



Alternativi? Complementari?

Rischi e benefici di metodi
non provati in oncologia

Una guida della Lega contro il cancro
per i malati di cancro e i loro familiari



Le Leghe contro il cancro in Svizzera: prossimità, confidenzialità, professionalità

Offriamo consulenza e sostegno di prossimità ai pazienti oncologici, ai loro familiari e amici. Nelle 60 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.

Le Leghe cantonali organizzano campagne di sensibilizzazione e prevenzione delle malattie tumorali presso la popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari e quindi ridurre il rischio individuale di ammalarsi di cancro.

Impressum

Editrice

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale,
3001 Berna
tel. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch

Autori

Dr. phil. Nicolas Broccard
Dr. pharm. Anne Durrer
Dr. med. Martina Frei

Responsabile

Gruppo svizzero di studio dei metodi complementari e alternativi in oncologia (SKAK)

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua francese e tedesca.

© 2016, Lega svizzera contro il cancro, Berna | 4ª edizione invariata

Traduzione

Sergio Pastore, Sennwald

Redazione

Christina Müller, Bellinzona

Fotografie

Copertina: Wolfgang Kaehler/Corbis
P. 4, 22, 32: ImagePoint AG, Zurigo

Design

Wassmer Graphic Design, Langnau BE

Stampa

Länggass Druck SA, Berna

Indice

Editoriale	5
Prefazione	6
Introduzione	7
Che cos'è il cancro?	9
La teoria scientifica (medicina classica)	9
Spiegazioni non scientifiche	10
Alla ricerca di un senso	11
La cura tradizionale del cancro	12
I progressi della terapia convenzionale	13
Lo sviluppo di un farmaco	15
Uno sguardo ai metodi complementari	16
Lo sviluppo della medicina complementare	18
Valutazione dei metodi complementari	18
Perché è difficile valutare i metodi complementari?	19
I progressi in oncologia	21
Che cosa desidero davvero?	23
Assumere l'iniziativa	23
Quali costi sono a carico dell'assicurazione malattia?	25
Quali costi sono coperti dall'assicurazione di base?	26
La scelta del terapeuta	27
I terapeuti affidabili ...	28
I terapeuti poco affidabili ...	29
Il primo colloquio	29
Ho scelto bene	31
Convivere con il cancro	33
Consulenza e informazione	34



Cara lettrice, caro lettore

Quando nel testo è utilizzata solo la forma maschile o femminile essa si riferisce a persone di entrambi i sessi.

Il cancro, al pari di altre gravi malattie, desta spesso notevoli e insospettate energie. In situazioni di grande pericolo ci aggrappiamo con tutte le forze alla vita. Molti malati non vogliono lasciare nulla di intentato. Sentono il bisogno di cure ed attenzioni particolari, di una presa a carico globale e provano inoltre il desiderio di assumere un ruolo più attivo per contribuire al miglioramento del loro benessere e per attenuare i disturbi.

Si stima che oltre la metà dei malati di cancro ricorrono a metodi di cura non convenzionali durante il trattamento medico. Alcuni di questi metodi migliorano effettivamente le condizioni del paziente, altri sono invece potenzialmente pericolosi. Sia comunque chiaro che i metodi non scientifici non hanno mai guarito nessuno dal cancro. Questi metodi non possono dunque sostituirsi alla terapia medica tradizionale, ma solo integrarla.

Il presente opuscolo non intende consigliare un metodo complementare piuttosto di un altro, ma offrire semplicemente elementi di giudizio per orientarsi tra i diversi metodi. Ognuno poi sceglierà il metodo che ritiene più indicato nella sua situazione e che sembra poter soddisfare le sue aspettative.

La Sua Lega contro il cancro

Prefazione

«Vivere sarebbe un'ottima alternativa»: è il titolo di un'accattivante testimonianza scritta da una paziente colpita da cancro del seno, che ha purtroppo perso la sua battaglia contro la malattia.

Il cancro è tuttora una delle malattie più temute, e purtroppo a ragione: la prevenzione del cancro è solo in parte possibile, la malattia è spesso diagnosticata con ritardo e nonostante i numerosi progressi degli ultimi anni essa fa ancora troppe vittime, oltre a compromettere la qualità di vita dei malati.

Il cancro suscita ancora oggi profondo turbamento. Non si teme soltanto la diagnosi, ma anche la terapia: oltre a debilitare essa può causare cambiamenti fisici indesiderati.

Il Gruppo svizzero di studio dei metodi complementari e alternativi in oncologia verifica da oltre 25 anni, su incarico della Lega contro il cancro, l'efficacia e la tollerabilità dei metodi che le facoltà universitarie di medicina non prendono in considerazione. Una vera e sicura alternativa ai metodi tradizionali non è stata ancora trovata.

Tuttavia esistono dei metodi che migliorano la qualità di vita dei pazienti, anche se si ignora come essi agiscano sull'organismo.

In quest'opuscolo verranno illustrati limiti e possibilità dei metodi complementari: essi possono effettivamente portare sollievo, ma non costituiscono in alcun modo un'alternativa ai metodi di cura scientifici.

Saranno comunque necessarie ulteriori e vaste ricerche per distinguere tra metodi complementari veramente efficaci e metodi invece inutili, pericolosi e spesso anche costosi, nonché per offrire informazioni utili alle persone che intendono ricorrervi. L'opuscolo vuole essere una guida per i malati e per coloro che li assistono.

*Dr. med. Felix Jungi
presidente del Gruppo svizzero
di studio dei metodi complementari e alternativi in oncologia*

Introduzione

Numerosi pazienti desiderano un trattamento che tenga conto della propria concezione di malattia. Molti vorrebbero prendere parte attiva alla terapia, spesso però senza ben sapere che cosa venga loro davvero.

Si dicono metodi di cura complementare (o integrativi) quei metodi applicati parallelamente alla terapia medica tradizionale.

Oltre la metà delle persone colpite dal cancro ricorre prima o poi a un metodo complementare. Lei non è dunque la sola persona ad aver avuto quest'idea! Si capisce che lei non voglia lasciare nulla di intentato: desidera mobilitare tutte le energie per recuperare la salute o per imparare a convivere con la malattia. In effetti è possibile migliorare i risultati della «medicina classica» mediante i metodi complementari.

Non esiste comunque ancora un'alternativa certa alla terapia antitumorale tradizionale e scientifica. Per questa ragione la Lega contro il cancro sconsiglia i metodi «alternativi», cioè quei metodi che si applicano in sostituzione dei trattamenti oncologici tradizionali.

Alcuni terapeuti di medicina complementare sono molto sicuri di sé e convincenti. Finora però nessuno ha potuto davvero provare che il suo metodo cura effettivamente il cancro o impedisce la formazione di metastasi.

Esistono inoltre dei metodi non convenzionali addirittura pericolosi, come il metodo che intende combattere e uccidere il tumore mediante il digiuno. Non di rado è invece il paziente che deperisce mentre il tumore continua a crescere indisturbato. Nel frattempo si sarà perso tempo prezioso per applicare quelle misure di comprovata efficacia per inibire la crescita del tumore.

Le domande decisive sono essenzialmente due. È possibile combinare i metodi convenzionali e complementari? E se lei si decide per una cura complementare: quale metodo è in grado di attenuare meglio i sintomi, per esempio il dolore, senza compromettere le possibilità di guarigione?

Il presente opuscolo intende esserle di aiuto:

- per capire esattamente che cosa lei si aspetta da una cura non convenzionale,
- per sapere quali costi sono coperti dalla sua cassa malati,
- per trovare un terapeuta serio,
- per accorgersi se un terapeuta approfitta di lei.

Che cosa significa alternativo o complementare?

Fino a quando l'efficacia e l'innocuità di un metodo non sono provate scientificamente esso è considerato «non scientifico». Quando un metodo è applicato congiuntamente alla terapia tradizionale esso è detto «complementare» (integrativo). Invece i metodi applicati in luogo della cura medica tradizionale sono detti «alternativi».

Che cos'è il cancro?

Negli ultimi decenni gli scienziati hanno acquisito molte conoscenze in merito alle malattie tumorali. Il cancro è sempre esistito, si può dire fin da quando è sorta la vita sulla terra. Esso colpisce non solo l'uomo, ma anche gli animali e le piante.

