

MANIFESTO PER I DIRITTI DEL MALATO ONCOLOGICO



*il Manifesto per i Diritti del Malato Oncologico,
nel rispetto del principio di uguaglianza e di salvaguardia
del diritto fondamentale alla vita*

Ogni persona ammalata ha il diritto di:

- essere presa in cura dalla comunità in cui vive, con accesso tempestivo alle migliori cure specialistiche;
- scegliere il luogo per la diagnosi e le terapie;
- accedere ai trattamenti sanitari in base al bisogno e non alla capacità di pagare per essi;
- conservare il posto di lavoro, indipendentemente dai periodi di degenza e dalle giornate di day hospital usufruiti per l'esecuzione delle terapie;
- riconsiderare il trattamento economico pieno, relativo al periodo necessario;
- vedersi assegnate mansioni compatibili con l'eventuale riduzione della capacità lavorativa;
- fruire di possibilità di concessione di un ulteriore periodo di aspettativa e di poter essere utilizzato in mansioni equivalenti nell'ambito della stessa categoria.

SOS LILT
800-998877
www.lilt.it

**LILT**
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere



rubrica

sano&buono

a cura di Simonetta Salvini
Dietista, libera professionista, www.simonettasalvini.it

Mangiar meno e meglio, muoversi con costanza

Uno stile di vita sano ci può aiutare ad evitare brutte malattie, come il cancro, le malattie cardiovascolari e il diabete. **Ormai sappiamo quali sono gli ingredienti della prevenzione**, sappiamo, più o meno, cosa sia giusto e cosa sia sbagliato. Solo che tra il sapere e il mettere in pratica la distanza è molto grande e lo stile di vita sano sembra una meta impossibile da raggiungere.

Ma come mai è così difficile?

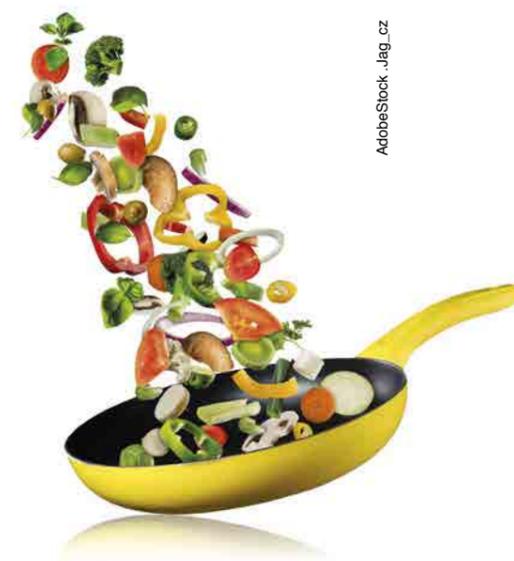
Forse perché facciamo il passo più lungo della gamba, imponendoci cambiamenti troppo drastici e repentini che risultano essere, alla lunga, insostenibili. **Meglio procedere per piccoli obiettivi**. I cambiamenti, per essere duraturi, devono essere fatti a piccoli passi, se vogliamo ottenere cambiamenti da trasmettere anche a chi ci sta intorno e condivide con noi la tavola o il tempo libero. **Diamo un'occhiata ai punti messi in evidenza dalla Settimana della Prevenzione di quest'anno e vediamo come adattare i consigli alle nostre abitudini di vita**.

Quello di cui hai veramente bisogno fornisce zero calorie: è l'**acqua**! Ogni giorno dovremmo bere circa un litro e mezzo d'acqua, ma molti oggi hanno l'abitudine di tenere sempre il frigo ben fornito di bibite, succhi di frutta, tè aromatizzati in mille modi diversi. Avendo queste alternative a portata di mano, il consumo di acqua pura e semplice e senza calorie si riduce e viene compensato da uno, due o più bicchieri al giorno di bibite, più o

meno zuccherate. E come se non bastasse, molte mense aziendali forniscono gratuitamente bibite "alla spina".

Come fare per tornare indietro? La soluzione migliore sarebbe quella di **non tenere bibite in casa**, ma di comprarle solamente in casi eccezionali: per una festa, per un evento particolare, per accompagnare un dolce speciale. Ma se ti sembra di non poterne fare proprio a meno, puoi attuare qualche piccolo stratagemma. Se ti vien voglia di bere una bibita, bevi prima un bicchiere d'acqua e poi la bibita che desideravi. Dissetandoti prima con l'acqua, avrai meno sete e berrai un po' meno bibita. E col tempo ti accorgerai che forse **delle bibite puoi fare anche a meno**, con un bel risparmio per l'economia casalinga. Anche in mensa puoi adottare uno stratagemma simile. Se sei abituato a prenderti un bicchierone di bibita, prova invece a mettere sul vassoio due bicchieri, uno con l'acqua e uno con la tua bevanda preferita: un modo semplice per ridurre piano piano i consumi.

