



Quando anche l'anima soffre

Il cancro stravolge tutti
gli aspetti della vita

Guida della Lega contro il cancro
per pazienti oncologici



Le Leghe contro il cancro in Svizzera: prossimità, confidenzialità, professionalità

Offriamo consulenza e sostegno di prossimità ai pazienti oncologici, ai loro familiari e amici. Nelle 60 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.

Le Leghe cantonali organizzano campagne di sensibilizzazione e prevenzione delle malattie tumorali presso la popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari e quindi ridurre il rischio individuale di ammalarsi di cancro.

Impressum

Editrice

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale 8219,
3001 Berna
tel. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch

Direzione del progetto

Valentina Celio Moser, Sabine Jenny, Verena Marti, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Gruppo di lavoro/Supervisione specialistica (in ordine alfabetico)

PD Dr. phil. Judith Alder, psicoterapeuta e psiconcologa, Praxisgemeinschaft Schlüsselberg, Basilea

Dr. med. Marijke Dickson, primario psichiatra, Ambulatorium Burgdorf, Regionalspital Emmental

Brigit Lang, lic. phil., psicologa specialista in psicoterapia FSP, psiconcologa SSPO, Zentrum für Psychosomatische Medizin, Sursee

Martin Nobs, lic. phil., psicologo FSP, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Dr. phil. Brigitta Wössmer, psicologa clinica FSP, psiconcologa SSPO, psicologa capo del servizio di psicomatica, Universitätsspital Basilea
Ursula Zimmerli, infermiera diplomata in cure generali, assistente sociale dipl. SPS, consulente psiconcologica DKG e SSPO, Berna

Ringraziamo i due pazienti oncologici per l'attenta lettura della bozza nonché i preziosi riscontri e i benaccetti suggerimenti.

Testo/redazione/collaborazione

PD Dr. phil. Judith Alder (autrice principale), vedi sopra;

Dr. phil. Brigitta Wössmer, vedi sopra
Lega svizzera contro il cancro, Berna: Martina Hurschler, lic. phil., capo-progetto Linee guida psiconcologia; Sabine Jenny, lic. phil., infermiera SS; Susanne Lanz, redattrice;
Verena Marti, capa del servizio pubblicazioni destinate ai pazienti;
Dieter Wüthrich

Traduzione

Cornelia Orelli, infermiera specialista in cure oncologiche e traduttrice DOZ, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Lettorato della traduzione italiana

Francesca Canicatti-Pedrocchi, laureata in traduzione ETI UNIGE

Fotografie

Shutterstock

Design

Lega svizzera contro il cancro, Berna

Stampa

Ast & Fischer SA, Wabern

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua francese e tedesca.

© 2014, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Indice

Prefazione	5
Malati di cancro – perché?	6
La ricerca di spiegazioni	6
La causa risiede in fattori psichici?	7
Lo stress è un fattore scatenante?	8
Carico emotivo di una malattia oncologica	11
Possibili effetti del cancro sulla psiche	11
È normale avere reazioni emotive diverse	13
Depressioni e paure legate al cancro	17
Convivere con la malattia	19
Tra ribellione e accettazione	20
E dire che dovrei evitare lo stress ...	22
Modalità di adattamento alle avversità	22
Difendere i propri spazi	25
Accettare aiuto	25
Che cosa posso fare per me stesso?	27
Cura di sé	27
Come sopportare le preoccupazioni	30
Dare un indirizzo alla propria vita	34
La psico-oncologia	38
Che cosa è la psico-oncologia?	38
Quando è utile un sostegno psico-oncologico?	39
Dove trovo aiuto?	42
Consulenza e informazione	43



Cara lettrice, caro lettore

Quando nel testo è utilizzata soltanto la forma maschile o femminile, questa si riferisce a persone di ambo i sessi.

Forse ha nelle mani quest'opuscolo perché Lei o un Suo caro soffre di una malattia oncologica. Una diagnosi di cancro può sconvolgere la vita di diverse persone. Da un momento all'altro, nulla è più come prima.

Il cancro è una malattia fisica, concerne però tutta la persona e ha un forte impatto sulla psiche. Un malato di cancro, oltre ai sintomi della malattia e agli effetti secondari della terapia, deve affrontare anche interrogativi sul senso della vita, la sofferenza e la morte.

Fra i tanti sentimenti e pensieri contrastanti, sorgono spesso domande del tipo: «Perché proprio io?» oppure «Come farò a sopportare tutto questo?» e altre ancora. Si tratta perlopiù di domande che non hanno risposta. Rappresentano un tentativo di capire qualcosa d'incomprensibile e di trovare vie d'uscita.

Domande del genere possono creare sensi di colpa, confondere e togliere molta energia. Pensieri come «Sto pagando per una colpa da me commessa in passato» oppure «Che cosa ho fatto per meritarmi questo?» possono suscitare forti emozioni come paura, disperazione, insicurezza o rabbia. Si tratta tuttavia di una comprensibile reazione a una situazione di vita eccezionale e minacciosa.

Con il presente opuscolo vorremmo accompagnarLa per un tratto del Suo percorso di malattia e aiutarLa a ritrovare l'orientamento nel labirinto delle Sue emozioni. Questo opuscolo vuole aiutarLa a contestualizzare e a capire le Sue reazioni, vuole suggerirLe delle modalità di gestione di sentimenti oppressivi. Inoltre spiega in che cosa consiste un sostegno di tipo psico-oncologico da parte di un professionista della salute che si concentra soprattutto sul carico emotivo che una malattia oncologica comporta.

Le auguriamo ogni bene.

La Sua Lega contro il cancro

Malati di cancro – perché?

Si è catapultati fuori dalla normale realtà: così è descritto l'effetto devastante di una diagnosi di cancro sulla propria vita.

Le preoccupazioni che forse aveva fino a poco tempo fa hanno perso d'importanza perché, in questo momento, si tratta di sventare una seria minaccia: il cancro è una malattia che coglie impreparati, confrontando in modo inaspettato chi ne è afflitto con la possibilità di morire. Il cancro è qualcosa che finora probabilmente concerneva perlopiù gli altri, mentre ora la tocca in prima persona.

Da milioni di anni, di fronte a una seria minaccia, l'essere umano reagisce con precise reazioni d'allarme fisiche e psichiche. L'essere umano cerca soluzioni per allontanare il pericolo: «Che cosa ho e come si può combattere?». Ma anche: «Che cosa devo cambiare nella mia vita affinché non succeda più una cosa simile?». Considerando la storia dell'umanità è pertanto del tutto normale porsi molte domande e riflettere sul passato.

Da un lato, domande di questo tipo possono essere utili, in quanto aiutano a riordinare i propri pensieri e a intravedere una soluzione. Dall'altro lato, possono però anche creare sensi di colpa e aspettative irrealistiche verso se stessi e verso gli altri.

«Per anni mi sono trascurata. Anteponevo sempre le esigenze degli altri alle mie. Una volta soddisfatti i bisogni degli altri, non avevo più la forza di dedicarmi a me stessa. Che sia stato questo ad avermi fatto ammalare?»



Paziente oncologica

La ricerca di spiegazioni

Il cancro è una malattia complessa e variegata, caratterizzata da complicati processi. Le cellule maligne si formano quando, in seguito a mutazioni genetiche, le cellule incominciano a proliferare in modo incontrollato. Di solito non è possibile stabilire perché una cellula sana d'improvviso si trasformi in una cellula cancerosa. Vi sono però fattori che aumentano il rischio di contrarre il cancro, fra cui il fumo, le sostanze chimiche velenose, i raggi UV della luce solare, alcuni virus e l'alcol. Non si sa ancora perché talune persone che si espongono a questi fattori di rischio si ammalino, mentre tal altre no.

I malati di cancro e i loro cari a volte si pongono la domanda se vi sia una correlazione tra psiche, stress, personalità, sentimenti e comportamento, da una parte, e l'insorgere della malattia, dall'altra.

Quesiti di questo tipo sono oggetto di ricerche da diversi anni. Nel seguente capitolo riassumeremo i risultati salienti emersi dagli studi effettuati in questo campo.

La causa risiede in fattori psichici?

Spiegazioni che riconducono l'insorgenza del cancro a fattori psichici non sono giustificabili dal punto di vista scientifico. Non vi è alcuna prova che esista una cosiddetta «personalità del malato di cancro». In altre parole, non vi sono persone più propense di altre a sviluppare una malattia oncologica, per esempio, perché tenderebbero a reprimere i propri sentimenti, o sarebbero poco autonome, oppure ancora si lascerebbero condizionare dagli altri.

Tuttavia, le teorie psicologiche sull'insorgenza del cancro hanno una lunga tradizione. Già nell'antichità si era convinti che vi fosse un legame, per esempio, tra la malinconia e il cancro.

