



lega contro il cancro

# Cancro inguaribile: che cosa fare?



Un'informazione della Lega contro il cancro



# 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  
www.legacancro.ch

### Direzione del progetto e redazione

Nicole Bulliard, redattrice informazioni sul cancro,  
Lega svizzera contro il cancro, Berna

### Consulenza specialistica

Catherine Bollondi Pauly, infermiera specialista  
clinica, Ospedale universitario di Ginevra (HUG).  
Frédéric Fournier, responsabile settoriale presso  
Voltigo e Lega friburghese contro il cancro,  
Friburgo.

PD Dr. med. Claudia Mazzocato, capoclinica,  
Servizio di cure palliative e di sostegno, Ospedale  
universitario di Losanna (CHUV).

Prof. Dr. med. Sophie Pautex, capoclinica, Servizio  
di cure palliative, HUG, Ginevra.

### Collaboratori della Lega svizzera contro il cancro

Regula Hälgi, responsabile sviluppo delle offerte.  
Rolf Huck, membro del comitato della Lega svizzera  
contro il cancro.

Patricia Müller, specialista consulenza legale  
Lilian Rey, ex consulente specializzata Linea cancro.

Ringraziamo la persona colpita dalla malattia e il  
caregiver per l'attenta rilettura del manoscritto e le  
preziose osservazioni.

### Rilettura del testo in francese

Cristina Martínez, traduttrice e redattrice specialista,  
certificata ASTIL, Lega svizzera contro il  
cancro, Berna.

### Traduzione in italiano

Antonio Campagnuolo, Lugano

### Rilettura in italiano

Paolo Giannoni, Thun  
Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro

### Immagine di copertina

iStock

### Immagini

pp. 4, 18, 30, 42: iStock

### Grafica

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### Stampa

Hartmann Druck & Medien GmbH, Hilzingen

**Questo opuscolo è disponibile anche in francese e tedesco.**

© 2022, Lega svizzera contro il cancro, Berna

# Indice

- 6 Entrare in una nuova fase**
- 8 Andare avanti**
  - 9 Dare un senso alla propria vita
- 10 Prendersi il tempo per riflettere**
  - 10 Chi risponderà alle Sue domande?
  - 13 Con chi avviare il dialogo?
  - 13 Avere il coraggio di chiedere aiuto
- 14 Quali disposizioni posso impartire?**
  - 14 Direttive anticipate
  - 16 Procura
  - 17 Mandato precauzionale
  - 17 Testamento
- 19 Che cosa sono le cure palliative?**
  - 19 Quali opzioni ci sono?
  - 20 Chi decide?
  - 20 Chi mi sostiene?
  - 21 Quali altre opzioni ci sono?
- 23 Dove ricevere le cure palliative?**
  - 23 A casa
  - 25 All'ospedale o in un istituto
  - 27 Finanziamento
- 29 Come alleviare i sintomi?**
  - 29 Stanchezza cronica
  - 32 Dolori
  - 34 Difficoltà respiratorie
  - 36 Perdita dell'appetito
  - 37 Disidratazione
  - 37 Nausea e vomito
  - 38 Costipazione
  - 38 Sintomi del cavo orale
- 39 Come affrontare il fine vita?**
  - 39 Prepararsi al distacco
  - 39 Decidere sino alla fine
  - 40 Il momento dell'addio
  - 41 Quando la morte è vicina
  - 41 Il periodo della perdita e del lutto
- 43 Consulenza e informazione**



# Cara lettrice, caro lettore

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

Una diagnosi di cancro che non Le lascia alcuna speranza di guarigione sconvolge la Sua esistenza. Ormai Le resta poco tempo. La Sua vita prende una svolta, ci sono questioni da risolvere, decisioni da prendere, progetti da realizzare, bei momenti da condividere.

Il Suo percorso curativo muta e lascia spazio alle cure palliative, che hanno lo scopo di migliorare la qualità della Sua vita:

- Le forniscono cure e trattamenti per alleviare i sintomi;
- Le offrono un supporto per il Suo equilibrio psichico;
- La sostengono nelle Sue relazioni sociali e nel Suo interrogarsi sul senso della vita;
- offrono supporto ai Suoi cari.

Non esiti a esprimere le Sue incertezze, i Suoi pensieri e sentimenti. Ne parli con i Suoi familiari, con gli amici e con l'équipe curante. Si rivolga ai professionisti che operano in seno alle Leghe cantonali o regionali e alla Linea cancro.

Questo opuscolo si rivolge alle persone malate, ma anche ai loro familiari. Alcuni capitoli La riguardano più di altri. Sta a Lei scegliere ciò che Le è più utile per trovare l'aiuto e il sostegno di cui ha bisogno.

Voglia gradire i nostri migliori auguri.

*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](http://www.legacancro.ch/donazione).

# Entrare in una nuova fase

Lei ha saputo di avere un tumore in stadio avanzato impossibile da curare. A poco a poco realizza che la malattia non L'abbandonerà mai più. Si apre una nuova fase della Sua vita ed è in preda a un vortice di emozioni. Un turbinio di domande Le attraversa la mente. La prospettiva di essere al termine dell'esistenza diventa molto realistica. Questa novità La costringe a riconsiderare la Sua vita quotidiana, la Sua relazione con gli altri e le Sue priorità.

## Si apre una nuova dimensione

Il cancro comporta difficoltà di natura fisica, ma colpisce anche la mente e il Suo rapporto con gli altri. Il cancro conferma o mette in dubbio le Sue convinzioni o la Sua fede. Si prepari e solleciti il sostegno di cui ha bisogno. In questo modo potrà godersi meglio i bei momenti che ancora verranno.

Spesso, quando un tumore non può più essere curato, è possibile stabilizzarlo. In casi del genere, lo scopo dei trattamenti è di:

- alleviare i sintomi;
- offrire la miglior qualità di vita possibile;
- preservare la Sua autonomia il più a lungo possibile.

Nessuno può prevedere quanto tempo Le resta da vivere, perché dipende da diversi fattori legati all'evoluzione della malattia, la maggior parte dei quali sono difficilmente misurabili. Alcuni sono addirittura imprevedibili.

Assieme ai Suoi cari, si prenda il tempo necessario per comprendere appieno la situazione e le varie opzioni di trattamento. L'assisteranno i medici, gli infermieri e gli altri operatori sanitari che formano la Sua équipe curante.

Assieme ai Suoi cari e all'équipe curante cerchi il modo per attraversare le varie fasi. Ciò L'aiuterà ad entrarvi con più serenità.

Affrontare le difficili questioni del fine vita, ad esempio redigere le direttive anticipate, una procura o un testamento, può liberarla dalle preoccupazioni e darle sollievo (vedi p. 14).

Avrà la sensazione di mantenere un certo controllo sulla Sua vita e si potrà concentrare su ciò che per Lei conta. Sarà più disponibile ad accogliere e condividere i momenti di gioia e ad affrontare le difficoltà con un po' di distacco.

Forse sarà difficile, per Lei e i Suoi cari, realizzare che la malattia non La lascerà più. Ma anche in questo caso, sta a Lei vivere il tempo che Le rimane come meglio crede.

Attraverserà momenti di speranza, di dubbio, di sconforto, che però non devono togliere nulla alla soddisfazione di vivere esperienze arricchenti, di avere progetti e di svolgere attività per Lei importanti. Queste azioni contribuiscono a conservare la propria dignità.

# Andare avanti

Lei e i Suoi cari siete ormai confrontati con il complesso compito di vivere sapendo che la malattia avanza e che il tempo è limitato. In particolare, Lei potrebbe provare:

- paura di morire o di essere sola;
- rabbia per non poter cambiare il corso delle cose;
- un senso di colpa o di rimorso riguardo a certi episodi della Sua vita;
- il rimpianto per la vita che avrebbe desiderato condurre;
- angoscia o scoramento dinanzi a ciò che L'attende.

Si prenda il tempo necessario per lasciare spazio alle emozioni e alle domande che L'attraversano. Ne parli con i Suoi cari, con l'équipe curante e con la consulente della Lega contro il cancro che La segue.

Cercate assieme delle soluzioni, ad esempio per acquietare le Sue paure e angosce o per non essere da sola. Se non c'è più niente che Le dà piacere, forse il Suo medico Le prescriverà un trattamento farmacologico o un accompagnamento psicologico. Sono misure che L'aiuteranno

a ritrovare una migliore qualità di vita e una certa gioia di vivere.

Benché il Suo tumore sia in stadio avanzato, è comunque possibile:

- vivere momenti bellissimi;
- realizzare progetti;
- svolgere attività;
- trascorrere del tempo con le persone che Le sono più care.

A seconda della Sua situazione, Lei può prendere in considerazione per esempio:

- un viaggio desiderato da tanto;
- un'escursione;
- tornare in un luogo dal significato particolare;
- una festa in famiglia;
- rendere visita a dei vecchi amici;
- un caffè tra colleghi o compagni di classe.

