



PROGETTO **ANCORA DONNA**

corsi e servizi gratuiti per le donne malate
di cancro in radio o chemio terapia



Progetto Ancora Donna per le donne in terapia oncologica

> Che cos'è Ancora Donna?

Ancora Donna è un **progetto di assistenza e servizi gratuiti** con cui la Lega Tumori di Genova si “prende cura” delle donne che stanno affrontando terapie oncologiche, offrendo un aiuto concreto per fronteggiare tutte quelle tematiche collaterali legate a questo tipo di cure – le quali incidono significativamente sulla qualità di vita della paziente e dell'intero nucleo familiare.

In risposta al periodo di emergenza sanitaria, dovuta alla diffusione del COVID 19, che stiamo vivendo e che comporta oltre al distanziamento sociale l'impossibilità di svolgere molte attività, abbiamo cercato di mantenere attivi molti dei servizi, modificandone le modalità di fruizione.

>> Si avvale di un ampio gruppo di professionisti e volontari, collegati in rete con i medici curanti ed i caposala di riferimento.



Progetto Ancora Donna per le donne in terapia oncologica

> I servizi gratuiti

- **Consulenze (telefoniche o in videochiamata)**

Psicologo, Nutrizionista, Osteopata, Estetista, Igienista dentale, Dermatologo, Consulente d'Immagine e Beauty Specialist

- **Tecniche e attività motorie (lezioni online o invio di esercizi settimanali)**

Reiki, Tai Chi Chuan, Mindfulness Psicosomatica, Pilates Pink Ribbon Program, Yoga

- **Trasporto**

da e per l'ospedale

- **Banca della Parrucca**

Parrucca in comodato d'uso gratuito per tutto il tempo necessario



Progetto Ancora Donna per le donne in terapia oncologica

> Come accedere al servizio

Il percorso di ogni donna all'interno del Progetto è completamente **gratuito e personalizzato** per rispondere adeguatamente ai singoli bisogni, perché ognuna possa sentirsi accolta come persona ed abbia la possibilità di sentirsi parte del gruppo.

E' richiesto il versamento della quota associativa a LILT Sezione di Genova : 15 € annuali

Per informazioni sui corsi e servizi attivi

Tel. 010.5555658

(lunedì-martedì / giovedì-venerdì dalle 7:30 alle 12:30)

E-mail: szignaigo@legatumori.genova.it
sara.zignaigo@gmail.com



Scheda servizio

> Psicologo

Gli incontri con la psicologa hanno come obiettivo il supporto nella gestione dei cambiamenti fisici, emotivi e di stile di vita dovuti al tumore. Tramite colloqui individuali la donna viene accompagnata nel percorso di malattia e cure e guidata a ristabilire una nuova qualità di vita tramite la condivisione dei propri pensieri ed emozioni e l'apprendimento di nuove strategie per gestire al meglio le difficoltà e lo stress. Anche il/la partner può essere coinvolto in questo percorso, spesso rappresenta la principale risorsa di supporto della donna e nella maggior parte dei casi il suo livello di sofferenza è altrettanto elevato a quello della compagna malata. Dargli uno spazio di supporto emotivo e fornirgli gli strumenti per prendersi cura di sé, può aiutarlo a prendersi cura al meglio della compagna. Nei casi in cui la vita di coppia venga influenzata negativamente dalla malattia è possibile usufruire di consulenze di coppia mirate alla gestione delle dinamiche disfunzionali. In questo specifico momento il supporto è finalizzato anche ad affrontare tutte le tematiche legate all'emergenza sanitaria e al forte impatto sulla vita del paziente oncologico.