In quel tempo e nei due millenni successivi, le conoscenze mediche sulla nascita e sulla proliferazione delle cellule cancerose erano scarse. Ciò indusse l'essere umano a cercare spiegazioni che trovassero conferma nella sua

vita di tutti i giorni: siamo in grado di influire su molte cose, direttamente o indirettamente, perché, quindi, non dovremmo avere un influsso anche sull'insorgenza del cancro?

È solo negli ultimi 40 anni che la ricerca si occupa della questione e che il possibile nesso tra il cancro e la psiche è oggetto di studi scientifici.

Si è voluto sapere se la personalità, la modalità di gestire i conflitti o le reazioni emotive, come le paure e la depressione, abbiano un influsso sull'insorgenza di una malattia oncologica. La maggior parte dei primi studi condotti sull'argomento erano impostati in modo tale da non consentire di trarre conclusioni chiare.

È comprensibile che una diagnosi di cancro possa incutere paura e suscitare sentimenti caratteristici di una depressione. Non se ne può dedurre, tuttavia, che sentimenti di questo tipo giochino un ruolo nell'insorgenza del cancro: essi rappresentano una reazione alla presa di coscienza di essere malati di cancro, sono quindi conseguenti alla diagnosi di cancro e non ne costituiscono una causa.

A tutt'oggi vi sono agguerriti sostenitori di teorie psicologiche sul cancro che si autoproclamano

esperti e pubblicano le loro convinzioni in libri e in Internet, spesso divulgando una terapia che promette la guarigione.

Quando, però, si analizza come tali «esperti» giungono alle loro conclusioni, emerge chiaramente che le loro teorie sono prive di fondamento scientifico.

Sulla base dei risultati della ricerca ottenuti negli ultimi anni, si può affermare che:

- non esiste una cosiddetta «personalità del malato di cancro».
- Le persone che hanno subito una perdita non sono più suscettibili di altre a sviluppare un cancro.
- Una particolare modalità di gestione delle emozioni come, per esempio, la repressione della rabbia o della paura, non può favorire l'insorgere di una malattia oncologica.

Lo stress è un fattore scatenante?

Forse ha già dovuto sentirsi dire anche Lei che oramai si è sottoposto a uno stress eccessivo e che dovrebbe cogliere il segnale che Le lancia la malattia per sottrarsene.

Considerazioni di questo tipo denotano una presa di coscienza ge-

nerale del fatto che lo stress nuoce alla salute. Tuttavia, la teoria secondo cui lo stress causerebbe il cancro risulta infondata alla luce dei risultati delle ricerche di cui disponiamo oggi.

Quali nessi hanno costituito l'oggetto degli studi condotti finora? Specialmente quando persiste per lungo tempo e diventa cronico, lo stress modifica il sistema fisiologico (= naturale, proprio dell'organismo) dello stress. Fanno parte del sistema dello stress vari ormoni e trasmettitori che contribuiscono, fra l'altro, ad accelerare il battito cardiaco quando proviamo paura.

Si sa già molto sull'interconnessione tra il sistema dello stress e il sistema immunitario. È noto, per esempio, che lo stress, a lungo andare, contribuisce alla soppressione di fattori del sistema immunitario coinvolti nella cicatrizzazione che, di conseguenza, può risultare rallentata.

Ad alcune componenti del sistema immunitario si attribuisce un ruolo nella difesa dal cancro. Finora non è tuttavia stato possibile dimostrare il legame tra un'esperienza ritenuta fonte di stress, le conseguenti alterazioni del sistema dello stress e del sistema immunitario, e lo sviluppo di una malattia oncologica.

In linea generale, si può partire dal presupposto che una malattia oncologica sia sempre causata da più fattori, molti dei quali non sono ancora noti. Collegamenti semplicistici del tipo «Chi subisce molto stress o mangia tanta rabbia rischia maggiormente di ammalarsi di cancro» non hanno ragione di esistere.

Al massimo è lecito stabilire dei nessi indiretti come, per esempio: persone con gravi problemi psichici tendono a trascurare la pro-

pria salute; di conseguenza, sono più propense a consumare sostanze che inducono dipendenza; in generale, si muovono troppo poco e non vanno periodicamente dal medico.

Vi sono fattori che ognuno di noi può controllare fino a un certo punto come, per esempio, il fumo, il consumo di alcol e l'alimentazione. Vi sono fattori che giocano anch'essi un ruolo importante nell'insorgenza del cancro che, invece, non possiamo influenzare come, per esempio, i fattori ereditari e ambientali.



Carico emotivo di una malattia oncologica

È fuori discussione che la Sua malattia comporti un carico emotivo sia per Lei sia per i Suoi cari. L'attuale situazione è nuova e rappresenta una prova per Lei a prescindere dal fatto che abbia già ricevuto una diagnosi di cancro in passato oppure no o che sia già stata confrontata con la malattia di un Suo familiare, amico o conoscente oppure no.

Forse già prima della diagnosi di cancro aveva preoccupazioni e problemi perché non tutto filava liscio sul lavoro, in famiglia, nella coppia o nella Sua cerchia di amici e conoscenti. La malattia e le terapie possono aggravare tali preoccupazioni e problemi.

Inoltre, i sintomi della malattia e gli effetti collaterali delle terapie possono manifestarsi anche a livello psichico. Alcune persone, per esempio, sono irritabili e sposate in seguito a cambiamenti ormonali. La stanchezza cronica, i dolori, i cambiamenti dell'aspetto fisico o problemi sessuali pos-

sono provocare una notevole sofferenza psichica.

Possibili effetti del cancro sulla psiche

Di solito, la psiche reagisce a carichi emotivi e a situazioni di stress che sono percepiti come una minaccia o appaiono difficili da sopportare e da affrontare. Una migliore conoscenza dei risvolti psicologici della malattia Le consente di prepararsi all'eventualità di doverli affrontare, di riconoscerli più in fretta e di individuare con più facilità che cosa può aiutare a gestirli.

Lo specchietto che segue riassume i tipici problemi con i quali è confrontata la maggior parte delle persone. In ognuna delle diverse fasi della malattia, vi sono problemi che predominano rispetto ad altri per poi passare in secondo piano, in altre fasi, e viceversa.

Nel corso della malattia può accadere di attraversare a più riprese periodi in cui si prova tanta rabbia o gelosia, oppure in cui si cede all'autocommiserazione. In giornate così si è tentati di rimanere a letto, girarsi dall'altra parte e chi s'è visto s'è visto.

Sentimenti di questo tipo fanno parte del vissuto di malattia, come pure della vita. Sono normali re-

Per saperne di più sulla malattia...

... e sui suoi diversi risvolti, può consultare i vari opuscoli della Lega contro il cancro (vedi p. 45).

azioni umane e, in generale, passano con il tempo.

A volte, si riesce a superare questi stati d'animo da soli o con il sostegno dei familiari e degli amici. A volte, invece, può accadere che ci si senta sopraffatti dalle difficoltà e che si debba richiedere aiuto. Non esiti, quindi, in un simile momento, a rivolgersi a uno

psico-oncologo o a una psico-oncologa (vedi p. 38).

Altrettanto normale come il bisogno di sostegno psico-oncologico è l'esigenza di tranquillità e di solitudine. Forse proprio perché, in caso di malattia, talune relazioni diventano più strette, può farsi sentire più che mai l'esigenza di ritirarsi, di tanto in tanto.

Impatto emotivo della malattia

- Preoccupazioni derivanti dalla minaccia rappresentata dal cancro e dalla consapevolezza che la vita ha una fine.
- Situazioni di stress in famiglia, reazioni dei familiari, cambiamenti della vita quotidiana della famiglia, crisi di coppia, cambiamento del proprio ruolo all'interno della famiglia.
- Obblighi sociali, finanziari e professionali.
- Sistema sanitario: fretta dei curanti, perdita della sfera privata, rapido avvicendamento dei medici, lunghi tempi di attesa, per esempio, dei referti.
- Gestione dei sintomi fisici e delle conseguenze della malattia come i dolori, la stanchezza, l'infertilità.
- Cambiamenti dell'aspetto fisico, perdita dei capelli, calo o aumento del peso corporeo, cambiamenti fisici che toccano la propria femminilità o mascolinità, cambiamenti dell'immagine di sé.
- Perdita di autodeterminazione e di autonomia.
- Reazioni inadeguate o problematiche da parte di familiari, amici, conoscenti, colleghi di lavoro.

È normale avere reazioni emotive diverse

Le ripercussioni psicologiche della malattia non solo variano da persona a persona, ma sono diverse anche nelle varie fasi del percorso di un malato di cancro. Non si può prevedere come reagirà alle difficoltà legate al cancro. Le Sue reazioni dipenderanno, oltre che dalle esperienze personali che ha fatto in passato affrontando momenti di crisi, anche da problemi fisici come, per esempio, dolori o nausea.

