



Riabilitazione oncologica

Spesso una malattia oncologica ed i relativi trattamenti conducono a limitazioni fisiche, psichiche e sociali. I programmi di riabilitazione oncologica migliorano la qualità della vita delle persone ammalate e facilitano il loro reinserimento nella vita quotidiana e nel lavoro.

Ogni anno in Svizzera a circa 40 000 persone¹ viene diagnosticato il cancro (fonte: NICER 2017). Tuttavia, grazie ai progressi nella diagnosi precoce e nella terapia medica, sempre più persone vivono più a lungo con e dopo il cancro. Pertanto per le persone ammalate diventano sempre più importanti i controlli e la riabilitazione.

Tramite un programma di riabilitazione adattato alle esigenze individuali, si aiutano le persone ammalate di cancro a mantenere o riacquistare l'autonomia, sia privatamente che nella vita professionale. La riabilitazione si basa su un sistema di componenti correlate (biologica, psicologica e sociale). I cambiamenti in una delle componenti influenzano teoricamente lo stato di tutte le altre. Una misura di riabilitazione fisica, come ad esempio la fisioterapia (dimensione biologica), influenza anche il benessere (dimensione psicologica) e la capacità di lavorare (dimensione sociale). Chi si sente ansioso e depresso (dimensione psicologica) è più spesso affetto da dolore (dimensione biologica) e quindi trova difficile svolgere le proprie mansioni quotidiane, familiari o professionali (dimensione sociale).

Inizio e durata

Dopo che le esigenze individuali della persona ammalata di cancro sono state chiarite e in base alla fase della malattia e delle terapie, le misure vengono determinate

Obiettivo

Tramite misure appropriate, la riabilitazione oncologica vuole influire positivamente sulle limitazioni fisiche e psichiche che possono presentarsi come effetti collaterali o conseguenze tardive delle terapie (dolore, limitazioni funzionali, stanchezza cronica, ansie ecc.). Queste misure inoltre migliorano la qualità della vita e promuovono l'autonomia.

congiuntamente. Esse possono già aver luogo al momento della diagnosi, durante o dopo la conclusione del trattamento medico. Anche se la malattia non è curabile, le persone ammalate possono tuttavia ancora trarre beneficio della riabilitazione oncologica.

Singoli moduli

Oltre all'attività fisica e sportiva, la riabilitazione oncologica interviene con una varietà di misure a diversi livelli. Diverse discipline collaborano sotto il controllo medico (multidisciplinare). Il programma è composto da diversi moduli, in base alle esigenze individuali della persona interessata:

- Medicina/medicina complementare
- Fisioterapia
- Ergoterapia
- Psicologia/psico-oncologia
- Terapia del movimento e dello sport
- Logopedia
- Terapia dei disturbi della deglutizione
- Terapia della modellazione, della pittura, della musica
- Terapia del dolore
- Consulenza sessuale
- Consulenza e sostegno sociali
- Consulenza nutrizionale
- Assistenza spirituale
- Cure infermieristiche

In base ai criteri dell'associazione SWISS REHA, nell'ambito della riabilitazione oncologica ambulatoriale devono essere offerti almeno quattro dei moduli sopra menzionati. La fisioterapia e/o l'ergoterapia sono obbligatori. A seconda dei fornitori, i moduli sono offerti come terapie individuali o di gruppo.

¹ Ai fini del pari trattamento linguistico dei due sessi, quando nel testo è utilizzata soltanto la forma maschile o femminile, questa si riferisce sempre a entrambi i generi.

I programmi di riabilitazione ambulatoriale durano di solito da 9 a 16 settimane. I programmi in cui le persone ammalate sono ricoverate durano di solito più di un mese.

Effetti della riabilitazione

Ogni singolo modulo della terapia contribuisce all'effetto complessivo della riabilitazione oncologica. In particolare, l'efficacia dell'esercizio fisico e dello sport dopo una diagnosi di cancro, è dimostrata da studi scientifici: le prestazioni fisiche migliorano, l'affaticamento cronico (affaticamento da cancro) si riduce e il sistema immunitario si rafforza. Anche a livello psichico si riducono le ansie e le depressioni. Inoltre, lo sport può generalmente contribuire ad una migliore sensazione corporea e migliorare la qualità della vita. Anche l'importanza dell'attività fisica e dello sport per prevenire una ricaduta della malattia (prevenzione terziaria) è scientificamente provata per alcuni tipi di cancro.

E non è necessario essere degli atleti. Anche le persone finora inattive possono beneficiare di un cambiamento dello stile di vita. In un programma di riabilitazione oncologica ambulatoriale, ci si può allenare accompagnati da supervisione. E in speciali gruppi sportivi per malati di cancro, esistenti in tutte le regioni linguistiche della Svizzera, dopo la fine della riabilitazione oncologica si può continuare ad allenarsi con un'intensità adattata alle proprie esigenze.

Finanziamento

I programmi di riabilitazione oncologica ambulatoriali possono essere finanziati tramite l'assicurazione di base o quella complementare con la normale franchigia per i servizi ambulatoriali. I programmi di riabilitazione stazionaria devono essere richiesti da uno specialista e approvati dal medico di fiducia della cassa malati.

Collegamenti e informazioni utili

- Cartina delle offerte di riabilitazione in Svizzera www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica/
- Associazione delle cliniche per la riabilitazione in Svizzera www.swisreha.com
- Corsi della Lega contro il cancro www.legacancro.ch/consulenza-e-sostegno/corsi/
- Gruppi di sport per malati di cancro
- Le Leghe cantonali e regionali nelle Sue vicinanze offrono consulenza e sostegno per quanto riguarda il reinserimento fisico, psicologico o professionale.

Per maggiori informazioni e domande:

- Linea cancro: 0800 11 88 11, helpline@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/regione
- Media: media@legacancro.ch

Questa è un'informazione verificata dal Krebsinformationsdienst (KID = Servizio tedesco d'informazione sul cancro), del Deutsches Krebsforschungszentrum (Centro di ricerca tedesco contro il cancro), il giorno 15.01.2018 (fonti presso il KID e la Lega svizzera contro il cancro). Ringraziamo il KID per la cortese concessione dell'adattamento e dell'uso dei suoi documenti in Svizzera.

Impressum

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

Questa guida informativa è disponibile in italiano/francese e tedesco al sito www.legacancro.ch/shop

© 2019, Lega svizzera contro il cancro, Berna