Lo sai che ad ogni pasto dovresti consumare almeno una porzione di **verdura**? Sì, in teoria lo sappiamo tutti. In Italia se pensi ad un pasto, pensi automaticamente a primo, secondo e contorno. Ma **ci sono molte situazioni in cui il contorno salta**, perché mangiamo di corsa un panino, o prepariamo un piatto di pasta e via, e al ristorante ci sembra uno spreco ordinare una verdura quando ci sono pietanze molto più allettanti. Allora che fare? **Cerchiamo di rendere allet-**



AdobeStock - Jag.cz

tanti anche le verdure!

In pastella e fritte, direte! Beh, certo, una volta ogni tanto vanno benissimo anche quelle, ma scegliere troppo spesso le verdure fritte non è una buona idea. Gli alimenti fritti, anche se fritti alla perfezione e con olio "freschissimo", assorbono una buona parte dell'olio e sono quindi molto più calorici dell'alimento di partenza, mentre **la verdura è l'alimento meno calorico, dopo l'acqua**. Anche le verdure immerse nella bechamelle sono da riservare alle grandi occasioni. Sono invece delle buone scelte le insalate miste, le verdure lesse o al vapore o ripassate in padella, oltre a quelle grigliate o al forno. E se sei di quelli che spesso saltano il contorno, o se le verdure proprio non ti piacciono, cerca di infilarle nelle altre portate: nel condimento per la pasta, nella carne macinata con cui fai le polpette, e perché no, anche nel panino che ti porti al lavoro.

A tutti può succedere di mangiare più del dovuto, ma **meglio tener d'occhio la bilancia!**

Il nostro peso corporeo è il risultato di una serie di operazioni che compiamo tutti i giorni: mangiare, bere, dormire, lavorare, correre, nuotare, pensare. Cibo e bevande forniscono calorie, il movimento le utilizza. Tutte quelle non utilizzate vengono immagaz-

zinate, sotto forma di grasso. E il peso aumenta.

Un chilo oggi, un chilo l'anno prossimo, è facile raggiungere e superare la soglia del sovrappeso e, a volte, dell'obesità. Quante volte abbiamo detto o pensato: da lunedì in palestra! Ma se ci ritroviamo a fine anno con il tesserino della palestra inutilizzato, vuol dire che abbiamo sbagliato strategia, quel

“ I cambiamenti, per essere duraturi, devono essere fatti a piccoli passi, se vogliamo ottenere cambiamenti da trasmettere anche a chi condivide con noi la tavola o il tempo libero ”

programma non andava bene per noi. Cerchiamo di fare come il sarto e cuciamoci un abito su misura. Se palestra e piscina non fanno per noi, forse una piccola passeggiata tutti i giorni è un obiettivo più semplice da raggiungere. Cerchiamo il momento più giusto per noi: ad esempio appena svegli, prima di immergerci nella routine. O a metà giornata, per staccare la spina ed ossigenarci. Oppure a fine giornata, quando la passeggiata ci aiuta anche a rilassarci e tornare a casa sereni. Per chi porta figli o nipoti in palestra al pomeriggio, quello potrebbe essere il momento ideale per due passi, magari in compagnia di altri genitori o accompagnatori.

Individuato il momento, facciamolo diventare un'abitudine, proprio come il lavarsi i denti o fare la doccia. In questo modo ci assicuriamo almeno

quei 30 minuti al giorno di **movimento**, così importanti per la salute.

Ma oltre alle cose da fare, ci sono anche quelle da evitare.

Le calorie nascoste: sono in agguato, pronte a colpire. Non solo nelle lasagne, negli intingoli, nelle piattate di pastasciutta, nei piatti ricchi di carboidrati e

grassi, ma anche in alimenti apparentemente innocui, come le salse, l'aceto balsamico in glassa, il ketchup. Con questi alimenti aggiungiamo zucchero a piatti che potrebbero veramente farne a meno. **Proviamo a sostituirle con erbe aromatiche, succo di limone, spezie ed erbe, e con un buon olio extravergine di oliva.** Teniamo da parte la salsetta preferita per qualche occasione particolare. Un altro trucco: porzioni più piccole, per non rinunciare a nulla. E tanta verdura, per saziarci con poche calorie.

