



lega contro il cancro

Cancro e disagio psichico

Consigli per affrontare la malattia



Una guida della Lega contro il cancro



Indice

- 6 Domande e incertezze**
- 8 La salute mentale può essere la causa del cancro?**
- 11 Cancro e disagio psichico**
- 18 Affrontare e gestire la malattia**
- 23 Che cosa posso fare per me?**
- 29 La psiconcologia**
- 35 Desidero una consulenza e altre informazioni**

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 70 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
www.legacancro.ch

Direzione del progetto e redazione

Silvia Mangada, ex redattrice; Andrea Seitz,
redattrice informazioni sul cancro, Lega svizzera
contro il cancro, Berna

Consulenza scientifica

PD Dr. phil. Judith Alder, psicoterapeuta e
psiconcologa, Basilea

Ringraziamo le persone colpite dal cancro per
aver letto attentamente il manoscritto e per il
loro prezioso feedback.

Correzione della bozza in tedesco

Romy Kahl, redattrice informazioni sul cancro,
Lega svizzera contro il cancro, Berna

Ringraziamo la persona interessata per l'attenta lettura del manoscritto e per il prezioso feedback.

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua francese e tedesca.

© 2023, 2014, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Post-editing in italiano

Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro,
Berna

Immagini

Copertina: Shutterstock
p. 4: Shutterstock
p. 18: iStock
p. 38: Adobe Stock

Grafica

Daniel Förster, Belgern

Stampa

Hartmann Druck & Medien GmbH, Hilzingen



Cara lettrice, caro lettore

Quando nel testo è utilizzata soltanto la forma maschile o femminile, questa si riferisce a entrambe.

Una diagnosi di cancro spaventa la maggior parte delle persone. Molte persone colpite si chiedono perché sia stato diagnosticato loro un cancro. Spesso sorgono domande per le quali non ci sono risposte chiare.

In questo opuscolo troverà le seguenti informazioni:

- come si sviluppa un cancro?
- C'è una legame tra la psiche e il cancro?
- Come posso gestire le emozioni opprimenti?
- Chi mi può aiutare a farlo?
- Che cos'è la consulenza psicologica?

Si rivolga ai professionisti che La stanno curando e assistendo. Chieda supporto alle persone che Le sono vicine. O a persone che hanno vissuto la Sua stessa situazione.

Negli opuscoli della Lega contro il cancro troverà informazioni e consigli utili. I consulenti delle Leghe contro il cancro cantonali e regionali sono a Sua disposizione e saranno lieti di assisterla. Trova gli indirizzi e i recapiti delle sedi in fondo a questo opuscolo. Può infine contattare la Linea cancro allo 0800 11 88 11.

Le auguriamo ogni bene.

La Sua Lega contro il cancro

I nostri opuscoli sono disponibili gratuitamente solo grazie alle donazioni.

Donate ora con TWINT:



Scansionare il codice QR con l'app TWINT.



Inserire l'importo e confermare la donazione.



Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.

Domande e incertezze

Le persone malate di cancro spesso affrontano queste e altre domande simili, alle quali non ci sono risposte chiare:

- perché mi sono ammalato di cancro?
- Ho fatto qualcosa di sbagliato?
- Che cosa devo fare per poter tornare in salute nel modo più veloce possibile?
- Che cosa devo fare per poter tornare in salute ed evitare che la malattia si ripresenti?
- Che cosa succede se il mio cancro non può essere curato?

Dopo una diagnosi di cancro, molte persone rivedono i propri piani per il futuro. Cambiano anche il loro atteggiamento verso la vita. Queste considerazioni possono portare ordine. Tuttavia, possono anche causare sentimenti di colpa. Possono creare incertezza. Oppure possono generare aspettative irrealistiche.

«Per anni ho trascurato me stessa, mettendo sempre i bisogni degli altri al primo posto. Alla fine, non mi rimanevano più energie per me. È possibile che questo mi abbia fatto ammalare?»

Come si sviluppa un tumore?

I tessuti e gli organi del corpo umano sono composti da cellule. A volte, queste cellule subiscono cambiamenti patologici e iniziano a moltiplicarsi in modo incontrollato, dando origine a un tumore. Esistono tumori benigni e maligni; quando un tumore è maligno, si parla di cancro.

Anche gli esperti non possono spiegare con certezza perché e quando una cellula sana diventa tumorale. Tuttavia, ci sono alcuni fattori che possono aumentare il rischio di questi cambiamenti e quindi di sviluppare il cancro:

- il naturale processo di invecchiamento: più la persona è anziana, maggiore è il rischio di sviluppare un cancro;
- lo stile di vita: uno stile di vita non sano (ad esempio un'alimentazione poco equilibrata, poco movimento, consumo regolare di tabacco o di alcolici) per un periodo di tempo prolungato aumenta il rischio di sviluppare il cancro;

- influssi esterni: alcuni virus, sostanze tossiche o radiazioni ultraviolette (ad esempio quando si prende il sole) aumentano il rischio di sviluppare il cancro;
- alcuni fattori ereditari o genetici.

Alcuni fattori di rischio per il cancro possono essere influenzati dalle persone, come il fumo e l'alimentazione. Su altri fattori, però, abbiamo poco controllo.

Perché ci si ammala di cancro?

La scienza conosce i fattori di rischio per il cancro. Tuttavia non può spiegare perché alcune persone si ammalano mentre altre, con gli stessi fattori di rischio, restano sane.

Chiunque può ammalarsi di cancro, comprese le persone che seguono uno stile di vita sano o i giovani. La possibilità che una persona sviluppi il cancro dipende, in parte, dal caso o dal destino.

La salute mentale può essere la causa del cancro?

Molte persone malate e i loro familiari si domandano se esista un collegamento tra il cancro e la salute mentale. O se la malattia possa dipendere da come si affronta lo stress.

Non esistono prove scientifiche che dimostrano come fattori psichici quali l'ansia, il pensiero negativo (essere pessimisti) o lo stress causano il cancro. Nemmeno se questi influenzano il processo di guarigione.

Ansia, depressione e cancro

In passato, le conoscenze mediche sul funzionamento delle cellule tumorali erano scarse. Le teorie secondo le quali la salute mentale potrebbe influenzare la salute fisica hanno una lunga tradizione. Già nell'antichità, infatti, esisteva la convinzione che ci fosse un legame tra stati d'animo depressivi e il cancro.

La ricerca moderna ha studiato un possibile legame tra cancro e psiche. Alcuni studi hanno esaminato se la personalità possa influenzare lo sviluppo del cancro. Hanno valutato anche il modo di affrontare i conflitti. Inoltre, hanno considerato le reazioni psicologiche, come ansia o depressione.

È comprensibile che una diagnosi di cancro possa provocare paura e depressione. Tuttavia, ciò non significa che queste emozioni giochino un ruolo determinante nello sviluppo del cancro.

Purtroppo, ci sono anche falsi esperti che diffondono le loro idee sul cancro in libri e siti web. Spesso queste affermazioni sono collegate a terapie che promettono di guarire. Le conclusioni di questi falsi esperti mancano di qualsiasi fondamento scientifico e si basano su affermazioni infondate, con l'unico scopo di guadagnare denaro.