Ogni nuovo giorno può portare il suo raggio di sole.

Questo periodo può anche essere l'occasione per:

- vivere nuove esperienze arricchenti;
- fare incontri;



- concentrarsi con maggiore intensità su ciò che La lega a sé stessa, agli altri e all'universo.

Può anche scegliere di:

- riconciliarsi con una persona con la quale è arrabbiata;
- chiarire alcuni malintesi;
- risolvere un conflitto.

Questi gesti potrebbero infonderle serenità.

## Dare un senso alla propria vita

Cosa c'è di più normale di riflettere sul senso della propria vita, di cercare e trovare una ragione alla propria presenza qui e adesso.

Forse Lei attribuisce una particolare importanza alla Sua carriera professionale, a ciò che ha realizzato o ai gesti che usa con abilità per compiere il Suo lavoro. Può darsi che ci siano hobby molto importanti per la Sua vita o che la Sua ragione di vita sia la famiglia, la coppia, i figli o i nipoti. O forse ad essere fondamentali sono le Sue amicizie.

Si prenda il tempo necessario per pensare agli avvenimenti o alle persone che danno un senso alla Sua vita. Rifletta a cosa vorrebbe trasmettere alle persone care che La circondano:

- una filosofia di vita;
- dei valori;
- delle competenze;
- degli oggetti;
- dei beni.

Pensi ai ricordi che vorrebbe lasciare ai Suoi cari. Ogni forma è permessa:

- una storia di vita;
- un album dei ricordi;
- delle fotografie;
- un testo;
- una lettera;
- della musica;
- un video.

Approfitti del tempo che Le resta per condividere ciò che conta per Lei con la Sua famiglia, i Suoi cari e i Suoi amici. Il senso che dà alla Sua vita potrebbe trarne beneficio. Il ricordo che lascerà resterà ben radicato nei loro pensieri e nei loro cuori.

# Prendersi il tempo per riflettere

Forse Lei vorrebbe restare il più a lungo possibile in grado di prendere personalmente le decisioni fondamentali. È quindi importante porsi senza indugi la questione dei Suoi valori, dei Suoi obiettivi e dei Suoi desideri.

È importante che la Sua équipe curante e i Suoi cari sappiano ciò che Lei desidera, ma anche ciò che Lei non desidera. Per esempio, potrebbe trattarsi di:

- cure mediche;
- cure del corpo;
- alimentazione;
- convinzioni religiose o no;
- scelte riguardanti il fine vita.

Le persone coinvolte potranno allora agire di conseguenza, qualora Lei dovesse perdere parte della Sua autonomia e della capacità di esprimere le Sue scelte.

## Chi risponderà alle Sue domande?

La prospettiva della progressiva avanzata della malattia può essere difficile. Riflettere sui cambiamenti che si profilano richiede molto coraggio.

Si prenda il tempo che Le serve, non bisogna regolare tutto in una volta sola. Può procedere gradualmente. Mettere le Sue domande per iscritto può aiutarla a vederci più chiaro. Ecco alcuni esempi di domande con i rispettivi modelli di risposta e le persone cui rivolgersi.

Domande	Risposta
<p>Quali sono i sintomi correlati al mio cancro in stadio avanzato?            Come saranno trattati?            Quali sono le possibili complicazioni?            Quali sono le opzioni di trattamento?</p>	<p>Ponga le domande al Suo medico o alla Sua équipe curante. Trova gli elementi di risposta a partire da pagina 29.</p>
<p>Quali cure o trattamenti desidero ricevere?            Quali sono invece quelli cui vorrei rinunciare?</p>	<p>Redigere un documento chiamato «direttive anticipate» facendosi aiutare da un esperto può aiutarla a definire e formulare chiaramente i Suoi desideri in merito a cure e trattamenti (vedi p. 14).</p>
<p>Posso restare a casa?</p>	<p>La decisione non dipende solo dalla progressione del cancro e dai relativi sintomi, ma anche da Lei, dai Suoi cari e dal contesto in cui vive. Le varie opzioni sono spiegate a partire da pagina 23.</p>
<p>Quali servizi ho a disposizione?</p>	<p>Sia a casa che in un istituto avrà bisogno di cure e sostegno a livello medico, ma forse anche amministrativo o pratico. Un'équipe di operatori al completo è in grado di prestarle aiuto (vedi p. 19).</p>
<p>Chi si occupa dei miei cari quando hanno bisogno di sostegno?</p>	<p>I Suoi cari rappresentano un supporto importante, ma devono anche stare attenti a non superare i propri limiti. Anche loro possono ricevere sostegno dall'équipe curante, dalla Sua Lega cantonale o regionale o dalla Linea cancro (vedi p. 22).</p>

Domande	Risposta
Che cosa vorrei ancora organizzare o realizzare?	Le persone che Le stanno vicino, o anche dei volontari, possono sostenerla e accompagnarla qualora desiderasse realizzare dei progetti come un viaggio o una gita.
Chi può aiutarmi?	Il Suo medico o la Sua assicurazione malattia La informerà circa l'assunzione dei costi di trattamento. Per i soggiorni nei vari istituti consulti pagina 27.
L'assicurazione malattia si assume i costi?	La Sua Lega cantonale o regionale L'aiuterà a conoscere in anticipo i costi associati ai vari tipi di supporto di cui ha bisogno.
Dove e come vorrei trascorrere i miei ultimi istanti di vita?	Se desidera restare a casa, ne parli ai Suoi cari e alla Sua équipe curante, in modo da predisporre l'ambiente e i servizi necessari.

## Con chi avviare il dialogo?

In questo periodo di riflessione, la discussione con la Sua équipe curante e i Suoi cari è essenziale. Prendere decisioni a volte è complicato, poiché comporta di mettere sul piatto della bilancia numerosi elementi, oltre a punti di vista talvolta divergenti.

Ponderare la situazione con persone di fiducia, ascoltare coloro che Le stanno attorno potrebbe essere gratificante e fornirle sollievo.

In seno all'équipe curante, gli specialisti fanno tutto il possibile per fornirle sostegno. Attribuiscono grande importanza ai Suoi desideri e alle Sue preoccupazioni, si prendono il tempo per dialogare con Lei.

Se necessario e su Sua richiesta, il medico può organizzare un incontro con le persone che Le stanno vicine per spiegare la situazione dal punto di vista medico e le possibili prospettive.

## Avere il coraggio di chiedere aiuto

Non è sempre facile accettare l'aiuto di qualcuno. Quando le cose vanno male, spesso abbiamo la tendenza a restare chiusi nel nostro angolo e dirci che «possiamo farcela da soli». Le cose però possono complicarsi con il progredire della malattia e spesso sopraggiunge un imprevisto che sconvolge la quotidianità.

Predisporre degli aiuti esterni, se necessario anche con il supporto di un caregiver familiare, potrebbe fornirle sollievo. In questo modo, Lei potrà concentrarsi sui compiti e sulle attività che può ancora svolgere e che La fanno sentire bene.

La gente è pronta a prestarle aiuto, ma spesso non conosce ciò di cui Lei ha bisogno né sa come può aiutarla in concreto. Non abbia paura a fare il primo passo, dica di cosa ha bisogno e che cosa L'aiuterebbe di più.

# Quali disposizioni posso impartire?

Se la situazione lo consente, Le conviene impartire le disposizioni per la Sua assistenza futura. Esse riguardano le prossime fasi della malattia, il fine vita e il dopo morte.

Queste disposizioni, registrate in atti scritti, mirano al rispetto dei Suoi valori e dei Suoi desideri. Esse assumeranno un'importanza ancora maggiore qualora Lei non fosse più capace di discernimento, sia in modo temporaneo che permanente.

Informi la Sua équipe curante e i Suoi cari dell'esistenza di documenti con valore legale. In tal modo, quando arriverà il momento, saranno in grado di prendere decisioni in base a ciò che Lei desidera o che non desidera.

## Direttive anticipate

Le direttive anticipate sono un documento con valore legale, nel quale Lei indica ai medici quali misure adottare per la Sua salute nel caso in cui non fosse più in grado di impartire personalmente le istruzioni.

In questo modo Lei può decidere in anticipo i trattamenti che desidera o non desidera ricevere, indicando i Suoi desideri in materia di cure mediche. Al momento del ricovero, gli ospedali verificano l'esistenza delle direttive anticipate.

È utile che vi siano riportate le istruzioni in caso d'emergenza. In particolare, esse riguardano gli aspetti legati al prolungamento della vita, alla rianimazione o all'alleviamento della sofferenza.