POTRAI AVERE

- 20 incontri individuali della durata di 50 minuti nell'arco di 5/10 mesi (a seconda della frequenza concordata). Il percorso psicologico offre supporto e accompagnamento durante il periodo di malattia e cure, ed è quindi focalizzato sulla gestione emotiva delle problematiche collegate alla malattia oncologica.
- Consulenze di coppia volte ad affrontare e gestire i possibili disagi causati dalla malattia all'interno della coppia.
- Consulenze individuali per i partner e per i famigliari della donna, per aiutarli a capire come supportarla al meglio senza dimenticarsi di prendersi cura di sé.
- *Incontri psicoeducativi di gruppo su specifiche tematiche (Come parlarne con i propri figli, Come gestire la relazione di coppia durante il percorso, ecc) – In programmazione*
- *Training di gruppo su specifiche tematiche (Training di rilassamento, MBCT per pazienti oncologici (Mindfulness Based Cognitive Therapy), Training di gestione dello stress, Training di miglioramento della relazione di coppia ecc) – In programmazione*

Referente Dr.ssa Marzena FRANIUK - Psicologa psicoterapeuta

Dove e quando? Consulenze telefoniche, skype o videochiamata su appuntamento.

Scheda servizio

> **Nutrizionista**

Gli incontri con lo specialista avranno come finalità quella di affiancare alla terapia un'alimentazione corretta ed equilibrata, personalizzata sulle abitudini personali di ognuno, che consenta all'organismo di affrontare al meglio la malattia e fornire un valido aiuto per alleviare o risolvere gli effetti collaterali della terapia, migliorare il rapporto con il proprio corpo e la qualità di vita percepita.

Sarà possibile anche chiedere consigli e indicazioni specifici su come affrontare al meglio questo periodo in cui è maggiore il tempo trascorso tra le mura domestiche e minore la possibilità di svolgere attività sportive.

POTRAI AVERE

- Una consulenza nutrizionale gratuita della durata di 60 min.

Referente Dr.ssa Carolina MANTERO – Nutrizionista

Dove e Quando? Consulenze telefoniche, Skype o in videochiamata su appuntamento

2

Scheda servizio

> Dermatologo

Gli incontri con lo specialista hanno come scopo quello di fornire importanti indicazioni per prendersi cura della propria pelle durante lo svolgersi delle terapie, per affrontarne nel modo più efficace possibile le eventuali conseguenze.

Le manifestazioni cutanee possono essere, inoltre, indicatori del proprio stato di salute ed essere quindi "interpretati" come veri e propri segni diagnostici rivelatori.

La Cura quindi passa anche attraverso la pelle!

Potrebbe essere richiesta una prima valutazione a distanza di eventuali reazioni cutanee per stabilire la reale necessità della visita.

POTRAI AVERE

- 1 consulenza dermatologica e/o tricologica volta ad affrontare problematiche legate agli esiti della radioterapia o alle reazioni cutanee post chemioterapia

Referente Dermatologo LILT

Dove e quando? Prima consulenza telefonica su appuntamento, eventuale visita in ambulatorio ove necessario



Scheda servizio

> Igienista dentale

Importante compito dell' igienista dentale è l'educazione alla prevenzione delle affezioni oro dentali anche attraverso la partecipazione a progetti di sanità pubblica. Provvede all'istruzione e alla motivazione sulle varie metodiche di igiene orale e sull' uso dei mezzi diagnostici idonei a evidenziare la placca batterica e la patina dentale, motivando l'esigenza di controlli clinici periodici e di una corretta alimentazione.

Esegue terapie non chirurgiche nelle parodontopatie, protocolli di prevenzione per Adulti e pazienti in età pediatrica. Esegue trattamenti di remineralizzazione della smalto ed estetica dentale. Nello specifico è fondamentale una corretta igiene e cura del cavo orale e sono utili consigli specifici in merito a quali sono i presidi domiciliari, corretti da utilizzare . Soprattutto in eventi traumatici o per chi si sottopone a terapie invasive vi è la necessità di consigli individuali, per contrastare gli effetti collaterali, che si possono verificare.

