



Le protesi del seno

La scelta giusta

Una guida della Lega contro il cancro
per donne dopo un'operazione al seno



Sommario

Impressum

Editrice

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
casella postale 8219
3001 Berna
tel. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch

Autrice

Therese Anderegg, Susanne Lanz

Redazione

Christina Müller

Consulenza tecnica

Dott.ssa h.c. Susi Gaillard
Associazione svizzera leben wie zuvor

Traduzione

Sergio Pastore

Immagine di copertina

Puma Navaal

Design

Wassmer Graphic Design, Langnau i. E.

Stampa

Hautle Druck SA, St-Gall

Questo opuscolo è disponibile anche in francese e tedesco.

© 2005, 2000

Lega svizzera contro il cancro
3ª edizione riveduta

Editoriale	4
Dalla protesi provvisoria a quella definitiva	5
La prima protesi	5
La protesi definitiva	5
A quale negozio rivolgersi?	6
La scelta della protesi del seno	7
Materiale, lavorazione, marche	8
Forme, colori, capezzolo	9
Protesi parziali	10
Protesi del seno per tutte le esigenze	11
Cura e durata della protesi	13
La biancheria intima adatta	14
Mi serve un reggiseno speciale?	14
In forma grazie al nuoto	16
E i costi?	17
Appendice	19

Cara lettrice,

Osservazione: quando nel testo per semplicità è utilizzata solo la forma maschile o femminile, questa si riferisce a persone di ambo i sessi.

Lei sta per sottoporsi o si è già sottoposta a un'operazione al seno. Questo intervento non mette a dura prova soltanto il fisico, ma investe tutta la persona nella sua complessità. È un'esperienza che disorienta molte donne e le rende insicure.

In questa situazione, gli opuscoli gratuiti della Lega contro il cancro possono essere utili e facilitarle il ritorno alla vita quotidiana: trattano molti aspetti delle terapie e dei controlli postoperatori nonché questioni concernenti il lavoro (v. appendice).

Dopo un intervento al seno, una buona protesi del seno contribuirà al suo benessere. Quello che conta è riacquistare la massima sensazione di naturalezza. Negli ultimi anni i materiali, le forme e i colori delle protesi sono stati continuamente perfezionati. Oltre alle protesi sistemate nella fodera del reggiseno, sono oggi in commercio protesi da applicare sulla pelle con un adesivo o protesi a peso ridotto. Per le donne che hanno subito un intervento conservativo sono disponibili protesi parziali.

La scelta di protesi del seno è davvero ampia: non è facile individuare i negozi giusti di articoli sanitari e ortopedici o di biancheria femminile. Alcuni negozi vendono unicamente i prodotti di una certa marca, altri invece hanno un ampio assortimento. Per orientarsi occorre una consulenza specialistica.

Con il presente opuscolo vorremo facilitarle la scelta della protesi più adatta alla sua situazione.

Le facciamo i nostri più sinceri auguri per l'avvenire.

La sua Lega contro il cancro

Dalla protesi provvisoria a quella definitiva

La prima protesi

La prima protesi le sarà consegnata pochi giorni dopo l'operazione. Si tratta di una protesi provvisoria di materiale tessile. È molto leggera e non irrita la cicatrice. Può essere fissata al reggiseno con alcuni punti o con dei piccoli bottoni a pressione perché non si sposti.

Solitamente la fornitura di una prima protesi fa parte dell'offerta dell'ospedale, al più tardi al momento dell'uscita.

Una protesi provvisoria gratuita può esserle consegnata anche da una donna del gruppo di autoaiuto Vivere come prima (v. appendice). Le donne di questa associazione hanno già subito un'operazione al seno e conoscono quindi per esperienza personale le sue preoccupazioni e i suoi timori. Se lo desidera le faranno visita in ospedale. Il personale curante può metterla in contatto con una di loro.

La protesi definitiva

La prima protesi è troppo leggera e non può costituire una soluzione duratura. Discuta col medico il momento giusto per la protesi del seno definitiva. Se deve fare una radioterapia tale momento potrebbe essere rimandato per un po'.

