



Tumore al seno metastatico

Sì alla qualità della vita



F.A.V.O.

Federazione Italiana delle
Associazioni di Volontariato
in Oncologia

01

Le donne con tumore al seno metastatico si trovano ad affrontare sfide complesse che vanno oltre l'aspetto strettamente medico. La diagnosi, sia essa iniziale o conseguente a una progressione o recidiva della malattia, provoca reazioni emotive profonde e incide significativamente sulla qualità della vita. In questo contesto, vengono analizzati i principali bisogni che possono emergere lungo il percorso delle pazienti, accompagnati da proposte e strategie di intervento mirate. Questi strumenti sono concepiti come un supporto concreto per garantire la migliore qualità della vita possibile.

BISOGNI PSICOSOCIALI

- **Non sei sola:** È importante ricordare che **non sei sola in questo percorso**. Molte altre donne vivono esperienze simili alla tua. Sentimenti come paura, ansia, rabbia, tristezza e solitudine sono reazioni normali di fronte a una diagnosi così impegnativa. **Condividere queste emozioni con una persona di fiducia**, come un familiare, un amico o un professionista, può essere di grande aiuto. Non esitare a chiedere supporto: chi ti vuole bene potrebbe desiderare essere presente, ma *non sapere come farlo*.

- **Il supporto psicologico fa la differenza:** Un percorso di sostegno psicologico può aiutarti a *riconoscere e gestire le emozioni*, riscoprendo nuovi significati nella vita. Questo tipo di supporto ti permette anche di ridefinire priorità e obiettivi, **migliorando così la qualità della tua vita** quotidiana.
- **Gruppi di auto-mutuo aiuto:** Condividere la tua esperienza con altre donne che affrontano situazioni simili può essere estremamente utile. I gruppi di auto-mutuo aiuto offrono **uno spazio sicuro e accogliente** per *confrontarsi e trovare sostegno reciproco*.
- **Terapie integrate:** Pur non sostituendo le cure convenzionali, le terapie integrate possono rappresentare un **valido complemento ai trattamenti medici tradizionali**. Prima di intraprendere qualsiasi pratica integrativa, è fondamentale **consultare il proprio oncologo** per valutare rischi, benefici ed eventuali interazioni con i farmaci in uso. Attività come meditazione, mindfulness, yoga, Qi Gong, musicoterapia, arteterapia, agopuntura e sport possono *aiutarti a gestire stress, ansia e depressione*, contribuendo al tuo benessere generale e favorendo un nuovo equilibrio interiore.
- **Mantenere i rapporti sociali:** Comunicare apertamente con le persone care è essenziale per **condividere i tuoi sentimenti e le tue necessità**. Cerca di non isolarti: *coltivare i rapporti sociali e dedicarti alle attività che ti piacciono può darti energia e sostegno*. Se hai un partner, affrontate insieme questo percorso con dialogo e comprensione reciproca: parlare apertamente

delle vostre emozioni e sfide rafforza il legame.



02

- **Immagine corporea:** L'immagine corporea, strettamente legata all'identità personale e alla femminilità, può essere profondamente influenzata dalla diagnosi e dai trattamenti per il tumore al seno. Il disagio psicologico associato può intensificare la preoccupazione per il proprio aspetto fisico, portando a insoddisfazione e calo dell'autostima.

Per ritrovare un equilibrio e sentirti a tuo agio con te stessa e gli altri, potresti considerare soluzioni come parrucche, foulard o trattamenti estetici personalizzati, come la dermopigmentazione del complesso areola-capezzolo e il trucco permanente. Gestire le emozioni negative legate ai cambiamenti fisici è un processo delicato: *confrontarti apertamente con chi ti è vicino* e con i tuoi medici può aiutarti. Inoltre, un percorso di supporto psicologico può offrirti gli strumenti per **accettare e valorizzare il tuo nuovo corpo**.



