



Riabilitazione oncologica

Una guida della Lega contro il cancro
per malati e familiari



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
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
info@legacancro.ch; www.legacancro.ch

Direzione del progetto

Andrea Seitz, specialista pubblicazioni, Lega svizzera contro il cancro, Berna
Beate Schneider-Mörsch, specialista riabilitazione, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza specialistica

Dr. med. Stephan Eberhard, primario del Centro di riabilitazione di Walenstadtberg
Rolf Huck, direttore della Lega zurighese contro il cancro
Dr. med. Jean-Marc Lüthi, primario del Centro oncologico dell'Ospedale STS AG di Thun
Dr. med. Josef Perseus, primario del Centro di riabilitazione di Davos Clavadel

Consulenza specialistica sulle misure di riabilitazione

Elisabeth Bürki (assistenza spirituale), Silvio Catuogno (terapia del movimento e sportiva), Mandy Diezi (ergoterapia), Tobias Holzer (logopedia), Marianne Michel (consulenza e sostegno sociale), Claudia Pesenti-Salzman (consulenza sessuale), Beatrice Röthlisberger-Christ (consulenza nutrizionale), Martina Schmocker (fisioterapia), Joerg Schumann (arteterapia, terapia della modellazione), Barbara Stauffer (psico-oncologia), Jacqueline Stohler (musicoterapia), Ilca Wilhelm (terapia del dolore), Ursula Wolf (medicina comple-

mentare), Claudia Witt (medicina complementare), Nadja Wyrsh (cure infermieristiche)

Collaboratori della Lega svizzera contro il cancro, Berna

Patricia Müller, specialista consulenza giuridica
Danielle Pfammatter, specialista palliative care
Anna Barbara Rüeeggesser, specialista sopravvissuti
Nicolas Sperisen, specialista promozione della salute e riabilitazione
Lorenzo Terzi, collaboratore pubblicazioni

Traduzione

Paolo Valenti, Zurigo

Lettorato

Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro

Immagine di copertina

©Sedrun Disentis Tourismus/Michael Herdlein

Immagini

p. 4: ©Graubünden Ferien/Stefan Schlumpf
p. 22: istockphoto/laflor
p. 30: Lega svizzera contro il cancro, Berna

Design

Lega svizzera contro il cancro, Berna

Stampa

Ast & Fischer SA, Wabern

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua tedesca e francese.

© 2019, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Indice

| | |
|--|-----------|
| Prefazione | 5 |
| La riabilitazione oncologica | 6 |
| Il modello biopsicosociale | 7 |
| Obiettivi della riabilitazione oncologica | 8 |
| Quando ha senso partecipare a una riabilitazione? | 9 |
| Forme di riabilitazione oncologica | 11 |
| Riabilitazione ambulatoriale | 11 |
| Riabilitazione stazionaria | 13 |
| Contenuti della riabilitazione oncologica | 14 |
| Misure di riabilitazione | 14 |
| Processi nella riabilitazione oncologica | 26 |
| Il finanziamento | 28 |
| Offerte ambulatoriali | 28 |
| Offerte stazionarie | 28 |
| Dove sono offerti i programmi di riabilitazione oncologica? | 31 |
| Consulenza e informazione | 32 |



Cara lettrice, caro lettore

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

La diagnosi di cancro e tutti i trattamenti che ne conseguono incidono pesantemente sull'intera persona, sia sul suo corpo sia sulla sua mente. E non solo, anche la famiglia, gli amici e l'entourage sociale e professionale ne subiscono le conseguenze.

Il rientro nella vita quotidiana spesso è un'esperienza particolarmente problematica. È in questa fase delicata che entra in gioco la riabilitazione oncologica, poiché l'obiettivo non è solamente trattare il tumore, ma sostenere e rafforzare integralmente le persone colpite nel loro cammino verso la guarigione e la riappropriazione della loro quotidianità.

I programmi di riabilitazione oncologica ambulatoriali e stazionari hanno assunto un'importanza sempre maggiore negli ultimi anni.

Tutti i programmi si svolgono sotto direzione medica e sono coordinati in funzione delle esigenze delle persone colpite. Oltre ai trattamenti medici sono proposti vari metodi terapeutici, tra cui la terapia del movimento e sportiva, la

fisioterapia, la psico-oncologia, la consulenza nutrizionale, oltre alle cure infermieristiche e alla consulenza e al sostegno sociale.

Alcune sedi offrono ulteriori moduli, come la medicina complementare, forme di arteterapia come le terapie della modellazione, della pittura, musicoterapia, l'ergoterapia, la terapia del dolore o la consulenza sessuale.

Il presente opuscolo Le mostra cos'è la riabilitazione oncologica e ne illustra le possibilità, aiutandola a trovare i programmi – ambulatoriali o stazionari – che più corrispondono alle Sue esigenze individuali e al Suo fabbisogno di riabilitazione.

La riabilitazione può contribuire in misura significativa a ritrovare energie, fiducia in se stessi e coraggio per guardare con ottimismo al futuro.

Le auguriamo ogni bene in questo cammino.

La Sua Lega contro il cancro

La riabilitazione oncologica

Negli ultimi anni abbiamo assistito a un continuo miglioramento delle possibilità diagnostiche e terapeutiche. La frequenza dei tumori è in aumento, ma sempre più spesso è possibile curarli con successo. In Svizzera vivono sempre più persone colpite da un cancro con una buona prognosi a lungo termine, per cui sta diventando abituale la circostanza in cui il cancro è visto alla stregua di una malattia cronica. Tuttavia, la malattia e le sue terapie continuano a comportare frequenti limitazioni fisiche, psichiche e sociali.

Tali limitazioni possono tradursi per esempio nell'impossibilità di eseguire alcune attività o in una riduzione delle capacità fisiche o mentali, oppure in una fatigue (stanchezza cronica). A seconda del tipo di tumore e delle terapie impiegate, possono insorgere anche carenze alimentari, dolori, problemi respiratori o incontinenza (incapacità di trattenere l'urina o le feci). Talvolta i trattamenti medici provocano polineuropatie (disturbi della sensibilità di mani e piedi) o linfedemi (ritenzione di liquido nei tessuti). Non è raro nemmeno soffrire di depressione e ansia quando si è colpiti da un cancro.

