leggere il mondo e di vivere le relazioni con gli altri, frutto anche della propria storia di vita, consentono un maggiore padroneggiamento di sé, una migliore gestione delle proprie reazioni, l'acquisizione di nuove strategie di adattamento che possano essere più funzionali e benefiche, e la modifica di modalità presenti per renderle più utili.

Il presupposto della psicoterapia è che non ci sia nulla di giusto o di sbagliato a priori, ma che l'obiettivo sia fare stare bene la persona, consentendole di mantenere ciò che è utile e funziona meglio per lei. Lo spazio della psicoterapia è, infatti, uno **spazio accogliente e non giudicante**. E durante la psicoterapia la persona può coltivare questo atteggiamento di gentilezza e compassione verso di sé, comprendendosi e desiderando il proprio bene.

La psicoterapia è in generale un'occasione di vita, ed è un intervento che, se svolto guidati da un professionista adeguatamente formato, non ha rischi né effetti collaterali.

In presenza di sintomi legati alla sfera emotiva di moderata oppure severa intensità è consigliabile eseguire anche una visita psichiatrica al fine di migliorare il quadro clinico della persona e facilitare l'accesso alle risorse individuali per svolgere al meglio il lavoro di psicoterapia.

# Capitolo 7

## 7.3 AL LAVORO!



Illustrazione di "Città delle dame" (1404-5), opera nella quale Christine de Pizan, considerata la prima scrittrice europea della storia -Foto: Akg / Album

### Gli aspetti psicologici del ritorno al lavoro

**"Mobbing** – l'aggressione sistematica e continuativa che viene attuata contro un lavoratore con diverse modalità e gradualità e con chiari intenti discriminatori dal datore di lavoro o da un suo preposto o da un superiore gerarchico oppure da suoi colleghi e/o sottoposti con la tolleranza dell'azienda dove opera il soggetto aggredito".

Non esiste una normativa specifica, in caso di mobbing l'attuale tutela giudiziaria è fondata, da un punto di vista civilistico, sull'art. 2087 del codice civile, nonché sulle norme esistenti in tema di trasferimenti del lavoratore, discriminazioni, parità di trattamento ecc.

In sostanza, il lavoratore che subisce atti di mobbing può ricorrere alla Magistratura, ma, affinché venga riconosciuto il proprio diritto, deve rigorosamente dimostrare la ricorrenza di comportamenti vessatori reiterati nel tempo, la consistenza del **danno riportato (biologico, morale ed esistenziale)**, nonché il nesso causale tra le condotte del datore di lavoro e i danni riportati.

Il decreto legislativo n. 5/10 attuativo della Direttiva CE/54/2006 rafforza il principio del trattamento paritario delle lavoratrici e, quindi, delle pari opportunità tra uomini e donne in materia di occupazione e di impiego. Tale decreto, modificando in più parti il D.Lgs. 198/06, prevede un ampliamento del principio di parità che deve essere assicurato in tutti i campi, nonché un aggravamento delle sanzioni penali in caso di inottemperanza, oltre che un aumento delle sanzioni amministrative per la violazione ai divieti di discriminazione in materia di formazione, accesso al lavoro, trattamento retributivo.

Nel caso di condanna per comportamenti discriminatori, l'inottemperanza al decreto del giudice del lavoro sarà punito con l'ammenda fino a 50 mila euro o con l'arresto fino a 6 mesi.



Peraltro è stato aggiunto l'articolo 41-bis alla Legge 198/06 che assicura la **tutela giurisdizionale alla «vittimizzazione»**, ossia ai comportamenti messi in atto contro una persona che si è attivata per ottenere il rispetto del principio di parità di trattamento fra uomini e donne.

Fra le novità, vi è anche l'inserimento fra le fattispecie discriminatorie delle molestie sessuali, di ogni trattamento meno favorevole in ragione dello stato di gravidanza e dello stato di maternità o paternità, del calcolo o del campo di applicazione dei trattamenti pensionistici complementari.