Sulla base dei risultati della ricerca scientifica degli ultimi anni, si possono fare le seguenti affermazioni:

- non esiste una personalità specifica legata al cancro;
- le persone che reprimono le proprie emozioni (ad esempio la rabbia o la paura) non hanno maggiori probabilità di ammalarsi di tumore;
- le persone che si sentono impotenti o che non prendono decisioni da sole non si ammalano di cancro più spesso degli altri;
- le persone che hanno subito una perdita (divorzio, disoccupazione, decesso di una persona cara) non hanno maggiori probabilità di ammalarsi di tumore.

Lo stress causa il cancro?

Forse qualcuno nel Suo ambiente Le ha detto che in passato ha avuto troppo stress o che si è arrabbiato troppo. E che ora dovrebbe prendere la malattia come un'opportunità per cambiare la Sua vita. Queste affermazioni possono generare insicurezza e provocare sensi di colpa.

In generale, oggi è sempre più evidente che lo stress fa male alla salute. Tuttavia, le ricerche attuali mostrano che lo stress da solo non causa il cancro.

Lo stress provoca cambiamenti nei sistemi di stress del corpo, nei quali sono coinvolti diversi ormoni e sostanze chimiche. Per esempio, il cuore batte più velocemente quando siamo nervosi, arrabbiati o spaventati. Questo succede soprattutto quando lo stress dura a lungo.

Si sa già molto su come stress e sistema immunitario interagiscono: lo stress prolungato sopprime alcune funzioni del sistema immunitario. Questo può rendere, per esempio, più lenta la guarigione delle ferite.

Alcune parti del sistema immunitario sono ritenute importanti per combattere il cancro. Tuttavia, finora non è stato trovato un legame tra lo stress, i cambiamenti nel sistema di stress, sistema immunitario e lo sviluppo del cancro.

Lo sviluppo di un tumore dipende da molti fattori. Alcuni di questi sono solo parzialmente noti. Affermazioni semplicistiche come: «Chi è molto stressato o si arrabbia spesso si ammala più facilmente di cancro» non sono corrette.

I fattori concomitanti possono essere solo indiretti. Ad esempio, le persone con problemi psichici tendono a non badare alla propria salute. Possono bere più alcol, fumare di più, muoversi meno e mangiare in modo poco sano. Inoltre, una malattia cancerosa già esistente può essere scoperta troppo tardi se non si effettuano regolarmente visite mediche di controllo.

Cancro e disagio psichico

La mente delle persone reagisce a situazioni di stress e difficoltà in modo diverso. Reagisce anche in modo forte a situazioni che sembrano minacciose e difficili da affrontare.

Una diagnosi di cancro, per esempio, è vissuta da molti come qualcosa di molto spaventoso. Si può avere paura del dolore o della morte. Oppure ci si preoccupa di come il decorso della malattia influenzerà la vita e il clima in famiglia.

Quali fattori di stress possono insorgere?

Una diagnosi di cancro può aumentare le preoccupazioni e i problemi sul lavoro o in famiglia. Inoltre, gli effetti collaterali legati ai trattamenti possono influenzare anche la salute mentale. Se Lei conosce meglio queste difficoltà, può prepararsi meglio e riconoscerle più facilmente.

Ecco alcune situazioni che mettono a dura prova le persone malate di cancro:

- preoccupazioni legate alla malattia stessa;
- stress familiare: cambiamenti nella vita familiare quotidiana, crisi nella coppia, cambiamenti nel proprio ruolo all'interno della famiglia, preoccupazione per il benessere dei figli;
- comunicazione nell'ambiente circostante e le reazioni di amici, conoscenti o colleghi;
- sfide sociali, finanziarie e professionali;
- assistenza medica: mancanza di tempo da parte del personale curante, poca intimità, cambi frequenti di personale infermieristico e medico, lunghe attese (per esempio, per i risultati degli esami);
- gestione dei sintomi e dei disturbi fisici (ad esempio dolori, stanchezza, cambiamenti ormonali, irritabilità, perdita della fertilità);
- cambiamenti dell'aspetto esteriore (perdita dei capelli, variazioni di peso, eruzioni cutanee o arrossamenti);
- cambiamenti nel corpo: dubbi sulla propria femminilità o mascolinità, cambiamenti nella percezione di sé;

- perdita di autodeterminazione e indipendenza;
- sentirsi etichettati come un problema a causa della diagnosi.

Alcuni giorni, potrebbe non voler vedere né parlare con nessuno. Molte persone riescono ad affrontare le difficoltà dopo una diagnosi di cancro da sole o con il supporto di familiari e amici.

Tuttavia, ci possono essere momenti in cui tutto sembra estremamente difficile. Non esiti a chiedere aiuto a un professionista il prima possibile. Gli indirizzi e i recapiti telefonici si trovano in fondo a questo opuscolo.

Ognuno reagisce diversamente allo stress

Ogni persona reagisce in modo diverso alle situazioni stressanti. Possono variare anche a seconda della fase della malattia. Le reazioni dipendono non solo dalle esperienze passate nella gestione delle crisi, ma anche da sintomi come il dolore o la nausea.

«Nei giorni dopo la diagnosi, mi sentivo come se fossi fuori di me. A volte non riuscivo a crederci, altre volte avevo attacchi di panico. Altre volte facevo fatica a respirare. La vita di tutti i giorni sembrava improvvisamente lontanissima»

Dopo la diagnosi

Molte persone reagiscono a una diagnosi di cancro con shock e sorpresa. Provano paura, fino a sentirsi in panico. Alcuni si sentono paralizzati o intorpiditi. Altri fanno fatica a pensare chiaramente e a seguire quello che dice il medico. Infine, altri non vogliono accettare la diagnosi o pensano che il medico si sia sbagliato.

Molti trovano difficile il periodo tra la diagnosi e l'inizio del trattamento. Aspettare i risultati degli esami genera incertezze, speranze e paure. Molti si sentono impotenti e soli. Altri hanno paura che il loro cancro non si possa curare e che moriranno presto.

Che cosa posso fare?

A volte è utile mantenere una routine quotidiana e distrarsi svolgendo delle attività. Andare a fare la spesa all'orario abituale o fare una passeggiata la domenica, proprio come prima della diagnosi o del trattamento. Molti continuano a lavorare o a fare sport se si sentono abbastanza in forma.

Si annoti tutte le domande che La preoccupano. Porti queste domande al Suo prossimo incontro con il medico. Se necessario, si faccia accompagnare da una persona di fiducia.

«Avevo molta paura della prima chemio. Solo dopo il primo ciclo ho capito che potevo farcela. Sono riuscito a fidarmi del trattamento»

Durante il trattamento

L'inizio del trattamento genera spesso un senso di sollievo: finalmente si può combattere il cancro. Tuttavia, molte persone si sentono ansiose, irritabili, stanche e hanno sbalzi d'umore. Oppure si sentono fisicamente male.

Che cosa posso fare?

Per molte persone ammalate di tumore, il supporto di altre persone e altre strategie risultano di particolare importanza. Si tratta, ad esempio, del contatto con la natura, il supporto degli amici o la pratica di hobby.

Durante il trattamento ci sono anche dei giorni in cui ci si sente bene. In quei giorni cerchi di fare qualcosa che Le procura piacere. Tuttavia, faccia attenzione a non esaurire completamente le proprie energie.

Anche se può essere difficile, chiedi attivamente supporto. Ad esempio per ricevere aiuto nelle faccende domestiche o per recarsi dal medico o in ospedale.

