

METTERE INSIEME I SAPERI E PROMUOVERE LA SALUTE DELLE DONNE CONTRO I PREGIUDIZI

279

METTERE INSIEME I SAPERI

Fa parte della cultura delle donne:

- mettere insieme conoscenze ed esperienze,
- intrecciare corpi, menti e sentimenti,
- entrare nel mondo scientifico portando con sé il bagaglio di esperienza della vita quotidiana.

Questo volume con la sua storia è un po' tutte queste cose insieme

La storia del gruppo di lavoro

Il gruppo di donne, che oggi ha dato vita a questo lavoro, si è formato come primo nucleo nel 1999, sulla base dell'adesione a una idea comune: per combattere il pregiudizio della scienza medica contro le donne, è necessario essere insieme ad altre donne, impegnate in tanti e diversi settori della medicina.

Il gruppo ha così cominciato a lavorare in autonomia dandosi una propria metodologia caratterizzata dalla connessione e integrazione delle singole prospettive, ovvero le diverse angolazioni e i diversi punti di vista che ciascuna rappresentava rispetto alla salute della donna.

Lavorando in questo modo si sono raggiunti i seguenti obiettivi:

- a. rappresentare in modo integrato i problemi complessivi di salute delle donne andando oltre quelli relativi alla riproduzione e alle tappe del ciclo biologico;
- b. cogliere le disparità di trattamento tra uomini e donne nell'approccio alle patologie emergenti tra la popolazione generale e in particolare rispetto alle patologie mentali, cardiovascolari e da *stress*; alle patologie da lavoro, tumorali, gastroenterologiche;
- c. evidenziare nella cultura medica la centralità del genere maschile come riferimento per la ricerca epidemiologica, la valutazione dei fattori di rischio, la sperimentazione di trattamenti (medici, chirurgici, farmacologici);
- d. confrontare i fattori eziologici e di rischio a carico della popolazione maschile con quelli della popolazione femminile per evidenziare la presenza di pregiudizi di genere nella sottovalutazione di alcuni fattori e/o nella sopravvalutazione di altri.

Nel percorso di sviluppo dei propri obiettivi di conoscenza e di allargamento di una base di consenso, il gruppo ha incontrato altre donne e altre competenze, ampliando così la sfera delle sue relazioni all'interno; ma ha anche incontrato altre donne all'esterno, presenti in ruoli chiavi delle istituzioni governative.

Il lavoro autonomo del gruppo è stato così sostenuto dalle ministre alle Pari opportunità che in questi anni si sono succedute alla guida del Ministero: Laura Balbo, Katia Bellillo, Stefania Prestigiacomo. Con il loro sostegno, il gruppo ha pubblicato il primo lavoro: "Una salute a misura di donna".

E ora con Marina Piazza, Presidente della Commissione nazionale parità, il gruppo ha lavorato a questo nuovo progetto di mettere l'informazione direttamente a disposizione delle donne, e dei loro medici curanti, scommettendo insieme sul fatto che: *la trasformazione dell'istituzione medica e sanitaria ha maggior senso e maggiore capacità di incidenza, se sono le donne stesse a chiedere e promuovere il cambiamento.*

La promozione della salute contro il pregiudizio

Il volume è un insieme di contributi, attraversati da un filo conduttore che è allo stesso tempo: lotta al pregiudizio medico contro le donne, e informazione per promuovere la salute e migliorare la qualità di vita delle donne.

Non tutti i problemi sanitari sono stati affrontati, molti sono ancora da esplorare, e non tutte le patologie sono state indagate. Abbiamo affrontato quelle che, a parer nostro, costituiscono oggi una emergenza, quelle che preoccupano maggiormente le donne, e quelle soprattutto in cui le donne sono impegnate con le loro pratiche a mostrare i pregiudizi e a svelare le differenze.

Tutti i contributi presentati hanno quindi fornito esempi concreti, ciascuno per il settore della medicina che rappresenta, dell'impatto che i pregiudizi hanno sulla salute della donna nella conduzione della pratica medica.