## Tornare al lavoro

*Come gestire il ritorno al lavoro?*

*Come fare per conciliarlo con i periodi delle cure, con le limitazioni momentanee o permanenti e soprattutto con il rispetto della propria salute e dei propri tempi di recupero delle forze?*

Queste sono domande e preoccupazioni che coinvolgono tutte, a cui la legge dà risposte chiare e volte alla tutela delle lavoratrici.

Qui di seguito troverai una serie di informazioni utili che ti permetteranno di affrontare con più serenità tutte le questioni relative al lavoro, dai permessi quando non ti senti bene, alle assenze per le terapie, fino alla necessità di variare o ridurre l'orario. La legge, tra l'altro, prevede anche particolari agevolazioni non solo per te, ma anche per i tuoi familiari, nel caso avessero bisogno di assentarsi dal lavoro per prestarti assistenza.

### ❖ I permessi e i congedi lavorativi: che cosa dice la legge

La **Legge 104/92** sancisce il diritto della dipendente malata di godere di permessi lavorativi per seguire le cure necessarie, concedendo la stessa facoltà anche a un familiare che la assiste.

In particolare, i benefici per donne affette da carcinoma mammario sono:

- una riduzione dell'orario di lavoro (2 ore) o, a scelta, un permesso di 3 giorni al mese;
- il diritto di scegliere, laddove possibile, la sede di lavoro più vicina al proprio domicilio, nonché il divieto per il datore di lavoro di trasferimento in altra sede senza il suo consenso;
- il diritto per la lavoratrice, nel caso in cui sia riconosciuta un'invalidità superiore al 50%, di usufruire di 30 giorni all'anno, anche non continuativi, di congedo retribuito per cure mediche connesse allo stato di invalidità;
- il diritto a trasformare il proprio contratto di lavoro da tempo pieno a parziale, almeno fino a quando le condizioni di salute non consentono una normale ripresa dell'attività lavorativa;
- il diritto a svolgere mansioni compatibili con il proprio stato di salute; in alcuni casi (invalidità riconosciuta superiore al 74%) di poter richiedere un pensionamento anticipato;
- il prolungamento del periodo di comporto, cioè il periodo di tempo durante il quale il lavoratore ha diritto alla conservazione del posto di lavoro (in caso di sospensione per malattia o infortunio). In questo lasso di tempo, la lavoratrice affetta da tumore potrà

## Capitolo 7

godere dei trattamenti retributivi, secondo quanto disposto dalla legge e dai contratti collettivi, nonché dei diritti garantiti al lavoratore in malattia.

### ❖ Fasce di reperibilità

Il lavoratore ammalato ha l'obbligo di rendersi reperibile al domicilio comunicato nel caso in cui il datore di lavoro o l'INPS richiedano eventuali visite fiscali.

Queste le fasce di reperibilità:

- ▶ **dipendenti pubblici:** dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 18 tutti i giorni, inclusi domenica e festivi
- ▶ **dipendenti privati:** dalle 10 alle 12 e dalle 17 alle 19 tutti i giorni, inclusi domenica e festivi.

L'Art.4 del D.L. 17 ottobre 2017, n. 206 (Legge Carlotta) prevede l'**esclusione dall'obbligo di reperibilità** per i dipendenti pubblici e privati che rientrano in quanto previsto dal comma la) **patologie gravi che richiedono terapie salvavita** e lc) stati patologici con **invalidità riconosciuta pari o superiore al 67%**. Con certificazione specifica rilasciata dall'oncologo che attesti quanto previsto dal comma la o esibizione del certificato d'invalidità Il medico curante può utilizzare il "codice di esclusione E" sul certificato medico per esonerare il lavoratore in malattia dalle visite fiscali

### RICORDA

Per ottenere i diversi tipi di permesso è sufficiente farne richiesta al datore di lavoro, se lavoratori pubblici, e all'INPS se lavoratori privati. I permessi non utilizzati nel mese di competenza non possono essere fruiti nei mesi successivi.