Noi siamo soliti parlare del cancro come se si trattasse di una ben precisa malattia, ma non è così. In realtà sono note oltre 100 diverse malattie tumorali dell'uomo. Perciò è da ritenere inverosimile che un unico metodo di cura o un solo farmaco possano curare tutte le forme di cancro.

La moderna diagnostica è in grado di differenziare sempre meglio: essa ha potuto per esempio individuare nuove strutture nel patrimonio genetico della cellula. A seconda della struttura genetica, la scelta di un metodo di cura potrà risultare più opportuna di un'altra.

Tuttavia le varie forme di cancro, i linfomi maligni e le leucemie (cancro del sangue) hanno qualcosa in comune: la malattia ha sempre origine da una singola cellula. Il nostro organismo è costituito da un numero incredibile di cellule. Giorno per giorno ne muoiono miliardi che sono sostituite da nuove cellule. Alcune di esse degenerano provocando il cancro. Per questo fenomeno ci sono diverse spiegazioni.

La teoria scientifica (medicina classica)

Il cancro insorge allorché alcune cellule cominciano a riprodursi in modo incontrollato. Se il sistema immunitario non riesce ad eliminare queste cellule degenerate esse continueranno a proliferare fino a formare un tumore. Alcune di esse migreranno poi in altre regioni dell'organismo attraverso il sistema linfatico e sanguigno e formeranno tumori secondari (metastasi).

In base alle nostre attuali conoscenze la maggior parte dei tumori maligni è causata da «incidenti» all'interno del nucleo cellulare (mutamenti genetici). Essi alterano l'equilibrio tra crescita, divisione e necrosi cellulare. Con l'avanzare dell'età tali incidenti sono più probabili. Poiché l'età media della popolazione è sempre più elevata aumentano di conseguenza i casi di cancro.

Questa cosiddetta teoria genetica è la spiegazione scientifica dell'origine del cancro. La cura logica consisterà nell'eliminazione delle cellule cancerose.

Spiegazioni non scientifiche

Molti ritengono che la scienza non dia spiegazioni soddisfacenti di certi fenomeni e cercano perciò ragioni più profonde.

Esistono in effetti varie spiegazioni dell'origine del cancro, oltre a quella scientifica. Tali spiegazioni non si contraddicono necessariamente, ma hanno naturalmente corso soprattutto fra coloro che praticano i metodi complementari e alternativi.

Secondo il *modello sistemico* il cancro è la conseguenza di una vita malsana. Il cancro è considerato una malattia tipica delle nazioni progredite: insorge perché l'organismo è debilitato.

La cura non può quindi consistere unicamente nell'eliminazione del tumore mediante l'intervento medico. Secondo questa teoria è necessario invece rafforzare le difese immunitarie dell'organismo affinché il «sintomo cancro» non trovi il terreno propizio per svilupparsi.

I malati di cancro ricorrono spesso ai metodi complementari per «rafforzare le difese immunitarie». Ma con questa espressione si intendono cose molto diverse, per esempio:

- lotta contro l'angoscia e il senso di solitudine, rinuncia al ruolo di vittima passiva;
- rafforzamento del sistema immunitario per eliminare le cellule tumorali;
- rinvigorimento dell'organismo nel suo complesso affinché esso possa adempiere i suoi molteplici compiti (per es. il metabolismo);
- lotta alla malattia e a tutto ciò che è in relazione con essa;
- mobilitazione delle energie mentali e spirituali.

Un gran numero di metodi complementari ha per scopo il «rafforzamento del sistema immunitario», ma il successo di tali metodi è difficile da verificare.

I sostenitori del *modello espiatorio* considerano invece le malattie tumorali un castigo divino per le nostre colpe. Di conseguenza la completa guarigione si otterrà non solo eliminando il tumore, ma facendo penitenza per gli errori e i peccati commessi.

Alla ricerca di un senso

Molte persone colpite dal cancro si chiedono perché sia capitato proprio a loro. Esse vorrebbero capire perché la malattia si è manifestata in quel momento della loro vita o sapere se ne sono in qualche modo responsabili.

Le malattie tumorali ci rendono coscienti dei nostri limiti. Molti pazienti si vedono confrontati per la prima volta a una grave malattia che può anche causare la morte.

La diagnosi di cancro suscita quasi sempre profondo sgomento. Eppure questa reazione non è sempre giustificata considerato lo stato attuale delle nostre conoscenze mediche.

In genere noi tutti desideriamo risolvere in modo rapido e semplice i nostri problemi e rimettere ordine nelle nostre cose. Perciò in situazioni gravi prestiamo volentieri orecchio a chi promette una facile soluzione.

Le persone colpite dal cancro devono spesso riorganizzare la propria esistenza, a cominciare dal

periodo dei trattamenti. Poi dovranno imparare ad accettare certi limiti (imposti per es. dalla stanchezza), riformulare i propri progetti, rassegnarsi a una ridotta attività, convivere con le proprie paure, la rabbia ...

È un sentiero costellato di difficoltà. Non esistono soluzioni valide per tutti. Ci sono però persone che possono accompagnarla: uno psicologo, per esempio, un religioso o qualcuno che le sta accanto, che gode della sua fiducia e dispone della forza necessaria per sostenerla.

Non pochi pazienti trovano conforto nei gruppi di discussione o comunicando con altri malati via Internet.

Un'altra possibilità è data appunto dai metodi complementari. Ma prima di decidersi per uno di questi metodi rifletta bene e con calma sui suoi effettivi bisogni e sulle sue aspettative.

Potrebbe per esempio leggere questo opuscolo insieme a una persona di sua fiducia. Se ha dei dubbi non esiti a rivolgersi a una persona competente.

La cura tradizionale del cancro

Lo scopo di qualsiasi terapia è di creare i presupposti per la guarigione o, quando essa non fosse più possibile, di ridurre al minimo sofferenze e disagi.

I medici devono innanzitutto fare una corretta diagnosi della malattia per poter poi applicare la cura più indicata. Una volta individuata la malattia essi dovranno per prima cosa cercare di eliminarla radicalmente (approccio patogenetico).

La terapia «classica o tradizionale» ha per scopo di eliminare il tumore, allungare la vita del paziente, impedire il recidivarsi del tumore e la diffusione di metastasi, rafforzare il sistema immunitario o, nella fase cronica della malattia, attenuare i dolori e migliorare la qualità della vita.

Per raggiungere questi obiettivi si ricorre in genere a vari metodi – chirurgia, farmacoterapia, radioterapia – e all'applicazione di misure palliative.

I medici possono però anche cercare di migliorare lo stato di salute del paziente, rinvigorire l'organismo malato e favorirne le facoltà autorigenerative. Si tratta però di un approccio ancora poco studiato.

Prima di decidere insieme al paziente la terapia più indicata, i medici effettuano una serie di accertamenti.

Essi devono stabilire:

- il genere di tumore (esame microscopico);
- le dimensioni e l'estensione (stadio);
- la sua aggressività;
- la struttura delle cellule cancerose (geni, proteine);
- l'eventuale compromissione dei linfonodi;
- la presenza di metastasi;
- lo stato generale del paziente;
- le affezioni preesistenti;
- la situazione personale del paziente, lo scopo della cura: la guarigione (scopo curativo) o l'attenuazione dei sintomi (scopo palliativo).

Terapia chirurgica

La maggior parte dei malati di cancro è sottoposta a intervento chirurgico. Lo scopo dell'operazione è l'escissione del tumore o la prevenzione di complicazioni (per esempio dei dolori o della compressione di un organo).

A differenza di un tempo, oggi sempre più spesso è possibile risparmiare l'organo colpito da tumore. Inoltre dopo l'operazione si dà oggi molta importanza alla terapia del dolore e alle cure della ferita.

La terapia medicamentosa

Con questo termine si designano tutte le cure del cancro mediante i farmaci convenzionali.

Tra questi figurano spesso i cosiddetti citostatici: si tratta di sostanze che inibiscono la divisione cellulare. Nel caso più propizio essi possono provocare anche la morte delle cellule cancerose.