«Abbiamo festeggiato la fine delle terapie in famiglia. Sembrava tutto finito. Tuttavia, qualche settimana dopo, ho capito che era solo l'inizio di un lungo processo»

La sensazione di vuoto dopo i trattamenti

La maggior parte dei pazienti guarda con gioia e desiderio alla fine del trattamento. Tuttavia, a volte sorgono dubbi e paure: «La terapia ha effetto? Sono veramente guarito? Il cancro tornerà ancora?».

Gli appuntamenti regolari e il contatto con i professionisti sono stati stressanti, ma hanno anche donato un senso di sicurezza. Ora deve ricostruire la fiducia nel proprio corpo e adattarsi alla vita quotidiana e al lavoro.

Potrebbe essere necessario imparare nuovamente a conoscere il proprio corpo per interpretare correttamente i suoi segnali. Dolori, palpitazioni o un fastidio addominale non indicano necessariamente una recidiva. Tuttavia, questi segnali possono generare ansia.

Potrebbe ancora soffrire per gli effetti collaterali del trattamento. Potrebbe non sentirsi ancora pronto ad affrontare le difficoltà quotidiane o a tornare al lavoro. Potrebbe anche preoccuparsi di riuscire a pagare tutte le bollette.

Che cosa posso fare?

Chieda al team di trattamento chi contattare in caso di domande o preoccupazioni, anche se non è in programma un appuntamento per le visite mediche di controllo. Si faccia dire a quali segnali del corpo prestare attenzione. La maggior parte dei pazienti ha bisogno di tempo per riabituarsi alla vita quotidiana.

Potrebbe avere il bisogno di discutere delle difficoltà psicologiche o sociali che sta affrontando. In questo caso, il servizio di consulenza di InfoCancro, la Lega contro il cancro del Suo Cantone o un professionista in psiconcologia possono offrirle assistenza. Spesso, anche parlare con altri pazienti attraverso la piattaforma peer della Lega svizzera contro il cancro (<https://peerplattform.krebsliga.ch>) o partecipare a un gruppo di autoaiuto può rivelarsi utile. Gli indirizzi e i recapiti telefonici sono disponibili nelle ultime pagine di questo opuscolo.

Quando il tumore non è più curabile

A volte la malattia progredisce nonostante il trattamento, oppure la malattia ricompare. Potrebbe anche succedere che il medico scopra delle metastasi durante una visita di controllo. Oppure potrebbe apprendere che il Suo cancro non è più curabile.

In certe situazioni, si può sperimentare quanto segue:

- delusione a causa dello sviluppo sfavorevole della malattia;
- provare paura a causa di dolori o altri disturbi che potrebbero verificarsi;
- provare tristezza per non poter più organizzare la propria vita nel modo desiderato;
- preoccuparsi per il futuro dei propri familiari;
- provare rabbia per il fatto che le terapie precedenti potrebbero essere state vane;
- avere paura di morire;
- avere la sensazione che la vita non abbia più senso.

Queste reazioni possono rendere difficile affrontare la vita di tutti i giorni. In questi momenti, è impor-

tante avere qualcuno con cui parlare. Oltre agli amici e ai familiari, possono essere il medico, un esperto in psiconcologia o un altro membro dell'équipe curante.

«È stato molto difficile per me quando gli esami hanno confermato la presenza di metastasi. Tuttavia, ho capito subito che avrei continuato con il trattamento. Ho ancora tanto da fare in questa vita»

Che cosa posso fare?

Può essere utile chiarire che cosa è importante per Lei in questi momenti. Ecco alcune domande che possono esserle d'aiuto:

- che cosa desidero vivere o portare a termine nelle prossime settimane e mesi?
- Dove posso trovare forza, fiducia, speranza e gioia?
- Dove perdo o spreco energia?
- Ci sono cose o persone che non mi fanno bene?
- Posso fare qualcosa per cambiare? Di quale aiuto ho bisogno e da chi?

Trova ulteriori informazioni a questo proposito nell'opuscolo della Lega contro il cancro «Cancro inguaribile: che cosa fare?».

Paura e depressione

Le difficoltà nella vita e i periodi di grandi cambiamenti possono aumentare il rischio di sviluppare un disturbo mentale. Si rivolga a un professionista se:

- prova molta ansia o tristezza;
- questi sintomi La preoccupano intensamente per un lungo periodo;
- questi sintomi condizionano e limitano la Sua vita quotidiana.

A questo riguardo, trova gli indirizzi e i recapiti telefonici nelle ultime pagine di questo opuscolo.

Depressione

Alcuni sintomi che potrebbero far pensare a una depressione sono:

- umore depresso e mancanza di speranza quasi tutti i giorni e per gran parte della giornata per almeno due settimane;
- tristezza persistente;

- perdita di interesse e di gioia;
- distacco e isolamento sociale;
- pensieri ricorrenti;
- difficoltà di concentrazione;
- disturbi del sonno;
- stanchezza e mancanza di energia;
- pensieri suicidi.

«A un certo punto sono crollato. Ho combattuto a lungo, mi sono motivato e mi sono rialzato ogni volta che non stavo bene, fino a quando non avevo più energie. Ero esausto e depresso. Solo allora ho capito che non ce l'avrei fatta senza l'aiuto di qualcuno»

Paure e fobie

Molte persone con un tumore imparano a gestire ansie e preoccupazioni. Scoprono che le loro paure diminuiscono di intensità.

Nel tempo, le paure si manifestano meno spesso. Tuttavia, se l'ansia è sempre presente, potrebbe trattarsi di un disturbo d'ansia. Questo può sfociare in attacchi di panico. Gli attacchi di panico sono episodi di intensa paura. Possono include-

re palpitazioni, sudorazione e tremori. Altri sintomi possono essere difficoltà a respirare, sensazione di soffocamento e nausea. Si può anche avere paura di perdere il controllo, di impazzire o di morire.

I disturbi d'ansia possono far sviluppare la paura di avere gli attacchi di panico. Questo può portare a evitare molte situazioni. Anche la paura che la malattia possa tornare o peggiorare può diventare un grande peso. Le persone interessate da questo problema possono sperimentare una spirale d'ansia.

La spirale d'ansia si genera quando l'ansia diventa autonoma. Non è più legata a situazioni specifiche, come un appuntamento dal medico, ma diventa un'emozione costante che prende il controllo.

Sintomi di reazione traumatica

Alcune persone con un cancro sviluppano sintomi di reazione traumatica. Possono tornare in mente ricordi sgradevoli di situazioni minacciose e traumatiche. In particolare:

- i ricordi sgradevoli possono apparire come immagini, pensieri o sogni;
- i ricordi sgradevoli non possono essere gestiti o controllati;
- l'evento ricordato non è percepito come qualcosa di passato, ma come qualcosa di presente;
- alcuni stimoli (ad esempio l'odore dello studio medico) possono scatenare questi ricordi sgradevoli;
- la reazione a questi stimoli può causare una forte agitazione fisica. Può anche causare grande paura. Per questo motivo, le persone con questo problema evitano di parlare delle situazioni traumatiche. Evitano anche di recarsi in luoghi che scatenano questi ricordi;
- lo stato d'animo è caratterizzato da nervosismo e irritabilità;
- le persone interessate da questo problema possono avere difficoltà di concentrazione e disturbi del sonno. Oppure possono avere difficoltà a trovare la pace interiore.

Affrontare e gestire la malattia

Ogni persona reagisce in modo diverso al cancro. Le reazioni possono dipendere da:

- come Lei ha affrontato le fasi difficili della vita in passato;
- quali risorse Lei ha attualmente a disposizione;

- come queste risorse contribuiscono a promuovere la propria autonomia.

