



A.N.D.O.S.

ASSOCIAZIONE NAZIONALE
DONNE OPERATE AL SENO

Comitato di Alba "P. Gosso"

ONLUS

L' ANDOS è stata fondata nel 1976 sulla base dell'intuizione che il tumore al seno è una condizione complessa: non solo una malattia che richiede un intervento medico ma anche una minaccia all'identità della persona. È una minaccia alla normalità della vita della donna operata, a volte giovane: una minaccia all'esercizio del suo ruolo sociale e familiare, che richiede una serie di interventi specifici che il Servizio Sanitario non sempre riesce a fornire.

Questa *presa di coscienza* ha fatto sì che oggi ci appaia normale che alle donne operate vengano offerte tante iniziative che favoriscono una completa riabilitazione, anche sotto l'aspetto fisico, psicologico e sociale.

Ad Alba il testimone di quell'intuizione fu raccolto nel 1988 da Patrizia Gosso, donna e chirurgo che ha lasciato il segno su questa città. Fu lei che, conoscendo tutte le tematiche connesse al tumore mammario,

(segue a pagina 11)

Il cardine della protezione: Prevenzione Serena

Lo screening del carcinoma della mammella denominato *Prevenzione Serena* è attivo in provincia di Cuneo dal 1999. Vengono invitate allo screening ogni due anni le donne tra 50 e 69 anni (con possibilità di adesione spontanea fino a 75 anni) e si accettano annualmente quelle di età compresa tra 45 e 49 anni. Il test di screening è rappresentato dalla mammografia; la lettura delle lastre viene eseguita da due senologi esperti in maniera indipendente, in modo che sia massimizzata la capacità di identificare eventuali lesioni ancora asintomatiche. In media aderisce il 62% delle donne invitate. In caso di negatività la donna riceve a casa la comunicazione dell'esito. Per alcune donne è necessario eseguire degli approfondimenti diagnostici consistenti in ingrandimenti specifici, ecografia e, talvolta, esami citologici o istologici; si tratta dell'8% delle assistite viste la prima volta e del 3,5% di quelle che avevano già eseguito una mammografia in passato.

Tra coloro che vanno ad intervento chirurgico dopo una diagnosi in *Prevenzione Serena*, oltre il 70% ha un tumore più piccolo di 20 millimetri nella sua dimensione maggiore e pertanto può godere di una prognosi migliore. Ogni anno, mediamente, in provincia di Cuneo, *Prevenzione Serena* identifica precocemente oltre 120 tumori della mammella. Il Servizio Sanitario Regionale mette a disposizione tutti gli approfondimenti successivi in forma assolutamente gratuita e non è neppure necessaria l'impegnativa del medico curante al fine di eseguire lo screening: basta la lettera d'invito al Programma.

Dott. Lorenzo Orione

Direttore S. C. Unità di Valutazione e Organizzazione Screening, Cuneo

Donne operate al seno, corpo e mente

L'incontro con lo psicologo

"Sì, ho un seno malato ma dietro a quel seno c'è una persona!" Anna 53aa

Lo psicologo in oncologia si occupa della componente psicologica della malattia organica. Mente e corpo sono unite a filo doppio; una buona risposta alla malattia dal punto di vista psicologico è adattiva, può contribuire a migliorare la reazione dell'organismo rispetto alla malattia e al suo decorso.

"Paura paura paura, e la paura mi blocca. Non posso dirlo perché se no mi dicono subito che NON DEVO averne. Che posso fare?" MGrazia 56aa

Accompagnare nel percorso di malattia per favorire l'adesione alle cure necessarie, portare in seduta emozioni spesso non esprimibili.

"Il seno era bello ora... fatico a guardarlo a guardarmi allo specchio e a farmi guardare" Carla 45aa

Parlare di corpo, di immagine di sé femminile intima affettiva, di sessualità.

"Ora sto bene; ho faticato, lavorato su di me e voglio ripartire" Luisa 55aa

Usare la malattia per riequilibrare aspetti della vita; progettare insieme il cammino di rinascita e uscita dalla malattia.

