



## Diagnosi cancro: consigli per i primi tempi

Le è stato diagnosticato un cancro. Nella maggior parte delle persone una notizia del genere solleva numerose domande e suscita molte paure e preoccupazioni. Qui di seguito Le offriamo alcuni suggerimenti su come si potrà orientare durante i primi tempi.

Che cosa accade se attraverso un esame istologico o citologico la diagnosi del cancro viene confermata? Per la maggior parte delle persone una tale notizia rappresenta uno shock. Durante i primi giorni, la malattia cambia tutto: improvvisamente determina la vita e mette in discussione progetti privati e professionali. La vita di tutti i giorni deve essere riorganizzata. Lei dovrà confrontarsi con esami e colloqui relativi al piano di cura. Contemporaneamente dovrà riuscire a gestire tutti i sentimenti che comporta una diagnosi tumorale. Qui di seguito Le offriamo alcuni consigli su come si potrà orientare durante i primi tempi.

### Ricerca di medici o cliniche: chi può aiutarla?

È importante sapere chi ha formulato la diagnosi di cancro: sono, infatti, questi medici<sup>1</sup> i primi interlocutori per quanto concerne l'ulteriore pianificazione. Potranno raccomandarle di rivolgersi per ulteriori esami a specialiste o centri specializzati. Il luogo del trattamento dipenderà dall'eventuale necessità di un soggiorno in ospedale o dalla possibilità di una semplice assistenza ambulatoriale.

### Che cosa devo considerare?

Per la scelta di uno studio medico indipendente le pazienti dovrebbero considerare con attenzione se i medici sono specializzati in trattamenti contro il cancro. Le interniste, le ginecologhe e altre specialiste possono acquisire una qualifica supplementare in ambito oncologico. Nella scelta della clinica è importante considerare l'esperienza della stessa con il relativo tipo di tumore. Inoltre, l'ospedale dovrebbe impiegare specialiste di diversi rami. Le certificazioni semplificano la selezione, per esempio il riconoscimento come centro specializzato nella cura del cancro del seno. Vedi: [www.oncomap.de/index.php](http://www.oncomap.de/index.php) | [www.legacancro.ch/q-label](http://www.legacancro.ch/q-label)

### Pianificazione: quanto è urgente?

Una volta formulata la diagnosi può trascorrere un po' di tempo fino all'inizio del trattamento: i medici necessitano di tempo per raccogliere tutti i referti degli esami e per pianificare la cura. Eventualmente devono consultarsi dapprima con le specialiste di diversi rami (tumorboard). **Importante:** un cancro non si sviluppa da un giorno all'altro. La maggior parte dei tumori non necessita di una diagnosi urgente, motivo per cui Lei non subirà alcun svantaggio se dovrà attendere un po'. Fanno eccezione dolori forti o altri sintomi molto spossanti nonché affezioni tumorali che richiedono una cura immediata, come una leucemia acuta o linfomi aggressivi.

### Quanto tempo ha per decidere?

Chiarisca con i Suoi medici entro quando dovrebbero essere prese le decisioni relative al trattamento. La maggior parte delle pazienti non deve affrettare le sue decisioni. Di regola avrà alcuni giorni o persino alcune settimane di tempo per informarsi ed eventualmente per richiedere un secondo parere.

### Colloqui medici: come prepararsi?

Le persone cui è stato diagnosticato un cancro vengono inondate da innumerevoli informazioni. Potrà darsi che non capisca o non riesca a ricordarsi tutto quello che Le diranno i medici. **Che cosa è d'aiuto?**

- Si annoti le domande già prima della consultazione, in questo modo non dimenticherà nulla.
- All'incontro con la dottoressa porti un familiare o un amico o un'amica, in modo che questa persona possa poi eventualmente ricordarsi qualche dettaglio che a Lei è sfuggito a causa dell'agitazione. Inoltre, in seguito potrete parlare di quanto discusso con la dottoressa.
- Qualora durante la consultazione qualcosa non fosse chiaro, chieda chiarimenti; così la dottoressa Le spiegherà di nuovo tutto in dettaglio.
- Chieda il permesso di registrare la conversazione con il cellulare, così da poterla riascoltare con calma a casa.

### La Sua diagnosi di cancro è stata confermata. Che cosa può fare ora?

- Trovi gli interlocutori appropriati: chieda ai medici che L'hanno seguita finora e alla Sua cassa malati di raccomandarle specialisti e centri per le cure successive.
- Si informi: annoti le domande per le consultazioni mediche. Allestisca una cartella per i referti e i rapporti medici.
- Accetti aiuto: si faccia aiutare da familiari, amici e gruppi di auto-aiuto.
- Cerchi sostegno professionale: i medici e il personale infermieristico, la Sua Lega contro il cancro cantonale e regionale, la Linea Cancro e gli psico-oncologi sono sempre a Sua disposizione.
- Si informi bene in merito ai Suoi diritti: **chieda informazioni alla Lega contro il cancro o ai servizi sociali riguardo ad una consulenza relativa ai diritti sociali.**

<sup>1</sup>Per un uso non sessista della lingua, nelle guide informative viene utilizzata in alternanza la forma maschile e quella femminile in modo da rivolgersi sia alle donne sia agli uomini.

- Chieda alla dottoressa riguardo a fonti d'informazione come opuscoli o siti Internet. Può anche telefonare alla Linea cancro. Saremo lieti di assisterla!