In questo caso non esiste una risposta giusta o sbagliata. La grande sfida è trovare il proprio modo di affrontare la malattia.

Riconoscere le risorse disponibili

Ecco una lista di possibili risorse che Lei potrebbe avere e che potrebbero aiutarla ad andare avanti. Metta una crocetta su ciò che ritiene possa riguardarla. Trovo un sostegno...

- nelle persone che mi circondano e che ora mi stanno particolarmente vicino.
- nelle attività che mi consentono di riposare e di distrarmi.
- parlando con le persone, sfogliando gli album di foto, leggendo storie, leggendo un libro di pensieri o pregando.
- investendo le mie energie in ciò che posso influenzare (per es. i miei familiari, amici o conoscenti).
- accettando ciò che non posso influenzare. Faccio attività fisica. Respiro in modo calmo e consapevole. Esprimo la mia creatività o mi prendo brevi pause. Durante queste pause rifletto con calma sulla mia vita.
- quando riconosco i miei limiti. Capisco dove ho bisogno di aiuto. A volte annoto quali sono le mie paure e preoccupazioni. Poi ne parlo con un amico o un professionista.

Essere ottimisti o pessimisti?

Quando si parla di cancro, ci sono molte informazioni disponibili. Alcune sono corrette, mentre altre possono essere fuorvianti. Una di queste idee errate sostiene che le persone possano guarire solo affrontando la malattia. Secondo questa visione, chi ha il cancro dovrebbe cercare di capire cosa la malattia voglia comunicargli.

Spesso si sente dire di cambiare la propria vita o di diventare persone migliori. Anche i consigli sul pensiero positivo seguono questa linea. Pensare positivamente significa essere sempre ottimisti. Al contrario, il pensiero negativo è essere pessimisti. Molti pensano che il pensiero positivo aiuti a guarire, mentre il pensiero negativo sia dannoso e faccia ammalare.

Tenga presente che:

- il decorso della malattia o la sopravvivenza non sono influenzabili né sfidando coraggiosamente la malattia né ignorandola completamente;
- il decorso della malattia o la sopravvivenza non sono influenzabili né quando si è eccessivamente ottimisti né estremamente pessimisti.

Alcune persone usano la fase della malattia per rivedere la propria vita e i propri obiettivi. Altre si sentono costrette a cambiare qualcosa. Alcuni pazienti vogliono concentrarsi solo sulla terapia e non mettersi in discussione. Altri ritengono che riflettere sia troppo impegnativo e preferiscono distrarsi.

Ognuno deve trovare il giusto equilibrio tra affrontare la situazione e ignorarla attraverso delle distrazioni. Non è facile. A volte è necessario provare diverse cose. Bisogna capire cosa funziona meglio. Inoltre, questo equilibrio può cambiare nel tempo. Alcuni cercano distrazioni mentre aspettano i risultati degli esami. Altri le cercano durante la terapia.

«Nessuno può dire se e quando il cancro tornerà. Tuttavia, è probabile che io abbia un periodo di tranquillità. La cosa più importante per me è che adesso mi sento bene»

Affrontare situazioni difficili e stressanti

Questa situazione potrebbe essere familiare: decide di affrontare la giornata con calma e vuole avere l'energia per prepararsi a un appuntamento di trattamento o a una conversazione difficile. Ma poi suona il telefono e riceve un messaggio. Poi si accorge che l'appuntamento è un'ora prima di quanto pensasse.

In quel caso forse pensa: «Non riesco a gestire nulla. Sono sopraffatto. Dovrei evitare lo stress.» E si sente già stressato.

Tenga presente che evitare completamente lo stress e le difficoltà dovute alla malattia può essere pesante e irrealistico.

Rifletta su cosa fare in situazioni difficili e di stress. Quali atteggiamenti deve mettere in atto per affrontare al meglio queste situazioni? Quali invece deve evitare? Questo significa che Lei non deve fare tutto da solo. Può chiedere aiuto ad altre persone, come familiari, amici, conoscenti o professionisti.

Strategie per affrontare le situazioni difficili

Le persone malate di cancro vivono esperienze e difficoltà molto diverse, e anche il loro modo di affrontarle è differente. Pertanto, non esistono strategie efficaci che vadano bene per tutti. A questo proposito si chiede:

- che cosa mi preoccupa attualmente in relazione al cancro?
- Quali situazioni sono al momento impegnative o complicate (lavoro, famiglia, figli, hobby, finanze)?
- Quali reazioni (emozioni, pensieri, comportamenti) noto in me quando sono stressato e sotto pressione?

- In quali situazioni mi sento particolarmente stressato o sotto pressione?
- Chi o che cosa mi può aiutare? Quali risorse ho a disposizione per affrontare le difficoltà? Chi o che cosa mi ha aiutato finora a superarle?

Protegersi e stabilire dei confini

Alcuni consigli per le persone malate di cancro, dati spesso con buone intenzioni, possono essere sgradevoli. Questi consigli possono farle sentire tristi o arrabbiate o possono demoralizzarle. Altri possono farle sentire insicure.

Avere un tumore non è una cosa semplice. E non è facile da accettare razionalmente. I familiari e gli amici spesso non sanno come comportarsi con le persone malate. Per questo si sentono un po' impacciati.

Che cosa posso fare?

Per evitare che le persone che ci circondano diventino un peso in più, è importante dire chiaramente che cosa ci si aspetta. Ad esempio: «Mi aiuta di più raccontarti come mi sento, piuttosto che ricevere consigli. Non mi aspetto soluzioni da te». Oppure: «Ho bisogno di sfogarmi, perché non posso cambiare la situazione. Grazie per ascoltarmi». A volte è anche giusto stabilire dei confini con le persone troppo curiose e dire: «Scusa, ma non ne voglio parlare». In questo modo le persone diventano meno invadenti. Inoltre, offrono meno consigli azzardati o inutili.

«La malattia mi ha reso più forte. Alcune volte riesco a dire di no agli altri»

Cercare aiuto

Molti familiari e amici sono contenti di poter fare qualcosa per una persona malata che ha bisogno di aiuto. Tuttavia, non tutti sono adatti per ogni tipo di aiuto. E una sola persona non può soddisfare tutti i bisogni.

Che cosa posso fare?

Valuti con attenzione chi tra i familiari, gli amici e i conoscenti potrebbe aiutarla e per cosa.

Forse c'è qualcuno che, dopo averne discusso con Lei, può tenere aggiornati i Suoi parenti, amici o conoscenti. In questo modo avrà un po' più di tempo e spazio per sé.

Rifletta su che tipo di supporto Lei ha bisogno e da chi. Ad esempio, può discutere della malattia con un amico di lunga data. Oppure, può semplicemente sfogarsi con lui. Potrebbe apprezzare la disponibilità della vicina di casa per aiuti pratici. Ad esempio, per fare la spesa o cucinare di tanto in tanto. Sua figlia potrebbe essere una piacevole compagnia. Può andare al cinema con lei o fare una passeggiata per distrarsi un po'.

Che cosa posso fare per me?

Quando si ha un tumore, molte cose cambiano. Forse desidera comunque provare qualcosa di nuovo? Ecco alcuni suggerimenti.

Consigli per un maggior benessere

Il cancro e le terapie richiedono molte energie al corpo e alla mente. Prendersi cura di se stessi significa fare qualcosa che faccia stare bene.