- **Sessualità:** La sessualità, durante e dopo il percorso oncologico, è spesso *un argomento difficile da affrontare*, complicato da vergogna, imbarazzo o mancanza di informazioni. Tuttavia, problemi come la disfunzione sessuale, che interessa fino all'80% delle donne colpite da tumore, non dovrebbero essere trascurati. Solo una minoranza trova il coraggio di parlarne con il proprio medico, ma **affrontare anche questa dimensione è fondamentale per il benessere globale**. Includere la sfera della sessualità nel percorso di cura aiuta a migliorare la qualità della vita e a favorire il *recupero del benessere psicofisico*.

Creare o ritrovare un'intimità con il partner, o anche in una nuova relazione, può generare un *ambiente emotivo terapeutico e rassicurante*. **Non esitare a confrontarti con i tuoi medici** o a cercare il supporto di professionisti esperti per affrontare questi temi e trovare soluzioni personalizzate.

03

I TUOI DIRITTI



Il tumore al seno al IV stadio o metastatico può essere diagnosticato sia all'esordio della malattia, sia in una fase successiva, anche a distanza di anni dalla prima diagnosi, in caso di progressione o recidiva. Nel caso di una diagnosi successiva, oltre ai diritti già acquisiti, potresti avere diritto a ulteriori tutele e benefici giuridici ed economici. Questi devono essere richiesti direttamente all'INPS attraverso una procedura specifica per l'accertamento dell'aggravamento dello stato invalidante.

04

RICORDA CHE HAI DIRITTO A:**Informazioni chiare e complete:**

- Sul tipo di malattia, le opzioni terapeutiche, gli effetti collaterali e i trattamenti per contrastarli.
- Partecipare consapevolmente alle decisioni che riguardano le cure attraverso il consenso informato.
- Garantire la miglior qualità di vita possibile durante tutto il percorso della malattia.

Esenzione ticket:

- Esenzione dal pagamento del ticket per farmaci, visite ed esami legati alla cura del tumore.
- Riconoscimento di invalidità e benefici correlati.
- Riconoscimento dell'invalidità civile e dell'handicap grave (Legge 104/92) da parte dell'INPS.
- Accesso a benefici economici e tutele sul lavoro per la persona malata e il suo *caregiver*.
- Possibilità di ottenere assegno di invalidità, pensione di inabilità e indennità di accompagnamento.

Diritti sul posto di lavoro:

- Congedi e permessi retribuiti per visite, esami e terapie.
- Possibilità di richiedere flessibilità lavorativa, accomodamenti ragionevoli, smart working o part-time.
- Pensionamento anticipato per inabilità lavorativa o contributi economici per lavoratori autonomi con P. IVA.

**Sostegno economico e detrazioni fiscali:**

- Detrazioni fiscali per le spese mediche.
- Contributi parziali o totali per l'acquisto di parrucche, offerti da alcune Regioni o associazioni di volontariato.
- Detrazione fiscale per l'acquisto della parrucca.

Mobilità e assistenza:

- Richiedere il contrassegno per la libera circolazione e sosta presso il Comune di residenza.
- Accesso a contributi per assistenza domiciliare.

Assicurazioni:

- Verificare eventuali prestazioni spettanti in caso di copertura assicurativa.
- Accesso a cure palliative e terapia del dolore (Legge 38/2010):
- Diritto a una presa in carico globale, sia a domicilio che in hospice.
- Accesso a cure per il controllo del dolore e il miglioramento della qualità della vita anche quando la guarigione non è possibile.
- Il medico di famiglia, lo specialista e il servizio sociale possono attivare i relativi servizi.



Supporto psicologico:

- Accesso gratuito o agevolato a percorsi di supporto psicologico per te e la tua famiglia.

