COD. 28IR087 - PP-IBR-ITA-0074

Io

& IL TUMORE AL SENO METASTATICO

LA TUA GUIDA PERSONALE

Ogni giorno è prezioso

PP-IBR-ITA-0074

Oggi, semplicemente respira.

Comunque tu ti senta oggi – va comunque bene. Non ci sono emozioni “giuste” o “sbagliate”. Potresti sentirti “sola” con la tua malattia, ma ci sono molte donne nel mondo che in questo stesso momento hanno scoperto di avere un tumore al seno metastatico e che provano quello che stai provando tu. Ognuna troverà un suo modo per convivere con questa malattia e probabilmente riuscirà piano piano a sentirsi più forte.

Questo manuale non sostituisce le informazioni che riceverai dal tuo oncologo o dall’*équipe* medica che ti ha in cura. Il tuo medico rappresenta la fonte più autorevole di informazioni per la tua patologia e il tuo trattamento.

È difficile accettare di avere un tumore al seno metastatico. In questo momento ti starai ponendo tante domande e sarai in cerca di risposte. Ebbene, sappi che un gruppo di donne, dall'Europa al Medio Oriente, si è riunito per confrontarsi su quello che in questo momento potresti aver necessità di sapere.

Noi, ovvero le donne del gruppo "Ogni giorno è prezioso", e Pfizer, abbiamo cercato di raccogliere in questo manuale una serie di informazioni che possono aiutarti.

Alcune di noi convivono con la malattia metastatica. Altre hanno superato un tumore al seno. Crediamo che le informazioni contenute in questo piccolo libro possano aiutarti a conoscere meglio la malattia, a decidere quale possa essere il tuo "prossimo passo", a capire cosa sia meglio per te – perché **ogni giorno** è prezioso.

La nostra speranza è che questo manuale possa rappresentare una guida in grado di fornirti un supporto in ogni situazione. Ci auguriamo che possa aiutarti a trarre il meglio da ogni giornata a venire.

Pfizer Oncology

Ogni giorno è prezioso

COMITATO DI DIREZIONE

Michal Melamed-Cohen, Israele

Fondatrice del gruppo Facebook israeliano "Me too"

Doris C. Schmitt, Germania

Esperta di Comunicazione

Eva Schumacher-Wulf, Germania

Direttrice della rivista "MammaMia!"

Pfizer ringrazia le donne del gruppo "Ogni giorno è prezioso" di Austria, Egitto, Francia, Germania, Israele, Italia, Giordania, Polonia, Arabia Saudita, Spagna, Svezia, Turchia, Emirati Arabi e Regno Unito per il loro contributo a questo progetto.

REVISORE MEDICO

Nadia Harbeck, MD, PhD

Professoressa e Direttrice del *Breast Center* all'Università di Monaco di Baviera, Germania.

La professoressa Harbeck ha rivisto i capitoli "Io e il mio trattamento" e "Il mio trattamento dalla A alla Z" e ha fornito importanti suggerimenti in ambito medico.

"Mentre il tumore mammario in fase iniziale è oggetto di grande attenzione, i bisogni delle donne con malattia metastatica sono spesso dimenticati. Molte pazienti sentono di non avere sufficienti informazioni sulla loro malattia. Questo manuale è una valida risorsa per aiutare le donne a comprendere il significato di una diagnosi di tumore al seno metastatico, a conoscere i trattamenti oggi disponibili e a prendere le decisioni più opportune. Forse, ancora più importante, aiuta le donne con cancro al seno metastatico ad avere la consapevolezza che, nonostante la malattia, possono ancora decidere come vivere la propria vita."

Con il patrocinio di

EUROPA DONNA ITALIA

www.europadonna.it

A.N.D.O.S. onlus

Associazione Nazionale Donne Operate al Seno

www.andosonlusnazionale.it

susan G. komen ITALIA

PER LA LOTTA AI TUMORI DEL SENO

www.komen.it

SALUTE Donna onlus

www.salutedonnaonlus.it

FONDAZIONE Aiom UNITI PER VINCERE IL CANCRO

Associazione Italiana di Oncologia Medica

http://www.aiom.it/fondazione-aiom/1,107

COME USARE QUESTA GUIDA

PRIMA PARTE

Risponde alle domande più urgenti su diagnosi, trattamento e su come gestire la quotidianità

SECONDA PARTE

Ti offre informazioni più dettagliate su diagnosi e trattamento del tumore al seno metastatico

TERZA PARTE

Fornisce una serie di risorse per un supporto specifico in Italia

QUARTA PARTE

Glossario

COME USARE QUESTA GUIDA

PRIMA PARTE

LA RISPOSTA ALLE TUE PRIME DOMANDE

La mia diagnosi
Conoscere la verità

Il mio trattamento
Cosa mi aspetta

Le mie emozioni
Affrontare la mia nuova realtà

La mia salute
Sentirmi fisicamente meglio

La mia vita sociale
Parlare con le persone che mi vogliono bene

Il mio lavoro
Gestire la mia vita lavorativa e le responsabilità professionali

SECONDA PARTE

PIÙ INFORMAZIONI PER TE

Il mio tumore al seno metastatico in dettaglio
*Come si fa la diagnosi del **tumore al seno metastatico** e come se ne monitora la diffusione*

Il mio trattamento dalla A alla Z
*Conoscere le diverse **opzioni di trattamento** e i relativi **effetti collaterali***

Il mio sostegno
*Come far fronte, giorno per giorno, al mio **stato d'animo***

Il mio benessere
*Come le **terapie complementari** possono aiutarmi*

La mia vita sociale
*Condividere la diagnosi con **amiche/amici e familiari***

I miei diritti e i miei programmi
*Cosa c'è da sapere su **leggi** e **cure palliative***

TERZA PARTE

LA MIA ASSISTENZA

L'assistenza al tuo fianco

Dove trovare più informazioni, gruppi di supporto, medici o consulenti sanitari, supporto finanziario e altre risorse utili

QUARTA PARTE

GLOSSARIO

Io & LA MIA DIAGNOSI

PRIMA PARTE:
LA RISPOSTA ALLE TUE
PRIME DOMANDE

CONOSCERE LA VERITÀ

"L'informazione è molto importante. Ti consente di avere, almeno in parte, il controllo della difficile situazione in cui improvvisamente ti sei trovata. Ti permette di affrontare con fiducia le visite di controllo, di sentirti in grado di partecipare alle decisioni sul tuo percorso di cura e di sapere quali domande fare."

Michela,
ha un tumore al seno metastatico
e vive a Torino

Io

& LA MIA DIAGNOSI

CONOSCERE LA VERITÀ

Se hai veramente compreso cosa significa la tua diagnosi e quali ripercussioni ha sul tuo corpo, sarà più semplice parlare con il tuo medico di quali siano le opzioni terapeutiche migliori per te.

PERCHÉ IL TUMORE È RICOMPARSO?

Non si sa ancora perché alcune volte il tumore al seno si ripresenti e altre volte no. Il fatto che tu abbia avuto una recidiva non significa che il trattamento nella fase iniziale fosse inadeguato, né che non ti sia presa cura di te stessa.

La verità è che chiunque abbia avuto un tumore al seno può presentare una **ricaduta** (o **recidiva**) in qualsiasi momento. Il rischio diminuisce con il passare degli anni, ma non è possibile escludere la possibilità che la malattia ritorni.

COSA SIGNIFICA QUESTO PER ME?

Il **tumore al seno metastatico** è diverso da quello in stadio iniziale: la malattia, infatti, non è più confinata alla sola mammella, ma si è diffusa e ha raggiunto altri organi del corpo, formando delle nuove masse tumorali chiamate, appunto, **metastasi**.

Se in passato hai avuto un tumore al seno, hai già affrontato un percorso di cura che probabilmente, sebbene complicato, lungo e difficile, è stato limitato nel tempo: ha cioè avuto un inizio e una fine. Questa è la prima differenza rispetto al tumore al seno metastatico, che invece è una malattia cronica: i trattamenti rallentano la crescita della neoplasia e possono anche arrestarla per un periodo di tempo, ma dovranno essere protratti per tutta la vita. Chi ha un tumore metastatico, quindi, è sempre in cura.

Esistono diversi termini per indicare la malattia metastatica, come carcinoma mammario secondario o carcinoma mammario al IV stadio.

& LA MIA DIAGNOSI

CONOSCERE LA VERITÀ

QUALI SONO GLI ESAMI NECESSARI PER CONFERMARE LA DIAGNOSI?

Per prima cosa il tuo medico cercherà di raccogliere tutte le informazioni sul tuo tumore (ad esempio di che "tipo" è e dove si è diffuso). Non c'è un unico esame specifico per diagnosticare questa malattia, ma diversi esami, che servono per individuare le opzioni terapeutiche migliori per te e programmare un piano terapeutico personalizzato.

- Queste sono le tipologie di esami cui potrai essere sottoposta:

ESAMI DI LABORATORIO

DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

BIOPSIA

Puoi approfondire ulteriormente l'argomento leggendo la Seconda parte del manuale.

- **Gli esami da effettuare possono variare da una persona all'altra,** in funzione dei sintomi, delle caratteristiche del tumore al seno diagnosticato in precedenza (presente in oltre il 90% dei casi) e del **protocollo** (ovvero della pratica di *routine*) dell'ospedale dove sei in cura.
- In caso di recidiva i medici dovranno ripetere nuovamente una serie completa di esami diagnostici per conoscere a fondo le caratteristiche biologiche dell'attuale neoplasia, perché potranno essere diverse da quelle del tumore primario (da cui sono originate le metastasi).

È importante ricordare che non hai fatto nulla di sbagliato. Non ti devi colpevolizzare.

Io & LA MIA DIAGNOSI

PUNTI CHIAVE DA TENERE IN CONSIDERAZIONE

- Nel tumore al seno metastatico la malattia, inizialmente localizzata alla mammella, si è diffusa in altre parti del corpo.
- L'obiettivo del trattamento è di impedire lo sviluppo e la diffusione ulteriore del cancro, aiutandoti ad affrontare al meglio la malattia e mantenendo la migliore qualità di vita possibile.
- Contrariamente al tumore al seno in stadio iniziale, il tumore metastatico è una malattia cronica: curabile, ma non guaribile.
- Ogni donna vive la sua esperienza di malattia in modo diverso e personale. È importante ricordare che non avrai necessariamente gli stessi sintomi, gli stessi effetti collaterali né sarai sottoposta agli stessi esami di altre donne, anch'esse colpite dal tumore al seno metastatico.

"Sono una persona che ha sempre vissuto in bianco e nero e questa malattia mi ha costretto in una zona grigia. Questa, a volte, è una tortura. Io amo programmare. Voglio sapere cosa accadrà ma ciò non è possibile con questo cancro."

Anne,
ha un tumore al seno metastatico
e vive negli Stati Uniti d'America

Io

& LA MIA DIAGNOSI

INFORMAZIONI UTILI E DOMANDE CHIAVE DA PORRE AL MEDICO SULLA DIAGNOSI

Informazioni

Il nome del mio oncologo: _____

_____

N. di telefono: _____

Email: _____

Nomi delle infermiere o di altro personale dello staff sanitario:

_____

N. di telefono del reparto: _____

Domande

Dove si è diffuso il tumore?
(segna con una X tutte le possibili risposte)

- ☐ Cervello
- ☐ Ossa
- ☐ Linfonodi
- ☐ Fegato
- ☐ Polmoni
- ☐ Altro

Quanto è diffuso (posizione, numero e grandezza delle metastasi)? _____

Quali sintomi avrò? _____

Io

& LA MIA DIAGNOSI

DOMANDE CHIAVE DA PORRE AL MEDICO SULLA DIAGNOSI

A quali esami dovrò sottopormi nell'immediato e quanto tempo ci vorrà per avere le risposte?

Che tipo di tumore ho? (segna con una X tutte le possibili risposte)

- ☐ Positivo ai recettori ormonali
- ☐ Negativo ai recettori ormonali
- ☐ HER2-positivo
- ☐ HER2-negativo
- ☐ Triplo negativo

Quali implicazioni può avere per me?

Quali opzioni terapeutiche sono previste?

Cos'altro devo sapere, oltre a questo, sul mio tumore?

& LA MIA DIAGNOSI

RIFLESSIONI

Che cosa ho appreso?

Che cosa è importante per me?

Che cosa devo sapere ancora?

Io & IL MIO TRATTAMENTO

PRIMA PARTE:
LA RISPOSTA ALLE TUE PRIME DOMANDE

COSA MI ASPETTA

"Dopo la prima diagnosi, nonostante la difficoltà del momento, si riesce a vivere con la speranza che, dopo il trattamento, il cancro non tornerà più."

Maria Grazia,
ha un tumore al seno metastatico
e vive a Bologna

Io & IL MIO TRATTAMENTO

COSA MI ASPETTA

Se è vero che non posso avere il controllo totale della mia malattia, posso però partecipare alla scelta della mia terapia e raccogliere informazioni su ricerca, studi clinici e farmaci che sono in via di sviluppo.

COSA DEVO ASPETTARMI DAL TRATTAMENTO

Il trattamento del tumore al seno metastatico è fondamentale per aiutarti a convivere con la malattia mantenendo una buona qualità di vita. L'oncologo ti parlerà delle diverse possibilità di trattamento disponibili nel tuo caso, dei loro possibili benefici e rischi e ti suggerirà un piano di cura. Ma sarai tu, insieme a lui/lei, a decidere come procedere.

Per poter prendere le giuste decisioni in merito al trattamento è fondamentale che tu abbia tutte le informazioni necessarie per valutare le diverse opzioni possibili.

QUAL È IL TRATTAMENTO MIGLIORE PER ME?

Non esiste il trattamento migliore in assoluto per il tumore al seno metastatico e ciò che funziona per una paziente potrebbe non essere indicato per un'altra.
Alcune donne possono ricevere una combinazione di terapie, mentre altre possono ricevere un solo farmaco alla volta. Può essere necessario ricorrere alla radioterapia (per esempio per trattare metastasi polmonari, cerebrali o ossee, in quest'ultimo caso anche per controllare l'eventuale dolore), a terapie locali (come la termoablazione, per esempio per le metastasi epatiche) o all'intervento chirurgico.

& IL MIO TRATTAMENTO

COSA MI ASPETTA

La scelta del trattamento MIGLIORE PER TE dipende da molti fattori, come la biologia del tumore, gli organi colpiti dalle metastasi, gli eventuali precedenti trattamenti ricevuti per il tumore della mammella e qualsiasi terapia tu stia attualmente assumendo per altre patologie.

È PROBABILE CHE NEL CORSO DEL TEMPO DOVRAI CAMBIARE PIANO TERAPEUTICO, perché il cancro può sviluppare resistenza a un determinato farmaco. In questo caso sarà necessario passare a un'altra terapia verso cui il tumore si dimostra ancora "sensibile". Tieni sempre presente che potrai essere costretta a interrompere un trattamento a causa degli effetti collaterali.

Ogni donna reagisce in modo diverso ai trattamenti ed è quindi impossibile prevedere se il tuo tumore risponderà o meno a una terapia. Ricorda sempre che quella di sottoporsi a un determinato trattamento, o di sostituirlo, è una decisione che devi prendere con il tuo medico.

QUALI SONO I PRINCIPALI TRATTAMENTI PER IL TUMORE AL SENO METASTATICO?

Il tumore al seno metastatico viene curato principalmente con le terapie farmacologiche. Quando necessario, si può ricorrere anche alla radioterapia, e raramente alla chirurgia, per il controllo dei sintomi o della malattia. Le tre principali tipologie di farmaci utilizzate sono **la chemioterapia, l'ormonoterapia e la terapia *target*** (o "a bersaglio molecolare"). Oltre a questi farmaci, esistono altri trattamenti che aiutano a ridurre i sintomi e a contrastare gli effetti collaterali delle terapie.

CONTROLLI DA EFFETTUARE CON REGOLARITÀ

Per verificare che le cure continuino a essere efficaci e controllare il tuo stato di salute, dovrai fare dei controlli periodici: sarà il medico a stabilire gli esami e la cadenza (in molti casi si effettuano circa ogni tre mesi). Alcuni di questi esami potranno richiedere un breve ricovero in ospedale. Il momento dei controlli è tra quelli vissuti con maggiore ansia ed è importante che tu possa trovare un sostegno in chi ti è vicino. Spesso è di aiuto farsi accompagnare da un'amica o da un parente. I referti dovranno sempre essere comunicati dal tuo oncologo, che dovrà concederti il tempo necessario a chiarire tutti i tuoi dubbi: è un tuo diritto porre al medico tutte le domande che vorrai per capire a fondo gli esiti e discutere l'eventuale necessità di un cambio di terapia.

