

PROGETTO “ESSERE SEMPRE DONNA”

design: elever.it



Le patologie tumorali e le relative terapie hanno un enorme impatto sulla vita delle pazienti, sia dal punto di vista fisico sia da quello psicologico.

Il progetto “**Essere sempre Donna**” si pone l'obiettivo di supportare la donna nella sua complessità, come persona che si trova ad affrontare l'evento traumatico della malattia e delle cure oncologiche.

Per questo motivo vogliamo prenderci cura delle donne affette da cancro e aiutarle a sentirsi sempre “normali”, attraverso la ricerca del bello e del bene. Il progetto si articola in 3 fasi che comprendono la cura del proprio **aspetto fisico**, la gestione degli **effetti collaterali** delle terapie e il recupero della **sessualità**.



LA LAMPADA DI ALADINO ONLUS

Associazione per l'assistenza globale al malato oncologico

Via Dante 108
20861 Brugherio (MB)

Tel. 039_882505
Fax 039_5964913
www.lampada-aladino.it

Con il contributo di:



Sentirsi belle per sentirsi meglio

Dedicare del tempo a se stessi, curare il proprio aspetto e valorizzarsi non è solo un piacere ma anche un insieme di gesti ad alto significato terapeutico: questo progetto vuole aiutare le donne ad uscire dalla passività e dall'isolamento alle quali la

malattia spesso le costringe, aumentando la loro capacità di reagire attraverso un ritrovato rapporto con la propria immagine. Con un gruppo di esperti (dermatologo, hair stylist e make up artist) verranno organizzati degli incontri a cadenza regolare nei quali verrà dato tutto il supporto necessario per la scelta delle parrucche e del relativo taglio più adatto alle proprie caratteristiche; verranno aiutati le donne nella scelta dei make up più adatti e forniti tutti i consigli sulla gestione



delle tossicità cutanee che sempre di più compaiono con i nuovi farmaci oncologici; inoltre questo costituirà un momento importante per condividere le proprie ansie ed esperienze con donne che stanno vivendo la stessa drammatica esperienza.

Sentirsi meglio per curarsi meglio

Gli effetti collaterali della chemioterapia sono spesso la maggior causa di preoccupazione per le donne che si ammalano di cancro. Oltre all'alopecia e alle tossicità cutanee, molte altre problematiche correlate tra cui l'astenia, le vampate, le



neurotossicità, la nausea etc., hanno un forte impatto sulla quotidianità e sulla qualità di vita e, se non prevenute o trattate nel giusto modo, possono condizionare negativamente l'efficacia dei trattamenti in corso. Frequentemente vengono

trascurate da pazienti e medici, e ci si affida al "fai da te" senza avere sufficienti informazioni su efficacia e controindicazioni. Il progetto prevede di garantire alle donne un supporto, grazie alla presenza di esperti in ambito medico e farmaceutico, finalizzato a fornire un counseling adeguato su cosa fare per stare meglio durante le cure, misurando infine i risultati attraverso questionari ad hoc sulla qualità di vita.

Sentirsi donne per stare meglio

Il tumore, la chirurgia e i farmaci modificano il corpo e la vita della donna; inoltre la stanchezza provocata dalla malattia e dalle cure e la preoccupazione per la propria salute possono togliere interesse per la vita sessuale nelle donne. È importante mantenere aperto il dialogo con il partner

anche su questo tema delicato, ed affidarsi alla collaborazione di personale esperto perché, oltre agli aspetti psicologici, ci possono essere anche difficoltà di tipo fisico: le mucose femminili, danneggiate dalla chemioterapia, ad esempio, possono rendere doloroso il rapporto. Ruolo chiave nel percorso di recupero della sessualità sarà di mettere a disposizione delle donne un percorso personalizzato, con l'obiettivo di eliminare o almeno ridurre eventuali disfunzioni, e accompagnare le donne nella



riscoperta di se stesse. Esercizi di rilassamento, un maggior controllo dei muscoli pelvici e semplici consigli, come l'utilizzo di lubrificanti, possono donare alle donne serenità e benessere, consentendo anche una ripresa della vita sessuale, ristabilendo un equilibrio di coppia.