"Che tensione gli esami, l'emocromo, la TAC; l'ansia mi confonde, sembra che mi aumenti i sintomi, possibile...?" Lucia 61aa

Riflettere insieme, mettere ordine nei pensieri può aiutare a controllare l'ansia; mantenere la razionalità e la lucidità

per non farsi invadere dal panico; trovare insieme modi e metodi per controllare emozioni che possono essere disturbanti.

"Ho pensato a delle cose della mia vita, sia passata che presente che futura; so che dovrei parlarne in famiglia ma non ce la faccio. Non ho energie per aiutare tutti; voglio comunicare a mio marito i miei pensieri e le decisioni ma..." Serena 43aa

Il cancro è una malattia familiare, colpisce una persona ma anche una famiglia, quindi spesso chi sta accanto al paziente vive emozioni dolorose e necessita di uno spazio dove esprimerle. Uno spazio individuale o uno spazio dove la coppia possa dirsi delle cose, esprimersi.

Dott.ssa Laura Grimaldi - Psicologa psicoterapeuta

L'evoluzione della chirurgia senologica del dr. Giampaolo Sacchetto, chirurgo ASL CN2

Il tumore della mammella rimane, purtroppo, la patologia neoplastica più frequente per il sesso femminile. A prova di ciò basta ricordare che nel 2011 nell'Ospedale di Alba sono state sottoposte ad intervento chirurgico per tumore al seno oltre 110 donne. Quindi anche le tecniche chirurgiche si stanno evolvendo e raffinando con lo scopo di aumentare la possibilità di guarigione con il minimo danno chirurgico.

Oggi giorno il trattamento chirurgico più corretto per la cura del tumore mammario prevede una terapia chirurgica conservativa associata all'asportazione del "linfonodo sentinella" (LNS), evitando in tal modo la dissezione completa del cavo ascellare con le ben note complicanze (deficit sensitivo-motori, braccio gonfio, etc.).

La tecnica del LNS si è affermata rapidamente in tutto il mondo e nel nostro Ospedale è in uso fin dal 2000. Tuttavia l'analisi intraoperatoria del LNS con i metodi tradizionali mostra una bassa sensibilità con una percentuale considerevole di risultati falsamente negativi, con la conseguenza che un numero significativo di metastasi può essere rilevato solo in un momento successivo, mediante lo studio anatomopatologico post-operatorio più dettagliato. In questo caso la paziente è costretta a sottoporsi ad un secondo intervento chirurgico, con tutte le implicazioni organizzative, economiche, chirurgiche e soprattutto psicologiche per la donna stessa.

La nuova procedura di diagnostica molecolare "OSNA" è una tecnica innovativa che consente una diagnosi intraoperatoria di metastasi nel linfonodo sentinella. Questo permette al chirurgo, in presenza di metastasi, l'asportazione immediata dei linfonodi ascellari in toto, evitando un secondo intervento. Questo test consentirebbe, con un esame rapido ed affidabile, di evitare i costi economici e, soprattutto, psicologici del re-intervento e della seconda degenza. È importante sottolineare che tale tecnica, già in uso presso alcuni centri di riferimento senologico in Piemonte (Torino-Molinette, Novara), non è ancora utilizzata negli altri ospedali della nostra provincia e pertanto l'introduzione del sistema OSNA può rappresentare un vantaggio per tantissime pazienti che, al momento, preferiscono rivolgersi a centri più distanti che già utilizzano questa metodica innovativa.

È possibile devolvere il 5 per mille ad ANDOS.

Basterà segnalare a chi vi compila la denuncia dei redditi il codice fiscale di ANDOS - Comitato di Alba

90026240045

A voi non costerà nulla, per noi sarà molto importante!

Cosa fa l'ANDOS di Alba?

di Annamaria Castiliano, vicepresidente di ANDOS - Alba

ANDOS è un'associazione di auto-aiuto, formata cioè da persone che hanno vissuto sulla propria pelle la malattia al seno, con tutte le sensazioni di ansia, solitudine e di precarietà che ne derivano.

Tali persone, che hanno superato positivamente questo triste "incidente di percorso", si propongono di essere di aiuto a donne che questo problema lo stanno affrontando. Il nostro gruppo di auto-aiuto può rappresentare per queste donne un'opportunità di incontro, in cui condividere emozioni, ansie, paure, sapendo di non essere sole, sentendosi totalmente capite, disponendo di un sostegno che dura nel tempo e comunque finché loro stesse ne sentiranno il bisogno.