I citostatici non distinguono però sempre bene le cellule maligne da quelle sane per cui possono provocare effetti collaterali piuttosto sgradevoli come la nausea.

Ma la nuova generazione di farmaci (tra cui per es. speciali anticorpi) è più specifica in quanto aggrredisce esclusivamente le cellule malate.

Si ricorre altresì a farmaci capaci di stimolare il sistema immunitario (interleucina, interferone).

Tra i farmaci utilizzati nella cura del cancro figurano anche gli ormoni e i bloccanti ormonali: questi ultimi inibiscono l'effetto di determinati ormoni e vi si ricorre soprattutto nella cura del cancro del seno e della prostata, sia allo scopo di impedire la formazione di metastasi che di eliminarle o di rallentarne la crescita.

La radioterapia

I raggi ionizzanti aggrediscono le cellule cancerose e ne provocano la morte. Il tessuto sano circostante è colpito anch'esso in parte dalle radiazioni, ma si rigenera più facilmente del tessuto malato. La scelta del genere di raggi, della dose e dell'apparecchiatura dipende dalla posizione del tumore, dalla sua estensione e dall'obiettivo della cura.

I progressi della terapia convenzionale

I critici della medicina classica e scientifica sono soliti affermare che negli ultimi decenni non si sono registrati praticamente progressi nella cura del cancro. Le terapie alternative da loro offerte avrebbero invece evidenti effetti benefici. Si tratta di affermazioni non proprio esatte.

È vero che molte nuove terapie si rivelano inefficaci o non soddisfano le aspettative in esse riposte. Tuttavia la «medicina classica» ha conseguito negli ultimi 50 anni risultati di tutto rilievo, anche nella cura delle malattie tumorali.

Inoltre da circa dieci anni la percentuale di decessi imputabili al cancro è in calo, nonostante la vita media si sia allungata e si manifestino di conseguenza un maggior numero di casi di cancro. Ciò è dovuto anche al mutamento delle abitudini.

Oggi il numero dei malati di cancro che sopravvivono è più elevato di una volta e la qualità di vita è migliorata.

Se poi consideriamo i tumori dell'età infantile e giovanile i progressi della medicina risultano persino spettacolari. Per esempio, nei tre quarti dei casi oggi i piccoli leucemici guariscono completamente.

Per contro i progressi nella cura degli ultrasessantacinquenni sono più lenti, soprattutto dal punto di vista della guarigione. Tuttavia i medici possono oggi attenuare meglio i disturbi dei malati di cancro cronici, in special modo i dolori, le difficoltà respiratorie e le ansie. Inoltre sono in grado di migliorare la qualità di vita dei pazienti.

In genere i critici della medicina classica esortano i pazienti a rinunciare ai metodi tradizionali e a far completo affidamento sulle cure alternative da loro proposte.

Rammentiamo però che fino ad oggi l'efficacia e l'innocuità di tali metodi alternativi non sono state confermate da nessuno studio scientifico serio.

Farmaci, raggi e terapia chirurgica

La Lega contro il cancro ha pubblicato tre opuscoli in cui sono descritti i metodi di cura convenzionali del cancro: «Terapie medicamentose dei tumori», «La chirurgia dei tumori» e «La radioterapia». Gli esperti illustrano le tre forme di cura e danno suggerimenti sul modo migliore di prepararsi al trattamento e di ridurre al minimo gli effetti collaterali.

Lo sviluppo di un farmaco

Lo sviluppo di un farmaco avviene gradualmente. Innanzi tutto i ricercatori devono trovare una spiegazione teorica plausibile dell'effetto di una certa sostanza su un dato tumore.

Poi ne verificano l'efficacia e ne osservano gli effetti collaterali: gli esperimenti si effettuano in genere prima su singole cellule, poi sugli animali e infine sull'uomo.

Si tratta di un lavoro complesso e difficile. Infatti ciò che agisce sulle cellule o sui tumori degli animali può rivelarsi solo parzialmente efficace nell'uomo o persino completamente inutile.

Se questa prima fase si conclude positivamente, i medici sperimentano il farmaco su pazienti scelti, molto malati, che si sono messi a disposizione volontariamente.

Queste sperimentazioni hanno una base legale, si effettuano sotto controllo e solo previo assenso di una commissione etica.

Quando i medici hanno la possibilità di applicare due metodi e non sanno (ancora) quale dei due sia il migliore suddividono i pazienti – col loro consenso – in due gruppi. L'assegnazione a uno dei due gruppi è casuale. Di solito si compara il nuovo metodo con la terapia standard.

Da un punto di vista scientifico questo procedimento è il più adatto, se eseguito correttamente, a stabilire l'efficacia e la tollerabilità di metodi diversi. Se la nuova terapia si rivela efficace essa viene applicata pian piano a un numero crescente di pazienti.

Nonostante tutte le precauzioni capita sempre che alcuni effetti collaterali indesiderati si manifestino solo in questa fase della sperimentazione.

In medicina un nuovo farmaco è considerato efficace e utile solo dopo lunghi e costosi studi.

Per essere infine utilizzato nelle cure ordinarie, il farmaco deve aver ridotto la massa tumorale di almeno la metà in un quinto dei pazienti, avere inibito la formazione di metastasi, allungato la vita dei pazienti o migliorato la loro qualità di vita.

Uno sguardo ai metodi complementari

Per curare il cancro si ricorre a tutta una serie di metodi la cui efficacia non è scientificamente provata. Ciascun paziente deve individuare ciò che più gli conviene. Le seguenti informazioni le potranno servire da orientamento.

Alcuni metodi, come per esempio la medicina antroposofica, prendono in considerazione la persona malata in tutte le sue dimensioni: mente, corpo e spirito. In linea di massima ciò sarebbe però compito anche della «medicina classica».

I metodi non convenzionali possono essere suddivisi in sette grandi gruppi:

- teorie mediche generali (medicina antroposofica, medicina tradizionale cinese/agopuntura, omeopatia ecc.);
- diete e integratori alimentari (vitamine, macrobiotica ecc.);
- prodotti vegetali o animali (per es. funghi, enzimi);
- terapie a base di sostanze chimiche (petrolio, acido butirrico ecc.);
- metodi psicologici e approcci spirituali (metodo di Simonton, meditazione, ipnosi, preghiera ecc.);

- metodi immunologici (per es. cura di cellule fresche, vaccini tumorali);
- altri metodi (per es. ossigenoterapia, biorisonanza, raggi ecc.).

A questi vanno aggiunti altri metodi diagnostici (per es. l'osservazione dell'iride, l'esame di una goccia di sangue ecc.).

I metodi di diagnosi e di cura si basano spesso sugli stessi presupposti e non si distinguono sempre chiaramente.

Allo stesso gruppo possono appartenere i metodi più diversi: alcuni assicurano ai malati una migliore qualità di vita riducendo per esempio gli effetti collaterali dei metodi convenzionali; altri invece sono inefficaci, insensati se non addirittura pericolosi.

Se intende sottoporsi a un metodo non convenzionale, le consigliamo di discuterne col suo medico o d'informarsi presso la sua Lega contro il cancro cantonale o la Linea cancro (servizio telefonico gratuito) o anche presso la SKAK (indirizzi in appendice).

Naturali?

Quando di una cosa si dice che è «naturale» molti credono che sia buona, sicura e benefica. Il concetto di «naturale» è però a volte fuorviante: una terapia tradizionale che abbia per fine il rafforzamento del sistema immu-

nitario può benissimo dirsi naturale al pari di una sostanza vegetale assunta allo stesso scopo. Anche alcuni citostatici sono stati estratti originariamente da piante, per esempio dal tasso.

Come qualsiasi altro trattamento anche le cure dette «naturali» possono avere effetti collaterali indesiderati – e risultare persino letali! – o interagire con altre cure in corso.

I metodi naturali sono ritenuti in genere altresì più blandi, un'opinione anche questa errata.

Infatti anche coi cosiddetti metodi naturali si possono osservare gravissimi effetti collaterali, come emorragie interne o allergie.

Nelle pomate e miscele di erbe cinesi gli analisti hanno trovato non di rado anche sostanze utilizzate per i farmaci tradizionali.

