PROGETTO VITASALUTE

La Tua Guida al Follow-Up

Checklist pratica per preparare la visita, parlare con l’oncologo e orientarsi tra diritti e supporto dopo le cure.

✓ Portala con te alla visita
Una guida semplice da stampare, compilare e usare come promemoria.

Nome e cognome: _____

Data della visita: _____ Struttura: _____

Nota importante

Questa guida è uno strumento informativo e di orientamento. Non sostituisce il parere del medico curante né la consulenza di un patronato o di un legale.

1. Prima della visita: prepara il terreno

■ Ho annotato i nuovi sintomi o fastidi che ho avvertito nelle ultime settimane?

■ Ho portato con me gli esami del sangue e le lettere di dimissione/terapie precedenti?

■ Ho aggiornato la lista dei farmaci e integratori che sto assumendo?

■ Ho scritto le mie domande? (Non affidarti solo alla memoria, l'ansia può farci dimenticare le cose!)

Le domande per l'Oncologo

Sul percorso

■ Quali esami di controllo dovrò fare e con quale frequenza?

Sui sintomi

■ Quali "campanelli d'allarme" devo monitorare a casa e quando devo contattarvi subito?

Sugli effetti tardivi

■ Ci sono effetti collaterali a lungo termine delle terapie che ho fatto a cui devo prestare attenzione?

Sullo stile di vita

■ Ci sono linee guida specifiche per la mia alimentazione e l'attività fisica?

Sulla prevenzione

■ Quali vaccini o screening (es. mammografico, colon-retto) devo mantenere?

Benessere psicologico e supporto

■ Mi sento emotivamente supportato/a? Se no, a chi posso chiedere aiuto?

■ Esistono gruppi di supporto o psico-oncologi in questa struttura a cui posso accedere?

■ Come posso gestire la "sindrome della spada di Damocle" (l'ansia in attesa dei risultati)?

2. I Tuoi Diritti Dopo le Cure

Guida sintetica per orientarsi tra assistenza sanitaria, lavoro, previdenza e assicurazioni in Italia.

1. Assistenza Sanitaria ed Esenzioni

• Esenzione Ticket (Codice 048): Hai diritto all'esenzione totale dal ticket per tutte le prestazioni specialistiche e farmaceutiche correlate alla patologia oncologica e ai controlli di follow-up. Ricorda di verificare che il tuo medico di base abbia inserito il codice 048 nel sistema.

• Cure Termali: In alcuni casi specifici e per determinate patologie, è possibile ottenere cicli di cure termali con partecipazione alla spesa (ticket termale).

2. Diritti sul Lavoro

• Giorni per visite e terapie: Hai diritto a permessi retribuiti per effettuare visite specialistiche, esami o day hospital correlati alla malattia (o al follow-up).

• Divieto di licenziamento: Non puoi essere licenziato/a durante il “periodo di comporto” (il periodo di conservazione del posto di lavoro previsto dal CCNL).

• Part-time: Hai il diritto di richiedere la trasformazione del rapporto di lavoro da tempo pieno a tempo parziale (orizzontale o verticale) per permettere le cure o il follow-up. Al termine delle necessità, hai diritto a tornare al tempo pieno.

• Legge 104/92: Se la patologia oncologica ha comportato una riduzione dell’autonomia o una grave invalidità, puoi richiedere i permessi mensili retribuiti (per te stesso/a o per assistere un familiare).

3. Previdenza Sociale (INPS)

• Indennità di malattia: Spetta in caso di ricovero o cure ambulatoriali.

• Assegno ordinario di invalidità: Se la tua capacità lavorativa è ridotta in modo permanente a meno di un terzo a causa degli esiti delle terapie o della malattia.

• Pensione di inabilità: In caso di assoluta e permanente impossibilità a svolgere qualsiasi attività lavorativa.

4. Assicurazioni Private

• Controlla le tue polizze: Molte polizze vita, infortunio o “gravi malattie” (Lump Sum) prevedono indennizzi in caso di diagnosi oncologica o per la copertura di spese di riabilitazione e follow-up privato. Verifica con la tua compagnia.

■ Il consiglio in più

Non sei solo/a. Rivolgiti sempre agli Uffici Relazioni con il Pubblico (URP) della tua ASL o alle associazioni di pazienti (es. LILT, AIRC, Lega Tumori) presenti nel tuo ospedale: offrono sportelli di orientamento legale e psicologico gratuiti.

Disclaimer

Questo documento ha scopo puramente informativo e di orientamento. Non sostituisce il parere del medico curante né la consulenza di un patronato o di un legale per le pratiche previdenziali.