& IL MIO TRATTAMENTO

COSA MI ASPETTA

POTREI ENTRARE IN UNO STUDIO CLINICO?

Il medico potrebbe suggerirti di prendere parte a uno studio clinico. Questo significa che potresti assumere un farmaco "nuovo" o quantomeno un farmaco non ancora disponibile nel tuo Paese.

Puoi raccogliere ulteriori informazioni sui diversi tipi di trattamento per la malattia metastatica e sui relativi studi clinici consultando la Seconda parte del manuale.

La decisione se aderire o meno a uno studio clinico spetta a te, una volta che ti sarai confrontata con il tuo oncologo.

QUALI EFFETTI COLLATERALI POTREI AVERE?

Gli effetti collaterali dipendono dal tipo di trattamento a cui sei sottoposta e possono essere molto differenti da farmaco a farmaco. Inoltre, ogni paziente reagisce in modo diverso: non è quindi detto che avrai gli stessi effetti collaterali manifestati da un'altra donna.

Gli effetti collaterali più frequenti dei trattamenti anti-cancro sono i seguenti: **sentirsi stanche o senza forze (un senso di affaticamento profondo, che non passa con il riposo, chiamato *fatigue*), dolore, nausea, vomito, diarrea, perdita dei capelli, riduzione dei globuli bianchi, variazione del peso corporeo (aumento o diminuzione).**

Per conoscere gli effetti collaterali più comuni associati ai trattamenti che farai rivolgiti esclusivamente al tuo oncologo di riferimento.

& IL MIO TRATTAMENTO

COSA MI ASPETTA

Rivolgiti sempre al medico o agli infermieri per qualsiasi effetto collaterale tu avverta: esistono, infatti, dei trattamenti aggiuntivi che possono essere prescritti per alleviare alcuni di questi effetti indesiderati.

SAPPI CHE GLI EFFETTI COLLATERALI POSSONO ESSERE PIÙ MARCATI NEI GIORNI IMMEDIATAMENTE SUCCESSIVI AL TRATTAMENTO

È utile tenere conto di questo aspetto per programmare le tue attività: non prendere impegni che non potrai cancellare nei giorni che seguono un trattamento endovenoso o radioterapico.

Prenditi il tempo che ti serve per avere cura di te.

NON ESISTONO FARMACI "MAGICI" in grado di eliminare completamente gli effetti indesiderati di un trattamento. Sta a te capire cosa sia meglio nel tuo caso: ad esempio, alcune donne trovano molto utili le terapie complementari, come l'agopuntura o discipline come lo yoga.

Non tutte le donne presentano effetti collaterali durante il trattamento. D'altro canto, se un trattamento non si accompagna a effetti indesiderati non significa che non stia funzionando.

COME POSSO OTTIMIZZARE IL MIO TEMPO CON L'ONCOLOGO?

Il tempo dedicato al dialogo con l'oncologo durante la visita sembra non bastare mai ed è fondamentale ottimizzarlo. Ecco alcuni suggerimenti.

Prepara in anticipo le domande sugli argomenti che ti premono particolarmente e scrivile. In tal modo avrai la certezza di non dimenticarle.

Se possibile, cerca di andare sempre accompagnato da un familiare per prendere appunti e ascoltare, in modo da non farti sfuggire nulla di quello che il medico e/o il personale sanitario ti dice.

Scrivi quello che ti viene detto, in modo da poter trasmettere quante più informazioni possibile ai tuoi familiari, una volta a casa.

Prenditi il tempo che ti serve e non esitare a chiederne di più al personale sanitario che ti segue: ne hai diritto. Avrai così anche un ruolo più attivo in qualsiasi decisione venga presa sulla tua cura.

Nel tumore al seno metastatico non c'è un unico piano terapeutico che vada bene per tutte le donne.

Io & IL MIO TRATTAMENTO

PUNTI CHIAVE DA CONSIDERARE SUL TUO TRATTAMENTO

- Il trattamento del tumore al seno metastatico prosegue per tutta la vita e potrà variare nel corso del tempo.
- Informa sempre il medico di qualsiasi effetto collaterale tu possa manifestare. Lui/lei può intervenire per aiutarti.
- Cerca di non programmare nulla che non possa essere annullato nei giorni immediatamente successivi a un trattamento endovenoso o radioterapico.

Io

& IL MIO TRATTAMENTO

DOMANDE CHIAVE DA PORRE AL MEDICO CIRCA IL TUO TRATTAMENTO

Quali farmaci devo assumere?

Quali effetti collaterali possono insorgere?

C'è qualcosa che io possa mangiare o bere prima e dopo il trattamento per prevenire nausea, diarrea o altri effetti indesiderati?

Ci sono farmaci che possono attenuare questi disturbi?

Cosa posso fare per alleviare il senso di debolezza e affaticamento causati dalla malattia e/o dal trattamento?

Cosa posso fare per alleviare il dolore?

Ho paura di perdere i capelli. Cosa posso fare per evitarlo?

Io

& IL MIO TRATTAMENTO

DOMANDE CHIAVE DA PORRE AL MEDICO CIRCA IL TUO TRATTAMENTO

Con che frequenza devo sottopormi al trattamento?

Dovrò fare infusioni per via endovenosa?

Quanto tempo dureranno le visite cui dovrò sottopormi periodicamente?

Quando e come verificherà l'andamento della mia malattia?

Quando saprò se sto rispondendo al trattamento? Dopo la prima somministrazione/primo ciclo o successivamente?

Dovrò sottopormi a radioterapia o intervento chirurgico?

Cosa comporta partecipare a uno studio clinico?

& IL MIO TRATTAMENTO

RIFLESSIONI

Che cosa ho appreso?

Che cosa è importante per me?

Che cosa devo sapere ancora?

Io & LE MIE EMOZIONI

PRIMA PARTE:
LA RISPOSTA ALLE TUE
PRIME DOMANDE

AFFRONTARE LA MIA NUOVA REALTÀ

"Ho spesso sentito dire che le donne affette da tumore al seno in fase iniziale devono imparare a vivere oltre il cancro, mentre le donne con la malattia metastatica, come me, devono imparare a vivere con il cancro. Io preferisco pensare che il cancro debba avere una sua collocazione nella tua vita. È sempre presente, ovviamente, ma devi fare in modo che non domini la tua esistenza. Tu sei sempre tu, e hai ancora tanto da gioire e amare nella vita. Comincia a sfruttare al massimo ogni minuto e poi ogni giorno, ogni mese, ogni anno..."

Adele,
ha un tumore al seno metastatico
e vive in Israele

Io & LE MIE EMOZIONI

AFFRONTARE LA MIA NUOVA REALTÀ

Indipendentemente da come ti senti ora, la cosa importante da ricordare è che non sei sola ad affrontare la malattia. Ci sono molti servizi che offrono sostegno e molte persone qualificate per aiutare le donne che convivono con il tumore al seno metastatico ad affrontare la paura, i momenti di sconforto e di fatica psicologica.

Anche se non sei abituata ad ascoltare le tue sensazioni o le tue paure, cerca di trovare il coraggio per farlo. Sii paziente con te stessa se per riuscirci ti occorrerà del tempo. Abbi cura di te, fidati del tuo istinto e sii sincera su ciò di cui hai bisogno. Non devi essere ottimista in ogni momento – nessuno lo pretende, e nemmeno tu devi farlo. Prova a essere la migliore amica di te stessa.

CHI MI PUÒ AIUTARE AD AFFRONTARE LA MIA NUOVA SITUAZIONE?

In alcuni ospedali è presente un servizio di psico-oncologia e/o associazioni di pazienti. In ogni caso, chiedi al tuo medico informazioni su chi può darti una mano, anche se non hai intenzione di metterti subito in contatto con loro. Di seguito sono elencate alcune figure professionali e organizzazioni qualificate per aiutare le donne con tumore al seno metastatico.

- PSICO-ONCOLOGI
- ASSISTENTI SOCIALI
- SPECIALISTI IN CURE PALLIATIVE
- PERSONALE INFERMIERISTICO SPECIALIZZATO
- CONSULENTI SANITARI
- ASSOCIAZIONI DI PAZIENTI

& LE MIE EMOZIONI

AFFRONTARE LA MIA NUOVA REALTÀ

GLI PSICO-ONCOLOGI

Sono psicologi specializzati nel gestire gli aspetti emotivi legati al cancro. Possono aiutarti ad affrontare la difficoltà di convivere con questa malattia e il suo impatto sulla tua vita familiare e sociale.

GLI SPECIALISTI IN CURE PALLIATIVE

È un'*équipe* (cioè un gruppo) multidisciplinare composta da medici, infermieri e terapisti che possono aiutarti a migliorare la tua qualità di vita e quella della tua famiglia. Le cure palliative possono includere qualsiasi servizio che riguardi la gestione del dolore, le terapie complementari e il *counseling* familiare. Puoi fare riferimento alla sezione "Io, i miei diritti e i miei programmi" nella Seconda parte di questo manuale per avere maggiori informazioni a riguardo.

CONSULENTI SANITARI

Possono aiutare te e/o la tua famiglia a elaborare la diagnosi e a sviluppare strategie per gestire al meglio i rapporti sociali. Alcuni di loro forniscono sostegno individuale, altri si avvalgono di terapie di coppia o coinvolgono l'intero nucleo familiare.

ASSISTENTI SOCIALI

Possono dare informazioni su come affrontare la malattia insieme alla tua famiglia. Ti possono indicare servizi utili presenti nella tua comunità, come l'assistenza finanziaria, il supporto nelle attività domestiche o nella gestione dei tuoi bambini.

& LE MIE EMOZIONI

AFFRONTARE LA MIA NUOVA REALTÀ

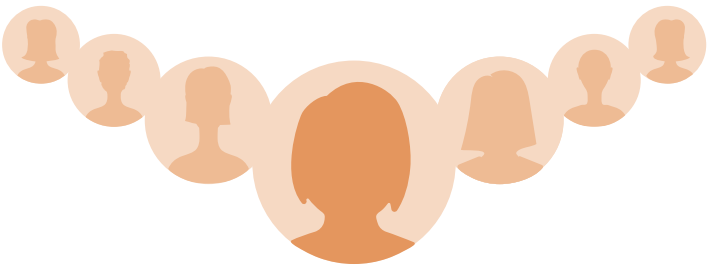
PERSONALE INFERMIERISTICO SPECIALIZZATO

Sono persone che hanno effettuato corsi specifici di sostegno psicologico e di gestione dei sintomi del tumore al seno metastatico. Sono in grado di darti risposte esaustive su qualsiasi domanda legata alla tua malattia e possono anche indirizzarti, a seconda delle tue esigenze, ai professionisti sanitari e ai servizi di sostegno più appropriati.

ASSOCIAZIONI DI PAZIENTI

Possono offrirti l'opportunità di incontrare altre donne che come te convivono con un tumore al seno metastatico. Queste donne potrebbero provare le tue stesse sensazioni e avere i tuoi stessi dubbi: chi è coinvolto in prima persona ha una percezione della malattia che amici e familiari non riusciranno mai veramente a comprendere. Nella Terza parte di questo manuale, dedicata all'**Assistenza**, troverai una serie di gruppi di sostegno per le donne con tumore al seno metastatico che potrai contattare online.

Non DEVI affrontare da sola la malattia.



Io

& LE MIE EMOZIONI

PUNTI CHIAVE DA CONSIDERARE IN RELAZIONE ALLA TUA SENSIBILITÀ

- Molte donne come te cercano un sostegno in persone che non fanno parte della loro ristretta cerchia di amici e familiari.

- Esistono figure qualificate ed esperte nel dare un sostegno psicologico alle donne con tumore al seno metastatico.

- Le associazioni di pazienti e i gruppi di supporto ti possono mettere in contatto con altre donne con la tua stessa malattia e che stanno vivendo le tue stesse esperienze.

& LE MIE EMOZIONI

DOMANDE CHIAVE DA PORRE AL MEDICO O AL PERSONALE INFERMIERISTICO

A chi mi devo rivolgere in questa struttura/ospedale per problemi di ansia e depressione?

_____

Ci sono psico-oncologi o consulenti sanitari che abbiano esperienza nella gestione delle donne con tumore al seno metastatico che possono aiutarmi?

Nome: _____

N. di telefono: _____

Nome: _____

N. di telefono: _____

Nome: _____

N. di telefono: _____

Nome: _____

N. di telefono: _____

Potrei avere il nominativo di un assistente sociale dedicato alle donne con tumore al seno metastatico?

_____

_____

& LE MIE EMOZIONI

DOMANDE CHIAVE DA PORRE AL MEDICO O AL PERSONALE INFERMIERISTICO

Potrebbe dirmi se in zona sono presenti gruppi di sostegno per le donne con tumore al seno metastatico? Se sì, quali?

Oltre a questi gruppi, è possibile mettersi in contatto con altre donne colpite come me dalla malattia metastatica? Come?

Potrebbe indicarmi dei consulenti sanitari dedicati che possano aiutare me e la mia famiglia?

Questi servizi sono coperti dal Servizio Sanitario Nazionale?

& LE MIE EMOZIONI

RIFLESSIONI

Che cosa ho appreso?

Che cosa è importante per me?

Che cosa devo sapere ancora?

PRIMA PARTE:
LA RISPOSTA ALLE TUE
PRIME DOMANDE

SENTIRMI FISICAMENTE MEGLIO

"Cosa sarebbe cambiato se avessi avuto l'abitudine di tenere più sotto controllo la mia vita, ad esempio se avessi fatto più attività fisica? Che cosa sarebbe successo se fossi stata vegetariana? Ebbene, io ho capito che non è colpa mia. Oggi guardo al futuro e vivo nel presente."

Daniela,
ha un tumore al seno metastatico
e vive a Palermo

Io & LA MIA SALUTE

SENTIRMI FISICAMENTE MEGLIO

COSA POSSO FARE PER SENTIRMI MEGLIO?

Molte sono le cose che puoi fare per te stessa, per stare meglio e riprendere il controllo della tua vita dopo la diagnosi della malattia. Puoi diventare a questo punto la migliore amica di te stessa individuando ciò che ti fa star bene, ciò che ti dà forza e sicurezza.

*"È molto importante che io faccia tutto quanto mi sia possibile per la famiglia, come fare il bucato, tenere in ordine la cucina, aiutare mia figlia a fare i compiti.
Io non voglio essere un peso per la mia famiglia."*

DEVO MODIFICARE LE MIE ABITUDINI ALIMENTARI?

Non esiste una dieta "speciale", indicata per chi ha il tumore. Sicuramente, mangiare sano è una delle migliori scelte che tu possa fare per rinforzare il sistema immunitario, indipendentemente dalla malattia metastatica. Una buona alimentazione può aiutare il tuo organismo a combattere eventuali infezioni, batteriche o virali. È possibile che tu ora possa incorrere in malattie con maggiore frequenza: lo stress e certi trattamenti per il cancro possono indebolire il tuo sistema immunitario.

Avere un tumore è un problema già abbastanza complesso di per sé e non è il caso di preoccuparsi troppo di ciò che si mangia. Alimenti che sarebbe meglio evitare nel tuo caso – ad esempio il cioccolato e le patatine – sono spesso fonte di piacere e conforto per molte persone. La preparazione di cibi sani può essere più complessa e sicuramente più dispendiosa. **Fai quello che ti fa sentire bene.**

Se vuoi cambiare la tua alimentazione, chiedi al medico o agli infermieri di metterti in contatto con un dietologo, che potrà aiutarti a modificare, se necessario, la tua dieta e a capire cosa è meglio mangiare nel tuo specifico caso, anche nell'ottica di contrastare la nausea, la diarrea o mitigare altri problemi causati dalle cure.

POSSO FARE ATTIVITÀ FISICA?

Sì, è dimostrato che l'esercizio fisico regolare e di moderata intensità ha effetti positivi sia per il corpo che per la psiche. È sufficiente camminare per 10 minuti al giorno per migliorare alcuni sintomi tipici della malattia, in particolare l'affaticamento e la mancanza di appetito. L'attività fisica può anche contribuire a ridurre lo stress, migliorare il sonno e attenuare il dolore.

