



Progetto Solidale Donna e dintorni WOMEN RUN

LILT Trieste in collaborazione con la Breast Unit di ASUITS

Preservare la salute delle donne dopo un intervento al seno.

La donna al centro delle cure in tutti i suoi aspetti

Il tumore alla mammella è purtroppo una malattia considerata sociale in quanto 1 donna su 8, e nella nostra provincia 1 su 7, si ammalerà di tumore al seno nel corso della sua vita.

La patologia neoplastica mammaria maligna coinvolge quindi al giorno d'oggi una fetta di popolazione femminile sempre più numerosa ma, nello stesso tempo, permette di ottenere risultati sempre più soddisfacenti in termini di controllo della malattia e di outcome a distanza.

E' ben dimostrato come tali risultati possano essere raggiunti attraverso l'approccio multidisciplinare a tale problematica; tale approccio vede il coinvolgimento di numerose figure (radiologi, anatomopatologi, chirurghi senologi e plastici, infermieri, tecnici di radiologia, medici nucleari, oncologi, radioterapisti, fisiatristi, fisioterapisti, genetisti, ginecologi, psicologi e data manager) e solo tale possibilità permette di poter garantire alle nostre donne un trattamento ottimale e mirato nell'ottica della cosiddetta medicina di precisione.

Fermo restando che i risultati migliori possono essere ottenuti maggiormente nel caso di una diagnosi la più tempestiva possibile assume peraltro un valore imprescindibile la campagna di prevenzione legata da un lato ad aumentare la sensibilizzazione ad aderire ai programmi di screening, dall'altro - e in questo contesto l'invito è rivolto alle più giovani - ad imparare a conoscere il proprio seno e ad adottare stili di vita più adeguati.

In questo contesto si inserisce il lavoro svolto della LILT che nella nostra realtà è inserita a pieno titolo nella Breast Unit dell'Azienda Sanitaria Integrata di Trieste che nel 2016 ha ottenuto, prima in regione, la certificazione Europea Eusoma e che attesta la qualità del lavoro svolto.

Numerose sono le iniziative promosse dalla LILT sia in ambito di programmi di educazione nelle scuole e di prevenzione primaria e che si integrano con l'attività clinica della Breast Unit.

Oggi con il miglioramento dei percorsi diagnostico-terapeutici si può ottenere la guaribilità del tumore, ma il percorso terapeutico che segue il trattamento chirurgico spesso mina anche l'aspetto della donna e spesso causa stress e distress non solo personali ma anche nei rapporti con la famiglia (soprattutto se ci sono bambini) e nella realtà lavorativa. Questa sofferenza spesso viene trascurata o sottovalutata nell'ambito dei percorsi medico-assistenziali e frequentemente la stessa donna si vergogna di manifestare questi bisogni ai professionisti nel timore che vengano scambiati per un'attenzione superficiale al problema. Ne deriva non solo disagio ma anche affidarsi a trattamenti che possono non aiutare o essere nocivi.

È ben noto peraltro che il concetto di CURA delle pazienti deve essere ampliato anche al PRENDERSI CURA della persona nella sua globalità prestando quindi attenzione anche alla cura della sua immagine corporea. Obiettivo del progetto, peraltro già in essere grazie alla collaborazione con medici esperti nella Medicina Estetica e Dermatologia, è quello di implementare un percorso che preveda la realizzazione di incontri su cosmeceutica e benessere indirizzate alle donne che hanno affrontato un tumore al seno.

Ci sono due aspetti che la donna con diagnosi di tumore alla mammella si trova a dover affrontare: il cambiamento della sua vita e dei suoi ritmi e il cambiamento del suo corpo. Questi due aspetti sono strettamente collegati e la loro accettazione, trasformazione positiva per ritrovare una dimensione di armonia ed equilibrio con sé stesse in termini psico-fisici è alla base non solo della qualità della vita ma anche della partecipazione attiva e compliant alle cure. Numerosi studi scientifici sono concordi nell'affermare l'importanza dei percorsi di cura alla totalità della persona sia per migliorare il percorso terapeutico ma anche per diminuire il rischio di ricaduta della malattia.

In questo senso il progetto propone di mantenere nell'ambito della Breast Unit percorsi dedicati alle donne in trattamento chemioterapico: un corso di cosmeceutica, un corso di tecniche del respiro "pranayama" e un corso di mindfulness.

Il corso di cosmeceutica si articola in quattro incontri di gruppo (massimo otto pazienti) con donne medico specializzate in medicina estetica e truccatrici professioniste. Le pazienti ricevono attenzioni e consigli per i loro problemi di cosmetica e cura della pelle e vengono istruite su come migliorare con il trucco il loro aspetto per sentirsi a loro agio. Il corso informa sulle scelte più appropriate per i prodotti di igiene personale e di cosmesi durante e dopo le cure.

Il corso di pranayama si articola in sei incontri di gruppo (massimo dieci pazienti) ed è dedicato al superamento delle fasi di stress e distress emotivo, nonché per disturbi del sonno. Si tratta di tecniche di respirazione statica e dinamica dello yoga che aiutano la mente a rilassarsi per migliorare il tono dell'umore e per gestire gli stress emotivi. Inoltre il pranayama migliora l'ossigenazione del corpo e aiuta quindi ad eliminare le tossine. Il corso prevede una psicologa, insegnante diplomata di yoga.

Il corso di mindfulness si articola in otto incontri di gruppo (massimo dieci pazienti) e mira a migliorare l'atteggiamento del paziente verso sé stessa e la vita. Si tratta di una tecnica dinamica di meditazione che ha ottenuto molti riscontri positivi nell'ambito della ricerca

scientifica ed è proposta in molte realtà oncologiche. Il corso prevede una psicoterapeuta specializzata in mindfulness

Nella nostra esperienza abbiamo visto che questi corsi riescono a migliorare l'umore delle pazienti e le aiutano a superare molti momenti di sconforto. Inoltre, collocati nell'ambito dei percorsi della Breast Unit aumentano la compliance per la rete di assistenza. Nell'ambito del progetto particolare attenzione verrà data alle donne con fragilità sociali per le quali viene proposto con il progetto anche l'affiancamento di una psicoterapeuta.

Tutti i corsi saranno quindi tenuti da professioniste nell'ottica anche di promuovere e sostenere il lavoro al femminile.

Il poter offrire alle nostre pazienti anche questo tipo di programmi nell'ambito di un approccio olistico alla malattia rappresenta sicuramente una sfida impegnativa per la quale però non mancano volontà ed entusiasmo.

La Presidente LILT

Prof.ssa Bruna Scaggiante

La Responsabile Breast Unit ASUITS

Prof.ssa Marina Bortul