Per molti pazienti, alcune fasi della malattia sono più difficili da affrontare di altre. In generale, per esempio, sono particolarmente provanti i periodi caratterizzati da grande incertezza.

Travolti dagli eventi

La maggior parte delle persone reagisce con sgomento a una diagnosi di cancro e cade in preda

«Nei primi giorni che seguirono la diagnosi mi sentivo come sdoppiato. Ero colto ora dall'incredulità, ora dal panico e dall'affanno respiratorio. Mi sembrava che la vita normale si svolgesse a mille miglia da me»



Paziente oncologico

alla paura, se non addirittura al panico, è sconvolta ed estremamente preoccupata, fa fatica a concentrarsi e a seguire le parole del medico per lo shock.

I più riferiscono che il periodo più difficile sia quello che va dalla diagnosi all'inizio delle terapie. Nell'attesa dei risultati di esami diagnostici più approfonditi si fanno congetture, si nutrono speranze, si attraversano momenti di profonda paura.

Che cosa può fare Lei

In momenti come questi può essere utile strutturare bene la giornata e seguire un programma prestabilito nonché distrarsi mantenendosi attivi. In questo modo riesce a staccare la mente dalle Sue ansie e preoccupazioni. Può essere utile, per esempio, fare la spesa, cucinare, mangiare o andare a passeggio sempre alla stessa ora, esattamente come si era soliti fare prima della diagnosi o della terapia.

Sentimenti contrastanti durante la terapia

Ci si sente spesso sollevati, quando la terapia incomincia e ci si può attivare nella lotta contro il cancro. Allo stesso tempo, durante la terapia ci si sente irrequieti, irritabili, privi di energia, stanchi e labili nell'umore, oltre che provare malessere fisico.



«Avevo una grande paura della prima chemio. Incominciasti a sviluppare fiducia nella terapia solo quando, nel corso del primo ciclo, mi resi conto di essere in grado di superare anche questo»



Paziente oncologica

Che cosa può fare Lei

In questo periodo è molto importante poter contare sul sostegno degli altri, da un lato, e attingere alle proprie risorse interiori e a quelle esterne a sé come, per esempio, la natura, gli amici o gli hobby, dall'altro lato. Durante la terapia vi sono giornate più o meno buone. Sfrutti quelle «positive» per intraprendere qualcosa che Le restituisca energia, Le procuri gioia e piacere.

«Abbiamo festeggiato la fine della terapia in famiglia. Sembrava che tutto fosse superato. Nelle settimane successive mi resi conto, invece, che l'elaborazione della mia esperienza di malattia era appena cominciata»



Paziente oncologico

Il «buco nero» dopo la terapia

Spesso si attende con gioia e impazienza la fine della terapia. Può accadere, però, che una volta concluso il trattamento, dopo il sollievo iniziale, subentrino dubbi e paure: «Sarà servita la cura? Sarò libero da malattia, sarò guarito per davvero? La malattia si sarà fermata?».

Finora si è fatto tutto il possibile per combattere il cancro. Avere degli appuntamenti periodici con i curanti è stato impegnativo, ma allo stesso tempo rassicurante. Il prossimo passo è quello di riacquistare fiducia nel proprio corpo e rimettersi al passo con la quotidianità.

Che cosa può fare Lei

Può diventare importante, ora, imparare a capire di nuovo il proprio corpo e a interpretarne correttamente i segnali: dolori, palpitazioni o tensione al ventre non sono tipici segni premonitori di un altro cancro o di una recidiva. Tali sintomi non sono necessariamente associati a una malattia oncologica.

Quando la malattia si ripresenta

La progressione della malattia può suscitare tanti sentimenti diversi: delusione per l'evoluzione sfavorevole della malattia, paure rispetto ai dolori, lutto per la perdita della possibilità di plasmare la propria vita, preoccupazione per il futuro dei propri cari qualora li si dovesse lasciare. Ma non solo: possono sopraggiungere anche sentimenti di gelosia e di rabbia o il pensiero che nulla abbia più senso.

Queste forti reazioni alle perdite subite possono impedire di vivere pienamente nel qui e ora. È importante essere circondati da persone di cui ci si fida in momenti come questi (il partner, gli amici, il medico o un'infermiera).

«Un altro momento estremamente difficile per me fu quando gli esami diagnostici confermarono che avevo metastasi. Tuttavia, non ebbi troppa difficoltà a decidere che volevo continuare la cura. Ci sono ancora troppe cose che voglio fare nella vita»



Paziente oncologico

Che cosa può fare Lei

Forse L'aiuta domandarsi di tanto in tanto che cosa è importante per Lei in quel momento. Che cosa L'aspetta nelle prossime settimane e nei prossimi mesi? In quale modo può ricaricarsi di energia, riacquistare fiducia e speranza, vivere momenti di gioia e di piacere? Che cosa Le succhia energia? Ci si può fare qualcosa? A volte può essere utile parlarne con qualcuno o annotare i propri desideri per iscritto.

Depressioni e paure legate al cancro

Un evento difficile e fasi della vita caratterizzate da grandi cambiamenti, per molte persone, aumentano il rischio di sviluppare una malattia psichica.

«A un certo punto poi ebbi un crollo. Avevo lottato così a lungo, automotivandomi e rialzandomi a più riprese dopo che non ero stata bene, finché mi ritrovai con le batterie scariche. Ero esaurita e depressa. Solo a quel punto realizzai che senza aiuto non ce l'avrei fatta»



Paziente oncologica

I sintomi di una malattia psichica si distinguono per intensità e durata dalle descritte reazioni possibili a una diagnosi di cancro e alle terapie oncologiche, come la paura, il lutto o le oscillazioni dell'umore. Spesso, inoltre, nel quadro di una malattia psichica, tali reazioni emotive forti e prolungate sono accompagnate da ulteriori sintomi.

Possibili sintomi di una depressione:

- tristezza e sfiducia quasi tutti i giorni e per tutta la giornata, per due settimane,

- malinconia,
- perdita di piacere,
- isolamento sociale,
- pensieri ricorrenti e persistenti,
- difficoltà di concentrazione,
- insonnia,
- stanchezza e mancanza di energie,
- pensieri suicidi.

Tutti i malati di cancro attraversano momenti di paura e di preoccupazione. Con il tempo, molti di essi imparano ad affrontarli e fanno l'esperienza che diventano più sopportabili e meno frequenti.

Quando la paura è costantemente presente, può trattarsi di un *disturbo ansioso* che può manifestarsi attraverso un attacco di panico, una condizione caratterizzata da un'intensa paura, accompagnata da palpitazioni, sudorazione, tremito, affanno respiratorio, senso di soffocamento, nausea e dalla paura di perdere il controllo, di impazzire o di morire in quell'istante.

Chi soffre di un disturbo ansioso sviluppa la paura di ulteriori, sgradevoli attacchi di panico e incomincia a evitare tante cose che prima facevano parte della sua vita. Anche la paura che la malattia possa ripresentarsi o progredire può diventare molto assillante: questa paura si rende autonoma allorché non è più legata a eventi

critici (p. es. un'imminente visita medica), non è più controllabile e si trasforma in un sentimento soggiacente che prende possesso della persona.

All'incirca cinque su cento pazienti oncologici manifestano i sintomi di una *reazione a un trauma*, caratterizzata da ricordi angoscianti di situazioni che sono state vissute come una minaccia quali, per esempio, la comunicazione della diagnosi. Tali ricordi ricorrono in immagini, pensieri o sogni, senza che siano evocati consapevolmente. Essi sono vissuti come reali, quindi, non come un evento appartenente al passato, bensì come un evento che sta accadendo nel qui e ora. Tali ricordi sorgono a partire da elementi scatenanti come, per esempio, l'odore dello studio medico, e innescano immancabilmente una reazione psicofisiologica di allarme.

Per questa ragione, le persone che soffrono di tale disturbo, di solito, evitano di parlare degli eventi traumatici o di frequentare i luoghi che ricordano loro le situazioni che hanno vissuto come traumatiche. Queste persone sono nervose e iritabili, hanno spesso persistenti difficoltà di concentrazione e disturbi del sonno o fanno fatica a trovare e a coltivare la pace dentro di sé.

Chieda aiuto

È importante che chieda sostegno psicologico (vedi p. 42) qualora manifestasse i sintomi descritti sopra ed essi Le procurassero da tempo molta sofferenza e La limitassero nella Sua vita di tutti i giorni.