Pertanto, come in altre malattie croniche, la riabilitazione è una componente importante anche nel trattamento di un cancro. L'o-

biiettivo in particolare della riabilitazione oncologica è di eliminare o ridurre le limitazioni di ordine fisico, psichico e psicologico. Inoltre aiuta le persone a imparare ad adattarsi a eventuali disabilità permanenti e ad accettare meglio i cambiamenti. E, non da ultimo, può essere utile al reinserimento professionale.

I programmi di riabilitazione oncologica sono sempre multiprofessionali, vale a dire che i pazienti che vi partecipano sono seguiti da specialisti con differenti competenze professionali. Oltre ai medici possono essere coinvolti fisioterapisti, specialisti di terapia del movimento e sportiva, psicologi, dietisti, infermieri, esperti di medicina complementare, di arteterapia o di altre discipline.

I programmi includono sempre diverse misure. Queste vengono coordinate al fine di raggiungere gli obiettivi di riabilitazione stabiliti individualmente (vedi anche p. 8).

La riabilitazione oncologica mira a ripristinare il rendimento fisico, rafforzare l'autostima ed esaltare le sensazioni positive. Quindi non solo facilita il reinserimento delle persone colpite da un cancro nella loro quotidianità e nella vita lavorativa, ma ne migliora anche la qualità della vita.

Il modello biopsicosociale

Una riabilitazione è sempre contraddistinta da un approccio integrale. I programmi di riabilitazione oncologica pertanto si ispirano al «modello biopsicosociale» della classificazione ICF dell'OMS (Classificazione internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute), in cui vengono considerate le seguenti dimensioni:

- fisica (biologica):
 - funzioni e attività;
- psichica;
- sociale (relazioni interpersonali e lavoro):
 - partecipazione alla vita.

Una dimensione supplementare che riveste una grande importanza

per molte persone è anche la spiritualità.

Influenza reciproca

Le dimensioni del modello biopsicosociale si influenzano a vicenda. Una misura riabilitativa fisica, come per esempio la fisioterapia (dimensione biologica) si ripercuote anche sulla sensazione di benessere (dimensione psichica) e sulla capacità lavorativa (dimensione sociale).

Oppure, chi si sente ansioso e depresso (dimensione psichica) soffre più frequentemente di dolore (dimensione biologica) e di conseguenza fa magari più fatica ad adempiere gli obblighi quotidiani, familiari e lavorativi (dimensione sociale).

Riabilitazione

La parola «riabilitazione» deriva dal latino *habilitas* = capacità, quindi significa «recupero delle capacità».

Secondo la definizione dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) del 1981, è «l'impiego coordinato di misure mediche, sociali, professionali, pedagogiche e tecniche nonché di interventi sull'ambiente fisico e sociale per migliorare la funzionalità, affinché la persona colpita raggiunga il massimo grado possibile di autonomia e di partecipazione a tutti gli ambiti della vita e benefici così della più ampia autodeterminazione».

La riabilitazione medica aiuta i pazienti, dopo una malattia o un infortunio, a rientrare nell'abituale ambiente quotidiano e a gestire autonomamente la propria vita. Le offerte di riabilitazione oncologica sono concepite specificatamente per le esigenze e i bisogni dei malati di cancro.

Obiettivi della riabilitazione oncologica

Secondo il tipo di malattia o di terapia, i disturbi e sintomi che insorgono a causa di un tumore possono essere molto differenti. Anche l'età della persona colpita conta. Pertanto gli obiettivi di una riabilitazione oncologica vengono adattati alle esigenze attuali e al fabbisogno dei pazienti.

Una riabilitazione oncologica si differenzia da una semplice terapia sintomatica vera e propria:

- è sempre multiprofessionale, vale a dire che coinvolge specialisti di diverse professioni;
- viene offerta e accompagnata in modo coordinato;
- include diversi temi e obiettivi che hanno come punto di riferimento il modello biopsicosociale (vedi p. 7).

A seconda della situazione, gli obiettivi di una riabilitazione oncologica si concentrano sull'ambito fisico, psichico o sociale. Talvolta l'aspetto centrale è l'apprendimento di nuove conoscenze e nuove strategie. Segue un elenco dei possibili obiettivi.

Obiettivi nell'ambito fisico

- Migliorare il rendimento fisico;
- rafforzare la muscolatura;
- ridurre la stanchezza (fati-gue);
- migliorare la mobilità;
- riacquistare fiducia nel proprio corpo;
- alleviare il dolore;
- ridurre i disturbi di sensibilità delle mani e dei piedi;
- ridurre o stabilizzare i linfe-demi;
- ridurre l'incontinenza;
- migliorare l'attività nella vita quotidiana;
- promuovere il piacere di fare movimento;
- ridurre i problemi respiratori;
- adeguare l'alimentazione (per es. in caso di carenze alimentari).

Obiettivi nell'ambito psichico

- Contrastare ansie e umori depressivi;
- poter accettare meglio i cambiamenti fisici;
- ridurre i disturbi del sonno;
- affrontare i problemi in famiglia o nella relazione di coppia;
- elaborare i problemi nella sfera sessuale;
- migliorare il rendimento cognitivo (come la capacità di memoria o di concentrazione);
- delineare prospettive in termini di senso e di obiettivi.

Obiettivi in ambito sociale

- Poter recuperare la capacità di partecipare alla vita sociale e culturale
- poter ripristinare una quotidianità regolare (per es. con un sostegno domestico o per l'accudimento dei figli);
- reinserimento professionale;
- migliorare la comunicazione (per es. nel rapporto di coppia).

Obiettivi nell'ambito della trasmissione di conoscenze

- Acquisire conoscenze sulla malattia, sulle opzioni terapeutiche e sull'assunzione corretta dei medicinali;
- apprendere strategie per gestire lo stress, l'ansia e i sintomi di depressione;
- conoscere e utilizzare tecniche di rilassamento;
- chiarire le questioni inerenti al diritto sociale (per es. su assicurazioni sociali, AI, AVS, prestazioni complementari, assegno per grandi invalidi);
- chiarire la questione dell'assunzione dei costi in caso di problemi finanziari.

Quando ha senso partecipare a una riabilitazione?

Soprattutto la fase dopo i trattamenti acuti viene giudicata particolarmente difficile da molti pazienti. Alcuni riportano, alla fine della terapia acuta, di subire una crisi psichica completamente inattesa o di provare una continua stanchezza. Nella riabilitazione oncologica i pazienti sono seguiti durante la fase di transizione dalle cure acute al rientro nella normale vita quotidiana e lavorativa.

