



TUMORE AL SENO

UNA GUIDA PER

PAZIENTI E

CAREGIVER

MATERIALE NON PROMOZIONALE

In questa brochure abbiamo riportato le testimonianze di alcune collaboratrici del Gruppo Pierre Fabre, che hanno accettato di condividere le loro esperienze e dare voce con i loro messaggi alle persone toccate da questa malattia. Leggerete le parole di Séverine, Marie-Jeanne, Isabelle, Aline, Roseline, Eva, Audrey, Céline, Myriam, Marine e Margaux.

Le conosciamo come collaboratrici del Gruppo Pierre Fabre e, attraverso le loro storie ed esperienze personali, abbiamo scoperto lo spirito combattivo e il coraggio interiore che le animano. Le ringraziamo per aver condiviso il loro pensiero e per aver trovato la forza di portare alla luce le realtà nascoste di chi viene toccato, direttamente o indirettamente, dal tumore al seno.

Una diagnosi

di tumore al seno porta con sé un tornado di emozioni e può capitare di sentirsi sopraffatte quando si cercano risorse per affrontare le domande ancora senza risposta.

ABBIAMO REALIZZATO QUESTA BROCHURE PER OFFRIRTI SOSTEGNO,

che tu sia una persona a cui è stato diagnosticato un tumore al seno o che desideri aiutare una persona cara a convivere con la questa patologia.

INDICE

01. CONSIGLI PER PAZIENTI



P. 4

02. CONSIGLI PER CAREGIVER



P. 9

03. INFORMAZIONI GENERALI SUL TUMORE AL SENO



P. 11

04. ULTERIORI INFORMAZIONI E SOSTEGNO



P. 14

Questo opuscolo non sostituisce il consiglio di uno specialista. **PARLA CON IL MEDICO CURANTE DI QUALSIASI DUBBIO O PREOCCUPAZIONE RELATIVA ALLA TUA SPECIFICA SITUAZIONE MEDICA O AL PIANO DI TRATTAMENTO.**



SE LO VIVI DA PAZIENTE

Abbiamo realizzato questa brochure per fornirti strumenti e informazioni utili e aiutarti a convivere con le tante sfide che potresti trovarti ad affrontare. Vogliamo sostenerti e consentirti di imparare e adattarti alla situazione.



Il cancro non è una strada dritta: è come le montagne russe.



AUDREY (PAZIENTE)

Trovi i consigli a pagina 4



SE LO VIVI DA CAREGIVER

Se a una persona a cui vuoi bene è stato diagnosticato un tumore al seno, probabilmente ti stai chiedendo come prenderti cura di lei, cosa fare, cosa dire e cosa evitare. Abbiamo realizzato questa brochure per aiutarti a capire come sostenere la persona a te vicina, ma anche come prenderti cura di te mentre la accompagni attraverso questo periodo difficile.



Quando mia zia mi ha detto che aveva un tumore, sono rimasta sconvolta e mi sono sentita davvero impotente. Non sapevo cosa fare.



MARINE (PARENTE DI PAZIENTE)

Trovi i consigli a pagina 9

01 CONSIGLI PER PAZIENTI

PAZIENTI

Il modo in cui le donne affrontano la diagnosi e il trattamento varia da persona a persona. Il viaggio di ogni persona è unico e ogni storia è diversa dall'altra.

Tipi di tumore diversi, trattamenti diversi, caratteri diversi e situazioni familiari diverse: anche se sembra simile alle altre, ogni esperienza è unica.

SS

Vivo ancora il trauma del giorno in cui ho scoperto di avere un tumore; ho lasciato i bambini a scuola e pensavo che mi aspettasse una giornata normale. Quello stesso giorno sono rientrata a casa sapendo di avere un tumore al seno: è davvero strano accorgersi improvvisamente che il cancro fa parte della tua vita.

AUDREY (PAZIENTE)

CI SONO DIVERSI MODI PER OTTENERE SOSTEGNO E AFFRONTARE LA DIAGNOSI E IL TRATTAMENTO. PUÒ DARSÌ CHE NON TUTTI QUESTI CONSIGLI TI SIANO UTILI, MA ALCUNI POSSONO AIUTARTI A STARE MEGLIO:!



