lega contro il cancro

Medicina complementare e cancro

Leggere online

Una guida 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 70 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.
Le Leghe cantonali organizzano campagne di sensibilizzazione e prevenzione delle malattie tumorali presso la popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari e quindi ridurre il rischio individuale di ammalarsi di cancro.

Impressum

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

2ª edizione

Direzione del progetto e redazione in francese
Nicole Bulliard, specialista pubblicazioni,
Lega svizzera contro il cancro, Berna

Lettorato in francese
Evelyne Carrel, Arzier
Cristina Martínez, specialista traduzione e redazione pubblicazioni, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza specialistica
Cédric Bussy, MScSI, infermiere specialista clinico (ISC), Centro di medicina integrativa e complementare, CHUV, Losanna
Dr. med. Walter Felix Jungi, ex oncologo ed ex presidente SKAK
Dr. med. Silva Keberle, responsabile del Registro di medicina empirica (RME)
Dr. med. Marc Schlaeppi, direttore del Centro di medicina integrativa dell'ospedale cantonale di San Gallo
Dr. med. Noëmi Zurron, agopuntrice, Centro di medicina integrativa e complementare, CHUV, Losanna

Ringraziamo la persona interessata per aver letto con attenzione il presente opuscolo e per le sue preziose osservazioni.

Collaboratori della Lega svizzera contro il cancro, Berna
Erika Gardi, responsabile accompagnamento
Dr. rer. nat. Rolf Marti, responsabile ricerca, innovazione e sviluppo
Patricia Müller, specialista consulenza legale
Regula Schär, responsabile pubblicazioni
Lorenzo Terzi, specialista responsabile della qualità della lingua italiana
Alexandra Uster, collaboratrice scientifica

Autori e supervisione della 1ª edizione
Dr. phil. Nicolas Broccard, Berna
Dr. pharm. Anne Durrer, Berna
Dr. med. Martina Frei, Rütihof (Gränichen AG)
Gruppo svizzero di studio dei metodi complementari e alternativi in oncologia (SKAK)

Traduzione
Paolo Giannoni, Thun

Lettorato
Antonio Campagnuolo, Lugano

Immagini
Immagine di copertina: Shutterstock
p. 4: ImagePoint AG, Zürich
pp. 16, 20, 24, 30: Shutterstock
p. 34: Corbis Corporation

Design
Wassmer Graphic Design, Wyssachen

Stampa
VVA (Schweiz) GmbH, Widnau

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua tedesca e francese.

© 2019, 2002, Lega svizzera contro il cancro, Berna | 2ª edizione rivista

LSC | 9.2024 | 500 I | 031951012111

Indice

Editoriale 5

Che cos'è il cancro? 6
La medicina convenzionale 6
La medicina complementare 7
La medicina integrativa in oncologia 8

Scegliere un metodo complementare 11
Fare la propria scelta 11
Evitare l'accumulo di trattamenti 12
Tornare sulla propria scelta 12

Quali trattamenti rimborsa l'assicurazione malattia? 13
Assicurazione di base 13
Assicurazioni complementari 14

La medicina complementare nell'assicurazione di base 17
Omeopatia classica unicista 17
Medicina antroposofica 18
Medicina tradizionale cinese: l'agopuntura 19
Medicina tradizionale cinese: la farmacoterapia 22
Fitoterapia 23

Le altre terapie 25

La scelta del terapeuta 26
Formazione 26
I criteri che attestano un approccio serio 28
I criteri che devono indurla a riconsiderare la Sua scelta 28
Il piano terapeutico 29

Sostenere un familiare o un amico 31

Il ritorno alla vita quotidiana 32

Consulenza e informazione 35

Cara lettrice, caro lettore

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

Terapie convenzionali non impediscono di seguire anche altri tipi di terapie, dette «complementari». Si tratta di un'ampia gamma di trattamenti che, se da un lato non permettono di guarire il cancro, dall'altro aiutano alcuni pazienti a migliorare la loro qualità di vita, esercitando effetti positivi sia sul corpo che sulla psiche.

Ovviamente, la decisione di seguire una terapia complementare in associazione a quella convenzionale spetta esclusivamente a Lei. Una scelta informata La aiuterà a trovare una terapia che sia di beneficio per la Sua salute. Questa pubblicazione le spiegherà la differenza, in campo oncologico, tra i trattamenti convenzionali e la medicina complementare, alternativa, nonché la medicina integrativa.

È essenziale che Lei si informi sulla terapia presa in considerazione, sui suoi vantaggi e potenziali rischi, non dimenticando di verificarne con la Sua équipe curante la compatibilità con i trattamenti convenzionali a cui sarà sottoposto. Cosa si aspetta da questa terapia? Prima di iniziarla, ha motivo di sperare che La aiuterà a conseguire gli obiettivi generali fissati nel piano terapeutico?

Questa pubblicazione ha lo scopo di aiutarla a prendere una decisione in merito. Essa illustra sostanzialmente i farmaci complementari rimborsati dall'assicurazione malattia di base. Esistono peraltro molte altre terapie a carico delle assicurazioni integrative o dello stesso paziente, terapie la cui descrizione esaustiva esulerebbe dall'ambito del presente opuscolo.

La medicina complementare è utilizzata per affrontare vari problemi di salute, ma le pagine che seguono si riferiscono solo al suo impiego nelle patologie oncologiche.

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.

Che cos'è il cancro?

Per gli scienziati il cancro è originato dalla moltiplicazione incontrollata di cellule dell'organismo degenerate in cellule cancerose. Nella maggioranza dei casi, la medicina complementare guarda alla persona e alla sua malattia considerando l'essere nella sua globalità – corpo, mente e dimensione spirituale – e vede quindi la malattia come la manifestazione di uno squilibrio tra queste componenti o tra la persona e l'ambiente in cui vive.

La medicina convenzionale

Il termine «cancro» denota un ampio insieme di malattie diverse che presentano tuttavia caratteristiche comuni: cellule normali che si moltiplicano in modo incontrollato, proliferando e trasformandosi in cellule cancerose. In seguito, queste cellule invadono il tessuto sano, comprimendolo e distruggendolo. Alcune di esse possono staccarsi dal loro luogo d'insorgenza e formare focolai secondari in altre parti del corpo. Tali focolai sono chiamati «metastasi».

Nel linguaggio comune, si parla anche di «tumore». Bisogna tuttavia distinguere i tumori benigni, che in genere non mettono la vita in pericolo, da quelli maligni, che invece possono minacciarla.

Vi sono oltre duecento tipi diversi di cancro. Si opera una distinzione tra tumori solidi, che originano dalle cellule di un organo e che formano una massa o un nodulo (per es. cancro dell'intestino, del fegato o del pancreas), e tumori che si formano nel sistema sanguigno o linfatico (per es. le leucemie o i linfomi). Questi ultimi possono manifestarsi con un ingrossamento dei linfonodi ma anche con alterazioni del quadro ematologico.

I tumori maligni solidi che originano da tessuti superficiali, come la pelle, le mucose o le ghiandole, sono chiamati «carcinomi». La maggior parte dei tumori maligni è costituita da carcinomi.

Sono invece definiti «sarcomi» i tumori maligni solidi che originano da tessuti connettivi, adiposi, cartilaginei, muscolari e ossei o da vasi sanguigni.

Le terapie tradizionali hanno lo scopo di sopprimere le cellule tumorali, impedendone lo sviluppo e la proliferazione.

La diagnosi di cancro è posta mediante metodi di indagine scientificamente comprovati; per la maggior parte del tempo, prima di porre la diagnosi di cancro si utilizzano più metodi d'indagine, secondo una procedura prestabilita. Metodi e pro-

cedura sono scelti in funzione della regione corporea esaminata e del tipo di cancro di cui si sospetta la presenza.

La presa a carico convenzionale considera il paziente nella sua globalità, cioè sia nella dimensione fisica che in quella psichica, sociale e spirituale, e cerca di trovare le soluzioni per curare il cancro e assicurare al paziente una buona qualità di vita.

La medicina complementare

Pur non curando il cancro, i trattamenti di medicina complementare possono aiutarla a disporre di armi fisiche ed emotive più efficaci per affrontare la malattia o gli effetti secondari delle terapie.

