

Il Covid non ci ha fermato.....ha solo modificato i nostri programmi!

Il 2020 si è aperto certamente sotto una cattiva stella! In un attimo siamo **stati travolti dalla pandemia** che segnerà i libri di storia ed i ricordi di tutti noi che questa pandemia l'abbiamo vissuta in prima linea. E' stato un **periodo difficile** e certamente in alcuni momenti sfiante sia dal punto di vista fisico che psicologico ma, con il solito spirito che ci contraddistingue abbiamo **fatto squadra per continuare a dare il meglio ai nostri pazienti**.

Il lockdown ha chiuso le porte dell'Ospedale anche ai volontari della Associazione e ha spento le attività extra-ospedaliere già in programma: pranzi, corsi, conferenze ma non ha spento la nostra voglia di dare il nostro contributo, per dare un segno tangibile della nostra presenza. Grazie alla collaborazione con il personale medico e infermieristico del DH, che pure era impegnato attivamente nell'emergenza per cercare di permettere lo svolgere delle attività in sicurezza ai pazienti, **siamo riusciti a mantenere attivo il Punto Ristoro** per le colazioni dei pazienti, ad acquistare, preparare e distribuire i **kit farmaci** ampliando la fornitura anche a **mascherine lavabili e riutilizzabili, gel mani e salviette igienizzanti**, proprio nel periodo iniziale in cui era difficile reperire questo materiale. Abbiamo anche acquistato **farmaci aggiuntivi** per la gestione del linfedema che come tutto il resto del materiale è stato fornito gratuitamente ai pazienti che ne avevano bisogno. Abbiamo anche supportato il Reparto e l'Ospedale **acquistando termometri** per il triage, **ossimetri** per la valutazione della saturazione del sangue, **due poltrone** nuove per l'infusione di chemioterapia che hanno permesso l'apertura di una nuova sala prelievi al II piano della Palazzina G al fine di evitare il sovraffollamento. Grazie al costante lavoro di Manuela siamo riusciti a realizzare i **copri-picc personalizzati** per i pazienti che hanno avviato terapia in questo periodo e grazie al supporto di **Erica** abbiamo potuto proseguire con **il Progetto Spazio Benessere di Estetica Oncologica** attraverso le consulenze telefoniche. Sempre attivo il nostro **Servizio di Segretariato Sociale** per la **tutela dei diritti** del malato e dei lavoratori. **Poi molto altro lavoro è stato fatto in termini editoriali**: abbiamo realizzato **due nuovi libretti** dedicati ai pazienti relativi all'Estetica Oncologica ed alle problematiche sessuali correlate al cancro e alle terapie che permetteranno, non solo la diffusione di informazioni utili ma anche l'avvio di nuovi progetti di supporto ai pazienti e alle loro famiglie. Come Presidente mi sono anche impegnata nella **scrittura dei progetti per la richiesta di fondi** a Banche e Fondazioni al fine di mantenere la copertura economica necessaria per proseguire, nonostante il difficile periodo, le nostre attività. L'Associazione ha deciso di non riaprire le attività extra-ospedaliere fino a fine anno a tutela della salute dei nostri pazienti e di attendere l'andamento della pandemia nei prossimi mesi per capire come riattivare in sicurezza e con maggior serenità nel 2021 **MA non ha smesso e non smetterà di lavorare dietro le quinte permettendo che almeno i servizi a supporto dei pazienti in Ospedale, vengano mantenuti attivi e ampliati**. Tra le novità **la collaborazione con una estetista specializzata in trucco permanente e l'attivazione di un Ambulatorio dedicato alle problematiche sessuali correlate al cancro**.