POTRAI AVERE

- una consulenza/visita gratuita della durata di 30 minuti
- 10% di sconto sui trattamenti di ozonoterapia dentale

Referente Dr.ssa Camilla COLELLA Igienista Dentale

Dove e quando? Consulenza telefonica, via skype o videochiamata su appuntamento



Scheda servizio

> Reiki

Il REIKI (REI energia universale unita al KI, l'energia vitale dell'individuo) è un'antica pratica di cura giapponese semplice e naturale che permette di riequilibrarsi e di ritrovare il benessere fisico e psichico utilizzando semplicemente le proprie mani. Più in particolare Reiki è un'efficace tecnica di riduzione dello stress, di rilassamento e di ripristino della salute fisica attraverso l'uso della cosiddetta "energia universale". Negli ultimi anni si sono moltiplicati gli studi riguardanti il Reiki, svolti spesso negli stessi ospedali che già li utilizzano e ve ne sono molti già sufficientemente accurati da meritare la pubblicazione sulle riviste scientifiche. I risultati evidenziano i benefici del trattamento Reiki sul paziente. Solo negli USA sono più di 800 gli ospedali che integrano a vario titolo il Reiki in reparto. Alcuni esempi in Italia: Ospedale San Carlo Borromeo di Milano (centro di medicina psicosomatica), Ospedale Molinette di Torino (centro oncologico con progetto pilota), Ospedale Cardinal Massaia di Asti effettua trattamenti Reiki sui pazienti nel reparto di Oncologia.

POTRAI AVERE

- 4 incontri

Referenti Federica RONCAGLIOLO - Mater Reiki

Dove e quando? Sospeso causa Emergenza COVID-19

Scheda servizio

> Tai Chi Chuan

"Solo quando si è estremamente sensibili e soffici si può diventare inamovibili e resistenti".

Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale cinese millenaria volta a riequilibrare il rapporto tra mente-corpo-respiro-movimento, focalizzando l'attenzione verso l'interno, verso la natura più sottile ed energetica dell'individuo. In questa ottica la relazione con l'altro e con l'esterno è un'opportunità di sviluppo e di apertura interna: l'interazione ci permette di diventare consapevoli. Per questo motivo, pur essendo un lavoro personale, la pratica in gruppo rimane un momento fondamentale. I principi semplici e naturali di questa antica Arte, basati sulla calma, fluidità dei movimenti e una corretta respirazione, fanno di questa pratica un'ottima disciplina per il benessere psicofisico, praticabile da tutti e a tutte le età.

POTRAI AVERE

- Video Tutorial di esercizi semplici a cadenza settimanale
- Consulenza telefonica con il Maestro per indicazioni rispetto alle pratiche proposte

Referente Roberto GENITIVO - Maestro Tai chi chuan

Dove e quando Lezioni su zoom tramite link di accesso



Scheda servizio

> Mindfulness Psicosomatica

La Mindfulness, affonda le sue radici nelle antiche tradizioni di **Meditazione** orientale e occidentale. Il termine significa letteralmente *pienezza di coscienza*: è uno stato di coscienza in cui si pone attenzione intenzionalmente, momento per momento e in modo non giudicante, all'esperienza che si sta vivendo.

Gli incontri si basano su un **approccio corporeo**, in cui l'ascolto e l'attenzione al proprio corpo sono le basi per poter vivere delle esperienze di presenza e di contatto con il proprio Sé.

Sperimenteremo assieme tecniche dolci di **consapevolezza psicosomatica**: Mindfulness Psicosomatica, Respiro Globale, Bodyscan Psicosomatico, Pratiche Corporee Energetiche, Pratiche Meditative.

Lo scopo delle sessioni è l'insegnamento di esercizi basati sul *Protocollo di Mindfulness Psicosomatica di base* (Progetto Gaia-Villaggio Globale), che contribuiscono a:

- **sciogliere tensioni nervose e muscolari;**
- **ridurre sintomi generali dello stress e dell'ansia;**
- **rinforzare le risorse interiori;**
- **migliorare i sintomi della depressione;**
- **accogliere i vissuti emotivi e favorire una apertura del cuore.**

POTRAI AVERE

- 6 lezioni di gruppo

Referente Dr.ssa Maria Vittoria SALIMBENI – Psicologa e Psicoterapeuta, specialista in Psicointegrazione

Dove e quando? Incontri online settimanali organizzati periodicamente

<https://mariavittoriasalimbeni.com/corsi-e-seminari/mindfulness-psicosomatica/>



Scheda servizio

> Pilates (Pink Ribbon Program)