E per i familiari?

- Vengono riconosciuti 3 giorni mensili retribuiti per familiari e affini entro il 3° grado a condizione che la persona da assistere non sia ricoverata a tempo pieno.
- Il diritto a trasformare il proprio contratto di lavoro da tempo pieno a **tempo parziale** (part time), almeno fino a quando le condizioni di salute della propria familiare non consentono una normale ripresa dell'attività lavorativa.
- **Congedo straordinario biennale retribuito** (continuativo o frazionato): viene riconosciuto al lavoratore-genitore, anche adottivo, di un portatore di handicap in situazione di gravità. In caso di decesso o di impossibilità di entrambi i genitori, analogo diritto è riconosciuto al fratello o alla sorella conviventi con il malato riconosciuto portatore di handicap grave. Questo diritto spetta anche al coniuge convivente prioritariamente rispetto agli altri famigliari. Il periodo può essere frazionato e l'indennità spettante è pari all'ultima retribuzione percepita.



- **Congedo biennale non retribuito** (continuativo o frazionato): per gravi e documentati motivi familiari, garantisce il diritto alla conservazione del posto di lavoro, **ma vieta lo svolgimento di qualunque attività lavorativa**.
- **Divieto di lavoro notturno** per il lavoratore che abbia a proprio carico la persona disabile in stato di handicap grave.

#### ❖ Pensionamento anticipato

Lavoratore con un'invalidità civile, di guerra, per lavoro o per servizio, superiore al **74%** ha diritto al beneficio di **2 mesi di contribuzione figurativa per ogni anno di servizio** prestato come invalido. (dal giorno in cui al lavoratore viene riconosciuta l'invalidità superiore al 74%). Questo beneficio viene riconosciuto ad un **massimo di 5 anni** di contribuzione figurativa utile ai fini della maturazione degli anni di servizio per il diritto alla pensione.

#### ❖ Aspettativa non retribuita

I CCNL prevedono spesso la possibilità di conservare il posto di lavoro anche nei casi in cui l'assenza per malattia determini il superamento del periodo di comporto. In questo modo il lavoratore può usufruire di un periodo di aspettativa non retribuita per motivi di salute e di cura. La domanda va **fatta prima del superamento del periodo di comporto** e le modalità e durata variano in funzione del CCNL.

#### ❖ Particolari Facilitazioni Per Malattia Oncologica

I giorni di ricovero ospedaliero o di trattamento in *day hospital* e i giorni di assenza per sottoporsi alle cure sono esclusi dal computo dei giorni di assenza per malattia normalmente previsti e sono retribuiti interamente. Ricordarsi di far specificare **sempre** sui certificati **“per terapia salvavita”** Questo prolunga indirettamente il periodo di comporto. In particolare:

- **Cicli di cura ricorrenti.** Si applicano i criteri della “ricaduta della malattia” se sul certificato viene barrata l'apposita casella e il trattamento viene **eseguito entro 30 giorni dalla precedente assenza**. È sufficiente un'unica certificazione medica in cui venga attestata la necessità dei trattamenti che determinano incapacità lavorativa e che siano qualificati l'uno ricaduta dell'altro.
- **Dimissioni protette.** Il soggetto si rapporti alla struttura ospedaliera solo nei giorni in cui è stato programmato il ricovero per un'eventuale indagine clinica.
- **Periodi intermedi.** È possibile richiedere l'indennizzo con una certificazione del medico curante o dell'ospedale.
- **Day hospital.** I giorni della prestazione in regime di *day hospital* sono equiparati alle giornate di ricovero.