Inoltre i medicamenti naturali possono, come qualsiasi altro farmaco, interagire coi farmaci tradizionali e intensificarne o attenuarne l'effetto.

È quindi necessario sapere se la cura complementare è compatibile con la terapia tradizionale e se può avere effetti collaterali.

SAKK: il Gruppo svizzero di studio dei metodi complementari e alternativi in oncologia

Da ben 25 anni la Lega svizzera contro il cancro sostiene un gruppo di esperti che studia i metodi non convenzionali e consiglia malati ed esperti.

I membri di questo Gruppo – in gran parte oncologi, professionisti della medicina complementare e membri di leghe contro il cancro estere – raccolgono informazioni sui più disparati metodi. Essi invitano inoltre anche i rappresentanti dei metodi non convenzionali a presentare la propria terapia e i risultati della ricerca.

A richiesta il Gruppo di studio pubblica brevi resoconti su singoli metodi. Essi presentano lo stato attuale delle conoscenze, illustrano brevemente il metodo in questione ed esprimono un giudizio in merito.

Questa documentazione è destinata innanzitutto agli specialisti per una rapida informazione, ma è concepita anche per i malati e i loro familiari.

Lo sviluppo della medicina complementare

Mentre la medicina tradizionale fa continui progressi, quella complementare resta in genere nel solco della tradizione, ragion per cui non si notano praticamente progressi di sorta.

Tuttavia essa gode sempre più del favore del pubblico. Il numero dei pazienti tentati dai metodi complementari è in costante aumento.

Alcuni metodi tendono a diffondersi in una certa epoca e in un certo ambiente culturale per poi cadere in oblio. Ma dopo alcuni anni eccoli di nuovo di moda, magari leggermente modificati.

Nella Svizzera tedesca e in Germania, per esempio, molti malati di cancro scelgono l'estratto di vischio.

Negli Stati Uniti è invece più diffusa l'assunzione di cartilagine di pesce in polvere, in Francia è più popolare l'omeopatia.

Spesso gli ideatori di un metodo complementare ignorano lo stato attuale della ricerca medica o nel frattempo sono deceduti.

Per esempio, uno dei testi fondamentali della cura omeopatica del cancro è stato scritto nell'Ottocento.

Tuttavia ciò non significa affatto che un metodo complementare non possa avere qualche benefico effetto. Ma certe affermazioni, certi rapporti sul decorso di una malattia e certe esperienze sono ormai lontane nel tempo.

Valutazione dei metodi complementari

Di tanto in tanto circolano voci o si legge sui giornali di guarigioni straordinarie ottenute con metodi non convenzionali.

Purtroppo quasi sempre queste guarigioni miracolose non resistono ad un esame critico. Si può per esempio osservare che i pazienti usufruivano anche di cure mediche tradizionali, ma di ciò non si era fatta menzione. Oppure risulta che il «miracolato» non era affatto malato di cancro.

Dopo aver appreso la diagnosi di cancro la quasi totalità dei pazienti accetta di sottoporsi alle cure mediche tradizionali. Le sofferenze fisiche e psichiche sono molto

intense nella prima fase del trattamento, anche a causa degli effetti collaterali. In seguito si osserva in genere un netto miglioramento.

In questa fase del processo di guarigione molti desiderano provare un metodo non convenzionale. Sia i pazienti che i terapeuti sono poi portati a credere che la guarigione sia dovuta al metodo complementare piuttosto che alla cura tradizionale.

Per quanto rarissime, sono possibili anche guarigioni spontanee. La spiegazione e la frequenza di questo fenomeno sono ignote.

A tutt'oggi si conoscono solo alcune centinaia di guarigioni spontanee dal cancro in tutto il mondo. I ricercatori non hanno potuto individuare in questi casi i fattori che possono aver favorito la guarigione. Alcuni pazienti avevano mutato abitudini di vita, altri no. Alcuni avevano fatto ricorso alla preghiera, altri no.

Per convincere dell'efficacia del proprio metodo, i professionisti della medicina complementare citano spesso casi straordinari di guarigione, risalenti in parte ad epoche ormai lontane. Questi resoconti si basano su affermazioni di terapeuti che praticano essi stessi i

metodi in questione: riflettono quindi le loro opinioni.

Per la valutazione scientifica di un metodo, questi casi singoli non bastano: essi si basano su un numero insufficiente di osservazioni. Per una valutazione scientifica sono necessari studi approfonditi.

In mancanza di questi gli esperti richiedono a chi pratica metodi non convenzionali innanzitutto la documentazione di «alcuni casi eccezionali», corredata di tutti i dati medici, e poi s'informano se possibile presso gli stessi pazienti.

Perché è difficile valutare i metodi complementari?

A differenza dei metodi tradizionali i metodi non convenzionali non sono quasi mai stati studiati scientificamente. I motivi sono molteplici. Innanzi tutto finora non c'erano fondi sufficienti per questo genere di ricerca. Inoltre ci sono ancora pochi ricercatori sufficientemente esperti in questo campo.

I terapeuti della medicina complementare hanno mostrato spesso disinteresse, se non proprio avversione, per la valutazione scientifica dei loro metodi.

Alcuni di loro si dichiarano delusi della «medicina tradizionale» e considerano i propri pazienti e se stessi vittime dell'industria farmaceutica e della medicina tradizionale. Ne sono talmente convinti da rifiutare qualsiasi collaborazione con medici e ricercatori.

I medici a loro volta sono spesso scettici, per esempio verso le basi teoriche sulle quali si fondano molti metodi non convenzionali. Non pochi di questi metodi si basano su una concezione della salute e della malattia in contrasto con la medicina tradizionale.

Lo stesso dicasi dei metodi diagnostici non convenzionali. Se un test non scientifico (per es. l'osservazione dell'iride) segnala la presenza del «cancro», ciò non significa che il paziente sia effettivamente colpito dal cancro.

Lo stesso dicasi per il caso contrario: se un test alternativo non accerta una malattia, il paziente può esserne lo stesso affetto.

Per queste ragioni la collaborazione dei due gruppi in passato si è rivelata spesso impossibile.

Esistevano sì studi su metodi non convenzionali, ma essi presentavano di frequente gravi carenze. La documentazione risultava troppo spesso insufficiente, mancavano informazioni essenziali oppure la valutazione dei dati statistici era errata.

A posteriori è difficile stabilire che cosa abbia procurato davvero la guarigione, laddove si è fatto ricorso congiuntamente a metodi tradizionali e a metodi non convenzionali. In casi simili è praticamente impossibile provare l'efficacia di un metodo.

È altresì oltremodo difficile verificare l'innocuità del metodo in caso di applicazione prolungata o le eventuali interazioni con altre terapie.

Infine si osserverà che alcuni esperimenti non sono accettabili da un punto di vista etico: non si può per esempio sospendere una cura tradizionale sicura per verificare l'efficacia di un metodo alternativo non scientifico.

I progressi in oncologia

Negli ultimi tempi i terapeuti non convenzionali e gli esponenti della medicina tradizionale hanno tentato di avvicinarsi maggiormente.

Già da qualche tempo infatti nelle facoltà di medicina si possono frequentare corsi su determinati metodi complementari come la medicina antroposofica, l'omeopatia e la medicina cinese tradizionale.

Nel frattempo si attuano programmi di ricerca anche nel settore complementare. Un numero crescente di ottimi ricercatori progettano studi che tengono nel dovuto conto la specificità dei metodi complementari, ma ne permettono al tempo stesso una valutazione scientifica.

I fondi disponibili per questo genere di ricerca sono tuttora modesti, ma la tendenza è al rialzo.

Oggi anche scienziati di chiara fama sono convinti che le terapie complementari hanno in sé un grande potenziale, per esempio per sostenere le cure convenzionali.

L'agopuntura e l'agopressura, per esempio, possono attenuare in vari casi i dolori o prevenire la nausea e il vomito. L'ipnosi può servire in alcuni casi a tenere sotto controllo l'angoscia e il dolore. L'iperico ha in molti casi un effetto antidepressivo (può però alterare l'effetto di altri farmaci).



Che cosa desidero davvero?