Nella pratica della medicina complementare, l'essere umano è visto nella sua globalità. Ciascuna delle teorie su cui si basano i diversi metodi complementari sviluppa una propria concezione del corpo e del legame tra corpo e spirito e altre componenti, soprattutto di valenza spirituale. Spesso l'essere umano è considerato in relazione al suo ambiente. I trattamenti di medicina complementare rimborsati dall'assicurazione malattia di base sono descritti a pagina 13 e seguenti.

Di norma, la medicina complementare ritiene che la malattia insorga quando si altera l'equilibrio tra le varie parti dell'essere umano o tra l'essere umano e il suo ambiente. Qualsiasi disordine che si crea tra le varie parti del corpo comporta uno squilibrio che si manifesta con i sintomi della malattia.

La cura consiste nel riequilibrare le varie componenti del corpo e il loro legame con l'organismo. Si tratterà quindi, per esempio, di rafforzare le difese immunitarie, di supportare le forze innate di autoguarigione o di mobilitare le risorse della persona.

Sono molti i pazienti che ricorrono a trattamenti complementari per rafforzare le proprie difese e le loro risorse. Questa concezione può assumere significati differenti e implica l'uso di metodologie molto diverse. Per esempio, il fine può essere quello di:

- svolgere un ruolo attivo nella propria terapia;
- stimolare il proprio sistema immunitario in modo che elimini le cellule cancerose dall'organismo;
- sostenere globalmente l'organismo nelle sue varie funzioni;
- attivare il metabolismo;
- proteggersi dalla paura e dall'isolamento;
- rimuovere il pensiero della malattia e di tutto quello che vi è collegato;

- mobilitare risorse psichiche e spirituali;
- ricavarsi un momento o uno spazio di benessere e prendersi cura di sé.

La medicina integrativa in oncologia

La medicina integrativa in oncologia associa le migliori terapie conosciute, sia convenzionali che complemen-

Convenzionali, complementari o alternative?

Terapie convenzionali

Le terapie convenzionali del cancro sono la chirurgia, le terapie farmacologiche (chemioterapia, terapia a bersaglio molecolare), l'immunoterapia e la radioterapia. Esse hanno lo scopo di debellare i tumori o impedire loro di svilupparsi. Quando il cancro non è più curabile, le terapie mirano sostanzialmente a migliorare la qualità di vita dei pazienti. È scientificamente provato che le terapie convenzionali rappresentano il miglior modo per evitare la propagazione del cancro. Gli studi clinici della medicina convenzionale rispondono a criteri rigorosi, riconosciuti a livello internazionale, e vengono realizzati in varie fasi, l'ultima delle quali consiste nella sperimentazione su un gran numero di pazienti. Tali studi vengono pubblicati su riviste scientifiche dotate di una commissione di selezione formata da specialisti che ne verificano la fondatezza.

Medicina complementare

La medicina complementare è impiegata contestualmente alle terapie convenzionali e può assumere forme molto diverse a seconda degli obiettivi perseguiti. I rispettivi trattamenti devono essere scelti in maniera tale da non interferire con le terapie convenzionali, in quanto non possono guarire il cancro da soli.

Le terapie complementari sono sempre più spesso oggetto di studi clinici, come d'altronde le terapie convenzionali. I loro effetti sono a tutt'oggi generalmente in corso di valutazione. Sono necessarie altre prove scientifiche prima che le si possa prescrivere su base sistematica.

Alcuni trattamenti di medicina complementare vengono attualmente proposti, per esempio, presso i centri di medicina integrativa (vedi p. 35). Prima di optare per la medicina complementare, tuttavia, chieda consiglio al Suo medico o alla Sua équipe curante.

Medicina alternativa

Alcuni terapeuti propongono trattamenti di medicina alternativa in sostituzione delle terapie convenzionali, ma tali terapie non sono in grado, da sole, di guarire il cancro. Le basi scientifiche attuali non sono sufficienti a dimostrarlo. Pertanto, i terapeuti che La invitano ad abbandonare la Sua terapia convenzionale contro il cancro devono essere valutati con estrema prudenza (vedi p. 28).

Spesso, per dare credibilità a un trattamento di medicina alternativa vengono citati studi clinici e professori universitari. Si tratta di studi e conclusioni da leggere con prudenza, in quanto numerose sostanze agiscono in occasione delle prove in laboratorio ma spesso non sul corpo umano.

Chieda consiglio al Suo medico o all'équipe curante, alla Lega contro il cancro del Suo cantone o della Sua regione o alla Linea Cancro (vedi riferimenti pp. 46 e 47).

tari, per tutto il corso della malattia oncologica.

I centri di medicina integrativa e di medicina complementare

In questi centri la medicina complementare è praticata in maniera coordinata con le terapie convenzionali da un team di professionisti della salute competenti in ciascuna delle terapie applicate. In Svizzera sono in funzione alcuni centri di questo tipo (vedi elenco a p. 35). Questo approccio si fonda sull'idea che, sorvegliando gli effetti delle terapie somministrate contemporaneamente, queste ultime potranno agire in modo combinato per rispondere alle esigenze delle persone colpite dal cancro. La maggior parte delle terapie utilizzate è selezionata in virtù dei benefici notoriamente apportati

a pazienti oncologici. Queste terapie non vengono rimborsate automaticamente, ma prese a carico in base ai criteri dell'assicurazione malattia di base e delle assicurazioni complementari (vedi «Quali trattamenti rimborsa l'assicurazione malattia?», p. 13).

Le unità di cura in oncologia non dispongono tutte di un centro di medicina integrativa e di medicina complementare, ma a volte possono comunque elargire consigli utili a orientare i pazienti che desiderano fruire dell'uno o dell'altro trattamento di medicina complementare.

La medicina dolce e i preparati naturali

Spesso, per definire la medicina complementare, alternativa si usa il termine «medicina dolce»; tuttavia, l'aggettivo «dolce» non deve indurla in errore, perché questi metodi non sono privi di effetti, positivi o negativi che siano.

Preparati naturali

Molte terapie complementari fanno uso di prodotti curativi «naturali», in particolare vitamine e minerali, piante medicinali, rimedi tradizionali, probiotici, amminoacidi e acidi grassi essenziali. Occorre verificare se tali prodotti sono preparati correttamente, se possono essere assunti in totale sicurezza, se sono utili e accompagnati dalle relative istruzioni d'uso. Sbagliano coloro che pensano che la presenza del termine «naturale» su un'etichetta sia una garanzia di sicurezza. Questi prodotti, come tutti i medicamenti, possono avere alcuni effetti secondari, essere controindicati e interagire con le terapie convenzionali. È quindi opportuno consultare il medico prima di assumerli.

D'altro canto, anche numerosi medicinali convenzionali sono ricavati da sostanze naturali.

Scegliere un metodo complementare

I motivi per cui si ricorre alla medicina complementare sono svariati. Nella maggior parte dei casi, i pazienti desiderano «fare qualcosa» per la loro salute; altri ritengono che tale tipo di medicina contribuisca al loro equilibrio in generale. Spesso la medicina complementare si concentra più sulla salute che sulla malattia, puntando a migliorare il benessere globale e a rafforzare il legame tra corpo e spirito. Quindi, per operare una buona scelta è necessario prima definire le proprie aspettative. Le domande che seguono possono esserle d'aiuto a tal fine.

Lei desidera:

- alleviare i Suoi disturbi, in particolare:
  - fatica, debolezza
  - dolori in genere
  - cefalee
  - nausea, vomito
  - costipazione
  - diarrea
  - secchezza delle mucose
  - disturbi del sonno
  - stati depressivi
  - tensione, nervosismo
  - ansia, angoscia
  - altri disturbi o malesseri;
- rafforzare il Suo sistema immunitario;
- attenuare gli effetti indesiderati della radioterapia o delle terapie medicamentose;
- capire perché la malattia ha colpito proprio Lei;
- migliorare il Suo benessere;
- fruire di un sostegno diverso da quello della medicina convenzionale.

Fare la propria scelta

L'offerta nel campo della medicina complementare è ampia, quindi il problema sta nell'assicurarsi di scegliere bene. Alcuni metodi comportano una partecipazione attiva, che prevede la pratica di esercizi, come lo yoga, altri no, come il massaggio. Analogamente, alcuni trattamenti agiscono soprattutto sul corpo, altri sulla psiche; alcuni danno risultati immediati, altri esplicano i loro benefici a lungo termine. È quindi importante assumere una decisione ponderata e consapevole.