Convivere con la malattia

Ognuno reagisce a modo suo a una diagnosi di cancro. Se guarda al Suo passato, ricorda senz'altro periodi belli, ma anche periodi bui che, però, l'hanno fatta diventare la persona che è oggi. È forse proprio nell'affrontare le fasi più difficili della Sua vita che ha potuto co-

noscere meglio se stesso. Alcuni degli aspetti della Sua personalità che ha scoperto allora possono tornarLe utili nella Sua situazione attuale. Tali esperienze e risorse, ma anche altre caratteristiche individuali differiscono da persona a persona.

Identificare le risorse

Segni con una crocetta ciò che fa o potrebbe fare al caso Suo.
Trovo sostegno e conforto...

- in persone che conosco e che in questo momento mi stanno aiutando molto.
- In attività ricreative che mi distolgono dai miei pensieri.
- Nell'esprimere le mie preoccupazioni e i miei problemi attraverso il dialogo, la pittura, la scrittura di racconti, l'annotazione di pensieri o la preghiera.
- Nei miei sforzi volti a dedicare la mia energia a ciò che posso influenzare come, per esempio, alla cura dei contatti con i miei familiari e amici.
- Nella ricerca di modalità che facilitino la mia accettazione di ciò che non posso cambiare come, per esempio, il movimento, l'espressione artistica o momenti di tranquillità in cui poter riflettere su tutto.
- Nell'identificazione dei limiti della mia capacità di gestione della malattia e degli ambiti in cui necessito di aiuto, per esempio, prendendo nota delle paure, delle preoccupazioni e dei desideri di cui vorrei parlare con un'amica o un amico oppure con uno specialista.

Ecco perché le reazioni a una diagnosi di cancro e le modalità di gestione della malattia variano da un individuo all'altro.

Di conseguenza, non può esserci un modo «giusto» o «sbagliato» di reagire a una diagnosi di cancro e di gestire la malattia. Ognuno deve o può trovare il suo modo di affrontare la malattia, appunto.

Ciò significa che anche nella Sua situazione attuale può attingere a risorse e attuare strategie che Le danno forza e fiducia. Nessuno è *completamente* sano o *completamente* malato: a prescindere dal cancro, vi sono nella Sua vita molti ambiti e aspetti sani che Le possono servire per affrontare le nuove difficoltà che Le si presentano.

Per «gestione della malattia» s'intende, quindi, ogni sforzo volto a riconoscere e ad attutire l'impatto che la malattia ha o che si presume avrà su tutte le sfere della propria vita.

A partire dal momento in cui una diagnosi di cancro sconvolge la vita di una persona fino a molti mesi dopo le terapie, le cosiddette «modalità di gestione» servono a ridurre il carico emotivo e aiutano ad affrontare i problemi e le difficoltà legate alla malattia.

Tra ribellione e accettazione

Sul cancro si sono perpetuati fino ai giorni nostri tanti «miti» (dal greco *mythos* = parola, racconto), ossia opinioni caratterizzate dalla mancanza di esattezza, non ragionevolmente giustificabili, la cui infondatezza è stata dimostrata più volte. Secondo uno di questi miti, per guarire bisogna riflettere sulla malattia, fare un lavoro su se stessi. In altre parole, chi si ammala di cancro dovrebbe scoprire un significato nella malattia. Molti malati di cancro riferiscono di captare dai consigli che ricevono il suggerimento che dovrebbero riflettere sulla propria vita e addirittura cambiarla. Forse, invece, la vita che conducevano per loro andava bene così com'era. Inoltre: Che cosa vuol dire «confrontarsi con la malattia»? In che senso «cambiare la propria vita»?

Vanno nella stessa direzione i consigli sul pensiero positivo che, secondo molte persone, contribuirebbe alla guarigione, mentre i pensieri negativi sarebbero nocivi.

Ogni malato di cancro trova le proprie risposte e modalità di gestione di fronte al carico emotivo rappresentato dalla malattia. C'è chi è indotto a fare il bilancio della propria esistenza oppure è costretto a cambiare qualcosa nella

propria vita. C'è chi, invece, vuole che tutto resti possibilmente come prima, preferisce non indagare il perché e il percome delle cose e si concentra soprattutto sulla terapia.

Accettare le cose così come oramai sono, invece di ribellarsi alla propria situazione di vita, può aiutare a risollevarsi e a ripartire in una nuova direzione. Forse si riesce a vedere un senso nelle difficoltà, ad attribuire loro un significato e, loro malgrado, a intravedere sempre aspetti positivi e belli.

Forse il confronto con la malattia può favorire l'adattamento alle mutate circostanze di vita.

Sta di fatto che né confrontandosi con la malattia né distraendosi, né pensando positivo o negativo si può influire sulla progressione della malattia o sull'aspettativa di vita.

L'importante è sapere che non esiste una strada «giusta», un percorso ideale da seguire in caso di cancro: ognuno deve trovare una via di mezzo che ritiene percorribile tra il confronto con la malattia e la distrazione, e deve poter operare questa scelta liberamente.

Per il proprio benessere e la qualità della propria vita è importante trovare un *proprio* modo di attra-

versare il periodo di malattia e i mesi a seguire. Una delle modalità possibili può essere caratterizzata, fra l'altro, dalla ricerca di un significato da attribuire alla malattia oncologica. Ognuno può dare un significato molto diverso alla propria malattia rispetto ad altri pazienti, e il significato stesso può cambiare a seconda della fase di malattia.

Va però altrettanto bene dirsi: «È successo, si tratta di un errore della natura che devo accettare e che non si è verificato perché ho fatto o pensato una data cosa in un certo modo piuttosto che in un altro».

E ancora: può essere molto utile distrarsi, perché lambiccarsi il cervello troppo a lungo non porta nulla e costa tanta energia.

E dire che dovrei evitare lo stress...

Le è sicuramente già capitato di trovarsi nella seguente situazione: inizia la giornata prefiggendosi di risparmiare le Sue energie per la seduta di terapia che L'aspetta. Invece, squilla il telefono, arriva un messaggio sul cellulare, ha da sbrigare in fretta una cosa e, ad un certo punto, si accorge che l'appuntamento è fissato un'ora prima di quello che pensava.

Tutt'a un tratto si ritrova a corto di tempo e non è ancora pronto per uscire di casa. Forse Le passano per la mente pensieri come: «Non concludo più nulla, non sopporto più niente. Mi agito per un non-nulla. E pensare che dovrei evitare in tutti i modi lo stress». E già si sente sopraffatto e – com'è inevitabile – stressato.

L'idea di doversi proteggere a tutti i costi dallo stress per via del cancro, può essere irrealizzabile e per questo, a sua volta, fonte di stress.

È forse più utile riflettere su come potrebbe comportarsi quando Le succede di sentirsi sopraffatto o stressato. Potrebbe cercare di ricordare quali Suoi comportamenti finora Le hanno giovato e quali meno. In questo modo dovrebbe riuscire a prevedere un nuovo modo di porsi di fronte a futuri eventi

stressanti. Una possibilità sarebbe quella di lasciarsi aiutare. Tratteremo di questo argomento nei capitoli successivi.

Modalità di adattamento alle avversità

La malattia e i suoi costi fisici, psichici e sociali sono valutati diversamente da ogni malato di cancro. Altrettanto individuale è il modo di affrontarli. Non esiste pertanto un'unica strategia adatta a tutti per fronteggiare la malattia e le difficoltà ad essa legate. Tuttavia, può essere utile fare una sorta d'inventario: innanzitutto delle circostanze che La mettono in difficoltà, poi dei Suoi modi di reagire in tali circostanze e, infine, dei possibili modi in cui Lei potrebbe gestire le Sue difficoltà.

Quali sono le mie preoccupazioni rispetto alla malattia oncologica e ad altri ambiti della mia vita come, per esempio, il lavoro, la famiglia, i figli, gli hobby, la mia situazione finanziaria? Quanto gravose sono queste mie preoccupazioni?

Quali reazioni (sentimenti, pensieri, comportamenti) so di avere quando sono preoccupato o mi sento sotto pressione?

Quali situazioni mi mettono in difficoltà?

Da dove prendo la forza? Che cosa o chi mi ha aiutato finora a sopportare le difficoltà?

Difendere i propri spazi

Vi sono consigli che, anche se dati con le migliori intenzioni, possono mettere a disagio o irritare chi è malato di cancro. Non ogni suggerimento va bene per Lei. Anzi, vi sono pareri personali espressi con l'intenzione di aiutare la persona in difficoltà che possono addirittura scoraggiare o confondere.

È pensabile che chi impartisce consigli non sia in grado di comprendere la complessità della Sua situazione. Infatti, una malattia oncologica è tutt'altro che un problema semplice e risolvibile con l'aiuto della sola ragione. Spesso i familiari e i conoscenti non sanno come comportarsi con una persona malata di cancro. Ciò spiega perché a volte sono un po' impacciati.