Per quanto riguarda l'esercizio fisico, come per tutte le attività quotidiane, è importante che tu ascolti il tuo corpo e faccia ciò che ti fa sentire meglio. Se ti piace danzare, fallo! L'unica regola è imparare a conoscere i propri limiti e cercare di non superarli. Parla con il tuo medico per avere consigli sul tipo di attività fisica e gli esercizi più indicati nel tuo caso.

IL TIPO, LA DURATA E L'INTENSITÀ dell'esercizio fisico dipendono da diversi fattori: il tuo stato generale di salute, i sintomi causati dalle metastasi, l'attività fisica che svolgevi prima della diagnosi, il tipo di trattamento a cui sei sottoposta, gli effetti collaterali che stai eventualmente accusando. Ad esempio, se il tumore si è diffuso alle ossa, o comunque avverti dolore, sarà importante sapere quali movimenti evitare.

& LA MIA SALUTE

SENTIRMI FISICAMENTE MEGLIO

LE TERAPIE COMPLEMENTARI POSSONO ESSERMI UTILI?

Molte donne con il tumore al seno metastatico ritengono che le terapie complementari (o alternative) possano giocare un ruolo rilevante in combinazione con la terapia medica convenzionale.

Nella Seconda parte del manuale troverai informazioni più approfondite sui vari tipi di terapie complementari che possono contribuire a farti stare meglio. Individua quelle che più si adattano alle tue esigenze e verifica se sono disponibili o facilmente accessibili nella tua città, prendendo spunto da questa lista:

- Agopuntura
- Aromaterapia
- Arteterapia
- Fitoterapia
- Ipnoterapia
- Massoterapia
- Meditazione
- Musicoterapia
- Reiki
- Riflessologia
- Tai Chi
- Yoga

Che sia un massaggio, l'agopuntura o la fitoterapia, devi sempre informare il tuo medico prima di cominciare una terapia complementare: alcuni composti possono infatti interferire con le terapie anti-cancro, mentre alcune attività potrebbero non essere indicate nella tua situazione.

PUNTI CHIAVE DA CONSIDERARE SU COME AIUTARTI A STARE MEGLIO

- Non c'è una dieta specifica che tu debba seguire; mangia quello che ti fa sentire bene.
- Qualsiasi attività fisica potrà favorire il tuo benessere, fisico e mentale; anche semplici passeggiate di 10 minuti.
- Non ci sono limiti prestabiliti al tuo livello di attività. Finché ne hai voglia e ti diverti, continua.
- Molte donne con il tumore al seno metastatico ritengono che le terapie complementari possano in certi casi aumentare la sensazione di benessere generale.

Io & LA MIA SALUTE

DOMANDE CHIAVE DA PORRE AL MEDICO O AL PERSONALE INFERMIERISTICO

Vorrei rivedere la mia alimentazione. Mi sa indicare un dietologo che si occupa di donne come me, sottoposte a vari trattamenti anti-cancro o alla chemioterapia?

Nome: _____

N. di telefono: _____

C'è qualcosa io possa fare per sentirmi più forte/meno stanca?

_____

_____

Potrebbe indicarmi qualche terapia complementare o dei centri specifici di sua fiducia che si occupano di pazienti affetti da tumore?

_____

_____

Quali centri sanitari che si occupano di terapie complementari sono collegati a questo ospedale/reparto?

_____

_____

& LA MIA SALUTE

RIFLESSIONI

Che cosa ho appreso?

Che cosa è importante per me?

Che cosa devo sapere ancora?

Io & LA MIA VITA SOCIALE

PRIMA PARTE:
LA RISPOSTA ALLE TUE
PRIME DOMANDE

PARLARE CON LE PERSONE CHE MI VOGLIONO BENE

"Non voglio essere fonte di preoccupazione per la mia famiglia e le persone amiche; quindi, in pratica, faccio finta (la maggior parte delle volte) di stare bene – quando spesso invece non è vero."

Brenda,
ha un tumore al seno metastatico
e vive negli Stati Uniti d'America

& LA MIA VITA SOCIALE

PARLARE CON LE PERSONE CHE MI VOGLIONO BENE

Come condividere con gli altri quello che stai vivendo è una scelta che spetta solamente a te.
Il cancro ha un impatto sull'intera famiglia, non solo sulla persona che ne è colpita. Cambia i ruoli familiari e modifica profondamente la *routine*. Prima di parlarne con chiunque, rifletti a fondo sulle tue sensazioni, sulle ragioni che ti portano a raccontarle e su cosa ti aspetti dalle altre persone: considera sempre che possono reagire nei modi più diversi alla comunicazione della tua malattia.
Il consiglio generale è di essere sincere e oneste nel parlare della propria malattia: tenerla segreta è infatti spesso faticoso e può essere grande fonte di stress.

COME POSSO IMPEDIRE CHE QUESTO INFLUISCA NEGATIVAMENTE SUL RAPPORTO COL MIO PARTNER?

Se hai un compagno, devi essere preparata al fatto che lo stress legato a un futuro incerto possa avere delle ripercussioni sulla tua relazione di coppia. Può essere difficile comunicare in modo sincero e aperto e condividere le paure. È possibile che il tuo compagno non riesca a darti il supporto che ti aspetti.

Ricorda che proprio come tu puoi avere la sensazione di essere investita da un turbine di emozioni contrastanti, lo stesso può accadere al tuo compagno. Le sensazioni spesso riferite dai partner sono quelle di impotenza e rabbia, che scaturiscono dal non poter far nulla per arrestare la progressione della tua malattia. Anche la relazione più salda può avere i suoi alti e bassi e ci saranno giorni in cui potrete non essere sulla stessa "lunghezza d'onda".

Essere sincere con il partner sul proprio stato d'animo può aiutare entrambi ad affrontare le problematiche legate al tumore al seno metastatico.

& LA MIA VITA SOCIALE

PARLARE CON LE PERSONE CHE MI VOGLIONO BENE

COS'ALTRO PUÒ AIUTARE ME E IL MIO COMPAGNO?

CONCEDERVI DEL TEMPO PER FARE INSIEME "COSE NORMALI"

DAGLI IL TEMPO DI ELABORARE A MODO SUO QUELLO CHE STA ACCADENDO

AVERE ALTRE PERSONE AMICHE, OLTRE AL TUO COMPAGNO, CON CUI CONFIDARTI

PRENDERE IN CONSIDERAZIONE UNA TERAPIA DI COPPIA CON ESPERTI NELLA GESTIONE DEL RAPPORTO A DUE NELLE MALATTIE CRONICHE

RIVOLGETEVI A GRUPPI DI SOSTEGNO DI COPPIA PER PERSONE CON CANCRO METASTATICO

RIVOLGITI A UNO PSICO-ONCOLOGO

E SE SONO SOLA? COSA POSSO FARE?

Questo momento può essere particolarmente difficile per le donne che non hanno il sostegno di un partner. Essere *single* non dovrebbe rendere più arduo il fatto di avere un tumore ma hai, di fatto, tanti problemi e preoccupazioni da affrontare.

- Se ti guardi intorno, troverai molte persone pronte ad aiutarti, più di quante immagini.
- Ci sono molti servizi di assistenza sanitaria a cui potrai rivolgerti se ne avrai bisogno, per esempio per accompagnarti alle visite di controllo o al centro di radioterapia. Se sei preoccupata, verificane subito la disponibilità, così ti toglierai il pensiero. Chiedi al medico, ad altri operatori sanitari o alle associazioni di pazienti quali sono i servizi di cui puoi usufruire.
- Molte donne con tumore al seno metastatico, indipendentemente dalla loro condizione familiare, trovano utile confrontarsi con psico-oncologi o altri consulenti sanitari esperti.

& LA MIA VITA SOCIALE

PARLARE CON LE PERSONE CHE MI VOGLIONO BENE

In caso di un nuovo incontro, la difficoltà a volte è capire come e quando parlare della tua malattia con il nuovo partner. Concedi all'altra persona l'opportunità di affrontare il problema: non dare per scontato che troncherà sul nascere la relazione a causa del cancro. Se la sua reazione non fosse positiva, non pensare di aver scelto il momento o il modo sbagliato per condividere il problema: non fartene una colpa.

COME DIRE AI MIEI BAMBINI CHE HO UN TUMORE AL SENO METASTATICO?

"Sto attenta a quello che dico perché non voglio riversare sui miei bambini le mie paure o far insorgere dei sensi di colpa che potrebbero emergere quando non ci sarò più."

La reazione dei bambini sarà in linea con quella degli adulti. Cosa e come dire dipende dalla loro età e dalla loro capacità di comprendere. Anche se molto piccoli, i bambini avvertono quando qualcosa di serio sta accadendo e possono esserne spaventati e confusi. È meglio dir loro la verità il prima possibile.

Ci sono persone specializzate che possono aiutare i bambini a gestire le emozioni e i cambiamenti nell'ambito familiare. Puoi chiedere al medico o rivolgerti alla segreteria della scuola dei tuoi figli per usufruire di un eventuale aiuto da parte di personale esperto per essere sicura che i tuoi bimbi siano assistiti nel miglior modo possibile.

& LA MIA VITA SOCIALE

PARLARE CON LE PERSONE CHE MI VOGLIONO BENE

- CON I BAMBINI BISOGNA ESSERE SINCERI
  Non bisogna aver paura di usare la parola "cancro" con loro. Per i bambini è importante distinguere le condizioni gravi da quelle lievi come un semplice raffreddore. Questo consentirà loro di capire che la tua malattia non è solo un problema di qualche giorno, ma di lungo termine.
  Anche se i tuoi figli fossero già adulti, potrebbero inizialmente trovare difficile accettare la tua nuova condizione. Potrebbero avere bisogno di tempo per realizzare fino in fondo ciò che hai detto loro e per comprendere ciò che potrebbe significare per la loro vita.
- SII PRONTA A RISPONDERE A DOMANDE DIFFICILI
  Se i tuoi figli sono ancora piccoli, può essere utile esercitarsi a usare un linguaggio semplice, in modo da riuscire a comunicare quanto necessario, evitando spiegazioni complesse.
- INDIPENDENTEMENTE DALL'ETÀ, I FIGLI POSSONO TEMERE che tu stia per morire e potrebbero farti domande sul trattamento o chiederti perché il tumore sia ritornato.
- ANCHE SE I TUOI FIGLI NON CHIEDONO NULLA, NON SIGNIFICA CHE NON ABBIANO DOMANDE DA FARTI.
  A volte i bambini cercano di proteggere la mamma nascondendo la loro curiosità o le loro sensazioni. Potrebbe essere utile anticipare il problema chiedendo ai bambini se hanno domande e spiegare loro che tu sei sempre disponibile a chiarire qualunque dubbio.

Anche alcune associazioni di pazienti possono aiutarti con esempi pratici e con indicazioni sulle parole da utilizzare per gestire la comunicazione con i tuoi figli. Puoi trovare quelle più adatte alle tue esigenze o consigliare ai tuoi figli più grandi i siti web specifici dove possono trovare informazioni corrette sul tumore al seno metastatico: sii consapevole che probabilmente le ricerche le faranno comunque, con il rischio di raccogliere notizie imprecise o inaffidabili.

Io & LA MIA VITA SOCIALE

PUNTI CHIAVE DA CONSIDERARE QUANDO PARLI CON GLI ALTRI

- Non è necessario raccontare subito a tutti il tuo problema. Prenditi il tuo tempo.
- Mantenere il segreto o cercare di proteggere altre persone è naturale, ma può esaurire le tue energie.
- I bambini e gli adulti accoglieranno con maggior favore la sincerità, ma devi essere preparata a gestire reazioni diverse, come anche l'assenza di reazione.
- Ci sono molte risorse per supportare i bambini e aiutarti nella vita quotidiana, in modo da mantenere la tua vita il più "normale" possibile.

Io & LA MIA VITA SOCIALE

DOMANDE CHIAVE DA PORRE AL MEDICO O AL PERSONALE INFERMIERISTICO

Ha qualche consiglio da darmi su come comunicare la mia malattia?

_____

_____

Può indicarmi uno psico-oncologo pediatrico con esperienze di lavoro relative a casi di malattia metastatica in famiglia?

Nome: _____

N. di telefono: _____

Ha opuscoli o indicazioni specifiche per aiutarmi a gestire l'impatto che la malattia potrà avere sulla famiglia?

_____

_____

Il trattamento che riceverò avrà un impatto negativo sulla mia vita sessuale?

_____

_____

& LA MIA VITA SOCIALE

RIFLESSIONI

Che cosa ho appreso?

Che cosa è importante per me?

Che cosa devo sapere ancora?

Io & IL MIO LAVORO

PRIMA PARTE:
LA RISPOSTA ALLE TUE
PRIME DOMANDE

GESTIRE LA MIA VITA LAVORATIVA E LE RESPONSABILITÀ PROFESSIONALI

"La mia identità è sempre stata legata alla vita professionale... e adesso mi è stata portata via."

Rachele,
ha un tumore al seno metastatico
e vive a Milano

Io

& IL MIO LAVORO

GESTIRE LA MIA VITA LAVORATIVA E LE RESPONSABILITÀ PROFESSIONALI

Se hai un tumore al seno metastatico è probabile che dovrai modificare la tua vita lavorativa e le relative responsabilità per poter seguire le terapie e prenderti cura di te.

Questo può avere un impatto sulle tue finanze e sulla tua capacità di provvedere ai bisogni della famiglia, e può diventare un problema schiacciante. Tu stai già affrontando il cancro. Cerca di capire che, in una simile situazione, chiunque si sentirebbe smarrito. La prima cosa da fare è valutare tutte le soluzioni e conoscere i tuoi diritti in ambito lavorativo. È fondamentale organizzare subito la tua situazione finanziaria e pianificare fin dall'inizio il tuo futuro e quello della tua famiglia, perché le tue condizioni di salute potrebbero peggiorare e potrebbe essere più difficile farlo in un secondo momento.

POSSO ANCORA LAVORARE, ANCHE SE HO IL CANCRO?

Se tu possa lavorare o meno dopo la diagnosi di tumore al seno metastatico dipende dal tipo di lavoro che svolgi e dalle tue condizioni generali di salute. Alcune persone sono in grado di continuare a lavorare e scelgono di farlo: per necessità economiche, perché le fa sentire meglio, perché in questo modo possono continuare a mantenere un ruolo sociale o per non stravolgere la propria vita; altre persone, invece trovano questa nuova situazione troppo faticosa o insostenibile e decidono di smettere. Le tue priorità potrebbero cambiare. Potresti preferire trascorrere il tuo tempo facendo cose diverse piuttosto che lavorando. Sicuramente, gli aspetti finanziari avranno un ruolo fondamentale nel prendere queste decisioni.

! Il lavoro rappresenta di solito un'enorme parte della nostra vita e può essere strano pensare di non lavorare. Se non sai se continuare o meno a lavorare, potrebbe essere utile aspettare l'inizio delle terapie e valutare il loro impatto sia a livello fisico che psicologico.

Io

& IL MIO LAVORO

GESTIRE LA MIA VITA LAVORATIVA E LE RESPONSABILITÀ PROFESSIONALI

COME INFORMARE DELLA MALATTIA I MIEI DATORI DI LAVORO?

Se lavori in un'azienda, non sei obbligata ad informare il datore di lavoro della tua malattia; d'altro canto però, lui/lei potrebbe intervenire per darti maggiore sostegno: conoscendo la tua condizione, saprebbe che puoi aver bisogno di più giorni di malattia e di una maggiore flessibilità d'orario. Non è necessario condividere tutti i dettagli della diagnosi o del trattamento.
In ogni caso, sarà sicuramente utile informare la Direzione del Personale: ti potranno dare, in via confidenziale, suggerimenti su quali informazioni cliniche è opportuno condividere e con chi, e quali facilitazioni possono offrirti.

Se temi di poter essere discriminata o addirittura di poter perdere il posto di lavoro, informati sulle leggi anti-discriminazione che ti tutelano in ambito lavorativo (Legge 104).
Per approfondire, puoi utilizzare i link relativi a "I tuoi diritti" inseriti nella Terza parte del manuale ("Io e la mia assistenza").