#### RICORDA

**Per fruire dei giorni di assenza per terapie salvavita è necessario specificare il motivo dell'assenza, che il datore di lavoro potrà chiedere di documentare con idonea certificazione medica.**

## ▪ Collocamento obbligatorio

Il collocamento lavorativo dei cittadini con disabilità è regolamentato dalla Legge 68/99. Solo il cittadino in età lavorativa che vuole iscriversi alle liste speciali, per essere avviato al lavoro come categoria protetta, **deve fare richiesta di essere sottoposto all'accertamento della condizione di disabilità** ai sensi della Legge 68/99. L'attuale normativa (Legge 247, art. 1 comma 35 e 36 del 24/12/2007), non prevede più, per soggetti non interessati al collocamento al lavoro e aventi diritto all'assegno di invalidità, l'obbligo di iscrizione alle liste del collocamento per poter richiedere l'erogazione del beneficio.

### **RICORDA**

**Queste sono soltanto informazioni di base.**

**Puoi trovare un aiuto più dettagliato sul sito dell'A.N.D.O.S. - [www.andosonlusnazionale.it](http://www.andosonlusnazionale.it)**

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

[www.aimac.it](http://www.aimac.it)

[www.inps.it](http://www.inps.it)

[www.handylex.org](http://www.handylex.org)

[www.agenziaentrare.it](http://www.agenziaentrare.it)

[www.lavoro.gov.it](http://www.lavoro.gov.it)

[www.informahandicap.it](http://www.informahandicap.it)

Inoltre, nelle sedi di alcuni Comitati A.N.D.O.S. onlus troverai esperti che possono consigliarti e chiarirti tutti i dubbi.

## 7.4 TUTELA SOCIO-SANITARIA E FACILITAZIONI DI LEGGE

Per usufruire dei benefici di legge, che riguardano il lavoro, ma anche del rimborso di terapie, protesi e soggiorni ospedalieri, è necessario produrre una serie di certificati che accertino l'effettivo stato di salute. In questa appendice, troverai un riassunto delle normative di legge in merito a malattia e disabilità.

### **RICORDA**

La domanda per l'ottenimento di qualunque beneficio assistenziale/previdenziale dal 1 gennaio 2010 **va presentata all'INPS esclusivamente per via telematica.**



## Invalità civile e attestazione di handicap



- Per prima cosa bisogna rivolgersi al medico curante abilitato per il rilascio del certificato medico digitale che ha la validità di 90 giorni. Il medico invia la certificazione per via telematica e rilascia la stampa originale firmata da esibire all'atto della visita, unitamente alla ricevuta di trasmissione con il numero del certificato.
- Una volta in possesso del certificato medico digitale può essere inoltrata la domanda di accertamento dello stato di invalidità e di handicap direttamente all'INPS (tramite il sito [www.inps.it](http://www.inps.it)) o autonomamente (necessario SPID), oppure attraverso gli enti abilitati: associazioni di categoria, patronati.
- L'INPS mette a disposizione delle ASL un sistema di gestione di un'agenda appuntamenti per la calendarizzazione delle visite e di invito a visita. Vengono fissati indicativamente dei nuovi limiti temporali: in caso di patologia oncologica, il limite temporale scende a 15 giorni.
- A conclusione dell'iter sanitario l'INPS territorialmente competente provvede all'inoltro del verbale all'interessato, dal quale risulta il grado di invalidità riconosciuto. Se è stato riconosciuto il diritto a una prestazione economica, INPS chiederà all'interessato di inviare, sempre per via telematica, dati relativi alla condizione reddituale e personale. Spesso già richiesti all'invio della domanda

**Aggravamento** - se la malattia progredisce, l'interessato può richiedere l'accertamento dell'aggravamento dello stato di salute, seguendo medesimo iter.

**Se lo stato di invalidità o di handicap è riconosciuto per un periodo temporaneo l'interessato verrà ricontattato per la visita di revisione.**

I benefici sociali e/o economici dipendono dal grado di invalidità riconosciuto e dal reddito.