Può figurarvi anche la nomina di un rappresentante terapeutico. Questa persona di fiducia La rappresenterà durante gli incontri con l'équipe sanitaria e deciderà in Sua vece. Il rappresentante terapeutico s'impegna anche a vigilare affinché le Sue decisioni siano effettivamente rispettate dall'équipe curante.

Inoltre, Lei può indicare eventuali desideri post mortem, come ad esempio l'autorizzazione a consultare i dati sanitari. Può menzionare anche disposizioni per i Suoi cari riguardanti le esequie funebri.

## Panoramica dei documenti legali

### Direttive anticipate:

- le **direttive anticipate** sono un documento che Le permette di indicare le Sue volontà in materia di cure e trattamenti, qualora fosse incapace di discernimento;
- la **nomina di un rappresentante terapeutico** autorizza quest'ultimo a prendere le decisioni di carattere medico in Sua vece, nel caso in cui Lei non fosse più in grado di decidere da solo.

### Altri documenti legali che non sono inclusi nelle direttive anticipate:

- una **procura** autorizza qualcuno ad eseguire determinate operazioni finanziarie al Suo posto;
- un **mandato precauzionale** autorizza qualcuno a prendere decisioni di natura finanziaria al Suo posto, qualora Lei non fosse più in grado di discernere;
- un **testamento** Le permette di stabilire come desidera ripartire i Suoi soldi e i Suoi beni tra i Suoi eredi. In genere, gli eredi sono i membri superstiti della famiglia, ma in un testamento si possono designare come tali anche altre persone.

### Nota

La legge sulla protezione degli adulti stabilisce i vincoli legali cui devono sottostare le direttive anticipate o il mandato precauzionale per incapacità di discernimento. Se non c'è espressamente una nomina, è la legge che designa il titolare del diritto di rappresentanza, nel caso in cui una persona non sia più in grado di curare personalmente i propri interessi.

La Lega contro il cancro ha predisposto un documento di base per redigere le Sue direttive anticipate. Vi si passano in rassegna le situazioni di natura medica ed esistenziale e Le si chiede di prendere posizione. Può essere compilato autonomamente o con l'aiuto di un consulente della Sua Lega cantonale o regionale. Poiché per alcune questioni è difficile prendere decisioni nette, si raccomanda di farsi assistere.

Può modificare il documento in qualsiasi momento. In questo caso si tratta di eliminare le versioni precedenti e di trasmettere la nuova alla Sua équipe curante.

Per saperne di più su questo argomento, legga l'opuscolo «Scelte di fine vita» oppure le «Direttive anticipate della Lega contro il cancro».

## **Direttive anticipate «plus»**

Ultimamente è stata elaborata una nuova procedura per redigere le direttive anticipate: si tratta della versione cosiddetta «plus».

Questa prestazione, che sta prendendo piede in Svizzera (stato: 2022), è a pagamento e, in genere, non è coperta dall'assicurazione malattia.

Per saperne di più, può consultare il sito [www.acp-swiss.ch](http://www.acp-swiss.ch) (in tedesco e francese) o rivolgersi alla Sua Lega cantonale o regionale.

## **Procura**

Lei può accordare una procura a una o più persone. Tale procura può essere ampia o limitata ad atti specifici, come ad esempio le transazioni bancarie. È valida dalla data della firma e decade nel caso di una perdita prolungata della capacità di discernimento o al momento del decesso.



## Mandato precauzionale

Lei può accordare un mandato precauzionale per incapacità di discernimento. La persona designata interverrà in Sua vece a partire dal momento in cui Lei non sarà più in grado di compiere personalmente degli atti di natura giuridica o finanziaria, come ad esempio pagare le fatture o aprire la corrispondenza.

Il mandato precauzionale dev'essere redatto interamente di proprio pugno. Se ciò non fosse possibile, dev'essere convalidato da un notaio. Il mandato entra in vigore al momento in cui Lei perde la capacità di discernimento e decade allorché riacquista tale capacità o al momento del Suo decesso.

## Testamento

Quando una persona muore senza fare testamento, è la legge a stabilire gli eredi e la parte di eredità cui hanno diritto. Spesso chi fa testamento desidera ripartire in

modo diverso il proprio patrimonio, pur rispettando la riserva ereditaria prevista per legge. Per far ciò è necessario redigere un testamento.

In linea di massima, Lei deve redigere di Suo pugno il testamento o le disposizioni testamentarie. Per la forma esistono alcune direttive, come ad esempio:

- il testamento deve essere scritto interamente a mano menzionando il luogo e la data esatta, e firmato con nome/i e cognome;
- eventuali testamenti precedenti devono essere imperativamente revocati.

A seconda della situazione familiare e del patrimonio, è opportuno rivolgersi a un professionista, che di solito è un notaio. In questo modo, si assicura che il testamento sia valido inequivocabilmente e corrisponda alle Sue volontà. Il testamento dev'essere redatto e autenticato da un notaio anche nel caso in cui Lei sia impedita a scriverlo di Suo pugno o non abbia voglia di farlo.



# Che cosa sono le cure palliative?

Le cure palliative forniscono un sostegno completo e includono sia la persona malata che i Suoi familiari. Sono concepite per:

- migliorare la qualità di vita con la malattia;
- alleviare i sintomi;
- ridurre i problemi psichici;
- affrontare le questioni riguardanti il senso della vita, i riti e le credenze secondo le proprie convinzioni personali.

L'ideale è di introdurre le cure palliative già nelle prime fasi del decorso della malattia. Talvolta sono prescritte contemporaneamente a trattamenti attivi come la chemioterapia o l'immunoterapia e La accompagneranno sino al termine della Sua vita.

## Quali opzioni ci sono?

### Sostegno medico

Ogni caso di cancro è individuale e spesso complesso. Il Suo medico Le spiegherà le possibili opzioni mediche a seconda delle difficoltà che sta affrontando. La Sua équipe curante La seguirà durante tutte le terapie.

Per alleviare e contenere la malattia, è possibile che siano prese in considerazione svariate opzioni. Potrebbe trattarsi di medicinali, di un intervento chirurgico o di una radioterapia.

### Sostegno psicologico

Lei può beneficiare anche di un supporto psicologico per calmare ansie o paure.

### Sostegno sociale

Forse avrà bisogno di assistenza per regolare le questioni pratiche o amministrative.

## Sostegno morale e spirituale

Un sacerdote o un'altra persona di Sua scelta potrà seguirla nel Suo percorso interiore.

## Chi decide?

Si prenda il tempo per riflettere sulle opzioni di trattamento o di sostegno che Le vengono proposte e dica ai Suoi familiari che cosa desidera o non desidera. Si informi o chiedi ai Suoi cari di raccogliere informazioni e provi a ottenere il loro sostegno, anche se hanno opinioni diverse dalle Sue. Solo Lei può decidere che cosa è giusto per Lei.

Non esistono decisioni definitive. Lei può cambiare idea in ogni momento. La Sua équipe curante La consiglia e La segue durante tutte le fasi. L'aiuta a comunicare le Sue preferenze, i Suoi valori e le Sue priorità durante i diversi stadi della malattia.

Può anche scegliere di rinunciare a ogni trattamento. La decisione spetta a Lei e può cambiare idea in ogni momento. La Sua équipe curante resta all'ascolto delle Sue

esigenze e Le propone soluzioni per alleviarle la sofferenza in base alla progressione della malattia.

## Chi mi sostiene?

I sintomi della malattia potrebbero aggravarsi. La prospettiva dell'avvicinarsi della morte, la paura di essere soli o la difficoltà di accettare che la malattia è incurabile, procurano tormenti. Gli specialisti di cure palliative:

- conoscono queste sofferenze e sono in grado di parlarne con Lei e con i Suoi cari;
- si prendono il tempo per ascoltarla e affrontare insieme le emozioni e le paure che l'attraversano;
- cercano soluzioni per alleviare la sofferenza.

L'équipe di cure palliative si basa sulla collaborazione interprofessionale:

- per le questioni di carattere medico ci sono il medico di famiglia, gli oncologi e altri medici specialisti;

- il personale infermieristico si occupa delle questioni relative alle cure e La segue durante il percorso con il cancro;
- per le Sue ansie e paure c'è lo psicologo o lo psiconcologo;
- per l'accompagnamento spirituale o le questioni riguardanti il senso della vita, i riti e le credenze religiose c'è il sacerdote;
- per le questioni pratiche e amministrative ci sono gli assistenti sociali;
- per le faccende domestiche c'è l'aiuto domiciliare;
- per l'alimentazione c'è il dietologo;
- per alleviare i problemi fisici c'è il fisioterapista;
- per migliorare il proprio benessere tramite la musica e la pittura ci sono gli specialisti in musicoterapia e arteterapia o in altri tipi di terapie complementari.