Il **Pink Ribbon Program** è stato creato per facilitare il recupero motorio nelle pazienti operate di cancro al seno. Questo programma aiuta a allungare e a rinforzare la muscolatura di spalle, petto e schiena permettendo alle utenti di migliorare la mobilità e la forza di queste aree, le più affette dopo chirurgia del seno. Si compone di quattro fasi: *Prima fase*: il programma si focalizza sulla gamma di movimenti di espansione della spalla, del torace, della scapola e sulla loro stabilizzazione. *Seconda fase*: gli esercizi si concentrano sul miglioramento della rotazione e della flessione laterale del tronco e successivamente sulla colonna vertebrale e sulla muscolatura addominale. *Terza fase*: prosegue la fase di rafforzamento del centro e si comincia a lavorare sulla forza e sulla stabilità della parte inferiore del corpo. *Quarta fase*: si introduce l'uso della resistenza mediante l'utilizzo di una banda elastica per rafforzare i muscoli della schiena, delle spalle e del tronco.

POTRAI AVERE

- Una lezione di pilates base
- Una consulenza telefonica con l'insegnante

Alla riapertura del centro pilates potrai avere

- 8 lezioni a cadenza settimanale
- 10% di sconto su tutti gli abbonamenti dello Studio Balance Control

Referente Alessia SCHIAVONE - Insegnante Pilates e Istruttrice Pink Ribbon

Dove e quando? Video tutorial online subito - Lezioni in seguito presso StudioBalanceControl

Via San Lorenzo,12 - 16123 - Genova



Scheda servizio

> **Pilates (Classico)** in attesa di conferma

Il **metodo Pilates** è un sistema di allenamento sviluppato all'inizio del Novecento da Joseph Pilates . Il metodo si sviluppa attraverso un programma di esercizi che si concentrano sui muscoli posturali che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della rieducazione posturale, gli esercizi di Pilates aiutano ad acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale, rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, vicino alla colonna e intorno alle pelvi.

I principi basilari del Pilates sono sei:

1. *La Respirazione*, che deve sempre ben controllata e guidata dall'aiuto dell'insegnante
2. *Il Baricentro*, sinonimo di Power House, che è visto come centro di forza e di controllo di tutto il corpo.
3. *La Precisione*, che richiede ad ogni movimento di avvicinarsi alla perfezione.
4. *La Concentrazione*, ovvero massima attenzione e concentrazione in ogni esercizio.
5. *Il Controllo*, che deve riguardare ogni parte del corpo, affinché non effettuino movimenti sconsiderati e trascurati.
6. *La Fluidità*, che è il principio sintesi di tutti i concetti precedenti.

POTRAI AVERE

- 4 lezioni a distanza , Consulto telefonico con l'insegnante
- 10% di sconto su tutti i servizi e le attività di CityMed

Referente Rossella CACI CORRADI - Insegnante Pilates

Dove e quando? Lezioni online settimanali



Scheda servizio

> Osteopata

10

L'Osteopatia è definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come una medicina basata sul contatto primario manuale nella fase di diagnosi e trattamento.

È una medicina complementare che si avvale della collaborazione di altre figure professionali per ottenere un miglioramento del quadro di salute generale del paziente.

Si tratta di un metodo terapeutico esclusivamente manipolativo che individua e tratta restrizioni di mobilità e/o motilità di diverse componenti anatomiche, siano esse articolari, ossee, muscolari, legamentose, fasciali, viscerali.

A prescindere dalla presenza o meno di dolore è fortemente consigliata una prima valutazione conoscitiva in quanto l'osteopata non si concentra esclusivamente sull'area di manifestazione del sintomo ma ha una visione globale del corpo. In presenza di patologie, con l'osteopatia si può ottenere un reale miglioramento dei sintomi, delle comorbidità, degli effetti collaterali di una determinata terapia o in fase post operatoria.