# Capitolo 7

**Invalità civile del 100%** (persona in età lavorativa 18-67) ha diritto:

- pensione di inabilità
- esenzione dal ticket totale

Per un'invalità civile pari o superiore al 74% (persona in età lavorativa 18-67):

- assegno di invalidità.

**L'indennità di accompagnamento** - se a causa della malattia alla donna viene riconosciuta un'invalità totale e permanente del 100% e la paziente ha problemi di deambulazione e non è più autonoma nelle normali attività della vita quotidiana e possibile richiedere il riconoscimento dell'indennità di accompagnamento. Recenti sentenze della Corte di Cassazione (n. 102/2004) hanno stabilito, per le persone malate di cancro che seguono un trattamento chemioterapico o radioterapico, la possibilità di ottenere l'indennità di accompagnamento anche per un breve periodo. La domanda va presentata all'INPS esclusivamente in via telematica. L'assegno di accompagnamento decorre dal mese successivo a quello di presentazione della domanda ed è erogato per 12 mensilità. L'importo, aggiornato annualmente dal Ministero dell'Economia, non è né vincolato a limiti di reddito né è reversibile.

**Pensione di inabilità.** È una pensione che spetta ai lavoratori dipendenti e autonomi affetti da un'infermità fisica o mentale che possono far valere determinati requisiti contributivi. La domanda di pensione di inabilità va presentata all'INPS esclusivamente per via telematica. Requisiti (Legge 222/84):

- l'infermità fisica o mentale deve essere accertata dai medici dell'INPS e deve essere tale da provocare una assoluta e permanente impossibilità a svolgere qualsiasi lavoro;
- l'anzianità assicurativa e contributiva deve essere pari a 5 anni di assicurazione (260 contributi settimanali), dei quali almeno 3 anni (156 settimane) versati nei 5 anni precedenti la data di domanda di pensione di inabilità.

## LA PENSIONE DI INABILITÀ È EROGATA PER 13 MENSILITÀ

### Assegno ordinario di invalidità

Il lavoratore ha diritto all'assegno di invalidità se:

- presenta minorazioni fisiche o mentali che pregiudicano in maniera permanente la sua capacità di lavoro, a meno di un terzo
- è iscritto all'INPS da almeno 5 anni
- abbia un'anzianità contributiva di almeno 5 anni (260 contributi settimanali) ed aver versato complessivamente almeno 3 anni di contributi (156 settimane) nel quinquennio precedente la domanda.

La domanda deve essere presentata all'INPS esclusivamente in via telematica. L'assegno ordinario di invalidità ha carattere temporaneo: dura 3 anni e può essere rinnovato su richiesta del lavoratore disabile. **Dopo il terzo rinnovo consecutivo l'assegno diventa definitivo.** L'assegno viene erogato per 13 mensilità. L'assegno **non è reversibile.**





## Assegno mensile per assistenza personale e continuativa ai pensionati per inabilità

Il pensionato per inabilità assicurato INPS può chiedere l'assegno per l'assistenza personale e continuativa (Legge 222/84 art. 5), purché sia in possesso dei seguenti requisiti:

- non sia in grado di camminare senza l'aiuto permanente di un accompagnatore;
- abbia bisogno di assistenza continua per compiere le normali attività quotidiane (alimentazione, igiene personale, vestizione).

La domanda può essere presentata anche insieme alla domanda di pensione di inabilità.

### Ticket

Il riconoscimento di un'inabilità civile del 100% dà diritto all'esenzione totale dal pagamento del ticket per le prestazioni sanitarie per qualsiasi patologia. Le donne che presentano tumore al seno hanno diritto all'esenzione totale dal ticket per le prestazioni sanitarie appropriate per il monitoraggio delle patologie di cui sono affette e delle loro complicanze, per la riabilitazione e per la prevenzione degli ulteriori aggravamenti, ovvero per visite specialistiche, per esami di laboratorio, per esami strumentali diagnostici, per i farmaci. L'esenzione deve essere richiesta all'Azienda ASL di residenza (Ufficio Esenzione Ticket) che rilascerà un tesserino con il codice di esenzione 048 (patologie neoplastiche). Tale tesserino deve essere esibito al Medico di Medicina Generale per riportare il medesimo codice nelle prescrizioni mediche inerenti agli accertamenti successivi all'intervento o a ordinari controlli.