Partendo da questo presupposto, ANDOS cerca di essere vicina alle donne operate, supportandole con:

- colloqui individuali in Sede e, quando possibile, in Ospedale;
- corsi di ginnastica dolce riabilitativa, in palestra, tenuti da fisioterapisti diplomate;
- cicli di massaggi rilassanti per il benessere della persona, tenuti in Sede da un massaggiatore diplomato;
- laboratorio di terapia occupazionale, in Sede al lunedì pomeriggio: qui, lavorando insieme, si trova il pretesto per favorire il dialogo e per comunicare momenti di solidarietà e di condivisione;
- incontri periodici con la psicologa;
- biblioteca in Sede.

Ci impegniamo inoltre, con i vari professionisti del settore, a fare informazione e prevenzione sul territorio, di solito mediante incontri e convegni aperti alla popolazione.

Ci adoperiamo nella raccolta di fondi per donare attrezzature aggiornate alla nostra ASL. Ci attiviamo per organizzare attività ricreative (gite, tombole, cene sociali) e incontri culturali oppure per sponsorizzare iniziative sportive in ambito femminile.

Cerchiamo ovviamente di essere molto attente ad accogliere i bisogni delle donne che si rivolgono a noi, provando a rispondere, per quel che ci compete, ad eventuali domande, preoccupazioni, paure che dovessero disturbare i loro pensieri.

Cerchiamo insomma – con una discreta, attenta e premurosa vicinanza di dimostrare loro che, dopo aver affrontato l'esperienza della malattia, si può sovente vivere ancor meglio di prima, con più consapevolezza, progettando in modo nuovo la vita, riacquistando o conquistando quell'equilibrio interiore che ci consenta di andare con serenità e fiducia verso il futuro.

In questo breve opuscolo vorremmo affrontare tante possibili domande, ad esempio su:

- prevenzione e familiarità della malattia
- chemioterapia (capelli, parrucca, etc)
- terapia ormonale
- controlli periodici
- rapporto di coppia
- chirurgia ricostruttiva
- tutela sociosanitaria

ma qui non è possibile per vari motivi. Le volontarie ANDOS potranno però in sede aiutare con la propria esperienza, offrire e suggerire il percorso per arrivare alle risposte appropriate.

Il percorso riabilitativo dopo l'intervento chirurgico al seno

Queste poche righe hanno lo scopo di fornire un aiuto pratico alle donne sottoposte ad un intervento chirurgico al seno suggerendo indicazioni essenziali sull'attività fisica da praticare. Nell'immediato periodo post-operatorio è di fondamentale importanza iniziare un programma di esercizi specifici, indispensabili per alleviare velocemente il dolore e per recuperare totalmente la funzionalità di tutto il corpo, in particolare della spalla e del braccio.

Ma soprattutto il movimento è assai utile per migliorare la circolazione linfatica che è rallentata, specie se si è proceduto allo svuotamento del cavo ascellare e per prevenire una tra le complicanze più temibili: il linfedema.

Gli esercizi insegnati devono diventare un'abitudine giornaliera nell'ottica di "igiene di vita" che le donne operate devono fare propria per recuperare al massimo l'uso del braccio ed evitare complicanze future. Una volta raggiunta una buona funzionalità articolare e muscolare, è consigliabile continuare la propria attività sportiva abituale, meglio se si tratta di sport completi come nuoto o ginnastica dolce. È consigliabile inoltre avere ben cura del proprio braccio, ponendo attenzione ad usare saponi delicati, evitare di affaticarlo troppo con lavori che implicano movimenti ripetuti per lungo tempo o da eseguire con il braccio in giù, evitare tagli, punture di insetti o di ago e l'uso di sostanze tossiche per la cute, evitare fonti di calore direttamente a contatto con il braccio come forni, sabbie, sole molto caldo e di usare per lungo tempo ferri da stiro normali e a vapore, evitare prelievi ed iniezioni di farmaci nel braccio interessato e di indossare abiti sintetici, con elastici ed anelli, bracciali ed orologi troppo stretti.