Colgo l'occasione di questo breve editoriale per ringraziare come sempre tutti coloro che ci hanno aiutato: il personale del DH Oncologico di Borgomanero, le volontarie che hanno lavorato con me dietro le quinte in questi mesi per realizzare le attività in Ospedale e la raccolta fondi, tutti gli specialisti che hanno permesso la realizzazione dei progetti e tutte le persone che ci hanno sostenuto con le loro donazioni e con il 5 per mille. Termine rimandandovi alla lettura della **Favola del Colibrì** (che ho voluto riportare a pagina 2 del giornalino) per ricordare a tutti che **ciascuno di noi può fare la differenza nella vita e che anche il gesto più piccolo e semplice può essere parte di qualcosa di più grande in grado di rendere questo mondo migliore**. E noi insieme cerchiamo tutti i giorni di dare il nostro contributo!

La favola del colibrì

Un giorno nella foresta scoppiò un grande incendio. Di fronte all'avanzare delle fiamme, tutti gli animali scapparono terrorizzati mentre il fuoco distruggeva ogni cosa senza pietà. Leoni, zebre, elefanti, rinoceronti, gazzelle e tanti altri animali cercarono rifugio nelle acque del grande fiume, ma ormai l'incendio stava per arrivare anche lì. Mentre tutti discutevano animatamente sul da farsi, un piccolissimo colibrì si tuffò nelle acque del fiume e, dopo aver preso nel becco una goccia d'acqua, incurante del gran caldo, la lasciò cadere sopra la foresta invasa dal fumo. Il fuoco non se ne accorse neppure e proseguì la sua corsa sospinto dal vento. Il colibrì, però, non si perse d'animo e continuò a tuffarsi per raccogliere ogni volta una piccola goccia d'acqua che lasciava cadere sulle fiamme. La cosa non passò inosservata e ad un certo punto il leone lo chiamò e gli chiese: "Cosa stai facendo?". L'uccellino gli rispose: "Cerco di spegnere l'incendio!". Il leone si mise a ridere: "Tu così piccolo pretendi di fermare le fiamme?" e assieme a tutti gli altri animali incominciò a prenderlo in giro. Ma l'uccellino, incurante delle risate e delle critiche, si gettò nuovamente nel fiume per raccogliere un'altra goccia d'acqua. A quella vista un elefantino, che fino a quel momento era rimasto al riparo tra le zampe della madre, immerse la sua proboscide nel fiume e, dopo aver aspirato quanta più acqua possibile, la spruzzò su un cespuglio che stava ormai per essere divorato dal fuoco. Anche un giovane pellicano, lasciati i suoi genitori al centro del fiume, si riempì il grande becco d'acqua e, preso il volo, la lasciò cadere come una cascata su di un albero minacciato dalle fiamme. Contagiati da quegli esempi, tutti i cuccioli d'animale si prodigarono insieme per spegnere l'incendio che ormai aveva raggiunto le rive del fiume. Dimenticando vecchi rancori e divisioni millenarie, il cucciolo del leone e dell'antilope, quello della scimmia e del leopardo, quello dell'aquila dal collo bianco e della lepre lottarono fianco a fianco per fermare la corsa del fuoco. A quella vista gli adulti smisero di deriderli e, pieni di vergogna, incominciarono a dar manforte ai loro figli. Con l'arrivo di forze fresche, bene organizzate dal re leone, quando le ombre della sera calarono sulla savana, l'incendio poteva dirsi ormai domato. Sporchi e stanchi, ma salvi, tutti gli animali si radunarono per festeggiare insieme la vittoria sul fuoco. Il leone chiamò il piccolo colibrì e gli disse: "Oggi abbiamo imparato che la cosa più importante non è essere grandi e forti ma pieni di coraggio e di generosità. Oggi tu ci hai insegnato che anche una goccia d'acqua può essere importante e che «insieme si può» spegnere un grande incendio. D'ora in poi tu diventerai il simbolo del nostro impegno a costruire un mondo migliore, dove ci sia posto per tutti, la violenza sia bandita, la parola guerra cancellata, la morte per fame solo un brutto ricordo".

5xMILLE:
CF: 91009580035

Nel ricordarvi il nostro codice fiscale per la donazione del cinque per mille volevo ringraziare tutti coloro che in questi anni ci hanno dato fiducia

Quest'anno ci è stata erogato il
5 per mille del 2018

In data 30/7/2020 sono giunti 23467,52 euro

GRAZIE DI CUORE A TUTTI!