### Cure all'estero

L'assistenza sanitaria all'estero, preventivamente autorizzata, è consentita solo per le prestazioni di altissima specializzazione che non siano ottenibili nel nostro Paese tempestivamente o in forma adeguata alla particolarità del caso clinico. L'autorizzazione va chiesta alla ASL di residenza presentando:

- la domanda
- la proposta di un medico specialista (sia pubblico che privato) che deve contenere l'indicazione della struttura estera prescelta
- l'ulteriore documentazione eventualmente prescritta da disposizioni regionali. Domanda e la documentazione verrà trasmessa al Centro di Riferimento Regionale (CRR) territorialmente competente che dopo la valutazione comunicherà il proprio parere motivato all'ASL che provvede o meno al rilascio dell'autorizzazione.

In caso di accoglimento della domanda:

- 1 se la struttura estera è privata, la ASL rilascia autorizzazione scritta all'interessato che dovrà anticipare le spese autorizzate, per le quali potrà chiedere il rimborso alla propria ASL, al rientro in Italia (su presentazione della documentazione necessaria)
- 2 se la struttura è pubblica o privata convenzionata, la ASL provvede a rilasciare un formulario S2 (se è per uno Stato comunitario) o un formulario analogo (se si tratta di uno Stato convenzionato) e l'assistenza viene erogata in forma gratuita.

### ATTENZIONE

**Le cure di mantenimento o di controllo, anche se riferite ad una precedente autorizzazione, devono essere preventivamente autorizzate** dalla ASL, sentito il Centro di Riferimento Regionale per cui, ogni qualvolta si presenta questa necessità, deve essere presentata domanda di autorizzazione secondo la stessa procedura sopra indicata.

In caso di rigetto della domanda di autorizzazione l'interessato può presentare ricorso: al Direttore Generale della ASL al tribunale amministrativo regionale (TAR) ed al Consiglio Di Stato in sede di appello al Presidente della Repubblica con ricorso straordinario

# Capitolo 7

## Assistenza domiciliare

Il Servizio Sanitario Nazionale garantisce alle persone non autosufficienti e in condizioni di fragilità, con patologie in atto o esiti delle stesse, percorsi assistenziali nel proprio domicilio denominati “cure domiciliari” consistenti in un insieme organizzato di trattamenti medici, infermieristici e riabilitativi, necessari per stabilizzare il quadro clinico, limitare il declino funzionale e migliorare la qualità della vita. Le cure domiciliari si integrano con le prestazioni di assistenza sociale e di supporto alla famiglia, generalmente erogate dal Comune di residenza della persona.

## Esonero dall'obbligo delle cinture di sicurezza

Per chiedere l'esonero è necessario recarsi presso gli ambulatori di Igiene, presenti in ogni presidio ASL, prendere l'appuntamento per la visita medica, e portare la documentazione medica inerente la propria patologia. I benefici della cintura sono ben noti, pertanto, l'esonero si configura come un fatto eccezionale.

## Contrassegno di libera circolazione e di sosta

Il Comune di residenza riconosce ai malati oncologici in terapia il diritto ad ottenere il contrassegno di libera circolazione e sosta che da diritto a:

- libero transito nelle zone a traffico limitato e nelle zone pedonali
- la sosta nei parcheggi riservati ai disabili (strisce gialli) o, in mancanza di questi, la sosta gratuita nei parcheggi a pagamento (strisce blu). Si segnala che alcuni comuni non riconoscono questa agevolazione alle auto che espongono il contrassegno per l'handicap. Il contrassegno è valido su tutto il territorio nazionale e dell'Unione Europea.

