



L'importanza dello stile di vita nel mantenimento della salute durante la malattia oncologica

VADEMECUM PER IL PAZIENTE



ATT
ASSOCIAZIONE
TUMORITOSCANA

 **Pfizer**



*La principale finalità di questa brochure,
è quella di fornire informazioni utili
per ottimizzare la qualità di vita in ogni fase
della malattia, attraverso una meticolosa
attenzione ai tuoi bisogni fisici,
funzionali, psicologici,
spirituali e sociali
e a quelli della tua famiglia.*

I suggerimenti contenuti in questa guida
non vogliono sostituirsi in alcun modo al parere
medico. Durante il trattamento fai sempre
riferimento al tuo oncologo e al team medico
riguardo eventuali cambiamenti di stile di vita,
alimentazione, condizioni fisiche o stati d'animo.

Questo materiale è stato realizzato
in partnership tra Pfizer e ATT:

Associazione Tumori Toscana
<https://associazionetumoritoscana.it/>



Indice

Introduzione	4
Alimentazione	7
Un'alimentazione sana ed equilibrata è indispensabile per la tua salute!	7
La malnutrizione durante la malattia oncologica	9
• Lo screening nutrizionale	10
• L'elaborazione di una dieta personalizzata	11
Come modificare la tua alimentazione in caso di:	13
Vero e Falso	15
Attività fisica	17
L'attività fisica ti aiuterà nella gestione della tua malattia	17
Salute psicologica	21
L'assistenza psicosociale durante il percorso di cura	21
• Gli step essenziali per il tuo benessere psicologico	22
Aspetti legislativi	25
Conosci i tuoi diritti?	25
• Diritti in ambito lavorativo	26
Servizi offerti da ATT	29
Carta dei servizi	29
Bibliografia	32



Introduzione

Il cancro è la patologia cronica potenzialmente più prevenibile e oggi anche più “curabile” rispetto al passato.¹

Tuttavia, le ultime stime fatte per l'Italia sembrano indicare un aumento del numero assoluto dei tumori, in gran parte legato all'invecchiamento della popolazione.¹

Questa osservazione invita sempre di più a rafforzare le azioni per contrastare il ritardo diagnostico e per favorire la prevenzione secondaria, tramite il **controllo dei fattori di rischio** a partire dal fumo di tabacco, dall'obesità, dalla scarsa attività fisica e dall'abuso di bevande alcoliche.¹

Se parliamo però di **pazienti che già convivono con la malattia oncologica**, è bene introdurre il concetto di **prevenzione terziaria**.

Con questo termine si va a indicare l'insieme di tutti i **diversi interventi che possono essere messi in atto per ridurre l'impatto negativo di una malattia già in corso, il rischio di complicanze e il rischio di recidive o l'insorgenza di nuovi tumori.²**

Diversi studi hanno evidenziato che la mancanza di cambiamenti nello stile di vita è associata all'insorgenza di nuove forme di tumore o di recidive.²

Per questi motivi, mettere in atto delle modifiche del proprio modo di vivere è fondamentale per aumentare l'aspettativa di vita e migliorarne la qualità.²

che di costituenti (come **vitamine, minerali e fibre**) che potenzialmente possono avere un impatto positivo sulla progressione di malattia.³ Inoltre, questi alimenti sono a basso contenuto energetico, ma danno senso di sazietà e di conseguenza una corretta gestione del peso.³ I **cereali** sono ricchi di diversi composti con importanti attività biologiche. Per esempio si possono ritrovare antiossidanti, acido fenolico, flavonoidi e tocoferolo.³

3. GRASSI

Gli alimenti ricchi di **acidi grassi omega-3** sono particolarmente indicati nel migliorare l'eccessiva magrezza (cachessia), la perdita di tono muscolare e la qualità della vita in generale.³

I cibi ricchi di omega-3 sono pesci e noci.³

Alimenti da evitare

ZUCCHERI SEMPLICI

Gli zuccheri (inclusi miele, zucchero grezzo e di canna, fruttosio, melassa e bibite zuccherate) aggiungono un sostanziale apporto calorico alla dieta che può causare un aumento di peso. Inoltre, **la maggior parte dei cibi ricchi di zuccheri non contribuiscono dal punto di vista nutritivo alla dieta.**

Di conseguenza, limitarne il consumo è raccomandato.³



ALCOOL

Diversi studi hanno dimostrato un legame tra il consumo di alcool e il rischio di insorgenza di tumori, tra cui il tumore alla bocca, alla faringe, alla laringe, all'esofago e al fegato. In persone che hanno già ricevuto una diagnosi di tumore, l'assunzione di alcool può aumentare il rischio di insorgenza di nuove forme di tumore.³