Definisca le Sue aspettative prima di scegliere l'una o l'altra medicina complementare. Si informi sui risultati che permette di conseguire e sulle modalità del trattamento, chieda consiglio a un centro di medicina integrativa, a un medico o a un professionista della salute che abbia seguito un percorso di formazione nel metodo che Le interessa. Qualora decida di sottoporsi a un trattamento di medicina complementare, è importante che ne informi la Sua équipe curante. A volte, preparati in apparenza innocui possono interagire

negativamente con le terapie antitumorali e risultano quindi controindicati.

Evitare l'accumulo di trattamenti

È preferibile evitare di accumulare più trattamenti complementari. Molti di loro, tuttavia, si possono combinare: in tal caso, vale la pena farlo in maniera coordinata.

Esistono diversi trattamenti che possono contribuire a risolvere il medesimo problema, ma è preferibile scegliere un approccio principale, soprattutto per poter meglio valutare quali ne sono gli esiti e se risponde alle aspettative.

Esistono peraltro anche metodi complementari che possono trattare più problemi contemporaneamente. In tal caso, è imperativo definire innanzitutto quale sia il metodo più appropriato.

Qualora Lei desideri combinare più trattamenti, si faccia consigliare da uno specialista provvisto di adeguata formazione, per esempio presso un centro di medicina integrativa (vedi p. 35).

Tornare sulla propria scelta

Se un trattamento di medicina complementare non dà il risultato auspicato, è il caso che Lei si chieda se è veramente adatto alla Sua situazione. Forse non risponde alle Sue aspettative – o forse le Sue aspettative erano poco realistiche. Il metodo potrebbe poi rivelarsi anche dubbio. Forse la scelta del terapeuta non è stata oculata? (vedi p. 28). In tal caso, non esiti a interrompere la terapia e a parlarne con la Sua équipe curante, il Suo medico di famiglia o un altro professionista della salute.

Tenga al corrente la Sua équipe curante
Molti pazienti temono che il loro medico sia contrario alla medicina complementare e preferiscono non parlargliene. Altri non lo fanno perché credono che sia qualcosa di naturale, privo di effetti tossici. Non esiti invece ad affrontare l'argomento: il Suo medico potrà confermarle o meno che la terapia prevista non presenti alcun rischio e non interferisca con la Sua terapia convenzionale. Se nutre dubbi, potrà poi chiedere un secondo parere, per esempio presso un centro di medicina integrativa.

Quali trattamenti rimborsa l'assicurazione malattia?

Data l'importanza che il fattore economico riveste per molte delle persone colpite, abbiamo scelto di presentare i trattamenti di medicina complementare che vengono rimborsati dall'assicurazione di base. Ciò non garantisce, tuttavia, che il metodo in questione sia necessariamente quello che Le può apportare il maggior beneficio: Le consigliamo quindi di chiedere il parere della Sua équipe curante.

I trattamenti di medicina complementare presi a carico dall'assicurazione di base e quelli rimborsati dalle assicurazioni complementari vengono selezionati appositamente per far fronte a problemi di salute e di malattia in generale e non sono specificamente destinati alla cura della malattia oncologica; di tali trattamenti è riconosciuto soprattutto l'effetto sul benessere e la qualità di vita e non gli esiti terapeutici sui tumori.

Assicurazione di base

Nel quadro della medicina complementare, l'assicurazione malattia di base rimborsa l'agopuntura e, dal 1° agosto 2017, la medicina antroposofica, la farmacoterapia della medicina tradizionale cinese, l'omeopatia classica unicista e la fitoterapia, a condizione che siano praticate da un medico in possesso di un titolo specialistico e di una formazione post-laurea approfondita nella disciplina considerata.

I farmaci complementari sono rimborsati dall'assicurazione di base se figurano nell'elenco delle specialità.

L'assicurazione di base, obbligatoria in Svizzera, assume i costi delle prestazioni che servono a diagnosticare o a trattare una malattia o i suoi postumi, previa deduzione della franchigia ordinaria (minimo 300 franchi l'anno), alla quale si aggiunge un'aliquota percentuale pari al 10% dell'importo delle fatture che superano la franchigia (massimo 700 franchi l'anno).

I farmaci sono coperti dall'assicurazione di base soltanto se figurano nell'elenco dei medicamenti con tariffa (EMT) predisposto dal Dipartimento federale dell'interno (DFI) o nell'elenco delle specialità pubblicato dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP).

L'aliquota del 10% sul prezzo dei medicinali deve anch'essa essere pagata dall'assicurato e passa dal 10 al 20% quando sono presenti le tre condizioni seguenti:

- l'assicurato preferisce un farmaco originale al preparato generico disponibile;

- il prezzo del preparato generico incluso nell'elenco delle specialità è inferiore del 20% a quello del farmaco originale;
- il medico non ha prescritto espressamente il farmaco originale per questioni mediche.

Le prestazioni fornite da terapeuti non medici rientrano nel campo delle assicurazioni complementari.

Assicurazioni complementari

A volte possono essere prese a carico dalle assicurazioni complementari anche determinati trattamenti non coperti dall'assicurazione di base o eseguiti da medici o terapeuti non medici. Lo stesso vale per alcuni medicinali non compresi nell'elenco delle specialità, sempre che siano prescritti da un medico (vedi «Assicurazione di base», p. 13). Ci sono anche medici che a volte scelgono di fatturare le loro prestazioni alle assicurazioni complementari.

Le assicurazioni complementari sono facoltative e soggette alle disposizioni di legge sulle assicurazioni private. Di conseguenza, né l'assicurato né l'assicuratore sono tenuti a stipularle. Per esempio, l'assicuratore può rifiutarsi di stipulare un contratto assicurativo con una persona che presenta rischi superiori alla norma.

A volte, le persone malate di cancro che desiderano stipulare un'assicurazione complementare possono vedersi imporre una riserva dall'assicuratore: in tal caso, l'assicurazione non rimborserà alcuna delle spese legate alla patologia oggetto della riserva.

Se l'assicurazione complementare è stata stipulata prima dell'insorgere della malattia, l'assicuratore potrà revocarla una volta che il caso sia stato chiuso. Di norma però questo non accade: quasi tutti gli assicuratori eliminano tale clausola dalle loro condizioni generali.

Le prestazioni e i premi delle assicurazioni complementari non sono uniformi: alcune assicurazioni malattia pubblicano sul loro sito Internet il trattamento di medicina complementare per cui rimborsano parte delle spese e a volte forniscono l'elenco dei terapeuti – medici e non – dei quali rimborsano le prestazioni. Le informazioni che non vengono pubblicate sono fornite su richiesta. Si informi presso la Sua assicurazione prima di iniziare una terapia.

Consigli personalizzati
Non sempre è facile sapere quale assicurazione sociale offre un contributo finanziario per una determinata esigenza. La Lega contro il cancro del Suo Cantone di residenza può aiutarla a chiarire una serie di dubbi riguardo alle assicurazioni sociali (vedi pp. 46 e 47).

Le prestazioni dell'assicurazione malattia in caso di cancro
- Qual è l'assicurazione competente in caso di perdita del lavoro a causa della malattia?
- Le spese per una parrucca o una riabilitazione fonetica sono interamente a mio carico?
- A chi posso rivolgermi qualora necessiti, per un certo periodo, di cure a domicilio o di un aiuto domestico?

Queste sono alcune delle domande che le persone colpite dal cancro e i loro cari si pongono nel corso della lotta contro la malattia.

Medicina complementare nell'assicurazione di base

La gamma delle medicine complementari è molto ampia; qui presentiamo i trattamenti che vengono rimborsati dall'assicurazione malattia di base. Dopo una breve descrizione, illustreremo in dettaglio gli eventuali benefici che tali trattamenti apportano alla cura del cancro, senza peraltro ometterne le controindicazioni.

Omeopatia classica unicista

L'omeopatia unicista classica prescrive un rimedio appropriato in un'unica dose e non diversi rimedi nello stesso tempo.

L'omeopatia è stata fondata nel XVIII secolo dal medico tedesco Samuel Hahnemann e si basa sui tre principi enunciati dal suo fondatore:

- il principio di similitudine: una sostanza che provoca determinati sintomi nella persona sana cura gli stessi sintomi nel malato;
- il principio di individuazione: la terapia è basata sui sintomi specifici del paziente;
- il principio della diluizione infinitesimale: la sostanza diluita (potenzializzata) in vari passaggi, poi agitata (dinamizzata) ha un effetto curativo.