La domanda va inoltrata all'Ufficio di Polizia Municipale del Comune di residenza. Il contrassegno è **nominativo** e può essere usato solo quanto l'auto è al servizio del malato intestatario del permesso. Domanda per il rilascio va presentata al comune di residenza compilando l'apposito modulo e allegando un certificato medico -legale che attesti grave difficoltà motoria o, in alternativa il verbale di accertamento dello stato di invalidità e/o di handicap in cui sia espressamente indicata l'esistenza dei requisiti sanitari necessari per il rilascio del contrassegno invalidi. (Art.4, L.35/12). Validità dipende dalle condizioni di salute del richiedente. Può essere rinnovato.

## Rimborsi regionali

Alcune Regioni prevedono rimborsi delle spese di viaggio e, in alcuni casi, anche di soggiorno per i residenti che migrano in altre Regioni per le cure. Prima della partenza si consiglia di rivolgersi all'ASL di appartenenza per ricevere tutte le informazioni necessarie.

## Diritti di carattere fiscale

La lavoratrice o il lavoratore con grave disabilità (Legge 104/92, art 3 comma 3) ha diritto alle seguenti agevolazioni:

- per acquisto di mezzi di locomozione (auto e motoveicoli): detraibilità delle spesa pari al 19% (massimo di 18.075,99 euro) ai fini Irpef, Iva agevolata al 4%, esenzione permanente del bollo auto, esenzione imposta di trascrizione;
- per acquisto di altri mezzi di ausilio e sussidi tecnici e informatici: detraibilità delle spese ai fini Irpef (19%), Iva agevolata al 4%;
- detrazione totale (senza franchigia) delle spese sanitarie dalla dichiarazione dei redditi in misura del 19%
- deduzione dei contributi previdenziali versati per colf/badanti (un tetto massimo annuale)



- in alcune regioni deducibilità totale spese farmaceutiche  
(Per tutto ciò è utile visitare il sito Agenzia delle Entrate: [www.agenziaentrate.gov.it](http://www.agenziaentrate.gov.it) )

### Diritto di conoscere, diritto di decidere

L'art. 32 della Costituzione Italiana dice che nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge e come dice l'art. 13 "La libertà personale è inviolabile". Il paziente deve avere la possibilità di scegliere, in modo informato, se sottoporsi a una determinata terapia o esame diagnostico. La decisione si esprimerà firmando un modulo di «consenso informato» che costituisce il fondamento della liceità dell'attività sanitaria, in assenza del quale l'attività stessa costituisce reato. Il consenso può essere revocato in ogni momento dal paziente e, quindi, gli operatori sanitari devono assicurarsi che rimanga presente per tutta la durata del trattamento.

#### RICORDA

Le normative possono cambiare.

Per essere aggiornato sulle ultime modifiche rivolgiti al Comitato A.N.D.O.S.

Onlus più vicino oppure visita il sito [www.andosonlusnazionale.it](http://www.andosonlusnazionale.it)

## 7.5 NON SIAMO SOLE!



### Premessa

Nipoti, figli, marito, amiche, colleghe: in questo periodo tutta la tua rete di affetti si stringe intorno a te. Ognuno con i propri modi e i propri tempi esprime la sua partecipazione a quello che stai vivendo: ammettiamolo senza timore.

## Capitolo 7

Anche se è la nostra salvezza e la nostra forza, non è sempre facile gestire emotivamente la valanga di sentimenti che ci viene riversata addosso. E può capitare che, nonostante tutto l'affetto, tu ti possa sentire comunque sola. È perfettamente normale. La malattia è una condizione emotiva molto particolare che, per sua stessa natura, stabilisce una differenza tra chi è malato e gli altri. "Nessuno può davvero capire quello che provo", quante volte ti sei trovata a pensarlo?