La malnutrizione durante la malattia oncologica

La malnutrizione è una caratteristica comune nei pazienti con malattia oncologica quale conseguenza sia del tumore stesso sia dei diversi trattamenti antitumorali medici e chirurgici.⁴

La malnutrizione ha un impatto negativo sulla qualità di vita, sulla prognosi e sulla tossicità del trattamento; pertanto, la **nutrizione riveste un ruolo cruciale nella cura del cancro.**⁴

Allo stesso tempo le terapie antitumorali e la chemioterapia possono determinare un aumento di peso e "la malnutrizione per eccesso" con conseguente sovrappeso e obesità (frequente nelle donne trattate per neoplasia mammaria) rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza di altre patologie come la sindrome metabolica o la recidiva di malattia.⁶

Gli aspetti nutrizionali devono essere considerati sin dalla diagnosi, nell'ambito di un percorso diagnostico terapeutico e devono essere proseguiti parallelamente ai trattamenti.⁴

Se sei affetto da un tumore che potrebbe influenzare negativamente il tuo stato nutrizionale (**tumori testa-collo, tratto gastrointestinale o polmone**) dovresti essere seguito da uno specialista in nutrizione clinica per garantirti un programma di monitoraggio costante.⁵



Lo screening nutrizionale

I fattori che incidono sull'insorgenza della malnutrizione e sul calo di peso possono essere molteplici, e possono essere riconducibili sia alla patologia stessa sia all'intervento terapeutico.⁷

Anche i fattori psicologici possono incidere in maniera negativa sull'assunzione di cibo peggiorando l'eventuale stato di malnutrizione.⁷

La **valutazione dello stato nutrizionale** è un **processo multimodale**, basato:⁷

- sulla storia clinica
- sui trattamenti effettuati e in corso
- sulla presenza di sintomi non controllati
- sulla misurazione di parametri del corpo e su test di laboratorio

A chi devo rivolgermi per uno screening nutrizionale?

Lo screening nutrizionale viene, di norma, effettuato da un **professionista della nutrizione (nutrizionista clinico, dietista)**, ma sarebbe auspicabile anche dallo stesso oncologo o dal chirurgo in previsione di un intervento.⁶



Lo screening nutrizionale, qualora proposto dallo specialista o dal personale infermieristico, ha lo scopo di **rilevare il prima possibile alterazioni nutrizionali** e comprende di norma la valutazione:^{4,5}

- **dell'apporto nutrizionale**
- **della variazione di peso**
- **della composizione corporea**
- **dell'indice di massa corporea (BMI)**

Condizioni che si possono presentare durante la malattia neoplastica⁶

La malattia neoplastica è spesso associata a una condizione fisica dove i vari elementi che compongono il nostro corpo (organi, muscoli, sangue) non sono più nella condizione di equilibrio che caratterizza l'individuo sano.⁶

Il segno più evidente di questa condizione è in generale la **perdita di peso**.⁶ Altre condizioni che possono verificarsi comprendono:⁶

- **anoressia**: disordine alimentare caratterizzato dalla riduzione o perdita dell'appetito e/o a una persistente sensazione di sazietà
- **cachessia**: grave forma di deperimento organico, caratterizzata da perdita di massa muscolare e/o perdita di grasso
- **problemi metabolico-nutrizionali**: problematiche inerenti a tutto ciò che attiene all'assunzione di nutrienti (zuccheri, grassi, proteine, minerali) e al loro utilizzo per i processi vitali dell'organismo

L'elaborazione di una dieta personalizzata

Una volta riconosciuto e misurato un eventuale deficit nutrizionale, stabilite le cause di una possibile malnutrizione e prese in considerazione le eventuali patologie concomitanti, **lo specialista potrebbe proporti uno specifico piano di intervento per un adeguato supporto nutrizionale**.⁷

Al termine della prima visita, si dovranno identificare le modalità e i tempi dei successivi controlli per il monitoraggio del piano nutrizionale e dei risultati ottenuti.⁷

La tua dieta personalizzata sarà ricca in:⁴

Proteine

- Molto probabilmente la tua dieta sarà ricca di proteine, in una quantità leggermente superiore a quanto previsto normalmente.⁴

Vitamine e sali minerali

- L'assunzione di vitamine e sali minerali è importante. Per questo motivo potrebbe essere utile abbinare alla propria dieta degli integratori multivitaminici.⁴

ATTENZIONE: La dieta chetogenica NON è raccomandata!