Interpellati sui loro bisogni concreti, molti pazienti esprimono i seguenti desideri:

- un sostegno pratico nelle attività quotidiane (per es. le faccende domestiche);
- misure per migliorare il benessere fisico;
- un sostegno psicologico.

Chi beneficia di una riabilitazione oncologica?

Di una riabilitazione oncologica possono beneficiare tutte le persone colpite da un cancro, che:

- soffrono di effetti indesiderati e delle conseguenze immediate del tumore o delle terapie (operazione, chemioterapia, radioterapia);
- hanno un'autonomia e una capacità di svolgere le loro attività quotidiane limitate dalla malattia o dalle terapie e desiderano un sostegno pratico;
- hanno un rendimento fisico limitato;
- scoprono di avere nuovi limiti fisici e vogliono imparare a gestirli meglio;
- intendono riprendere la loro attività lavorativa;
- desiderano un rinforzo fisico e psichico.

I fattori importanti per la riuscita della riabilitazione sono...

- ... la definizione di obiettivi realistici;
- ... la motivazione del paziente e del suo ambiente circostante nei confronti del trattamento riabilitativo;
- ... la capacità del paziente di partecipare a un programma di riabilitazione strutturato e coordinato.

Forme di riabilitazione oncologica

Una riabilitazione oncologica è proponibile in diversi stadi della malattia tumorale:

- durante il trattamento oncologico (per es. durante una chemioterapia o una radioterapia);
- al termine del trattamento oncologico;
- come preparazione a una terapia oncologica impegnativa (preabilitazione, vedi riquadro) o se il cancro ricompare (recidiva);
- in caso di complicazioni della malattia o delle terapie.

Un programma di riabilitazione oncologica può essere eseguito in ambito ambulatoriale o stazionario.

Riabilitazione ambulatoriale

Nella maggior parte dei programmi ambulatoriali, il paziente è invitato a presentarsi due o tre volte alla settimana per singoli trattamenti o sedute di consulenza nella struttura in cui ha sede la riabilitazione.

La riabilitazione oncologica ambulatoriale è adatta ai pazienti che non hanno più bisogno di restare in ospedale, ma che devono comunque essere seguiti da specialisti di diverse discipline.

A seconda della sede, i programmi ambulatoriali possono durare da 12 a 16 settimane o anche di più. La loro struttura è sempre multimodulare. Ciò significa che il programma è composto da di-

Preabilitazione

«Preabilitazione» è una parola derivante dalla fusione di «prevenzione» e «riabilitazione». La preabilitazione oncologica si situa tra il momento della diagnosi e l'avvio della terapia oncologica.

Il suo obiettivo principale è rafforzare il fisico della persona malata prima del trattamento, per esempio prima di un intervento chirurgico, di una terapia medicamentosa o di una radioterapia.

Grazie alla preabilitazione è possibile ridurre future limitazioni o complicazioni dopo la chirurgia, migliorare le probabilità di sopravvivenza e accelerare la guarigione.

versi moduli, i quali possono leggermente variare a seconda della sede.

I programmi di 12–16 settimane includono solitamente un programma di terapia del movimento e sportiva per recuperare la capacità di rendimento fisico. Questo nucleo è integrato da ulteriori misure riabilitative come la psico-oncologia, la consulenza nutrizionale o altri elementi terapeutici o di consulenza, secondo il fabbisogno individuale. I programmi di questo tipo sono più intensivi, ma più brevi. Pertanto sono particolarmente adatti alle persone che hanno già concluso i trattamenti medici.

I programmi di riabilitazione più lunghi con una durata media di sei mesi, che vengono offerti in alcune sedi, contengono anch'essi le diverse misure riabilitative menzionate. Tuttavia, queste non sono eseguite parallelamente, bensì in successione. I programmi sono personalizzati e iniziano già durante il trattamento medico. Anche in questi programmi di lunga durata ha un ruolo centrale la fase di 12 fino a 16 settimane di terapia del movimento e sportiva per il ristabilimento fisico.

Riabilitazione stazionaria

Per i programmi di riabilitazione stazionaria, il medico (dell'ospedale, di famiglia, oncologo) deve inoltrare una richiesta scritta, la quale deve essere approvata da un medico di fiducia della cassa malati.

In una riabilitazione stazionaria Lei rimarrà per tutta la durata della riabilitazione in clinica, anche di notte.

Questi programmi durano abitualmente dalle tre alle quattro settimane, ma se il tipo e l'entità delle limitazioni lo impongono, possono anche protrarsi più a lungo.

I programmi di riabilitazione stazionaria sono adatti a tutti i pazienti...

- ... che hanno un'autonomia limitata a causa dei trattamenti acuti;
- ... che devono imparare a gestire alterazioni fisiologiche, per esempio uno stomaco (apertura artificiale per evacuare le feci o l'urina) o un'amputazione;

- ... che hanno problemi fisici (per es. difficoltà di respirazione) o sono oppressi dallo stress psichico;
- ... per i quali non è disponibile un adeguato programma terapeutico ambulatoriale;
- ... ai quali è improponibile il viaggio verso la sede di un programma ambulatoriale;
- ... per i quali le opzioni ambulatoriali non sarebbero sufficienti;
- ... che hanno già esaurito le possibilità di trattamento ambulatoriale senza aver raggiunto gli obiettivi della riabilitazione.

Anche i pazienti che soffrono di dolori intensi o *fatigue* possono beneficiare di un programma stazionario, e questa talvolta è la soluzione più appropriata per le persone che devono sottoporsi a un grande intervento chirurgico o a una chemioterapia o radioterapia molto pesante.

Contenuti della riabilitazione oncologica

In virtù della varietà dei moduli e delle misure, il team di riabilitazione non è composto solo di medici, ma anche di specialisti in altri campi.

A seconda del programma di riabilitazione sono offerti differenti moduli.

- Nei programmi ambulatoriali prevalgono gli interventi terapeutici, che vengono integrati da moduli nell'ambito della consulenza. Il nucleo di questi programmi di solito è costituito da terapia del movimento e sportiva, fisioterapia, psico-oncologia, consulenza nutrizionale e consulenza sociale. Altri moduli possono essere presi in considerazione secondo la necessità.
- Nei programmi stazionari sarà seguito sin dall'inizio da infermieri e vari specialisti in funzione della Sua problematica individuale e degli obiettivi previsti.

Misure di riabilitazione

Nelle pagine seguenti sono descritti i possibili moduli e misure offerti nei programmi di riabilitazione oncologica. L'ordine in cui sono elencati non corrisponde alla loro importanza o frequenza all'interno dei programmi. Tenga inoltre presente che non tutti i moduli sono offerti dappertutto.