Ricordati di vaccinarti

L'autunno sta arrivando...non dimenticarti di vaccinarti contro l'influenza. La vaccinazione è raccomandata soprattutto per i pazienti in trattamento chemioterapico e deve essere eseguita a distanza di qualche giorno dalla chemioterapia. E' utile che anche i familiari dei pazienti oncologici si vaccinino per creare quelle immunità di gruppo utile a ridurre al minimo la circolazione del virus e quindi il rischio di infezione.

Per i pazienti oncologici si raccomanda l'utilizzo di vaccino quadrivalente inattivo.

ESTETICA ONCOLOGIA

Consulenze e supporto



Ogni persona ha una precisa immagine di sé; ciò permette di riconoscersi e di sentirsi a "casa" nel proprio corpo. Purtroppo, le terapie oncologiche impattano su molti aspetti estetici (caduta dei capelli, caduta di ciglia e sopracciglia, secchezza cutanea, eruzioni cutanee, cicatrici, etc) che vanno a **modificare pesantemente la percezione della propria immagine con importanti conseguenze anche psicologiche. E' fondamentale pertanto, a fronte dell'avvio di un trattamento oncologico, prepararsi anche psicologicamente a questi cambiamenti attraverso una maggiore cura di se, della propria immagine.** Spesso però questo è complicato dal fatto che non ci sono informazioni chiare e concordanti e che anche le persone a cui normalmente ci affidiamo per le cure estetiche non sanno quali consigli precisi darci. A questo scopo l'Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero- ODV in collaborazione con la Struttura Complessa di Oncologia del PO di Borgomanero si occupa di effettuare corsi/consulenze con personale esperto. La nostra Estetista Oncologica, Erica Ferrario, si è formata presso Oncology Training International (Formazione Multidisciplinare in Estetica Oncologica) dove ha approfondito le sue competenze e da anni ci supporta nel consigliare le nostre pazienti.

Nonostante la pandemia, il Servizio di consulenza in Estetica Oncologica ha proseguito telefonicamente grazie alla costante disponibilità di Erica con la quale abbiamo collaborato per la realizzazione di un progetto editoriale terminato a settembre 2020.

Dal 1° ottobre, presso il DH Oncologico di Borgomanero sarà distribuito, sempre gratuitamente, a tutti i pazienti il Libretto informativo dal titolo "Consigli di Estetica Oncologica".

Si tratta di un piccolo manuale scritto per rispondere alle tante domande che un paziente si pone nel momento in cui deve avviare un trattamento chemioterapico rispetto ai trattamenti estetici e che vuole dare informazioni di base che potranno poi essere approfondite e personalizzate attraverso la consulenza di Erica.

Ringrazio la **Dr.ssa Debora Stramba** psicologa e psicoterapeuta per il suo contributo, **Elisa Cerutti** per la sua disponibilità nel fare da modella e **Cristina Brovelli** che ha realizzato le foto.

Infine, un sentito ringraziamento a **Carla Bertona** che ha fatto da supervisore a questo piccolo progetto editoriale.

Il libretto sarà presto disponibile anche sul nostro sito: www.associazionemimosa.it.

*Abbi cura del tuo corpo
perché è l'unico posto in cui
devi vivere*

(Jim Rohn)

Per richiedere la consulenza
manda un sms o un wapp
al numero 340/0096053
indicando nome e cognome
e nome dell'oncologo di riferimento.

Sarete ricontattati direttamente da
Erica per fissare la data
dell'appuntamento per il consulto.

TRUCCO PERMANENTE

Martina Torraco ci racconta




Martina Torraco
PERMANENT MAKE UP ARTIST

microblading
&
sfumatura



Il trucco permanente (comunemente chiamato semipermanente) è la branca del tatuaggio che si occupa del tatuaggio sopracciglia, occhi e labbra.

Perché lo chiamo proprio tatuaggio?