## Quali altre opzioni ci sono?

### Volontari

Volontari adeguatamente formati possono essere di rinforzo ai professionisti. Il loro aiuto risponde alle Sue esigenze. Su richiesta, i volontari possono per esempio:

- accompagnarla in una passeggiata;
- svolgere compiti come svuotare la cassetta delle lettere, fare commissioni;
- leggere o conversare con Lei;
- vegliare su di Lei quando ha bisogno di una presenza.

I volontari possono anche stare al fianco dei Suoi familiari durante il periodo del lutto.

Alcuni ospedali e diverse Leghe cantonali o regionali dispongono di un servizio di volontariato.

## Caregiver

I caregiver (familiari o amici che La assistono durante la malattia) possono seguirla e sostenerla durante tutte le fasi della malattia. I caregiver possono ad esempio:

- accompagnarla alle visite mediche;
- occuparsi delle faccende domestiche;
- eseguire una parte delle cure;
- condividere con Lei i momenti belli;
- sostenerla nei passaggi difficili.

Anche i caregiver possono vivere momenti di sofferenza. L'équipe di cure palliative è all'ascolto anche di quello che loro stanno attraversando, delle loro esigenze, delle loro aspettative ed eventuali preoccupazioni.

I caregiver devono fare attenzione a non addossarsi carichi eccessivi. Anche loro sono vittime della situazione e a volte hanno difficoltà a valutare i propri limiti.

In qualsiasi circostanza, i caregiver devono mantenere l'equilibrio e concedersi del tempo per se stessi. La consulenza di specialisti può aiutarli a selezionare quali compiti sono essenziali e quali possono essere delegati.

L'opuscolo «Prendersi cura di una persona cara malata di cancro» contiene consigli pratici per i caregiver.

# Dove ricevere le cure palliative?

Assieme alla Sua équipe curante e alle persone che L'assistono (care-giver), dovrà stabilire il luogo in cui ricevere le cure palliative di cui ha bisogno e, eventualmente, dove desidera trascorrere i Suoi ultimi giorni. Le cure palliative sono somministrate a domicilio, nei centri specializzati o all'ospedale.

Il Suo domicilio potrebbe cambiare diverse volte a seconda dell'evoluzione della malattia, delle Sue esigenze, dei Suoi desideri o della disponibilità dei Suoi caregiver.

Riceverà informazioni sui servizi disponibili nella Sua zona dalla Lega contro il cancro del Suo cantone o della Sua regione. Sul sito [www.cartepalliative.ch/carte](http://www.cartepalliative.ch/carte) trova una panoramica dei vari servizi proposti in Svizzera in questo campo.

## A casa

Chieda al Suo medico di famiglia o ai medici specialisti se possono garantire le cure a casa Sua, senza che Lei debba spostarsi. Spesso si appoggiano a un team mobile di cure

palliative e a un servizio di assistenza domiciliare. I team mobili specializzati in cure palliative sono presenti in numerose regioni. A seconda della regione in cui abita, spesso esistono diversi servizi di assistenza e cure a domicilio.

Può rivolgersi anche, per esempio:

- ai servizi sociali;
- a un sostegno psicologico;
- a un accompagnamento spirituale.

Alcuni cantoni dispongono anche di servizi di volontariato che possono intervenire in appoggio.

## A che cosa bisogna pensare?

Se vuole restare a casa, si rendono necessari alcuni adattamenti. Ad esempio, dovrebbe poter accedere facilmente alla Sua camera, alla sala da bagno e ai servizi igienici. A seconda dei casi, avrà bisogno anche di un letto elettrico o di una sedia a rotelle. Il Suo team mobile di cure palliative o il Suo servizio di assistenza domiciliare possono consigliarla e supportarla nei passi da compiere.

Soggetto	Domande da porsi
<b>Questioni finanziarie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fino a quale importo le cure e i mezzi ausiliari (sedia a rotelle, letto elettrico ecc.) sono presi a carico dall'assicurazione malattia, dalle assicurazioni complementari o da altre fonti di finanziamento?</li> <li>• Quali costi sono a Suo carico?</li> <li>• E per quanto riguarda le spese per le prestazioni psicologiche o dell'accompagnamento spirituale?</li> </ul> <p>La Sua Lega cantonale o regionale può aiutarla a fare chiarezza (vedi p. 50).</p>
<b>Cure e caregiver</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I caregiver possono prendere parte alle cure?</li> <li>• Chi può garantire una presenza per alleggerire i miei familiari?</li> <li>• Qual è la quota parte di cure rimborsata dall'assicurazione malattia?</li> </ul> <p>Discuta l'argomento con i Suoi cari, in collaborazione con il servizio di assistenza a domicilio o con il team mobile di cure palliative.</p>
<b>Fine vita</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desidera morire a casa? O almeno restare a casa il più a lungo possibile?</li> </ul> <p>In tal caso, Le conviene verificare le disposizioni necessarie con l'équipe curante e i Suoi familiari. Redigendo le direttive anticipate (vedi p. 15), potrà indicare le Sue volontà, qualora non fosse più in grado di discernere.</p>



## Soggiorno temporaneo in un istituto

Potrebbe succedere che i Suoi sintomi si aggravino e richiedano temporaneamente delle cure ravvicinate. Può darsi che anche le persone che si prendono cura di Lei abbiano bisogno di una pausa. Per un periodo limitato, potrebbero occuparsi di Lei i servizi di assistenza, gli istituti medico-sociali o centri di cure palliative:

- Assistenza diurna e notturna: ricovero in un istituto specializzato durante il giorno e la notte.
- Cure di breve durata: un soggiorno di durata limitata in un ospedale che dispone di posti letto per le cure palliative, potrebbe alleviare i Suoi sintomi fino a quando la situazione si stabilizza. Ciò potrebbe anche sgravare momentaneamente il Suo caregiver.

La Sua Lega cantonale o regionale L'aiuta a trovare gli indirizzi giusti nei Suoi dintorni.

## All'ospedale o in un istituto

A volte, un'assistenza a domicilio non è più immaginabile. In questo caso esistono diverse soluzioni: in ospedale, in case di cura o centri di cure palliative oppure in istituti medico-sociali. La degenza può essere temporanea o di lunga durata.

Se Lei si trova già in un istituto medico-sociale o in un centro specializzato e desidera restarvi fino alla fine, ne parli subito con l'équipe curante.

## Unità di cure palliative

Un'unità di cure palliative è un servizio ospedaliero nel quale sono curati i sintomi e le complicanze legate alla malattia o ai trattamenti. Questo servizio è fornito da un'équipe medico-sanitaria specializzata in cure palliative. L'unità offre alle persone colpite e ai loro familiari anche un sostegno psicologico e spirituale, così come l'assistenza dei servizi sociali.

Generalmente, la durata del ricovero è limitata al tempo necessario per stabilizzare i sintomi. Se la situazione si stabilizza, viene messo a punto un piano di uscita dalla struttura assieme a Lei e ai Suoi familiari. Farà quindi ritorno a casa o sarà trasferita in un istituto di lunga degenza. Può trattarsi di ricoveri o centri di cure palliative, di istituti medico-sociali o di centri specializzati.

### **Ricoveri o centri di cure palliative**

Questi tipi di strutture assistono le persone malate gravemente o in fin di vita che non necessitano di un supporto medico 24 ore su 24.

I pazienti ricevono un trattamento contro il dolore e gli altri sintomi, cure e un supporto da parte di:

- personale infermieristico;
- assistenti sociali;
- consulenti spirituali;
- volontari.

L'assistenza medica è garantita dal medico di famiglia o da un medico vicino alla struttura o al servizio in quest'ultima.

I costi variano a seconda del posto e non sono coperti integralmente dall'assicurazione malattia.

### **Istituti medico-sociali o centri specializzati**

Un numero crescente di istituti medico-sociali o di centri specializzati dispone di letti per le cure palliative. Queste strutture non accolgono esclusivamente persone anziane, ma in genere ospitano tutte le persone con gravi problemi di salute che necessitano di cure.

L'offerta di servizi può variare da una struttura all'altra. Si consiglia di verificare in anticipo se un istituto è in grado di accoglierla. Spesso, i team mobili di cure palliative possono intervenire in appoggio.

I costi variano a seconda del posto e non sono coperti integralmente dall'assicurazione malattia.

## Finanziamento

L'assunzione dei costi per cure e trattamenti da parte dell'assicurazione di base varia a seconda del posto in cui Lei si trova.

Spesso l'assicurazione di base copre solo una parte delle prestazioni. Alcune delle prestazioni non coperte dall'assicurazione di base sono assunte dalle assicurazioni complementari. Conviene verificare la ripartizione dei costi prima di ogni cambiamento del luogo di degenza.

### Ospedale

Di norma, l'assicurazione di base copre tutti i costi tranne la franchigia e la quota parte. A Suo carico c'è anche un forfait per i pasti.