Misure di riabilitazione oncologica

Panoramica delle possibili misure di riabilitazione



Fonte: modificato da Zerkiebel (2013)

Medicina

Nella riabilitazione oncologica, per le questioni di natura medica, sarà seguito da medici. Nei programmi oncologici in ambito stazionario avrà accesso, se necessario, alle stesse misure mediche come durante l'assistenza acuta. Per esempio a esami diagnostici, a test di laboratorio, alla prescrizione di medicinali o alla sorveglianza delle funzioni circolatorie.

Medici specialisti sorvegliano il decorso della riabilitazione insieme a professionisti di altre discipline e adeguano la terapia qualora fosse necessario. Inoltre, mantengono uno stretto contatto con i medici che L'hanno inviata in riabilitazione, con gli specialisti che dovranno essere consultati alla fine della stessa e con i responsabili delle casse malati per questioni inerenti alla garanzia dell'assunzione dei costi. Alla fine del programma di riabilitazione i medici stilano un rapporto conclusivo.

Cure infermieristiche

Il personale infermieristico dà un importante contributo affinché Lei possa riacquistare, in considerazione dei Suoi obiettivi e delle Sue risorse personali, il più alto grado possibile di autonomia e indipendenza.

Le prestazioni infermieristiche comprendono ad esempio:

- sostegno in caso di limitazioni delle attività quotidiane;
- gestione del dolore e dei sintomi;
- applicazioni di medicina complementare (come impacchi, frizioni, tè o aromaterapia);
- gestione e igiene delle aperture artificiali (per es. stoma, catetere vescicale);
- esecuzione e introduzione all'alimentazione artificiale (parenterale);
- cura della ferita.

Inoltre, il personale infermieristico Le darà informazioni e istruzioni affinché il Suo rientro nella vita quotidiana, con tutte le sue sfide, si svolga nel migliore dei modi. Gli infermieri sapranno consigliarla sull'utilizzo di vari strumenti (come ausili alla deambulazione o protesi) e se Le occorre potranno fornirle indirizzi e metterla in contatto con servizi utili.

Terapia del movimento e sportiva

Il movimento fisico regolare riduce i disturbi concomitanti e le conseguenze di un cancro e delle sue terapie. Basata su una programmazione individuale, la terapia del movimento e sportiva è una componente fissa di ogni programma di riabilitazione. Non

aumenta soltanto la forza, la resistenza e la coordinazione, ma rafforza anche il sistema immunitario. Inoltre, tecniche di rilassamento mirate aiutano a ristabilire l'equilibrio psicofisico e alleviano la *fatigue*, un problema che affligge molti malati di cancro.

Grazie a queste terapie attive, i pazienti acquisiscono coscienza del proprio corpo e fiducia in se stessi, migliorano il loro rendimento fisico e imparano a integrare stabilmente l'esercizio fisico nelle attività quotidiane.

Esempi di terapie:

- allenamento della resistenza

(per es. *nordic walking*, nuoto, ergometro o cyclette);

- potenziamento della muscolazione (per es. esercizi con macchine, manubri, esercizi con bande elastiche);
- allenamento della mobilità e della coordinazione (per es. stretching, ginnastica, yoga);
- tecniche di rilassamento (per es. rilassamento muscolare progressivo, Qi Gong, meditazione).

Chi fa movimento fisico regolare e sufficiente migliora il proprio benessere, la propria salute e può ridurre il rischio di determinati tumori (vedi riquadro).

Lo sport come prevenzione terziaria

Esistono tre tipi di prevenzione. La cosiddetta «prevenzione primaria» mira a promuovere e preservare la salute e a impedire il più possibile la comparsa di malattie. Lo scopo della prevenzione secondaria è impedire la progressione di una malattia grazie all'accertamento diagnostico precoce. La prevenzione terziaria, infine, comprende misure che aiutano a impedire la ricomparsa di una malattia e lo sviluppo di conseguenze a lungo termine. Viene dunque avviata quando c'è già una malattia.

Sempre più studi documentano che fare movimento regolare (per es. un'ora di *walking* tre volte alla settimana) o sport dopo aver avuto un cancro riduce la probabilità di recidiva e la mortalità. I dati riguardano in prevalenza il cancro del seno, dell'intestino e della prostata. Tuttavia, un'appropriata attività fisica è fattibile, sicura ed efficace anche per altri tipi di cancro. Noi raccomandiamo di iniziare a muoversi nel quadro di un programma guidato di terapia del movimento e sportiva.

Fisioterapia

I fisioterapisti La aiutano a ripristinare, migliorare o preservare la capacità di movimento e la Sua funzionalità.

Per esempio, spesso i malati di cancro chiedono un alleviamento del dolore o la possibilità di migliorare o preservare le loro attività quotidiane.

Esempi di singole terapie:

- terapia attiva per migliorare la funzione articolare e muscolare;
- allenamento dell'equilibrio e sensomotorio per evitare cadute e migliorare i disturbi di sensibilità nei piedi;
- fisioterapia respiratoria;
- terapia compressiva combinata con linfodrenaggio (per il trattamento di un linfedema);
- fisioterapia del pavimento pelvico (per problemi di incontinenza o dolore nella regione del bacino).

Psicologia, psicoterapia e psico-oncologia

Un cancro genera un grande stress psichico e spesso ha vaste conseguenze sull'intera sfera esistenziale della persona colpita e dei suoi familiari. I malati e il loro ambiente circostante devono sovente confrontarsi con paure esistenziali, angoscia, rabbia, tristezza o depressione.

La psico-oncologia si occupa delle relazioni tra un tumore e le sue conseguenze sulla vita nel suo insieme.

Durante una riabilitazione oncologica, specialisti formati in psico-oncologia possono offrire consulenza e sostegno a Lei e ai Suoi familiari. Insieme cercherete i modi adeguati per gestire la nuova situazione di vita.

In caso di serie conseguenze psichiche, vi è la possibilità per le persone colpite di seguire una psicoterapia psico-oncologica offerta da psico-oncologi o psicologi con una formazione supplementare in psicoterapia.

Consulenza nutrizionale

Alcune terapie contro il cancro provocano effetti collaterali come nausea, problemi digestivi o avversione a determinati alimenti. Questo può ostacolare un'alimentazione sana e indebolirla ulteriormente. Le terapie antiormonali a loro volta possono aumentare il peso corporeo.