Perché proprio di tattoo si parla! Ma allora qual è la differenza tra il trucco permanente e i tatuaggi artistici che vengono eseguiti su tutto il corpo? La prima differenza è nei pigmenti utilizzati! Importantissimo e sapete come mai? Perché sono pigmenti formulati appositamente per essere utilizzati sul nostro viso. I colori sono infiniti e possiamo creare la tonalità su misura per ogni esigenza, colore di pelle e capelli. Non si modificano nel tempo e quindi non abbiamo il rischio di avere risultati pesanti o innaturali. Il tattoo sopracciglia ha una durata media che può andare dai 10-12 mesi fino ai 2 anni. Come mai parlo di durata? Il tatuaggio non sparirà di colpo, non preoccupiamoci! Inizierà in maniera molto graduale a schiarire, proprio a causa dei pigmenti studiati appositamente per il nostro viso. Questo permetterà di effettuare una “ribattitura” del tatuaggio annualmente per mantenere il risultato inalterato e fresco nel tempo, e consentirà di poter apportare piccole modifiche nella forma e nella tonalità usata, seguendo così il cambiamento del viso, delle esigenze e ovviamente anche del nostro gusto.

Quali sono i passaggi per ottenere sopracciglia perfette per noi?

Prima si esegue un accurato studio della forma, in base in primis alle caratteristiche morfologiche del nostro viso; spessore e tonalità devono simulare in tutto e per tutto le sopracciglia naturali. Una volta aver appurato che la forma ci soddisfa, si procede con la prima seduta. Dopo circa 40 giorni (la seconda seduta viene fissata in base alle esigenze di ogni singola persona), si esegue una seconda seduta che serve per fissare il lavoro, renderlo duraturo e apportare piccoli cambiamenti e miglierie se necessario. In ultimo è importante sottolineare che esiste un risultato cucito su misura per ogni persona, in quanto non esiste una sola tecnica! Al contrario è possibile ottenere risultati diversi: possiamo eseguire la tecnica *peło a peło* (delicata e naturalissima), la tecnica *ibrida*, in cui si miscelano peletti e sfumatura (consigliate per sopracciglia rade/con parti mancanti), la tecnica *sfumatura* per chi vuole un effetto make-up. La tecnica viene scelta in base alle esigenze, tipo di pelle e gusto personale.

Questo tatuaggio va eseguito preferibilmente prima di avviare la chemioterapia.

Martina si è resa disponibile per offrire alle pazienti del nostro DH gratuitamente una seduta di consulenza in cui sarà possibile chiarire tutti i dubbi in merito al trattamento ed eventualmente eseguire un disegno-simulazione, indicativo del risultato finale.

Per prenotare la seduta di consulenza gratuita potete telefonare al n. +39 3534039479 o mandare una email a martinatorracophibrows@gmail.com.

Martina riceve in Via Michelangelo Buonarroti 17 Cameri 28062 (NO) presso il Centro Benessere Shiro Dhara (comodo parcheggio gratuito disponibile)

La Mindfulness al tempo del COVID

Dr.ssa Debora Stramba

Psicologa, Psicoterapeuta specializzata in Mindfulness

Numerose ricerche dimostrano ogni giorno come la **mindfulness** ci possa aiutare nell'affrontare ogni genere di stress nella nostra vita quotidiana, dall'affrontare la routine lavorativa sempre più pressante, al percorso di cura di una malattia, alle emozioni distruttive che abitano sempre più spesso le nostre vite. La nostra salute fisica e mentale può migliorare: la pratica della mindfulness infatti può abbassare la pressione sanguigna, aiutare a controllare il dolore cronico e favorire il sonno, regolare l'appetito e migliorare la condizione cardiovascolare e respiratoria, rinforzare il nostro sistema immunitario e molto altro. Ma come può questa pratica meditativa che fonda le sue radici nel contesto buddista, ma ha una applicazione del tutto laica ad aiutarci a raggiungere tutti questi risultati? E soprattutto come può aiutarci in momenti di vita in cui si abbatte su di noi una "catastrofe" come la pandemia o una malattia?