Il trasferimento in un'altra struttura o a casa Sua avviene non appena il Suo stato di salute non richiede più cure acute.

Il medico responsabile può prescrivere cure acute o transitorie da effettuare in un istituto medico-sociale oppure a casa per alcuni

giorni successivi al ricovero in ospedale. In questo caso, l'assicurazione di base si assume i costi, tranne la franchigia e la quota parte.

### Altre strutture e cure a domicilio

L'assicurazione di base copre una parte dei costi delle cure, qualora siano prescritte da un medico e il soggiorno avviene:

- in un istituto medico-sociale o in un centro specializzato;
- in un ricovero o in un centro di cure palliative;
- a casa con il supporto di un'unità mobile di cure palliative o dell'assistenza a domicilio.

Le cure devono essere dispensate da una struttura o da un servizio riconosciuto. Dovrà versare una tariffa forfettaria giornaliera il cui importo massimo è di 23 franchi in un istituto medico-sociale e di 15,35 franchi per le cure a domicilio. Questo forfait può essere più alto o più basso oppure del tutto assente a seconda del cantone e del comune di domicilio.

I costi accessori, come quelli per vitto e alloggio, sono a carico Suo o dello Stato. Gli aiuti per le faccende domestiche dell'assistenza a domicilio sono talvolta parzialmente rimborsati a seconda del comune di domicilio.

### **Prestazioni complementari e assegno per grandi invalidi**

Se Lei percepisce una rendita AVS o AI, può – in base alla Sua situazione finanziaria – richiedere delle prestazioni complementari, che servono a coprire le spese che non vengono assunte dall'assicurazione di base.

Può beneficiare dell'assegno per grandi invalidi qualora avesse bisogno per più di un anno dell'aiuto da parte di una terza persona per compiere le mansioni quotidiane, come:

- vestirsi;
- alzarsi dal letto;
- sedersi;
- mangiare.

L'assistenza sociale deve farsi carico dei costi di accudimento qualora Lei non possa sostenerli finanziariamente né beneficiare delle prestazioni complementari o dell'assegno per grandi invalidi. I parenti in linea diretta (genitori, figli, nipoti) possono essere obbligati a fornire un aiuto finanziario se la loro situazione finanziaria è molto buona.

# Come alleviare i sintomi?

A seconda del tipo di cancro di cui soffre, col passar del tempo Lei potrebbe sviluppare alcuni sintomi fastidiosi. Non sempre è presente la gamma completa, perché dipende dalle aree del corpo in cui è situato il cancro, dai trattamenti precedenti e dal Suo stato di salute generale.

È fondamentale che spieghi immediatamente alla Sua équipe curante di quali sintomi soffre, la loro portata o l'intensità. Esiste un vasto campionario di metodi per alleviarli e, talvolta, eliminarli. Ne guadagnerà in comfort e sollievo.

Riferisca i sintomi di cui soffre ai Suoi caregiver. Questi potranno parlarne alla Sua équipe curante, nel caso in cui Lei abbia difficoltà a esprimersi o non sarà più in grado di farlo.

Ai sintomi menzionati qui di seguito si aggiungono a volte emozioni o sentimenti come:

- tristezza o avvillimento;
- paure;
- angosce;
- benessere o malessere generale.

La Sua équipe curante resta all'ascolto di queste emozioni e sentimenti, e cerca assieme a Lei soluzioni per calmarli.

## Stanchezza cronica

Man mano che la malattia progredisce, potrebbe avvertire una spossatezza crescente. Potrebbe avere la sensazione di non riuscire più a svolgere le faccende al ritmo abituale. Insorge una stanchezza generale.

La stanchezza cronica legata al cancro (anche chiamata «fatigue») si caratterizza per un aumento del bisogno di riposare, senza però che il riposo porti giovamento. In particolare, la fatigue può essere causata da:

- l'evoluzione del tumore;
- dolore;
- alcuni medicinali;
- disturbi del sonno;
- alimentazione;
- emozioni (ansia, avvillimento);
- mancanza di ossigeno;
- anemia;
- un'infezione.



La Sua équipe curante dovrà determinarne con precisione la causa, allo scopo di trovare la soluzione che Lei dia il maggior sollievo possibile.

Anzitutto l'équipe curante esaminerà i sintomi che influiscono sul Suo stato di affaticamento, come dolori, nausea o costipazione. Anche alcuni medicinali possono aumentare la fatigue e la Sua équipe curante può, ad esempio, modificare il dosaggio o l'orario di assunzione. Oppure può sostituire i farmaci o eliminare quelli che non sono più necessari.

### **Che cosa si può fare**

In una seconda fase, Lei può tenere sotto osservazione i momenti in cui ha più o meno energie e le attività che Lei stancano maggiormente. Se necessario, può riorganizzare le Sue attività durante la giornata in funzione dell'energia richiesta da ognuna.

Può anche scegliere di svolgere soltanto quelle attività che sono importanti per Lei e concentrarsi su

ciò che riesce a fare. Si tratta quindi, per quanto possibile, di delegare i compiti che non riesce più a svolgere. Di seguito ciò che può esserle d'aiuto:

- attività fisica, in base alle Sue possibilità, L'aiuterà a ritrovare energia.
- La meditazione e il rilassamento possono aiutarla a diminuire lo stress.
- Un'alimentazione adatta ai Suoi bisogni e pasti consumati in buona compagnia possono contribuire a ridarle un certo equilibrio.
- Anche ascoltare musica, guardare un film, trascorrere del tempo con gli amici può farle dimenticare per un momento la stanchezza.

Quando si sente stanca, faccia una pausa. Forse, con l'avanzare della malattia, avrà anche bisogno di dormire più a lungo.

Per saperne di più sulla stanchezza cronica legata al cancro consulti l'opuscolo «Senza forze».

## Dolori

Con l'avanzare del cancro molte persone, ma non tutte, accusano dei dolori. Tali dolori possono avere varie cause, non per forza collegate all'evoluzione del tumore, che possono insorgere col passar del tempo.

Ad esempio, se Lei soffre di dolori potrebbe sentirsi nervosa. I dolori fisici possono essere accompagnati da paure e ansie legate alla situazione.

Non pensi mai che i Suoi dolori siano una fatalità e che deve gioco-forza sopportarli. I medici dispongono di molti trattamenti contro i dolori correlati al cancro. A volte, prima di ottenere l'effetto voluto, sono necessari degli aggiustamenti, ma generalmente esiste una soluzione per alleviare i Suoi dolori.

### Parlarne

Ogni volta che viene visitata, indichi alla Sua équipe curante i dolori di cui soffre. I medici specialisti in cure palliative terranno sotto controllo l'evoluzione dei Suoi dolori.

Cerchi di descrivere con precisione i Suoi dolori rispondendo, ad esempio, alle domande sottostanti.

- Dove sente il dolore?
- Il dolore è intenso, sordo, lancinante?
- Da quanto tempo dura?
- Quando è iniziato?
- Lo percepisce quando cammina, da seduta o sdraiata?
- Le impedisce di dormire?
- Le impedisce di mangiare?
- Che cosa lo amplifica?
- Che cosa lo attenua?

Il Suo medico può chiederle di indicare l'intensità del dolore, ad esempio su una scala da zero a dieci. Lo zero corrisponde a nessun dolore, mentre il dieci al dolore più intenso. Potrebbe anche chiederle di registrare regolarmente l'evoluzione dei Suoi dolori. A questo scopo, la Lega contro il cancro mette a disposizione una scala di valutazione chiamata «Dolometer®VAS» e il «Diario del dolore». L'uso regolare di questi strumenti consente anche di misurare l'effetto dei trattamenti.



Se non è più in grado di comunicare i Suoi dolori alla Sua équipe curante o di registrarli regolarmente, chieda l'aiuto del Suo caregiver.

### **Trattamenti contro il dolore**

Esiste un gran numero di trattamenti contro i dolori. Il Suo medico gliene prescriverà uno in base alla Sua situazione e lo adatterà man mano a seconda delle necessità, avendo come obiettivo quello di alleviarle al massimo i dolori o di evitare che si installino durevolmente.

### **Trattamenti farmacologici**

I trattamenti a base di medicinali vengono prescritti in base alla causa e all'intensità del dolore. L'effetto si farà sentire dopo diverse ore e a volte dopo diversi giorni. Dato che spesso la situazione è complessa, può succedere che Lei debba assumere parecchi medicinali antidolorifici contemporaneamente.

È fondamentale capire bene quali medicinali prendere e con quale frequenza. Rispetti scrupolosa-

mente gli orari e le dosi, e non esiti a porre domande alla Sua équipe curante.

Indichi senza indugio se:

- soffre di effetti collaterali;
- ha difficoltà ad assumere le medicine;
- i farmaci non fanno effetto o non lo fanno abbastanza a lungo oppure hanno cessato di fare effetto.

