

# Consigli per vivere e lavorare con il tumore al seno metastatico (TSM)



## CREA UN PIANO D'AZIONE

- Parla con il tuo assistente sanitario del tuo piano di lavoro e spiega cosa comporta il tuo lavoro:
  - Quale sarà l'impatto della diagnosi sulle tue prestazioni lavorative?
  - Come si può ridurre al minimo questo impatto?
  - Cosa puoi fare per migliorare la concentrazione o conservare l'energia?
  - Avrai bisogno di prenderti del tempo libero per alcuni trattamenti?
- Scopri i dettagli specifici del tuo piano di trattamento e i potenziali effetti collaterali:
  - Quali effetti collaterali, come ad esempio nausea o affaticamento, possono interferire con il tuo lavoro?
  - Ci sono altri trattamenti che possono avere un impatto minore sul tuo lavoro? Quanto sono efficaci?



## GESTIONE DEGLI EFFETTI COLLATERALI LEGATI AL TRATTAMENTO

- Chiedi alla tua équipe sanitaria come puoi gestire l'impatto degli effetti collaterali legati al trattamento sul tuo lavoro, modificando il tuo stile di vita, ad esempio attraverso variazioni della dieta o sedute di fisioterapia.
- Individua gli orari e i giorni della settimana più appropriati per sottoporsi al trattamento, in modo che, eventuali effetti collaterali si verifichino dopo l'orario di lavoro o nei giorni di riposo.
- Tieni un diario di lavoro dettagliato con una lista delle cose da fare. Prendi appunti dettagliati durante le riunioni e gli appuntamenti in modo da poter ricordare i dettagli importanti.



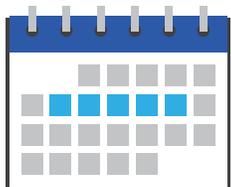
## MANTIENI LA TUA ROUTINE

- Può essere utile mantenere la normalità nel resto della vita il più possibile, sia che si tratti di andare in palestra dopo il lavoro, di incontrarsi con gli amici, di fare colazione con la famiglia al mattino o di tutto ciò che ti piace fare abitualmente.



## PARLA CON I TUOI COLLEGHI

- Avere un dialogo con i tuoi colleghi può essere utile e i tuoi datori di lavoro e colleghi possono essere in grado di fornire supporto. Considera quanto segue prima di parlare con il tuo datore di lavoro:
  - **Congedo per malattia:** valuta come puoi sfruttare la politica relativa a ferie e congedi della tua azienda per sottoporli al trattamento.
  - **Cultura:** prima di decidere a chi rivolgerti e in che modo farlo, considera il tuo ambiente di lavoro e la sua cultura. L'ambiente di lavoro è grande e formale o piccolo e fatto di relazioni strette? Qualcun altro sul tuo posto di lavoro è stato affetto da tumore o altra malattia? Come l'ha gestita?
  - **I tuoi diritti:** la paura di discriminazioni o pregiudizi può influire sul modo in cui si affronta la diagnosi con i colleghi, ma è importante capire che si hanno dei diritti come dipendenti.
  - **Cosa dire:** non sei obbligato/a a rivelare a nessuno le tue condizioni di salute e sta a te decidere chi informare della tua condizione e quante informazioni divulgare. Se scegli di dirlo ai tuoi colleghi, potrebbe essere importante chiarire le aspettative sul tuo ruolo nel team, i cambiamenti previsti del tuo aspetto (se del caso) e altri cambiamenti che potrebbero verificarsi di giorno in giorno.



## IMPARA A CAPIRE QUANDO DEVI PRENDERTI UNA PAUSA DAL LAVORO

- È importante riconoscere il momento in cui devi prenderti del tempo libero dal lavoro e concentrarti completamente sul trattamento.
- Parla con il responsabile delle risorse umane della tua azienda in merito alla disabilità a breve e a lungo termine, in modo da sapere esattamente cosa riceverai, quando lo riceverai e per quanto tempo.
- Pianifica in anticipo, poiché potrebbe essere una spesa da inserire nel tuo budget familiare.