L'omeopatia guarda all'insieme dei sintomi del paziente, non limitandosi alle disfunzioni fisiche ma tenendo conto anche della sensibilità della persona come individuo. Non tratta quindi un organo in particolare, ma i sintomi e le caratteristiche dell'essere nella sua interezza.

L'omeopata esegue un'anamnesi approfondita, ponendo al paziente una serie di domande sull'andamento della malattia, i sintomi e gli eventuali cambiamenti intervenuti a livello psicologico. Egli classifica e gerarchizza i sintomi e prescrive ai pazienti dei preparati specificamente studiati per ciascuno di essi. Si tratta di preparati d'origine soprattutto vegetale, minerale e animale, generalmente a un grado di diluizione tale da non contenere più sostanze chimicamente attive. Ed è proprio il principio della diluizione quello più controverso, proprio perché comporta la perdita della sostanza attiva.

In oncologia, l'omeopatia è sostanzialmente utilizzata per il trattamento dei sintomi sia fisici che psichici legati al cancro, in quanto gli studi scientifici sono troppo limitati perché si possa trarne conclusioni univoche quanto all'efficacia come terapia di sostegno nella malattia oncologica.

L'omeopatia ha in genere pochi effetti secondari e non ha effetti diretti sulla terapia dei tumori.

Medicina antroposofica

L'antroposofia, che punta a condurre alla comprensione spirituale dell'uomo e della natura attraverso un ampliamento della coscienza, è stata fondata da Rudolf Steiner (1861–1925). La medicina antroposofica, nata da questa corrente, è frutto della collaborazione con una donna medico, Ita Wegman (1876–1943).

Un medico antroposofico dispone di una formazione di base in medicina convenzionale. Questa formazione, incentrata sul corpo fisico, è completata da aspetti propri dell'antroposofia, in quanto secondo questo metodo l'essere umano possiede quattro elementi costitutivi che si influenzano vicendevolmente:

- il corpo fisico, cioè il corpo visibile;
- il corpo eterico, che ha in sé le forze vitali (crescita, rigenerazione);
- il corpo astrale, che ospita la vita interiore dell'anima (emozioni, sentimenti, coscienza);
- l'«Io» (corpo egotico) od Organizzazione dell'Io, che rappresenta la volontà e la personalità dell'essere (coscienza di sé).

Questi quattro corpi sono strettamente connessi tra loro e costituiscono un organismo funzionale tripartito: il sistema neurosensoriale, sede della coscienza e della forma, costituisce il polo superiore, mentre il sistema del metabolismo e degli arti, nel quale predomina la genesi delle sostanze e dei movimenti, rappresenta il polo inferiore. Tra questi due poli interviene il sistema ritmico, nel quale sono preponderanti gli organi della respirazione e della circolazione sanguigna.

L'interazione tra i poli determina lo stato di salute dell'essere umano. In pratica, all'origine della malattia ci sarebbe uno squilibrio: per esempio, dal punto di vista antroposofico un cancro può svilupparsi a causa della predominanza del polo neurosensoriale su quello del metabolismo e degli arti. Una terapia adeguata deve quindi puntare a riequilibrare questi sistemi, ristabilendo la naturale armonia dell'organismo.

Le terapie antroposofiche sono mirate a tutte e quattro le dimensioni del paziente, e comprendono:

- la terapia medicamentosa: medicinali d'origine minerale, vegetale o animale contenenti una sostanza attiva o in forma omeopatica, per esempio il vischio;
- l'arteterapia: pittura, musica, scultura, arte della parola;

- l'euritmia curativa: una terapia nella quale i suoni del linguaggio umano sono tradotti in movimenti;
- terapie esterne quali massaggi ritmici, lozioni, creme, cataplasmi, bagni.

L'arteterapia, l'euritmia curativa e le terapie esterne non vengono prese a carico dall'assicurazione di base, ma a volte sono rimborsate dalle assicurazioni complementari.

Terapia con il vischio

La terapia con il vischio è molto apprezzata nella medicina antroposofica. Si può leggere che questa terapia uccide le cellule cancerose in modelli sperimentali (apoptosi) ed esercita un effetto modulatore sul sistema immunitario. La medicina antroposofica annovera moltissimi preparati, che si diversificano nella composizione e nella prescrizione a seconda dell'albero che ha ospitato il vischio.

Spesso il medico somministra i preparati a base di vischio mediante iniezioni sottocutanee. In tal caso, alcuni componenti, le lectine del vischio, esplicano un'azione stimolante su molte cellule immunitarie e, stando ai risultati di alcuni studi, possono ridurre gli effetti secondari della chemioterapia, come la stanchezza, l'inappetenza e l'insonnia.

Questa azione stimolante ha portato a ipotizzare che i preparati a base di vischio possano impedire la crescita dei tumori che colpiscono il sistema immunitario, anche se a tutt'oggi le prove scientifiche permangono insufficienti.

In determinate situazioni, soprattutto in caso di leucemia, linfoma, melanoma, tumori o metastasi cerebrali, la terapia con il vischio è controversa, in quanto per alcuni tipi di preparati vi sono controindicazioni. Le raccomandiamo pertanto di seguire i consigli del Suo medico.

Qualora Lei decida di seguire questa terapia, scelga un medico che La conosca bene. In ogni caso, la terapia dovrebbe integrare i trattamenti di medicina tradizionale e in nessun caso essere adottata in sostituzione degli stessi.

Medicina tradizionale cinese: l'agopuntura

L'agopuntura è una disciplina della medicina tradizionale cinese. Quest'ultima si fonda, tra l'altro, sul concetto chiave del Qi, o energia vitale, che circola ovunque nell'universo, nell'ambiente ma anche nel corpo, e precisamente in una rete di canali chiamati meridiani. I meridiani collegano gli organi, i tessuti, gli organi del senso

e la psiche. Il Qi influenza la salute sul piano spirituale, affettivo, mentale e fisico. L'agopuntura ha lo scopo di consentire una circolazione fluida del Qi in tutto il corpo, preservando così il potenziale di vitalità della persona.

Secondo i ricercatori occidentali, l'agopuntura permette la liberazione di endorfine e di altre sostanze prodotte naturalmente dal corpo umano, sostanze che hanno soprattutto l'effetto di calmare il dolore e procurare una sensazione di benessere. Essi ritengono inoltre che l'agopuntura stimoli la risposta immunitaria dell'organismo.

L'agopuntore esegue un'anamnesi approfondita secondo la medicina tradizionale cinese al fine di stabilire quali meridiani od organi trattare prioritariamente. Di norma, il metodo diagnostico comprende anche un esame del polso e della lingua. Dall'anamnesi e dall'esame clinico (polso, lingua, esame del corpo) così eseguiti, l'agopuntore deduce dei principi terapeutici e sceglie la tecnica di agopuntura e i punti in cui praticarla, inserendo fini aghi monouso di metallo sterilizzato in punti determinati della pelle e del tessuto sottocutaneo (i «punti di agopuntura»). La medicina tradizionale cinese elenca più di 400 di questi punti distribuiti lungo i meridiani. Ci sono punti di agopuntura anche nelle orecchie: la stimolazione di questi punti si chiama «auricoloterapia».

L'agopuntore lascia gli aghi nei punti individuati per un periodo che va da qualche minuto a mezz'ora. Di norma in Svizzera si usano aghi sterili. A seconda del modo in cui vengono inseriti, gli aghi favoriscono la dissipazione di un eccesso di energia o, al contrario, stimolano il corpo a compensare una carenza energetica. L'effetto dell'agopuntura può essere intensificato dal calore: per ottenere questo risultato, l'agopuntore brucia dell'artemisia essiccata, una pianta medicinale, a qualche distanza dai punti di agopuntura, o a volte direttamente su tali punti, proteggendo però la pelle.

Gli aghi vengono inseriti superficialmente nella pelle e non toccano il tumore né gli organi eventualmente interessati da un edema linfatico.

Questo metodo può aiutare a ridurre gli effetti secondari della chemioterapia, come nausea e vomito, e può inoltre favorire il sonno e attenuare alcuni tipi di dolori associati al cancro, le vampate di calore, la secchezza delle mucose orali causata dalla chemioterapia, la stanchezza e l'ansia. Non ha peraltro alcun effetto diretto sul trattamento dei tumori.