I farmaci antidolorifici si suddividono in due grandi gruppi: i non oppioidi e gli oppioidi.

I non oppioidi includono, in particolare, il paracetamolo e gli antinfiammatori non steroidei. In genere, questi medicinali sono impiegati nel caso di dolori leggeri o moderati.

Gli oppioidi, come ad esempio la morfina, sono utilizzati contro i dolori di media e forte intensità, acuti o cronici. Talvolta, determinati farmaci non oppioidi sono prescritti in combinazione con gli oppioidi.

Nel trattamento di un cancro che progredisce, gli oppioidi sono assunti regolarmente a dosi minime, affinché non comportino una dipendenza psicologica. Gli effetti collaterali ad essi collegati, come la nausea e la sonnolenza, generalmente spariscono dopo qualche giorno. La stitichezza, invece, persiste e sarà trattata preventivamente.

### **Altri trattamenti contro il dolore**

A volte vengono adottati altri trattamenti contro il dolore. Alcuni di questi sono:

- un'intervento chirurgico;
- la radioterapia;
- la chemioterapia e la terapia ormonale;
- il blocco dei nervi a livello della colonna vertebrale;
- la fisioterapia;
- la psicoterapia.

A volte possono contribuire ad alleviare il dolore anche trattamenti complementari come:

- l'agopuntura;
- la terapia caldo-freddo;

- la meditazione e il rilassamento muscolare progressivo;
- lo yoga;
- i massaggi.

Anche ascoltare musica, guardare un film, trascorrere tempo con amici può farle dimenticare per un attimo i dolori.

Trova maggiori informazioni sui dolori correlati al cancro nell'opuscolo «Dolori da cancro e loro cura».

### **Difficoltà respiratorie**

Con il progredire del cancro, alcune persone hanno la sensazione di non poter più respirare normalmente. La mancanza di fiato, il fiato corto, il respiro affannoso o lo sforzo necessario a riprendere fiato sono sintomi più o meno frequenti. È possibile porvi rimedio in parte o del tutto. Se ha difficoltà respiratorie, ne parli senza indugio alla Sue équipe curante.

Le difficoltà respiratorie possono avere origini molto diverse, come ad esempio:

- un tumore che comprime le vie respiratorie;
- effetti collaterali delle terapie antitumorali precedenti;
- un'infezione o un altro disturbo polmonare;
- un accumulo di liquido nel cuore o nei polmoni;
- un basso tenore di ossigeno nel sangue;
- stress o ansia.

Cerchi di descrivere nel migliore dei modi le difficoltà respiratorie che si manifestano e qualsiasi altro disturbo, affinché l'équipe curante possa proporle i provvedimenti adatti a farla stare meglio.

### Misure mediche

A seconda del caso specifico, il medico Le propone:

- farmaci oppioidi che influiscono sulla respirazione;
- evacuazione del liquido attorno al polmone o al cuore tramite l'inserimento di un drenaggio;

- un apporto di ossigeno tramite un tubo introdotto nelle narici;
- antibiotici contro le infezioni;
- medicinali per ridurre l'ansia;
- apprendimento di metodi di respirazione e rilassamento;
- fisioterapia.

### Altre misure che danno sollievo

Può provare i seguenti metodi:

- adottare una posizione seduta ben diritta o leggermente inclinata in avanti, sostenuta da cuscini; a letto, mettere un cuscino sotto le ginocchia;
- aprire la finestra o accendere il ventilatore per ricevere più aria o abbassare la temperatura;
- riorganizzare la vita quotidiana distribuendo gradualmente gli sforzi fisici.

Forse teme che le difficoltà respiratorie aumentino con il tempo, ma non è necessariamente così. Ne parli regolarmente con la Sua équipe curante, che cercherà soluzioni adatte alla circostanza.

## Perdita dell'appetito

Il cancro comporta spesso una perdita dell'appetito, le cui cause possono essere molteplici. Il tumore e i rispettivi trattamenti possono, in particolare:

- modificare il sapore degli alimenti;
- danneggiare le mucose della bocca;
- causare un rallentamento del metabolismo.

Lei potrebbe soffrire anche di nausea, vomito, diarrea o stitichezza che modificano il Suo rapporto con il cibo. Anche ansia e stress possono avere un impatto sulla Sua voglia di mangiare:

Se ha difficoltà ad alimentarsi, ne parli con la Sua équipe curante. Potrà darle alcuni suggerimenti per stuzzicare l'appetito, come ad esempio:

- mangiare quello di cui si ha voglia;
- non sentirsi in obbligo di mangiare;

- consumare tanti piccoli pasti e spuntini invece dei classici tre pasti;
- non avere orari fissi per i pasti;
- chiedere a qualcuno dei Suoi cari di cucinare al Suo posto;
- avere o preparare un piatto con cura;
- condividere i pasti in compagnia;
- arieggiare i locali prima di mangiare.

Se necessario, il Suo medico può modificarle le prescrizioni dei medicinali. Alcuni farmaci, ad esempio, riducono le nausee e stimolano l'appetito.

In questo stadio della malattia l'alimentazione mantiene la Sua importanza in termini di convivialità e condivisione. Conta solo il piacere, privilegiando i sapori, le consistenze e le sensazioni adatte a ciascuno.

Qualora non riesca più ad alimentarsi per le vie normali, può ricevere i nutrienti necessari attraverso una sonda che va direttamente nello stomaco o con una fleboclisi.

## **Parlare con le persone care**

L'avanzare della malattia e la perdita dell'appetito comportano spesso una perdita di peso, che può essere notevole. Questa situazione potrebbe preoccupare i Suoi familiari, benché nella maggior parte dei casi si tratta di una fase nell'evoluzione del Suo tumore in stadio avanzato. Mangiare di più non ne cambierà il corso. Cerchi il dialogo con i Suoi cari e, se necessario, si rivolga alla Sua équipe curante affinché spieghi loro la situazione.

Per saperne di più su come nutrirsi in caso di cancro, consulti l'opuscolo «Alimentazione e cancro».

## **Disidratazione**

Con il progredire del tumore, l'assorbimento di liquidi spesso diminuisce.

Può succedere che Lei non abbia più voglia di bere o che non riesca più a deglutire. Di conseguenza soffrirà di disidratazione.

L'équipe curante stabilisce assieme a Lei ed eventualmente ai Suoi familiari se è indicato un apporto di liquidi, ad esempio sotto forma di fleboclisi. Si tratta di un'idratazione artificiale che va calcolata con precisione, perché a volte può provocare effetti collaterali, come ad esempio una maggiore difficoltà respiratoria. La qualità di vita non migliora necessariamente.

## **Nausea e vomito**

Mentre il cancro progredisce, disturbi come nausea e vomito possono diventare cronici. Le cause possono essere tra le più svariate. A volte sono correlate ai medicinali e ai trattamenti oppure sono provocate dall'evoluzione del tumore. Ciò può tradursi in cambiamenti nell'organismo, come ad esempio un rallentamento della digestione. La Sua équipe curante si sforzerà di darle il massimo sollievo possibile, tenendo conto dell'origine di tali disturbi.

## Costipazione

La stitichezza è un sintomo comune in caso di cancro ed è dovuta principalmente a:

- cambiamenti nella dieta e nell'assunzione di liquidi;
- una diminuzione dell'attività fisica;
- effetti secondari di alcuni medicinali, come gli oppioidi.

La Sua équipe curante Le proporrà diversi mezzi per prevenirla o porvi rimedio, come i lassativi.

## Sintomi del cavo orale

Il tumore che avanza, i trattamenti e la ridotta assunzione di liquidi possono comportare dei cambiamenti nella bocca, che si traducono in:

- una mancanza di saliva;
- un'inflammazione più o meno pronunciata della mucosa della bocca;
- un'infezione.

Questi sintomi possono causare:

- disagio;
- dolori;
- difficoltà a deglutire e a parlare;
- difficoltà a bere e mangiare.

La Sua équipe curante Le fornisce alcuni consigli per mantenere una buona igiene orale e per alimentarsi diminuendo gli effetti dolorosi.

# Come affrontare il fine vita?

**Questo capitolo è destinato principalmente ai caregiver che assisteranno negli ultimi giorni di vita. Può anche servire a creare un legame tra di voi e favorire il dialogo.**

Ogni essere umano sa che la Sua vita un giorno finirà. Spesso, però, tende a scacciare questo pensiero dalla mente. Il silenzio che circonda la morte genera una grande insicurezza riguardo alla morte stessa, al lutto e alle relative perdite. Parlarne può essere di conforto e sollievo.

## Prepararsi al distacco

Confrontarsi con la propria morte è forse uno dei compiti più difficili della vita. Se Lei e la persona che sta assistendo state entrambe pensando alla fine che si avvicina, i sentimenti provati dalla persona malata sono di natura diversa da quelli che prova Lei. Stare all'ascolto quando la persona cara parla della propria morte può aiutarla a liberarsi delle Sue paure. Avvii il dialogo, se ciò è possibile, oppure chiedi l'aiuto di un consulente.