La famosa dieta chetogenica non è efficace in caso di malattia oncologica. Infatti, a causa della scarsa gradevolezza del gusto degli alimenti previsti, questo tipo di dieta **può non fornire un adeguato apporto energetico e causare una perdita di peso.**⁴



Come modificare la tua alimentazione in caso di:

DIFFICOLTÀ NEL MASTICARE O DEGLUTIRE

Mangia cibi leggeri, morbidi, ma ricchi di calorie e proteine come per esempio zuppe, yogurt e frappè.⁸



NAUSEA

Prediligi cibi leggeri e secchi, come un toast o dei cracker. Anche gli alimenti con un gusto aspro possono ridurre la nausea.⁹



STANCHEZZA

Cerca di **consumare cibi integrali, legumi, fibre** con un po' di olio extravergine di oliva, perché aiutano a mantenere livelli di energia più stabili nel tempo. Per fare una merenda veloce e leggera potresti mangiare una porzione di **frutta essicata** o qualche **noce, mandorla** o **nocciolina** che, contenendo magnesio, aiutano a combattere la stanchezza.¹⁰



INTESTINO PIGRO

Scegli alimenti ricchi di fibre, come cereali integrali, verdura e frutta con la buccia, per arricchire la tua dieta. Mangia in piccole porzioni e, se preferisci, opta per versioni più delicate come le creme. Cerca di limitare gli alimenti che potrebbero favorire la formazione di gas, come legumi, broccoli e cipolle.¹⁰



Per indicazioni
alimentari
specifiche
rivolgiti al team
medico¹⁰

DIARREA

Bevi lontano dai pasti e distribuisci piccoli pasti durante l'arco della giornata. Evita i cibi grassi, fritti, o speziati, dolci, latte e latticini e le gomme da masticare.¹⁰

Prediligi invece **alimenti ricchi di potassio e di sodio** (come banane e mele) **e di fibre solubili** (come il riso e i fiocchi d'avena), magari ridotti in crema.¹⁰



FASTIDI IN BOCCA

Evita cibi asciutti (crackers e grissini) o che richiedono una

masticazione faticosa. Se vi sono anche piccole **ulcere della mucosa orale**, è meglio evitare tutto ciò che è troppo salato, speziato o caldo, così come i cibi secchi e duri (tra cui anche il pane integrale), l'alcool o il caffè. Si consiglia, invece, di consumare creme di cereali integrali o di legumi, come l'hummus di ceci.¹⁰



Vero e Falso

Esiste una dieta anticancro

FALSO: Non esiste una dieta specifica per combattere il cancro. L'importante è mantenere un'alimentazione sana ed equilibrata che comprenda sempre carboidrati, proteine, grassi, frutta e verdura. Per tale motivo **non è consigliabile eliminare alcun ingrediente dalla propria alimentazione, nemmeno i grassi.**⁶

Ridurre le calorie migliora lo stato di salute

FALSO: Nei pazienti che si sottopongono alle terapie antitumorali **una dieta ipocalorica può determinare la perdita di peso e soprattutto di massa magra**, ossia di muscolo, fino **all'insorgenza di uno stato grave di malnutrizione.**⁶

Esiste un rapporto tra vitamine e tumore

VERO: Le cellule tumorali utilizzano gli stessi principi nutritivi delle cellule normali. Se l'alimentazione è sana e corretta non serve ricorrere a integratori vitaminici perché tutte le vitamine necessarie sono assunte con l'alimentazione. Viceversa, in alcune condizioni di malattia, incluso il cancro, l'assunzione alimentare di vitamine può non essere sufficiente a coprire i fabbisogni e può, quindi, rendersi necessario, per prevenire le carenze, l'uso di integratori vitaminici sotto controllo medico.⁶

Diventare vegetariani è conveniente per prevenire o curare i tumori

FALSO: una dieta vegetariana può far bene alle persone sane, ma non è indicata per i malati oncologici.⁶



Attività fisica

L'attività fisica ti aiuterà nella gestione della tua malattia

L'attività fisica è sicura e ben tollerata in diversi stadi della malattia oncologica, anche in caso di malattia avanzata.⁴ Per questo motivo si ritiene ormai che la pratica sportiva debba entrare di diritto a far parte del percorso di cura, sia durante sia dopo i trattamenti terapeutici.⁶