Si prenda del tempo e si annoti le opportunità che ha per ritagliarsi momenti piacevoli. Inoltre, cerchi di strutturare le Sue giornate e potersi anche distrarre.

Creare situazioni piacevoli

Con il cancro, ci sono aree e situazioni su cui si ha poco influsso. Tuttavia, Lei può svolgere un ruolo attivo nelle seguenti aree, per esempio:

- decida se vuole recarsi agli appuntamenti dal medico o dal terapeuta da solo o accompagnato da una persona di fiducia;

- deleghi alcuni compiti che richiedono tempo ed energia a qualcun altro. Si sforzi di creare momenti non lavorativi per Lei;
- trovi qualcuno che possa prendersi temporaneamente cura dei Suoi bambini o dei Suoi genitori. La Lega contro il cancro del Suo Cantone sarà lieta di fornirle indirizzi e contatti utili a questo proposito.

Pianificare le giornate

La terapia cambia la routine quotidiana. Molte persone con un cancro restano in malattia per settimane o mesi. Anche la vita familiare cambia di conseguenza. Quando si perde la struttura abituale, molti si sentono disorientati.

Organizzi di nuovo le Sue giornate per ritrovare l'orientamento. Dove può mantenere la routine quotidiana? Come può creare una buona struttura giornaliera? Non dimentichi gli appuntamenti medici e i trattamenti. Pensi anche cosa fare nel caso abbia molto tempo libero o se si sentisse solo.

Distrarsi, riposarsi e rilassarsi

Una singola terapia contro il cancro può durare mesi e spesso il trattamento include diverse terapie. È importante prendersi delle pause: momenti in cui si decide di non pensare alla malattia.

Distrarsi non vuol dire negare la realtà. È un modo utile per ricaricare le energie. Può farlo, ad esempio, con una passeggiata, riordinando vecchie foto, guardando un bel film, visitando un museo o leggendo una rivista con una tazza di tè.

Gestire le preoccupazioni

Essere malati solleva preoccupazioni. Queste ultime rappresentano una grande sfida per chi ha un tumore. Di seguito trova alcuni pratici esercizi che potrebbero aiutarla in questo.

Esercizi di rilassamento

Gli esercizi di rilassamento aiutano a calmare il corpo e la mente. I principali sono:

- il rilassamento muscolare progressivo: tendere e rilasciare consapevolmente alcuni gruppi muscolari in una sequenza specifica;
- il training autogeno: pronunciare frasi come: «Sono molto calmo» o «Il mio braccio destro è molto pesante» in un ordine particolare;
- la meditazione: respirare in modo controllato e consapevole.

Chieda al Suo medico quale esercizio di rilassamento faccia al caso Suo. Esistono numerosi tutorial sul web nonché libri o CD al riguardo. Alcune Leghe contro il cancro, ospedali o centri per i tumori offrono corsi guidati. La Lega contro il cancro del Suo Cantone sarà lieta di fornirle gli indirizzi e i recapiti telefonici per i corsi nella Sua zona.

Esercizi di immaginazione e visualizzazione

Gli esercizi di immaginazione sono attività in cui si usa la fantasia. Si chiamano anche viaggi o immagini mentali. Qui di seguito trova alcuni esempi.

Esercizio delle foglie sull'acqua

- Si concentri sul movimento del proprio respiro. Osservi come il petto e l'addome si alzano e si abbassano dolcemente durante la respirazione. Poi chiuda gli occhi.
- Immagini di essere seduto vicino a un piccolo torrente durante una calda giornata autunnale. Mentre guarda il torrente, nota alcune grandi foglie sulla superficie dell'acqua. Le foglie hanno molti colori e forme. Fluttuano nella corrente lenta, ognuna da sola, una dopo l'altra. Si fermi un momento e osservi il loro movimento.
- Si concentri lentamente su ciò che sente dentro di sé. Osservi i pensieri e i sentimenti che emergono. Presti attenzione a cosa accade nella Sua mente e nel Suo corpo. Dia un nome a quello che sente dentro. Alcuni di questi pensieri potrebbero essere: «Che perdita di tempo!» o «Non ho tempo per queste cose».
- Faccia attenzione a ogni pensiero, sensazione e ricordo che emerge. Collochi con l'immaginazione ognuna di queste cose individualmente su una foglia che galleggia sull'acqua. Osservi mentalmente come la foglia ondeggia all'inizio, per poi fluttuare lentamente lungo la corrente. Noti come questo pensiero, questo ricordo o questa emozione si allontana sempre più dalla Sua vista.
- Osservi di nuovo mentalmente il torrente e aspetti l'arrivo della prossima foglia. Adagi il prossimo pensiero o sensazione su di essa. Poi osservi come anche questa foglia ondeggia sull'acqua per poi scomparire con la corrente.

- Ora, deponga mentalmente tutti gli altri pensieri, sentimenti o ricordi su una foglia separata. Osservi questi pensieri e lasci che fluiscono via. Continui così finché lo desidera.
- Quando è pronto, concentri di nuovo la Sua attenzione sui suoni che La circondano. Apra gli occhi con l'intenzione di portare questa esperienza di calma nel resto della giornata.

Esercizio della scatola delle preoccupazioni

Ecco un modo un po' più tangibile per gestire le preoccupazioni.

- Si procuri una scatola, un barattolo o un contenitore con coperchio.
- Scriva ogni preoccupazione e ogni pensiero sgradevole su un biglietto separato.
- Riponga le preoccupazioni annotate in questo contenitore, affinché non emergano ulteriormente in modo incontrollato.
- Se una preoccupazione già scritta riemerge nei Suoi pensieri, sappia che l'ha già messa via e può lasciarla andare.
- Ogni nuova preoccupazione che emerge, deve essere scritta e messa nella scatola. Veda come la distanza fisica può creare anche distanza emotiva.
- Di tanto in tanto può aprire la scatola e controllare quali biglietti possono già essere eliminati e quali preoccupazioni non sono più attuali.

Esercizio del quaderno delle risorse

Valorizzare cose positive del passato e del presente può aiutare a creare una certa distanza dalle preoccupazioni.

- Si procuri un quaderno, un block notes o un diario.
- Ogni giorno, rifletta su ciò che, durante la giornata, è stato bello e Le ha procurato piacere.
- Annoti tutto ciò che è positivo in questo quaderno o diario.
- Annoti anche ciò che è (stato) positivo nella Sua vita.
- Personalizzi il quaderno come preferisce, aggiungendo foto, immagini o testi.
- Di tanto in tanto sfogli questo quaderno e si rallegri per tutto ciò che è positivo nella Sua vita.

Ridefinire le priorità della vita

Dopo una diagnosi di cancro, possono sorgere domande come: «Perché proprio a me?» o «Qual è il senso della mia malattia?».

Alcune persone usano la diagnosi come un'opportunità per rivedere le loro priorità nella vita.

Altre vogliono tornare alla vita di prima il prima possibile. Con il cancro, molte persone si rendono conto che non possono avere sempre tutto sotto controllo. Tuttavia, la vita non ricomincia solo quando le terapie finiscono o quando sono trascorsi uno, due o cinque anni dalla diagnosi.

Dare valore alle cose importanti della vita

Rifletta su quali aspetti della Sua vita sono ora significativi. Scriva come intende dare importanza a ciascuno di essi, per esempio:

- godere della bellezza della natura;
- trascorrere del tempo con la famiglia;
- partecipare a qualche corso o seminario.