Che cosa può fare Lei

Affinché le persone che La circondano non diventino un ulteriore peso per Lei, può essere utile dire loro quali sono le Sue aspettative e i Suoi desideri, per esempio così: «Mi aiuti di più lasciandomi raccontare come sto piuttosto che dandomi consigli su che cosa dovrei fare. Non mi aspetto soluzioni da te. Nella mia situazione non ci sono soluzioni facili». Oppure, a volte, è giusto e necessario proteggersi e dire chiaramente: «Adesso non ne voglio parlare».

Accettare aiuto

Molte delle persone che La circondano vorrebbero poter fare qualcosa di utile per Lei. Non tutte queste persone, però, sono in grado di aiutarLa nello stesso modo. E, in generale, nessuna di esse può soddisfare da sola tutte le Sue necessità. Accettando da ogni membro della famiglia o della cerchia di amici e di conoscenti l'offerta di aiuto più consona alle Sue capacità, è probabile che alla fine disponga di una squadra che La sostiene al meglio in ogni cosa.

Che cosa può fare Lei

Per non lasciare cadere nel vuoto utili offerte di aiuto, può forse domandarsi quale forma di sostegno può accettare senza difficoltà da chi. Con un amico di lunga data, per esempio, può parlare bene della malattia, mentre della vicina di casa apprezza specialmente la disponibilità ad aiutarLa nelle cose pratiche e accetta volentieri che di tanto in tanto cucini qualcosa per Lei. Al cinema, invece, preferisce andare con Sua figlia. Quando riceve un'offerta di aiuto, dica quindi apertamente quale tipo di sostegno desidera ricevere e da chi.



Che cosa posso fare per me stesso?

Attraversando una fase della Sua vita in cui poche cose sono rimaste come prima, ha forse notato in sé una disponibilità al cambiamento e il coraggio di percorrere nuove vie. Le facciamo ora qualche proposta in tale senso, con l'invito a scegliere ciò che fa per Lei.

Cura di sé

Una malattia oncologica e le terapie sono provanti sia per il corpo che per l'anima. Per riuscire a mantenere il proprio equilibrio psicofisico occorre avere cura di sé, farsi forza, volersi bene, essere indulgenti verso se stessi. Avere cura di sé significa, per esempio, fare ciò che ci fa stare bene, fare cose che ci rigenerano.

Ci sono diversi modi per stare meglio. Ne illustreremo alcuni qui di seguito.

Creare situazioni piacevoli e fare il pieno di energia

Una malattia oncologica presenta sempre degli aspetti poco o per nulla influenzabili, da una parte, e aspetti influenzabili, dall'altra. Il fatto in sé di aver contratto il cancro è un evento sconvolgente e doloroso, che non può essere cambiato. Ciò che, invece, può decidere Lei è, per esempio, se preferisce recarsi agli appuntamenti

medici o alle sedute di terapia da sola o accompagnata, oppure se delegare ad altri incombenze che Le costano tempo ed energia per potersi ritagliare momenti di riposo. Se ha figli e lo desidera, può cercare qualcuno che li accudisca di tanto in tanto. Si rivolga alla Lega contro il cancro e sarà indirizzata ai servizi di sostegno locali disponibili.

Strutturare le giornate

La terapia interrompe la routine quotidiana. Molti pazienti sono costretti a mettersi in malattia per diverse settimane o mesi. Anche la vita di famiglia cambia. Ciò può avere un effetto destabilizzante perché vengono a mancare i punti fissi che prima davano una struttura alle giornate.

Ridare una struttura alle proprie giornate può aiutare a sentirsi meno disorientati. Quali sono le abitudini che potrebbe mantenere, per distogliersi dalle Sue preoccupazioni legate alla malattia? Come potrebbe strutturare le Sue giornate tenendo conto delle sedute di terapia e dei tanti appuntamenti medici? Un modo per farlo potrebbe essere quello di prevedere, per esempio, ritagli di tempo per le visite, oppure di pianificare attività a cui dedicarsi nei momenti liberi.

Distrarsi

Le terapie richiedono molta resistenza. Dopo una prima fase in cui ci si confronta intensamente con la malattia e le sue molteplici conseguenze, tutte le persone coinvolte hanno bisogno di concedersi delle pause. Un'importante strategia per fronteggiare la malattia consiste nella capacità di ritagliarsi dei momenti «liberi da malattia», ossia dei momenti in cui ci si dedica consapevolmente ad altro. Distogliere la propria attenzione dalla malattia non significa rimuoverla

o negarla. La distrazione serve a ricaricare le batterie. Può distrarsi, per esempio, fissando un appuntamento per un massaggio, riordinando un cassetto con delle fotografie, guardando un bel film, recandosi in biblioteca, sfogliando riviste e sorseggiando una tisana o altro ancora.

Si prenda un momento di tempo per annotare come intende riservarsi momenti piacevoli, strutturare le Sue giornate e distogliersi.

Questo mi aiuta

Situazioni e attività che mi aiutano a riprendermi

(p. es. andare al cinema con xy, una serata senza i figli il... ecc.)

Rituali che strutturano le mie/nostre giornate

Attività che distraggono e che mi fanno bene

Come sopportare le preoccupazioni

Convivere con pensieri che destano ansia, apprensione e inquietudine è una grossa sfida per le persone malate di cancro. Questi pensieri occupano la loro mente specialmente di notte, quando non vi sono distrazioni, ma possono assalirle anche di giorno, mentre sono occupate in qualcosa che non ha nulla a che vedere con la loro malattia.

Osservare i pensieri mentre emergono e si allontanano

Cosiddetti «esercizi d'immaginazione» (si potrebbero chiamare anche visualizzazioni o viaggi nella fantasia) possono aiutare a sopportare carichi emotivi in modo consapevole. Con un po' di allenamento, tali tecniche mentali facilitano il rilassamento. Ecco un esempio di esercizio d'immaginazione:

Foglie che galleggiano sull'acqua di un ruscello

- Incominci questo esercizio concentrandosi sul Suo respiro. Osservi semplicemente i lievi movimenti del torace e del ventre durante l'inspirazione e l'espiazione. Poi chiuda gli occhi.
- Ora s'immagini di essere seduto sulla riva di un ruscello in una tiepida giornata d'autunno. Osservando il ruscello, nota alcune grandi foglie che galleggiano sull'acqua. Le foglie sono multicolori e hanno forme diverse; sospinte dalla leggera corrente del ruscello, avanzano una dopo l'altra e si allontanano. Si soffermi per un momento a guardare le foglie passare.
- Quando si sente pronto, rivolga la Sua attenzione a ciò che sta capitando dentro di Lei. Osservi le Sue percezioni, i Suoi «vissuti interiori» che affiorano, siano essi pensieri o sentimenti. Presti attenzione a ciò che succede nella Sua testa e nel Suo corpo e dia un nome a quanto avverte. Forse alcuni Suoi pensieri assomigliano a questi: «Che stupidaggine!» oppure «Non ho tempo da perdere».

- Prenda consapevolezza di ogni pensiero, sentimento e ricordo: li posi ognuno, con cura, su una delle grandi foglie che galleggiano sull'acqua del ruscello. Osservi come ogni foglia beccheggia e rulla per poi proseguire il suo percorso e allontanarsi con il suo carico finché il pensiero, il sentimento o il ricordo che trasporta scompare al Suo sguardo.
- Volga il Suo sguardo di nuovo al ruscello e aspetti la prossima foglia. Vi posi sopra un altro pensiero o sentimento. Osservi come anche questa foglia vacilla dapprima leggermente sotto il suo carico prima di scivolare via con la corrente e perdersi al Suo sguardo.
- Posi ogni pensiero, sentimento o ricordo che affiora su una grande foglia, la stia a guardare per un po', poi la lasci andare con l'aiuto della corrente del ruscello. Continui così finché ne sente il bisogno.
- Quando ha finito, rivolga la Sua attenzione di nuovo ai rumori dell'ambiente che La circonda. Si proponga di integrare questa esperienza nel resto della giornata e riapra gli occhi.

Smaltimento dei pensieri

Un altro modo più «fattivo» di alleggerirsi delle proprie preoccupazioni e prendere distanza dai problemi è il seguente:

Bidone delle preoccupazioni

- Si procuri un contenitore munito di coperchio.
- Annoti ogni preoccupazione e ogni pensiero buio su un foglietto separato.
- Getti i foglietti con le Sue preoccupazioni e i Suoi pensieri bui nel contenitore e lo chiuda con il coperchio affinché non riaffiorino più in modo incontrollato.
- Quando Le tornerà alla mente una preoccupazione che ha già annotato su un foglietto, si ricorderà che l'ha già gettata nell'apposito bidone e Le riuscirà più facile lasciarla andare.
- Annoti ogni nuova preoccupazione e la getti nell'apposito bidone. Noterà che attraverso questo gesto concreto risulta più facile anche sbarazzarsi delle emozioni negative ad essa legate.
- Di tanto in tanto, apra il bidone e controlli quali foglietti possono essere eliminati definitivamente, ossia quali preoccupazioni nel frattempo in effetti non esistono più.