La consulenza nutrizionale ha quindi un ruolo importante nella riabilitazione oncologica. Insieme a uno specialista analizzerà attentamente le Sue abitudini alimentari e discuterà di questioni e difficoltà attuali legate all'assunzione di cibo e bevande.

Temi ricorrenti sono ad esempio:

- associazioni tra alimentazione e malattia;
- forme speciali di nutrizione dopo un'operazione (per es. tramite una sonda);
- terapia nutrizionale in caso di malnutrizione;
- consulenza per difficoltà concrete, come alterazioni del gusto, problemi digestivi, alterazioni del peso corporeo o secchezza della bocca;
- integrare l'alimentazione complementare nella quotidianità.

Consulenza e sostegno sociale

In una consulenza ha la possibilità di discutere di tutte le questioni inerenti al lavoro, alla formazione, alle assicurazioni sociali e alle finanze. Insieme al consulente individuerà le soluzioni più appropriate. In caso di necessità saranno attivate altre istituzioni sociali, come l'aiuto domiciliare (Spitex) o l'assicurazione per l'invalidità (AI).

Nella riabilitazione oncologica ambulatoriale, spesso sono le Leghe cantonali e regionali contro il cancro che si occupano della consulenza e del sostegno sociale. Le Leghe contro il cancro aiutano le persone colpite non solo per le questioni finanziarie, giuridiche e assicurative, ma anche per problemi personali e prestano ascolto se le persone desiderano parlare della malattia e delle sue conseguenze. Trova i recapiti a partire da pagina 38.

Ergoterapia

Gli ergoterapisti aiutano e seguono le persone che hanno una capacità operativa, e quindi anche un'autonomia, limitata. Grazie all'ergoterapia le persone colpite possono recuperare un certo grado di indipendenza.

L'ergoterapia si basa sull'esercitazione di attività quotidiane e sull'allenamento per contrastare disabilità sensomotorie (ossia la

perdita di funzioni sensoriali e/o motorie) e cognitive (che riguardano la percezione, il pensiero e il riconoscimento).

Esempi di singole terapie:

- esercitazione di attività della vita quotidiana (come il provvedere a se stessi, le faccende domestiche, il lavoro e il tempo libero);
- allenamento funzionale (per es. avvio del movimento, allenamento della sensibilità);
- allenamento di funzioni cognitive;
- terapia del tratto facio-orale (F.O.T.T.) in caso di disturbi di deglutizione.

Medicina complementare

Le terapie complementari non sostituiscono i trattamenti convenzionali, ma li integrano.

Le misure di medicina complementare da sole non possono guarire un cancro. Tuttavia sono in grado, durante e dopo una terapia anticancro, di stimolare e sostenere le forze di autoguarigione naturali delle persone e con ciò migliorare ulteriormente la qualità della vita. Queste misure sono adatte tra l'altro a problemi come disturbi del sonno, dolore, ansia, tendenze depressive, *fatigue*, nausea, contro gli effetti collaterali di una terapia antiormonale o per i pazienti che vogliono raffor-

zare in generale la loro capacità di resistenza psichica (resilienza, vedi riquadro).

Le terapie complementari possono essere medicamentose o di altro tipo. Siccome molte terapie medicamentose, ma anche gli integratori alimentari (per es. le vitamine), possono ridurre o potenziare l'effetto dei farmaci convenzionali, prima di assumerle è sempre obbligatorio verificarne scrupolosamente la compatibilità con i trattamenti della medicina convenzionale.

Resilienza

La parola «resilienza» deriva dal verbo latino *resilire* (saltare all'indietro, rimbalzare) e descrive la capacità di resistenza psichica, ossia la capacità di superare situazioni difficili come avversità, crisi o eventi traumatici senza subire conseguenze psichiche permanenti e di sfruttare l'esperienza vissuta come occasione per svilupparsi.

Di seguito trova un elenco parziale di terapie complementari che vengono spesso offerte nell'ambito di un programma di riabilitazione oncologica.

Medicina antroposofica ampliata

La medicina antroposofica ampliata è un sistema di medicina integrativa che unisce le procedure della medicina convenzionale a una comprensione globale dell'uomo e della natura su base umanistica. L'uomo è visto come un essere corporeo, vitale, psichico e spirituale.

Le forme di terapia comprendono:

- terapie medicamentose (per es. la terapia del vischio);
- arteterapia: pittura, musica, arti plastiche (per es. modellare l'argilla), lingua;
- euritmia curativa (terapia in cui i suoni sono associati a forme di movimento);
- applicazioni esterne (massaggio ritmico, frizioni, impacchi, bagni).

Omeopatia classica

L'omeopatia classica si basa sul principio di similitudine: «il simile cura il simile». I medicinali omeopatici non sono prescritti sulla base di una diagnosi, ma su base individuale secondo i sintomi caratteristici del singolo paziente.

Medicina tradizionale cinese (MTC)

La medicina tradizionale cinese (MTC) include i seguenti metodi di trattamento:

- agopuntura: inserendo aghi sottili in punti ben precisi del corpo viene attivato uno stimolo curativo;
- farmacoterapia cinese;
- esercizi motori (per es. Qi Gong, Tai Chi);
- massaggio Tuina (massaggio tradizionale cinese che si basa su diverse tecniche).

Piante medicinali (fitoterapia)

La fitoterapia è l'utilizzo di piante medicinali per il trattamento di malattie e indisposizioni delle persone. I medicinali fitoterapeutici sono in tutti i casi miscele complesse di sostanze, impiegate sotto forma di estratti (per es. compresse, capsule, tinture, tè, pomate). La prescrizione viene effettuata sulla base sia di conoscenze tradizionali sia di dati scientifici moderni.

Mind body medicine

La «mind body medicine» o «medicina mente-corpo» è un concetto integrativo che unisce il corpo (in inglese *body*) alla mente (in inglese *mind*) e promuove l'auto-cura (in inglese *self care*). Con approcci terapeutici multimodali si mira a ridurre i sintomi e a rafforzare l'autoefficacia.



Quest'idea è stata sviluppata negli USA alla fine degli anni Sessanta e combina metodi di medicina complementare, psicologia e delle scienze nutrizionali e sportive. Della terapia fanno parte esercizi di *mindfulness* (consapevolezza di sé e del proprio ambiente) e di rilassamento, Qi Gong, yoga e misure autorigeneranti di medicina complementare come ad esempio l'agopuntura e gli impacchi.