Pensi a cosa può fare concretamente la prossima settimana per dare spazio a ciò che è importante per Lei. Annoti i Suoi piani, ad esempio:

- lunedì contatto XY per fissare un appuntamento per andare al cinema o per bermi un caffè assieme;
- domenica visito il giardino botanico;
- scrivo una lettera d'amore a mia moglie;
- sabato faccio una passeggiata nel bosco insieme a XY.

Poi, annoti come affrontare eventuali ostacoli. Ad esempio:

- il maltempo non è una scusa per non andare al giardino botanico, perché è aperto e nelle serre è asciutto.
- se non ho l'energia per scrivere una lunga lettera a mia moglie, posso scriverle anche solo due righe. Oppure posso mandarle un messaggio vocale per esprimere il mio affetto.

La psiconcologia

In caso di cancro, Lei avrà a che fare con professionisti di diverse specializzazioni. In un ospedale o in un centro oncologico certificato, può usufruire del supporto di un esperto in psiconcologia.

Che cos'è la psiconcologia?

La psiconcologia si occupa degli aspetti psicologici, sociali e spirituali legati al cancro. Il suo obiettivo è migliorare la qualità della vita delle persone con un tumore e dei loro familiari.

Gli psiconcologi sono dei professionisti. La aiutano ad affrontare e gestire la malattia tumorale. Possono aiutarla a trovare nuove prospettive. Questa categoria comprende esperti in medicina, psicologia e psichiatria. Comprende anche infermieri e assistenti sociali. Infine, comprende anche persone con formazione in teologia o counseling spirituale.

Il supporto psiconcologico può avvenire tramite una o più consulenze. Può essere richiesto in tutte le

fasi della malattia. I servizi psiconcologici possono anche essere utili in modo preventivo, quindi non è necessario aspettare di avere difficoltà per chiedere aiuto.

«Nei colloqui con lo psiconcologo ho avuto modo di parlare solo di me e delle mie difficoltà. Non dovevo nascondere le mie emozioni, e questo mi ha fatto stare meglio. Inoltre, ha aiutato anche la mia amica»

La psiconcologia offre consulenza

Gli psiconcologi aiutano le persone malate di cancro fornendo informazioni e supporto nelle decisioni. Offre aiuto in situazioni di crisi e consulenze.

I consulenti sanno dove trovare aiuto e a chi rivolgersi in caso di domande o problemi.

La psiconcologia è anche una forma di terapia

La psiconcologia si concentra principalmente sul processo di gestione e rielaborazione del cancro. Aiuta

i malati di cancro e i loro familiari con interventi psicologici e psicoterapeutici mirati.

Gli psiconcologi utilizzano diverse tecniche e strategie per alleviare il disagio causato dal cancro. Inoltre, aiutano a gestire le difficoltà emotive e fisiche legate alla malattia.

A volte, per facilitare la terapia, si usano anche farmaci per stabilizzare l'umore o migliorare la qualità del sonno. Questi vengono prescritti dal medico.

Quando rivolgersi a uno psiconcologo?

Potrebbe non sapere se e quando chiedere aiuto a uno psiconcologo. Potrebbe pensare che i Suoi problemi non siano così gravi.

Non esiti a parlare con uno psiconcologo. Chiedere aiuto psiconcologico non significa essere deboli o non farcela da soli.

Dopo aver ricevuto la diagnosi di tumore

Una diagnosi di cancro può essere scioccante. Molte persone trovano modi per affrontare la situazione nelle prime settimane. Tuttavia, alcune desiderano ricevere aiuto professionale dopo la diagnosi, durante il trattamento o al termine.

«Mi sono sentito ben compreso dalla psiconcologa. Mi ha fatto domande molto precise ed è stata molto gentile»

Durante i trattamenti

Il trattamento del cancro è molto intenso. Spesso non c'è tempo ed energia per riflettere. A volte i pazienti si accorgono degli effetti della malattia solo dopo il trattamento. Anche i familiari se ne accorgono solo dopo diversi mesi. Parlare con uno psiconcologo durante i trattamenti aiuta a esprimere preoccupazioni e a comprendere gli effetti della malattia.

Per capire la malattia e le sue conseguenze

Molti pazienti hanno bisogno di parlare con un esperto della loro situazione. I colloqui possono aiutare a fa-

re chiarezza sulla malattia o su come gestire le preoccupazioni. Possono rispondere a domande concrete come: «Come rientrare al lavoro?», oppure: «Come far fronte alle spese?».

Quando si è al limite

Ha senso rivolgersi a uno psicologo se:

- Lei non sa più come andare avanti e affrontare la situazione;
- le difficoltà legate alla malattia e al trattamento sono troppo grandi;
- a livello personale o sociale sono presenti fattori di stress (ad esempio una separazione o un cambiamento lavorativo) che rendono ulteriormente difficile la situazione.

Quando la situazione è troppo pesante

La mente umana reagisce alla malattia in diversi modi. Uno di questi è il disagio. I segnali che indicano che il disagio è eccessivo sono:

- emozioni sgradevoli che diventano uno stato d'animo permanente;
- rimuginare e avere pensieri ricorrenti;

- disturbi del sonno;
- emozioni sgradevoli molto intense;
- difficoltà persistente a prendere decisioni;
- irritabilità persistente, ansia, disperazione, rabbia o vuoto interiore.

Con l'aiuto di uno psicologo imparerà delle strategie per gestire la malattia. La aiuterà a ridurre lo stress e i sintomi.

Di cosa posso parlare con lo psicologo?

Alcuni argomenti trattati nelle consulenze con le persone malate di cancro sono:

- come gestire gli effetti collaterali acuti (ad esempio i dolori e la caduta dei capelli);
- incertezza su come comunicare ai figli la malattia in modo adeguato e in base all'età;
- difficoltà di comunicazione nella relazione di coppia;
- disturbi a lungo termine (ad esempio disturbi del sonno o

- fatigue) o cambiamenti dell'aspetto fisico;
- disagio profondo (ad esempio la perdita di interesse o la disperazione);
 - cambiamenti nella sfera sessuale;
 - gestione di compiti, sogni o fasi della vita (ad esempio rinunciare al desiderio di avere figli, pensionamento anticipato e inatteso);
 - mancanza di supporto dall'ambiente circostante;
 - incertezze legate ad aspetti sociali, economici o assicurativi;
 - desiderio di un dialogo spirituale o religioso;
 - paura della sofferenza e della morte.

«Mi ha fatto piacere incontrare qualcuno che capiva di cosa stavo parlando»

Le domande più frequentemente trattate con i familiari sono:

- come posso sostenere una persona cara malata di cancro senza esaurire tutte le mie energie?
 - Come posso gestire le mie preoccupazioni e paure senza pesare sulla persona malata?
- Dove posso trovare persone che si prendono cura di un malato di cancro e con cui posso parlare?
 - Quali forme di supporto sono disponibili per me e la mia famiglia?

Dove posso trovare supporto e sostegno?

Gli psiconcologi sono specializzati nell'assistenza a persone con una malattia oncologica. Possiedono una formazione specifica e un attestato di competenza.

Molti ospedali e reti di medici collaborano con psiconcologi che operano in ospedale e/o in ambulatori. Ci sono anche psicoterapeuti indipendenti con una specializzazione in psiconcologia.