Anche i medici hanno domande per Lei in quanto paziente, alle quali potrà prepararsi

- Quali sintomi ha e quando si sono manifestati? I disturbi sono uguali tutti i giorni oppure variano?
- Soffre di altre malattie o assume farmaci? Quale dottoressa può fornire informazioni in merito
- Potrebbe essere valutata la Sua partecipazione a uno studio clinico. Consigli utili per prendere le decisioni giuste si trovano nell'opuscolo «La terapia tumorale nell'ambito di uno studio clinico» sul sito [www.sakk.ch](http://www.sakk.ch).

### Scelta della terapia: come decidersi?

Se in occasione del colloquio con la dottoressa parlerete della pianificazione del trattamento, vi saranno altre domande che dovrà considerare:

- Quali sono gli obiettivi del trattamento: la guarigione, il contenimento della malattia, l'attenuazione dei disturbi?
- Esistono più terapie che potrebbero aiutarvi?
- Esiste un'opzione terapeutica che presenta in modo inequivocabile dei vantaggi rispetto ad altre?
- Cosa potrebbe accadere se non seguo un trattamento?
- Per quanto sarò malata presumibilmente?
- Di quali effetti collaterali e conseguenze a lungo termine dovrò tenere conto e di quali no?

Al primo appuntamento non sarà possibile rispondere a tutte le domande riguardanti il trattamento.

### Come si orientano i medici nella terapia tumorale?

Nella scelta della terapia i medici prendono come punto di riferimento le direttive di quest'ambito. Spesso, infatti, può essere considerata più di una terapia; occorre dunque soppesare vantaggi e svantaggi per ogni singolo caso. Per questo motivo le raccomandazioni terapeutiche dei singoli medici possono divergere. In quanto paziente, Lei può anche richiedere **un secondo parere medico**.

### Decidere da soli o lasciare decidere altri?

Maggiore sarà il numero di informazioni di cui disporrà sulla malattia e sulle possibilità di trattamento, meglio e con maggiore cognizione di causa Lei potrà prendere la decisione giusta. Il diritto di codecisione sul proprio trattamento è garantito dalla legge, tuttavia non è un obbligo. Chi preferisce delegare ogni decisione ai medici può farlo tranquillamente.

### Inizio del trattamento: come prepararsi?

Sia nel caso si debba seguire una cura ambulatoriale sia nel caso in cui ci si sottoponga a un soggiorno prolungato in clinica vi sono alcuni punti che vanno osservati. Una buona preparazione può aiutare ad evitare situazioni di stress durante il giorno della terapia o nel giorno di entrata in clinica e anche durante tutto il periodo del trattamento. È importante riflettere su cosa sarebbe opportuno portare con sé in clinica o nello studio medico, ad esempio la prescrizione medica per la degenza

ospedaliera, i referti, la tessera assicurativa. L'entrata in clinica e il rientro a casa dovrebbero essere pianificati nel migliore dei modi. Nel caso che Lei dovesse assentarsi da casa per un periodo prolungato dovrà chiarire la questione di chi si occuperà dei bambini piccoli nella Sua economia domestica o di familiari bisognosi di cure o semplicemente dell'appartamento.

### Chi offre sostegno nel superare la malattia?

Lo stato d'animo provocato da una diagnosi tumorale e il modo in cui ogni individuo affronta una simile situazione sono molto diversi da persona a persona. Alcune trovano sollievo nel parlare in modo aperto con familiari e buone amiche o amici. Altre preferiscono avvalersi dello scambio con persone che si trovano nella loro stessa situazione, per esempio frequentando un gruppo di auto-aiuto. Altre ancora preferiscono richiudersi in sé stessi.

**Importante:** non esiste giusto o sbagliato. Ognuno gestisce la diagnosi e la malattia in modo diverso.

Che cosa fare quando si ha l'impressione che la terra viene a mancare sotto i piedi? In questi casi può essere utile un sostegno professionale. In molti centri specializzati nella cura del cancro sono impiegate psico-oncologhe sempre disponibili per colloqui di consulenza. Le psico-oncologhe con studio indipendente offrono sostegno anche a lungo termine. Le Leghe contro il cancro cantonali e regionali sostengono volentieri le persone interessate nella ricerca di una specialista per il loro caso.

### Chi aiuta per le questioni di carattere sociale?

I primi interlocutori in merito a questioni di carattere sociale sono innanzitutto i medici curanti. Nell'ospedale si interesserà di tali questioni il servizio sociale, il cui personale si occuperà delle necessarie proposte fintanto che la paziente non potrà occuparsi personalmente delle varie domande e dei vari formulari delle assicurazioni (AVS, AI). A questo proposito, offrono il loro sostegno anche le Leghe contro il cancro cantonali e regionali.

## Per altre informazioni o domande

- Linea cancro: 0800 11 88 11, [helpline@legacancro.ch](mailto:helpline@legacancro.ch)
- [www.legacancro.ch/regione](http://www.legacancro.ch/regione)
- Media: [media@krebsliga.ch](mailto:media@krebsliga.ch)

*Questa è un'informazione verificata del servizio tedesco d'informazione sul cancro (Krebsinformationsdienstes, KID) del Centro tedesco di ricerca sul cancro (Deutsches Krebsforschungszentrum); stato: 15.01.2018 (fonte presso il KID). Ringraziamo il KID per averci concesso cortesemente l'autorizzazione per adattare e utilizzare per la Svizzera la sua documentazione.*

### Impressum

Lega svizzera contro il cancro, Effingerstrasse 40, casella postale, 3001 Berna, tel. 031 389 91 00, fax 031 389 91 60 [www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch)

La presente guida informativa è disponibile in tedesco/francese/italiano sul sito [www.shop.legacancro.ch](http://www.shop.legacancro.ch).

© 2018, KID e Lega svizzera contro il cancro, Berna