Sig.ra Giovanna Masoero – Fisioterapista

Stili di vita e rischio di recidiva da tumore al seno

(contributo a cura della sig.ra Gavazza, LILT di Asti)

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità il 35% dei casi di cancro è riconducibile ad abitudini alimentari sbagliate e ad uno stile di vita sedentario.

Nel caso del tumore al seno, è stato dimostrato come la dieta mediterranea, unitamente ad una moderata e costante attività fisica, sia efficace nel ridurre il rischio di recidiva del tumore. Essa, infatti, mantenendo bassi i livelli di insulina nel sangue, è in grado di diminuire il peso corporeo e la disponibilità di estrogeni, testosterone ed altre sostanze che esercitano un ruolo importante nella crescita tumorale.

La nostra alimentazione dovrebbe essere basata prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, come i cereali integrali, i legumi e un'ampia varietà di verdure e di frutta fresca e secca. Secondo il Fondo Mondiale per la Ricerca contro il Cancro, il consumo di cibi raffinati, precotti e preconfezionati e delle carni rosse dovrebbe essere limitato così come l'assunzione delle bevande zuccherate e delle bevande alcoliche (non più di un bicchiere di vino al giorno per le donne). Le carni conservate (salumi, prosciutti, etc) andrebbero addirittura evitate. Il tutto facendo attenzione a contenere anche il carico calorico complessivo.

Anche l'attività fisica, gioca un ruolo importante nella prevenzione dei tumori e per ottenere significativi benefici è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno.

L'Istituto dei Tumori di Milano si occupa da anni di prevenzione del tumore al seno attraverso l'alimentazione e l'atti-

vità fisica e attualmente promuove il progetto "Diana 5", coordinato dal Prof. Franco Berrino. La Lega Italiana per la Lotta ai Tumori, sezione di Asti, di cui è presidente il Dott. Claudio Lanfranco, aderisce al progetto "Diana 5", che è coordinato a livello locale dal Dott. Maggiorino Barbero. Allo studio possono partecipare le donne che hanno avuto una diagnosi di tumore al seno negli ultimi 5 anni, con un'età compresa tra 35 e 70 anni e che non abbiano avuto recidive.

Le pazienti che aderiscono al progetto vengono suddivise in due gruppi; il primo viene seguito costantemente ed accompagnato nel cambiamento con corsi di cucina, lezioni di attività fisica, misurazioni antropometriche vengono effettuate presso l'Ospedale C. Massaia di Asti.

Per informazioni o adesioni al progetto si può contattare:
Cristina Gavazza – volontaria LILT referente del progetto:
3286083867

**Ringraziamo tutti i professionisti ed amici
che con i loro contributi scritti
a questa pubblicazione hanno confermato la
loro collaborazione con l'ANDOS di Alba**



A.N.D.O.S. onlus
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno
Comitato di Alba "P. Gosso"

(segue dalla prima pagina)

senti di dover dare alla malattia non solo una risposta medica e chirurgica ma anche uno spazio in cui affrontare le problematiche emergenti, dal supporto fisioterapico a quello psicologico.

Così nacque il comitato Albese di ANDOS che da allora porta avanti quest'opera di sensibilizzazione. Molti dei temi proposti da ANDOS sono stati poi recepiti dai programmi di sanità pubblica: ricordiamo la sensibilizzazione alla diagnosi mammografica precoce che poi è diventata lo screening sistematico delle donne tra 50 e 69 anni (Prevenzione Serena). Ma potremmo anche ricordare il linfodrenaggio, tecnica che veniva inizialmente offerta alle donne operate nella sede ANDOS ed oggi è un servizio erogato nell'ambito dell'Ospedale.

Ma soprattutto pensiamo all'importanza del sostegno personale che si può trovare nel gruppo, nell'ambito delle iniziative che scandiscono la settimana dell'Associazione.

L'ANDOS vuole continuare a mettere a disposizione delle donne la propria esperienza ed insieme stimolare la comunità sociosanitaria a dare riscontri efficaci, adeguati ai tempi ed alle innovazioni terapeutiche.

Dr. Federico Castiglione
Presidente Comitato Albese ANDOS