L'opuscolo «Prendersi cura di una persona cara malata di cancro» fornisce consigli pratici destinati ai caregiver.

## Decidere sino alla fine

Molte persone malate di cancro temono i dolori, la dipendenza dagli altri, l'alienazione, l'inutilità o la solitudine. A ciò si aggiunge la paura di una lunga agonia e del modo in cui si muore.

Chiedersi «come posso evitare questa situazione?» sembra essere una conseguenza logica, come anche il desiderio di farla finita da soli. In questa logica, potrebbe succedere che la persona interessata abordi il tema del suicidio assistito o semplicemente del togliersi la vita.

Quando qualcuno segnala di non voler più vivere, è importante accettarlo e mostrare che una domanda del genere può essere ascoltata. Si tratta di rinunciare a valutare o a respingere questi propositi, a banalizzarli o a dare un giudizio.

Ad alcune persone, il fatto di sapere che possono ricorrere al suicidio assistito o semplicemente al suicidio, dà la sensazione di conservare il potere di decidere negli ultimi istanti di vita. Sperano così di non essere lasciate in balia degli altri.

È importante affrontare queste paure con dei professionisti della salute, in particolare specialisti di cure palliative, al fine di informare l'interessato su possibili cure. Per molte persone il desiderio di morire passa in secondo piano se:

- i dolori o altri sintomi possono essere alleviati;
- ricevono rassicurazioni circa il rispetto dei loro valori e delle loro priorità da parte degli specialisti che li assistono.

È così anche nel caso in cui possono decidere da sé come organizzare i loro ultimi giorni di vita.

## **Il momento dell'addio**

Dirsi addio non è per nulla facile e spesso non avviene in modo spontaneo. Nessuno è preparato.

Se lo stato di salute peggiora repentinamente, e a seconda di dove si abita, può essere difficile trovare il momento giusto. Nessuno sa effettivamente come si svolgerà la fase del fine vita, quanto tempo durerà e quando sopraggiungerà.

Se le circostanze lo permettono, alcune persone desiderano organizzare una riunione di famiglia in cui tutti vengono a dare l'ultimo saluto. Si possono invitare anche gli amici. È pure l'occasione per svolgere i riti religiosi o culturali o per svolgere un'ultima attività.

A volte, però, la situazione precipita e alcune persone care non hanno l'opportunità di visitare la persona morente per l'ultima volta e dirle addio. Una lettera, una telefonata o una videoconferenza potrebbero sostituire un incontro ravvicinato.

In tutte le circostanze, gli scambi di reciproco rispetto e di gentilezze possono infondere una sensazione di pace.



## Quando la morte è vicina

Generalmente, la morte è preceduta da determinati segnali correlati a un rallentamento delle funzioni corporali, che possono essere diversi da una persona all'altra.

Allo stesso modo, è impossibile prevedere lo svolgimento e la durata degli ultimi istanti di vita. Un evento improvviso può condurre a una fine rapida, ma la situazione può anche peggiorare lentamente.

Se Lei desidera essere presente negli ultimi istanti della persona cara malata, pianifichi un incontro regolare con l'équipe curante. Quest'ultima potrà dirle quali cambiamenti possono verificarsi. Potrebbe trattarsi di cambiamenti delle funzioni corporee o dello stato di coscienza oppure della frequenza respiratoria.

L'équipe curante Le spiegherà come può dare sollievo alla persona malata, sia attraverso la Sua presenza sia con delle azioni alla Sua portata. Può condividere le Sue osservazioni con gli operatori sanitari e

contribuire alla valutazione del comfort del Suo caro.

Per saperne di più, legga l'opuscolo «Accompagnamento delle persone nel fine vita. Guida per i familiari e i volontari» disponibile gratuitamente sul sito [www.palliative.ch](http://www.palliative.ch).

## Il periodo della perdita e del lutto

Perdere qualcuno cui si vuole bene è molto doloroso. Nessuno vi è veramente preparato. Ma maniera in cui si fa il lutto e la sua durata variano da una persona all'altra. Alcuni sentono il bisogno di parlare delle proprie emozioni, mentre altri reagiscono con il silenzio o con la rabbia. Non è facile accettare le differenti manifestazioni del lutto. L'opuscolo «Il periodo del lutto» L'aiuta a capire le Sue emozioni e reazioni dopo la scomparsa di una persona cara.



# Consulenza e informazione

## Chieda consiglio

### 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

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 psiconcologico. Uno psiconcologo è uno specialista che aiuta a gestire e superare le conseguenze psichiche di un cancro.

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

### La Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro

Le Leghe cantonali e regionali consigliano, accompagnano e sostengono i malati e i loro familiari in tutte le fasi della malattia. Offrono aiuto pratico per risolvere problemi organizzativi (per es. custodia dei figli, noleggio di un letto elettrico), aiuti finanziari in situazioni di disagio economico legato alla malattia nonché consulenza assistuntiva e orientamento in ambito giuridico. Forniscono materiale informativo, organizzano gruppi di autoaiuto e corsi e indirizzano agli specialisti (per es. nei campi della dietetica, delle medicine complementari, della psiconcologia, del trattamento dei linfedemi, della sessuologia, ecc.).

### Linea cancro 0800 11 88 11

Un'operatrice specializzata sarà disponibile ad ascoltarla telefonicamente, rispondendo alle Sue domande su tutti gli aspetti legati al cancro e alle possibilità per affrontarlo. Inoltre Le fornirà i recapiti degli ospedali e dei centri oncologici nelle Sue vicinanze specializzati nel trattamento della Sua malattia.

La chiamata e la consulenza sono gratuite. Le richieste possono essere inoltrate anche per iscritto all'indirizzo [helpline@legacancro.ch](mailto:helpline@legacancro.ch) o tramite Skype ([krebstelefon.ch](http://krebstelefon.ch)). Il servizio Skype è

disponibile attualmente solo in tedesco e francese.

### **Cancerline: la chat sul cancro**

I bambini, i giovani e gli adulti hanno la possibilità di chattare con una consulente nel sito [www.legacancro.ch/cancerline](http://www.legacancro.ch/cancerline) (orari: lunedì–venerdì, ore 10–18).

Ha domande sulla malattia o desidera semplicemente parlare con qualcuno sul Suo stato d'animo? La chat è uno strumento ideale per farlo.

### **Malati di cancro: come dirlo ai figli?**

Ha un cancro e ha figli? Può darsi che si chieda come comunicarlo in famiglia e che conseguenze avrà il cancro sulla routine domestica.

Nell'opuscolo «Quando un genitore si ammala di cancro» trova spunti per affrontare questo tema delicato con i Suoi figli. L'opuscolo contiene anche consigli per gli insegnanti.

### **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. Per saperne di più, consulti il sito [www.linea-stop-tabacco.ch](http://www.linea-stop-tabacco.ch).

### **Corsi**

La Lega contro il cancro organizza corsi in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro e i loro familiari: [www.legacancro.ch/corsi](http://www.legacancro.ch/corsi).

### **Attività fisica**

L'attività fisica può alleviare i disturbi concomitanti o successivi al cancro e alle sue terapie. Muoversi regolarmente ripristina le capacità fisiche e aumenta il benessere generale. Si può fare da soli, in due o in un gruppo di sport per malati di cancro: l'importante è che l'esperienza sportiva sia piacevole.

Si informi presso la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro e legga l'opuscolo «Attività fisica e cancro».

### **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 strategie adottate da altri. Ognuno fa comunque le proprie esperienze e le scelte più consone alla propria personalità. Non c'è, in effetti, un modo giusto o sbagliato di vivere la malattia.

### **Piattaforme virtuali di scambio**

Può condividere le Sue esperienze legate alla malattia in un forum online, come quello moderato dalle operatrici della Linea cancro:

[www.forumcancro.ch](http://www.forumcancro.ch).

### **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 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.

Gruppi di autoaiuto a livello nazionale: su [www.autoaiutosvizzera.ch](http://www.autoaiutosvizzera.ch), nella sezione «Alla ricerca/Motore di ricerca» può cercare gruppi di autoaiuto nella Sua zona selezionando il tema d'interesse.

Gruppi di autoaiuto nel Canton Ticino: [www.auto-aiuto.ch](http://www.auto-aiuto.ch) oppure presso la Lega cancro Ticino: [ticino.legacancro.ch/consulenza-e-sostegno](http://ticino.legacancro.ch/consulenza-e-sostegno).