Il fondamento per un atteggiamento sereno è la **consapevolezza** e la consapevolezza porta alla **pace interiore**. Una mente irrequieta è una mente infelice: "Per prima cosa dovete imparare a calmare la mente irrequieta e a controllarla, perché solo così potete mettere a frutto il suo potere." *-Ajahn Pannavaddho*

Raggiungere un po' di pace interiore ci può aiutare a **comprendere** meglio gli eventi della vita e coltivare la calma permette alla mente di incontrare un po' di riposo; una mente diventata più silenziosa vede più chiaramente quanto possano essere nocivi i nostri pensieri irrequieti e quanto l'irrequietezza mentale ci inneschi un'incessante proliferazione e confusione che è espressione di stress. In meditazione impariamo a trovare piacere dalla **pace** che emerge sperimentando un benessere generato proprio dalla calma e dal lasciare andare la continua proliferazione della mente. Con la calma concentrata vediamo fiorire anche la chiara visione...un fiore che sboccia con la chiara visione è la gratitudine. La **gratitudine** è una di quelle qualità salutari che possiamo coltivare per stare bene. Mai come oggi dopo avere attraversato questi mesi di pandemia dovremmo fare una riflessione e prendere spunto da quello che è accaduto per lavorare ancor meglio su questi temi. **Nei discorsi del Buddha più volte abbiamo letto come il cuore della pratica sia l'abbandono di ciò che non è salutare e nella coltivazione di ciò che invece è salutare.**

Scrive Neva Papachristou maestra di meditazione e Dharma: "Ricordarsi del valore della gratitudine è una pratica fondamentale perché ci aiuta a riconoscere il potere dell'attaccamento, a comprendere quanta sofferenza derivi dalla tendenza ad "esigere" che la vita soddisfi le nostre preferenze e, infine, ci consente di addestrarci a sostituire l'attaccamento con qualità salutari quali l'apprezzamento, la generosità e la gratitudine. Tutti siamo stati felici di vedere che, malgrado molti di noi rimanessero chiusi nelle loro abitazioni, moltissime altre persone si adoperavano per garantirci gli standard di vita a cui siamo abituati, dagli operatori ecologici, ai coltivatori, agli operai, ai commessi dei negozi, agli autisti di mezzi pubblici.. per non parlare del fatto che, mentre la maggior parte delle persone trascorreva le proprie giornate al sicuro, lontano dai pericoli, magari anche lamentandosi non poco, **un numero incredibile di altre persone rischiava la propria vita quotidianamente per prendersi cura di tutte quelle aree che, a causa della pandemia, necessitavano attenzione e interventi di emergenza.** Solo da questo brevissimo e manchevole elenco sorge spontaneo chiedersi come sia possibile non essere grati a tutto e a tutti." **Eppure l'emergenza sanitaria non ha sempre reso le persone capaci di comprendere i suoi più profondi insegnamenti,** la preziosità della vita umana e l'impermanenza della vita stessa. Non sempre questa grave situazione ha risvegliato gratitudine e consapevolezza. Per molti è bastato un batter di ciglia per riscivolare nuovamente nell'autocentratura, per cancellare come con una spugna, il ricordo di come ci siamo sentiti uniti nella paura, nel percepire la fragilità e la preziosità della vita umana e per non risvegliare apprezzamento e gratitudine verso il "miracolo della normalità". In fondo la pandemia dovrebbe averci fatto comprendere quanto siamo tutti interconnessi perché ognuno di noi con il proprio lavoro e le proprie azioni può contribuire al benessere di molti. **Ma questo miracolo lo possiamo apprezzare se lo vediamo, se ci fermiamo ad osservarlo. La pratica della mindfulness ci aiuta a fare chiarezza nel mare della confusione, a riconoscere quello che abbiamo intorno a noi e anche a riconoscere l'ingratitudine presente in noi per distrazione, perché in fondo diamo tutto per scontato.** "A causa della grave sindrome del "non mi basta mai" non ci accorgiamo della gentilezza che ci viene offerta e dei sacrifici che altri fanno per noi e per la comunità".