POTRÒ RICEVERE AIUTI ECONOMICI SE RIDUCO LA MIA ATTIVITÀ LAVORATIVA O LA INTERROMPO COMPLETAMENTE?

Anche se non sarai più in grado di lavorare o se dovrai ridurre le ore di lavoro, potrai avere diritto all'**assegno sociale per la disabilità** o ad altre forme di indennizzo economico. Questo ti aiuterà a provvedere a te e alla tua famiglia.

La sezione "Io, i miei diritti e i miei programmi" e la parte relativa all'Assistenza in questo manuale rappresentano al riguardo un buon punto di partenza.

!

Prima di decidere di smettere di lavorare o di prendere giorni di malattia, verifica tutti gli aspetti legali e finanziari del tuo contratto di lavoro.

Io & IL MIO LAVORO

PUNTI CHIAVE DA CONSIDERARE PRIMA DI DECIDERE SE CONTINUARE O MENO A LAVORARE

- Puoi decidere in qualsiasi momento (prima o durante il trattamento) se continuare o meno a lavorare e se intendi ridurre le ore di lavoro.

- Non sei obbligata a informare i tuoi datori di lavoro della tua malattia, ma può esserti utile.

- Adesso è il momento giusto per iniziare a elaborare un piano finanziario per il futuro.

Io

& IL MIO LAVORO

DOMANDE CHIAVE DA PORRE AL MEDICO O AL PERSONALE INFERMIERISTICO

Per quanto tempo sarò in grado di lavorare quando sarò sottoposta al trattamento?

Ci saranno momenti in cui starò meglio e potrò eventualmente decidere di riprendere il lavoro?

Nella sua esperienza, come si comportano di solito le donne con un tumore al seno metastatico in merito al lavoro?

& IL MIO LAVORO

RIFLESSIONI

Che cosa ho appreso?

Che cosa è importante per me?

Che cosa devo sapere ancora?

SECONDA PARTE:
PIÙ INFORMAZIONI PER TE

PP-IBR-ITA-0074

Io

& IL MIO TUMORE AL SENO METASTATICO IN DETTAGLIO

SECONDA PARTE:
PIÙ INFORMAZIONI PER TE

COME SI FA LA DIAGNOSI DEL **TUMORE AL SENO METASTATICO** E COME SE NE MONITORA LA DIFFUSIONE

Io

& IL MIO TUMORE AL SENO METASTATICO IN DETTAGLIO

Per essere certa di ricevere i trattamenti migliori nel tuo percorso di cura, è **fondamentale che tu abbia piena fiducia nel tuo oncologo medico** e nell'*équipe* multidisciplinare che ti segue. Questa sezione fornisce informazioni più approfondite su diagnosi e trattamento, con l'obiettivo di dare una risposta anche alle domande più complesse riguardo a:

- come viene effettuata la diagnosi di tumore al seno metastatico
- i diversi tipi di tumore al seno metastatico
- esami e procedure che accompagnano la tua diagnosi.

CHE COS'È IL TUMORE AL SENO METASTATICO?

Il tumore al seno metastatico è un tumore che si è diffuso dalla mammella ad altre parti del corpo. Queste nuove masse tumorali che hanno invaso altri organi sono chiamate "metastasi".

QUALI SONO I TIPI DI TUMORE AL SENO METASTATICO?

Parte importante della diagnosi è quella che in gergo medico viene chiamata "tipizzazione molecolare", che serve a capire a quale sottotipo appartiene il tumore: è un'informazione fondamentale, perché permette di identificare il trattamento migliore in ciascun caso.

Le cellule del tumore al seno, infatti, possono presentare particolari molecole: **i recettori ormonali (HR: *Hormonal Receptors*) e i recettori di tipo 2 del fattore di crescita epidermico umano (HER2)**. La presenza di questi *marker* (o marcatori, in italiano) può indirizzare la scelta della strategia di cura più idonea.

Io

& IL MIO TUMORE AL SENO METASTATICO IN DETTAGLIO

Di seguito i quattro principali tipi di tumore al seno metastatico:

Ormonosensibile HER2-

Non-ormonosensibile HER2+

Ormonosensibile HER2+

Non-ormonosensibile HER2-

1 **TUMORE ORMONOSENSIBILE, HER2-NEGATIVO**
Questa è la forma più frequente di tumore al seno, osservabile in circa i 2/3 della popolazione: le cellule tumorali presentano alti livelli dei recettori per gli ormoni (estrogeni e/o progesterone).

2 **TUMORE NON-ORMONOSENSIBILE, HER2-POSITIVO**
Quando le cellule tumorali mammarie presentano elevati livelli della proteina HER2, crescono più rapidamente non solo delle cellule normali, ma anche di altre cellule neoplastiche. Siamo in presenza di un carcinoma mammario HER2-positivo. Si osserva nel 15-20% dei casi.

3 **TUMORE ORMONOSENSIBILE, HER2-POSITIVO**
Questa forma mostra positività a entrambi i recettori considerati, cioè le cellule tumorali presentano elevati livelli sia di HR sia di HER2.

4 **TUMORE NON-ORMONOSENSIBILE, HER2-NEGATIVO, CHIAMATO ANCHE "TRIPLO-NEGATIVO"**
Questa neoplasia non presenta recettori HER2 né recettori per gli ormoni – estrogeni e progesterone. Il 10-20% dei tumori della mammella è triplo-negativo.

Anche se la tipizzazione molecolare del tumore al seno era già stata eseguita sul tumore al tempo della prima diagnosi, è necessario sottoporsi nuovamente ai test per l'identificazione dei recettori, dato che spesso si osservano cambiamenti rispetto al cancro primario.

Io

& IL MIO TUMORE AL SENO METASTATICO IN DETTAGLIO

PERCHÉ IL MIO TUMORE È DEFINITO "STADIO IV"?

Il tumore al seno è spesso classificato in stadi, da 0 a IV, in funzione della dimensione e della diffusione ai linfonodi circostanti o ad altre parti dell'organismo.

Il tumore metastatico è lo **stadio IV** del cancro al seno.

Per indicare lo stadio del tumore, alcuni medici usano anche un altro sistema di stadiazione, conosciuto come **classificazione TNM** (dove **T** sta per Tumore, **N** per linfoNodi, **M** per Metastasi). Questa modalità di classificazione è generalmente meno comune rispetto a quella numerica (stadi 0-IV).

IN COSA SI DIFFERENZIA LA MALATTIA METASTATICA DAL TUMORE AL SENO IN FASE INIZIALE?

Il **tumore mammario in fase iniziale** include gli stadi 0, I e II. Definisce un tumore che è ancora localizzato nella mammella o che si è esteso soltanto ai linfonodi circostanti.
Il trattamento di questa neoplasia ha generalmente una durata limitata.

Il **tumore localmente avanzato (stadio III)** è un tumore di dimensioni variabili ma che ha coinvolto già anche diversi linfonodi (sotto l'ascella, ma non solo), oppure i tessuti vicini al seno (per esempio la pelle).

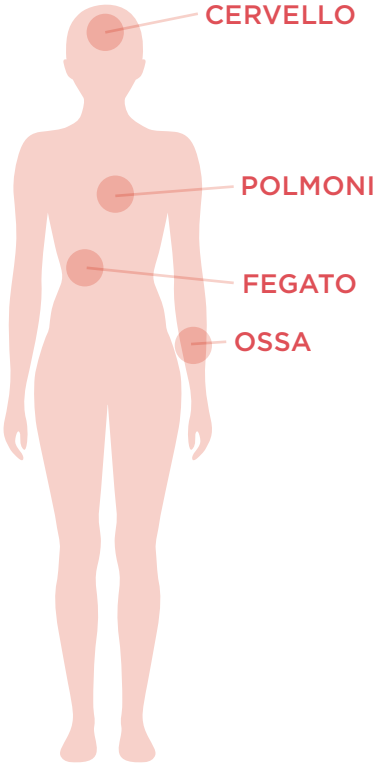
Il **tumore al seno metastatico** (stadio IV) implica che la neoplasia si è diffusa (metastatizzata) dalla mammella ad altri organi distanti del corpo. Questo rappresenta lo stadio più avanzato del cancro al seno.

Con il temine **carcinoma mammario avanzato** si includono sia il tumore localmente avanzato che quello metastatico.

Io & IL MIO TUMORE AL SENO METASTATICO IN DETTAGLIO

DOVE SI È DIFFUSO IL TUMORE?

Fondamentale nella diagnosi di tumore al seno metastatico è individuare dove si sia diffuso il tumore, in altre parole dove siano presenti delle metastasi. Questo consentirà al medico di prescrivere i trattamenti volti specificatamente a minimizzare i possibili sintomi che le metastasi possono causare.



QUALI SONO LE LOCALIZZAZIONI E I SINTOMI DELLE METASTASI?

Le localizzazioni più frequenti delle metastasi del cancro al seno sono rappresentate da ossa, fegato, polmoni e cervello.

Tuttavia, non si può prevedere dove le cellule del tumore si diffonderanno: ogni caso è differente.

Ciascuna tipologia di metastasi può causare sintomi specifici, elencati nella figura.

Se avverti sintomi insoliti, qualsiasi essi siano, devi comunicarlo al medico. È importante non aspettare.

Io

& IL MIO TUMORE AL SENO METASTATICO IN DETTAGLIO

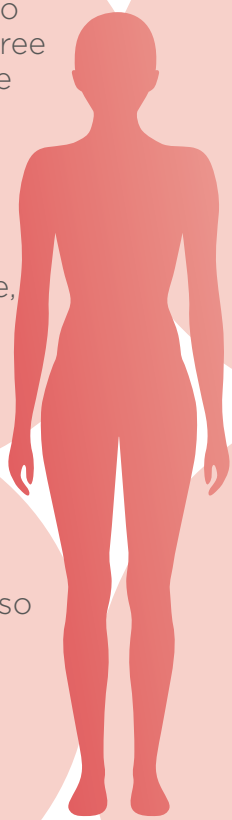
I SINTOMI ASSOCIATI ALLE METASTASI

CERVELLO

I sintomi dipenderanno soprattutto da quali aree del cervello sono state colpite dal tumore. Possibili sintomi sono: cefalea, nausea, spossatezza (affaticamento), debolezza, confusione, perdita di memoria, difficoltà di parola e crisi epilettiche.

POLMONI

Talvolta, le cellule neoplastiche mammarie si diffondono, attraverso il sangue, a uno o a entrambi i polmoni. I sintomi possono includere: affanno, tosse, dolore e perdita di appetito.



FEGATO

Se il tumore si è diffuso al fegato, potresti manifestare: dolore, nausea, perdita di appetito, singhiozzo, ittero, spossatezza e prurito.

OSSA

Le metastasi ossee sono la sede più frequente di dolore tumore-correlato. Si riscontrano in circa i 2/3 delle donne con tumore al seno metastatico. Questi sono i sintomi che potresti accusare: dolore, fratture come conseguenza della fragilità ossea, compressione del midollo spinale, anemia e spossatezza.

I testi delle pagine iniziali di questa sezione sono stati elaborati da: https://www.breastcancercare.org.uk/information-support/secondary-metastatic-breast-cancer/(verificato il 22-02-2017).

Io

& IL MIO TUMORE AL SENO METASTATICO IN DETTAGLIO

LA MIA GUIDA PERSONALE AGLI ESAMI

Gli esami e le indagini strumentali a cui ti sei sottoposta per la diagnosi del tumore saranno probabilmente ripetuti nel corso del tempo, a intervalli più o meno regolari. Questi test consentono di capire se il trattamento iniziato sia efficace e il tumore si sia ridotto di dimensione (fase di **remissione**) o abbia arrestato la sua crescita (**malattia stabile**), oppure se il piano terapeutico debba essere modificato perché il tumore sta progredendo ancora (**progressione**).

Esami di laboratorio

Sono esami del sangue e/o delle urine. Possono essere effettuati direttamente in ospedale – a livello ambulatoriale – o presso un centro di analisi. Se hai un tumore, è probabile che sarai sottoposta a verifiche periodiche attraverso un esame ematochimico completo.

Gli esami di laboratorio aiutano il medico a stabilire l'andamento della malattia ed eventuali effetti dei trattamenti.

Diagnostica per immagini

Con il termine *imaging* biomedico si intendono tutte le tecnologie che permettono di catturare immagini delle strutture interne del nostro corpo, e che quindi consentono ai medici di individuare un tumore e le eventuali metastasi. Queste immagini possono essere ottenute attraverso:

- RAGGI X
- ECOGRAFIA
- TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA (TC o TAC)
- SCINTIGRAFIA

& IL MIO TUMORE AL SENO METASTATICO IN DETTAGLIO

Raggi X

La **radiografia** è una delle indagini più comuni e si avvale di basse dosi di radiazioni per creare immagini delle parti interne del tuo corpo.

Ecografia

Un apparecchio a ultrasuoni emette onde sonore che l'orecchio umano non può percepire. Le onde rimbalzano contro i tessuti all'interno del tuo corpo. L'immagine che si ottiene è un'**ecografia (sonogramma)**. È lo stesso esame effettuato nelle donne in gravidanza per monitorare la crescita del bambino. Può essere effettuato anche in ambulatorio.

Tomografia computerizzata (TC o TAC)

Un apparecchio a raggi X collegato a un computer raccoglie una serie di immagini dettagliate dei tuoi organi. È possibile che venga utilizzato un colorante o un'altra sostanza – chiamata "mezzo di contrasto" – per mettere bene in evidenza delle specifiche strutture all'interno del tuo organismo. Questo fa sì che le immagini ottenute siano più facili da valutare. L'esame viene effettuato in ospedale o in un centro di Radiologia.

Scintigrafia

Questa indagine diagnostica prevede l'iniezione di una piccola quantità di sostanza debolmente radioattiva, il **tracciante**. Questo si diffonde nel corpo attraverso il flusso sanguigno e si accumula in determinati organi e nelle ossa, in proporzione alla loro attività metabolica. Uno ***scanner*** rileva e misura la radioattività, creando così immagini dello scheletro o degli organi indagati su uno schermo di computer o su una pellicola. Il tracciante sarà rapidamente eliminato dal tuo corpo. Questo tipo di indagine diagnostica può anche essere chiamata **scansione nucleare**. La procedura viene effettuata in un Istituto di Medicina Nucleare, in un centro di Radiologia o presso il tuo ospedale. Dopo averlo effettuato, si consiglia di evitare la vicinanza con donne incinte e bambini sotto i 12 anni fino al giorno successivo.

Io

& IL MIO TUMORE AL SENO METASTATICO IN DETTAGLIO

RMI

PET

BIOPSIA

RMI

I sistemi di RMI (*imaging* a risonanza magnetica) utilizzano un campo magnetico molto potente e impulsi a radiofrequenza per produrre immagini dettagliate delle strutture interne del corpo, in particolare dei tessuti molli, come quelli cerebrali. Questo esame può richiedere alcune ore; lo si effettua generalmente in un centro di Radiologia o in ospedale.

PET

La PET (Tomografia a Emissione di Positroni) comporta la somministrazione per via endovenosa di sostanze "marcate" con molecole radioattive.
Un apparecchio, quindi, crea immagini tridimensionali delle parti in cui il tracciante si è depositato. Queste scansioni mostrano la funzionalità di organi e tessuti. Occorrono alcune ore per effettuare questo esame, che viene generalmente eseguito in un centro di Radiologia o in ospedale. Si consiglia di evitare la vicinanza con donne incinte e bambini sotto i 12 anni per alcune ore.

Io & IL MIO TUMORE AL SENO METASTATICO IN DETTAGLIO

Biopsia

Nella maggior parte dei casi, i medici devono eseguire una biopsia delle metastasi per avere maggiori informazioni, indipendentemente dal fatto che tu possa averla già effettuata in passato sul tumore primario. Si tratta di una procedura in cui si preleva un campione di tessuto.
Un medico anatomo-patologo analizzerà il tessuto prelevato al microscopio per verificare l'eventuale presenza di cellule tumorali. Il campione può essere prelevato in diversi modi:

- **Con un ago**
  Viene utilizzato un ago sottile per prelevare fluidi e cellule o un ago po' più spesso per prelevare piccoli campioni di tessuto.
- **Con un endoscopio**
  L'endoscopio è uno strumento composto da un tubicino sottile che permette di avere una visione diretta di alcuni organi e di effettuare dei piccoli interventi, come l'asportazione di polipi. Viene solitamente inserito attraverso aperture naturali, quali la bocca
- **Mediante chirurgia**
  La biopsia effettuata tramite chirurgia può essere escissionale o incisionale.
  - Nel primo caso, il chirurgo rimuove l'intero tumore e, quando necessario, una parte del tessuto sano che lo circonda.
  - Nel secondo caso, il chirurgo rimuove solo una parte del tumore, generalmente perché questo è esteso e non è possibile asportarlo completamente.