Di solito il momento migliore è tra le sei e le otto settimane dopo l'operazione, quando la ferita si è cicatrizzata e i gonfiori si sono attenuati. Molte donne sono sollevate quando arriva l'ora di poter scegliere la protesi definitiva.

Altre donne invece non sanno decidersi. Si chiedono se la protesi è proprio necessaria oppure vorrebbero sottoporsi il più presto possibile a un intervento di ricostruzione del seno. In genere un tale intervento può però essere programmato al più presto da sei a dodici mesi dopo l'operazione. Troverà ulteriori informazioni in proposito nell'opuscolo «Il mio seno come prima?» (v. appendice)

Indossare una protesi del seno conviene in ogni caso: facilita un portamento equilibrato ed evita così possibili mal di schiena.

A quale negozio rivolgersi?

È importante trovare il negozio giusto per disporre di un'ampia scelta e sentirsi a proprio agio. In base all'esperienza fatta da donne operate al seno, abbiamo elencato i seguenti punti.

Un buon negozio offre ...

- > una consulenza seria da parte di una persona ben preparata e che ha tempo per lei;
- > un'ampia scelta di protesi;
- > un'atmosfera gradevole e discreta, per esempio un camerino per le prove;
- > accanto alle protesi anche capi di biancheria e costumi da bagno adatti.

In base ai suoi propri bisogni darà più importanza all'uno o all'altro di questi punti. L'assortimento di biancheria e di costumi da bagno non le sembrerà forse così importante al momento di scegliere la protesi definitiva. Potrebbe in effetti acquistare la sua protesi in un negozio di articoli sanitari e in seguito reggiseni e/o costumi da bagno in un negozio specializzato con una più ampia scelta di biancheria.

Informarsi prima per telefono

Si consiglia di richiedere prima delle informazioni telefoniche presso il negozio. Chieda dell'offerta e se il negozio è in grado di soddisfare gli aspetti che le interessano maggiormente.

Dia la preferenza a negozi che le propongono un appuntamento e offrono una consulenza specialistica. Sono inoltre consigliabili i negozi che offrono una grande scelta di protesi di diversi produttori. Esiste anche la possibilità di farsi un'idea dell'offerta consultando Internet (v. pagina 21).

Indirizzi

Come reperire gli indirizzi dei negozi:

- > Si rivolga alla Lega contro il cancro della sua regione (v. appendice), le cui collaboratrici dispongono di liste aggiornate dei negozi nella sua regione e possono inoltre darle suggerimenti personali.
- > Consigli utili e indirizzi potranno esserle forniti anche dalle donne del gruppo di autoaiuto Vivere come prima (v. appendice).
- > Può consultare l'elenco telefonico. Guardi sotto «articoli sanitari e ortopedici», «biancheria intima»/«dessous», «Beldona» (www.beldona.ch) e «Perosa» (www.perosa.ch). Anche il suo medico potrebbe raccomandarle un particolare negozio.
- > Può rivolgersi anche ai distributori nazionali delle singole marche (v. pagina 8).

La scelta della protesi del seno

La protesi deve essere il più possibile simile al suo seno. Solo se aderisce perfettamente lei si sentirà sicura e a suo agio.

Al momento della scelta occorre considerare aspetti medici, tecnici ed estetici:

- > tipo, natura e direzione della cicatrice
- > necessità di un portamento corretto per evitare lesioni dorsali
- > dimensioni, forma, aspetto, peso della protesi
- > oscillazione, aderenza
- > tollerabilità
- > altri problemi di salute (osteoporosi, linfedema)

Consulenza

La consulenza dovrebbe svolgersi in un locale separato, dotato di un camerino. La sua interlocutrice deve essere una persona con una formazione particolare. Essa le mostrerà vari tipi di protesi. In base ai suoi desideri e alla sua taglia, le mostrerà modelli che lei potrà provare col suo reggiseno o con un reggiseno speciale. Una consulente esperta ha un buon occhio e saprà dirle ciò che le conviene.

La scelta della protesi adatta richiede tempo. Non si lasci condizionare. Se non trova il modello che la soddisfa completamente, si possono ordinare altre protesi e fissare un nuovo appuntamento.