Focalizzarsi sugli aspetti positivi

Ricordare le esperienze positive e vedere i risvolti positivi della situazione presente aiuta pure a relativizzare le proprie preoccupazioni.

Libro delle risorse

- Si procuri un quaderno o un diario.
- Ogni giorno si chieda che cosa ha vissuto di bello e di buono e che cosa Le è riuscito bene.
- Annoti tutte le cose positive nel Suo quaderno o diario.
- Prenda nota anche di quanto di positivo vi è stato nella Sua vita passata e di ciò che sta andando bene ora nella Sua vita in generale.
- Intercali a piacimento fotografie, immagini, citazioni alle parti scritte da Lei stesso.
- Sfogli spesso il suo libro delle risorse e gioisca di tutto quanto di positivo vi è nella Sua vita.

Dare un indirizzo alla propria vita

Dopo una diagnosi di cancro, a volte, viene da chiedersi: «Perché proprio a me? Perché mi sono ammalato? Che senso ha tutto questo?». All'inizio, la malattia è semplicemente un evento privo di utilità e di senso, un ospite inatteso che irrompe in una vita in cui fino ad ora contavano tutt'altre cose.

La diagnosi dà una svolta alla vita di chi ne è direttamente o indirettamente interessato e innesca un processo di cambiamento. Si apre un passaggio che il malato e i suoi cari sono costretti ad attraversare senza che nessuno sappia con esattezza dove porti. Anche quando godiamo di buona salute, non sappiamo mai esattamente dove la vita ci conduce, ma quando ci ammaliamo ci rendiamo conto brutalmente che il corso della nostra esistenza può sfuggire al nostro controllo.

Chi si ammala di cancro, a volte, stabilisce nuove priorità in alcuni ambiti della propria vita. Altri malati di cancro, invece, non vogliono altro che riprendere le loro abitudini di vita dopo la terapia.

Ad ogni modo, la vita non riprende solo una volta conclusa la terapia oppure uno, due o cinque anni

dopo la diagnosi. Abbiamo sempre la libertà di chiederci se le cose stanno andando come vogliamo oppure se vi sono cose che vorremmo fossero diverse.

Anche se non è possibile cambiare tutto ciò che non ci soddisfa appieno e che non corrisponde ai nostri sogni, abbiamo la possibilità di dare più importanza a ciò che veramente conta per noi. Questi valori sono come un faro nel mare: resistono a qualsiasi intemperie, sono un punto di riferimento anche quando imperverzano le tempeste, danno un senso alla nostra vita.

Sviluppare ambiti della propria vita

Sulla doppia pagina seguente trova una tabella nella quale può annotare le Sue riflessioni e i Suoi propositi.

Si chieda quali ambiti della Sua vita contano di più per Lei in questo momento, per esempio, la relazione con il Suo partner, la famiglia, il lavoro e la professione, il tempo libero, la salute e la cura di sé, la natura, i contatti sociali, il Suo impegno politico, la spiritualità e altro ancora. Annoti ciò che fa per integrare questi ambiti nella sua vita, come conferisce loro valore e importanza, per esempio:

- giro con gli occhi aperti e le orecchie tese per cogliere le bellezze della natura;
- sono vigile ai bisogni di mia moglie, di mio marito;
- dedico del tempo ai miei nipotini.

Pensi a che cosa potrebbe fare concretamente nelle prossime settimane affinché un ambito della Sua vita che considera importante ritrovi il suo giusto spazio nella Sua quotidianità, per esempio:

- visitare il giardino botanico;
- scrivere una lettera d'amore a mia moglie;

- andare al cinema con un amico.

Infine, annoti come intende superare gli ostacoli che potrebbero frapporsi sul cammino verso la realizzazione delle Sue aspirazioni. Per esempio: piove, ma questo non è un motivo per rinunciare alla visita al giardino botanico, perché quest'ultimo è aperto con ogni tempo; oppure: non ho la forza di scrivere una lunga lettera, ma anche due brevi righe sono un segno di affetto ecc..

La psico-oncologia

Nel corso della Sua malattia, ha a che fare con specialisti di diverse discipline poiché l'idea che sta alla base della cura del paziente oncologico è che la sua presa a carico debba essere globale. Ciò significa che la terapia deve tenere conto anche del suo stato mentale ed emotivo nonché delle sue condizioni sociali.

Oggi va da sé che una buona presa a carico includa un accompagnamento di tipo psicosociale, oltre alla terapia medica garantita dagli oncologi, dai chirurghi e dai radio-oncologi. Ecco perché l'équipe dei centri d'eccellenza nella cura del cancro comprende una figura professionale che garantisce un supporto psicologico ai pazienti e ai loro cari.

Che cos'è la psico-oncologia?

La psico-oncologia è una disciplina che coinvolge professionisti diversi che perseguono insieme l'obiettivo di ridurre l'impatto psicologico e sociale del cancro sui fanciulli, sugli adolescenti e sugli adulti. Essa si prefigge, in essenza, di migliorare la qualità di vita delle persone affette da una patologia oncologica e dei loro familiari.

L'accompagnamento psico-oncologico consiste in una consulenza o in più consulenze oppure in una terapia. I pazienti oncologici e i loro familiari possono beneficiare di un sostegno psico-oncologico in qualsiasi momento della malattia: dalla terapia in fase acuta alla riabilitazione, fino ai controlli periodici

Nell'ambito di una consulenza psico-oncologica ...

... i pazienti oncologici e i loro familiari trovano ascolto e ottengono informazioni, aiuto nella presa di decisioni, appoggio in momenti di crisi, orientamento verso offerte di sostegno e servizi di consulenza psicosociale. Le consulenti psico-oncologiche conoscono la rete socio-sanitaria territoriale e garantiscono la continuità assistenziale.

Nell'ambito di una terapia psico-oncologica ...

... i pazienti oncologici e i loro familiari ricevono un sostegno psicologico e psicoterapeutico nell'elaborazione delle loro esperienze legate alla malattia.

ambulatoriali dopo le terapie o alla fase terminale. Oltre a essere una forma di consulenza o di terapia, la psico-oncologia è anche una scienza che studia, per esempio, come migliorare le cure o favorire l'elaborazione della diagnosi e l'adattamento ai cambiamenti che essa comporta.

«I colloqui con lo psico-oncologo erano ritagli di tempo interamente dedicati a me nei quali potevo parlare di ciò che mi assillava in quel momento. Lì non dovevo farmi forza per non lasciare trasparire le mie emozioni. Questo mi faceva bene e sgravava un po' anche la mia amica con la quale ero solita confidarmi».



Paziente oncologica

La presa a carico psico-oncologica è una forma di sostegno modulabile in funzione dei bisogni di chi ne usufruisce. Spesso un colloquio o due aiutano già ad affrontare le difficoltà del momento e a chiarire gli interrogativi più urgenti. A volte, invece, può essere utile beneficiare di un supporto psico-oncologico continuato nel tempo.

La Lega contro il cancro (vedi p. 50) Le propone, inoltre, un'ampia gamma di servizi psicosociali nelle Sue vicinanze.

I terapeuti psico-oncologici si avvalgono spesso di tecniche che favoriscono il rilassamento psicofisico, che aiutano a fare chiarezza e a sopportare meglio i disagi fisici ed emotivi legati alla malattia. In casi selezionati, propongono al paziente l'assunzione di psicofarmaci per stabilizzare l'umore o curare l'insonnia. Tali farmaci sono soggetti a prescrizione medica.

La consulenza e la terapia psico-oncologica sono entrambe forme di sostegno di cui si può beneficiare anche a scopo preventivo, ossia prima di arrivare ai propri limiti di sopportazione. Ci si può annunciare, senza impegno, per un colloquio conoscitivo con uno psico-oncologo al fine di gettare le basi per un'eventuale presa di contatto futura, qualora sorgesse il bisogno di essere accompagnati per un tratto del proprio percorso di malattia.

Quando è utile un sostegno psico-oncologico?

In caso di difficoltà, ma non solo

Può beneficiare di un sostegno psico-oncologico quando arriva al punto di non sapere più come andare avanti, quando ci si sente oppressi dalle difficoltà legate alla malattia e alla terapia oppure quando si aggiungono altri pro-

blemi personali, familiari, lavorativi o sociali, ma anche quando riesce a gestire molto bene la situazione.