Terapia del dolore

Con «terapia del dolore» si intendono tutte le misure terapeutiche che contribuiscono a ridurre o alleviare il dolore.

Un tumore e le terapie per trattarlo possono essere dolorosi. Può darsi che provi dolori diversi rispetto alla fase di terapia acuta, o che sia comparso un nuovo dolore.

Un dolore persistente non trattato consuma le forze. Nella riabilitazione oncologica ha la possibilità di far esaminare nel dettaglio la natura del Suo dolore, per poterne chiarire l'origine e definirne il trattamento. A volte è sufficiente adeguare la terapia con gli antidolorifici che sta già assumendo. Inoltre, nella riabilitazione potrà imparare nuove strategie che aiutano ad alleviare il dolore, per esempio nel campo della medicina complementare.

Consulenza sessuale

Un cancro influisce molti aspetti dell'esistenza: in conseguenza della malattia, delle terapie e del carico emotivo possono modificarsi anche l'esperienza erotica e le funzioni sessuali dell'organismo. Talvolta emergono mancanza di desiderio, disturbi erettili o si sviluppano alterazioni del metabolismo ormonale, oppure dolori (per esempio a causa delle mucose secche o infiammate). Anche un'incontinenza spesso ha pesanti ripercussioni sul benessere sessuale.

Se una persona subisce queste alterazioni e desidera un miglioramento, può essere utile il ricorso a una consulenza sessuale. Su richiesta, questa può essere sia individuale sia di coppia.

Assistenza spirituale

Un cancro può spingere una persona al limite delle sue capacità di sopportazione. Molte cliniche dispongono per queste situazioni critiche di assistenti spirituali interni o offrono la possibilità a pazienti e familiari di essere visitati e sostenuti da assistenti o guide spirituali. Quest'offerta è aperta a tutti i pazienti, indipendentemente dalla loro appartenenza religiosa o filosofia di vita.

Molte persone malate approfittano di quest'occasione per discu-

tere di temi esistenziali e legati al senso della vita. Altri sono interessati anche ad argomenti spirituali o religiosi: l'accompagnamento e il semplice dialogo possono aprire nuove prospettive.

Logopedia e terapia dei disturbi della deglutizione

Nei tumori nella regione della bocca, della faringe e della laringe, una radioterapia o un intervento chirurgico possono talvolta provocare disturbi del linguaggio, dell'eloquio, della voce o della deglutizione. Una perdita (parziale) della capacità di parlare, un peggioramento della voce o la difficoltà a deglutire limitano la vita sociale e lavorativa.

I logopedisti (dal greco *logos* = parola e *paideuein* = educare) sono gli esperti per questo tipo di disturbi: lavorano attivamente con le persone colpite e allestiscono un programma di esercizi individuali.

I terapisti della deglutizione (deglutologi) sono specialisti formati nel riconoscimento e nel trattamento dei disturbi della deglutizione (disfagia), in collaborazione con esperti di altre discipline.

Una disfagia comporta un forte rischio di ingerire di traverso che, a sua volta, può provocare una polmonite. Inoltre, la difficoltà a ingerire il cibo può determinare una malnutrizione.

Buono a sapersi

A seconda dell'istituto, i disturbi della deglutizione sono trattati da specialisti diversi: in alcuni programmi di riabilitazione oncologica se ne incaricano i logopedisti, in altri i terapisti della deglutizione (deglutologi).

Terapia della modellazione e della pittura

La terapia della modellazione e quella della pittura Le danno l'opportunità di esprimersi con mezzi artistici. Non è necessario avere già conoscenze di disegno o scultura.

Nella terapia della modellazione, oltre ai colori entrano in gioco materiali come l'argilla, la colla, il legno e altri materiali naturali. Esempi di terapia della pittura sono la pittura orientata alla soluzione (in tedesco *Lösungsorientiertes Malen, LOM*) e la pittura centrata sulla persona.

Dipingere e modellare rappresentano un approccio alternativo per affrontare emozioni e insicurezze e forme particolari di elaborazione, per esempio, dei seguenti temi:

- gestione e rielaborazione della malattia;
- gestione delle paure;
- edificazione dell'autostima;
- ritrovare fiducia nel proprio corpo.

Musicoterapia

Con la musicoterapia rielabora l'esperienza vissuta usando come mezzo espressivo i suoni, gli strumenti musicali e la Sua voce.

La musica Le permette di entrare in risonanza con sentimenti come la gioia, la felicità, la tristezza o la rabbia. Ciò che opprime viene alleggerito e ciò che dà piacere viene rafforzato. Le sono messi a disposizione vari strumenti musicali. Non è necessario saper già suonare o leggere le note.

Processi nella riabilitazione oncologica

La riabilitazione oncologica consta di tre fasi:

- ammissione nel programma di riabilitazione tramite la direzione medica, formulazione di obiettivi concreti e pianificazione del programma insieme alle persone colpite;
- trattamento di riabilitazione;
- conclusione delle misure di riabilitazione e pianificazione dell'assistenza post-riabilitazione.

Il medico consiglia al paziente misure di riabilitazione appropriate e necessarie. Alla pianificazione della riabilitazione partecipano congiuntamente tutti gli specialisti coinvolti.

Tutti i programmi sono proposti in forma coordinata e per raggiungere obiettivi definiti. I diversi specialisti trattano i pazienti nell'ambito della propria sfera di competenza. In alcuni programmi ambulatoriali i pazienti sono accompagnati lungo tutto il processo da un servizio di coordinamento della riabilitazione; spesso il paziente è seguito da vicino da una persona di riferimento per l'intero processo di riabilitazione.

Alla fine della riabilitazione, i pazienti hanno la possibilità se lo desiderano di proseguire con un programma adattato (per es. in un gruppo di sport per malati di cancro). Quindi, una volta conclusa la riabilitazione si aspetta che il team Le dia qualche raccomandazione terapeutica e, se Lei è d'accordo, La indirizzi verso un'offerta post-riabilitazione.

Svolgimento della riabilitazione oncologica



Il finanziamento

Nella riabilitazione oncologica, le offerte ambulatoriali sono finanziate diversamente da quelle stazionarie.

Offerte ambulatoriali

Le misure di riabilitazione oncologica ambulatoriale prescritte da un medico possono essere fatturate alle casse malati sulla base dell'assicurazione di base o di un'assicurazione complementare, con l'usuale aliquota percentuale a carico del paziente per le prestazioni ambulatoriali. Inoltre, in alcuni programmi di riabilitazione, la consulenza è finanziata in parte da istituzioni sociali o religiose.

