

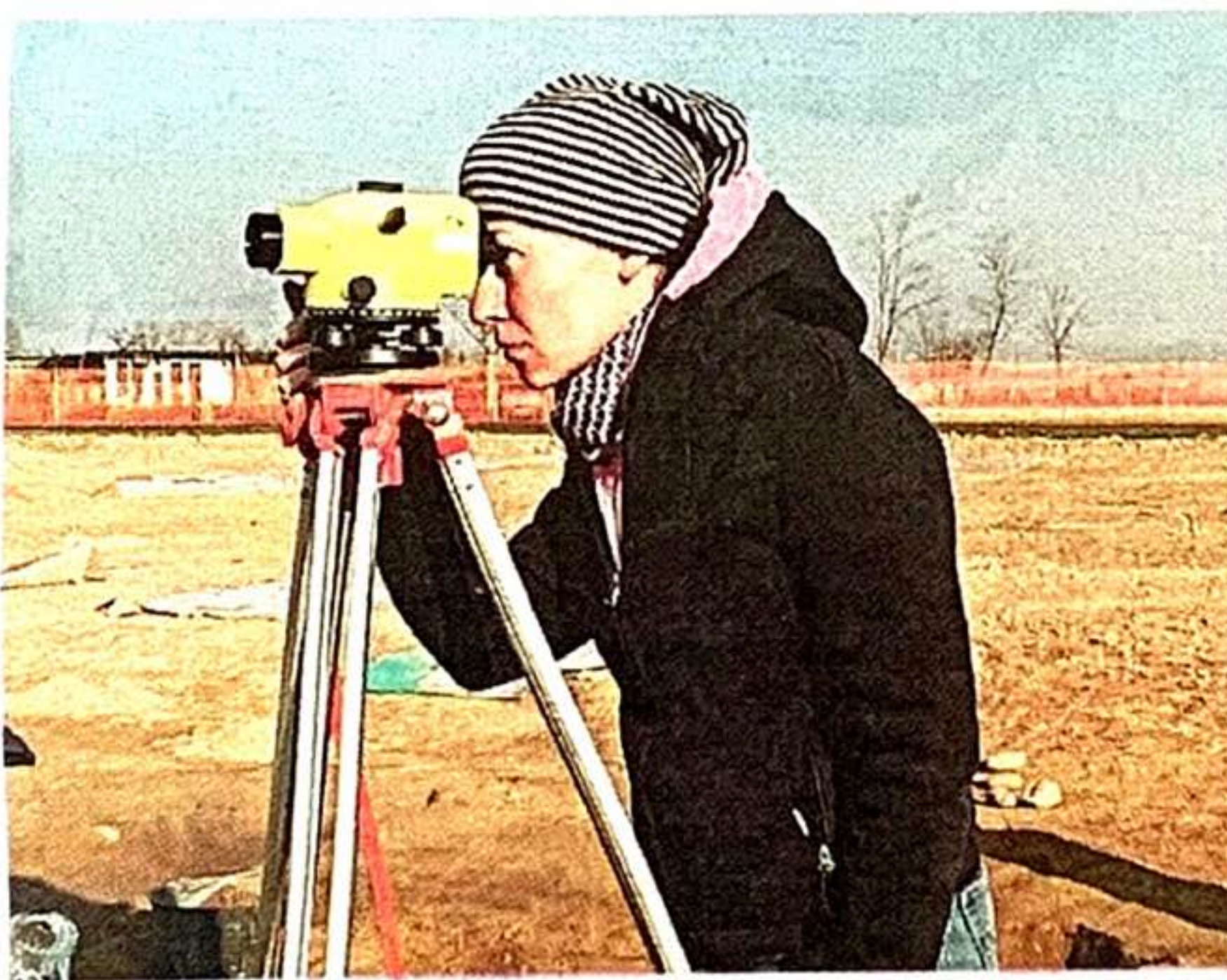
L'ottimismo di Sabina nonostante le chemio Vademecum per le terapie