Se lo desidera può anche farsi accompagnare da un'amica, da una collaboratrice della Lega contro il cancro o dell'associazione Vivere come prima.

Materiale, lavorazione, marche

Le protesi del seno sono costituite di silicone, un materiale sintetico che si presta a molteplici usi. Il silicone è ben tollerato dalla pelle, è cedevole e raggiunge rapidamente la temperatura corporea. Resiste inoltre alla radiazione solare e all'acqua clorurata o marina (bagni!), al sudore e ai cosmetici. Il silicone conserva inoltre la forma e il colore ed è inodore. Le protesi in silicone sono morbidissime e simili al seno femminile anche dal profilo del peso. Alcuni modelli si appiattiscono quando si assume una posizione supina e seguono i movimenti del corpo, aumentando così il senso di naturalezza.

Il silicone non costituisce alcun pericolo. Contrariamente alle protesi impiantate, la protesi è applicata esternamente. La protesi in silicone è robusta, le punture di aghi o spilli e le unghie di animali potrebbero tuttavia causare la fuoriuscita del materiale. Se si verifica una perdita di silicone o si formano delle bolle, è necessario sostituire la protesi.

Ecco alcune note marche svizzere di protesi del seno:

Amoena

Distribuita da Schärer SA
6014 Littau
tel. 041 259 22 40
fax 041 259 22 49
acino@amoena.com
www.amoena.com

Anita

Distribuita da CORSA-NOVA SA
6210 Sursee
tel. 041 925 02 50
fax 041 925 02 60
corsanova@anita.net
www.corsanova.ch
www.anita.com

Dekumed

Distribuita da Otto Bock Suisse SA
6036 Dierikon
tel. 041 455 61 71
fax 041 455 61 70
anna.jelen@ottobock.com
www.healthcare.ottobock.de/
medical

L'offerta varia da produttore a produttore. A dipendenza dei suoi bisogni, si informi anche di altre marche nel negozio specializzato. Gettare un'occhiata ai siti dei vari produttori può aiutare a orientarsi.

Forme, colori, capezzolo

Le protesi del seno hanno forma triangolare, ovale o trapezoidale. A dipendenza della forma, i due seni, destro e sinistro, sono identici o diversi. In alcuni modelli la protesi si estende fino alla zona ascellare o copre l'attaccatura del seno. Le protesi sono disponibili in diverse taglie. Per ogni tipo di seno c'è una protesi adatta.

Le protesi hanno il colore dell'incarnato. Per donne dalla pelle scura si trovano anche protesi di colore scuro.

Molti modelli hanno il capezzolo dello stesso colore della protesi. Per chi desidera accentuare maggiormente il capezzolo, sono in commercio dei set speciali: il capezzolo può essere fissato sulla protesi con un applicatore e rimosso facilmente. Alcuni produttori forniscono protesi dotate di capezzolo dall'aspetto naturale e pigmentato.

Modelli «classici» e adesivi

Le protesi «classiche» possono essere sistemate in un reggiseno normale e ben aderente. La protesi è a diretto contatto con la pelle. Sono in commercio anche reggiseni con taschino di cotone o di microfibra in cui infilare la protesi. Questi reggiseni garantiscono maggior sicurezza, per esempio quando ci si piega in avanti o durante l'attività sportiva.

Nell'offerta figurano anche protesi adesive o applicate sulla pelle con strisce adesive. A seconda della pelle e della costituzione del suo seno, questo tipo di protesi può costituire una buona soluzione, specie in circostanze particolari. Se opta per questa protesi dovrà però pazientare: la cicatrice ed eventuali altre lesioni cutanee causate dalla radio- o chemioterapia devono prima guarire perfettamente.

Queste protesi possono essere applicate e tolte in qualsiasi momento. Possono dare una maggiore sensazione di sicurezza perché non possono cadere in avanti o spostarsi. Lo stesso risultato si ottiene comunque con un buon reggiseno anche con le protesi tradizionali da inserire nel taschino o direttamente nel reggiseno. Con una protesi adesiva potrebbe rinunciare ogni tanto al reggiseno; in generale però pure questa protesi si porta con un reggiseno adatto.