I testi di questa seconda parte di sezione sono stati elaborati da: http://www.cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/diagnosis (verificato il 22-02-2017).

Io

& IL MIO TRATTAMENTO DALLA A ALLA Z

SECONDA PARTE:
PIÙ INFORMAZIONI PER TE

CONOSCERE LE DIVERSE **OPZIONI DI TRATTAMENTO** E I RELATIVI **EFFETTI COLLATERALI**

Io & IL MIO TRATTAMENTO DALLA A ALLA Z

CONOSCERE LE DIVERSE OPZIONI DI TRATTAMENTO

Questa sezione ti aiuterà a conoscere più a fondo alcuni argomenti.

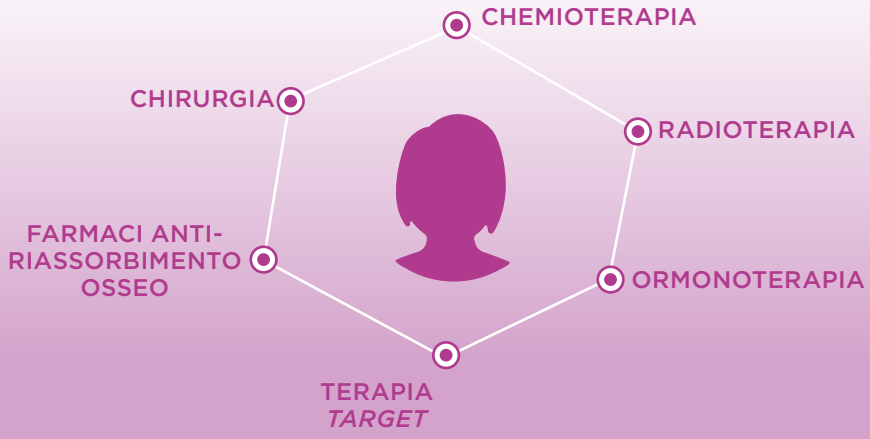
1. I DIFFERENTI TIPI DI TRATTAMENTO E MODI DI SOMMINISTRAZIONE
2. COME IL MEDICO VALUTA SE IL TRATTAMENTO È EFFICACE
3. L'IMPORTANZA DEGLI STUDI CLINICI
4. CONSIGLI PER I POSSIBILI EFFETTI COLLATERALI DEI TRATTAMENTI

QUALI SONO I PRINCIPALI TIPI DI TRATTAMENTO?

Il trattamento per il tumore al seno metastatico include generalmente chemioterapia e radioterapia; raramente si ricorre alla chirurgia. Altri trattamenti, quali l'ormonoterapia e la terapia *target* vengono o meno prescritti a seconda del tipo di tumore (HR-positivo, HER2-positivo).

Negli ultimi anni sono stati fatti significativi passi avanti nel trattamento farmacologico del tumore al seno e oggi sono disponibili molte opzioni: ciascuna di queste sarà illustrata nelle pagine seguenti.

Io & IL MIO TRATTAMENTO DALLA A ALLA Z



Chemioterapia

I farmaci chemioterapici agiscono uccidendo le cellule tumorali durante il loro processo di replicazione. Purtroppo possono agire anche sulle cellule sane e questo può causare importanti effetti collaterali.

Alcuni farmaci chemioterapici si assumono per via orale e non richiedono quindi di andare in ospedale. Altri vengono somministrati per infusione in vena e in questo caso è necessario recarsi in ospedale per fare il trattamento.

La chemioterapia non è indicata indistintamente in tutti i casi di tumore al seno metastatico: il suo utilizzo dipende dal tuo stato di salute, da quali farmaci hai assunto in precedenza e dalle caratteristiche biologiche del tumore.

Esistono molti farmaci chemioterapici: se una particolare chemioterapia provoca effetti avversi gravi o che hanno un grande impatto sulla tua qualità di vita, chiedi al tuo medico se può essere sostituita con una per te più tollerabile.

Radioterapia

La radioterapia consiste nell'impiego di radiazioni ad alta energia in grado di uccidere le cellule tumorali. Nel tumore al seno metastatico, la radioterapia può contribuire al controllo della malattia. Può anche essere utilizzata al fine di attenuare il dolore osseo (radioterapia antalgica): spesso, infatti, si effettua sulle metastasi ossee in caso queste provochino dolore.

Nel tumore al seno metastatico la radioterapia viene generalmente effettuata in dose singola o a cicli brevi, della durata di alcuni giorni. Se le condizioni di salute della paziente lo consentono, la radioterapia si esegue in regime ambulatoriale, senza bisogno di ricovero in ospedale.
Il ricovero è invece necessario se si sta assumendo anche la chemioterapia. Gli effetti collaterali della radioterapia dipendono dalla parte del corpo irradiata.

Ormonoterapia

La terapia endocrina (o ormonale, o ormonoterapia) viene utilizzata nel trattamento dei tumori al seno ormonosensibili, in particolare di quelli sensibili agli estrogeni. Molti sono i farmaci disponibili, con meccanismi d'azione differenti. Queste terapie sono generalmente somministrate per via orale, ma alcune si somministrano per via iniettiva. Possono essere assunte in concomitanza o meno della chemioterapia.

Il ricorso a uno dei farmaci endocrini dipende dal fatto che la donna sia o meno in menopausa, dal tempo trascorso dalla diagnosi e dalle cure già effettuate per trattare il tumore mammario nella sua fase iniziale.

Se sei stata sottoposta a terapie ormonali in passato, puoi ancora riceverle.

Terapia *target* (o a bersaglio molecolare)

La terapia target è rappresentata da farmaci che agiscono bloccando specifiche vie enzimatiche necessarie alle cellule tumorali per replicarsi e svilupparsi. Analogamente a chemioterapia e ormonoterapia, lo scopo della terapia *target* è di controllare la progressione della malattia. I farmaci *target* attualmente disponibili agiscono solo per alcuni specifici tipi di tumore.

Ad esempio, esistono farmaci in grado di agire sui recettori HER2: questi trattamenti risulteranno quindi efficaci solo nelle donne in cui il tumore presenta un'elevata espressione di HER2, mentre non daranno alcun risultato in chi ha un tumore che non esprime questa proteina.

Farmaci anti-riassorbimento osseo (bifosfonati e specifici anticorpi monoclonali)

Si tratta di farmaci impiegati nelle donne con metastasi ossee. Agiscono favorendo il rafforzamento della struttura scheletrica e riducono la perdita di massa ossea. Possono ridurre il dolore causato dalle metastasi e il rischio di fratture nel lungo periodo (legato anche ad alcuni farmaci anti-cancro). Sono disponibili sia in compresse sia in preparati iniettabili (questi ultimi somministrati ogni 3-4 settimane).

& IL MIO TRATTAMENTO DALLA A ALLA Z

Chirurgia

Raramente si ricorre alla chirurgia nel trattamento del tumore al seno metastatico. Nella maggior parte dei casi, viene utilizzata quando vi sono una o poche metastasi e c'è il rischio che la funzionalità di un organo sia compromessa. È il caso, per esempio, di una metastasi cerebrale che interferisce con importanti funzioni cognitive. Se nel tuo caso fosse indicato l'intervento chirurgico, il tuo piano terapeutico potrà prevedere anche la chemioterapia e/o la radioterapia.

TRATTAMENTI PER TIPI SPECIFICI DI CANCRO AL SENO

Ormonosensibile/ HER2-negativo

Può essere trattato con farmaci che sopprimono la produzione degli estrogeni e del progesterone, o farmaci che bloccano i recettori di questi ormoni (ormonoterapia)

Non-ormonosensibile/ HER2-positivo

Può essere trattato con terapie anti-HER2 e chemioterapia

Ormonosensibile/ HER2-positivo

Può essere trattato con farmaci anti-HER2 e con ormonoterapia

Non-ormonosensibile/ HER2-negativo

Può essere trattato con chemioterapia

CON QUALE FREQUENZA E PER QUANTO TEMPO DOVRÒ SEGUIRE LE TERAPIE?

Contrariamente al tumore al seno in fase iniziale, **nella malattia metastatica le cure durano per tutta la vita.** Attualmente, infatti, il tumore al seno metastatico non è guaribile e i trattamenti mirano a controllarlo e a rallentarne la progressione. Potrai anche avere bisogno di trattamenti continui per attenuare i sintomi causati dalle metastasi. È perciò possibile che tu sia trattata con uno o più farmaci in combinazione. Dopo un certo tempo, potresti aver bisogno di cambiare terapia (*switch*), perché il tuo tumore potrebbe sviluppare la resistenza ai farmaci utilizzati.

Il medico oncologo potrebbe prescriverti lo stesso trattamento numerose volte, alternandolo ad altri. Potrebbe anche accadere che decida di sospendere temporaneamente le cure perché il tuo tumore è sotto controllo. È importante però che tu sappia che potrà essere necessario riprenderle successivamente.

La tua terapia potrebbe prevedere anche farmaci da somministrare per via endovenosa in ospedale, settimanalmente, ogni 3 settimane o anche meno frequentemente. La radioterapia viene generalmente effettuata una volta al giorno per periodi limitati. Potrebbero alternarsi settimane in cui segui la terapia farmacologica e altre in cui fai radioterapia.

RICORDA BENE: NEL TRATTAMENTO DEL TUMORE AL SENO METASTATICO NON ESISTE UN'UNICA STRATEGIA TERAPEUTICA: OGNI DONNA È DIFFERENTE.

& IL MIO TRATTAMENTO DALLA A ALLA Z

Capita di avere la tentazione di interrompere le cure non appena ci si sente meglio o, al contrario, se i sintomi peggiorano o gli effetti collaterali incidono pesantemente sulla qualità di vita. È invece importante continuare ad assumere i farmaci, se possibile, per tutto il tempo previsto dal piano terapeutico. Se stai pensando di interrompere la terapia, parlane con il tuo medico.

COME FA L'ONCOLOGO A CAPIRE SE IL TRATTAMENTO STA FUNZIONANDO?

Nel corso del tempo, il tuo medico ti prescriverà una serie di esami per valutare l'efficacia delle terapie. Per fare questo focalizzerà l'attenzione su:

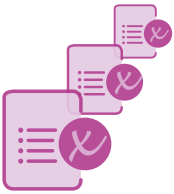
- **La dimensione del tumore e/o delle metastasi**
  Eseguirai numerose indagini diagnostiche strumentali per vedere se il tumore e le metastasi stanno progredendo o regredendo, o se la malattia si è stabilizzata. Queste indagini includeranno la tomografia computerizzata (TC o TAC) e/o la risonanza magnetica per immagini.

- **Le concentrazioni dei *marker* tumorali**
  I *marker* tumorali sono proteine o altre sostanze che spesso – sebbene non sempre – vengono rilevate nel sangue quando hai un tumore. La presenza di elevati livelli di questi *marker* è quindi indice di malattia in atto. Il monitoraggio dei livelli nel corso del tempo può aiutare a valutare l'efficacia del trattamento in corso.

- **Sviluppo di nuove metastasi**
  Il medico vorrà essere certo che le cellule tumorali non si stiano diffondendo in altre parti del corpo. La tomografia computerizzata e la risonanza magnetica per immagini sono due esami che consentono di verificarlo. Se il tumore si sta diffondendo in altre parti del corpo, vuol dire che la malattia è progredita e che probabilmente sarà necessario un cambio di trattamento.

- **Il livello delle cellule tumorali in circolo**
  Le cellule tumorali circolanti sono cellule neoplastiche che si sono staccate dal tumore primario e si trovano nel flusso sanguigno. Queste cellule possono fungere da "innesco" per nuovi tumori (metastasi) in altri organi. La risposta al trattamento monitorando i livelli delle cellule tumorali circolanti può essere fatta, ma non è la prassi.

COSA DOVREI SAPERE RIGUARDO AGLI STUDI CLINICI?



Gli studi clinici vengono eseguiti su pazienti volontari. **Il loro scopo è di verificare se un nuovo trattamento sia efficace, ben tollerato e verosimilmente migliore di altri trattamenti già in uso per una determinata malattia.** Il tuo oncologo potrebbe invitarti a partecipare a uno studio clinico affinché tu possa avere accesso a un nuovo farmaco specifico per il tuo tipo di tumore, ancora in fase di sperimentazione.

Non tutte le donne sono eleggibili per prendere parte a uno studio clinico. Puoi chiedere al medico in qualsiasi momento se uno studio clinico, tra quelli in corso, potrebbe rientrare nel tuo piano di trattamento e valutare insieme a lui i possibili benefici e gli eventuali rischi.

COSA COMPORTA LA PARTECIPAZIONE A UNO STUDIO CLINICO?

Partecipare a uno studio clinico offre la possibilità di avere accesso a un nuovo farmaco non ancora approvato dalle Agenzie Regolatorie del tuo Paese (o è approvato, ma per altre patologie) e che potrebbe potenzialmente avere degli effetti sulla progressione del tumore e/o migliorare la tua qualità di vita rispetto agli altri farmaci disponibili.

Significa inoltre dare il proprio contributo alla ricerca medica.

Non ci sono spese da sostenere in caso di coinvolgimento in uno studio clinico.

- Gli studi clinici generalmente richiedono che i partecipanti si sottopongano ad altri esami e indagini diagnostiche per immagini (oltre a quelli già previsti di *routine*) e, in molti casi è prevista la compilazione di questionari. Questo può occupare molto del tuo tempo.
- Partecipando a uno **studio clinico randomizzato**, potresti assumere il farmaco sperimentale così come il trattamento attuale già in commercio. L'obiettivo dello studio clinico randomizzato è, infatti, proprio quello di confrontare l'efficacia e la tollerabilità delle due terapie. Quale dei due farmaci assumerai è determinato dalla casualità (per capirci, una sorta di "testa o croce"): in alcuni casi, quando lo studio è in "doppio cieco", né tu né il tuo medico potete sapere quale farmaco stai assumendo fino alla conclusione dello studio.

- Lo studio clinico viene approvato dalle Autorità Regolatorie nazionali e dal comitato etico locale, responsabile dell'attività clinica del tuo medico. L'insieme di questi sistemi di controllo contribuisce ad assicurare che la tollerabilità e l'efficacia dei nuovi trattamenti testati negli studi clinici siano sufficientemente elevate ed eticamente accettabili.

Se hai deciso di prendere parte a uno studio clinico, è molto importante che tu conosca tutte le caratteristiche il più approfonditamente possibile. Ti saranno consegnati opuscoli informativi e ti sarà chiesto di firmare il consenso informato alla tua partecipazione.

Prima di accettare, chiedi all'*équipe* di medici che ti ha in cura tutte le informazioni di cui hai bisogno. Puoi ovviamente sollevare queste richieste in qualsiasi momento, anche dopo l'inizio dello studio stesso.

Ricordati che spetta a te la decisione di aderire o meno a uno studio clinico e che puoi abbandonarlo in qualsiasi momento. Tuttavia, in caso tu voglia uscire dalla sperimentazione, è opportuno discutere prima la tua scelta con il medico.

DOMANDE DA PORRE AL TUO MEDICO SE STAI PENSANDO DI PARTECIPARE A UNO STUDIO CLINICO

- *Qual è l'obiettivo dello studio?*
- *Quanto durerà lo studio?*
- *Quali saranno i miei impegni se parteciperò?*
- *Quali i possibili benefici?*
- *Quali i potenziali rischi, ad esempio gli effetti collaterali?*
- *A che tipo di terapie, procedure e/o esami sarò sottoposta nel corso dello studio clinico?*
- *Sarà possibile assumere i miei farmaci standard mentre partecipo alla sperimentazione?*
- *Dove dovrò essere trattata?*
- *Chi si prenderà cura di me?*
- *In che modo questo studio potrebbe influenzare la mia vita di tutti i giorni?*
- *Potrò avere scambio di opinioni con altre partecipanti come me?*
- *Avrò spese da sostenere durante la sperimentazione?*
- *Devo mettere in conto spese di viaggio o per la gestione dei bambini a seguito della mia partecipazione allo studio?*
- *Posso abbandonare lo studio clinico in qualsiasi momento?*

QUALI EFFETTI COLLATERALI POSSONO DERIVARE DAL TUMORE O DALLE TERAPIE?