I problemi più frequentemente evidenziati dai singoli contributi sono stati:

- la carenza e/o più spesso la mancanza di interventi di prevenzione primaria;
- la mancanza o la carenza di ricerche sui fattori eziologici e di rischio con un *focus* sulle condizioni di vita delle donne: in particolare sulle condizioni di lavoro (intreccio tra lavoro produttivo e riproduttivo) e sulle varie forme di violenza;
- le pratiche diagnostiche e terapeutiche sviluppate sul modello maschile, ma applicate anche alle donne senza tener conto delle dovute differenze biologiche, psicologiche e sociali;
- l'assenza o l'inadeguata presenza delle donne nelle sperimentazioni cliniche, con il risultato ad esempio che nuovi farmaci vengono valutati quasi esclusivamente sui maschi, ma poi utilizzati per ambedue i sessi, con conseguenze ben evidenti nella pratica clinica di una minore efficacia o di maggiori effetti indesiderati;
- l'assenza di dati statistici disaggregati per sesso (escludendo i

dati sulla mortalità), che riduce notevolmente la possibilità di costruire profili di rischio per le donne e di valutare appieno l'entità del coinvolgimento delle donne nell'utilizzo dei servizi sanitari;

- il ritardo nell'identificare i fattori di rischio occupazionali o ambientali per alcune patologie femminili considerate principalmente ad eziologia ormonale. Esempi includono: tumori al seno o all'utero, patologie mentali, patologie cardiovascolari, gastroenterologiche, da lavoro; ma anche epatiche e tiroidee.

- la mancanza di risposte sanitarie adeguate ai problemi di salute delle donne;

- la mancanza di programmi di formazione medica sui temi della differenza di genere.

Tutti i temi affrontati in questi documenti hanno dato un segnale comune che è quello di intraprendere una battaglia culturale e non solo tecnicoscienza; così le evidenze scientifiche presentate in tutti gli interventi da tecnici donne hanno avuto un doppio obiettivo: allargare le conoscenze nel campo specifico, ma anche cooperare per una modifica di mentalità dei medici e delle donne che a loro si rivolgono.

Questa modifica culturale è essenziale per lavorare sul terreno della promozione della salute. Questo terreno è il terreno dei diritti delle persone, della equità di genere, della preservazione dell'ambiente naturale, della lotta ai pregiudizi e alle discriminazioni.

DUBITO ERGO SUM... IN SALUTE: COME DIFENDERSI DAI PREGIUDIZI DELLA MEDICINA

Cosa sono prevenzione e promozione della salute

LA PREVENZIONE è il riconoscimento e l'allontanamento degli agenti patogeni esterni; e non deve essere il cambiamento e la manipolazione della fisiologia del corpo.

LA PROMOZIONE DELLA SALUTE è il rafforzamento delle normali protezioni psicofisiche.

In conseguenza:

le tappe biologiche, le variazioni fisiologiche e le diversità del corpo femminile non possono essere di per sé una patologia o una causa di patologia.

ALCUNI DUBBI SALUTARI

- Dubitate se vi dicono che la causa di una patologia è in voi stesse, per come siete fatte o perché siete donne e non uomini, femmine e non maschi.
- Ma dubitate anche se non sanno dirvi le differenze uomo-donna rispetto a un fenomeno, a una patologia, al funzionamento di un organo.
- Dubitate se vi dicono che un organo del vostro corpo è utile in una fase e superfluo o dannoso in un'altra.
- Dubitate se dicono che il vostro corpo è più debole perché di sesso femminile; ricordatevi che le donne nascono meno numerose degli uomini, ma sopravvivono più a lungo.
- Dubitate se vi dicono che una patologia ha la sua origine in un determinato fenomeno (come nella presenza e variabilità del ciclo ormonale) e indifferentemente anche nella sua cessazione (ovvero nella menopausa).
- Dubitate se considerano il farmaco la soluzione unica di ogni vostro problema di salute.
- Dubitate se sottovalutano nella diagnosi l'apporto di fattori esterni ambientali e relazionali.
- Dubitate se sopravvalutano la vostra emotività, o "presunta fragilità psichica", nella diagnosi di qualsiasi sintomo o imputano ad essa qualsiasi tipologia di sintomi.