Disposizioni anticipate di trattamento (DAT):

- Presso il Comune di residenza puoi depositare le DAT per esprimere le tue volontà sui trattamenti sanitari a cui essere o non essere sottoposta in caso di incapacità.
- Le DAT sono revocabili e modificabili in ogni momento.
- La Pianificazione Condivisa delle Cure (PCC) consente di stabilire in anticipo i trattamenti desiderati nelle fasi avanzate della malattia e di nominare un fiduciario.
- Medici ed équipe sanitaria sono tenuti a rispettare la PCC o le indicazioni del fiduciario, che può essere aggiornata in base all'evolversi della malattia.

07

DOVE TROVARE SUPPORTO

- **Associazioni di pazienti:** Le associazioni dedicate ai pazienti oncologici rappresentano una risorsa preziosa, offrendo supporto informativo, psicologico e pratico.
- **Servizi sociali:** Rivolgiti ai servizi sociali del tuo Comune, della tua Azienda Sanitaria Locale (ASL) o del Centro di cura di riferimento per ricevere informazioni su aiuti e servizi disponibili.
- **Professionisti della salute:** Medici di medicina generale, infermieri, fisioterapisti, nutrizionisti, psicologi e altri specialisti possono offrirti un supporto personalizzato e adeguato alle tue esigenze.

RICORDA

Ogni donna affronta la malattia in modo unico: trova le strategie e i percorsi di supporto che funzionano meglio per te.

Chiedere aiuto non è un segno di debolezza, ma una dimostrazione di forza.

Gli effetti della malattia e delle terapie variano da persona a persona. Informarti è un tuo diritto, ma non lasciare che le informazioni negative condizionino il tuo percorso: è un dovere verso te stessa.

Un diritto ignorato è un diritto negato: conosci e rivendica ciò che ti spetta.

08





RISORSE UTILI:

Associazioni appartenenti al Gruppo di lavoro FAVO Donna:

<https://www.favo.it/favo-donna/associazioni-partecipanti.html>

Sezione del sito di Aimac dedicata ai diritti dei malati di cancro:

<https://www.aimac.it/libretti-tumore/diritti-malato-cancro>

Europa Donna:

<https://www.europadonna.it>

Salute Donna onlus:

<https://www.salutedonna.it>

AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica):

<https://www.aiom.it>

Associazione Italiana Tumore al Seno Metastatico - Noi ci siamo

www.mbcitalia.com

Andos (Associazione nazionale donne operate al seno)

<https://www.andosonlusnazionale.it>

Fondazione IncontraDonna

<http://www.incontradonna.it>

CONTATTI:



www.favo.it



+39 06 42989576



[Scarica il PDF della brochure](#)

11

a cura di:

Elisa Ciavardini, Aimac

Laura Del Campo, FAVO

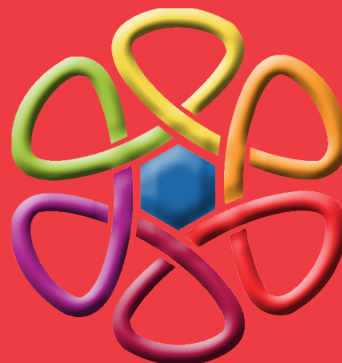
Francesca Giommarresi, FAVO Donna

Elisabetta Iannelli, FAVO

Gabriella Masiello, Aimac

Chiara Pilotti, FAVO

Progetto grafico e editing: **Laura Vitrini**

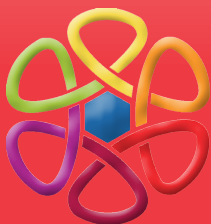


12

QUESTA BROCHURE È STATA REALIZZATA GRAZIE AL
SUPPORTO NON CONDIZIONATO DI:

 Daiichi-Sankyo

AstraZeneca 



F.A.V.O.

Federazione Italiana delle
Associazioni di Volontari
in Oncologia

Sede legale e operativa:
piazza Barberini 47
00187 Roma

Tel: +39 0642989576

Web site: www.favo.it
Email: info@favo.it