L'attività deve essere supervisionata o deve seguire un programma domiciliare, con **intensità moderata**.⁴

L'attività fisica praticata con continuità potrebbe aiutarti inoltre a:¹¹

- controllare il peso
- prevenire l'indebolimento e la perdita di tono e massa muscolare
- dormire meglio
- ridurre gli effetti collaterali dei trattamenti

L'attività fisica è associata al mantenimento e spesso al miglioramento della forza muscolare, della qualità di vita, dell'autostima e a una riduzione dell'affaticamento generale e dell'ansia⁴



Sono consigliate tre sessioni a settimana.⁴

- Sessioni di 10-60 minuti ciascuna⁴

L'attività può comprendere:

- una passeggiata quotidiana⁴
- esercizi aerobici¹¹
- esercizi di resistenza personalizzati¹¹

Per migliorare la flessibilità e la postura includi sempre una sessione di stretching.¹¹

Usa le scale
al posto
dell'ascensore

Se puoi, **usa**
la bicicletta
o vai a piedi per
raggiungere le tue
destinazioni

Fai **esercizio in**
compagnia della
tua famiglia, dei
tuoi amici o dei
tuoi colleghi

Prenditi una
pausa per
praticare
lo **stretching**

Alcuni
suggerimenti
per favorire
il movimento:³

Fai una
passeggiata
per far visita
a un amico
al posto che
chiamarlo

Pianifica delle
vacanze
attive invece
di viaggi in
auto

Porta con te
un contapassi
e aumenta
gradualmente
il numero di passi
giornalieri

Utilizza una
cyclette o un
tapis roulant
in casa
mentre guardi
la TV



Salute psicologica

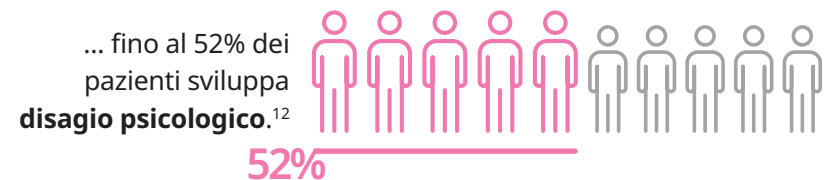
L'assistenza psicosociale durante il percorso di cura

Sappiamo che una **diagnosi di tumore** e le sue conseguenze possono avere un **forte impatto sulla vita quotidiana**.

La malattia può influire su un'ampia gamma di aspetti psicologici, emozionali, sociali, culturali e spirituali della salute.¹²



Circa il 20% delle persone con un tumore risulta affetto da **depressione**...¹²



... fino al 52% dei pazienti sviluppa **disagio psicologico**.¹²



L'assistenza psicosociale è ormai considerata una **componente essenziale di un trattamento oncologico ottimale**: essa si pone l'obiettivo di alleviare i disagi emozionali e di promuovere il benessere. Pertanto, rappresenta un elemento chiave di qualsiasi strategia volta a migliorare la qualità di vita delle persone con tumore.¹²



Gli step essenziali per il tuo benessere psicologico

1. Chiedere informazioni¹²

- Fin dal primo ciclo di terapia, dovresti essere affidato a un **infermiere di riferimento** in grado di fornirti **tutte le informazioni** necessarie, sulla tua malattia e sulle terapie in corso.¹²
- Nel tuo reparto prova a cercare un punto di informazione e supporto!¹²

Per tenerti informato, chiedi al tuo medico:¹²

- brochure cartacee
- siti internet specifici da consultare
- il supporto di professionisti sanitari e non

2. Partecipare attivamente ai colloqui con il medico¹²

- È probabile che il tuo medico durante le prime visite ti incoraggi il più possibile a **porre domande**, di modo da coinvolgerti attivamente nelle fasi cruciali del tuo percorso di cura.¹²
- Durante i colloqui con il medico è importante coinvolgere anche un **membro della tua famiglia**.¹²

3. Valutazione del tuo stato psicologico¹²

È bene che tu sappia che, lungo il tuo percorso di cura, è prevista la valutazione del tuo stato psicologico a carico di oncologi e psicologi.¹²

- La **valutazione del tuo stato psicologico dovrebbe avvenire nei momenti in cui il rischio di sviluppare stress è molto elevato**, per esempio al momento della diagnosi o alla transizione a un diverso trattamento.¹²

4. Gestione dello stress e dei disturbi psico-depressivi¹²

In base al tuo livello di stress e di disagio psicologico ti verrà proposto un **programma personalizzato** per gestire al meglio il tuo stato.¹²