La ciccìa: poca ma buona! Anche questo ormai si sa: carne rossa e salumi sono da mangiare, come si faceva un tempo, solo occasionalmente. Questo non vuol dire basta ciccìa, ma non c'è un numero magico valido per tutti. Bisogna fare mente locale

e **cercare di capire quanta se ne mangia:** provate a calcolare quante volte avete mangiato, in una settimana, carne rossa (manzo, vitello, maiale, agnello, cavallo), sia fresca che conservata (salame, finocchiona, prosciutto, mortadella, speck, pancetta): non basta quindi contare i secondi piatti, ma anche pensare alla trita del ragù, alla pancetta nella carbonara, ecc. E in base al risultato di questo calcolo, decidete la strategia. **Legumi, pesce, frutta secca, pollame, uova sono delle buone alternative.**

Il sale: anche questo si nasconde e ci gioca brutti scherzi. In passato è stato un prezioso alleato, che ci ha permesso di conservare carne, pesce, latticini e verdure per i momenti di carestia o per le stagioni meno ricche. **Oggi potremmo davvero farne a meno:** con frigoriferi e congelatori in ogni casa, e nuove tecnologie che permettono di conservare senza l'aggiunta di troppo sale, non abbiamo più scuse. Quindi, quando mangi un prodotto in scatola (es fagioli per una zuppa, pelati per un sugo, tonno per un'insalata) **non è necessaria l'aggiunta di sale**, perché questi prodotti sono già salati. Occhio ai formaggi, soprattutto stagionati. E se mangi il pane, fai attenzione alla scelta, perché il pane, in molte regioni d'Italia, è la prima fonte di sale della dieta. Scegli un pane poco salato o senza sale, come il pane Toscano, meglio se integrale.

adobestock.stockphoto-graph



Conoscersi per aiutare Il percorso formativo in oncologia



adobestock.Olha Fiohulya

Quante volte, a chi lavora per la LILT e agli operatori del **Centro di Riabilitazione Oncologica**, capita di sentirsi dire “Ma come fai a fare quel lavoro? Deve essere durissima!... È vero, a volte è difficile condividere lo smarrimento, l'angoscia di quei primi giorni dopo la diagnosi, quando tutto il mondo intorno sembra franare e diventare irriconoscibile, quando l'orizzonte si stringe in una linea di dolore e di paura, quando tutti i rassicuranti punti di riferimento della quotidianità si volatilizzano. Condividere i giorni legati a chirurgia e terapie, con malesseri che sembra non passeranno mai, con il dispiacere di una trasformazione del corpo che dissolve il senso di identità, è difficile sia per la naturale empatia che si instaura con le nostre pazienti, sia per l'esposizione al lato più dolente della vita, che ci riguarda tutti.

Nello stesso tempo però, stare a contatto con la precarietà della vita, toccarla con mano, è un'esperienza che ci aiuta a **capire quanto sia preziosa**. Ci aiuta a distinguere le cose davvero importanti e diventa un momento di crescita e di riflessione, perché il territorio di frontiera della malattia fa guardare la vita da un'altra prospettiva. Questo spostamento di ottica valorizza e arricchisce la vita di ogni giorno.

Difficoltà e crescita quindi accompagnano costantemente il lavoro degli operatori, de-

stabilizzandoli e confortandoli nello stesso tempo. È per questo che dobbiamo porre tanta cura nel formare e nel sostenere le persone che lavorano in oncologia, per renderle capaci di abitare questo “luogo di frontiera”.

La formazione in oncologia è un processo complesso, che deve riuscire ad integrare nel modo migliore competenze teoriche, competenze pratiche e capacità di stabilire una relazione di aiuto. Le prime due aree sono spesso acquisite durante il percorso accademico. Ma è la terza che diventa fondamentale per supportare le altre due, **solo all'interno della “relazione di aiuto”, infatti, l'operatore può davvero prendersi cura dell'altro** e cercare di confortare le sue sofferenze.

Prendersi cura della persona malata significa trovare con lei una **relazione autentica**, in cui possa sentirsi ascoltata ed accolta nella sua unicità. Per imparare a stare in questo spazio di autenticità è necessario, per tutti noi operatori, un **percorso di auto conoscenza**, un addestramento a riconoscere le proprie emozioni e le proprie risonanze emotive. Nello stesso tempo dobbiamo essere aperti a vedere la persona che abbiamo davanti in tutti i suoi aspetti, a sentire profondo rispetto per la sua storia, la sua personalità, le sue convinzioni, a riconoscere e ad accogliere tutto quello che nell'incontro viene portato. Non è sempre facile e spesso