Sempre Neva P. scrive: “la pratica della meditazione, in virtù della coltivazione della pacificazione e del raccoglimento, ci addestra a riconoscere i nostri pensieri. Perché, come il Buddha più volte insegna, tutto ciò che più frequentemente la mente pondera e pensa, diventa l’inclinazione della mente. **Quindi se noi pensiamo che ogni cosa ci sia dovuta, e non ci fermiamo a riflettere da una prospettiva più vasta, capace di includere la realtà e non solo i nostri desideri e le nostre aspettative, perdiamo completamente il contatto con il momento presente e con la sua ricchezza.** Non è un caso che la tradizione definisca la mente autocentrata la mente della povertà. **L’esperienza della pandemia può essere vissuta come un’occasione di risveglio e di reale comprensione della vulnerabilità della natura umana.** Piuttosto che esprimere il desiderio superficiale e infantile di voler tornare come eravamo prima dell’emergenza sanitaria, auguriamoci di non ricadere in quello stato di “normale” ingratitudine e di riuscire a rinascere attimo per attimo al miracolo del momento presente, **non più chiusi nel nostro egoismo ma inclini a percepirci come parte di un tutto.** “

Con la pratica della meditazione è importante diventare consapevoli del flusso di pensieri che sorgono nella nostra mente durante la giornata e come questi pensieri siano seguiti da emozioni.

Concludo questo scritto ricordando una leggenda cherokee che narra dei “due lupi”: un vecchio Cherokee disse a suo nipote: Figlio mio, nella mente e nel cuore di ogni essere umano si combatte una lotta incessante tra due lupi. Uno rappresenta il male. E’ rabbia, invidia, gelosia, dispiacere, rimpianto, avidità, arroganza, autocommiserazione, rimorso, rancore, senso d’inferiorità, falsità, superbia, alterigia e grande considerazione di sé. L’altro è il bene, gioia, pace, amore, speranza, serenità, umiltà, gentilezza, benevolenza, generosità, empatia e verità. Il piccolo ci penso su un minuto e poi chiese al nonno: “quale lupo vince?” L’anziano Cherokee rispose semplicemente: “quello che nutri.”

Sessualità e cancro: dal dire al fare

Come molti di voi ricorderanno il **9/3/2019** si è svolto un bellissimo incontro presso l’Aula Magna di **Borgomanero dal titolo Sessualità e cancro** dove sono stati affrontati da un team di esperti i seguenti argomenti: l’impatto della diagnosi di tumore sulla identità del singolo e della coppia, l’impatto della terapia ormonale sulla sessualità femminile e quali terapie in sessuologia. **Eleonora Preti della** Unità di Ginecologia Preventiva - Istituto Europeo Oncologico, **Florence Didier -** Psicologa- Psicoterapeuta – della Divisione di Psiconcologia - Istituto Europeo Oncologico e **Scotto Ludovica -** Psicologa-Consulente sessuologa - Divisione di Psiconcologia - Istituto Europeo Oncologico ci hanno portato la loro esperienza del lavoro svolto presso l’Istituto Europeo di Oncologia. A seguito di questa collaborazione l’Associazione ha promosso un progetto “Sessualità e cancro” che ha portato alla **realizzazione di un libretto informativo** scritto dalla Dr.ssa Romaniello e supervisionato dalla Dr.ssa Preti, dalla Dr.ssa Didier e dalla Dott.ssa Scotto che verrà a breve reso disponibile gratuitamente presso il DH Oncologico di Borgomanero per tutti i pazienti che afferriranno al servizio. A fronte di un **argomento così difficile da trattare, di cui si parla poco anche tra gli addetti ai lavori, ma che impatta in modo rilevante sulla qualità di vita del paziente e sulla sua vita di relazione,** questo libretto vuole essere un **modo semplice per aprire il dialogo** sulla tematica, per poter riflettere sul problema dando anche qualche consiglio utile per poterlo affrontare in modo sereno.