Deciderà lei il modello che le conviene: uno «classico» e/o uno adesivo. Quel che conta è la comodità, la tollerabilità, la forma perfetta e la sensazione di sicurezza.

Protesi parziali

Un numero sempre maggiore di donne può beneficiare di un intervento conservativo del seno. Pure dopo un intervento parziale una protesi è una soluzione valida, anche se non è strettamente necessaria dal profilo medico. Sul piano cosmetico e psicologico però l'equilibrio ottico è importante; compenserà una mancanza di volume ed eventuali irregolarità della pelle. Le protesi parziali possono essere acquistate già pronte o ordinate su misura.

Sono disponibili protesi parziali di silicone o di polistirolo di varia forma. Sono inserite in appositi tascini del reggiseno. Possono essere sistemate singolarmente e hanno una funzione cosmetica in quanto compensano la mancanza di tessuto mammario.

Per le donne che hanno subito un'operazione parziale sono particolarmente indicate protesi leggere in silicone. Coprono tutto il petto, ma sono cave e contribuiscono a ristabilire l'equilibrio.

Recentemente sono state sviluppate protesi compensatrici particolarmente sottili a forma trapezoidale o triangolare con una parte posteriore rivestita in microfibra. Si possono riempire secondo le proprie necessità con cotone idrofilo per compensare deficit di tessuto mammario o irregolarità. Il soffice materiale di silicone consente un passaggio morbido dalla protesi al corpo e dà una sensazione piacevole.

Lo sviluppo di protesi del seno è oggi molto avanzato. C'è praticamente una soluzione per ogni esigenza individuale.

> Dopo un intervento chirurgico conservativo o la ricostruzione del seno

In questi casi si consigliano alcune protesi di materiale tessile o protesi leggere in silicone (v. pagina 10, Protesi parziali).

> Problemi cutanei, per esempio dopo la radioterapia o in caso di allergie

Non utilizzi protesi adesive o autocollanti. La protesi non deve essere a contatto diretto con la pelle. Sono particolarmente raccomandate le protesi provvisorie in tessuto o protesi leggere. Ne esistono anche alcune che si possono riempire con garze mediche, il che consente un adattamento perfetto. Altre sono dotate di una parte posteriore in microfibra traspirante e molto comode da portare; la pelle resta calda e asciutta e si evitano ulteriori irritazioni cutanee.

> Seni pesanti

In caso di seno molto abbondante la protesi tradizionale può risultare molto pesante. In questo caso si raccomandano protesi a peso ridotto (cave) o leggere.

Esiste anche la possibilità di ridurre chirurgicamente il seno abbondante. Troverà altre informazioni in merito nell'opuscolo «Il mio seno come prima?» (v. appendice). L'assicurazione malattia non copre però sempre tutte le spese. Si informi assolutamente prima di un simile passo e si faccia consigliare.

> In caso di linfedema

Non di rado nelle donne operate al seno si osserva un'ostruzione dei vasi linfatici: il liquido linfatico ristagna poiché le vie deferenti sono in parte occluse o persino interrotte a seguito dell'operazione. Troverà ulteriori informazioni in merito nell'opuscolo «Linfedema» (v. appendice). In caso di linfedema si raccomandano speciali reggiseni con spalline larghe e imbottite che a seconda del produttore si chiamano anche bendaggi speciali per linfedemi (v. pagina 15). Protesi a peso ridotto (cave) e protesi leggere alleggeriscono e danno sollievo.

Cura e durata della protesi

> **Tendenza alla sudorazione**

Anche se tende a sudare intensamente, ci sono soluzioni per risolvere il problema, almeno in parte. Alcune protesi cave sono rivestite di una morbida microfibra traspirante e dotate di un sistema di camere d'aria: la pelle può respirare e resta asciutta.

> **Attività sportiva**

I diversi produttori hanno sviluppato protesi speciali che sono adatte a praticare il nuoto, come altre attività sportive. Certi modelli sono dotati di una parte posteriore a scanalature che permettono all'acqua di scorrere via più facilmente. Altre sono riempite d'aria e quindi non si spostano nell'acqua. Esiste anche una particolare protesi che si può lasciare sempre inserita nel costume da bagno. In linea di massima è però possibile fare il bagno con qualsiasi protesi.

