



lega contro il cancro

Conciliare il lavoro e l'attività di assistenza

Una guida della Lega contro il cancro per coloro che assistono una persona ammalata e al contempo lavorano



Come può gestire al meglio la propria giornata lavorativa chi assiste una persona ammalata

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

Ogni cancro è unico

Non esiste *il* cancro. Ogni persona reagisce in modo individuale alla malattia e ha una gestione molto personale della situazione.

Ciò che dovrebbe sapere se assiste una persona ammalata e ciò che il Suo ambiente di lavoro magari non sa

Un cancro lascia strascichi, nelle persone ammalate e nel loro ambiente. In particolare chi assiste un familiare può accusare alcuni sintomi simili o uguali a quelli della persona ammalata di cancro: per esempio «fatigue» (stanchezza cronica), fluttuazioni emotive, difficoltà di concentrazione, stress a causa dei numerosi appuntamenti, riorganizzazione dei compiti all'interno della famiglia e per i lavori domestici oppure ridotta resistenza alle crescenti richieste.

Può darsi che non tutti nel Suo ambiente di lavoro ne siano consapevoli. Oppure che i Suoi colleghi di lavoro e i Suoi superiori non sappiano quanto questa nuova situazione sia impegnativa e gravosa per Lei, sia dal punto di vista personale che da quello professionale.

Si tratta di Lei

Una comunicazione propositiva e trasparente con i superiori e all'interno del team sulla Sua situazione e sulle Sue esigenze aiuta gli altri a capire meglio. Inoltre fa aumentare la flessibilità, quando si tratta di effettuare eventuali adattamenti sul posto di lavoro.

I Suoi superiori, il team e l'ufficio del personale La sostengono in questo periodo impegnativo.

Informare il proprio ambiente di lavoro

« Quando a mia madre, gravemente malata, è stato diagnosticato anche il cancro del seno, ero sotto shock. I primi giorni sono andata al lavoro come un robot, non ho detto niente a nessuno e ho cercato di resistere in qualche modo. Poi mi sono fatta coraggio e ho parlato con la mia capa. Ha reagito con comprensione ed empatia e mi ha fatto ritrovare la terra sotto i piedi. Poi abbiamo parlato anche di cose molto pratiche e lei mi ha aiutato ad informare il team »*

*Nome noto alla redazione

Checklist per chi assiste una persona ammalata e contemporaneamente lavora

- Mi concedo il tempo sufficiente per le mie reazioni e le mie incertezze e mi rendo conto che questa situazione difficile ha un grande influsso sulla mia vita quotidiana, sia dal punto di vista personale che professionale. Se necessario, mi rivolgo ai miei superiori o all'ufficio del personale e/o alla mia Lega contro il cancro cantonale o regionale.
- Chi voglio e chi devo informare nel mio ambiente di lavoro? E quando? E in che modo? Cosa voglio comunicare su questa mia situazione particolare? Preparo in anticipo una sorta di testo standard a memoria.
- Rifletto su cosa *non* voglio dire nel mio ambiente di lavoro.
- Decido se voglio che mi si facciano domande sulla mia situazione e in che modo e lo comunico chiaramente nel mio ambiente di lavoro.
- Se sono preoccupato di non essere in grado di continuare a lavorare nella misura abituale (per un po' di tempo) a causa delle mie attività di assistenza, parlo apertamente con i miei superiori e/o con l'ufficio del personale in merito alle mie esigenze e ai limiti delle mie prestazioni.

Chiarire le questioni legali e le misure appropriate

« Mia moglie ha un cancro incurabile e non vivrà a lungo. Ora devo occuparmi di lei, dei nostri figli e di tutte le questioni organizzative. Ho ancora la possibilità di prendere giorni liberi a riduzione degli straordinari e di prendere ferie. Ma come responsabile del team ho tanto da fare e devo anche far sì che il mio lavoro venga svolto, in qualche modo. Cosa succederà quando avrò esaurito tutti i giorni liberi a disposizione? E quando e come avrò modo di riposarmi e di riprendermi? »*

*Nome noto alla redazione

Checklist per chi assiste una persona ammalata e contemporaneamente lavora

- M'informo su cosa prevede la legislazione svizzera per chi assiste un familiare ammalato e quali norme si applicano nella mia azienda per la mia situazione.
- Cerco di farmi un quadro il più possibile accurato della mia situazione, in particolare per quanto riguarda gli aspetti personali, familiari, finanziari e professionali. Rifletto sugli effetti che la malattia della persona che assisto potrebbe avere sulla mia attività professionale.
- Esprimo le mie proposte su come l'attuale ambiente di lavoro potrebbe essere adattato per conciliare al meglio le esigenze personali e quelle professionali (per esempio, riduzione temporanea dell'orario di lavoro, home office e altro).
- Prendo un appuntamento con i miei superiori e/o con l'ufficio del personale per presentare la mia situazione con le mie esigenze e le mie proposte e per discutere le possibilità concrete di alleggerimento/adattamento.
- Insieme chiariamo e decidiamo come può/deve essere organizzata la mia presenza sul posto di lavoro e prendiamo nota scritta di quanto deciso.
- Rifletto sulla situazione attuale assieme ai miei superiori e/o con l'ufficio del personale nell'ambito di colloqui a intervalli regolari di tempo. Adattiamo le misure concordate alle esigenze, spesso in rapido cambiamento e le registriamo per iscritto.

Altre cose importanti

« Per molto tempo ho avuto grandi dubbi se dire ai miei colleghi che mia figlia ha il cancro e che quindi non sono sempre concentrato su quello che sto facendo. Ora devo fare di più a casa e quindi devo prendermi più tempo libero dal lavoro. Ecco perché parlerò con il responsabile del personale. Ma non so ancora come fare a conciliare tutto »*

*Nome noto alla redazione

Checklist per chi assiste una persona ammalata e contemporaneamente lavora

- Capisco le reazioni nel mio ambiente di lavoro, perché anche i colleghi e i superiori possono sentirsi insicuri in questa situazione. Può darsi che non sappiano come comportarsi o che non riescano a comprendere veramente la mia situazione.
- Mi prendo cura di me stesso e della mia salute.
- Parlo apertamente di ciò che sto vivendo e condivido le mie preoccupazioni con la famiglia, con gli amici, in gruppi di autoaiuto, con professionisti e/o altri.
- Mi concedo regolarmente del tempo per rilassarmi e ricaricare le batterie. Se necessario, chiedo sostegno per alleggerirmi un po'.
- Mi rivolgo alla mia Lega contro il cancro cantonale o regionale e chiedo consulenza (per es. su assicurazioni, questioni giuridiche, finanze, prestazioni sociali, prestazioni supplementari, contributi di assistenza e altro).



lega contro il cancro

La sosteniamo:

la Sua Lega contro il cancro cantonale o regionale

www.legacancro.ch/regione

Linea cancro

Telefono gratuito: lunedì-venerdì, ore 9-19

0800 11 88 11

Contatto

cancroelavoro@legacancro.ch

www.legacancro.ch/cancro-e-lavoro

Offerto dalla Sua Lega contro il cancro