PARLANE CON AMICI E FAMILIARI

Possono rappresentare un sostegno importante



PARLA CON ALTRE PERSONE NELLA STESSA SITUAZIONE

(ad esempio, incontri o gruppi di sostegno formati da pazienti)



INFORMATI IL PIÙ POSSIBILE

sulla tua condizione, parlandone con un medico



NON FARE TROPPE COSE

né sforzi eccessivi



PRENDITI DEL TEMPO PER TE

È normale sentirsi destabilizzati.

Se senti il peso di ansia o depressione, parla con il tuo medico: potrà indicarti uno psicologo o uno psico-oncologo esperto nella gestione delle conseguenze emotive che affrontano le persone con un tumore. Può esserti d'aiuto anche partecipare a un gruppo di sostegno, per poter parlare con altre persone che capiscono esattamente quello che stai vivendo.²

Il tumore al seno può avere un impatto sul rapporto con gli amici e con la famiglia, poiché non sempre è facile parlare del carcinoma.¹

Comunicare apertamente i propri sentimenti e dire espressamente a familiari e amici come possono essere d'aiuto può contribuire a metterli a proprio agio. Non bisogna però aver timore di dire che si desidera passare un po' di tempo per proprio conto, se se ne sente l'esigenza.¹



All'inizio la situazione era un po' stressante ed ero molto ansiosa perché non sapevo in che direzione muovermi.

MYRIAM (PAZIENTE)



È importante poter dire 'non mi sento bene, ho bisogno di aiuto' o 'in questo momento non sto bene, preferisco stare da sola'.

MARIE-JEANNE (PAZIENTE)

Inoltre, potresti aver visto cambiare la fiducia che hai in te stessa, l'autostima e il modo in cui vedi il tuo corpo dopo la diagnosi di tumore al seno.

Per molte persone è difficile accettare i cambiamenti nel proprio aspetto fisico. Ma puoi fare alcune cose che possono aiutarti a ricostruire la fiducia in te stessa:

IMPARA A CONOSCERE le tue cicatrici

CAMBIA IL TUO STILE DI VITA (ad es., fai attività fisica, mangia in modo salutare)

NON METTERTI A CONFRONTO con altre persone

CHIEDI SOSTEGNO SENZA TIMORE alle persone care

INFORMATI sulla ricostruzione del seno o sulla possibilità di inserire una protesi

PASSA DEI BEI MOMENTI con i tuoi cari

RINNOVA IL GUARDAROBA: può aiutarti a riconquistare l'autostima

PARLA CON PERSONE che hanno vissuto un'esperienza simile



Affrontare la perdita dei capelli è davvero difficile perché sembra di perdere la propria femminilità, ed è un segno esteriore della malattia. Non ho mai indossato una parrucca, solo sciarpe colorate abbinare ai vestiti.

ROSELINE (PAZIENTE)

LE FORME DI SOSTEGNO INTEGRATIVO POSSONO AIUTARTI A GESTIRE IN PARTE IL DISAGIO PROVOCATO DALLA MALATTIA E DAL TRATTAMENTO

Può esserti utile avere accesso a queste forme di sostegno integrativo:



SUPPORTO PSICOLOGICO

da parte di medici specializzati che possono aiutarti ad affrontare l'impatto emotivo della malattia.



CONSIGLI PER UNA DIETA SANA

per aiutarti a tollerare meglio alcuni effetti indesiderati a livello gastrointestinale.



ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

L'attività fisica garantisce molti vantaggi alle persone sottoposte a un trattamento per il tumore al seno, dalla riduzione del senso di affaticamento alla sensazione di riprendere il controllo.



GESTIONE DELLA DISFUNZIONE SESSUALE

durante il percorso per affrontare il tumore al seno.



L'oncologo è lì per gestire il trattamento, sotto gli altri aspetti non è abbastanza: di tutto il supporto per affrontare gli effetti indesiderati non si occupa l'oncologo, ma il fisioterapista, il nutrizionista, il dietologo, il podologo e il personale infermieristico.

MYRIAM (PAZIENTE)



I trattamenti cambiano profondamente il corpo. All'inizio, non è così importante perché la priorità è stare meglio, ma diventa un aspetto prioritario molto in fretta.