La protesi in silicone ha proprio l'aspetto della pelle naturale e va trattata come una pelle delicata. La cosa migliore è lavarla ogni giorno con sapone liquido in acqua tiepida e asciugarla delicatamente con un asciugamano morbido.

Le protesi autoadesive necessitano invece di maggiori attenzioni. Si attenga alle istruzioni delle ditte produttrici. Insieme alla protesi le sarà consegnato un set completo di prodotti per la pulizia della protesi con le relative istruzioni. Solo la cura accurata e regolare garantisce la durata della funzione adesiva. Le spese per i prodotti di ricambio del set di cura sono a suo carico. Si informi del prezzo e del consumo medio.

La sua nuova protesi ha un anno di garanzia, ma solitamente potrà usarla per un periodo più lungo. La durata dipende molto dalla cura e dal trattamento. Presti attenzione agli oggetti aguzzi e taglienti come spille, unghie di animali, lime, forbici ecc.

Ma anche altri fattori, per esempio l'aumento o la diminuzione di peso, possono far sì che la protesi non aderisca più perfettamente. In questo caso sarà da sostituire.

La biancheria intima adatta

La scelta di biancheria intima per le donne operate al seno è molto ampia. Le ditte produttrici di protesi offrono anche reggiseni, busti, slip, body e corsetti adatti e alla moda. Il colore prevalente è il bianco, vari modelli sono però anche in nero o beige; alcuni modelli sono disponibili nei colori alla moda.

Mi serve un reggiseno speciale?

Non è sempre necessario portare un reggiseno speciale. Quel che conta è che il suo reggiseno abbia una forma perfetta, sia ben fatto e sia tagliato abbastanza alto. In questo caso potrà indossarlo anche con la protesi.

Può anche inserire nel suo reggiseno una fodera leggera o farlo foderare in un negozio specializzato. Alcuni negozi offrono questo servizio gratuitamente, altri chiedono 15 franchi o anche di più per ogni singola fodera. La protesi sarà poi inserita nella fodera.

I reggiseni speciali sono già provvisti di un taschino in microfibra o cotone. Questi taschini servono a sistemare bene la protesi e permettono ampia libertà di movimento: si sentirà così più sicura. Ciò è molto importante soprattutto per chi pratica sport.

Se è una persona a rischio di *linfedema* dovrebbe portare dei reggiseni speciali, che a seconda del produttore si chiamano anche bendaggi per linfedemi. Sono dotati di spalline larghe e imbottite che non stringono, di cuciture particolari e di altri vantaggi che contribuiscono a dare sollievo.

Si evita di far cadere in avanti la protesi scegliendo un reggiseno adatto al tipo di costituzione, alla forma del corpo e al busto e regolando bene le spalline. Si faccia consigliare bene perché solo un reggiseno perfettamente modellato garantisce il giusto posizionamento della protesi.

Reggiseni speciali per ogni esigenza

Al pari delle protesi, ci sono reggiseni speciali praticamente per ogni esigenza. L'offerta va dai reggiseni per le prime necessità, ai reggiseni di sostegno, ai corsetti, ai body e ai reggiseni di compressione, concepiti per le donne che hanno subito un intervento di chirurgia plastica. I reggiseni sono disponibili con coppe di diversa taglia, preformate e non, e con spalline curve, larghe o allargate verso il petto, imbottite e dalle spalline regolabili. Sono abbinati a slip e string alla moda.

Per tutti i problemi particolari vi sono modelli speciali; per esempio dopo un intervento conservativo, per seni pesanti e sudorazione abbondante, per la pelle delicata e in caso di linfedema. Singoli modelli hanno una particolare funzione di sostegno e sono molto indicati per chi pratica sport e molto comodi. Per le portatrici di una protesi adesiva esistono modelli speciali senza il taschino. Dopo un intervento al seno conservativo, i deficit di volume si possono compensare con un reggiseno di microfibra morbidissima dotato di un cuscinetto ad aria o con protesi parziali, nascondendo così eventuali irregolarità.