Un aiuto importante in questo senso può venire da chi può capire davvero quello che provi: le donne che come te affrontano o hanno superato un tumore al seno. Magari sono quelle che incontri durante le visite, magari un'amica cara, magari anche soltanto conoscenti, che non sapevi avessero avuto quest'esperienza, e che improvvisamente si confidano, costruendo un rapporto di solidarietà e fiducia.

### Da donna a donna: l'importanza delle associazioni

Uno dei modi più efficaci per trovare supporto e per condividere la tua esperienza è rivolgerti a un'associazione specifica per le donne operate al seno, come A.N.D.O.S. onlus. Qui puoi incontrare persone che hanno vissuto e che stanno vivendo un periodo simile al tuo, ma puoi trovare anche consigli, informazioni ed esperti disposti ad ascoltarti e a darti un aiuto specifico e mirato.

Dal counseling psicologico, alla semplice chiacchierata informale, dalle informazioni pratiche sulle terapie, sugli effetti collaterali, sulla legislazione specifica sulle cure e sul lavoro, fino a consigli sul trucco, sull'abbigliamento, su come sentirsi più belle e attraenti. Nelle associazioni troviamo molte risposte, proprio perché ci sono molte donne, molte storie e molte esperienze.

Scoprirai che i tuoi problemi, le tue insicurezze e paure sono condivise da tutte e che forse non sono così gravi o insormontabili come ti sembravano all'inizio.

### La forza della vita

Potrai conoscere persone nuove, confrontarti, sfogarti e parlare di tutto: di quegli argomenti che più ti possono mettere a disagio o imbarazzarti, ma anche di cose belle, intense, che nulla hanno a che fare con la malattia. Perché, ricordalo, un'associazione di donne operate al seno è prima di tutto un'associazione delle donne per le donne. I contatti e gli scambi, molto spesso, durano ben oltre il periodo della malattia e moltissime amicizie per la vita sono nate al suo interno.

Un gran numero di donne, inoltre, decide di continuare a frequentare l'associazione come volontaria, mettendo al servizio delle nuove arrivate la propria sensibilità, esperienza e coraggio.

#### RICORDA

La ricerca afferma che il contatto e la frequentazione di associazioni di aiuto ai pazienti, oltre a fornire un aiuto concreto in vari ambiti, può determinare in modo significativo una reazione psicologica positiva alla malattia, favorendo una maggiore efficacia delle cure.



# I comitati A.N.D.O.S. in Italia

Per vedere l'indirizzo di tutti i Comitati A.N.D.O.S. onlus vai sul nostro sito [www.andosonlusnazionale.it](http://www.andosonlusnazionale.it)



## RICORDA

Se non dovessi avere una sede dell'associazione proprio dietro l'angolo, chiama comunque quella più vicina. Le volontarie ti sapranno dare informazioni sulla tua zona e indicare strutture o persone a cui poterti appoggiare.

## Per approfondire

I NUMERI DEL CANCRO IN ITALIA . Versione per cittadini e pazienti. Fondazione AIOM- AIRTUM- PASSI-PASSI D'ARGENTO [www.fondazioneaiom.it](http://www.fondazioneaiom.it)

<https://www.aiom.it/linee-guida-aiom-2021-neoplasie-della-mammella/>

<https://www.gisma.it/>

<https://www.senonetwork.it/it/raccomandazioni/1-3798-1->

<https://www.senonetwork.it/#>

<https://www.salute.gov.it/portale/tumori>

<https://www.salute.gov.it/portale/tumori/dettaglioContenutiTumori.jsp?lingua=italiano&id=5542&area=tumori&menu=screening>

“Raccomandazioni AIOM 2020 per l'esecuzione di Test Molecolari su Biopsia Liquida in Oncologia”

“Raccomandazioni 2020 sui Farmaci Agnostici”

“Raccomandazioni 2020 Tumor Board Molecolare



*note*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







*Il mio comitato di riferimento è:*

*Si ringrazia:*