Chiedere sempre per conoscere ed essere informate: sappiate che avete diritto ad essere coinvolte nel processo decisionale che riguarda la vostra salute

- Chiedete un ascolto attento ai vostri sintomi e informazioni sulle loro possibili cause.
- Chiedete che un problema sia visto in funzione del vostro essere complessivo.
- Chiedete di sapere se un intervento, proposto come risolutore, abbia altri eventuali effetti negativi su altri organi ed apparati.
- Chiedete di conoscere il rapporto rischi/benefici e gli effetti di interventi chirurgici e farmacologici a breve e lungo termine.
- Chiedete di conoscere le varie opzioni terapeutiche e quelle scientificamente più accreditate per determinate patologie.
- Chiedete ampie spiegazioni prima di firmare il “consenso informato” a qualsiasi trattamento.
- Chiedete di essere ascoltate e “monitorate” nell’assunzione di ogni nuova terapia farmacologia in rapporto agli effetti collaterali.

La comunicazione è alla base di ogni intervento adeguato

- Aiutate i vostri medici a raccogliere le informazioni importanti che possono far identificare più precisamente i vostri disagi e i vostri disturbi.
- Riferite senza timore e vergogna anche condizioni non strettamente fisiche che possono influenzare il vostro stato di salute.
- Ricordate che influenzano la salute fisica e psichica fattori quali il lavoro familiare e quello retribuito, lo *stress*, i problemi familiari, le violenze subite.
- Riferite sempre le sostanze che state assumendo, di qualsiasi genere esse siano.

I denominatori comuni della prevenzione e della promozione della salute

Uno stile di vita orientato alla promozione della salute e alla prevenzione della malattie:

- riguarda tutte le età dall'infanzia alla vecchiaia,
- l'informazione in tal senso può cominciare in età scolare,
- migliora la qualità della vita delle persone,
- non riguarda solo la persona singola, ma anche la famiglia, la società e le loro organizzazioni.

RACCOMANDAZIONI GENERALI PER LA PREVENZIONE

A LIVELLO INDIVIDUALE	A LIVELLO FAMILIARE	A LIVELLO SOCIOLAVORATIVO
<p>Adottare una dieta equilibrata. <i>Ricordate l'importanza riconosciuta alla dieta mediterranea, ricca di frutta e verdura</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Mantenere il peso-forma ◆ Astenersi dal fumo ◆ Ridurre l'uso di alcool ◆ Praticare con costanza qualsiasi attività fisica-motoria, orientata alla cura di sé <p><i>Ricordate che il muoversi nell'ambito del lavoro domestico non costituisce un'attività fisica salutare</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ricercare l'equilibrio tra il carico di compiti e gli spazi da dedicare alle esigenze personali. 	<p>Ricercare insieme agli altri le seguenti pratiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ la condivisione delle responsabilità di gestione ◆ l'equa distribuzione dei compiti tra i membri ◆ la solidarietà, il sostegno ◆ la promozione dell'autonomia personale e il rispetto dei diritti della persona ◆ la comunicazione sui problemi del corpo e della salute ◆ l'individuazione e il superamento delle condizioni di rischio. 	<p>Promuovere nella società:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ il diritto a un lavoro salubre, dignitoso ed equamente retribuito ◆ l'uguaglianza nella distribuzione delle risorse economiche ◆ le politiche di tutela dell'ambiente ◆ la riduzione degli sprechi delle risorse ambientali ◆ le politiche socioassistenziali adeguate ◆ le politiche di lotta all'esclusione, alla povertà e alla violenza ◆ le politiche di equità rispetto alle differenze di genere, etnia, cultura, sessualità, religione.

La promozione della salute: un valore della cura femminile

La donna culturalmente è oggi più che mai il soggetto adatto a sviluppare i principi della promozione e della prevenzione, a patto che abbia le informazioni giuste e soprattutto non trascuri la cura di sé e della propria salute.

Le indagini hanno mostrato soprattutto da parte delle donne una crescente tendenza a pratiche di prevenzione, a comportamenti salutarissimi di *autotutela* della salute, ad assumere un'alimentazione più sana; e una crescente tendenza ad autogestire disturbi e malattie.

Ma non solo: La ricerca sociologica ha mostrato l'entità e la rilevanza qualitativa del **lavoro assistenziale** svolto dalle donne sia nel campo della cura, della riabilitazione e dell'assistenza, sia nel campo della conservazione della salute.

Ma chi cura la curante?

La donna può potenziare la salute degli altri solo se ha le informazioni giuste, e queste informazioni devono contenere il principio della cura e della salvaguardia della propria salute.