Indirizzi

La Lega contro il cancro della sua regione o l'associazione Vivere come prima (v. appendice) le forniranno gli indirizzi dei negozi specializzati. Consulti anche l'elenco telefonico sotto «dessous»/«biancheria intima», Beldona (www.beldona.ch) o Perosa (www.perosa.ch). I negozi di articoli sanitari e ortopedici hanno anch'essi in genere una scelta più o meno ampia di biancheria.

In forma grazie al nuoto

Non appena la ferita dell'operazione si sarà ben cicatrizzata, potrà fare di nuovo il bagno, previo permesso del medico. Il nuoto la manterrà in forma ed è un'attività molto consigliabile, anche per prevenire il linfedema.

Quanto detto per il reggiseno vale anche per il costume da bagno: non sempre è necessario un modello speciale. Spesso è sufficiente foderare un comune costume e infilarvi la protesi.

Comunque anche l'offerta di costumi speciali è ampia. Oltre a conferire sicurezza, i costumi devono anche piacere e in genere sono davvero belli, benché il design debba tenere conto della direzione della cicatrice nonché delle conseguenze della radioterapia o del linfedema.

Un costume da bagno speciale e ben aderente:

- > non lascia intravedere la protesi;
- > ha una scollatura meno profonda e nella regione ascellare è di taglio più alto;
- > è provvisto di un taschino in cui infilare la protesi.

Qualsiasi negozio specializzato offre un'ampia gamma dei più svariati modelli e tagli. Sono in commercio anche speciali bikini. Si faccia consigliare nella scelta del costume da bagno.

Troverà questi costumi speciali negli stessi negozi in cui acquista la sua biancheria intima.

In varie località della Svizzera hanno luogo sfilate di moda dedicate ai costumi da bagno. La sua Lega contro il cancro o il segretario dell'associazione Vivere come prima le forniranno con piacere altre informazioni (v. appendice).

E i costi?

Una comune protesi del seno costa intorno ai 400 fr. Se ne desidera una su misura deve in genere mettere in conto 1000 fr. e anche più.

Per le protesi definitive ha diritto a un rimborso. I costi delle protesi provvisorie invece non sono rimborsati.

Rimborso per le protesi del seno

Se lei non ha ancora raggiunto l'età AVS sarà l'Assicurazione invalidità (AI) ad assumersi l'onere del rimborso; lo stesso vale se lei è in età AVS, ma gode di un diritto già acquisto, cioè se ha acquistato la sua prima protesi ancora in età AI. L'importo rimborsato è di 500 fr. per protesi e per anno civile o di 900 fr. in caso di mastectomia bilaterale. Per acquistare una protesi speciale più costosa, si può richiedere l'importo massimo fino a 3 anni in anticipo.

Se lei è in età AVS e non gode di un diritto acquisto (v. sopra), chiedi il rimborso alla sua cassa malati. Questa le verserà 400 fr. per protesi e per anno civile, meno il 10% di partecipazione ai costi. Dall'importo verrà dedotta anche la franchigia annua, se non è stata ancora versata. Chi gode di prestazioni complementari (PC) ha inoltre diritto al rimborso della partecipazione e della franchigia.

Nella pratica è stato osservato che certe assicurazioni, rispettivamente assicurazioni complementari, danno contributi supplementari. Vale in ogni caso la pena di presentare una richiesta. La Lega contro il cancro della sua regione l'aiuterà volentieri nelle pratiche di rimborso.

Come procedere se il rimborso è effettuato dall'AI

- > Pagare la protesi in contanti in negozio (richiedere la ricevuta) o farsi fare la fattura e pagare in seguito.
- > Richiedere all'AI il formulario apposito (comune o ufficio AI) e compilarlo. Per compilare il formulario può farsi aiutare dalla sua Lega contro il cancro regionale (v. appendice).
- > Spedire una copia della fattura o della ricevuta e il formulario AI compilato alla cassa di compensazione AI, indicando il proprio numero di conto postale o bancario. Il rimborso sarà effettuato nel giro di 4-6 settimane.