Si informi presso il Suo medico. Trova un elenco aggiornato degli psiconcologi anche presso la Società svizzera di psiconcologia (www.psychoonkologie.ch)

Le Leghe cantonali e regionali contro il cancro offrono anch'esse servizi in ambito psico-sociale. Molti consulenti possiedono formazioni aggiuntive in psiconcologia. Si informi direttamente presso la Lega contro il cancro del Suo Cantone. Oppure chiami InfoCancro (0800 11 88 11): i consulenti saranno lieti di assisterla gratuitamente. Gli indirizzi e i recapiti telefonici si trovano in fondo all'opuscolo.

Chi paga i colloqui con lo psiconcologo?

Le raccomandiamo di chiarire in anticipo sempre la copertura dei costi da parte dell'assicurazione sanitaria. Per eventuali domande, può contattare anche la Lega contro il cancro.

La consulenza psiconcologica è coperta dall'assicurazione di base della Sua assicurazione sanitaria, se sono soddisfatte le seguenti due condizioni:

- la consulenza o terapia è effettuata da uno psicologo con specializzazione in psicoterapia;

- lo psiconcologo aderisce al modello della prescrizione medica, in vigore dal 2022.

Negli ospedali, queste due condizioni sono sempre rispettate e nella pratica ambulatoriale lo sono per la maggior parte dei casi. La terapia viene prescritta dal medico di base o da uno psichiatra. Anche oncologi e altri specialisti possono prescrivere fino a dieci sedute di intervento per situazioni di crisi.

La consulenza da parte delle Leghe cantonali contro il cancro è gratuita per le persone malate di cancro e i loro familiari. Ci sono anche fondi e fondazioni a cui si può rivolgere per chiedere aiuto. Tuttavia è consigliabile farlo tramite i consulenti della Lega contro il cancro della Sua zona.



Desidero una consulenza e altre informazioni

La Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro

Consiglia, accompagna e sostiene le persone colpite e i loro familiari. Cosa offre la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro?

- La possibilità di avere colloqui personali.
- Un aiuto pratico per risolvere problemi assicurativi e finanziari od organizzativi, come la custodia dei bambini.
- Un aiuto a compilare le direttive anticipate del paziente.
- Numerose offerte di corsi e gruppi di autoaiuto.
- L'indirizzamento a vari specialisti, per esempio nei campi dell'alimentazione, delle medicine complementari, della psiconcologia, del trattamento dei linfedemi o della sessuologia.

InfoCancro 0800 11 88 11

Una consulente specializzata sarà disponibile ad ascoltarla telefonicamente, rispondendo alle Sue domande su tutti gli aspetti legati al cancro e alle possibilità per affrontarlo. Può parlare con lei delle Sue paure e incertezze, e di come sta vivendo la situazione. Inoltre, la consulente Le fornirà i recapiti degli ospedali e dei centri oncologici nelle Sue vicinanze.

La chiamata e la consulenza sono gratuite. Le richieste possono essere inoltrate anche per iscritto all'indirizzo helpline@legacancro.ch

Cancerline: la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti hanno la possibilità di chattare con una consulente sul sito www.legacancro.ch/cancerline (orari: lunedì-venerdì, ore 11-16). Ha domande sulla malattia o desidera semplicemente parlare con qualcuno del Suo stato d'animo? La chat è uno strumento ideale per farlo.

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. Per saperne di più, consulti il sito www.stop-tabacco.ch.

Corsi

Le Leghe cantonali e regionali contro il cancro organizzano corsi in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro e i loro familiari: www.legacancro.ch/corsi.

Altri malati di cancro

Intrattenersi con persone accomunate da uno stesso vissuto e sapere come gestiscono situazioni particolari, può infondere coraggio e aiutare a sentirsi meno soli.

Un luogo fisico dove scambiare le proprie esperienze è un gruppo di autoaiuto. Spesso è più facile aprirsi con persone che stanno vivendo una situazione simile.

Si informi presso la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro se vi sono gruppi di autoaiuto o gruppi di parola che si riuniscono nelle Sue vicinanze e sull'offerta di corsi per malati di cancro e i loro familiari. Sul sito www.autoaiutosvizzera.ch può cercare gruppi di autoaiuto nella Sua zona.

Servizi di assistenza e cura a domicilio

Si tratta di servizi non ospedalieri che offrono aiuto e cure infermieristiche a domicilio. In alcuni Cantoni ci sono organizzazioni specializzate nella cura dei malati di cancro, che prendono nomi diversi a seconda del Cantone in cui sono attive (ad es. Hospice Ticino, Hospiz Graubünden, Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP). Contatti la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro per ottenere gli indirizzi.

Consulenza dietetica

Molti ospedali dispongono di un servizio di consulenza dietetica e nutrizionale. Sul territorio operano dietiste e dietisti indipendenti che, in generale, collaborano con i medici e sono membri dell'associazione di categoria:

Associazione svizzera delle dietiste e dei dietisti (ASDD)
Altenbergstrasse 29
Casella postale 686
3000 Berna 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Sul sito dell'ASDD può cercare un dietista diplomato: www.svde-asdd.ch (in tedesco e francese).

Cure palliative

L'Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativo sostiene le persone che hanno un cancro incurabile. Ogni persona dovrebbe beneficiare di una buona qualità della vita fino alla fine.

La rete di palliative.ch assicura che le persone ammalate possano ricevere un'assistenza e una cura ottimali, indipendentemente da dove abitano.

palliative.ch
Kochergasse 6
3011 Berna
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

La mappa di palliative.ch fornisce una panoramica delle offerte in Svizzera che soddisfano gli elevati standard di qualità per le cure palliative:
www.cartepalliative.ch/carte.

Équipe curante

L'équipe curante Le consiglia cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Chieda anche quali sono le misure che possono aiutarla e facilitarle la guarigione. L'équipe curante include i professionisti che La assistono, curano e sostengono durante la malattia.

Sostegno psiconcologico

Uno psiconcologo è uno specialista che aiuta le persone colpite e i familiari a gestire ed elaborare le conseguenze psichiche di un cancro.

Varie figure professionali possono offrire un sostegno psiconcologico (ad es. medici, psicologi, infermieri, assistenti sociali o spirituali). L'essenziale è che abbiano seguito un perfezionamento in psiconcologia. All'indirizzo www.legacancro.ch/psicooncologia trova i recapiti degli psiconcologi nelle Sue vicinanze.

Opuscoli della Lega contro il cancro


- **Alimentazione e cancro**
- **Attività fisica e cancro**
- **Cancro inguaribile: che cosa fare?**
- **Direttive anticipate della Lega contro il cancro**
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Fatigue da cancro**
- **Il cancro e la sessualità femminile**
- **Il cancro e la sessualità maschile**
- **Il linfedema dopo un cancro**
- **Il periodo del lutto**
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
- **Mio padre o mia madre hanno il cancro**
- **Prendersi cura di una persona cara malata di cancro**
- **Quando un genitore si ammala di cancro**
- **Riabilitazione oncologica**

Presso la Lega contro il cancro trova ulteriori opuscoli dedicati a singoli tipi di cancro, a trattamenti specifici e alla gestione della malattia. Tutti gli opuscoli sono gratuiti e disponibili anche in forma elettronica. Sono offerti dalla Lega svizzera contro il cancro e dalle Leghe cantonali o regionali contro il cancro. Ciò è possibile soltanto grazie alla generosità dei donatori.