Medicina tradizionale cinese: la farmacoterapia

La farmacopea della medicina tradizionale cinese è uno dei metodi terapeutici della medicina tradizionale cinese insieme all'agopuntura, al Tui Na (massaggio cinese), alla dietetica, al Tai Chi e al Qi Gong. Essa comprende più di 7000 preparati che prendono origine da una tradizione ancestrale e che prevedono un dosaggio e una composizione «tagliati su misura» per ciascun paziente.

Dopo un'anamnesi secondo la medicina tradizionale cinese (vedi «Agopuntura», p. 21), il medico o il terapeuta in medicina tradizionale cinese combinano insieme varie sostanze. La farmacopea tradizionale cinese contiene soprattutto piante, ma non mancano gli ingredienti di origine animale e minerale e neppure i funghi.

Le piante medicinali e i preparati a base di piante possono avere effetti secondari; in Svizzera, quindi, i laboratori che vendono piante della farmacopea cinese sono controllati e dispongono di un'autorizzazione di vendita nel nostro paese. I controlli prevedono l'analisi del contenuto e dell'origine delle sostanze ma puntano altresì a verificare l'assenza di determinati prodotti quali per esempio i pesticidi. Si informi presso il Suo medico o terapeuta per conoscere il laboratorio che fornisce le piante della farmacopea cinese. Dal 1° giugno 2018, gli ordinativi di preparati della medicina tradizionale cinese prescritti in Svizzera da terapeuti non medici non possono più essere spediti direttamente ai pazienti. Si potranno però consegnare a una farmacia le formule per prepararli, corredate dai relativi consigli professionali.

Allo stato attuale, la farmacopea della medicina tradizionale cinese non ha alcun effetto dimostrato sul trattamento dei tumori. Inoltre, dato che sono possibili interazioni con le terapie convenzionali, occorre utilizzare questi preparati con una certa prudenza e consultarsi sistematicamente con un medico o un farmacista dotati di formazione adeguata.

Il Tui Na, la dietetica, il Tai Chi e il Qi Gong non sono presi a carico dall'assicurazione di base, ma a volte vengono rimborsati dalle assicurazioni complementari.

Fitoterapia

La fitoterapia consiste nell'utilizzo di piante medicinali per curare alcune malattie.

Il medico formula la prescrizione sulla base della medicina naturale tradizionale, che a sua volta si fonda sull'utilizzo delle piante secondo le loro virtù scoperte empiricamente, nonché sulle moderne conoscenze derivanti dalla ricerca.

I medicamenti a base di piante sono costituiti da combinazioni complesse sotto forma di estratti, che si presentano soprattutto in compresse, capsule gelatinose, tinture, tisane o unguenti, ma anche in bagni o cataplasmi (applicazioni esterne).

Esiste un numero considerevole di preparati fitoterapici. Questi preparati non hanno effetti dimostrati contro il cancro; affinché portino dei benefici e non abbiano effetti indesiderati è quindi opportuno attenersi all'esatta prescrizione del medico o di un terapeuta qualificato.

Alcuni preparati possono interagire soprattutto con la chemioterapia e quindi sono controindicati. Si informi presso il Suo medico o il Suo farmacista.

Da notare che anche alcuni medicinali della medicina convenzionale sono composti da estratti di piante.

Le altre terapie

Le terapie riconosciute

In Svizzera vengono praticati, e rimborsati da una o più assicurazioni complementari, almeno altri 120 tipi di terapie.

Alcune di tali terapie possono portare dei benefici reali in caso di cancro, altre non sono indicate. Nessuna però lo guarisce. Ci sono delle terapie supportate da prove, ma per la maggior parte non lo sono.

Le terapie in questione vengono in parte prese a carico da alcune assicurazioni complementari. In caso contrario, il paziente deve pagarle di tasca propria.

Prima di optare per una di queste terapie, si informi presso il Suo medico o la Sua équipe curante o la Linea Cancro (vedi p. 37) o si rivolga a un centro di medicina integrativa.

Le terapie non riconosciute

Esistono anche numerosi metodi, teorie o correnti «alla moda» che sostengono di guarire il cancro. Tuttavia, è bene prendere le distanze dalle teorie che spingono a rinunciare alle terapie convenzionali e a interrompere qualsiasi contatto con l'équipe curante (per esempio la *Germanische neue Medizin* del dottor Hamer).

Consigli utili

Consulti il Suo medico o la Sua équipe curante per ottenere informazioni valide in materia di alimentazione, perché:

- non esiste una «dieta anti-cancro». Un dietista specializzato potrà fornirle dei consigli mirati per la Sua alimentazione. Consulti anche l'opuscolo «Alimentazione e cancro» (vedi p. 40);
- alcuni integratori alimentari possono essere controindicati.

La scelta del terapeuta

La scelta di un metodo di medicina complementare implica necessariamente la scelta di un terapeuta. La formazione e la personalità del terapeuta giocano un ruolo determinante, che non va in alcun modo trascurato.

Rifletta sui criteri che guideranno la Sua scelta (vedi siti di riferimento a p. 35). Il più importante è che la persona a cui si rivolge deve ispirarle fiducia e sembrarle credibile. Niente può impedirle di prendere appuntamento per una prima visita e decidere in seguito se desidera farsi curare da quel terapeuta o cercarne un altro. D'altronde, molti terapeuti Le proporranno spontaneamente di seguire questa procedura.

Formazione

La medicina complementare è praticata sia da medici che da terapeuti non medici.

In Svizzera la formazione si articola in cinque categorie:

Tipo di formazione	Tipo di fatturazione
Medici in possesso di un attestato di formazione complementare (ATC)	Assicurazione di base
Medici in possesso di una formazione in un altro tipo di medicina complementare	Assicurazione complementare/ pagamento privato
Terapeuti in possesso di un diploma federale o di un attestato professionale federale	Assicurazione complementare/ pagamento privato
Altri terapeuti in possesso di un marchio di qualità (RME, ASCA, NVS, vedi p. 27)	Assicurazione complementare/ pagamento privato
Altri terapeuti	Pagamento privato (o a volte di qualche assicurazione complementare)

Per conseguire un diploma riconosciuto dallo Stato, i medici devono seguire un corso di studi universitari di sei anni. Dopo tale percorso, per ottenere un titolo come specialisti devono frequentare un corso supplementare. In seguito, alcuni di essi scelgono di formarsi anche in una o più tipologie di medicina complementare.

Per essere rimborsati dall'assicurazione di base, i medici devono aver conseguito un attestato di formazione complementare presso l'associazione professionale corrispondente. Per reperire un medico in possesso di un attestato di formazione complementare in un tipo di medicina complementare riconosciuto dall'assicurazione malattia di base si può anche consultare il sito www.doctorfmh.ch. Attualmente, l'assicurazione di base rimborsa cinque tipi di medicina complementare praticati da medici adeguatamente formati; altri vengono in qualche caso rimborsati dalle assicurazioni complementari (vedi il capitolo sulle assicurazioni, p. 13).

I terapeuti non medici possono aver seguito percorsi qualificanti e professionali molto diversificati. Dal 2018 esistono in questo campo due diplomi federali: il diploma federale di terapista complementare e il diploma federale di naturopata in medicina ayurvedica, omeopatia, medicina tradizionale cinese MTC o medicina naturale tradizionale europea MTE.

Per essere riconosciuti dalle assicurazioni malattia, i terapeuti possono farsi registrare presso il RME (Registro di medicina empirica), l'ASCA (Fondazione svizzera per la medicina complementare) o la NVS (Associazione Svizzera di Naturopatia). Tutti e tre questi enti rilasciano dei marchi di qualità per i quali è richiesto il rispetto di determinati criteri (vedi siti di riferimento, p. 35).

Nel campo delle assicurazioni complementari, ciascuna assicurazione malattia effettua una libera scelta tra i terapeuti. Non tutti vengono necessariamente rimborsati e a volte l'assicurazione rimborsa solo una parte della cifra totale spesa. Lo stesso vale per i terapeuti che non dispongono di una formazione specialistica o che sono in possesso di titoli o diplomi ottenuti all'estero e che non sempre corrispondono a quelli svizzeri. In genere un terapeuta riconosciuto dal RME, dall'ASCA o dalla NVS è garanzia di serietà.