Riferisci sempre al medico oncologo qualsiasi malessere tu avverta, in modo che possa capire se sia conseguenza del trattamento o del tumore stesso e intervenire per farti stare meglio.

Se ritieni che gli effetti collaterali del trattamento siano poco tollerabili, devi immediatamente rivolgerti al medico. È possibile che modificando la dose del farmaco o sostituendolo con un altro tu possa risolvere il problema.

EFFETTI COLLATERALI PIÙ FREQUENTI

Dolore

Avere il tumore non significa che tu debba necessariamente provare dolore, ma se così fosse è importante informare l'*équipe* di medici che ti hanno in cura, che potranno prescriverti farmaci o consigliarti altre terapie per ridurre la sofferenza. Potrebbe essere una buona idea tenere un diario della frequenza e della gravità del dolore, per esempio per capire se peggiora di notte o a seguito di particolari attività/movimenti.

& IL MIO TRATTAMENTO DALLA A ALLA Z

Riuscire ad alleviare il dolore avrà un grande impatto sulla tua qualità di vita. Potrà aiutarti a sentirti meno affaticata, ansiosa o depressa; potrà anche migliorare il sonno e lo stato di benessere generale. Se avessi bisogno di antidolorifici potenti quali la morfina, non temere di diventarne dipendente: non succederà se il motivo dell'uso è il dolore.

Il dolore causato dal cancro viene generalmente trattato con le cure palliative. Terapie quali agopuntura, massoterapia, tecniche di rilassamento possono aiutare a tenere sotto controllo il dolore. Anche l'attività fisica può favorire un'attenuazione della sintomatologia dolorosa.

& IL MIO TRATTAMENTO DALLA A ALLA Z

Affaticamento

L'affaticamento (*fatigue*) è molto più che sentirsi stanca: è una vera e propria sensazione di spossatezza. Può dipendere da un effetto a livello sistemico del tumore stesso o essere una conseguenza indesiderata di un trattamento. Potrebbe anche derivare da cambiamenti del sonno e aggiungere stress e ansia.

SUGGERIMENTI PER COMBATTERE L'AFFATICAMENTO

- MANGIA CIBI SANI E CON REGOLARITÀ
- PRATICA UN'ATTIVITÀ FISICA MODERATA CON REGOLARITÀ (ANCHE UNA CAMMINATA ALL'ARIA FRESCA PUÒ AIUTARE)
- ORGANIZZA LA TUA GIORNATA E FA' SOLO LE COSE PIÙ IMPORTANTI PER TE
- OGNI TANTO "SCHIACCIA" UN PISOLINO
- PRENDITI PICCOLE PAUSE
- NON SENTIRTI IN COLPA SE HAI DOVUTO ANNULLARE DEGLI IMPEGNI. NON È COLPA TUA SE TI SENTI STANCA
- CHIEDI SOSTEGNO AD AMICHE/AMICI E ALLA FAMIGLIA
- PARLANE CON IL MEDICO O CON L'*ÉQUIPE* DI MEDICI CHE TI HA IN CURA; POTRANNO PRESCRIVERTI FARMACI PER AIUTARTI A STARE MEGLIO

& IL MIO TRATTAMENTO DALLA A ALLA Z

Nausea e vomito

Nausea e vomito non trattati possono farti sentire molto stanca e possono determinare problemi ancora più gravi. **Informa il personale sanitario se accusi questi sintomi.** Sono disponibili molti farmaci in grado di controllarli.

SUGGERIMENTI PER RIDURRE NAUSEA E VOMITO

- FAI ATTIVITÀ FISICA MODERATA E CERCA DI STARE ALL'ARIA APERTA
- TIENI APERTE LE FINESTRE DELLA CASA
- EVITA CIBI PICCANTI, GRASSI O MOLTO DOLCI
- PROVA CIBI FRESCHI, CON POCO SALE, FACILMENTE DIGERIBILI
- LIMONE E ZENZERO POSSONO ATTENUARE LA NAUSEA
- CONSUMA PASTI LEGGERI, A INTERVALLI REGOLARI

& IL MIO TRATTAMENTO DALLA A ALLA Z

Disturbi del sonno e insonnia

Numerosi fattori, quali ad esempio dolore, stress, ansia, effetti collaterali del trattamento, depressione, possono influire negativamente sul sonno. Potresti far fatica ad addormentarti così come avere frequenti risvegli notturni o alzarti molto presto al mattino. E tutto ciò può rendere più difficile svolgere le attività nel corso della giornata. Se riscontri questi problemi, **avvisa il tuo medico: ci sono farmaci che possono aiutarti a riposare meglio.**

SUGGERIMENTI PER MIGLIORARE IL RIPOSO NOTTURNO

CERCA DI MANTENERE I TUOI CONSUETI ORARI DI RIPOSO, ANCHE SE AVESSI IL DESIDERIO DI CONTINUARE A DORMIRE

RIDUCI LUCE E RUMORI NELLA STANZA

TIENI UN DIARIO SUL COMODINO E ANNOTA I PENSIERI E LE PREOCCUPAZIONI CHE NON TI FANNO DORMIRE

BEVI UNA TISANA CALDA PRIMA DI CORICARTI (EVITANDO BEVANDE CONTENENTI CAFFEINA/TEINA)

FAI ESERCIZI PER LA MENTE, QUALI MEDITAZIONE E *MINDFULNESS**

*Vedi più avanti la sezione "Io e il mio benessere" per maggiori informazioni su queste e altre tecniche di rilassamento quali yoga, massaggi e tai chi.

Mancanza di concentrazione e capacità cognitive alterate

Possono dipendere da cambiamenti fisici o emotivi, non necessariamente causati dal trattamento a cui sei sottoposta. **È importante informare il tuo medico se ti rendi conto di avere problemi di concentrazione.**

Perdita dei capelli

Se ti stai sottoponendo a dei cicli di chemioterapia, è probabile che noterai dei cambiamenti nella tua capigliatura. Non tutti i farmaci chemioterapici fanno cadere i capelli, ma possono assottigliarli o renderli secchi. Anche le terapie ormonali possono favorire l'assottigliamento dei capelli. Perdere i capelli è sicuramente difficile da accettare; potrebbe essere quindi una buona idea tagliarli molto corti prima che cadano. In questo modo avrai la sensazione di riprendere il controllo della situazione. **Fai quello che ti fa sentire meglio.**

CHI MI PUÒ AIUTARE PER LA PERDITA DEI CAPELLI?

In alcuni ospedali è presente del personale che può aiutarti, ad esempio, dandoti consigli su *foulard* o parrucche. Spesso nei centri oncologici sono presenti anche le associazioni di pazienti. Chiedi alle infermiere o al medico a chi puoi rivolgerti.

Per alcune chemioterapie (non per tutte) il raffreddamento del cuoio capelluto può rappresentare un modo efficace per prevenire la perdita dei capelli. Chiedi al medico se questa tecnica può essere applicabile anche nel tuo caso e se l'ospedale è in grado di metterla a disposizione.

Le associazioni di pazienti possono suggerirti servizi di estetica oncologica nella tua zona e darti qualche consiglio utile per affrontare i cambiamenti di "look".

I testi di questa sezione relativi agli effetti collaterali sono stati elaborati da: https://www.breastcancercare.org.uk/information-support/secondary-metastatic-breast-cancer/ (verificato il 22-02-2017).

SECONDA PARTE:
PIÙ INFORMAZIONI PER TE

COME FAR FRONTE, GIORNO PER GIORNO, AL MIO **STATO D'ANIMO**

Io & IL MIO SOSTEGNO

A CHI MI DEVO RIVOLGERE PER AVERE UN SOSTEGNO PSICOLOGICO?

L'impatto emotivo della diagnosi di tumore al seno metastatico non si esaurisce con il momento in cui si riceve la notizia. Potresti essere impreparata a fronteggiare le emozioni che proverai, anche perché potrebbero coglierti di sorpresa e insorgere quando meno te lo aspetti. Potresti sentirti diversa da come normalmente sei.

La nostra speranza è che le informazioni qui riportate riescano a darti il supporto di cui hai bisogno per affrontare la malattia, sia fisicamente che psicologicamente. In questa sezione potrai scoprire:

1. COME MUOVERTI PER TROVARE UN **CONSULENTE ESPERTO**
2. I BENEFICI OFFERTI DAI **GRUPPI DI SOSTEGNO** PER LE PAZIENTI
3. IL GRUPPO DI SOSTEGNO **PIÙ ADATTO A TE**

QUALE TIPO DI SOSTEGNO POSSO AVERE?

Probabilmente ti stai chiedendo: e adesso? I medici si stanno occupando del tuo corpo e della progressione della malattia – ma chi pensa a tutti gli altri aspetti della tua vita? Come andare avanti e iniziare ad abituarsi a una nuova esistenza con il cancro?

È naturale aver bisogno di sostegno psicologico ed emotivo per poter gestire la tua nuova condizione e imparare a convivere, giorno per giorno, con il tumore al seno metastatico.

Io & IL MIO SOSTEGNO

IL PRIMO PASSO è chiedere all'*équipe* di medici che ti ha in cura indicazioni su chi può fornirti un sostegno psicologico. Questo è un aspetto fondamentale del percorso di "cura" nel suo insieme, perché può aiutarti ad affrontare le terapie definite con il tuo oncologo.

IL PERSONALE INFERMIERISTICO SPECIALIZZATO che ti assiste può anch'esso aiutarti a gestire alcuni dei sintomi fisici della malattia, quali il dolore e altri effetti indesiderati correlati al trattamento.

Potresti avere la sensazione di tradire la tua famiglia chiedendo il sostegno di un professionista. **Non devi.** Amiche/amici e familiari possono esserti di grande aiuto, ma sono troppo coinvolti e in certe situazioni possono non essere in grado di darti ciò di cui hai bisogno.

Chiedere l'aiuto di professionisti esperti è un segno di forza, non di debolezza. Significa che stai cercando di aiutare te stessa.

DEVO ENTRARE A FAR PARTE DI UN GRUPPO DI SOSTEGNO PER LE PAZIENTI?

Ogni donna affronta in maniera diversa la malattia. Potresti preferire un approccio "intimo", con l'appoggio della sola famiglia e delle amiche/degli amici più fidate/i. Potresti però anche trovare utile l'aiuto di un gruppo di sostegno dedicato.

Io & IL MIO SOSTEGNO

Un buon gruppo di sostegno può offrirti un "luogo" sicuro per esprimere tutte le tue sensazioni e paure. Per dire come ti senti non avrai bisogno di scegliere le parole con quell'attenzione che invece devi usare quando parli con amiche/amici o la tua famiglia.

Incontrare una comunità di altre donne con il tumore al seno metastatico ti può anche aiutare a sentirti meno sola, a far fronte agli effetti indesiderati dei farmaci e alla spossatezza. Puoi imparare dall'esperienza di donne come te, farti forza grazie alle loro parole e condividere i tuoi pensieri, diventando tu stessa fonte di aiuto per le altre.

COME POSSO SAPERE SE HO TROVATO IL GRUPPO GIUSTO?

Cercando tra i vari gruppi di supporto, ne troverai molti che non sono specifici per le donne con cancro al seno metastatico. Se la maggior parte delle donne del gruppo ha un tumore mammario in fase iniziale, sarà difficile per loro comprendere ciò che stai attraversando. Questo perché la tua malattia è più avanzata della loro.

Se possibile, cerca un gruppo di sostegno che sia rivolto nello specifico alle donne con tumore metastatico. Probabilmente ci vorrà tempo prima di trovare quello adatto. Puoi chiedere alle pazienti che afferiscono al tuo stesso centro oncologico se fanno parte di uno di questi gruppi o rivolgerti all'*équipe* di medici che ti ha in cura per avere un'indicazione.

Un'altra possibilità è fare una ricerca via web: molti gruppi offrono *chat room*, pagine Facebook o sostegno personalizzato.

Entrambi possono rappresentare una valida fonte di aiuto e assistenza.

IO

& IL MIO BENESSERE

SECONDA PARTE:
PIÙ INFORMAZIONI PER TE

COME LE **TERAPIE COMPLEMENTARI** POSSONO AIUTARMI

PRENDERMI CURA DEL CORPO E DELLA MENTE

Ci sono molte cose che puoi fare per sentirti meglio.

La più importante è non essere troppo esigente con te stessa. Aspettati di avere sia giorni buoni che giorni cattivi. Molte donne ritengono che le terapie complementari possano giovare nelle situazioni di stress e ansia e per attenuare alcuni effetti indesiderati delle terapie.

In questa sezione puoi avere informazioni su:

1. TIPOLOGIE DI TERAPIE COMPLEMENTARI
2. COME SCEGLIERE UN TERAPISTA O UN CENTRO DI ASSISTENZA

IN CHE MODO LE TERAPIE COMPLEMENTARI POSSONO AIUTARMI?

Le terapie complementari possono essere d'aiuto sia per i disturbi fisici che per quelli psicologici legati al tumore mammario metastatico.

Non si può prevedere quale tra queste funzionerà nel tuo caso, ma sappi che altre donne ne hanno tratto beneficio e lo stesso può valere per te.

Tieni presente che queste terapie non sono un'alternativa ai trattamenti medici, ma possono rappresentare un supporto ulteriore. Dovrai sempre informare il tuo medico su qualsiasi terapia complementare tu voglia provare.

Le terapie complementari vanno ad aggiungersi alle terapie mediche testate clinicamente.

TIPI DI TERAPIE COMPLEMENTARI

Ecco una lista (in ordine alfabetico)

A AGOPUNTURA

È un'antica pratica cinese che consiste nell'inserire aghi sottili in differenti parti del corpo a livello di punti specifici. Gli aghi non provocano dolore, sono lasciati *in loco* per 10-30 minuti, stimolati di tanto in tanto, e quindi rimossi. L'agopuntura è usata per trattare il dolore in numerose condizioni e può anche favorire il miglioramento del sonno. Si ritiene che tale tecnica possa migliorare lo stato generale di benessere.

AROMATERAPIA

Si basa sull'impiego di oli essenziali estratti da fiori, frutti, semi, foglie, radici e corteccia. Il razionale dell'aromaterapia è riconducibile al fatto che ciascun olio essenziale possiede peculiari proprietà in grado di fornire numerosi effetti benefici.

ARTETERAPIA

È una modalità di espressione di specifici problemi emotivi o fisici attraverso l'arte. Lo scopo è di aiutarti a esprimere te stessa in un ambiente tranquillo, utilizzando strumenti artistici con l'obiettivo di raggiungere un benessere psicofisico. È molto utile soprattutto nel caso non ti senta a tuo agio con le psicoterapie che si basano sul dialogo.

I IPNOTERAPIA

Ti consente di entrare in uno stato di profondo rilassamento, concentrandoti su particolari sensazioni, pensieri o percezioni. Si pensa che l'ipnoterapia possa aiutare le persone ad affrontare le loro malattie e a ridurre depressione, ansia e stress.

M MASSOTERAPIA

Un massoterapista professionale può stimolare la circolazione e favorire il rilassamento. Il massaggio può alleviare la rigidità, il malessere, lo stress e l'ansia. Esistono numerosi tipi di massoterapia quali il **massaggio svedese**, il **massaggio linfatico manuale**, il **massaggio decontratturante**, il **massaggio sportivo** e lo **Shiatsu** (digitopressione). I terapisti possono trattare il corpo nella sua interezza o concentrarsi su parti specifiche quali testa, collo o spalle.

MEDITAZIONE

È una forma di rilassamento profondo, in cui ci si ritrova in un "luogo" tranquillo, lontano dalle distrazioni della vita quotidiana, per raggiungere uno stato di serenità e rilassatezza. Esistono differenti tecniche di meditazione e tutte rappresentano forme di ***mindfulness*** (attenzione cosciente). La *mindfulness* non è collegata ad alcuna fede religiosa, consente solo di essere presenti e consapevoli in ogni momento. Lo yoga è, invece, un esercizio di meditazione in movimento.

MUSICOTERAPIA

Include l'impiego di musica e suoni per aiutarti a esprimere le tue emozioni al fine di affrontare la malattia e le terapie.