MARIE-JEANNE (PAZIENTE)

Inoltre, vi sono approcci terapeutici alternativi complementari allo standard di cura (ad es., sofoologia, ipnosi, meditazione). Possono essere particolarmente utili per contribuire ad alleviare i sintomi della malattia e gli effetti indesiderati del trattamento. Nel campo dell'assistenza oncologica si ricorre comunemente a più discipline che coinvolgono mente e corpo.

!! QUESTO APPROCCIO NON SOSTITUISCE IL TRATTAMENTO PRESCRITTO DALL'ONCOLOGO.

Prima di decidere se considerare un trattamento complementare, parlane con i medici che ti seguono.



Faccio molto sport per alleviare lo stress: mi aiuta molto a restare in forma e a essere sempre vigile.

CÉLINE (PAZIENTE)



Nuotare è fantastico, mi libera il corpo e la mente. La cosa più bella è che in acqua non si sente il peso del corpo, e si ha la sensazione di stancarsi in modo sano.

MARIE-JEANNE (PAZIENTE)

Come non abbattersi con un tumore al seno

A volte può essere difficile pensare positivo. Può aiutarti:



DORMIRE A SUFFICIENZA

Il sonno contribuisce a mantenere bassi i livelli di stress, favorendo la stabilità dell'umore e consentendoti di concentrarti su ciò che conta di più.



RESTARE IN CONTATTO CON CHI CI È VICINO

(parenti/familiari/amici)
È importante passare del tempo con le persone care, soprattutto in un periodo difficile come questo.



Parlare con qualcuno di cose diverse dal tumore, come raccontarsi la giornata o ridere per una battuta, è una piccola cosa che può fare la differenza.

Persino dopo aver vissuto questo evento negativo nelle proprie vite, le persone con un tumore possono riscontrare anche cambiamenti positivi sul piano emotivo, spirituale o intellettuale.

Alcuni dei cambiamenti positivi che si possono vivere dopo lo scontro con il cancro sono il rinnovato apprezzamento della forza del proprio corpo, un senso di pace o gratitudine, una rivalutazione delle priorità, una maggior chiarezza per quanto riguarda il senso della propria vita e i propri obiettivi personali.

AUDREY (PAZIENTE)

Resta vigile

Mantieni uno stile di vita sano e verifica se il tuo corpo cambia

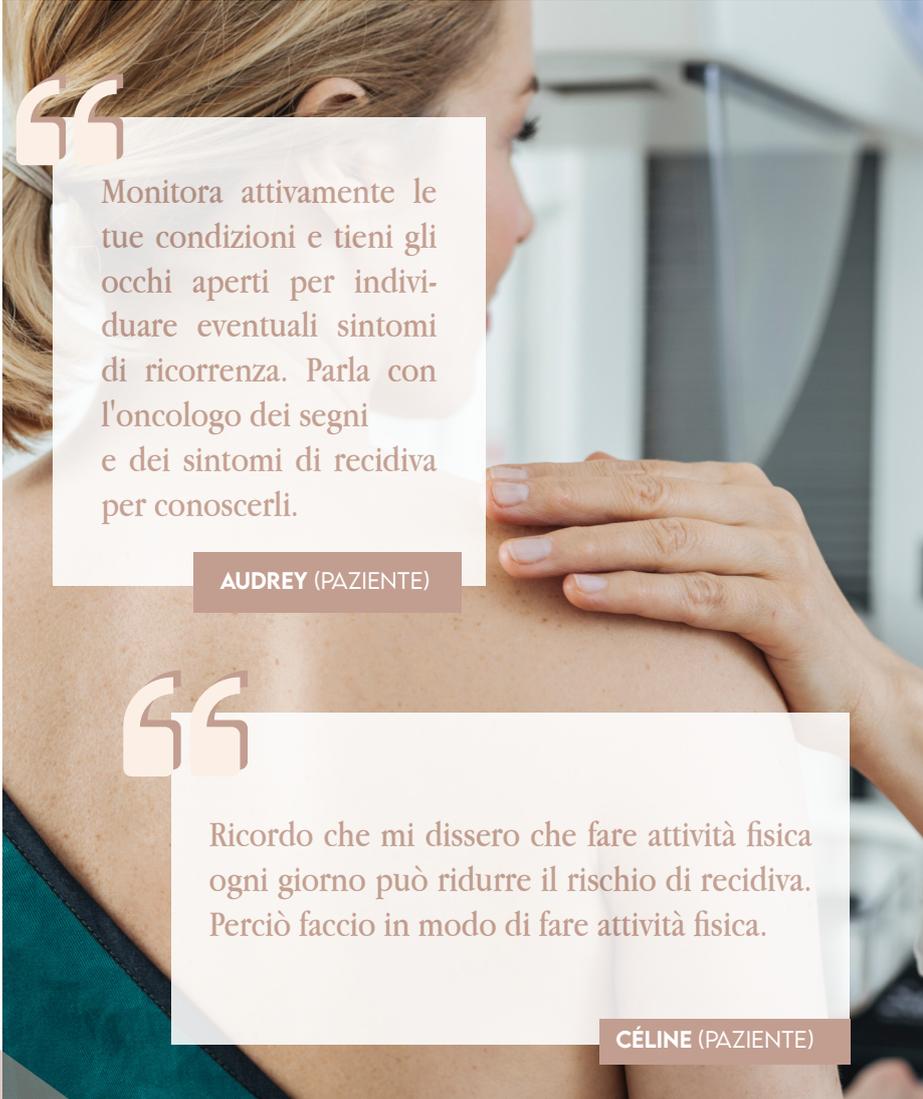
DOPO IL TRATTAMENTO PER IL TUMORE AL SENO, È POSSIBILE CHE TU AVVERTA UN'ESTREMA STANCHEZZA E UNA MAGGIORE FRAGILITÀ EMOTIVA.