Modalità di ordinazione

- Lega contro il cancro del Suo Cantone
- Telefono 0844 85 00 00
- shop@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/opuscoli



 **Può leggere e ordinare tutti gli opuscoli online.**

Il Suo parere ci interessa

Può esprimere la Sua opinione su questo opuscolo, compilando il questionario che trova in fondo all'opuscolo o sul sito www.legacancro.ch/lasuaopinioneconta. La ringraziamo per il Suo interesse.

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca dove è possibile prendere in prestito gratuitamente libri sul cancro. Si informi presso la Lega del Suo Cantone.

Informazioni su Internet

Offerte della Lega contro il cancro

www.forumcancro.ch

Forum online della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch

Sito web ufficiale della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch/cancerline

Chat di consulenza della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch/corsi

Corsi per persone ammalate e familiari.

www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica

Offerte di riabilitazione oncologica.

www.legacancro.ch/psicooncologia

Per trovare uno psicologo nelle vicinanze.

Informazioni in italiano

www.aimac.it

Associazione italiana malati di cancro, amici e parenti ETS

www.airc.it

Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro ETS

www.autoaiutosvizzera.ch

Recapiti di gruppi di autoaiuto nelle vicinanze.

www.cipa-igab.ch

Comunità di interesse familiari curanti

www.ficog.org/it

Federation of Italian Cooperative Oncology Groups

www.fondazioneveronesi.it

Fondazione Umberto Veronesi ETS

www.kofam.ch/it

Ufficio federale della sanità pubblica: ricerca sull'essere umano in Svizzera.

www.reteoncologicaropi.it

Rete oncologica pazienti Italia.

Informazioni in tedesco e/o francese

www.palliative.ch

Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativo

www.psychoonkologie.ch

Società svizzera di psicooncologia

Informazioni in inglese

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology

www.cancer.org

American Cancer Society

www.cancerresearchuk.org

Cancer Research UK

www.macmillan.org.uk

Macmillan Cancer Support

Opuscoli che potrebbero interessarla

La fatigue da cancro

Gestire la stanchezza associata al cancro



Edizione: 2022

Codice articolo: 031028012111

Attività fisica e cancro

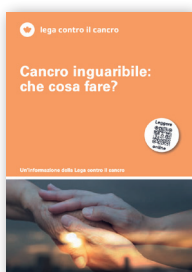
Riacquistare fiducia nel proprio corpo



Edizione: 2021

Codice articolo: 031027013111

Cancro inguaribile: che cosa fare?



Edizione: 2022

Codice articolo: 031016013111

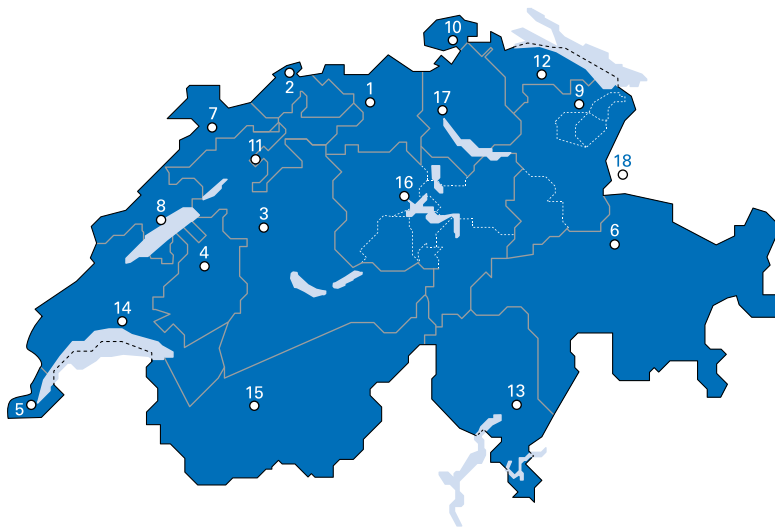
Prendersi cura di una persona cara malata di cancro



Edizione: 2021

Codice articolo: 031026012111

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



1 **Krebsliga Aargau**

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

2 **Krebsliga beider Basel**

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 **Krebsliga Bern** **Ligue bernoise contre le cancer**

Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 **Ligue fribourgeoise** **contre le cancer** **Krebsliga Freiburg**

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 **Ligue genevoise** **contre le cancer**

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 **Krebsliga Graubünden**

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 **Ligue jurassienne contre le cancer**

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 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
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 **Krebsliga Ostschweiz** **SG, AR, AI, GL**

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebssliga-thurgau.ch
www.krebssliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
Avenue d'Ouchy 18
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH26 0900 0000 1002 2260 0

15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
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
IBAN CH 73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
www.legacancro.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

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

Cancerline
www.legacancro.ch/
cancerline, la chat sul cancro
per bambini, adolescenti
e adulti
lunedì–venerdì
ore 10.00–18.00

Servizio di consulenza 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.

Uniti contro il cancro

Linea cancro
0800 11 88 11

lunedì–venerdì
ore 10.00–18.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

La Sua opinione ci interessa

Le è piaciuto l'opuscolo? Ritene che il contenuto Le sia stato utile?
Rispondendo a questo breve sondaggio ci aiuterà a migliorare i nostri opuscoli. Grazie mille!

Che opuscolo ha letto?

Cancro e disagio psichico

1 Ha capito i contenuti di questo opuscolo?

sì, tutto sì, quasi tutto no, non tutto no, quasi niente

1a) Se no, cos'era difficile da capire?

2 Qual era l'informazione più importante per Lei?

3 Cosa L'ha aiutata nella gestione della malattia e della vita quotidiana?

4 Dall'opuscolo che risposte ha ottenuto alle Sue domande?

molto buone buone incomplete nulle

5 Ha sentito la mancanza di qualcosa nell'opuscolo?

sì no

5a) Se sì, di cosa?

6 Le illustrazioni L'hanno aiutata a comprendere il testo?

sì in parte no

7 Secondo Lei, fotografie e illustrazioni erano ...

troppo poche giuste troppe

8 Secondo Lei, i caratteri del testo erano ...

troppo piccoli giusti troppo grandi

9 Ha altri suggerimenti?

10 Su quale altro tema dovrebbe esserci un opuscolo?

Dati personali _____

Età _____ Sesso _____ Lingua madre _____

Sono

- una persona ammalata una persona vicina (parente, amico/a)
 uno specialista interessato/a al cancro

Ho ricevuto l'opuscolo da:

- Lega cantonale contro il cancro Lega svizzera contro il cancro
 Studio medico Ospedale
 A un evento pubblico (giornata del cancro della pelle, bus della prevenzione, ecc.)
 L'ho scaricato da Internet
 Altro _____
 Desidero abbonarmi alla newsletter della Lega contro il cancro

E-mail: _____

LSC / 01.2025 / RAT



GAS/EGR/ICR

50281080

000004franchir

care

0



DIE POST

Lega svizzera contro il cancro

Redazione informazioni sul cancro

Effingerstrasse 40

Casella postale

3001 Berna

La Lega contro il cancro s'impegna affinché ...

- ... meno persone si ammaliano di cancro,
- ... meno persone soffrano e muoiano di cancro,
- ... più persone possano essere guarite dal cancro,
- ... le persone malate ed i loro familiari vengano ascoltati e aiutati in tutte le fasi della malattia e nella morte.

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.

I nostri opuscoli
sono disponibili
gratuitamente
solo grazie
alle donazioni.

Donate ora con TWINT:



Scansionare il codice
QR con l'app TWINT.



Inserire l'importo e con-
fermare la donazione.



Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.