Lei sente il bisogno di provare un metodo complementare? È un desiderio che va rispettato. Il metodo deve soddisfare aspettative realistiche. Conviene perciò porsi la seguente domanda e cercare di rispondervi: Che cosa desidero veramente? Così potrà individuare i suoi reali bisogni e potrà scegliere il metodo più appropriato.

Essendo in chiaro sulle sue motivazioni, le sarà più facile individuare il metodo giusto evitando così delusioni.

E non perda coraggio se inizialmente non saprà districarsi nella «giungla delle offerte terapeutiche». Il seguente questionario può servirle per individuare meglio i suoi reali bisogni.

Vorrei ...

- attenuare i disturbi, in special modo:
 - fatica, debolezza
 - dolori
 - cefalee
 - nausea o vomito
 - insonnia
 - stati depressivi
 - tensione, nervosismo
 - ansia
 - altri disturbi:

- prevenire recidive
- rafforzare il sistema immunitario
- fare tutto il possibile per combattere il cancro
- semplicemente vivere in modo sano
- trovare un terapeuta che consideri tutta la mia persona
- capire perché la malattia ha colpito proprio me
- provare un certo metodo di cui ho sentito vantare i pregi
- altro e, più precisamente:

Assumere l'iniziativa

Molti pazienti desiderano assumere un ruolo attivo nella terapia per sentirsi meglio. La collaborazione del paziente è del resto richiesta in alcune cure.

Chi pratica il training autogeno, ad esempio, non ha bisogno dell'aiuto di terzi. In altri casi è invece il terapeuta che produce lo sforzo maggiore, praticando per esempio un massaggio: in questo caso il paziente è passivo.

Il corpo o lo spirito?

Alcuni metodi agiscono soprattutto sul fisico, altri invece hanno un influsso sulla psiche.

Se per esempio lei consumerà più frutta e verdura il suo organismo ne trarrà sicuramente vantaggio. Ma questo regime alimentare ben difficilmente l'aiuterà a superare la paura di una ricaduta: allo scopo sono più indicati altri metodi.

Risultati immediati o differiti?

Alcuni metodi, come gli esercizi di rilassamento o i massaggi, procurano sollievo immediato. In altri casi invece ci vuole del tempo prima di sentire dei benefici (è il caso per es. dopo il mutamento di regime alimentare). Chi riflette su questo aspetto eviterà delusioni.

Non faccia confusione

Da un lato è possibile curare alcuni disturbi con diversi metodi. Viceversa alcuni metodi sono anche in grado di curare diversi disturbi simultaneamente.

S'impone dunque una scelta appropriata. L'applicazione congiunta di diverse terapie è da sconsigliare: esse possono interferire l'una con l'altra e persino compromettere l'esito della cura. Inoltre sarebbe difficile stabilire quale

delle cure ha effettivamente procurato un miglioramento o se una terapia risponde davvero ai suoi bisogni.

La prima fonte d'informazione dovrebbe essere il medico di famiglia. Un numero crescente di medici generici segue corsi di medicina complementare ed ha fatto esperienze in questo campo.

Forse anche il suo medico è tra questi. Perché non domandargli cosa ne pensa? Chissà che non sappia indirizzarla lui stesso a un buon terapeuta.

Se invece il suo medico non sa cosa dirle o se lei si sente incompreso si rivolga pure a qualcun altro.

Un'altra ottima fonte d'informazione è costituita dai gruppi di autoaiuto. Le persone che hanno gli stessi problemi si capiscono spesso al volo senza tante spiegazioni.

In questi gruppi lei può informarsi direttamente delle esperienze che altri hanno fatto con un certo metodo. Se desidera conoscere dei gruppi di autoaiuto le conviene rivolgersi al servizio di consulenza della sua Lega cantonale (vedi p. 38).

Quali costi sono a carico dell'assicurazione malattia?

Prima di sottoporsi a una terapia complementare lei deve assolutamente informarsi presso la sua cassa malati in merito alla copertura dei costi.

I costi di determinati metodi complementari e di trattamenti elargiti da terapisti paramedici sono coperti da talune assicurazioni integrative. In questo caso però la copertura dei costi varia sensibilmente da una cassa all'altra.

Presso alcune casse il tetto massimo dei rimborsi si situa a 1000 franchi, mentre altre coprono per intero i costi di determinati metodi (detratte la partecipazione ai costi e la franchigia).

Richieda una lista delle prestazioni coperte dalla sua cassa in base all'assicurazione stipulata. Inoltre le casse malati compilano in genere liste dei terapeuti non convenzionali da esse riconosciuti. Anche in questo caso le liste possono variare sensibilmente.

Chieda inoltre, preferibilmente per iscritto, le seguenti informazioni:

- L'assicurazione sulle prestazioni complementari copre le spese della terapia applicata da un determinato terapeuta?
- I rimborsi sono solo parziali? Se sì, qual è il tetto massimo dei rimborsi annui nel suo caso specifico?
- Quali specialisti senza titolo di studio accademico sono riconosciuti dalla cassa malati (nel caso intenda farsi curare da uno di questi)?
Tenga comunque presente che il riconoscimento non è garanzia di competenza: esso significa semplicemente che la cassa rimborsa almeno in parte i costi.

Esiga una risposta scritta.

Le casse malati sono disposte a stipulare assicurazioni complementari con persone già malate, ma solo con riserva. Anche per quanto concerne i rimborsi complessivi annui si osservano enormi differenze.

Se non si raccapezza più nella «giungla assicurativa» si rivolga pure al servizio di consulenza della Lega contro il cancro del suo cantone (vedi pp. 38 sg.).

Per le questioni relative all'assicurazione malattia può rivolgersi inoltre all'ufficio di mediazione delle assicurazioni sociali, all'Organizzazione svizzera dei pazienti (se desidera una consulenza personale s'informi prima sui relativi costi) o a Santésuisse, la federazione degli assicuratori svizzeri di malattia. Troverà i rispettivi indirizzi in fondo all'opuscolo.

In caso di contenzioso con la cassa malati è preferibile rivolgersi all'ombudsmann dell'assicurazione sociale prima di adire le vie legali (indirizzi in appendice).

Quali costi sono coperti dall'assicurazione di base?

I principi direttivi dell'assicurazione obbligatoria di base sono i seguenti:

1. L'assicurazione obbligatoria di base deve coprire le spese delle prestazioni medico-sanitarie per la diagnosi, la cura e le conseguenze di una malattia.
2. Le prestazioni devono essere assicurate da medici con titolo di studio, salvo nei casi precisati nell'Ordinanza.
3. Le prestazioni devono essere efficaci, appropriate ed economiche.

Questi principi si applicano anche per i metodi complementari. Il Dipartimento federale degli interni decide quali prestazioni siano da includere nell'Ordinanza.

Diversa è la situazione per i *farmaci*. L'assicurazione di base si assume i costi sia dei farmaci convenzionali che dei farmaci non convenzionali, ma solo a condizione che essi siano inclusi nella lista delle specialità e nell'elenco dei farmaci generici. Questi documenti si trovano sul sito www.bag.admin.ch. L'attuale titolo è: "Elenco delle specialità 2017". Vedasi p. 36: Opuscoli di altre organizzazioni.

Il rimborso è effettuato solo se i farmaci sono prescritti da un medico.

Le casse malati offrono varie *assicurazioni complementari* per le cure non coperte dall'assicurazione obbligatoria di base o applicate da terapeuti senza titolo di studio. Tali assicurazioni non coprono però sempre tutti i costi. Lo stesso dicasi dei farmaci non inclusi nella lista delle specialità.

La scelta del terapeuta

Per lei non contano solo il metodo e la formazione del terapeuta, ma anche la sua personalità.

Come terapeuta preferisce un uomo o una donna? Un terapeuta giovane o un professionista di lunga esperienza? In ogni caso lei deve avere assoluta fiducia nel suo terapeuta: non deve dubitare della sua serietà. Certo non si può sapere subito con chi si ha a che fare ... Comunque dopo la prima visita lei può sempre decidere di farsi curare da quel terapeuta o cercarne un altro.

La formazione del terapeuta

Un medico e un terapeuta di medicina complementare non hanno la stessa formazione.