A seguito della realizzazione di questo materiale informativo ci siamo però posti un dubbio: possiamo aprire il dialogo ad un problema, rilevandolo, senza poi offrire una risposta concreta? Nasce da qui la fase 2 del progetto che si è concretizzata proprio nei mesi del lockdown: l’apertura di un Ambulatorio dedicato alle problematiche sessuali per le pazienti oncologiche. **L’ambulatorio tutto al femminile sarà coordinato dalla Dr.ssa Alessandra Salini, ginecologa e dalla Dr.ssa Silvia Abba psicologa e psicoterapeuta, specializzate in sessuologia clinica. L’ambulatorio, che offrirà consulenze gratuite alle pazienti/coppie che ne faranno richiesta, sarà aperto a tutte le pazienti che sono seguite presso il DH Oncologico di Borgomanero. Sarà organizzato attraverso un primo colloquio congiunto ginecologo-psicologo al fine di valutare il problema e capire se ha una connotazione fisica e/o psicologica.**

A seguito del primo colloquio conoscitivo sarà concordato il percorso più opportuno che potrà prevedere incontri con lo psicologo oppure delle visite ginecologiche per impostare quando e se necessario terapie specifiche.

L'apertura di questo Ambulatorio è una novità importante e rappresenta al momento una unicità sul territorio piemontese sia per le problematiche affrontate sia per la gratuità del servizio che verrà fornito.

L'AMBULATORIO di SESSUOLOGIA INTEGRATO si svolgerà il primo lunedì del mese (salvo festività) presso l'Ambulatorio della Dr.ssa Salini, via Caneto 56 a Borgomanero.

Per la prenotazione sarà necessario inviare una email al seguente indirizzo: incoronata.romaniello@asl.novara.it segnalando nome, cognome, numero di telefono e nome dell'oncologo di riferimento.

La dr.ssa Romaniello risponderà alla vostra email segnalandovi giorno e ora dell'appuntamento e inviandovi via email il materiale necessario per la visita: questionario dei sintomi, consenso e modello privacy che dovranno essere compilati e consegnati alla prima visita presso l'Ambulatorio. Dopo la visita vi sarà fatto compilare un **questionario di gradimento** che ci permetterà di avere un vostro parere sul servizio erogato.

Le date attualmente programmate sono: 2 novembre e 7 dicembre 2020, 11 gennaio e 1° febbraio 2021.

Dal 1° ottobre, presso il DH Oncologico di Borgomanero sarà distribuito, sempre gratuitamente, a tutti i pazienti il Libretto informativo dal titolo "Sessualità e cancro" e lo stesso potrà essere scaricato anche dal sito www.associazionemimososa.it

Caregivers...dieci consigli utili per chi aiuta il paziente oncologico

Il caregiver è la persona che si occupa maggiormente del sostegno di un malato nelle sue necessità e dei suoi bisogni fisici, psicologici o di altra natura. Nel prendersi cura di una persona sofferente il caregiver dedica molte delle sue energie all'altra persona. In alcuni casi e senza neppure rendersi conto il carico di impegno e la fatica sostenuta possono andare al di là delle forze e dell'energia ritenuti erroneamente sufficienti. A volte in questi casi non si è nemmeno più di aiuto. Se amiamo le persone di cui ci prendiamo cura, quindi, dobbiamo avere cura anche di noi stessi. Diventa così prioritario individuare come migliorare la gestione delle risorse personali e riconoscere quanto "si va oltre". E' soprattutto la conoscenza e l'accettazione dei propri limiti che consente di comprendere e sviluppare risorse ed energie, di trovare la forza di assistere chi ha bisogno.

Ecco il decalogo scritto da Domenico Amoroso, oncologo e da Barbara Buralli Psico-oncologa della ASL di Viareggio pubblicati tramite la FAVO (Federazione della Associazioni di Volontariato in Oncologia) di cui anche la nostra Associazione fa parte. Un piccolo vademecum che potrà essere utile a tutti i caregiver ed ai pazienti.