È importante prendersi cura di sé e ottenere il sostegno necessario per tornare alla normalità. Seguendo una dieta sana e facendo attività fisica si può contribuire a migliorare lo stato di salute in generale, la forma fisica e l'umore. L'attività fisica e un peso corporeo vicino al peso forma possono inoltre ridurre il rischio di ricorrenza.²

Inoltre, è importante continuare a **controllare regolarmente se si verificano cambiamenti nel seno e nel corpo**, per conoscere la tua nuova normalità dopo il trattamento. In questo modo sarà più semplice notare eventuali sintomi insoliti che possono richiedere un'indagine più attenta da parte dei medici che ti seguono.

Presta attenzione in generale a segni e **sintomi nell'area del seno ma anche in altre zone del corpo**. Il tumore al seno metastatico può provocare sintomi anche in aree diverse da quella del seno, ad esempio: dolori alle ossa che peggiorano durante la notte e non vengono alleviati dagli antidolorifici; perdita di peso o di appetito senza motivi evidenti; mal di testa intensi e prolungati; variazioni di vista o capacità di parola; debolezza agli arti e perdita di equilibrio; tosse prolungata o fiato corto, oppure sensazione di stanchezza costante.^{3,4,5}

Questi sintomi possono essere legati a molte altre condizioni, ma se si nota un cambiamento insolito o se si hanno sintomi che persistono o sono fonte di preoccupazione è importante parlarne con i medici.



“
Monitora attivamente le tue condizioni e tieni gli occhi aperti per individuare eventuali sintomi di ricorrenza. Parla con l'oncologo dei segni e dei sintomi di recidiva per conoscerli.

AUDREY (PAZIENTE)

“
Ricordo che mi dissero che fare attività fisica ogni giorno può ridurre il rischio di recidiva. Perciò faccio in modo di fare attività fisica.

CÉLINE (PAZIENTE)

02 CONSIGLI PER CAREGIVER

CAREGIVER

100 MILIONI

In Europa ci sono oltre 100 milioni di caregiver.⁶

Tu sei uno di questi.

Prendersi cura di una persona cara con un tumore può essere destabilizzante e si possono provare molti sentimenti diversi. Comprendere quali sono i potenziali cambiamenti nelle relazioni con specifici familiari e amici può aiutarti a creare gradualmente e a mantenere rapporti sani, basati sul sostegno reciproco, anche durante questo periodo difficile.

SOSTENERE UNA PERSONA CARA

Come parente o persona vicina a qualcuno a cui è stato diagnosticato un tumore al seno, anche tu giochi un ruolo fondamentale nella vita di questa persona.