- La gestione ottimale dei diversi problemi psicologici connessi alla tua malattia verrà determinata solo dopo un'**accurata valutazione clinica** e potrà comprendere **interventi farmacologici e non**.¹²

Tra gli interventi NON farmacologici, potrebbero proporti:¹²

- **attività di supporto** per aiutarti ad affrontare la malattia, il trattamento e le emozioni associate
- **attività di training**, mirate a raggiungere nuove abilità comportamentali
- **sostegno/supporto psicologico**
- **terapia spirituale o esistenziale**, per promuovere la consapevolezza e provare a trovare un senso a ciò che accade





Aspetti legislativi

Conosci i tuoi diritti?

La **legge italiana tutela il malato di tumore** con una serie di misure che hanno lo scopo di **garantire la migliore assistenza medica possibile** e il ritorno a una vita normale.¹³

I principali diritti di un paziente

Assistenza continuativa a domicilio:¹³

Possono richiederla le persone di qualunque età, non deambulanti, affette da malattia temporaneamente o permanentemente invalidante e impossibilitate ad accedere ai servizi o alle strutture ambulatoriali.¹³ Per questa tipologia di servizio vengono presi in considerazione requisiti medici ed economici.¹³

Esenzione dal pagamento del ticket sanitario:¹³

Per farmaci, visite specialistiche ed esami diagnostici, riabilitazione e prevenzione di ulteriori aggravamenti.¹³ Il malato con un'invalidità totale ha diritto all'esenzione totale del pagamento del ticket per farmaci e visite per qualsiasi patologia.¹³

Pensione di inabilità e assegno di invalidità civile:¹³

Lo stato aiuta i pazienti, in determinate condizioni economiche e di gravità della malattia, attraverso il riconoscimento dell'invalidità civile a prescindere da qualunque requisito assicurativo o contributivo. Queste forme di assistenza sono gestite ed erogate dall'INPS e variano in base al livello di handicap.¹³

Diritti in ambito lavorativo

In ambito lavorativo alcuni benefici dipendono dall'accertamento di una certa percentuale di invalidità, altri dall'accertamento dello stato di "handicap in situazione di gravità" e altri ancora dalla sussistenza dei requisiti previsti dalla legge per il diritto al lavoro dei disabili.¹⁴

Mansioni lavorative

Il lavoratore disabile ha diritto di essere assegnato a mansioni adeguate alla sua capacità lavorativa. Se le sue condizioni di salute si aggravano con conseguente riduzione o modifica della capacità di lavoro, ha diritto di essere assegnato a mansioni equivalenti o anche inferiori, purché compatibili con le sue condizioni, mantenendo in ogni caso il trattamento economico e giuridico corrispondente alle mansioni di provenienza, se più favorevoli.¹⁴



Indennità di malattia

Il lavoratore dipendente, pubblico o privato, che non sia in grado di lavorare a causa della malattia o dei trattamenti antitumorali ha diritto di assentarsi per il periodo necessario per le cure e terapie, di conservare il posto di lavoro (per un periodo di tempo) e percepire un'indennità commisurata alla retribuzione.¹⁴

Permessi lavorativi (ex legge 104/1992)

Ottenuto il riconoscimento dello stato di handicap in situazione di gravità, sia il lavoratore con disabilità sia il familiare che lo assiste possono usufruire di permessi retribuiti con i seguenti limiti:¹⁴

- per il lavoratore con disabilità: a scelta 2 ore giornaliere 3 giorni mensili
- per il familiare: 3 giorni mensili frazionabili in ore secondo l'ordine di priorità descritto come segue:¹⁴

Ordine di priorità degli aventi diritto	Requisiti e condizioni
A Coniuge o la parte dell'unione civile o il convivente di fatto, il genitore, i parenti o affini entro il 2° grado (figli, nipoti, nonni, suoceri, generi/nuore, cognati)	Lavoratore dipendente (anche se con rapporto di lavoro part-time) che si prende cura della persona malata portatrice di handicap in situazione di gravità, a condizione che la persona da assistere non sia ricoverata a tempo pieno, salvo casi eccezionali
B Parenti e affini di 3° grado (zii e nipoti, bisnonni e pronipoti)	In presenza delle stesse condizioni descritte al punto A, ma solo nel caso in cui le persone indicate al punto A siano mancanti, decedute o affette da patologie invalidanti o abbiano compiuto i 65 anni di età