Nell'elaborazione della diagnosi

Una volta superato lo shock della diagnosi, nel giro di qualche settimana, la maggior parte delle persone riesce ad adattarsi in un modo o nell'altro alle mutate circostanze. Un terzo dei pazienti oncologici, però, dopo aver ricevuto la diagnosi, nel corso della terapia o una volta concluse le cure sentono il bisogno di essere seguiti da uno psico-oncologo.

Durante la terapia

Le terapie oncologiche sono molto impegnative e, in generale, lasciano poco tempo per riflettere: richiedono tutte le energie del paziente. Spesso gli effetti della malattia sulla psiche si fanno sentire solo una volta concluse le terapie o a distanza di mesi dalla loro fine.

Nel gestire la malattia e le sue conseguenze

Molti pazienti oncologici e familiari hanno l'esigenza di parlare con uno psico-oncologo della loro situazione per poter fare ordine nei loro pensieri e riuscire a capire i loro stati d'animo oppure per poter porre domande precise, per esempio, a proposito del loro reinseri-

mento nel mondo del lavoro o su questioni finanziarie. La psico-oncologia si occupa anche di aspetti di questo tipo.

Quando ci si sente sopraffatti

Ogni malattia oncologica suscita reazioni emotive. Quando è necessario un supporto psico-oncologico? Un sovraccarico psichico può manifestarsi nei seguenti modi:

- sentimenti che condizionano l'umore in modo permanente.
- Flusso pressoché continuo di pensieri legati a preoccupazioni, incapacità a interrompere le ruminazioni.
- Disturbi persistenti del sonno.
- Sentimenti molto intensi di preoccupazione.
- Difficoltà persistenti a prendere decisioni.
- Permanente stato di irritabilità, paura, sfiducia, rabbia o costante sensazione di vuoto interiore.

Ognuno di questi sintomi può indicare la necessità di un intervento professionale. Tale aiuto si propone di alleviare la sofferenza psicologica dei pazienti oncologici, nelle sue varie manifestazioni, attraverso l'apprendimento di nuove modalità di gestione delle difficoltà legate alla malattia.

Argomenti frequenti affrontati nell'ambito di una consulenza psico-oncologica

- Paure esistenziali e incertezze sulla malattia e sulle terapie.
- Effetti collaterali e loro gestione.
- Incertezze sulla comunicazione con i figli e preoccupazioni legate alle reazioni di amici e conoscenti.
- Preoccupazioni dei familiari e loro ruolo di sostegno al paziente.
- Sintomi persistenti come disturbi del sonno, attacchi di ansia, agitazione, irritabilità o stanchezza cronica.
- Perdita di interesse e sfiducia.
- Lutto e perdita di ruolo, fasi di passaggio nella vita, infertilità, malessere fisico e debolezza.
- Insufficiente sostegno da parte delle persone significative.
- Aspetti sociali, finanziari, giuridico-assicurativi.
- Desiderio di spiritualità, religione.

In che cosa consiste il sostegno psico-oncologico?

La molteplicità dei risvolti di una malattia oncologica fa sì che il sostegno psico-oncologico possa provenire da figure professionali diverse: psicologi, assistenti so-

ciali, infermieri, assistenti spirituali, psichiatri, medici ecc. Il loro obiettivo comune è quello di sostenere i pazienti oncologici e i loro familiari nelle difficoltà legate alla malattia.

Dove trovo aiuto?

I psico-oncologi sono specializzati nell'accompagnamento di pazienti oncologici e dei loro familiari. In generale, hanno assolto una formazione specifica e dispongono di un titolo che li abilita allo svolgimento di questo compito.

Molti ospedali e studi medici collaborano con psico-oncologi che sono a disposizione sia dei pazienti degenti sia dei pazienti che sono seguiti in regime ambulatoriale. Il Suo medico Le saprà fornire le necessarie informazioni.

Inoltre, vi sono psicoterapisti che svolgono un'attività indipendente e che dispongono di una qualifica supplementare in psico-oncologia (vedi www.psico-oncologia.ch).

Le Leghe cantonali e regionali contro il cancro offrono una grande varietà di servizi psicosociali. Molti dei loro collaboratori dispongono del titolo di consulenti in psico-oncologia SSPO.

Si rivolga direttamente alla Lega contro il cancro del Suo cantone o della Sua regione oppure alla Lega svizzera contro il cancro. Per qualsiasi informazione o bisogno psicosociale può telefonare anche alla Linea cancro 0800 11 88 11.

Chi paga i servizi psico-oncologici?

Gli psico-oncologi che operano negli ospedali, in generale, lavorano su mandato medico, ossia le loro prestazioni sono coperte dall'assicurazione obbligatoria di base. Attualmente (2014) gli onorari degli psicologi con uno studio privato sono risarciti in parte e in misura variabile dall'assicurazione integrativa facoltativa (comunemente chiamata «complementare»). Vi sono però anche psico-oncologi indipendenti che collaborano con i medici e che, per il loro tramite, fatturano le loro prestazioni all'assicurazione obbligatoria di base. Per evitare sorprese, si raccomanda pertanto d'informarsi in anticipo sulla copertura dei costi del sostegno psico-oncologico da parte della cassa malati.

I pazienti oncologici e i loro familiari possono usufruire gratuitamente dei servizi di consulenza delle Leghe cantonali e regionali contro il cancro. Inoltre, è possibile richiedere aiuti finanziari a enti e fondazioni. A tale scopo è utile rivolgersi al Servizio sociale della Lega cantonale o regionale contro il cancro.

Consulenza e informazione

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 psico-oncologico

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 psico-oncologico. Uno psico-oncologo 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 psico-oncologico (p. 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, 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.

Linea cancro 0800 11 88 11

Le operatrici specializzate della Linea cancro Le offrono un ascolto attivo, rispondono alle Sue domande sui molteplici aspetti della malattia, La orientano verso altre forme di sostegno consone ai Suoi bisogni, accolgono le Sue paure e incertezze, il Suo vissuto di malattia. Le chiamate al numero verde e le consulenze telefoniche sono gratuite. I clienti che usano Skype possono raggiungere le operatrici anche all'indirizzo Skype krebstelefon.ch (attualmente solo in tedesco e francese).

Cancerline – la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti possono accedere alla chat al sito www.krebsliga.ch/cancerline e chattare con una consulente (lunedì-venerdì, ore 11-16). Possono farsi spiegare la malattia, porre domande e scrivere ciò che sta loro a cuore.

Malati di cancro: come dirlo ai figli?

Una delle prime domande che si pone un genitore che riceve una diagnosi di cancro è «Come faccio a dirlo ai miei figli?»

Il pieghevole intitolato «Malati di cancro: come dirlo ai figli?» vuole aiutare i genitori malati di cancro in questo difficile e delicato compito. Contiene an-

che consigli per gli insegnanti. Inoltre, chi volesse approfondire l'argomento può leggere l'opuscolo intitolato «Se un genitore si ammala di cancro – Come parlarne con i figli?» (vedi p. 46).

Linea stop tabacco 0848 000 181

Consulenti specializzate Le forniscono informazioni, La motivano al cambiamento e, se lo desidera, La seguono nel processo di disassuefazione dal fumo, richiamandoLa gratuitamente.

Seminari

La Lega contro il cancro organizza seminari e corsi nel fine settimana in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro: www.legacancro.ch/ riabilitazione e programma corsi nell'opuscolo «Seminari» (vedi p. 46).

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. 46).

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.forum-tumore.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.selbsthilfe-schweiz.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 Dietiste-i diplomate-i SSS/SUP
Altenbergstrasse 29
Casella postale 686
3000 Berna 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Sul sito dell'ASDD può cercare un/una dietista diplomato/a in base all'indirizzo: 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 ed una cura ottimali, indipendentemente dal luogo dove abitano.

palliative ch
Bubenberplatz 11
3011 Berna
Tel. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

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.

Legga anche l'opuscolo «Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali?» (vedi p. 46).