Se non si tratta della sua prima protesi procederà allo stesso modo, ma non dovrà riempire il formulario AI: basterà indicare il proprio numero di AVS.

Come procedere se il rimborso è effettuato dalla cassa malati

- > Pagare la protesi in contanti in negozio (richiedere la ricevuta) o farsi fare la fattura e pagare in seguito.
- > Spedire la copia della fattura e il certificato medico alla cassa malati; il rimborso sarà effettuato entro 4–6 settimane.
- > Se non si tratta della sua prima protesi procederà allo stesso modo, ma non dovrà più allegare il certificato medico.

Rimborso per reggiseni e costumi da bagno

Per accessori e reggiseni speciali per protesi la cassa malati rimborsa inoltre 100 fr. per anno civile. Non ci sono contributi supplementari per costumi da bagno. Se però oltre all'assicurazione malattia di base ha una buona assicurazione complementare, è possibile che la cassa copra una parte delle spese. Si informi a questo proposito, anche presso l'associazione Vivere come prima (v. appendice).

Può anche presentare una domanda di contributo volontario alla sua cassa malati o di aiuto finanziario alla Lega contro il cancro della sua regione.

Gruppi di autoaiuto

Alcune donne che hanno subito la sua stessa operazione hanno fondato dei gruppi di autoaiuto in oltre 70 località della Svizzera. Le persone che fanno parte di questi gruppi si riuniscono regolarmente e scambiano le proprie esperienze. In questi gruppi troverà comprensione per i suoi problemi, che forse altre donne hanno vissuto in modo analogo.

Se lo desidera, una donna del gruppo di autoaiuto le farà visita già in ospedale e le porterà la protesi provvisoria. Se vuole l'accompagnerà anche a comprare la protesi o le fornirà utili consigli.

Altre informazioni si trovano sul sito dell'associazione o nell'opuscolo della Lega contro il cancro dedicato al cancro del seno «Vivere con il cancro del seno». Gli indirizzi le saranno forniti dalle Leghe regionali contro il cancro (v. appendice) oppure direttamente presso:

Vivere come prima
Via alla Campagna 9
6900 Lugano
tel. 091 971 81 20

leben wie zuvor
dott.ssa h.c. Susi Gaillard
casella postale 336
4153 Reinach 1
tel./fax 061 711 91 43
gaillard@leben-wie-zuvor.ch
www.leben-wie-zuvor.ch

Può rivolgersi anche ...

... alla Lega cantonale contro il cancro

Offre consulenza, aiuto e sostegno e difende i suoi interessi per problemi legati alla malattia tumorale anche presso il datore di lavoro e nelle questioni assicurative. Gli indirizzi si trovano nell'appendice.

... alla Linea cancro 0800 55 62 68

Una persona qualificata la ascolterà, le darà informazioni in merito ai passi da intraprendere e risponderà alle sue domande concernenti il cancro. La chiamata e le informazioni sono gratuite. Non deve presentarsi: può mantenere l'anonimato.

... altre persone colpite

Lei ha inoltre la possibilità di discutere di ciò che le sta a cuore in un forum su Internet, per esempio su www.krebsforum.ch, un servizio di Linea cancro.

Tenga però presente che ciò che è risultato utile o ha nociuto ad altri non avrà necessariamente lo stesso effetto nel suo caso. Vedere però come altri malati di cancro e familiari hanno affrontato la situazione può dare coraggio.

Opuscoli della Lega contro il cancro

Le pubblicazioni della Lega contro il cancro sono gratuite (salvo indicazioni contrarie) e sono offerte dalla sua Lega cantonale contro il cancro – un servizio reso possibile solo grazie al sostegno delle nostre donatrici e dei nostri donatori.