Servizi offerti da ATT

Carta dei servizi

La Carta dei servizi è uno strumento adottato da tutte le Aziende sanitarie per far conoscere le attività offerte e i livelli di qualità garantiti all'utente.¹⁵

Servizi dell'Associazione Tumori Toscana

1. Servizio di cure domiciliari oncologiche gratuite

L'obiettivo primario dell'Associazione è migliorare la qualità di vita dei pazienti attraverso la loro ospedalizzazione domiciliare gratuita. Il paziente viene curato presso la sua abitazione, gratuitamente, 24 ore su 24, tutti i giorni dell'anno, festivi inclusi, grazie a un'équipe polispecialistica composta da medici, psicologi, infermieri e operatori socio sanitari.¹⁶

2. Supporto psicologico al paziente e alla famiglia

Reagire alla diagnosi, affrontare le conseguenze dei trattamenti sul piano fisico e psicologico e convivere con le paure legate a questa malattia comporta, per il paziente e per i familiari, un grande carico emotivo. L'intervento di supporto, diretto sia alla famiglia che al malato, ha l'obiettivo di offrire: sostegno e valorizzazione delle risorse personali e familiari e contenimento delle sofferenze e dello stress intrapersonale e interpersonale.¹⁶

3. Supporto psicologico rivolto alle persone in lutto

Il lutto conseguente la morte di una persona cara è un'esperienza intima che tocca la persona nella sua dimensione globale: fisica, psichica e spirituale. I familiari che hanno accompagnato o che stanno accompagnando il loro caro durante la malattia si confrontano con profonde emozioni che necessitano di spazio e tempo per essere elaborate; a volte anche di sostegno da parte di professionisti e/o di scambio con persone che vivono la stessa situazione.¹⁶

4. Supporto psicologico all'infanzia e adolescenza

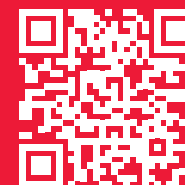
In famiglia quando un parente si ammala ne risente tutto il nucleo familiare, compresi i minorenni. Non è sicuramente facile sostenere e accompagnare un minore durante il percorso di malattia della persona cara e anche dopo il decesso. L'Associazione attraverso psicoterapeuti specializzati offre un servizio che prevede la presa in carico dei familiari, dando informazioni pratiche e supporto agli adulti e un percorso di sostegno a bambini e ragazzi.¹⁶



Per approfondire i servizi offerti
dall'Associazione Tumori Toscana

consulta il sito:

<https://associazionetumoritoscana.it>





Bibliografia

1. I numeri del cancro in Italia. 2022.
2. Sagar SM, Lawenda BD. Prev Med. 2009;49(2-3):93-8.
3. Doyle C, et al. CA Cancer J Clin. 2006;56(6):323-53.
4. ESPEN-SINPE. Linea guida pratica ESPEN. Nutrizione clinica nel cancro. <https://www.sinpe.org/documenti/Linea%20guida%20pratica%20SINPE-E-SPEN%20Oncologia.pdf>.
5. AIOM. Raccomandazioni aggiornate del gruppo di lavoro italiano intrasocietario per il supporto nutrizionale nei pazienti oncologici. <https://www.aiom.it/raccomandazioni-pratiche-aiom-sinpe-per-il-supporto-nutrizionale-nel-paziente-oncologico-2022/>.
6. AIMAC. La nutrizione nel malato oncologico. La collana del girasole. 4ª edizione, marzo 2019.
7. Ministero della salute. Linee di indirizzo percorsi nutrizionali nei pazienti oncologici. Doc approvato il 14-12-2017.
8. American Cancer Society. Swallowing problems.
9. American Cancer Society. Nausea and vomiting.
10. AIRC. Curare il cancro a tavola.
11. American Cancer Society. Physical activity and the person with cancer.
12. AIOM. Linee guida assistenza psico-sociale dei malati oncologici. Edizione 2019.
13. Brochure AIOM. Tumore del seno. La guida per le pazienti.
14. AIMAC. I diritti del malato di cancro. La collana del girasole. 14ª edizione, febbraio 2023.
15. Servizio Sanitario Toscana. Carta dei servizi delle aziende sanitarie. <https://www.regione.toscana.it/-/la-carta-dei-servizi-delle-aziende-sanitarie#:~:text=La%20Carta%20dei%20servizi%20%C3%A8,informazione%2C%20la%20tutela%20dei%20diritti>.
16. <https://associazionetumoritoscana.it/>.

Note:



Materiale realizzato in partnership tra Pfizer e ATT