POTRAI AVERE

- Consulenza telefonica per anamnesi osteopatica propedeutica ai trattamenti e se ritenuti utili assegnazione di esercizi semplici e funzionali a scopo riabilitativo e correttivo

In seguito potrai avere:

- 4 trattamenti osteopatici

Referente Dr.ssa Giovanna CELLERINO- Osteopata

Dove e quando? Consulenza telefonica, su skype o in videochiamata

Scheda servizio

> Yoga Accessibile

Lo Yoga è una delle discipline più antiche: non consiste semplicemente in una ginnastica salutistica, ma si può definire un vero e proprio stile di vita. Un approccio olistico all'esistenza nel quale mente e corpo si armonizzano e che permette di acquisire una sempre maggiore consapevolezza di sé e abilità di coping nell'affrontare in ottica evolutiva gli ostacoli e gli imprevisti che talvolta la vita ci pone di fronte. Lo Yoga si rivela pertanto un prezioso strumento per intervenire nel processo dinamico della patologia oncologica, per ritrovare, riconoscere e accettare il proprio corpo e per ricomporre un equilibrio mentale ed emozionale travolto nel vortice di una realtà impazzita. Il percorso proposto prevede l'esecuzione di semplici posture (*asana*), tecniche di respirazione controllata (*pranayama*) e di rilassamento guidato (*yoga nidra*) in grado di far scoprire uno spazio di quiete e un cambio di prospettiva, da cui muovere per accettare e affrontare la malattia.

POTRAI AVERE

- 2 video-lezioni online al mese con cadenza bisettimanale.
- Consulenza via WhatsApp in relazione alle pratiche proposte

Referente Silvia CANEVARO – Insegnante di Yoga certificata YANI (Ass. Naz. Insegnanti Yoga)

Dove e quando? Sessioni in remoto tramite un link di accesso



Scheda servizio

> Estetica Oncologica



Il periodo della malattia oncologica è caratterizzato da cambiamenti fisici ed effetti collaterali dovuti alla chirurgia, alla chemioterapia ed alla radioterapia, l'estetica oncologica vuole essere strumento per contrastare gli effetti negativi di tutto ciò, la figura dell'estetista è entrata a far parte a pieno titolo dei professionisti che hanno l'importante compito di migliorare la qualità di vita dei pazienti in terapia oncologica, alleviare gli effetti dolorosi e invalidanti e contrastare gli inestetismi che toccano anche la sfera sociale e psicologica del paziente.

POTRAI AVERE SUBITO

- Una consulenza cosmetologica
- Indicazioni specifiche riguardo al make up e al disegno delle sopracciglia

In seguito POTRAI AVERE UN TRATTAMENTO A SCELTA TRA:

- Trattamento mani
- Trattamento piedi
- Dermopigmentazione sopracciglia (gratuita previa presentazione di ISEE che non dovrà superare i 15.000 euro; per i nuclei familiari con più di 3 figli a carico il valore dell'indicatore ISEE non dovrà essere superiore a 20.000 euro)

Inoltre uno sconto del 10% rispetto al listino per tutti gli altri trattamenti escluso il trattamento laser per epilazione e la Tricopigmentazione

Referente Elisabetta Tiziana GHINATO specializzata in Estetica Applicata, Estetica Oncologica, Dermopigmentazione, Tricopigmentazione

Dove e quando? DermoStudioGenova Lab - Via Monticelli 8/2 - 16139 (Genova) - Riceve su appuntamento

Scheda servizio

> Consulenza di Immagine – Beauty Specialist

13

Uno sportello dedicato alle donne che devono affrontare i cambiamenti del corpo in seguito alla malattia e alle terapie. Questa consulenza di immagine e di bellezza, seppur possa essere intesa come attività ludica porta in sé una grande valenza terapeutica intrinseca nei gesti di cura e di riscoperta della propria femminilità, anche attraverso piccoli trucchi per non rinunciare a piacersi. In una società in cui l'immagine conta questo vuole essere un aiuto a mantenere uno stile che ci appartiene e ci rappresenta, anche durante il percorso di cura.

Verrà richiesto di portare il proprio beautycase per conoscere le abitudini e approfondire i possibili utilizzi dei cosmetici già utilizzati.