Offerte stazionarie

Per seguire un programma di riabilitazione stazionaria è necessaria la garanzia dell'assunzione dei costi da parte della cassa malati, che viene richiesta con una lettera dal medico curante.

Nella lettera di richiesta, il medico descrive per esempio i motivi per cui il paziente ha bisogno di una riabilitazione oncologica stazionaria, quali sono gli obiettivi della riabilitazione e perché non è sufficiente un programma di riabilitazione ambulatoriale per raggiungerli.

In linea di massima in una riabilitazione stazionaria devono essere soddisfatti i seguenti requisiti per ottenere la garanzia dell'assunzione dei costi:

- capacità di riabilitazione: il paziente è in grado di seguire una riabilitazione;
- motivazione alla riabilitazione: il paziente è disposto a partecipare attivamente alle misure di riabilitazione;
- prognosi della riabilitazione: gli obiettivi preposti possono essere raggiunti con una ragionevole certezza nel quadro di una riabilitazione.

Soggiorni di cura

Oltre alle offerte di riabilitazione stazionaria esistono anche i cosiddetti «soggiorni di cura». Quest'opzione è adatta per le persone con poche limitazioni nella vita quotidiana, ma che sentono comunque la necessità di un periodo per ristabilirsi.

I soggiorni di cura sono a carico dei pazienti stessi, tranne quando si tratta di terapie prescritte dal medico e di cui la cassa malati si assume i costi (per es. fisioterapia o consulenza nutrizionale).

Assunzione dei costi dei metodi di medicina complementare

Determinati trattamenti complementari sono rimborsati dall'assicurazione di base della cassa malati, a condizione che siano eseguiti da medici con una formazione specifica. Attualmente (agosto 2018) sono i seguenti metodi:

- medicina antroposofica;
- farmacoterapia della medicina tradizionale cinese (MTC);
- omeopatia classica;
- fitoterapia;
- agopuntura.

Alcuni metodi e prestazioni di medicina complementare sono coperti da assicurazioni complementari, a seconda della cassa malati.

Prima di avviare una terapia complementare si informi presso la Sua cassa malati sulle prestazioni che possono essere rimborsate.

La Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro (vedi p. 38) La consiglierà e assisterà per ulteriori domande. Nell'opuscolo «Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali» (vedi p. 33) trova informazioni dettagliate sulle questioni lavorative e assicurative.



Dove sono offerti i programmi di riabilitazione oncologica

Sul sito Internet della Lega contro il cancro trova due cartine interattive sulle quali sono indicate le sedi dei programmi di riabilitazione oncologica ambulatoriale e stazionaria:

www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica/

Selezionando i cerchi corrispondenti, si aprono informazioni dettagliate, ad esempio sulle misure di riabilitazione offerte o sulla clinica e la direzione medica.

Se partecipa a un programma di riabilitazione ambulatoriale, è consigliabile sceglierne uno nelle Sue vicinanze.

Se invece ne segue uno stazionario, ci sono varie possibilità:

- ... una clinica di riabilitazione nel Suo Cantone di residenza;
- ... una clinica convenzionata con la Sua cassa malati;
- ... una clinica che offre misure di riabilitazione non disponibili in una clinica del Suo Cantone di residenza o convenzionata con la Sua cassa malati.

Se ha altre domande o desidera ulteriori informazioni, può rivolgersi agli specialisti in riabilitazione della Lega svizzera contro il cancro, al Suo oncologo o alla Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro (vedi p. 38).

Buono a sapersi

Alcune cliniche sono certificate da SWISS REHA, ossia l'associazione delle principali cliniche di riabilitazione della Svizzera, che rilascia marchi di qualità a programmi di riabilitazione che soddisfano determinati criteri.

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.

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, ecc.).

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 dal 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.

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.

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. 33).

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 soste-

gno 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.

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

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Attività fisica e cancro**
Riacquistare fiducia nel proprio corpo
- **Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali**
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Senza forze**
Cause e gestione della stanchezza associata al cancro

- **Difficoltà di alimentazione e cancro**
- **Il linfedema e il cancro**
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
Consigli e suggerimenti da capo a piedi
- **Quando anche l'anima soffre**
Il cancro stravolge tutti gli aspetti della vita
- **Il cancro e la sessualità femminile**
- **Il cancro e la sessualità maschile**
- **Alternativi? Complementari?**
Rischi e benefici di metodi non provati in oncologia
- **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?
- **Rischio di cancro ereditario**
Guida per le famiglie con numerosi casi di cancro
- **Diagnosi di cancro – che fare?**
- **Cancro – quando le speranze di guarigione svaniscono**
- **Direttive anticipate della Lega contro il cancro**
La mia volontà vincolante rispetto alla malattia, l'agonia e alla morte
- **Scelte di fine vita**
Guida alla compilazione delle direttive anticipate

- **Assistenza a un familiare e attività lavorativa**

Pieghevole informativo sulla compatibilità del lavoro e delle cure familiari

Modalità di ordinazione

- Lega cantonale contro il cancro
- Telefono 0844 85 00 00
- shop@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/opuscoli

Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli trova tutte le pubblicazioni disponibili presso la Lega contro il cancro. La maggior parte delle pubblicazioni è gratuita e sono fornite per posta o possono essere scaricate da Internet. Sono offerte dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla Lega del Suo Cantone di residenza. Ciò è possibile soltanto grazie ai generosi donatori.

Il Suo parere ci interessa

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

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».

«La caduta dei capelli», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».

«**La fatigue**», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».

«**La nutrizione del malato oncologico**», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».

«**La terapia del dolore**», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».

«**La vita dopo il cancro**», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».

Lettere consigliate

«**Affrontare la malattia**», a cura dell'associazione italiana Airc. Disponibile all'indirizzo www.airc.it, nella sezione «Informati sul cancro».

«**Glossario**», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «Informarsi sui tumori».

«**Riabilitazione e fisioterapia**», a cura dell'Istituto Europeo di Oncologia. Disponibile all'indirizzo www.ieo.it, nella sezione «Per i pazienti».

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

«**Vivere con il tumore**», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «Informarsi sui tumori».

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

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca presso la quale possono essere presi in prestito gratuitamente dei libri. Si informi presso la Lega del Suo cantone di residenza (vedi p. 38).

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

Inserendo la chiave di ricerca «Riabilitazione», «Terapia del movimento», «Terapia» si possono trovare letture pertinenti.