Se ti stai prendendo cura di una/un parente o amica/o che sta affrontando il cancro, forse hai molte domande sul tumore e su cosa comporta per la persona colpita e per te. Può essere difficile gestire la situazione, sia dal punto di vista emotivo sia da quello pratico.¹¹ Ogni situazione ha la sua specificità e tutto dipende dal tipo di tumore al seno, dalla prognosi e dalla situazione familiare... E da quanto la persona in questione è pronta a parlare apertamente della malattia e a chiedere aiuto.⁷

QUALCHE IDEA PER SOSTENERE UNA PERSONA CARA

- ✓ Pianifica una gita in campagna nel fine settimana
- ✓ Programma una serata al cinema o una cena sfiziosa
- ✓ Partecipate insieme a una sessione di sofiologia o di yoga
- ✓ Aumenta al massimo il comfort, ad esempio con una coperta nuova e soffice
- ✓ Sii disponibile e ascolta
- ✓ Offri una sciarpa, un cosmetico, una parrucca o un prodotto per la cura delle unghie
- ✓ Offriti di fare da accompagnatore/trice all'appuntamento con il medico
- ✓ Proponi di fare attività fisica insieme

“

Se una persona a te vicina convive con un tumore, invece di limitarti a chiederle come va, **chiedile come puoi aiutarla**. Questa offerta d'aiuto è particolarmente importante se questa persona ha dei bambini.

AUDREY (PAZIENTE)

“

Una persona cara mi ha chiesto subito dopo l'intervento chirurgico "Oggi stai bene? Ok, **preparati, vengo a prenderti e usciamo**" [...]. Questo comportamento conta più di mille parole perché fa sentire la persona supportata e la aiuta a non sentirsi da sola di fronte al tumore.

ROSELINE (PAZIENTE)

“

Non è necessario fare molto, bastano piccole cose come stare insieme sul divano a guardare serie TV, fare una passeggiata, bere qualcosa. **Sii presente, anche senza parlare.**

MYRIAM (PAZIENTE)



Prenditi cura anche di te

Offrire assistenza e sostegno in questa situazione può essere complicato. Molti caregiver mettono da parte le proprie esigenze e i propri sentimenti per concentrarsi sulla persona che ha il tumore. Portare avanti per molto tempo una situazione simile può essere difficile e avere conseguenze negative per la salute. Lo stress può avere effetti a livello fisico e psicologico. Se non ti prendi cura di te, non sarai in grado di prenderti cura di un'altra persona.⁸

Per aiutarti a trovare un modo per prenderti cura anche di te, abbiamo raccolto alcuni consigli che possono essere utili per non dimenticarsi di sé stessi:⁸

NON TRASCURARE IL TUO BENESSERE

e la tua salute mentale. Prenditi il tempo per fare le cose che ti danno forza ed energia: praticare un hobby, uscire con un amico o passeggiare nel verde.

CHIEDI AIUTO

ad altri membri della famiglia. Se senti di non poter gestire tutto autonomamente, puoi anche coinvolgerli nelle decisioni importanti.

PARLA CON ALTRE PERSONE

del momento che stai attraversando. Può essere utile condividere i propri pensieri e sentimenti, con una persona cara o partecipando a un gruppo di sostegno reciproco composto da altri caregiver. È anche possibile chiedere supporto a un professionista.

TROVA IL TEMPO PER RILASSARTI

e prenderti cura del tuo corpo.

SE SEI IN FORMA FISICAMENTE E
PSICOLOGICAMENTE PUOI OFFRIRE
UN SOSTEGNO MIGLIORE.⁹



Trovare un modo per dare sostegno che sia quello giusto per la persona cara ma anche per noi, per non sconvolgere il nostro modo di vivere.

MARGAUX (PARENTE DI PAZIENTE)



Siate comprensivi e proteggete voi stessi: se non ci si sente a proprio agio in una specifica situazione, non ha senso forzarsi.

MARGAUX (PARENTE DI PAZIENTE)



Anche per i parenti, a volte è positivo prendersi una pausa. Ad esempio, per fare sport o uscire con gli amici. Si avrà così un atteggiamento migliore per sostenere la persona cara nel suo percorso.