Idealmente, il terapeuta deve anche avere una certa esperienza nella terapia delle persone colpite dal cancro. Non esiti a chiedergli conferma in merito prima di iniziare un trattamento.

Si informi personalmente presso la Sua assicurazione malattia prima di intraprendere una terapia complementare oppure contatti la Lega contro il cancro del Suo Cantone o la Linea Cancro (vedi p. 37).

Le indicazioni che seguono potranno esserle d'aiuto nella scelta del terapeuta.

I criteri che attestano un approccio serio

- Il terapeuta esercita presso uno o più studi noti e riceve a ore fisse.
- Le chiede se è stata fatta una diagnosi medica e, se sì, vuole esaminarla.
- Non Le suggerisce mai di sospendere la terapia medica oncologica.
- Si informa sui Suoi disturbi e sintomi, sulle Sue abitudini e sulle Sue condizioni di lavoro.
- Le chiede se ha già fatto qualcosa, e cosa, per curare i Suoi disturbi.
- Le dice cosa pensa della Sua malattia.
- Le spiega il risultato degli esami eseguiti.
- Le descrive il metodo che ritiene adeguato e La informa in merito agli effetti collaterali che potrebbe comportare.
- Le segnala le altre terapie possibili.
- Le spiega perché l'approccio terapeutico proposto gode della sua preferenza.
- Le spiega come combinare il suo trattamento con i medicamenti che Le sono stati prescritti da altri terapeuti, in particolare dal Suo oncologo.
- Le dice chiaramente quanto costeranno la terapia o le sue prestazioni.
- Richiede il Suo consenso formale prima di iniziare una qualsiasi terapia:
- La informa in merito al rimborso spese accordato o meno dalla cassa malati.
- Non fa alcuna promessa di guarigione.
- Non sostiene che Lei o i Suoi cari siete responsabili della malattia.

I criteri che devono indurla a riconsiderare la Sua scelta

- Il terapeuta Le consiglia una terapia costosa ma non ha tempo di discuterne con Lei.
- Rifiuta di presentare un piano terapeutico preciso e di darle informazioni.
- Vuole iniziare immediatamente la terapia prima di spiegargliene le modalità e aver ottenuto il Suo consenso.

- Non ammette che Lei desideri chiedere il parere di un altro terapeuta.
- Assicura che la sua terapia non comporta alcun rischio o effetto collaterale.
- Le consiglia di interrompere la terapia medica ed esprime dubbi sulla stessa.
- Mette in dubbio la diagnosi posta dalla medicina convenzionale e la terapia prescritta.
- Pretende che Lei sospenda tutti i medicamenti che sta assumendo e le terapie che sta seguendo.
- Esige un anticipo nel caso di una lunga terapia.
- Non è disponibile a rilasciarle una ricevuta per un pagamento in contanti.
- Fa pressioni su di Lei se decide di sospendere la terapia prima del previsto.
- Le promette la guarigione.
- Attribuisce a Lei e ai Suoi cari la responsabilità della malattia.

Il piano terapeutico

Si faccia spiegare il piano terapeutico in dettaglio. Come per la medicina convenzionale, Lei ha diritto di richiedere informazioni obiettive ed esaurienti, in un linguaggio comprensibile.

Qual è lo scopo della terapia e quali ne sono le fasi? Che cosa farà concretamente il terapeuta? Cosa dovrà fare Lei personalmente, e con quali obiettivi? Pretenda precisazioni su tutto quello che non Le sembra chiaro.

Oltre alla terapia propriamente detta, il piano dovrà contemplare i seguenti aspetti:

- il Suo benessere: se Lei ha deciso di ricorrere alla medicina complementare lo ha fatto soprattutto pensando al miglioramento del Suo benessere; quindi il piano deve descrivere la prevedibile evoluzione delle Sue condizioni. All'inizio della terapia ci potrà essere un peggioramento? Quando dovrebbero probabilmente scomparire i nuovi sintomi? Che miglioramenti può aspettarsi?
- La durata della terapia: Lei deve sapere quando terminerà la cura: inoltre, in caso di terapie che durano più di 10–15 sedute, terapeuta e paziente dovrebbero procedere a delle valutazioni intermedie per decidere se e come proseguire la terapia.

Sostenere un familiare o un amico

Familiari e amici desiderano anch'essi contribuire a migliorare la salute delle persone colpite dal cancro e possono sentirsi indotti a proporre loro dei trattamenti di medicina complementare che essi stessi hanno sperimentato o di cui hanno sentito parlare, ma che non sempre sono adatti alla situazione. Questo può generare stress nella persona malata e incomprensione nei familiari o amici.

È importante lasciare che le persone malate scelgano liberamente, proprio come è importante che parlino di questi trattamenti all'équipe curante per evitare qualsiasi controindicazione rispetto alla terapia in corso.

Spesso familiari ed amici possono aiutare il malato in altri modi: per esempio, un contributo molto apprezzato potrebbe consistere nel dedicare un po' di tempo a scambiare due chiacchiere con la persona malata o accompagnarla in una passeggiata oppure occuparsi di qualche lavoro domestico che non è più in grado di svolgere da sola.

Un opuscolo destinato a familiari e amici
Una diagnosi di cancro rappresenta un notevole sconvolgimento anche per le persone vicine. La famiglia e gli amici vivono nell'ansia; l'incertezza e il tempo dedicato al loro caro ammalato possono avere conseguenze sulla vita quotidiana e sulla salute psichica.

Venutisi a trovare anch'essi, in un certo qual modo, confrontati alla malattia e alle terapie praticate, cosa possono fare per non essere sopraffatti dalla situazione e conservare il proprio equilibrio? A cosa occorre prestare attenzione? L'opuscolo «Accompagnare un malato di cancro» (vedi p. 40) fornisce consigli pratici e suggerimenti utili per prendersi cura anche di se stessi.

Il ritorno alla vita quotidiana

Oggigiorno, molte persone colpite dal cancro vivono meglio e più a lungo di un tempo; tuttavia le terapie si rivelano spesso lunghe e difficili da sopportare e non tutte le persone riescono a continuare a svolgere le loro attività quotidiane durante il trattamento.

La fine della terapia: un momento delicato

Dopo la terapia, spesso è difficile tornare alla vita di tutti i giorni. Per settimane, il Suo tempo è stato scandito dagli appuntamenti medici e l'équipe curante L'ha sostenuta e accompagnata durante le varie terapie.

Dal canto loro i Suoi familiari e amici, preoccupati, hanno cercato di sgravarla dell'uno o dell'altro peso. Alcuni hanno condiviso con Lei paure e speranze, incoraggiandola in questo periodo così difficile per Lei. Per molto tempo Lei è stato al centro dell'attenzione.

Ora Lei è meno circondato di attenzioni; può darsi che provi un vuoto interiore, che si senta un po' perso.

Le terapie sono finite, ma niente è più come prima, sia perché il ritorno alla vita di tutti i giorni è ancora superiore alle Sue forze, sia perché probabilmente Lei soffre ancora delle conseguenze fisiche e psichiche della malattia e delle terapie: stanchezza costante, inappetenza o una profonda tristezza. Può anche darsi che i Suoi familiari e amici non riescano a comprendere appieno la situazione: forse nutrono delle aspettative, forse pensano che Lei tornerà «quello di prima». Reazioni o emozioni molto diverse, che devono tanto più spingerla a prestare orecchio alle Sue esigenze e a non lasciarsi mettere sotto pressione.

Prendersi del tempo

Si prenda del tempo per adattarsi a questa nuova fase della Sua esistenza. Rifletta sugli elementi che contribuiscono a migliorare la Sua qualità di vita. A volte l'orizzonte si rasserena se ci si pongono alcune semplici domande:

- che cosa è importante per me in questo momento?
- Di che cosa ho bisogno?
- Come posso ottenere ciò di cui ho bisogno?
- Chi potrebbe aiutarmi?

Parlarne

Di fronte alla malattia, come di fronte all'esistenza in genere, ognuno reagisce a suo modo. Non ci sono regole valide per tutti: ciascuno deve trovare la propria strada.

Il cancro incute paura, anche quando le probabilità di guarigione sono buone, e parlarne può dare sollievo. Ma non tutti hanno voglia di affrontare il tema o osano farlo. Alcuni sentono il bisogno di confidarsi, altri aspettano che siano gli altri a fare il primo passo. Sta a Lei scoprire qual è l'atteggiamento più giusto per Lei.