POTRAI AVERE

- Una consulenza d'immagine della durata di 90 minuti
- Indicazioni specifiche riguardo al make up e all'utilizzo della bandana e del turbante
- Armocromia: indicazioni sui colori adatti al proprio incarnato.

Referente Renata ROEMER, Truccatrice, Consulente di immagine e Beauty Specialist nel settore farmaceutico ed erboristico. Pagine: FB:Truccopatia Renata Roemer , IG:Renata.Roemer Team Bride

Dove e quando? Sede LILT Genova- Via Bartolomeo Bosco 31/10 Riceve su appuntamento un lunedì al mese.

Scheda servizio

> Trasporto

14

Con il servizio trasporto la LILT mette a disposizione la sua unità mobile per aiutare coloro che non hanno la possibilità di raggiungere autonomamente l'ospedale per le terapie. Il servizio di trasporto è interamente svolto da autisti volontari, per questo motivo non siamo in grado di garantirlo sempre. Il trasporto è dedicato ai pazienti residenti nell'area che va da Genova Nervi a Genova Voltri.

POTRAI AVERE

- servizio di accompagnamento A/R casa e ospedale per effettuare le terapie e/o le visite e/o gli esami diagnostici

Referente LILT Sara ZIGNAIGO

Dove e quando? Per avere informazioni scrivere a szignaigo@legatumori.genova.it
sara.zignaigo@gmail.com o sms Whatsapp al 3898927663

Scheda servizio

> Banca della parrucca

15

Per le donne che si sottopongono a trattamenti antitumorali che causano la caduta dei capelli sarà possibile avere in comodato d'uso gratuito, per tutto il tempo necessario, una parrucca. L'alopecia da chemioterapia ha implicazioni psicosociali in quanto comporta una alterazione dell'immagine corporea; in alcuni casi si aggiunge a una menomazione risultante da interventi chirurgici (per esempio nel tumore al seno). Nonostante le donne siano preparate dai sanitari alla perdita dei capelli, di fronte alla manifestazione dell'effetto collaterale sviluppano molto frequentemente stati di ansia e manifestano attacchi di depressione, che influiscono negativamente sul processo di cura e guarigione. L'attivazione di questo servizio è stata possibile grazie alle donne che in questi anni, dopo aver combattuto la propria battaglia, hanno deciso di mettere a disposizione la propria parrucca, esorcizzando così un oggetto simbolo della malattia, ma anche valorizzandolo, in modo che possa essere di aiuto a chi sta ancora combattendo la propria battaglia. La Banca della Parrucca sarà un luogo di solidarietà femminile dove si potrà "depositare" e "prelevare".

In questo momento non sarà possibile provare le parrucche, ci rendiamo conto sia una limitazione di non facile superamento, ma abbiamo dovuto adottare questa misura per poter riattivare il servizio.

POTRAI AVERE

- Una parrucca da conservare per tutto il tempo necessario.

Referente LILT Sara ZIGNAIGO

Dove e quando? Per informazioni chiamare lo 010 5555658 (lun-mar-gio-ven, ore 7:30/12:30) o scrivere a szignaigo@legatumori.genova.it ; sara.zignaigo@gmail.com

Progetto Ancora Donna per le donne in terapia oncologica

> I servizi offerti sono possibili grazie a:

- **DONAZIONI** (Versamenti sul Conto Corrente Postale 21314166 intestato a Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori - Sezione di Genova – Causale Ancora Donna , Bonifico bancario su coordinate IBAN: IT41 P050 3401 4240 0000 0022 390 – Causale Ancora Donna , Donazioni online tramite il sito www.legatumori.genova.it, donazioni presso la nostra sede di via B. Bosco 31/10)
- **5x1000** - Questo è il nostro codice fiscale: 95041690108 da inserire nella casella “Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale...”
- **LASCITI TESTAMENTARI**
- **RACCOLTA FONDI** diventando testimonial/fundraiser LILT Genova
- **ORGANIZZAZIONE DI EVENTI** di beneficenza a favore di LILT Genova
- **REGALI E BOMBONIERE SOLIDALI** sul nostro e-Shop Solidale





Progetto sostenuto con i fondi Otto per Mille della Chiesa Valdese