Attenzione quindi a non sovraccaricare la donna di compiti relativi alla "cura della salute degli altri": se l'informazione si trasforma in maggiori responsabilità sulle spalle delle donne, ecco che avremo fatto un danno, non solo alla salute della donna, schiacciata da un carico in più, ma anche alla salute di quegli altri cui vorremo si indirizzassero le azioni di tutela della donna.

Una buona prevenzione indirizzata alle donne, è una prevenzione che deve mirare a semplificare e facilitare le relazioni tra le persone, e a ridurre tendenzialmente il carico di lavoro assistenziale delle donne, sia nell'attualità che in prospettiva.

Di conseguenza l'onere dell'assistenza non deve ricadere solo sulle famiglie e all'interno della famiglia esclusivamente sulle donne.

In particolare le responsabilità assistenziali relative a patologie gravi e croniche, competono alla organizzazione sanitaria e familiare nel loro complesso e non possono essere scaricate sulle spalle delle donne, senza arrecare danno grave proprio alla salute di queste ultime.

CHE COSA FARE PER ORIENTARE I SERVIZI SANITARI ALLA PROMOZIONE DELLA SALUTE DELLE DONNE E AL MIGLIORAMENTO DELLA QUALITÀ DELLA VITA

- *I servizi sanitari oggi*

👉 I servizi specifici rivolti alle donne, si occupano dell'area della sessualità e della riproduzione. Consultori, ambulatori di ginecologia e senologia sono servizi utili diretti alle donne, centrati sulla vita riproduttiva o sulle patologie connesse alla vita riproduttiva. Questi servizi tuttavia non praticano una visione complessiva della salute e sono molto limitati, nel perseguire gli obiettivi di salute delle donne, dal binomio indissolubile madre-bambino.

👉 Nei servizi sanitari, che non riguardano patologie specifiche e "monogenere", le donne soffrono spesso la sottovalutazione delle loro patologie, un approccio ai loro problemi di salute non correttamente impostato intorno alla differenza di genere, dovuto spesso all'incomprensione dei medici, che tendono a riportare tutti i disturbi delle donne alle fasi ormonali della vita riproduttiva.

- *I servizi sanitari possibili*

Per le donne occorrono servizi che tengano insieme, nella loro organizzazione, alcune nuove competenze e alcuni nuovi orientamenti:

- 👉 coniugare la salute secondo le differenze di genere, in ogni ambito di attività (preventiva, diagnostica, curativa, riabilitativa);
- 👉 valutare ogni problema di salute in modo multifattoriale,

senza lasciarsi “avvincere” dalla specifica funzione riproduttiva della donna e dai suoi cicli biologico-ormonali;

- inserire i principi di parità ed equità uomo-donna nella conduzione delle osservazioni cliniche e delle ricerche. In particolare è necessario che i fattori eziologici e di rischio, il cui studio è indispensabile per raggiungere un’adeguata prevenzione, siano indagati per uomini e donne, prendendo in considerazione le loro diverse condizioni di vita;

- stimolare gli operatori ad ampliare, con il punto di vista di genere, le loro pratiche e conoscenze, utilizzando anche strumenti istituzionali quali: corsi di aggiornamento obbligatorio (ECM); corsi di laurea; corsi di specializzazione;

- costruire linee guida preventive, diagnostiche, terapeutiche e riabilitative, orientate alle differenze di genere.

E PER FINIRE UN SALUTO ALLE NOSTRE LETTRICI E ANCHE AI NOSTRI LETTORI

Abbiamo scritto questo libro come professioniste della salute appartenenti ad ambiti disciplinari molto diversi perché ognuna di noi ha avuto modo di riflettere sui pregiudizi e sulle diverse realtà della salute delle donne.

Ci siamo confrontate a partire da un disagio comune come donne e come tecnici che abitano un mondo scientifico carico di pregiudizi e abbiamo scoperto che un approccio di genere è possibile.

Soprattutto abbiamo visto, nella nostra pratica di operatrici, ricercatrici, ed esperte del mondo sanitario, come tale approccio sia fruttuoso e denso di implicazioni tutte positive per le donne; intravediamo poi un futuro dove, da tali frutti, anche *l'altra metà del cielo* potrà trarre vantaggio per la propria salute.

Crediamo e ci auguriamo che questo libro possa essere di aiuto alle donne, ma anche a chi opera nella sanità e per la salute, al fine di aumentare la consapevolezza delle complessità sociali e stimolare un cambiamento nel rispetto di tutte le differenze.