La medicina tradizionale o scientifica è oggetto dell'insegnamento e della ricerca universitari. Per poter esercitare la professione il futuro medico deve prima superare gli esami di stato al termine di uno studio di sei anni. Dopo la laurea e un'eventuale specializzazione alcuni medici seguono dei corsi di formazione per l'apprendimento di uno o più metodi di medicina complementare.

La formazione di un terapeuta di metodi complementari non si svolge invece nelle università. Non esiste nemmeno un iter formativo ben definito e la formazione è in genere molto più breve dello studio di medicina. Ogni cantone stabilisce inoltre autonomamente le condizioni per l'esercizio della professione.

È bene quindi raccogliere informazioni su un terapeuta prima di affidarsi alle sue cure.

Per essere riconosciuti dalle casse malati i terapeuti di medicina complementare possono oggi iscriversi nel registro centrale EMR se hanno certi requisiti.

L'EMR non è però autorizzato a rilasciare informazioni sui terapeuti iscritti al registro. S'informi presso la sua cassa malati o chieda informazioni direttamente al terapeuta.

In linea di massima se un terapeuta è membro di un'associazione professionale si può ritenere che egli applichi il suo metodo con la dovuta competenza.

Chi aderisce a un'associazione non di rado deve seguire uno speciale corso di formazione e impegnarsi a rispettare le norme dell'associazione.

S'informi dunque se il suo terapeuta è membro di un'associazione professionale. Può eventualmente rivolgersi all'associazione stessa. Non dimentichi poi che i titoli conseguiti all'estero non corrispondono sempre ai titoli svizzeri.

Dove informarsi?

Le associazioni professionali possono fornirle la lista dei loro membri. Può rivolgersi però anche alla sua Lega cantonale, al servizio telefonico della Linea cancro (v. p. 34) o alla sua cassa malati.

I terapeuti affidabili ...

- esercitano in uno studio e ricevono a ore fisse,
- domandano se è già stata fatta la diagnosi medica,
- desiderano consultare la storia clinica,
- non suggeriscono mai di sospendere il trattamento oncologico,
- s'informano dei disturbi, delle abitudini e delle condizioni di lavoro,
- domandano se e in che modo i suoi disturbi sono stati curati,
- dicono cosa pensano della sua malattia,
- spiegano i risultati del loro esame,

Senso critico

Il desiderio di recuperare la salute desta spesso impensate energie – ma offusca anche il senso critico.

Indubbiamente molti terapeuti sono davvero motivati e si prodigano per i loro pazienti con spirito di abnegazione. Alcuni però sfruttano la situazione: assicurano che solo loro o il metodo da loro praticato possono portare alla guarigione. Spesso vantano successi immaginari e non lesinano critiche agli altri.

Chi promette miracoli è già di per sé sospetto!

- spiegano il metodo che intendono applicare e non nascondono i possibili effetti collaterali indesiderati,
- motivano la scelta del metodo,
- segnalano altre terapie possibili,
- discutono con lei i farmaci prescritti da altri,
- dicono chiaramente quanto costerà la terapia,
- richiederanno il suo esplicito consenso prima di iniziare una qualsiasi terapia,
- informano sul rimborso spese da parte della cassa malati.

I terapeuti poco affidabili ...

- consigliano subito una terapia costosa e non hanno tempo nemmeno nel colloquio preliminare,
- non danno informazioni e non presentano nemmeno il piano terapeutico,
- vogliono assolutamente cominciare subito la terapia senza spiegargliene le modalità e senza richiedere prima il suo consenso,
- sconsigliano di domandare il parere di un altro terapeuta,
- assicurano che la terapia non comporta alcun rischio e non presenta effetti collaterali indesiderati,

- sconsigliano le terapie anti-tumorali tradizionali,
- pretendono che sospendiate l'assunzione di altri farmaci,
- esigono un anticipo per una lunga terapia,
- si mostrano infastiditi se si chiede la ricevuta per un pagamento in contanti,
- fanno pressioni indebite se si decide di sospendere anzi tempo la terapia.

Il primo colloquio

Si raccolga e rifletta con calma su tutto ciò che vuole dire al terapeuta in occasione del primo colloquio. Annoti su un foglietto le sue aspettative: potrà servirle. Non di rado si dimenticano cose importanti per il nervosismo.

Porti con sé i certificati medici, per esempio i risultati delle analisi del sangue.

In linea di massima lei ha diritto a prendere visione di tutta la documentazione medica. Può richiedere copia dei risultati degli esami medici e anche delle annotazioni manoscritte del medico. Sono tenuti a consegnarglieli anche i terapeuti complementari.

Affronti anche il capitolo dei rischi della terapia. Sia i medici che i terapeuti hanno il dovere di informare in merito ai rischi e alle controindicazioni di una cura. A volte si sente dire: se non fa bene, non fa male. Non si può dire di tutti i metodi complementari!

Alcuni di essi devono essere applicati da persone davvero esperte, in grado di valutare i rischi e i limiti della terapia.

Il piano terapeutico

Si faccia spiegare il piano terapeutico. Richieda spiegazioni dettagliate. Lei ha diritto a un'informazione corretta e completa, in un linguaggio chiaro e comprensibile.

Qual è lo scopo della cura? Come si svolgerà presumibilmente? Che cosa farà concretamente il terapeuta? Posso contribuire al buon esito della terapia? Insista se qualcosa è poco chiaro. Se lei lo desidera il terapeuta deve consegnarle il piano scritto.

Il piano terapeutico dovrebbe considerare anche i seguenti aspetti:

- **Benessere psicofisico.** Lei ha deciso di ricorrere alla medicina complementare per far personalmente qualcosa per il suo benessere. Quando subentrerà probabilmente un miglioramento? Si osserverà inizialmente un peggioramento? Quando scompariranno i nuovi sintomi? Che miglioramenti posso aspettarmi?

Anche la qualità di vita si può misurare

«Tutti i metodi che pretendono di curare il cancro devono essere valutati con gli stessi criteri applicati alla medicina tradizionale – anche se non necessariamente con gli stessi metodi. Oggi è per esempio possibile misurare la qualità di vita.»

Prof. dott. med. Gerd A. Nagel

Presidente della fondazione Patientenkompetenz, Männedorf

- Durata della terapia. Quando si potrà considerare terminata la cura? In caso di terapia prolungata (oltre le 10–15 settimane) il terapeuta e il paziente dovrebbero fare regolarmente il punto della situazione per vedere se si sono già ottenuti dei miglioramenti e decidere se continuare la cura o sospenderla.

Ho scelto bene

Durante la terapia possono sempre sorgere dei dubbi. Ecco alcuni punti su cui riflettere per far chiarezza.

I punti positivi ...

- Il terapeuta non ha fretta: mi ascolta, non mi interrompe.
- M'informa nei dettagli.
- Ha affrontato l'aspetto finanziario e mi ha detto quali costi si assume la cassa malati.
- Il terapeuta segue scrupolosamente il piano terapeutico previsto. Non avrò dunque sorprese.
- Non pretende che io sospenda le cure mediche che possono inibire lo sviluppo del tumore.
- Dopo alcune sedute noto già dei miglioramenti.
- So cosa fare se i disturbi si acuiscono.

... e quelli negativi

- Il terapeuta non m'ispira fiducia.
- Mi garantisce la guarigione.
- Insinua che è colpa mia se non ci sono miglioramenti.
- Si circonda di un'aura di mistero invece di spiegarmi chiaramente in cosa consiste la cura.
- Non accenna ai potenziali rischi della terapia.
- Non mi ha spiegato i limiti della terapia.
- Non mi sento a mio agio con il metodo scelto.
- Il terapeuta non mostra molto interesse per i motivi che mi hanno spinto ad affrontare una cura complementare.

Se il suo organismo non risponde alle cure complementari o alternative la colpa non è quasi mai sua. Lo tenga presente e non si senta in colpa.

Forse il metodo in questione non è indicato nella sua situazione, non è adatto ai suoi bisogni o è persino un metodo molto discutibile. Le malattie tumorali possono anche essere refrattarie a una cura.

Se non sa cosa fare si rivolga a una persona di sua fiducia o a un esperto.



Convivere con il cancro

Numerose persone confrontate con una diagnosi di cancro oggi vivono meglio e più a lungo che non alcuni decenni fa. In molti casi, tuttavia, il trattamento è lungo e gravoso. C'è chi riesce a svolgere contemporaneamente le proprie attività quotidiane, mentre per altri ciò diventa praticamente impossibile.