### **Servizi di assistenza e cura a domicilio o Spitex per malati di cancro**

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

### **Consulenza dietetica**

Molti ospedali dispongono di un servizio di dietetica. 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](mailto:service@svde-asdd.ch)

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

## **palliative.ch**

Presso il segretariato dell'Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativo 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 e una cura ottimali, indipendentemente dal luogo dove abitano.

palliative.ch  
Bubenbergplatz 11  
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.

## **Opuscoli della Lega contro il cancro**

- **Accompagnare un malato di cancro**
- **Alimentazione e cancro**
- **Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali**
- **Diario del dolore**
- **Direttive anticipate della Lega contro il cancro**
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Il cancro e la sessualità femminile**
- **Il cancro e la sessualità maschile**
- **Il linfedema dopo un cancro**
- **Il periodo del lutto**
- **La chirurgia dei tumori**
- **La radioterapia**
- **La spiritualità come risorsa in caso di malattia, crisi o lutto**
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
- **Lutto in caso di cancro**
- **Malati di cancro: come dirlo ai figli?**
- **Medicina complementare e cancro**
- **Mio padre e mia madre hanno il cancro**

- **Predisposizione genetica al cancro**
- **Quando anche l'anima soffre**
- **Quando un genitore si ammala di cancro**
- **Riabilitazione oncologica**
- **Scelte di fine vita**
- **Senza forze**
- **Terapie medicamentose dei tumori**
- **Terapie orali in oncologia**

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.



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

## **Modalità di ordinazione**

- Lega contro il cancro del Suo cantone
- Telefono 0844 85 00 00
- [shop@legacancro.ch](mailto:shop@legacancro.ch)
- [www.legacancro.ch/opuscoli](http://www.legacancro.ch/opuscoli)

## **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/opuscoli](http://www.legacancro.ch/opuscoli). La ringraziamo per il Suo interesse.

## **Opuscoli di altre organizzazioni**

«**Accompagnamento delle persone nel fine vita**», a cura di [palliative.ch](http://palliative.ch), disponibile gratuitamente sul sito [www.palliative.ch](http://www.palliative.ch) nella sezione: «Cosa facciamo».

«**Malattia incurabile. E adesso?**», a cura di [palliative.ch](http://palliative.ch), disponibile gratuitamente sul sito [www.palliative.ch](http://www.palliative.ch) nella sezione: «Cosa facciamo».

«**Terapia oncologica nell'ambito di uno studio clinico**», a cura del Gruppo svizzero di ricerca clinica sul cancro (SAKK). Scaricabile dal sito [www.sakk.ch](http://www.sakk.ch)

## Lettere consigliate

«**Accompagnare un familiare in fin di vita**», a cura della Croce rossa svizzera, disponibile gratuitamente sul sito: <https://familiari-curanti.redcross.ch>

«**Cinque inviti: Come la morte può insegnarci a vivere pienamente**», di Ostasesky F. (2017), Milano, Mondadori.

«**I perché di Arturo. Riflessioni sul fine e sulla fine della vita. Vol. 2**», di R. Gaion, D. Cavallin, M. Lazzarin (2020), Manfredonia, Andrea Pacilli Editore.

«**La dignità oltre la cura. Dalla palliazione dei sintomi alla dignità della persona**», di Cetto G. Luigi (2010), Torino, Franco Angeli.

«**La morte amica: le lezioni di vita di chi si avvicina alla fine**», di de Hennezel M., (2013), Ed. BUR Rizzoli.

«**L'ultima cosa bella. Dignità e libertà alla fine della vita**», di G. Lonati (2017), Rizzoli, Milano.

«**Ogni tramonto è un'alba. Accompagnare la fine della vita e scoprire i suoi doni inaspettati**», di Longaker C. (2021), Torino, Amrita Ed.

«**Saper accompagnare. Aiutare gli altri e se stessi ad affrontare la morte**», di Ostasesky F. (2006), Milano, Mondadori.

«**Saper morire: cosa possiamo fare, come possiamo prepararci**», di Borsio G. Domenico (2015), Torino, Bolati Boringhieri.

«**Sto con te. Accompagnare se stessi e gli altri verso la fine della vita**», di Galgani M. (2020), Torino, Lindau.

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 (vedi p. 50).

## Informazioni su Internet

### Offerte della Lega contro il cancro

[www.forumcancro.ch](http://www.forumcancro.ch)

Forum online della Lega contro il cancro.

[www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch)

Sito web ufficiale della Lega contro il cancro.

[www.legacancro.ch/cancerline](http://www.legacancro.ch/cancerline)

Chat di consulenza della Lega contro il cancro.

[www.legacancro.ch/corsi](http://www.legacancro.ch/corsi)

Corsi per persone ammalate e familiari.



**[www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica](http://www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica)**

Offerte di riabilitazione oncologica in Svizzera.

**[www.legacancro.ch/psicooncologia](http://www.legacancro.ch/psicooncologia)**

Per trovare uno psicologo nelle vicinanze.

### **Informazioni in italiano**

**[www.143.ch/ticino](http://www.143.ch/ticino)**

Telefono amici Ticino e Grigioni

**[www.autoaiutosvizzera.ch](http://www.autoaiutosvizzera.ch)**

Autoaiuto Svizzera

**[www.deinadieu.ch/it](http://www.deinadieu.ch/it)**

Testamento, direttive anticipate, mandato precauzionale

**<http://hospiceticino.ch>**

Hospice Ticino

**[www.palliative-ti.ch](http://www.palliative-ti.ch)**

Associazione palliative (Ticino)

**[www.senevita.ch/it/sedi/spitex-ticino](http://www.senevita.ch/it/sedi/spitex-ticino)**

Senevita Ticino (cure a domicilio)

**[www.triangolo.ch/it](http://www.triangolo.ch/it)**

Associazione Triangolo

### **Informazioni in tedesco e/o francese**

**<https://hospiz-gr.ch>**

Hospice Grigioni

**[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)**

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

**[www.palliative-gr.ch](http://www.palliative-gr.ch)**

Associazione palliative (Grigioni)

**[www.plattform-palliativecare.ch](http://www.plattform-palliativecare.ch)**

Plattform Palliative Care

**[www.psychoonkologie.ch](http://www.psychoonkologie.ch)**

Società svizzera di psicooncologia

### **Informazioni in inglese**

**[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)**

National Cancer Institute USA

**[www.cancer.net](http://www.cancer.net)**

American Society of Clinical Oncology

**[www.cancer.org](http://www.cancer.org)**

American Cancer Society

**[www.cancerresearchuk.org](http://www.cancerresearchuk.org)**

Cancer Research UK

**<https://getpalliativecare.org>**

GetPalliativeCare.org

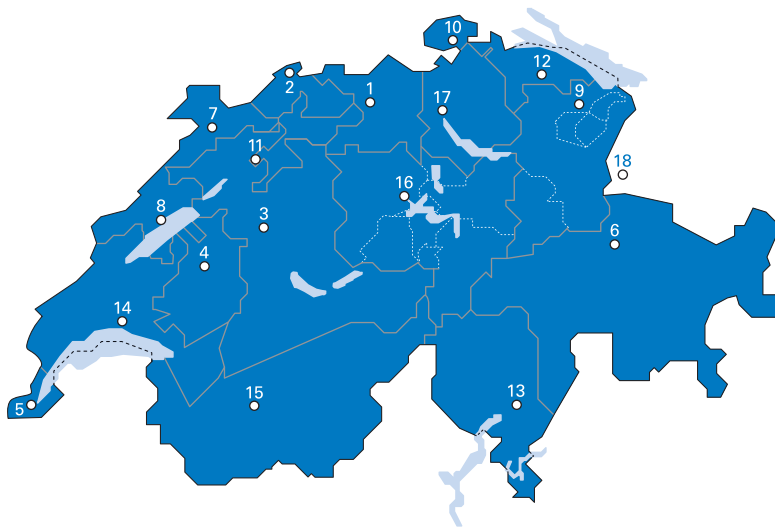
**<https://hospicecare.com>**

International Association for Hospice & Palliative Care

**[www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)**

Macmillan Cancer Support

# 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: CH57 30000 00150 01212 17

## 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@krebsslgabern.ch  
www.krebsslgabern.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@krebsslga-gr.ch  
www.krebsslga-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@krebsslga-ostschweiz.ch  
www.krebsslga-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@tgkl.ch  
www.tgkl.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

place Pépinet 1  
1003 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

#### 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: CH73 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

Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li  
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

#### Legva 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

#### 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 10.00–18.00

#### Skype

krebstelefon.ch  
lunedì–venerdì  
ore 10.00–18.00

#### 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 10.00–18.00  
chiamata gratuita  
helpline@legacancro.ch

# Uniti contro il cancro

# La Lega contro il cancro s'impenna affinché...

- ... meno persone si ammalino 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 confermare la donazione.



Oppure online su [www.legacancro.ch/donazione](http://www.legacancro.ch/donazione).