Ci sono persone che sentono il bisogno di parlarne, altre preferiscono mantenere il silenzio o non osano entrare in argomento, altre ancora aspettano che siano familiari o amici a informarsi sulla loro salute e la loro situazione.

Non ci sono regole valide per tutti: ognuno ha bisogno del suo tempo per adattarsi alla nuova situazione e trovare una modalità di comunicazione soddisfacente per tutti.

La Lega contro il cancro del Suo Cantone o della Sua regione può fornirle informazioni sui gruppi di discussione più vicini a Lei (vedi p. 37).

Ricorrere a un supporto professionale

La fine delle terapie può essere un buon momento per prendere contatto con un consulente della Sua Lega cantonale o regionale o con un altro professionista della salute (vedi «Consulenza e informazione», p. 35). Se ritiene che un sostegno di questo tipo possa esserle di beneficio, ne parli al Suo medico prima della fine delle terapie: potrete riflettere insieme su cosa potrebbe aiutarla maggiormente e su cosa il medico può consigliarle. Infine, lo stesso medico potrà anche informarla sulle prestazioni rimborsate dall'assicurazione malattia.

Consulenza e informazione

I centri di medicina integrativa e di medicina complementare*

(Lista aggiornata a febbraio 2019)

Institut für Komplementäre und Integrative Medizin (IKIM)
Inselspital Bern
Freiburgstrasse 40
3010 Berna
www.ikim.unibe.ch

Universitätsspital Zürich
Institut für komplementäre und integrative Medizin
Rämistrasse 100
8091 Zurigo
+41 44 255 24 60
iki@usz.ch
www.iki.usz.ch

Kantonsspital St. Gallen
Zentrum für Integrative Medizin
Haus 33
Greithstrasse 20
9007 San Gallo
+41 71 494 65 28
sekretariat.zim@kssg.ch
www.kssg.ch/integrative-medizin

Klinik Arlesheim
Pfeffingerweg 1
4144 Arlesheim
+41 61 705 71 11
info@klinik-arlesheim.ch
www.klinik-arlesheim.ch

Centre de médecine intégrative et complémentaire (CEMIC)
Service d'anesthésiologie
CHUV
Rue du Bugnon 46
1011 Losanna
+41 21 314 20 40

Richieste preferibilmente per e-mail a:
imce.cemic@chuv.ch
www.chuv.ch

I siti a cui fare riferimento quando si cerca un terapeuta

www.doctorfmh.ch
doctorfmh.ch – Registro ufficiale completo dei medici in Svizzera, compilato dalla FMH

www.rme.ch
Registro di medicina empirica RME

www.asca.ch
ASCA, Fondazione svizzera per le medicine complementari

www.nvs.swiss/it/
NVS, Associazione svizzera di naturopatia

www.anthroposophie.ch/it/
Società antroposofica svizzera

akupunktur-tcm.ch
Associazione delle società mediche svizzere di agopuntura e di medicina cinese

www.ssmh.ch
SSMO, Società svizzera medici omeopati

Chieda consiglio

Équipe curante

L'équipe curante può consigliare cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Rifletta anche Lei su possibili misure in grado di migliorare la Sua qualità di vita e di favorire la Sua riabilitazione.

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 accoglie la sofferenza psichica dei malati di cancro e dei loro cari, li aiuta a riconoscere modalità utili nell'affrontare e nell'elaborare le esperienze legate alla malattia.

Varie figure professionali possono offrire un sostegno psiconcologico (per es. medici, psicologi, infermieri, assistenti sociali, teologi ecc.). L'essenziale è che abbiano esperienza nella presa a carico di pazienti oncologici e dei loro familiari e che abbiano seguito una formazione che abiliti a tale ruolo.

La Sua Lega contro il cancro cantonale o sovracantonale

Le Leghe cantonali e sovracantonali 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. servizio trasporti, noleggio letto elettrico), aiuti finanziari in situazioni di disagio economico legato alla malattia nonché consulenza assicurativa e orientamento in ambito giuridico. Forniscono materiale informativo. Organizzano gruppi di autoaiuto e corsi. Indirizzano agli specialisti (per es. nei campi dell'alimentazione, delle terapie complementari).

Linea cancro 0800 11 88 11

Un'operatrice specializzata sarà disponibile ad ascoltarla telefonicamente, rispondendo alle Sue domande sui molteplici aspetti della malattia e del trattamento. La chiamata e la consulenza sono gratuite.

Le richieste possono essere inoltrate anche per iscritto all'indirizzo helpline@legacancro.ch.

Cancerline: la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti possono accedere al livechat al sito www.krebsliga.ch/cancerline e chattare con una consulente (lunedì–venerdì, ore 10–18). Possono farsi spiegare la malattia, porre domande e scrivere ciò che sta loro a cuore.

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 «Se 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.

Servizio di consulenza 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.

Corsi
La Lega contro il cancro organizza corsi nel fine settimana in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro: www.legacancro.ch/corsi.

Attività fisica
Molti malati di cancro constatano che l'attività fisica ha un effetto rivitalizzante. Praticare della ginnastica insieme con altri malati di cancro potrebbe aiutarla a riacquistare fiducia nel Suo corpo e a combattere la stanchezza e la spossatezza. Si informi presso la Sua Lega cantonale o sovracantonale e legga l'opuscolo «Attività fisica e cancro» (vedi p. 40).

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 modalità di gestione della malattia o del lutto adottate da altri. Ognuno deve comunque fare le proprie esperienze e scegliere le strategie più consone alla propria personalità. Non c'è, in effetti, un modo giusto o sbagliato di vivere la malattia.

Piattaforme virtuali di scambio
Chi sente l'esigenza di condividere le proprie esperienze legate alla malattia può usufruire della piattaforma virtuale di scambio, moderata dalle operatrici della Linea cancro www.forumcancro.ch. Anche l'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici (AIMaC) ha aperto un forum di discussione per i pazienti e i loro familiari: www.forumtumore.aimac.it.

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 sovracantonale se vi sono gruppi di autoaiuto o gruppi parola che si riuniscono nelle Sue vicinanze e sull'offerta di corsi per malati di cancro e i loro familiari. Su www.selbsthilfeschweiz.ch può cercare gruppi di autoaiuto nella sua zona.

Servizi di Assistenza e Cura a Domicilio (SACD) o Spitex per malati di cancro
Vi sono servizi di assistenza e cura a domicilio o Spitex specializzati nella presa a carico del paziente oncologico.

Tali organizzazioni intervengono in qualsiasi fase della malattia. Le offrono la loro consulenza e il loro sostegno al Suo domicilio, tra un ciclo di terapia e l'altro e una volta conclusa la terapia, fra l'altro, nella gestione degli effetti collaterali. Prenda contatto con la Lega 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 della
ASDD Associazione svizzera
delle dietiste e dei dietisti
Altenbergstrasse 29, casella postale 686
3000 Berna 8
Tel. 031 313 88 70, service@svde-asdd.ch

Sul sito dell'ASDD può cercare un dietista diplomato: www.svde-asdd.ch.

palliative ch

Presso il segretariato dell'Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi 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
Kochergasse 6
3011 Berna
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch, www.palliative.ch

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

Prestazioni assicurative

Le spese di cura in caso di cancro sono rimborsate dall'assicurazione malattie obbligatoria di base (LAMal), a condizione che risultino da modalità terapeutiche riconosciute ovvero che il farmaco figuri nel cosiddetto «Elenco delle specialità dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)». Il Suo medico curante è tenuto ad informarla compiutamente a tale proposito.

Verifichi preventivamente se l'assicurazione malattie obbligatoria di base (LAMal) o l'assicurazione integrativa garantisce la copertura delle spese dovute a consulti o a trattamenti aggiuntivi non medici nonché a lungodegenze.