MARINE (PARENTE DI PAZIENTE)

03 INFORMAZIONI GENERALI SUL TUMORE AL SENO

Il tumore al seno è il tumore più diagnosticato nelle donne.⁹



2,3 MILIONI

Nel 2020, in tutto il mondo, a 2,3 milioni di donne è stato diagnosticato un tumore al seno e si sono verificati 685 000 decessi.¹⁰

1 SU 8

Nei paesi sviluppati, 1 donna su 8 ha un tumore al seno nel corso della vita.²



Il tumore al seno non risparmia chi è giovane: 1 su 5 tumori al seno viene diagnosticato prima dei 50 anni.²

UOMO

Anche se la maggior parte dei casi si verifica nelle donne, può presentarsi anche negli uomini.²



È importante farlo sapere agli altri, valutare come ci si sente e ascoltarsi.

MYRIAM (PAZIENTE)

I SINTOMI PIÙ COMUNI DEL TUMORE AL SENO SONO I CAMBIAMENTI NEL SENO E IL SEGNO IN ASSOLUTO PIÙ COMUNE È LA PRESENZA DI UNA MASSA NEL SENO.²

È sempre importante essere consapevoli dei principali segni e sintomi legati al tumore al seno. Donne e uomini devono prestare attenzione se notano una protuberanza nel seno, una variazione delle dimensioni o della forma del seno, la formazione di fossette nella pelle o l'ispessimento del tessuto del seno, un capezzolo retratto, un'eruzione cutanea su un capezzolo, secrezioni da un capezzolo, gonfiore o una protuberanza nella zona ascellare, dolore o sensazione spiacevole al seno che non scompare, un arrossamento o un ispessimento della pelle.

È però importante ricordare che questi sintomi possono essere dovuti anche ad altre condizioni.²



Se si nota qualcosa di insolito, è bene prestarvi attenzione e parlarne col medico, anche se si ha paura.

CÉLINE (PAZIENTE)



Non si è mai troppo giovani per il cancro

– Anche se sembri in forma, non sei al sicuro dalla malattia. Se pensi che ci sia qualcosa di strano, non avere scrupoli a parlarne col medico.

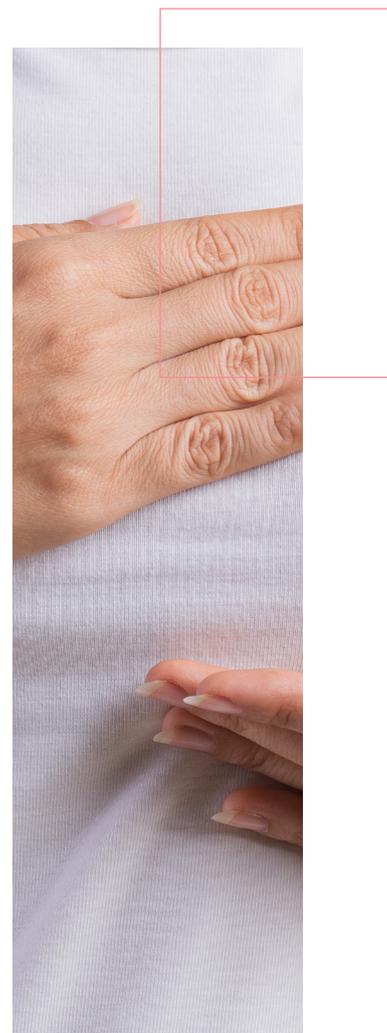
AUDREY (PAZIENTE)

Nella maggior parte dei casi, il tumore al seno è asintomatico. È fondamentale eseguire controlli regolari tramite auto-palpazione e mammografia.

Sottoporsi regolarmente a esami di screening è il modo più affidabile per individuare precocemente il tumore al seno.¹¹

Chiedi al tuo medico se hai diritto a partecipare a programmi di screening e con quale frequenza effettuare i controlli.

Se stai affrontando la malattia come paziente, condividi con le persone intorno a te la tua testimonianza, fai conoscere i segni e i sintomi del tumore al seno e sottolinea l'importanza della diagnosi precoce tramite lo screening.



“

Vivendo questa situazione da vicino mi sono resa conto che devo prendermi più cura di me stessa. **Il mio consiglio per tutti è di non abbassare mai la guardia, andare dal medico curante e dal ginecologo e farsi controllare di frequente.** Non dimenticarti di prenderti cura di te.