N NATUROPATIA

Prevede l'uso di terapie naturali per favorire salute e benessere. Include pratiche curative quali la fitoterapia (medicina a base di erbe).

R RIFLESSOLOGIA

Implica l'applicazione di pressione e massaggi ad aree di mani e piedi. Si ritiene che nei piedi esistano aree riflessogene collegate a specifiche parti del corpo; il suo scopo è di aiutare il rilassamento e migliorare l'umore.

REIKI

È un'antica tecnica di cura giapponese. Implica che un professionista posizioni le sue mani dolcemente sul tuo corpo o appena al di sopra del tuo corpo per incanalare e concentrare campi di energia al fine di farti sentire meglio a livello fisico, psicologico, emotivo e spirituale. Alcune persone affette da cancro lo ritengono un aiuto valido per affrontare situazioni difficili e per favorire un rilassamento profondo.

T TAI CHI

Questa antica pratica cinese associa yoga e meditazione. Prevede una serie di posizioni da assumere con tutto il corpo in costante movimento. Tutti i movimenti sono lenti e aggraziati; può favorire la riduzione dello stress e migliorare la mobilità.

Y YOGA

Si caratterizza per una serie di posture, associate alla respirazione, per favorire l'afflusso di ossigeno e sangue nelle varie parti del corpo. Esistono molti tipi di yoga, tra cui **Hatha**, **Iyengar** e **Ashtanga**. Alcuni possono favorire forza ed equilibrio, mentre altri si focalizzano maggiormente su rilassamento, meditazione e respirazione.

COME SCEGLIERE LA TERAPIA COMPLEMENTARE ADEGUATA A TE

Una volta deciso di provare un trattamento complementare in aggiunta alle terapie mediche, è importante scegliere quello "giusto" per te.

Alcuni centri offrono servizi pensati specificatamente per le donne colpite dal tumore mammario, mentre altri presentano iniziative più "generali". Se non hai esperienza con queste pratiche, inizia provando qualcosa che ti sembra interessante per un paio di volte e valuta se ne trai beneficio.

In ogni caso, è necessario verificare la professionalità e le qualifiche degli esperti a cui ti rivolgi. Esistono elenchi ufficiali di terapisti autorizzati, con indicazioni anche su livello di formazione, garanzie assicurative ed esperienza maturata (da quanto praticano la professione).

Sarebbe auspicabile poter contare sul consiglio di un'amica/un amico fidata/o o di un professionista della salute.

In ogni caso occorre sempre tener presente che le terapie complementari sono da considerarsi in aggiunta alle terapie mediche ufficiali clinicamente approvate, e quindi essenziali, per il trattamento del tuo tumore al seno metastatico.

Io

& LA MIA VITA SOCIALE

SECONDA PARTE:
PIÙ INFORMAZIONI PER TE

CONDIVIDERE LA DIAGNOSI CON **AMICHE/AMICI E FAMILIARI**

Io & LA MIA VITA SOCIALE

L'IMPATTO DELLA DIAGNOSI SU FAMIGLIA E AMICHE/AMICI

Una diagnosi di tumore al seno metastatico ha un impatto sull'intero nucleo familiare. Chiunque sia parte della tua vita dovrà adattarsi a questa nuova situazione – e questo può a volte essere molto difficile.

In questo capitolo troverai:

1. RISPOSTE ALLE DOMANDE SULLA TUA **VITA SESSUALE**
2. SUGGERIMENTI PER PARLARE DELLA TUA **DIAGNOSI**
3. SPECIFICHE INDICAZIONI PER RACCONTARLO AI **GENITORI**
4. COSA DIRE AD **AMICHE/AMICI**

POSSO ANCORA AVERE RAPPORTI SESSUALI?

Il sesso può ancora rappresentare un importante aspetto della tua vita, anche se hai un tumore. Tuttavia, i sintomi, gli effetti collaterali della terapia e le implicazioni emotive legate alla malattia possono incidere sulla tua sessualità. Se ti sembra di perdere il desiderio sessuale, sappi che è un problema comune a molte donne. L'attività sessuale può diventare dolorosa e spiacevole. Questo, ovviamente, non vale per tutte.

La sessualità è molto più del semplice atto sessuale e include tutti i sentimenti e le azioni che accompagnano l'amore per qualcuno. È possibile che ti senta distante dal *partner* dopo la diagnosi, e lui a sua volta può avere le sue paure o barriere nei confronti del sesso. Per esempio, potrebbe avere timore di aggravare la tua malattia o di farti male.

Io & LA MIA VITA SOCIALE

Sebbene inizialmente possa sembrare imbarazzante parlare di questo argomento, affrontarlo può aiutarti ad abbattere le barriere tra di voi. Non è sicuramente un argomento semplice, ma questo vale anche per chi non è malato: è una difficoltà comune.

Potresti anche chiedere aiuto al tuo medico o alle infermiere, che possono metterti in contatto con consulenti della coppia. Non sentirti in imbarazzo a parlare con loro. L'*équipe* di medici che ti ha in cura sa benissimo quali possono essere i tuoi problemi e può darti un aiuto.

SUGGERIMENTI SU COME CONDIVIDERE LA TUA DIAGNOSI

Ogni donna affronta a modo proprio la nuova realtà. Si può avere bisogno di molto tempo prima di accettarla. Altre donne si mostreranno più forti e imperturbabili. Probabilmente, le tue amiche e i tuoi amici si sforzeranno di trovare le parole giuste da dirti e di farti sentire il più possibile a tuo agio.

Sapere come affrontare le reazioni di amiche/amici e familiari non è facile. Qui troverai alcune idee su come condividere la diagnosi di tumore metastatico con gli altri.

RACCONTA AGLI ALTRI COME TI SENTI – Spesso la gente non sa cosa dirti o come comportarsi con te. Pur sembrando sconveniente, sarebbe meglio che tu sollevassi il problema, raccontassi le tue sensazioni e chiedessi ciò di cui senti di avere bisogno.

CHIEDI AIUTO – Spiega come potrebbero aiutarti. Per esempio, potresti volere un accompagnatore per le visite mediche oppure ti potrebbe bastare ricevere un abbraccio o avere qualcuno che ti stia ad ascoltare.

OFFRI INFORMAZIONI E SUPPORTO – La tua famiglia e le tue amiche/i tuoi amici possono avere bisogno a loro volta di supporto; in questo caso, indica loro i servizi in grado di aiutarli.

COME RACCONTARLO AI GENITORI?

Non conta la tua età. Tu sei sempre la "bambina" dei tuoi genitori e loro avranno sempre un naturale istinto di protezione nei tuoi confronti. Può essere molto difficile dire loro che hai un tumore al seno metastatico, soprattutto se pensi che non siano in grado di elaborare questa notizia. Nessuno vuole causare sofferenza ai propri genitori, soprattutto se sono anziani.

I tuoi genitori potrebbero avere una forte reazione emotiva alla notizia della tua diagnosi. Questo deriva dall'assenza di una speranza di guarigione. Potrebbero cercare di fare più di quanto tu vorresti e interferire con i tuoi piani di cura. Questo può determinare stati conflittuali e di stress.

Se ciò accadesse, puoi gentilmente sottolineare che stai prendendo in prima persona tutte le decisioni riguardanti la tua salute. Rassicurali che li terrai costantemente informati. Talvolta, stabilire dei confini può essere la cosa migliore, così come coinvolgerli per specifiche situazioni.

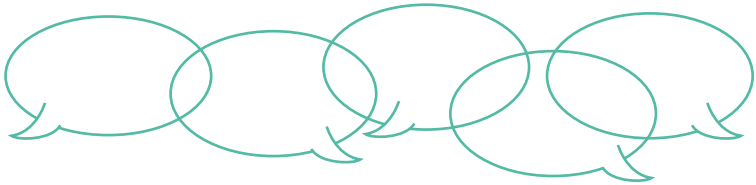
Anche affidarsi al sostegno di fratelli/sorelle o amiche/amici intimi può contribuire a limitare l'interferenza da parte dei tuoi genitori, quando questa rischia di crearti ansia o problemi pratici.

COME PARLARE DELLA MALATTIA AD AMICHE/AMICI?

Il modo in cui farlo è una decisione che puoi prendere solamente tu. **È importante trovare il momento giusto per parlarne a tutti quelli che fanno parte della tua vita. Può avere senso aspettare di aver elaborato la diagnosi** prima di condividere la notizia con una cerchia più ampia di amiche/amici e parenti.

Potresti accorgerti che i rapporti con amiche/amici sono cambiati dopo la diagnosi. Alcune amicizie sono diventate più forti, altre meno. Non tutti sono in grado di affrontare questa situazione: qualcuno potrebbe non essere capace di gestire il dispiacere e le emozioni. Qualcun altro potrebbe apparire insensibile o comunque non esserti di aiuto.

Dal momento che devi già affrontare la malattia, la cosa migliore è evitare qualsiasi stress inutile legato ad amicizie che si dimostrassero inadeguate a questa tua nuova situazione.



Decidere in anticipo cosa dire ad amiche/amici potrà aiutarti a esprimere i tuoi sentimenti più chiaramente. Cerca di essere sincera su come ti senti e su quello di cui avresti bisogno. Facendo così potrai metterli a loro agio e aiutarli a comprendere meglio come possono sostenerti.

Io

I MIEI DIRITTI E I MIEI PROGRAMMI

SECONDA PARTE:
PIÙ INFORMAZIONI PER TE

COSA C'È DA SAPERE SU **LEGGI** E **CURE PALLIATIVE**

Io

I MIEI DIRITTI E I MIEI PROGRAMMI

La malattia ti obbliga a **fronteggiare ulteriori situazioni***, come quelle legate all'ambito lavorativo/previdenziale (***tutela socio-sanitaria***) e quelle inerenti alle questioni assistenziali (***accesso alle cure palliative***). Ecco alcuni suggerimenti pratici.*

I MIEI DIRITTI: LE ATTUALI NORMATIVE

Per cominciare, devi presentare domanda di **"accertamento dello stato di invalidità e di handicap" (Legge 104)**. A tal fine occorre un certificato medico digitale compilato *on line* sul sito INPS da un medico accreditato (conserva sempre, però, una copia stampata). Potrai così inoltrare la **domanda direttamente all'INPS** (via internet) o tramite enti preposti quali, ad esempio, patronati sindacali e centri autorizzati di assistenza fiscale (CAAF).

Successivamente, verrai sottoposta a una serie di visite mediche attraverso le quali sarà definito il tuo grado di invalidità. Tieni comunque presente che:

- **lo stato di invalidità o di handicap sarà temporaneo e sottoposto a verifiche periodiche;**
- **i benefici sociali ed economici saranno in funzione del grado di invalidità riconosciuto e del reddito.**

INDENNITÀ DI ACCOMPAGNAMENTO

In caso di riconoscimento di invalidità totale e permanente del 100% e se la malattia non ti consente di essere autonoma nelle normali attività quotidiane (alimentarsi, lavarsi, vestirsi, ecc.) puoi chiedere l'indennità di accompagnamento. Come? **Devi fare domanda all'INPS**, sempre tramite internet (per informazioni: **N. verde INPS 803164**). Se sei in trattamento con una chemioterapia, tale riconoscimento è automatico.

I MIEI DIRITTI E I MIEI PROGRAMMI

ASSEGNO DI INVALIDITÀ CIVILE E PENSIONE DI INABILITÀ

Per avere diritto all'**assegno** devono esserti riconosciute minorazioni che riducano la **tua capacità lavorativa a meno di 1/3**, devi essere iscritta all'INPS da almeno 5 anni, avere un'anzianità contributiva di almeno 5 anni e avere versato complessivamente almeno 3 anni di contributi negli ultimi 5 anni.

In caso di **assoluta e permanente impossibilità a svolgere qualsiasi lavoro**, accertata da medici INPS, è possibile ottenere la **pensione di inabilità**. I requisiti minimi di anzianità assicurativa e contributiva sono gli stessi descritti per l'assegno di invalidità.

La domanda per entrambe queste prestazioni deve essere presentata all'INPS (mediante internet).

Tutto ciò vale anche se sei una lavoratrice autonoma con partita IVA; l'assegno sarà però inferiore rispetto alle lavoratrici dipendenti.

Per ulteriori informazioni, puoi consultare i siti indicati nella Terza parte del manuale: "Io e la mia assistenza".

Io

I MIEI DIRITTI E I MIEI PROGRAMMI

TUTELA LAVORATIVA (LEGGE 104)

- Innanzitutto devi sapere che, **in caso di assenza, hai diritto a percepire la tua retribuzione** (o una prestazione sostitutiva: **indennità di malattia**) continuando a mantenere la tua anzianità di servizio, senza rischio di licenziamento. Questo per un periodo di tempo definito dal Contratto Collettivo Nazionale di Lavoro applicato alla tua Azienda, allo scadere del quale il datore di lavoro ha la facoltà di recedere dal contratto.
- Hai la possibilità di chiedere di **lavorare da casa**: si parla di "telelavoro", con tempi e modalità da concordare con l'Azienda.
- In caso di riconoscimento di invalidità (vedi pagina precedente) avrai diritto anche a:
  - **2 ore di permesso giornaliero retribuito o 3 giorni di permesso mensile** (domanda da consegnare al tuo datore di lavoro);
  - trasformazione del rapporto di lavoro **da tempo pieno a tempo parziale.**

TICKET

Hai diritto all'**esenzione totale** dal pagamento del ticket per farmaci, visite ed esami relativi alla malattia (e delle eventuali complicanze: ad esempio, dolori all'anca o alla schiena causati da metastasi ossee).

Per ottenerla, devi presentare **domanda alla tua ASL** di competenza presso l'Ufficio Esenzione Ticket.

CIRCOLAZIONE E SOSTA

Previa **domanda da fare al tuo Comune di residenza**, hai diritto ad avere il **contrassegno di libera circolazione e sosta**. Questo ti consentirà di accedere a zone a traffico limitato e/o pedonali, sostare nei parcheggi riservati ai disabili e, gratuitamente, in quelli a pagamento.

Per ulteriori informazioni, puoi consultare i siti indicati nella Terza parte del manuale: "Io e la mia assistenza".

I MIEI DIRITTI E I MIEI PROGRAMMI

I MIEI PROGRAMMI: L'ACCESSO ALLE CURE PALLIATIVE

Le **cure palliative** (dal latino "pallium", ovvero "mantello") sono cure che "avvolgono", per soddisfarli, tutti i bisogni fisici, psicologici, affettivi, sociali e spirituali della donna malata.

COME SI COLLOCANO LE CURE PALLIATIVE NELLA PROGRAMMAZIONE DEL MIO TRATTAMENTO?

Le cure palliative hanno lo scopo di migliorare la tua qualità di vita. Riceverai cure palliative in ogni stadio della malattia. La gestione del dolore, per esempio, è un aspetto molto importante di queste cure, così come contrastare la nausea. Quando accedere alle cure palliative è una scelta molto soggettiva. Potrebbe essere appropriato riceverle in ogni fase della malattia: questo potrebbe aiutarti a ridurre **il peso di vivere con un tumore**.

In generale, per accedere al programma di cure palliative **devi rivolgerti al tuo medico di famiglia o al medico ospedaliero che ti ha in cura**, in modo che ne facciano richiesta. L'attività di cure palliative può essere effettuata in vari ambiti: **ambulatoriale, intraospedaliero (consulenze nei reparti di degenza) e domiciliare.**

L'ASSISTENZA DOMICILIARE

Consiste nella presa in carico sia della donna con tumore al seno metastatico che della famiglia, direttamente presso la loro casa. L'assistenza domiciliare garantisce un **programma quotidiano di cure palliative** attraverso il supporto di un'***équipe* specializzata**, con modi e tempi legati alle esigenze cliniche della persona malata e della sua famiglia.

Non ti devi mai sentire sola, e lo stesso vale per la tua famiglia. Per questo motivo, l'assistenza domiciliare viene fornita **24 ore su 24 ogni giorno dell'anno**, per assicurarvi una pronta disponibilità di personale medico qualificato.

Io

I MIEI DIRITTI E I MIEI PROGRAMMI

Ricordati: le cure palliative** sono un tuo diritto e **sono gratuite.

L'*HOSPICE*

L'*Hospice* è un **luogo di accoglienza e ricovero finalizzato a offrire le migliori cure palliative** a te e ai tuoi cari nel momento in cui **non sia più possibile attuare le cure nel tuo domicilio**.