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Medicinali contro il cancro**
  Chemioterapia, terapia antiormonale, terapie mirate e immunoterapie
- **Terapie orali in oncologia**
- **La radioterapia**
- **La chirurgia dei tumori**
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Diario del dolore**
  Ascolto i miei dolori
- **Dolometer® VAS**
  Misuratore per valutare l'intensità dei dolori
- **La fatigue da cancro**

- **Alimentazione e cancro**
- **Il linfedema dopo un cancro**
- **Il cancro e la sessualità femminile**
- **Il cancro e la sessualità maschile**
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
  Consigli e suggerimenti per migliorare il proprio benessere
- **Attività fisica e cancro**
  Riacquistare fiducia nel proprio corpo
- **Quando anche l'anima soffre**
  Il cancro stravolge tutti gli aspetti della vita
- **Riabilitazione oncologica**
- **Prendersi cura di una persona cara malata di cancro**
  Consigli per gestire la situazione
- **Assistenza a un familiare e attività lavorativa**
  Pieghevole informativo sulla compatibilità del lavoro e delle cure familiari
- **Quando un genitore si ammala di cancro**
  Come parlarne con i figli
- **Predisposizione genetica al cancro**

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

Modalità di ordinazione
Lega contro il cancro del Suo cantone
Telefono 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/opuscoli

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

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

Opuscoli di altre organizzazioni

«I trattamenti non convenzionali nel malato oncologico», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».

Letture consigliate

«Che cosa s'intende per trattamenti convenzionali e non convenzionali», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».

«Indirizzi utili per le terapie non convenzionali in Italia», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».
«Prestazioni mediche della medicina complementare», a cura dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP. Disponibile all'indirizzo www.bag.admin.ch nella sezione «Assicurazioni».
«Situazione attuale della messa in opera dell'articolo costituzionale sulla medicina complementare», a cura dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP. Disponibile all'indirizzo www.bag.admin.ch nella sezione «Strategia e politica».
«Trattamenti non convenzionali», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, digitando «medicina complementare» nella barra di ricerca.

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. 46).

Internet

Italiano

Offerta della Lega contro il cancro

www.legacancro.ch
Servizi di sostegno della Lega svizzera contro il cancro e recapiti delle Leghe cantonali.
www.legacancro.ch/cancerline
La Lega contro il cancro offre a bambini, giovani e adulti una chat con consulenza.
www.legacancro.ch/corsi
Corsi proposti dalla Lega contro il cancro per affrontare al meglio la vita quotidiana durante la malattia.
www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica
Offerte di riabilitazione oncologica in Svizzera.
www.legacancro.ch/psicooncologia
Per trovare uno psiconcologo nelle vicinanze.

Altri enti e consultori, altre associazioni

www.akupunktur-tcm.ch
Associazione delle società mediche svizzere di agopuntura e di medicina cinese (in tedesco e francese)
www.aimac.it
Associazione italiana malati di cancro, amici e parenti
www.airc.it
Fondazione italiana per la ricerca
www.anthrosana.ch
Associazione di pazienti per un sistema di guarigione antroposofico (in francese e tedesco)
www.asca.ch
Fondazione svizzera per la medicina complementare
www.bag.admin.ch
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
www.dakomed.ch
Organizzazione ombrello di medicina complementare (in francese e tedesco)
www.hvs.ch
Associazione svizzera di omeopatia (in tedesco e francese)
www.ieo.it
Istituto europeo di oncologia
www.nvs.swiss/it
Associazione svizzera di naturopatia NVS

www.palliative.ch
Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi
www.psychoonkologie.ch
Società svizzera di psiconcologia (in tedesco e francese)
www.rme.ch
Registro di medicina empirica RME (in tedesco e francese)
www.smgp.ch
Società medica svizzera di fitoterapia (in tedesco e francese)
www.tcm-fachverband.ch
Associazione professionale svizzera di MTC
www.vaoas.ch
Associazione svizzera dei medici ad orientamento antroposofico (in tedesco)

Inglese

www.cancer.gov
National Cancer Institute USA
www.cancer.net
American Society of Clinical Oncology
www.cancer.org
American Cancer Society
www.cancersupport.ch
ESCA Cancer Support
www.macmillan.org.uk
A non-profit cancer information service
www.nccih.nih.gov
National Center for Complementary and Integrative Health

Fonti

Le pubblicazioni e i siti Internet citati nel presente opuscolo servono alla Lega contro il cancro anche da fonte. Soddisfano sostanzialmente i criteri di qualità della Health On the Net Foundation, il cosiddetto «HonCode» (vedi www.hon.ch/HONcode/Italian).

Come per tutti gli opuscoli della Lega svizzera contro il cancro, anche in questo caso, la correttezza dei contenuti è garantita dal controllo da parte di specialisti. Il contenuto viene infatti aggiornato regolarmente.

Gli opuscoli non sono destinati principalmente a un pubblico di professionisti del settore medico, pertanto non pretendono di essere esaustivi. Essi si orientano alle Linee guida per il paziente per quanto concerne le informazioni sanitarie *(Patientenleitlinien für Gesundheitsinformationen)*, dei criteri di qualità DISCERN e del Check-in per la valutazione della qualità delle informazioni per il paziente.

Gli opuscoli della Lega svizzera contro il cancro sono neutrali e redatti in modo indipendente.

Questa pubblicazione non è destinata alla vendita. La ristampa, la riproduzione, la copia e ogni genere di diffusione, anche solo parziale, necessitano del permesso scritto della Lega svizzera contro il cancro. Tutti i grafici, le illustrazioni e le immagini sono protetti da copyright e non possono essere utilizzati.

Referenze bibliografiche

Cam-cancer, *Complementary and Alternative Medicine for Cancer.* Consultato il 28.2.2019: www.cam-cancer.org/The-Summaries

Graz, B. (2012). *Les médecines complémentaires, Collection Le savoir suisse,* Lausanne: Presses polytechniques et universitaires romandes.

Henss, H., Reinert, E., unter Mitarbeit Ebach, A., Huber, R. (April 2015). *Komplementäre Verfahren,* 5. überarbeitete Auflage, Stuttgart: Universitätsklinikum Freiburg, Krebsverband Baden-Württemberg e.V. Fonte utilizzata per la descrizione della medicina complementare, pp. 17–23.

Hübner, J. (2012). *Komplementäre Onkologie, Supportive Massnahmen und evidenzbasierte Empfehlungen,* 2. Auflage, Stuttgart: Schattauer.

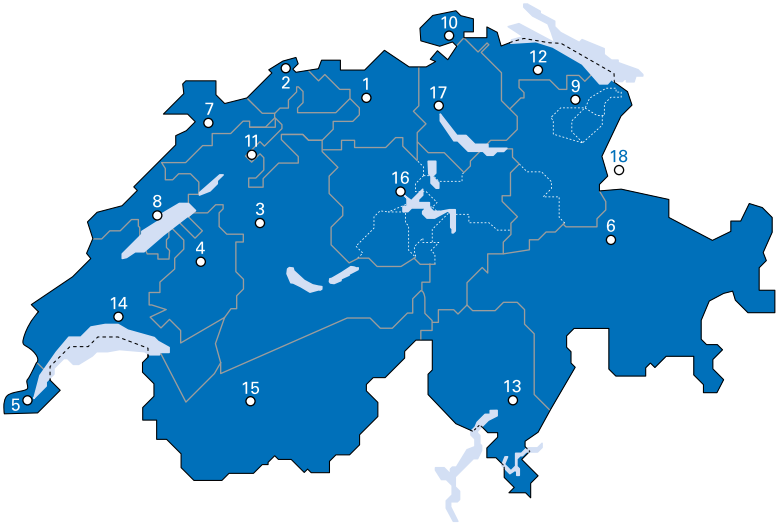
Münstedt, K. (Hrsg.) (2012). *Komplementäre und alternative Krebstherapien,* 3. aktualisierte und erweiterte Auflage, Landsberg/Lech: ecomed Medizin.

Rakel, D. (2018). *Integrative Medicine,* (4th ed.), Philadelphia: Elsevier.

Onkopedia: *Komplementäre und alternative Verfahren.* Consultato il 28.2.2019: www.onkopedia.com/de/onkopedia/guidelines

I miei appunti

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@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

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

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

7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

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

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

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

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

14 Ligue vaudoise contre le cancer
Avenue d'Ouchy 18
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: 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@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN: CH24 3000 0001 1900 0340 2

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

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

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

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

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

Cancerline
www.legacancro.ch/cancerline, la chat sul cancro per bambini, adolescenti e adulti
lunedì–venerdì
ore 10–18

Servizio di consulenza stopsmoking
Tel. 0848 000 181
max. 8 centesimi al minuto (rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11–19

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'impegna affinché …

… meno persone si ammalino di cancro,

… meno persone soffrano e muoiano di cancro,

… più persone possano essere guarite dal cancro,

… le persone malate e 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.