Archeologa di 37 anni pubblica un volumetto grazie al Rotary Bg Sud

Di professione fa l'archeologa e quindi, per vocazione, è portata a fare nuove scoperte. E che siano storiche o personali, poco importa: quello che conta è che possano essere condivise per diventare un patrimonio comune. L'esperienza di Sabina Ghislandi, bergamasca, 37 anni vissuti con un intrepido ottimismo, insegna proprio questo: non c'è male (che non possa essere sconfitto) e non c'è cura (che possa aiutare a guarire) se prima di tutto «non si impara a volersi bene e a vedersi belle». Anche quando si affronta una chemioterapia che può togliere i capelli, le sopracciglia, le forze ma non la voglia di lottare e di sentirsi ancora pienamente donne. Comunque belle, di una bellezza che è voglia di vita e di buttare il cuore oltre l'ostacolo. Una «scoperta» che Sabina ha fatto su se stessa quando, nel 2019, dopo la diagnosi di tumore al seno, ha affrontato dal giugno al novembre di quell'anno la chemioterapia. La sua capacità di vedere il bicchiere mezzo pieno, anche in un momento difficile, ha lasciato di stucco il dottor Ivan del Prato che la seguiva nel percorso di cura: «Ricordo che, in una delle tante visite, alla domanda sui disturbi causati dai cicli di terapia medica mi ha risposto quasi sorpresa: "Io ho avuto solo vantaggi dalla chemioterapia". Quindi il mio suggerimento è stato questo: "Perché non provi a scrivere questo tuo percorso? Il tuo è un messaggio così positivo che potrebbe essere una terapia aggiuntiva, come una terapia nella terapia". E Sabina ci ha provato». Ne è nato un piccolo vademecum o, come lo definisce il dottor Del Prato «un preziosissimo beauty case per tutte le donne che devono affrontare una terapia medica, un beauty case così colorato per curare corpo e anima». Intitolato «Viaggio nella chemioterapia», il beauty-vademecum, chiamiamolo così, propone consigli che, senza nulla togliere alla serietà dell'argomento, aiutano quelle



La forza Sabina Ghislandi, archeologa (nella foto sotto in azione sul campo), ha stupito i suoi stessi medici



che Sabina chiama «le chemio-viaggiatrici» a restare connesse e a ritrovarsi più facilmente in questo viaggio. E a farlo con lievità, con l'invito, come afferma Sabina, «a continuare ad amarsi, a sentirsi femminili e a trattarsi con la dovuta attenzione». Per dire. «D'accordo, cadono i capelli», spiega l'autrice — ma se ci si pensa, non c'è più bisogno di

L'idea

È stato il suo medico a suggerirle di scrivere il libro: come una terapia nella terapia

farsi la ceretta per un bel po' di mesi. E anche le sopracciglia possono essere ricostruite con tatuaggi semipermanenti o microblading. A nascondere il catetere del braccio, quello che serve per le infusioni della chemio, io poi non ci ho mai pensato. Era estate e anziché fasciarlo, l'ho addobbato con fiocchi colorati». Al testo descrittivo sono correlate delle infografiche preparate dall'autrice stessa per un consulto rapido e immediato. Nella parte introduttiva vengono forniti dei suggerimenti riguardanti la preparazione per l'inizio della terapia. Il corpo centrale della guida è strutturato per «di-

stretti anatomici», così da favorirne la consultazione. Insieme ai consigli per una beauty routine improntata all'ottimismo e alla coccola personale, Sabina indica anche una cinquina di regole basiche cui attenersi: «Attività motoria leggera, mangiare sano, amarsi molto, relazionarsi con le altre donne e socializzare in ospedale. Ricordo che, anche nei momenti più difficili, con le altre donne si riusciva e ridere e scherzare parlando di tutto, dalle nostre esperienze di vita ai viaggi. Anche questo — conclude — è un elemento importantissimo».

La pubblicazione e la distribuzione dell'agile volumetto è stata possibile grazie al Rotary Club Bergamo Sud, sodalizio già impegnato nel progetto sociale Rotary Food Box rivolto al sostegno delle famiglie in difficoltà del Comune di Bergamo. «Il senso del Rotary — commenta la presidente Anna Venier — è di essere un gruppo di persone che pone la propria professionalità al servizio degli altri, quindi la pubblicazione di questo vademecum e la sua distribuzione sono, per i rotariani, un ulteriore modo di essere di aiuto e supporto alla comunità».

Donatella Tiraboschi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La vicenda

● Sabina Ghislandi, archeologa di 37 anni, dopo la diagnosi di tumore al seno nel 2019, ha affrontato dal giugno al novembre di quell'anno la chemioterapia

● Di fronte all'ottimismo con cui la paziente ha affrontato il difficile percorso, il suo medico l'ha convinta a scrivere un volumetto che vuol essere un vademecum per altre donne malate, una guida per riuscire ad auto sostenersi

● Il Rotary Club Bergamo Sud ha curato pubblicazione e distribuzione del lavoro di Sabina