MARINE (PARENTE DI PAZIENTE)

“

È importante fare controlli ginecologici, ma anche auto-esami regolari.

MYRIAM (PAZIENTE)



Ogni esperienza è unica

Prenditi il tempo che serve per capire quale forma di sostegno è più adatta a te...

PER ANDARE OLTRE INSIEME.

Si può trovare sostegno anche in altri modi

È comprensibile che a volte sia difficile gestire tutto questo. Ed è importante sapere che non si è sole: ci sono molti luoghi in cui è possibile cercare informazioni e conforto, dai gruppi di sostegno locali alle associazioni di pazienti e ai siti Web.

DI SEGUITO TROVI ALCUNI COLLEGAMENTI AD ALTRE FONTI DI INFORMAZIONI E SUPPORTO CHE POSSONO ESSERTI UTILI:

GUIDA DELL'ESMO PER PAZIENTI CON TUMORE AL SENO
<https://www.esmo.org/for-patients/patient-guides/breast-cancer>

SITO WEB DI ASCO CON INFORMAZIONI PER PAZIENTI
<https://www.cancer.net/>

ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ SUL TUMORE AL SENO
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

EUROPEAN BREAST CANCER COALITION
<https://www.europadonna.org/>

THINK PINK EUROPE
<https://www.thinkpinkeurope.org/>

Scopri di più



SCOPRI DI PIÙ
SULL'IMPEGNO DI PIERRE
FABRE CONTRO IL
TUMORE AL SENO.

Leggi gli altri contenuti condivisi durante l'Ottobre in rosa sulle piattaforme social di Pierre Fabre:



Bibliografia:

1. National Healthcare system (NHS). Living with - breast cancer in women. Disponibile su: <https://www.nhs.uk/conditions/breast-cancer/living-with/>. Ultimo accesso: luglio 2022.
2. European Society of Medical Oncology (ESMO). ESMO Patient Guide Series – Breast cancer. 2018. Lugano, Switzerland.
3. Breast Cancer Now. Breast cancer recurrence symptoms. 2019. Disponibile su: <https://breastcancer.org/information-support/facing-breast-cancer/living-beyond-breast-cancer/lifeafter-breast-cancer-treatment/coping-emotionally/breast-cancer-recurrence-symptoms>. Ultimo accesso: luglio 2022.
4. Cancer Research UK. If your breast cancer comes back after treatment. 2021. Disponibile su: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/breast-cancer/treatment/if-your-cancer-comes-back>. Ultimo accesso: luglio 2022.
5. Cancer Research UK. Symptoms of secondary breast cancer. 2021. Disponibile su: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/breast-cancer/secondary/symptoms>. Ultimo accesso: luglio 2022.
6. Carers Worldwide. Carers issue. Disponibile su: <https://carersworldwide.org/about-us/carers-issue/>. Ultimo accesso: luglio 2022. 1.EU-27 data. Europa Donna. <https://www.europadonna.org/breast-cancer/>. Ultimo accesso: luglio 2022.
7. EuroCarers – European association working for carers. The essential care and cancer toolkit – coping with caregiving. Disponibile su: <https://www.eurocarers-cancer-toolkit.eu/coping-with-caregiving/>. Ultimo accesso: luglio 2022.
8. National Cancer Institute (NIH). Support for caregivers of cancer patients. Disponibile su: <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support>. Ultimo accesso: luglio 2022.
9. EU-27 data. Europa Donna. <https://www.europadonna.org/breast-cancer/>. Ultimo accesso: luglio 2022.
10. Global Cancer Observatory - Globocan 2020. Disponibile su: <https://gco.iarc.fr/>. Ultimo accesso: giugno 2022.
11. American Cancer Society recommendation for the early detection of breast cancer. Disponibile su: <https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/screening-tests-and-early-detection/american-cancer-societyrecommendations-for-the-early-detection-of-breast-cancer.html>. Ultimo accesso: luglio 2022.





*#TOGETHER
BEYOND
THE PINK*

**INSIEME possiamo combattere
il tumore al seno e andare OLTRE**



Pierre Fabre

IT-09-22-2200023