Ascoltare se stessi

Si conceda il tempo necessario per progettare in modo consapevole una nuova prospettiva di vita. Il ritorno alla vita di tutti i giorni può avvenire in modo graduale, in sintonia con il carico che è in grado di sopportare.

Proprio come le persone sane affrontano in maniera diversa le questioni esistenziali, anche una situazione di malattia è vissuta in modo differente da un individuo all'altro. Vi è chi dice: «Tutto andrà bene!», chi si preoccupa pensando: «Speriamo che tutto vada bene!», e infine chi pensa: «Di certo andrà tutto storto!», o persino «È finita, dovrò morire!».

Ricerca il dialogo

Indipendentemente dalle possibilità di guarigione, la paura della morte è strettamente connessa con ogni malattia tumorale. Alcuni non vogliono parlarne, altri lo considerano ma non osano affrontare

l'argomento. Altri ancora sono delusi se le persone che li circondano fanno finta di niente. Tuttavia non esistono ricette miracolose. Ciò che è di aiuto a una persona può essere privo di significato per un'altra.

Cerchi di scoprire quali aspetti potrebbero contribuire a migliorare la qualità della sua vita. A volte basta porsi semplici domande come:

- Qual è il mio vero problema?
- Cosa mi occorre?
- Come potrei ottenere ciò che desidero?
- Chi potrebbe darmi una mano?

Consulti anche l'appendice e riconsideri quanto è stato esposto in questo opuscolo.

Richiedere un'assistenza specialistica

Se persistono stati d'ansia e d'inquietudine e lei non sa più come farvi fronte non esiti a richiedere un'adeguata assistenza specialistica. Ne parli con la sua équipe curante o con il medico di famiglia. Potranno eventualmente esserle raccomandate o prescritte ulteriori misure di sostegno che sono coperte dall'assicurazione malattia di base. Per problemi psicosociali può rivolgersi al servizio sociale dell'ospedale o alla sua Lega cantonale contro il cancro.

Consulenza e informazione

Chieda consiglio

Équipe curante

L'équipe curante può consigliare cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Rifletta anche Lei su possibili misure in grado di migliorare la Sua qualità di vita e di favorire la Sua riabilitazione.

Sostegno psico-oncologico

Una malattia oncologica non ha ripercussioni solo fisiche, ma anche psichiche che possono manifestarsi attraverso stati di ansia, di tristezza o di depressione.

Se sentisse che il carico emotivo della malattia sta per diventare troppo pesante per Lei, chieda di poter usufruire di un sostegno psico-oncologico. Uno psico-oncologo accoglie la sofferenza psichica dei malati di cancro e dei loro cari, li aiuta a riconoscere modalità utili nell'affrontare e nell'elaborare le esperienze legate alla malattia.

Varie figure professionali possono offrire un sostegno psico-oncologico (p. es. medici, psicologi, infermieri, assistenti sociali, teologi ecc.). L'essenziale è che abbiano esperienza nella presa a carico di pazienti oncologici e dei loro familiari e che abbiano seguito una formazione che abiliti a tale ruolo.

La Sua Lega contro il cancro cantonale o sovracantonale

Le leghe cantonali e sovracantonali consigliano, accompagnano e sostengono i malati e i loro familiari in tutte le fasi della malattia. Offrono aiuto pratico per risolvere problemi organizzativi (p. es. servizio trasporti, custodia bambini, noleggio letto elettrico), aiuti finanziari in situazioni di disagio economico legato alla malattia nonché consulenza assicurativa e orientamento in ambito giuridico. Forniscono materiale informativo. Organizzano gruppi di autoaiuto e corsi. Indirizzano agli specialisti (p. es. nei campi dell'alimentazione, delle terapie complementari, della cura dei linfedemi, della psico-oncologia, della sessuologia ecc.).

Linea cancro 0800 11 88 11

Le operatrici specializzate della Linea cancro Le offrono un ascolto attivo, rispondono al-

le Sue domande sui molteplici aspetti della malattia, La orientano verso altre forme di sostegno consone ai Suoi bisogni, accolgono le Sue paure e incertezze, il Suo vissuto di malattia. Le chiamate al numero verde e le consulenze telefoniche sono gratuite. I clienti che usano Skype possono raggiungere le operatrici anche all'indirizzo Skype krebstelefon.ch (attualmente solo in tedesco e francese).

Cancerline – la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti possono accedere alla chat dal sito www.krebsliga.ch/cancerline e chattare con una consulente (lunedì–venerdì, ore 11–16). Possono farsi spiegare la malattia, porre domande e scrivere ciò che sta loro a cuore.

Malati di cancro: come dirlo ai figli?

Una delle prime domande che si pone un genitore che riceve una diagnosi di cancro è «Come faccio a dirlo ai miei figli?»

Il pieghevole intitolato «Malati di cancro: come dirlo ai figli?» vuole aiutare i genitori malati di cancro in questo difficile e delicato compito. Contiene anche consigli per gli insegnanti. Inoltre, chi volesse approfondire l'argomento può leggere l'opuscolo intitolato «Se un genitore si ammala di cancro – Come parlarne con i figli?» (vedi p. 36).

Linea stop tabacco 0848 000 181

Consulenti specializzate Le forniscono informazioni, La motivano al cambiamento e, se lo desidera, La seguono nel processo di disassuefazione dal fumo, richiamandola gratuitamente.

Seminari

La Lega contro il cancro organizza seminari e corsi nel fine settimana in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro: www.legacancro.ch/riabilitazione e programma corsi nell'opuscolo «Seminari» (vedi p. 36).

Attività fisica

Molti malati di cancro constatano che l'attività fisica ha un effetto rivitalizzante. Pratica-

re della ginnastica insieme con altri malati di cancro potrebbe aiutarLa a riacquistare fiducia nel Suo corpo e a combattere la stanchezza e la spossatezza. Si informi presso la Sua lega cantonale o sovracantonale e legga l'opuscolo «Attività fisica e cancro» (vedi p. 36).

Altri malati di cancro

Intrattenersi con persone accomunate da uno stesso vissuto, può infondere coraggio e aiutare a sentirsi meno soli. Può essere utile confrontare il proprio modo di far fronte a determinate situazioni con le modalità di gestione della malattia o del lutto adottate da altri. Ognuno deve comunque fare le proprie esperienze e scegliere le strategie più consone alla propria personalità. Non c'è, in effetti, un modo giusto o sbagliato di vivere la malattia.

Gruppi di autoaiuto

Partecipando agli incontri dei gruppi di autoaiuto, si ha l'opportunità di parlare con persone che hanno vissuto o stanno vivendo un'esperienza analoga alla propria e di scambiarsi informazioni di vario tipo.

Si informi presso la Sua lega cantonale o sovracantonale se vi sono gruppi di autoaiuto o gruppi parola che si riuniscono nelle Sue vicinanze e sull'offerta di corsi per malati di cancro e i loro familiari. Su www.selbsthilfeschweiz.ch può cercare gruppi di autoaiuto nella sua zona.

Servizi di Assistenza e Cura a Domicilio (SACD) o Spitex per malati di cancro

Vi sono servizi di assistenza e cura a domicilio o spitex specializzati nella presa a carico del paziente oncologico.

Tali organizzazioni intervengono in qualsiasi fase della malattia. Le offrono la loro consulenza e il loro sostegno al Suo domicilio, tra un ciclo di terapia e l'altro e una volta conclusa la terapia, fra l'altro, nella gestione degli effetti collaterali. Prenda contatto con la Lega contro il cancro per ottenerne gli indirizzi.