Gli *Hospice* sono situati **all'interno di strutture ospedaliere o sul territorio**, gestiti direttamente dalle ASL o da associazioni di volontariato no-profit convenzionate con le ASL medesime.

Al loro interno sono erogate **sia prestazioni di ricovero diurno (*Day hospice*) che di ricovero residenziale.** Gli *Hospice* sono tipicamente strutturati in camere singole con bagno privato, dotate di ogni comfort e poltrona-letto per eventuali accompagnatori, anche durante la notte. Sono ovviamente presenti anche locali comuni.
Non esistono limiti di orario, sia in entrata che in uscita, e sono garantiti i pasti anche agli accompagnatori.

L'assistenza è gratuita anche in queste strutture.

L'accesso all'*Hospice* avviene attraverso i reparti ospedalieri (**con la richiesta del medico specialista che ti ha in cura**) o anche a partire dal tuo domicilio (**richiesta del tuo medico di base**).
Una volta ricevuta la domanda, il personale dell'*Hospice* ti contatterà per stabilire le modalità di ricovero.
In alcune città sono operativi dei call-center dedicati (presso le ASL) a questa attività di ricovero.

Visitando il **sito della Federazione Cure Palliative** (http://www.fedcp.org/cure-palliative/hospice-in-italia.html) avrai la possibilità di consultare la **mappa completa degli *Hospice* italiani**.

Aspetto particolarmente importante, le cure palliative tengono in considerazione le tue valutazioni, le tue decisioni, il tuo approccio alla diagnosi e le volontà tue e della tua famiglia.

Io

& LA MIA ASSISTENZA

L'ASSISTENZA AL TUO FIANCO

Io & LA MIA ASSISTENZA

È spesso difficile sapere dove cercare sostegno e informazioni precise nel momento in cui si riceve una diagnosi di tumore al seno metastatico. Qui di seguito ti segnaliamo alcune organizzazioni e gruppi di assistenza che possono tornarti utili.

Chiedi comunque consiglio al tuo oncologo e all'*équipe* di medici che ti ha in cura.

INFORMAZIONI GENERALI

EUROPA DONNA ITALIA
www.europadonna.it/tumore-seno-metastatico (capitolo della Biblioteca interattiva sul tumore al seno metastatico)
www.europadonna.it/tumore-al-seno-metastatico (altre informazioni sul tumore al seno metastatico)

A.N.D.O.S. ONLUS – ASSOCIAZIONE NAZIONALE DONNE OPERATE AL SENO
www.andosonlusnazionale.it/informazioni-utili/conoscere-il-tumore-avanzato.html

AIRC – ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA RICERCA SUL CANCRO
www.airc.it/tumori/tumore-al-seno.asp

FONDAZIONE UMBERTO VERONESI
www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/oncologia/tumore-al-senometastatico-obiettivo-cronicizzazione

FONDAZIONE AIOM
www.aiom.it/fondazione-aiom/1,107,2,#

ALIMENTAZIONE

AIRC – ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA RICERCA SUL CANCRO
www.airc.it/cancro/affrontare-malattia/corretta-alimentazione/

FONDAZIONE UMBERTO VERONESI
www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/oncologia/seno-la-dieta-corretta-dopo-la-diagnosi-di-tumore

SALUTE DONNA
www.salutedonnaonlus.it/it/progetti/cascina-rosa (corsi di cucina naturale, ricette e altre iniziative)

ASPETTI PSICOLOGICI

A.N.D.O.S. ONLUS – ASSOCIAZIONE NAZIONALE DONNE OPERATE AL SENO
www.andosonlusnazionale.it/informazioni-utili/problemi-psicologici.html

SALUTE DONNA
http://salutedonnaonlus.it/it/cosa-facciamo/i-nostri-servizi/sostegno-psicologico
http://salutedonnaonlus.it/it/progetti/progetto-moira

FONDAZIONE UMBERTO VERONESI
www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/oncologia/lassistenza-psicologica-che-manca-dopo-la-diagnosi-di-tumore-al-seno

ASSISTENZA PER IL *CAREGIVER*

AIMAC – ASSOCIAZIONE ITALIANA MALATI DI CANCRO, PARENTI E AMICI
www.aimac.it/libretti-tumore/content/chi-e-caregiver

FRA PARENTESI
www.fraparentesi.org/fmg-familiari-e-amici/#nav

AIRC – ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA RICERCA SUL CANCRO
www.airc.it/media/Fondamentale/Giugno-2007/il-caregiver-e-un-paziente-nascosto.pdf

FONDAZIONE AIOM
http://www.aiom.it/fondazione-aiom/1,107

I TUOI DIRITTI

AIMAC – ASSOCIAZIONE ITALIANA MALATI DI CANCRO, PARENTI E AMICI
www.aimac.it/libretti-tumore/diritti-malato-cancro

A.N.D.O.S. ONLUS – ASSOCIAZIONE NAZIONALE DONNE OPERATE AL SENO
www.andosonlusnazionale.it/informazioni-utili/riferimenti-normativi.html

EUROPA DONNA ITALIA
www.europadonna.it/conosci-i-tuoi-diritti/

SUSAN G. KOMEN ITALIA
www.komen.it/sportello-legale.php

EUROPA DONNA ITALIA
www.europadonna.it/wp-content/uploads/2015/02/630043933Astuccio9Settemb.pdf
(leaflet su diritti e doveri quando ci ammaliamo)

SALUTE DONNA
http://salutedonnaonlus.it/it/cosa-facciamo/i-nostri-servizi/caf-e-patronato

FONDAZIONE AIOM
http://www.aiom.it/fondazione-aiom/1,107

CURE PALLIATIVE

MINISTERO DELLA SALUTE – LA RETE DELLE CURE PALLIATIVE
www.salute.gov.it/portale/temi/p2_4.jsp?lingua=italiano&tema=Assistenza,%20ospedale%20e%20territorio&area=curePalliativeTerapiaDolore

FEDERAZIONE CURE PALLIATIVE ONLUS – CURE PALLIATIVE
www.fedcp.org/cure-palliative/hospice-in-italia.html

ASSOCIAZIONI PAZIENTI, GRUPPI DI SOSTEGNO, BLOG

EUROPA DONNA ITALIA
www.europadonna.it

A.N.D.O.S. ONLUS
www.andosonlusnazionale.it

SUSAN G. KOMEN ITALIA
www.komen.it

SALUTE DONNA
www.salutedonnaonlus.it

ASSOCIAZIONE ITALIANA TUMORE AL SENO METASTATICO "NOI CI SIAMO"
www.mbcitalia.com

LOTTARE, VIVERE, SORRIDERE – BLOG REPUBBLICA.IT
http://lottare-vivere-sorridere-salute.blogautore.repubblica.it/
http://lottare-vivere-sorridere-salute.blogautore.repubblica.it/2017/12/14/il-senso-del-blog-ieri-oggi-e-domani/

GRUPPI FACEBOOK SUL TUMORE AL SENO METASTATICO
https://m.facebook.com/groups/673337326085109
https://www.facebook.com/groups/299668963888127
https://www.facebook.com/groups/629675220715902

DEFINIZIONE DI **TERMINI MEDICI** RELATIVI AL TUMORE AL SENO METASTATICO

& IL MIO GLOSSARIO

ANEMIA

Ridotto numero di globuli rossi nel sangue. Può determinare sensazioni di stanchezza, debolezza o affanno.

ANTICORPO MONOCLONALE

Anticorpo prodotto in laboratorio, in grado di riconoscere in maniera specifica un solo antigene (sostanza proteica che, introdotta nell'organismo, stimola la produzione di anticorpi).

ASL

Azienda Sanitaria Locale.

BIOPSIA

Prelievo di tessuto per verificare la presenza di cellule neoplastiche.

BISFOSFONATI O BIFOSFONATI

Farmaci deputati a rinforzare le ossa. Prevengono o rallentano l'instaurarsi di danni ai segmenti ossei e riducono le concentrazioni ematiche di calcio.

CARCINOMA (CANCRO) MAMMARIO AVANZATO

Con questo termine si intendono sia il carcinoma localmente avanzato che quello metastatico (vedi di seguito). Alcuni professionisti sanitari utilizzano indifferentemente questo termine e Carcinoma (cancro) mammario metastatico (vedi di seguito).

CARCINOMA (CANCRO) MAMMARIO IN FASE INIZIALE

Carcinoma che non si è esteso oltre la mammella o i linfonodi ascellari.

CARCINOMA (CANCRO) MAMMARIO LOCALMENTE AVANZATO

Corrisponde allo stadio III, in cui il tumore si è diffusamente propagato ai linfonodi e/o ad altri tessuti dell'area della mammella, ma non ad altre parti del corpo distanti da quest'area.

CARCINOMA (CANCRO) MAMMARIO METASTATICO

Altrimenti indicato come cancro mammario di stadio IV, implica che la neoplasia si è diffusa (metastatizzata) dalla mammella ad altri organi del corpo. Questo rappresenta lo stadio più avanzato del cancro mammario. Può anche essere definito come cancro mammario secondario.

CARCINOMA (CANCRO) MAMMARIO SECONDARIO

Una denominazione ulteriore di carcinoma (cancro) mammario metastatico.

CELLULE

Le unità di cui sono costituiti tutti gli organismi viventi e, quindi, i tessuti del nostro corpo.

CHEMIOTERAPIA

Un tipo di trattamento oncologico che ha lo scopo di distruggere le cellule neoplastiche mediante farmaci citotossici.

CLASSIFICAZIONE TNM

Uno dei sistemi di classificazione dei tumori utilizzato dai medici, che prende in considerazione:

- T (Tumore) – valuta la dimensione del tumore nella mammella.
- N (linfoNodi) – valuta il grado di diffusione del tumore nei linfonodi circostanti.
- M (Metastasi) – valuta l'entità della diffusione del tumore, a partire dalla localizzazione mammaria iniziale, ad altre parti del corpo quali ossa, fegato e polmoni.

L'analisi complessiva TNM consente all'oncologo di indicarti lo stadio del tuo tumore. Questo compare nella documentazione scritta che accompagna la diagnosi.

CONSENSO

Accordo per qualcosa o permesso affinché qualcosa venga fatto.

DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

Metodi attraverso cui è possibile realizzare immagini dettagliate delle strutture interne dell'organismo. Tra questi: tomografia computerizzata e risonanza magnetica.

ECOGRAFIA

Procedura diagnostica che si avvale di onde sonore ad alta frequenza (ultrasuoni) per delineare un'area all'interno del corpo.

EMOCROMO

Esame di un campione di sangue che mostra la quantità di ciascun tipo di cellula ematica.

ESAMI DI LABORATORIO

In oncologia questi test indagano parametri significativi della malattia e della sua progressione quali, ad esempio, *marker* tumorali ed emocromo.

ESTROGENO

Uno dei due ormoni sessuali femminili (l'altro è il progesterone). Nelle donne i livelli di estrogeni nel sangue variano nel corso di ciascun ciclo mestruale.

HER2

Sigla che identifica il recettore del fattore di crescita epidermico umano 2. Si tratta di una proteina implicata nella crescita della cellula mammaria normale. Alcuni tumori mammari presentano un numero di recettori HER2 molto superiore di altri. Questi tumori vengono indicati con la sigla HER2+ (HER2-positivi).

IMAGING: VEDI DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

INPS

Istituto Nazionale Previdenza Sociale.

LABORATORIO (ESAMI): VEDI ESAMI DI LABORATORIO

LINFONODI

Piccoli organi del tuo corpo che, infiammandosi o aumentando di volume, sono in grado di segnalare una diffusione del tumore. Sono un elemento importante per valutare lo stadio del tumore (vedi classificazione TNM).

METASTASI

Tumori che si osservano quando il cancro si è diffuso oltre la sede in cui era localizzato inizialmente.

ORMONOTERAPIA

Trattamento che rallenta o arresta lo sviluppo di tumori ormonosensibili. La terapia ormonale agisce bloccando la capacità dell'organismo di produrre ormoni o interferendo con l'attività ormonale stessa.

PET

Sigla di Tomografia a Emissione di Positroni. Una piccola quantità di liquido radioattivo è iniettata in vena e un apparecchio collegato (*scanner*) riproduce immagini dettagliate utili a identificare eventuali alterazioni in aree interne dell'organismo.

PROGESTERONE

Uno dei due ormoni sessuali femminili (l'altro è l'estrogeno).
Il progesterone è rilasciato dalle ovaie durante ogni ciclo mestruale per preparare le mammelle alla produzione di latte e l'utero allo sviluppo dell'eventuale prodotto del concepimento.

PROGRESSIONE

Quando il tumore è in fase di sviluppo e/o si diffonde alle altre parti dell'organismo.

PROTOCOLLO

Nella terminologia medica, si intende un programma, ad esempio una serie concordata di attività cliniche (visite, trattamenti, procedure diagnostiche strumentali, ecc.) che devono essere effettuate dopo la diagnosi di tumore mammario metastatico. Un protocollo può includere un piano di trattamento e tutti i risvolti operativi ad esso collegati.

RADIOTERAPIA

Prevede l'impiego di onde radio ad alta energia per uccidere le cellule neoplastiche e ridurre le dimensioni del tumore.

RAGGI X

Radiazioni utilizzate per ottenere immagini di aree interne del corpo o per effettuare la radioterapia.

RANDOMIZZATO: VEDI STUDIO CLINICO RANDOMIZZATO

RECETTORI ORMONALI (HR: *HORMONAL RECEPTORS*)

Proteine cellulari che si legano a ormoni specifici. Il legame dell'ormone con il recettore determina una serie di variazioni all'interno della cellula stessa.

RECIDIVA

Indica la ricomparsa del cancro dopo un periodo di tempo durante il quale non erano riscontrabili segni di malattia. Quando ciò avviene, è possibile che siano trascorsi mesi o anni dal trattamento iniziale. Il cancro può svilupparsi nella stessa localizzazione iniziale o altrove nell'organismo.

REMISSIONE

Indica la riduzione di volume del tumore (remissione parziale); in alcuni casi la regressione è tale da non consentire più la rilevazione del tumore sia mediante esami di laboratorio sia mediante indagini strumentali (remissione totale).

RICADUTA

Indica la ricomparsa del cancro dopo un periodo di miglioramento.

RMI

Sigla di Risonanza Magnetica per Immagini. Si avvale di onde radio e di un potente magnete per generare immagini dettagliate degli organi interni del corpo.

STADI

Gli stadi del cancro (I-IV o 1-4) hanno la funzione di indicare il grado di avanzamento della malattia.

STADIO III

Il cancro si è esteso oltre la mammella e i linfonodi immediatamente circostanti, ma non ha ancora raggiunto organi a distanza. Può anche essere definito carcinoma (cancro/tumore) localmente avanzato.

STADIO IV

Lo stadio di cancro in cui sono presenti metastasi a distanza.

STUDIO CLINICO

Indica uno studio condotto su pazienti con l'obiettivo di valutare l'efficacia di nuovi farmaci o nuovi schemi di trattamento.

STUDIO CLINICO RANDOMIZZATO

Uno studio clinico che include almeno due gruppi differenti di partecipanti. Ai gruppi vengono somministrati trattamenti diversi: l'assegnazione a uno dei due trattamenti è affidata al caso (*random*).

TERAPIA TARGET

Terapia farmacologica che colpisce bersagli molecolari specifici presenti sulle cellule neoplastiche, per impedirne la replicazione e la crescita.

TNM: VEDI CLASSIFICAZIONE TNM

TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA (TC o TAC)

Si avvale di raggi X per creare immagini dettagliate di strutture interne dell'organismo. Può prevedere anche la concomitante somministrazione di una sostanza colorante (per via orale o endovenosa) al fine di ottenere quadri più precisi e particolareggiati di organi e tessuti.

TUMORE AL SENO METASTATICO: VEDI CARCINOMA

TUMORE MAMMARIO AVANZATO: VEDI CARCINOMA

TUMORE MAMMARIO IN FASE INIZIALE: VEDI CARCINOMA

TUMORE MAMMARIO LOCALMENTE AVANZATO: VEDI CARCINOMA

TUMORE MAMMARIO METASTATICO: VEDI CARCINOMA

TUMORE MAMMARIO SECONDARIO: VEDI CARCINOMA