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Terapie medicamentose dei tumori**
Chemioterapia, terapia antiormonale, immunoterapia
- **La radioterapia**

- **Alternativi? Complementari?**
Rischi e benefici di metodi non provati in oncologia
 - **Dolori da cancro e loro cura**
 - **Diario del dolore**
Ascolto i miei dolori
 - **Dolometer®VAS**
Misuratore per valutare l'intensità dei dolori
 - **Senza forze**
Cause e gestione della stanchezza associata al cancro
 - **Difficoltà di alimentazione e cancro**
 - **Il linfedema e il cancro**
 - **Il cancro e la sessualità femminile**
 - **Il cancro e la sessualità maschile**
 - **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
Consigli e suggerimenti da capo a piedi
 - **Attività fisica e cancro**
Riacquistare fiducia nel proprio corpo
 - **Il moto fa bene**
Esercizi per donne operate al seno
 - **Seminari**
per persone malate di cancro
 - **Accompagnare un malato di cancro**
Una guida della Lega contro il cancro per familiari e amici
 - **Se un genitore si ammala di cancro**
Come parlarne con i figli?
 - **Malati di cancro: come dirlo ai figli?**
Pieghevole di 8 pagine
 - **Rischio di cancro ereditario**
Una guida della Lega contro il cancro per malati e familiari
 - **Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali**
 - **Direttive anticipate della Lega contro il cancro**
La mia volontà vincolante rispetta alla malattia, l'agonia e alla morte
 - **Scelte di fine vita**
Guida alla compilazione delle direttive anticipate
 - **Cancro – quando le speranze di guarigione svaniscono**
- Modalità di ordinazione**
- Lega cantonale o regionale contro il cancro
 - Telefono 0844 85 00 00
 - shop@legacancro.ch
 - www.legacancro.ch
- Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli trova tutte le pubblicazioni disponibili presso la Lega contro il cancro.

La maggior parte delle pubblicazioni sono gratuite e sono fornite per posta o possono essere scaricate da Internet. Sono offerte dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro. Ciò è possibile soltanto grazie alla generosità dei donatori.

Il Suo parere ci interessa

Sul sito www.forumcancro.ch può esprimere la Sua opinione sugli opuscoli della Lega contro il cancro compilando un breve questionario. La ringraziamo fin d'ora per il Suo riscontro.

Opuscoli di altre organizzazioni

«**Terapia oncologica nell'ambito di uno studio clinico**», 2015, Gruppo Svizzero di Ricerca Clinica sul Cancro SAKK, ordinazione online: www.sakk.ch

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012, ca. Fr. 30.-.

La Lega ticinese contro il cancro dispone di una biblioteca tematica. Il catalogo può essere richiesto per email: info@legacancro-ti.ch

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca presso la quale questi libri e altri ancora possono essere presi in prestito gratuitamente. Si informi presso la Lega del Suo cantone di residenza (vedi p. 50).

La Lega svizzera contro il cancro, la Lega bernese e la Lega zurighese contro il cancro dispongono di un catalogo bibliotecario online che prevede la possibilità di ordinare e di riservare libri. Il prestito bibliotecario ovvero l'invio dei libri è garantito in tutta la Svizzera.

Sul nostro sito in tedesco

www.krebsliga.ch/bibliothek

Qui c'è anche un collegamento diretto al sito con libri per bambini:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

www.bernischekrebsliga.ch → Das bieten wir → Informationen finden → Bibliothek

www.krebsligazuerich.ch → Beratung & Unterstützung → Bibliothek

Internet

(in ordine alfabetico)

Italiano

Offerta della Lega contro il cancro

www.forumcancro.ch

Piattaforma virtuale di scambio.

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 livechat con consulenza.

www.legacancro.ch/migranti

Schede informative in albanese, portoghese, serbo-croato-bosniaco, spagnolo, turco e in parte anche in inglese su alcuni frequenti tipi di cancro e sulla prevenzione. La varietà degli

argomenti e delle lingue sarà via via ampliata.

www.legacancro.ch/riabilitazione

Seminari della Lega contro il cancro a sostegno nell'affrontare le difficoltà legate alla malattia.

**Altri enti e consultori,
altre associazioni**

www.palliative.ch

Associazione Svizzera Cure Palliative

www.psychoonkologie.ch

Società Svizzera di Psico-Oncologia

Inglese

www.cancer.org

American Cancer Society

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology

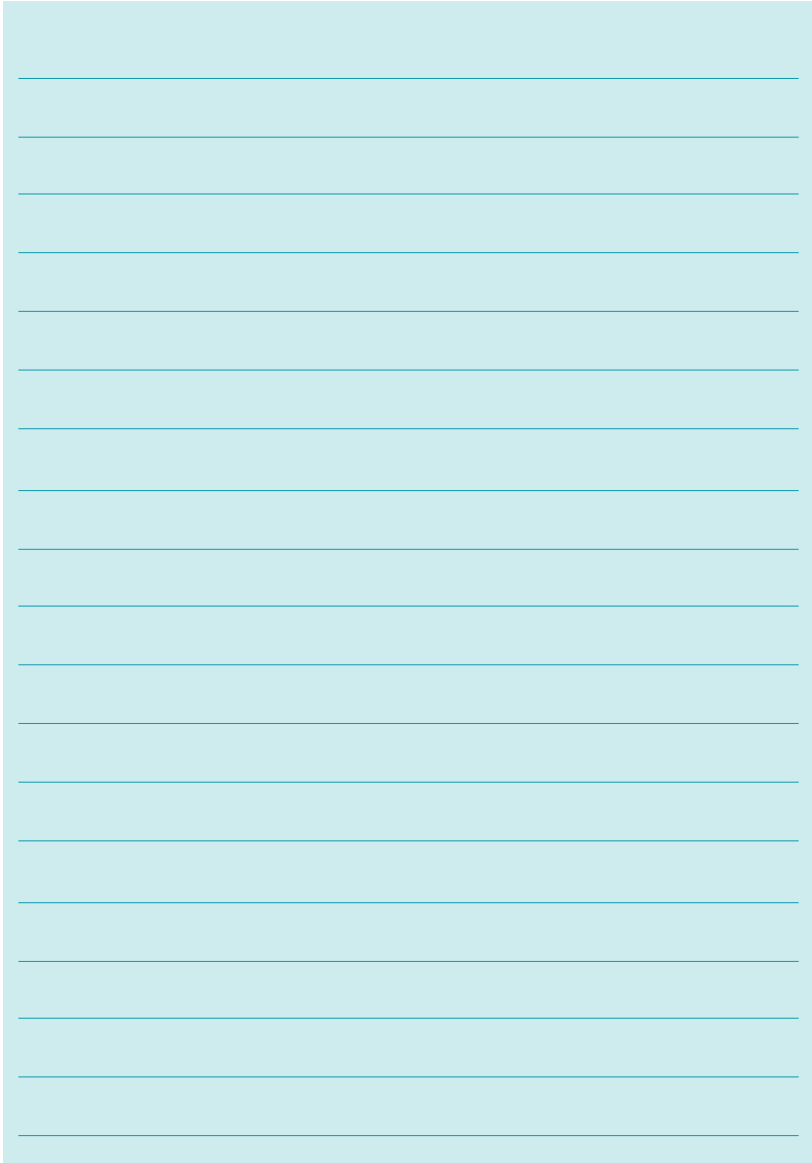
www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service

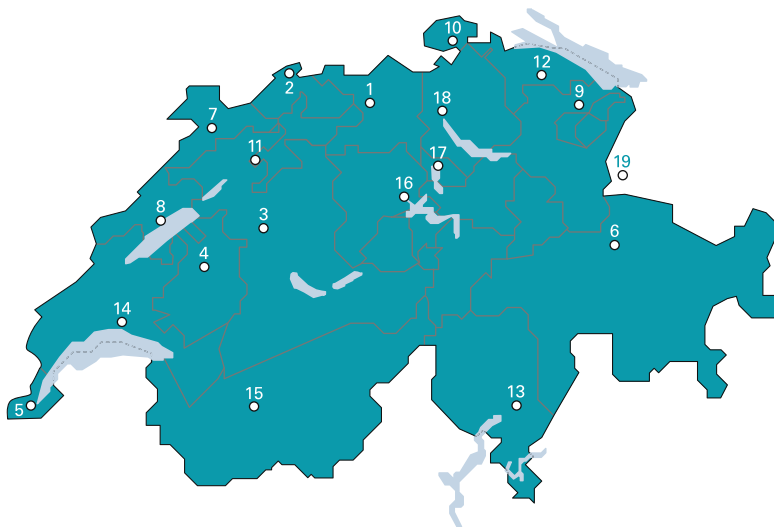
Fonti

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).

I miei appunti

A large, light blue rectangular area with horizontal lines, serving as a space for notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
Fax 081 300 50 80
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese
contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise
contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Lega svizzera **contro il cancro**

Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Opuscoli

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

Forum

www.forumcancro.ch,
piattaforma virtuale della
Lega contro il cancro

Cancerline

www.legacancro.ch/
cancerline, la chat sul
cancro per bambini,
adolescenti e adulti
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Skype

krebstelefon.ch
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Linea stop tabacco

Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi
al minuto (rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11.00–19.00

Le siamo molto grati
del Suo sostegno.

Linea cancro **0800 11 88 11**

lunedì–venerdì
ore 9.00–19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

Uniti contro il cancro

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.