Internet

Italiano

Offerta della Lega contro il cancro

www.forumcancro.ch

Piattaforma virtuale di scambio 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.

Altri enti e consulitori, altre associazioni

www.4.ti.ch/dss

Dipartimento della sanità e della socialità del Canton Ticino

www.aimac.it

Associazione Italiana Malati di cancro, Amici e Parenti

www.airc.it

Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro

www.avac.ch

Associazione Lernen mit Krebs zu leben (tedesco e francese)

www.bag.admin.ch

Ufficio federale della sanità pubblica

www.forumtumore.aimac.it

Forum dell'associazione italiana AIMaC

www.ieo.it

Istituto Europeo di Oncologia

www.kinderkrebsinfo.de

Kinderkrebs Deutschland (tedesco)

www.kompletaermethoden.de

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen (tedesco)

www.krebsgesellschaft.de

Deutsche Krebsgesellschaft (in tedesco e inglese)

www.oncoguida.it

Portale italiano sulla riabilitazione oncologica

www.palliative.ch

Associazione Svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi

www.patientenkompetenz.ch

Stiftung Patientenkompetenz (tedesco)

www.psychoonkologie.ch

Società Svizzera di Psico-Oncologia (tedesco e francese)

www.selbsthilfeschweiz.ch

Autoaiuto Svizzera

www.swiss-reha.com

SW!SS REHA – Associazione di cliniche di riabilitazione in Svizzera

Inglese

www.cancer.org

American Cancer Society

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology

www.cancerresearchuk.org

Cancer Research UK

www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service

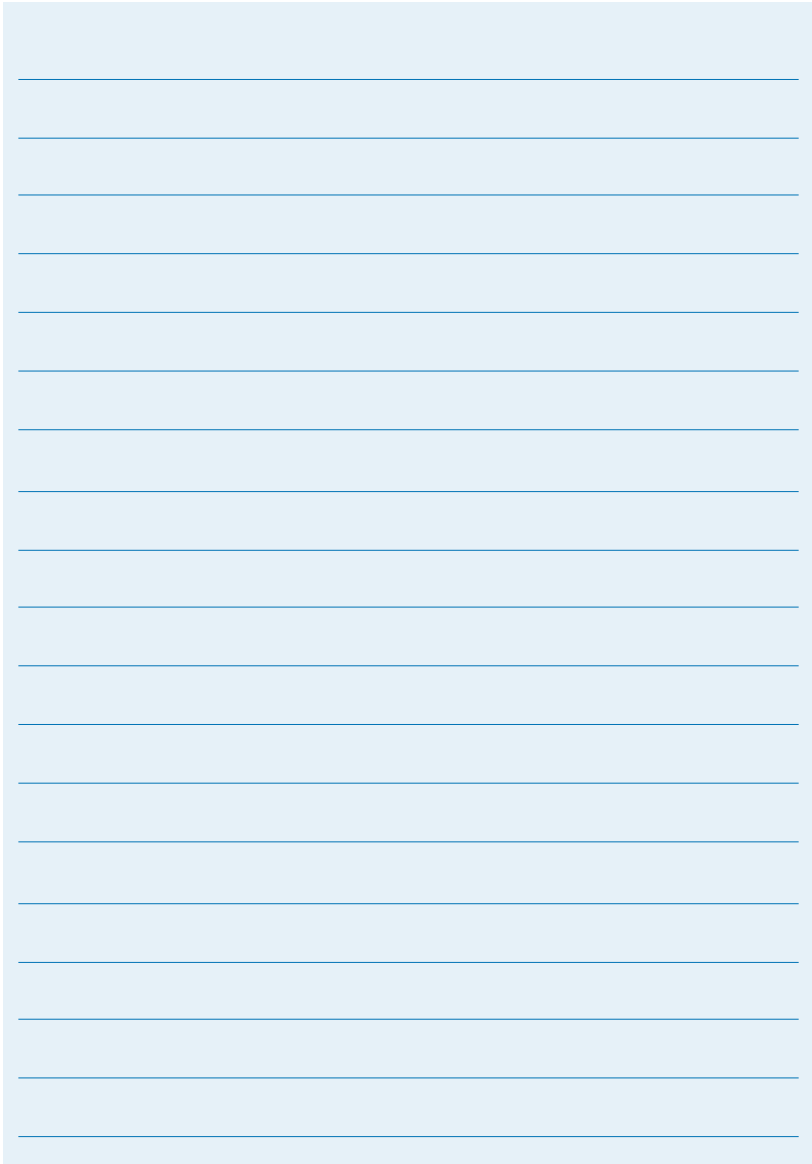
www.nhs.uk

National Health Service UK

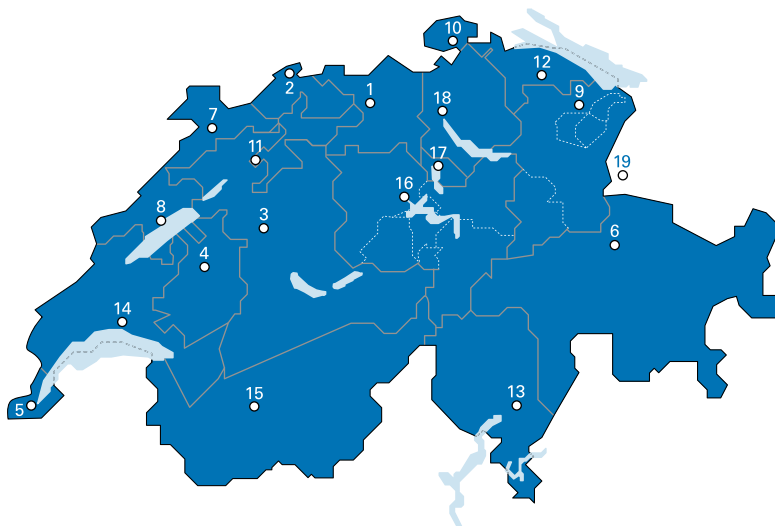
Fonti

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 containing horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area, providing a template for handwritten text.

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



- 1 Krebsliga Aargau**
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
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
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
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.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
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
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
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tel. 032 422 20 30
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâtoise 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
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1
- 10**
- 11**
- 12**
- 13**
- 14**
- 15**
- 16**
- 17**
- 18**
- 19**

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
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
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
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
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
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug

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

18 Krebsliga Zürich

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

19 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
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
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.