Consulenza dietetica

Molti ospedali dispongono di un servizio di dietetica. Sul territorio operano dietisti

e dietisti indipendenti che, in generale, collaborano con i medici e sono membri della ASDD Associazione Svizzera Dietiste-i diplomate-i SSS/SUP

Altenbergstrasse 29
Casella postale 686
3000 Berna 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Sul sito dell'ASDD può cercare un/una dietista diplomato/a in base all'indirizzo: www.svde-asdd.ch

palliative ch

Presso il segretariato dell'Associazione Svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi e sul sito dell'associazione trova gli indirizzi delle sezioni cantonali di palliative ch e degli enti erogatori di cure palliative che operano nella sua zona. Queste reti assicurano che le persone ammalate possano ricevere un'assistenza ed una cura ottimali, indipendentemente dal luogo dove abitano.

palliative ch
Bubenbergplatz 11
3011 Berna
Tel. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Prestazioni assicurative

Le spese di cura in caso di cancro sono rimborsate dall'assicurazione malattie obbligatoria di base (LAMal), a condizione che risultino da modalità terapeutiche riconosciute ovvero che il farmaco figuri nel cosiddetto Elenco delle specialità dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Il Suo medico curante è tenuto ad informarLa compiutamente a tale proposito.

Verifichi preventivamente se l'assicurazione malattie obbligatoria di base (LAMal) o l'assicurazione integrativa garantisce la copertura delle spese dovute a consulti o a trattamenti aggiuntivi non medici nonché a lungodegenze.

Legga anche l'opuscolo «Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali?» (vedi p. 36).

Opuscoli della Lega contro il cancro

Le pubblicazioni della Lega contro il cancro possono aiutarla a gestire meglio la sua situazione. Salvo eccezioni, possono essere ordinate gratuitamente presso la Lega contro il cancro della sua regione. È solo grazie alle donazioni che questo servizio può essere garantito.

- **Terapie medicamentose dei tumori**
- **Terapie orali in oncologia**
- **La radioterapia**
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Difficoltà di alimentazione e cancro**
- **Diario del dolore**
- **Dolometer® VAS**
- **Senza forze**
- **Il linfedema e il cancro**
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
- **Il cancro e la sessualità maschile**
- **Il cancro e la sessualità femminile**
- **Seminari**
- **Accompagnare un malato di cancro**
- **Attività fisica e cancro**
- **Il moto fa bene**
- **Se un genitore si ammala di cancro**
- **Rischio di cancro ereditario**

- **Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali**

- **Quando anche l'anima soffre**

Modalità d'ordinazione

- Lega cantonale contro il cancro
- tel. 0844 85 00 00
- shop@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/opuscoli

Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli trova tutte le pubblicazioni disponibili presso la Lega contro il cancro. La maggior parte delle pubblicazioni sono gratuite e sono fornite per posta o possono essere scaricate da Internet. Sono offerte dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla lega del Suo Cantone di residenza. Ciò è possibile soltanto grazie ai generosi donatori.

Il Suo parere ci interessa

Sul sito www.forumcancro.ch può esprimere la Sua opinione sugli opuscoli della Lega contro il cancro compilando un breve questionario. La ringraziamo fin d'ora per il Suo contributo.

Opuscoli di altre Organizzazioni

«**Terapia oncologica nell'ambito di uno studio clinico**», 2015, Gruppo Svizzero di Ricerca Clinica sul Cancro SAKK, ordinazione online: www.sakk.ch

I trattamenti non convenzionali nel malato oncologico, il testo integrale di un libretto della Collana Girasole, curata dall'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti ed amici (AIMaC), disponibile in linea, sul sito www.aimac.it

Elenco delle specialità 2017, Ufficio Pubblicazioni federali per clienti privati, 3003 Berna
Opuscolo scaricabile gratuitamente dal sito www.bag.admin.ch oppure acquistabile online (Nr. Art. 316.930.171, prezzo 6750 CHF)

Lettere consigliate

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012, ca. Fr. 30.–.

La Lega ticinese contro il cancro dispone di una biblioteca tematica. Il catalogo può essere richiesto per email: info@legacancro-ti.ch

Alcune leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca presso la quale questi libri e altri ancora possono essere presi in prestito gratuitamente. Si informi presso la lega del Suo cantone di residenza (vedi p. 38).

La Lega svizzera contro il cancro, la lega bernese e la lega zurighese contro il cancro dispongono di un catalogo bibliotecario online che prevede la possibilità di ordinare e di riservare libri. Il prestito bibliotecario ovvero l'invio dei libri è garantito in tutta la Svizzera.

Sul nostro sito in tedesco

www.krebsliga.ch/bibliothek

Qui c'è anche un collegamento diretto al sito con libri per bambini:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

www.bernischekrebsliga.ch → Das bieten wir → Informationen finden → Bibliothek

www.krebsligazuerich.ch → Beratung & Unterstützung → Bibliothek

Internet

Italiano

Offerta della Lega contro il cancro

www.forumcancro.ch

Piattaforma virtuale di scambio della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch

Servizi di sostegno della Lega svizzera contro il cancro e recapiti delle leghe cantonali.

www.legacancro.ch/cancerline

La Lega contro il cancro offre a bambini, giovani e adulti una chat con consulenza.

www.legacancro.ch/migranti

Schede informative in albanese, portoghese, serbo-croato-bosniaco, spagnolo, turco e in parte anche in inglese su alcuni frequenti tipi di cancro e sulla prevenzione. La varietà degli argomenti e delle lingue sarà via via ampliata.

www.legacancro.ch/riabilitazione

Seminari della Lega contro il cancro a sostegno nell'affrontare le difficoltà legate alla malattia.

[Altri enti e consultori, altre associazioni](#)

www.ilco.ch

Gruppo d'interesse svizzero delle sezioni regionali di portatori di stomia

www.selbsthilfeschweiz.ch

Gruppi di autoaiuto

www.palliative.ch

Associazione Svizzera Cure Palliative

www.psychoonkologie.ch

Società Svizzera di Psico-Oncologia

www.santesuisse.ch

Sito di santésuisse

www.spo.ch

Organizzazione Svizzera dei pazienti

Inglese

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

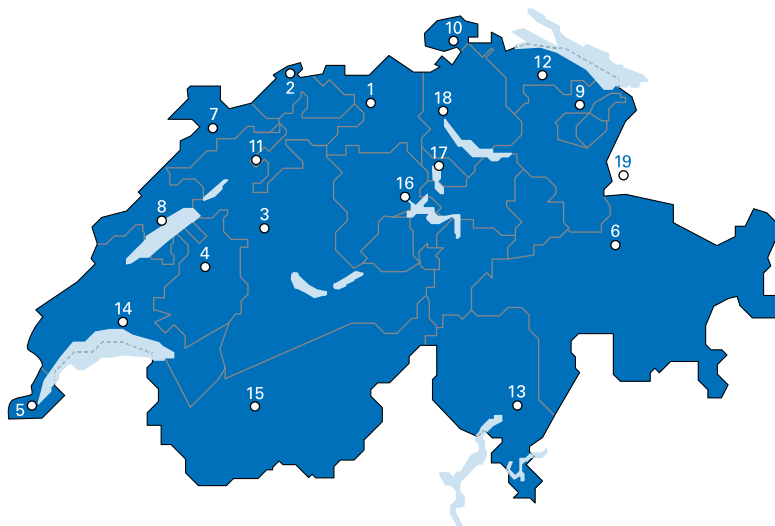
www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

Fonti

Le pubblicazioni e i siti Internet citati nel presente opuscolo servono alla Lega contro il cancro anche da fonte. Soddisfano sostanzialmente i criteri di qualità della Health On the Net Foundation, il cosiddetto HonCode (vedi www.hon.ch/HONcode/Italian).

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
Fax 081 300 50 80
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese
contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise
contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Lega svizzera **contro il cancro**

Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Opuscoli

Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/
opuscoli

Forum

www.forumcancro.ch,
piattaforma virtuale della
Lega contro il cancro

Cancerline

www.legacancro.ch/
cancerline, la chat sul
cancro per bambini,
adolescenti e adulti
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Skype

krebstelefon.ch
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Linea stop tabacco

Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi
al minuto (rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11.00–19.00

Le siamo molto grati
del Suo sostegno.

Linea cancro **0800 11 88 11**

lunedì–venerdì
ore 9.00–19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

Uniti contro il cancro

Questo opuscolo Le viene consegnato dalla Sua Lega contro il cancro, la quale è a Sua disposizione con la sua ampia gamma di prestazioni di consulenza, accompagnamento e sostegno. All'interno trova l'indirizzo della Sua Lega cantonale o regionale.