1. **Quando ci prendiamo cura di una persona malata non dobbiamo dimenticare la nostra vita.** Volersi bene significa capire che la cura dell'altro è un vero e proprio lavoro che impegnerà al massimo le nostre energie.

2. **Mentre assistiamo un malato di tumore dobbiamo fare molta attenzione a eventuali segnali di stanchezza mentale o piccoli segnali di depressione.** Ansia, irritabilità, difficoltà di concentrazione, perdita di un regolare ritmo sonno veglia o inappetenza, sono solo alcuni dei sintomi che ci dicono che forse è arrivato il momento di chiedere un aiuto professionale.
3. **Impariamo ad accettare l'aiuto che ci viene offerto da amici o parenti.** In certi momenti, provare a delegare una parte dei nostri impegni, senza cadere in un costante senso di impotenza, può essere fondamentale per la nostra sopravvivenza psichica.
4. **Cerchiamo di capire il più possibile la condizione medica della persona di cui ci stiamo prendendo cura.** Stabilire una comunicazione chiara ed esaustiva con i medici potrà aiutarci a migliorare il nostro stato di stress.
5. **La malattia non deve portarci ad abbandonare un'idea di autonomia della persona malata.** Nei limiti del possibile, lasciamo che l'altro possa continuare a sentirsi in grado di svolgere le sue abituali attività.
6. **Non dimentichiamo che il nostro istinto, a volte, può essere un buon consigliere ed un valido alleato.**
7. **Soltanto gli stupidi non cambiano mai le loro idee.** Prendiamoci la libertà di rivedere, in qualsiasi momento del percorso di cura, decisioni già prese.
8. **Nei momenti in cui ci sentiamo molto soli non dimentichiamoci che possiamo sempre contare sulla nostra immaginazione.** Non è detto che i migliori viaggi siano soltanto quelli fatti nella realtà. Continuiamo a lasciare spazi aperti per la fantasia.
9. **Cerchiamo di evitare un totale isolamento sociale.** Sarà importante mantenersi in contatto con gli altri e poter beneficiare del loro supporto affettivo.
10. **Informiamoci sempre sui nostri diritti.** Ancor prima che caregivers, siamo e rimaniamo cittadini.

Ricordo inoltre che il **Servizio di Psico-oncologia offerto dalla ASL** presso la Struttura Complessa di Oncologia del PO di Borgomanero è **attivo non solo per il paziente** ma anche per i familiari e per il caregiver.

Inoltre, appena sarà possibile riattivarli, **anche tutti i corsi** della Associazione Mimosa **sono aperti oltre che ai pazienti ai loro familiari ed ai caregiver.** Si tratta di corsi utili non solo per la loro connotazione (yoga, mindfulness, etc) ma anche perché rappresentano un **momento di svago mentale dalla propria vita** da condividere con altre persone che stanno compiendo o hanno compiuto il nostro stesso cammino nella malattia. **Persone che possono quindi ascoltare e comprendere fino in fondo cosa si prova nell'essere malati o nell'essere un familiare o un caregiver di un malato oncologico.**

E' la solitudine, il senso di abbandono, il senso incomprensione che fa spesso più male della malattia. E' importante quindi **non chiudersi nel proprio dolore** ma aprirsi agli altri affinché nel percorso si possa avere sempre qualcuno al proprio fianco.

Nella speranza che questo decalogo possa aiutare le tante persone che si prendono cura dei nostri malati invio a tutti un caro saluto.

Per informazioni:

- Telefono: 340/6565971 solo lunedì, mercoledì, venerdì dalle 14.00 alle 16.00
- Sito: www.associazionemimosa.it oppure informazioni@associazionemimosa.it

Se volete sostenere le nostre iniziative:

- **Donazione tramite Bonifico: IBAN: IT20 M030 6909 6061 0000 0120 446** [codice BIC: BCITITMM]- Banca Intesa San Paolo, specificando il vostro nome e cognome e l'indirizzo per esteso così potremo provvedere alla spedizione della ricevuta. Grazie.

- **Donazione del Cinque per mille: CF: 91009580035**