

Un corso di mindfulness per affrontare meglio il cancro al seno

Pubblicato: Martedì 11 Luglio 2023



Si è appena concluso un percorso che merita, come hanno segnalato le stesse utenti “di diventare parte della cura oncologica”: un **corso di mindfulness** per le donne con tumore al seno, che vuole consentire alle pazienti colpite di affrontare più serenamente, e quindi con più forza fisica e spirituale, la malattia.

Un corso che è stato possibile all'interno delle strutture dell'Ospedale di Circolo grazie alla sinergia tra l'associazione CAOS (Centro Ascolto Operate al Seno), di cui è Presidente **Adele Patrini**, e l'Asst Sette Laghi, in particolare la Psicologia clinica, guidata dal Professor **Marco Bellani**, e la Breast Unit, diretta dalla Professoressa **Francesca Rovera**.

Alle donne colpite da tumore al seno e in cura nella Breast Unit varesina e nelle strutture collegate, come la Radioterapia e l'Oncologia, è stato proposto di partecipare ai 10 incontri di due ore ciascuno finalizzati ad insegnare loro le tecniche di mindfulness. Il primo ciclo si è appena concluso e un nuovo percorso sta per essere avviato. A guidarlo, grazie al contributo dell'Associazione CAOS e in perfetta sintonia con il Professor **Marco Bellani** e la sua équipe, è **Paola Zavagnin**, psiconcologa con una formazione specifica in mindfulness, professionista di assoluto rilievo e molto apprezzata dal primo gruppo di pazienti coinvolto nell'iniziativa.

«La diagnosi di tumore al seno mette in crisi l'immagine di sé e determina profondi cambiamenti che accompagnano le diverse fasi del percorso della malattia e della vita nella sua interezza, della donna e

della sua famiglia – commenta la Presidente di CAOS, **Adele Patrini** – Vengono coinvolte la sfera fisica, emotiva e quella delle relazioni intime e sociali. Questo percorso di mindfulness è il dono di CAOS a queste donne e il nostro modo di supportare i professionisti di ASST Sette Laghi integrandoci nei percorsi di cura, ponendoci accanto a loro, parte di una stessa grande squadra. Però, se questa donazione ha potuto concretizzarsi ed avrà continuità è grazie alla comunità che ci ha sostenuto, fatta di comuni, associazioni e altre realtà che raccolgono per noi le somme che alimenteranno questo progetto andando a cementare un processo fondamentale in sanità, quello di Community Building, che si propone di concretizzare forme di partecipazione attiva del territorio volte a favorire azioni collettive per l'evoluzione della comunità stessa».

A sottolineare il gioco di squadra cui accenna Adele Patrini è stato anche il Professor **Marco Bellani**, Responsabile della Psicologia Clinica: «Nel giro di un mese dalla proposta è stata stipulata la convenzione tra ASST e CAOS e il percorso di mindfulness è stato avviato per il primo gruppo di donne. Quando c'è un obiettivo chiaro e importante per il benessere dei pazienti, ASST Sette Laghi dimostra la sua efficienza e l'integrazione tra i tanti soggetti coinvolti, dai sanitari agli amministrativi. Ottima è stata anche l'integrazione con le altre istituzioni, in particolare con l'Università degli Studi dell'Insubria che, riconoscendo la validità del Progetto, ha concesso il proprio patrocinio».

«La mindfulness è una disciplina che aiuta ad acquisire consapevolezza di sé e delle proprie risorse – ha sottolineato inoltre **Eugenia Trotti**, medico psicoterapeuta, psico-oncologa e collaboratrice del Professor Bellani – Insegna ad assumere un atteggiamento proattivo governando gli stati mentali, a riconoscere e gestire le emozioni in modo funzionale e a rispondere agli eventi con consapevolezza anziché reagire in modo automatico. Può essere di supporto nelle diverse fasi delle cure, prima o dopo la chirurgia, oppure durante la chemioterapia e la radioterapia».

«Con questo progetto, il percorso di cura che proponiamo alle pazienti si completa con un altro, fondamentale, tassello – ha commentato **Francesca Rovera**, Direttore della Breast Unit – Da chirurga sono impegnata ad intervenire sulla componente fisica della malattia, come fanno i colleghi oncologi e radioterapisti, ma siamo ben consapevoli dell'impatto che ha sulle pazienti la cura della psiche. Grazie a questo contributo le nostre pazienti riescono ad affrontare meglio l'intervento e le terapie: in termini di partecipazione, collaborazione, ma soprattutto di consapevolezza, controllo e, non esagero, di serenità. Grazie alla mindfulness, ad esempio, siamo spesso riusciti anche a ridurre la somministrazione di farmaci o ad evitare gli effetti collaterali di alcune terapie. La mente ha un potere eccezionale e, grazie a questi alleati, ne beneficia anche il corpo».

«Il Volontariato per ASST Sette Laghi è un partner a tutti gli effetti e CAOS è parte integrante della nostra Breast Unit – ha sottolineato infine il Direttore SocioSanitario di ASST Sette laghi, **Barbara Lamperti**, alla sua prima conferenza stampa ufficiale dopo la nomina – Questa donazione offre un percorso che integra e prosegue il servizio offerto dai nostri specialisti, consentendoci di dare alle donne una cura ancora più completa, ancora più rispondente ai bisogni della persona, non solo della paziente. Questi risultati si concretizzano solo dove c'è una perfetta simbiosi tra ASST e Terzo Settore, dove c'è capacità di ascolto, disponibilità, responsabilità».

I RISULTATI DEL QUESTIONARIO FINALE DOPO LA PRIMA EDIZIONE DEL PROGETTO

Il primo ciclo di incontri si è svolto in otto settimane da aprile a giugno, ed erano state invitate **13 pazienti della Breast Unit**. Dieci di loro l'hanno seguito fino in fondo, e hanno così risposto al questionario finale che il progetto prevedeva: 8 di loro hanno mostrato un aumento della capacità di mindfulness e solo due non ne hanno ricevuto particolare beneficio.

Grande apprezzamento da parte di tutte sugli argomenti trattati nel corso, che sono stati

considerati chiari e interessanti, coerenti con i bisogni, e vicini alle problematiche reali. Il corso è stato ritenuto utile anche e soprattutto per coltivare una presenza mentale e un atteggiamento gentile, ma apprezzate sono state anche le abilità sviluppate e lo scambio di esperienze. L'organizzazione è stata adeguata, tranne forse per la rispondenza di spazi e attrezzature: un suggerimento che vuole rendere ancora migliori le prossime edizioni, visto che il corso è stato unanimemente gradito e considerato altamente consigliabile ad altre persone.

Ma i risultati più belli sono stati forse i commenti in fondo ai questionari riportati a conclusione del report, che vi riportiamo:

«Mi piacerebbe che questa possibilità di sostegno di gruppo diventasse strutturale per le pazienti», «Sarebbe veramente utile poter “sistematizzare” il corso come parte integrante delle terapie oncologiche», «Potrebbe essere di grande sostegno per chi vive l'esperienza del cancro», «Ringrazio per questa esperienza; avrei voluto seguire questo corso a inizio percorso oncologico», «Spero vivamente che questo percorso diventi protocollo ufficiale da abbinarsi alle cure mediche tradizionali», «È stata un'esperienza stupenda e arricchente», «E stata, per me, una grande scoperta di me stessa e delle strategie da mettere in atto per prendermi cura di me. Una grande possibilità di crescita».

Stefania Radman

stefania.radman@varesenews.it