- > **La terapia medicamentosa dei tumori (chemioterapia)**
Guida per i pazienti e i familiari
- > **La radio-oncologia**
Guida per i pazienti e i familiari
- > **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
Consigli e suggerimenti da capo a piedi
- > **Linfedema**
Guida per le persone colpite
- > **Vivere col cancro, senza dolori**
Guida per i pazienti e i familiari

- > **Fatica e stanchezza**
Opuscolo di accompagnamento e incoraggiamento
- > **Malattia tumorale e alimentazione**
Guida per i pazienti e i familiari
- > **Accompagnare un malato di cancro**
Guida per i familiari e gli amici
- > **Complementari? Alternativi?**
Rischi e benefici di metodi non provati in oncologia
- > **Attività fisica e cancro**
Riprendere fiducia nel proprio corpo
- > **Il mio seno come prima**
Informazioni della Lega contro il cancro per pazienti che hanno subito l'ablazione del seno
- > **Krebs: von den Genen zum Menschen / Le cancer: des gènes à l'homme**
Un CD-rom (in lingua tedesca e francese) che rappresenta in modo molto chiaro in forma scritta e visiva (da ascoltare e/o da leggere) l'origine e il trattamento delle malattie tumorali (25 fr. + costi di spedizione).

Possibilità di ordinazione

- > la Lega contro il cancro della sua regione
- > telefono 0844 85 00 00
- > shop@swisscancer.ch
- > www.swisscancer.ch

In Internet troverà anche l'elenco completo di tutti gli opuscoli della Lega contro il cancro con una breve descrizione di ogni pubblicazione.

Internet

Chi cerca informazioni sul cancro del seno in rete ne troverà in abbondanza. Non sono però necessariamente utili. Più precisi saranno i termini di ricerca, più facilmente troverà informazioni adatte alla sua situazione. Presti attenzione all'autore del sito visitato e a chi offre le informazioni. Controlli anche la data dell'ultimo aggiornamento. Per aiutarla nella ricerca di informazioni di qualità può rivolgersi anche a Linea cancro. Il sito della Lega svizzera contro il cancro (www.swisscancer.ch) elenca numerosi links su diversi temi legati al cancro.

I seguenti indirizzi offrono una panoramica delle protesi e, in parte, degli accessori disponibili sul mercato:

- > www.amoena.com
- > www.anita.com
- > www.corsanova.ch
- > www.healthcare.ottobock.de/medical

Troverà i recapiti di negozi specializzati anche agli indirizzi seguenti:

- > www.beldona.ch
- > www.perosa.ch

Consulenza e aiuto – la Lega contro il cancro nella sua regione

Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 824 08 86
Fax 062 824 80 50
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga

**Ligue bernoise
contre le cancer**
Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

Bündner Krebsliga

Alexanderstrasse 38
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
js@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

Route des Daillettes 1
case postale 181
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des
Philosophes, 1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

Krebsliga Glarus

Kantonsspital
8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

Ligue jurassienne contre le cancer

Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
CCP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
Incc@ne.ch
CCP 20-6717-9

Krebsliga Schaffhausen

Kantonsspital
8208 Schaffhausen
Tel. 052 634 29 33
Fax 052 634 29 34
krebssliga.sozber@kssh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn

Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

Krebsliga

St. Gallen-Appenzell

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

Lega ticinese

contro il cancro

Via Colombi 1
6500 Bellinzona 4
tel. 091 820 64 20
fax 091 826 32 68
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CCP 65-126-6

Ligue valaisanne contre le cancer

Walliser Liga für Krebsbekämpfung

Siège central:
Rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
lvcc.sion@netplus.ch
Beratungsbüro:
Spitalstrasse 5
3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
wkl.brig@bluewin.ch
CCP/PK 19-340-2

Ligue vaudoise contre le cancer

Av. Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebsliga Zürich

Klosbachstrasse 2
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8



Lega svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40
casella postale 8219
3001 Berna
tel. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@swisscancer.ch
www.swisscancer.ch
CCP 30-4843-9

Linea cancro

tel. 0800 55 62 68
(chiamata gratuita)
lunedì, martedì e mercoledì
dalle 10.00 alle 18.00,
giovedì e venerdì
dalle 14.00 alle 18.00
helpline@swisscancer.ch

Per ordinare gli opuscoli

tel. 0844 85 00 00
shop@swisscancer.ch

La sua offerta ci fa piacere.

Offerto dalla sua Lega contro il cancro: