

A close-up photograph of several vibrant green leaves of a Judith Alder. The leaves are elongated and have a prominent network of veins. The stems are a reddish-brown color. The background is a soft, out-of-focus blue sky.

Judith Alder

Diagnosi di cancro,
e di colpo tutto
cambia



Judith Alder

Diagnosi di cancro,
e di colpo tutto
cambia



Judith Alder

Judith Alder è psico-oncologa e lavora come psicologa capo della Clinica ginecologica dell'Ospedale universitario di Basilea e libera docente alla facoltà di psicologia dell'Università di Basilea. Da molti anni assiste le persone colpite dal cancro e i loro familiari.



Contenuto

Diagnosi di cancro – Per me cosa vuol dire?	8
Il cancro come malattia associata al decesso	9
Come mi procuro le informazioni giuste?	10
Il cancro nella società e nei media – In che modo lo gestisco?	11
Orientamenti e conoscenze di base sulle malattie tumorali	13
Reazioni psichiche a una diagnosi di cancro	18
Occorre tempo per accettare e accogliere	22
Parlare del cancro	26
Una diagnosi di cancro riguarda tutta la famiglia, compresi i rapporti sociali	27
I difficili «consigli» a fin di bene su cosa bisognerebbe fare	30
Parlare del cancro con i propri figli e nipoti	32
Cosa mi aspetta?	36
I giorni successivi a quel giorno, o l’attesa di ulteriori accertamenti	37
Gestione della malattia: l’inizio di un viaggio	44
Un passo dopo l’altro	50
La prospettiva	54
Bibliografia	56
Link utili	58



Diagnosi di cancro – Per me cosa vuol dire?

Probabilmente oggi ha in mano questo opuscolo perché da poco, a lei o ad un suo caro, è stata fatta una diagnosi di cancro. Alle parole «Lei ha il cancro» si è profondamente scossi e i giorni che seguono vengono spesso descritti come uno stato di eccezione, nel quale da un momento all'altro niente è più come prima. Non di rado le persone colpite non si sentono gravemente malate, ma magari si sono rivolte al medico per via di alcuni sintomi lievi. Questo rende ancora più difficile capire che l'organismo è affetto da una malattia grave.

Con questo opuscolo desideriamo offrire uno strumento per affrontare i primi momenti, in cui si affollano emozioni e pensieri innescati da una simile diagnosi. Forse può essere una risorsa per compiere il primo dei tanti passi che si succederanno nei prossimi mesi.

Il cancro come malattia associata al decesso

Per molti anni il cancro è stato considerato una malattia inguaribile, il più delle volte. In società se ne parlava di frequente portando una mano alla bocca, quella parola spesso non si pronunciava ad alta voce. I pazienti erano tutt'altro che abituati a reagire in modo attivo, quando si trattava di affrontare la diagnosi di cancro, magari dedicandosi a letture sull'argomento, partecipando al processo decisionale sulla terapia o adottando un atteggiamento consapevole e aperto.

Tutto ciò è molto cambiato. Molte persone colpite dal cancro si avvalgono delle possibilità odierne di un approccio attivo e consapevole alla malattia tumorale e delle numerose proposte di consulenza. Così facendo anche loro vengono a sapere che negli ultimi anni le speranze di trattamento e guarigione

sono radicalmente mutate e che in molti casi una diagnosi di cancro non può più essere associata al decesso imminente.

Come mi procuro le informazioni giuste?

Informazioni giuste sulla malattia aiutano a confrontarsi e a comprendere l'importanza che avrà nei prossimi mesi. La persona colpita sente il bisogno di chiarimenti fondati e individuali sulla diagnosi e sulle possibilità di trattamento. Ai medici curanti, agli psico-oncologi e ai centri di sostegno per malati di cancro spetta il principale compito di trasferire informazioni, fornire consulenza personale e assistenza individuale. Se sente che queste risorse le giovano e hanno un effetto benefico se ne avvalga subito.

Spesso nei giorni successivi alla diagnosi i pazienti sono così provati da non riuscire a comprendere nel modo opportuno molte informazioni. Se le è possibile porti con sé ai colloqui una persona di fiducia, quattro orecchie ascoltano meglio di due. Può inoltre chiedere al suo medico di farle un quadro complessivo o decidere di registrare con il cellulare un colloquio informativo, per poi riascoltarlo o rileggerlo in tutta calma a casa. Parli con professionisti esperti di cui si fida, capaci di aiutarla a comprendere meglio la malattia: questo avrà ripercussioni positive sul suo benessere.

Il cancro nella società e nei media – In che modo lo gestisco?

La condizione di affezione personale modifica il modo di percepire le cose e all'improvviso l'argomento cancro domina ovunque. Si incontrano persone che a loro volta ne conoscono altre colpite dal cancro e ci si trova a confronto con i loro racconti sul decorso della malattia. Il cancro è un tema di attualità nei media. Ovunque vanno in onda trasmissioni, vengono divulgati rapporti o trasmessi reportage su persone che raccontano la propria malattia. Anche Internet è una fonte inesauribile di informazioni, chat room e forum di discussione. Gli opuscoli di associazioni e organizzazioni contro il cancro sono disponibili in grandi quantità.



Cambia la percezione del tema cancro.

Ciò che conta è scoprire la natura del proprio bisogno di informazioni e di confronto e come procurarsi quelle giuste. Occorre essere cauti: una mole di informazioni può anche rivelarsi superiore alle capacità personali di gestirle e creare sollecitazioni eccessive. Non tutte le informazioni accessibili sono adatte a chiarire e non tutti i contenuti riflettono lo stato attuale della ricerca medica. Si rivolga al suo medico per avere dei consigli. Il principio da adottare è quello di un'informazione che renda più sicuri.



Esperienze, ricordi e conoscenze di base influenzano atteggiamento e pensieri.

Orientamenti e conoscenze di base sulle malattie tumorali

Sicuramente ha già sentito parlare o letto qualcosa a proposito delle malattie tumorali. Forse anche qualche conoscente è malato di cancro. Queste conoscenze di base influenzano pensieri e atteggiamenti in modo impercettibile. La conoscenza inconsapevole, «implicita» può portare a conclusioni giuste ma anche sbagliate sulla propria diagnosi. Ecco perché può essere utile chiedersi cosa si sa già sul cancro. Nel momento in cui si acquista consapevolezza dei propri orientamenti inconsci è possibile verificarne la correttezza.

Magari si chiede se ha sbagliato in qualcosa o forse qualcuno le fa notare che: «Hai pensato troppo poco a te, dedicandoti sempre completamente agli altri». Il cancro è una malattia eterogenea e sono tanti i processi che concorrono alla sua insorgenza.

Non esiste alcuna teoria psicologica capace di spiegare il cancro. Si tratta di una patologia di origine multifattoriale, nella quale intervengono processi biologici complessi; lo stress o i tratti della personalità non hanno alcun influsso sull'insorgenza del cancro. Il cancro non è una punizione per i com-

portamenti sbagliati, può colpire chiunque. Ogni affezione tumorale ha un'evoluzione diversa, come diverse sono le possibilità di trattamento e le prospettive di guarigione. La propria malattia non può quindi essere ridotta a un cancro uguale a quello che ha colpito altre persone.

Allo stesso modo anche il decorso e le reazioni ai trattamenti si differenziano. Questo può dare speranza; è comunque positivo avere un atteggiamento aperto che consenta di adattarsi possibilmente con flessibilità ai cambiamenti.

Il significato attribuito al cancro dalle persone che ne sono colpite varia molto e si modifica nel tempo. Alcuni prendono a pretesto la diagnosi per rallentare il ritmo della propria vita e dedicarsi di più a se stessi. Altri vi vedono la necessità di cambiare la propria vita e altri ancora desiderano continuare a



Lo stress o i tratti distintivi della personalità non hanno alcun influsso sull'insorgenza di un'affezione tumorale.

vivere possibilmente proprio come prima. Queste considerazioni possono indicare la direzione verso la quale incanalare forza ed energia.

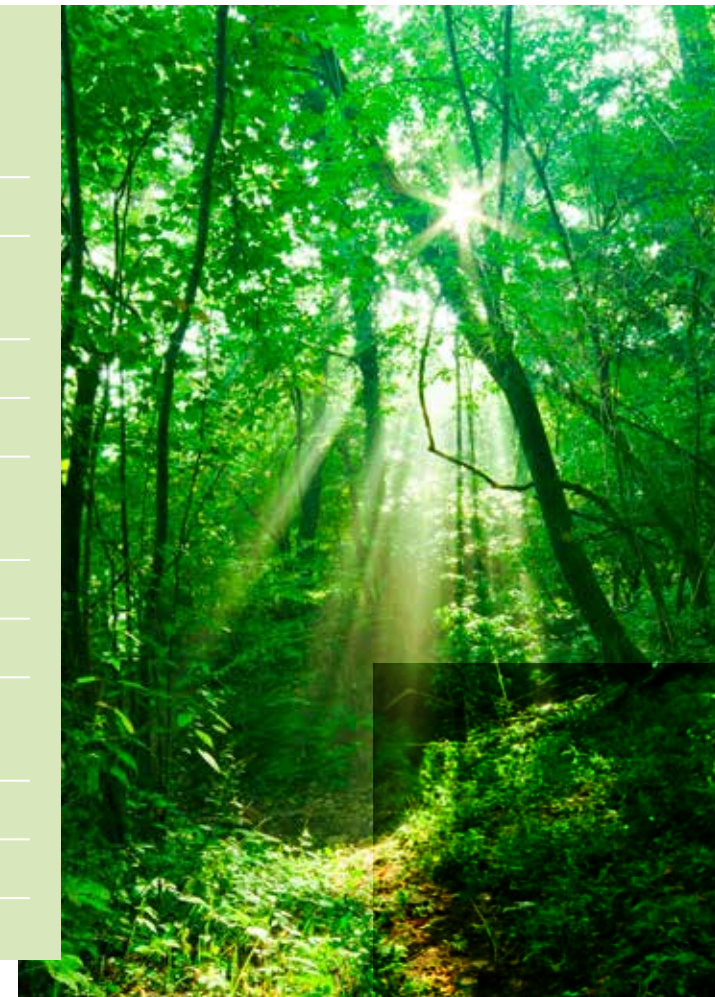
Potrebbe esserle d'aiuto riflettere su cosa significa per lei la malattia in questo momento e su cosa desidera concentrarsi in futuro.

Cosa vuol dire la diagnosi di cancro in questo momento per me?

Cosa vorrei fare di più?

Cosa non desidero più fare?

Quali cose nuove vorrei fare?





Reazioni psichiche a una diagnosi di cancro

Spesso trovarsi davanti a una diagnosi di cancro è come precipitare dalla normalità. Le reazioni sono innumerevoli, proprio come il numero di persone che ne vengono colpite.

«Quando i medici mi hanno comunicato la diagnosi sono ammutolito.»

«Avrei voluto salire sul primo aereo e andarmene via da tutto.»

«I primi giorni non ho fatto altro che piangere e ogni tanto avevo attacchi di panico.»

«Ero quasi certa che si fosse trattato di uno scambio di persona, semplicemente non potevo credere che quella persona ero IO.»

«Ero calmissima, disteso e pronto, volevo gettarmi alle spalle l'operazione al più presto. Solo dopo ho iniziato a elaborare.»

Il doversi confrontare improvvisamente con una limitazione della propria esistenza può scatenare paure profonde, unite alla sensazione di sentirsi mancare la terra sotto ai piedi. Altri avvertono un vuoto interiore o un indurimento emotivo, stress, disperazione, rabbia o dolore.

Non si conoscono reazioni adeguate a un evento che non si è mai vissuto. Spesso in una situazione del genere si scoprono nuovi lati di sé e si sperimentano reazioni e sentimenti sconosciuti fino ad allora. Non c'è da preoccuparsi, è del tutto normale. Non esiste una reazione giusta o sbagliata. Questa nuova situazione rende irrilevanti determinate cose, mentre altre conservano il loro peso o ne acquistano uno maggiore, come ad esempio le relazioni e il contatto con le persone care.

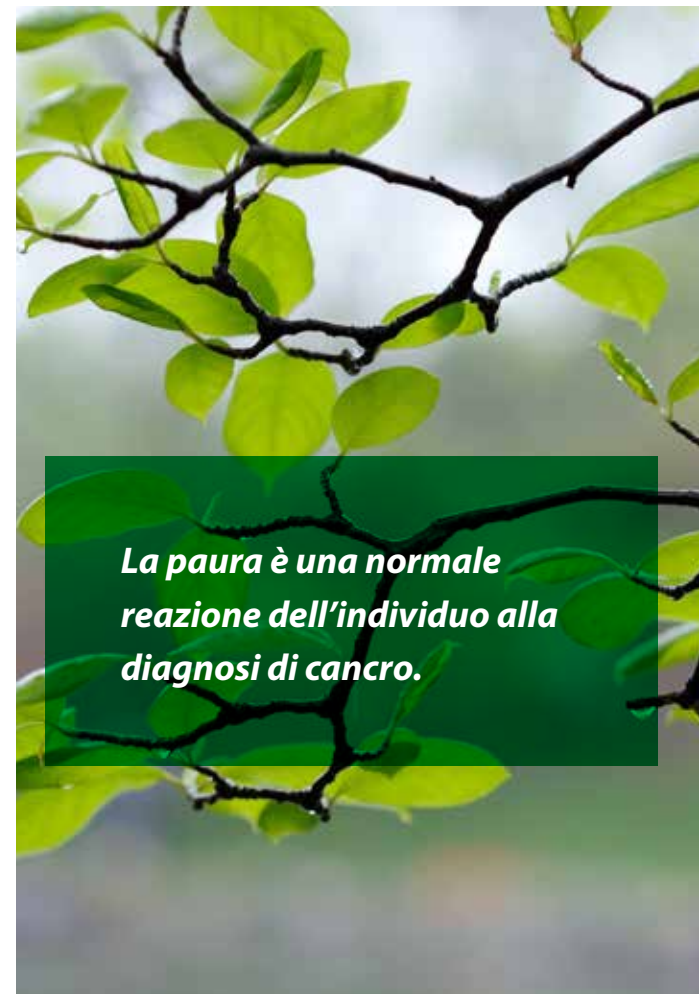
Forse ha notato che negli ultimi giorni anche il suo corpo reagisce diversamente. Una condizione di pericolo di vita scatena reazioni fisiche che scuotono vari ormoni dello stress, con ripercussioni sulle funzioni dell'organismo, sulla sfera del pensiero e dei sentimenti. Gli ormoni dello stress possono concorrere ai disturbi del sonno, causare un'accelerazione improvvisa del battito cardiaco durante la giornata o vuoti di memoria.

Tra i più frequenti sintomi concomitanti di un'affezione tumorale ci sono paure che si manifestano nelle più svariate forme, connotazioni e contenuti. Le persone colpite e i loro familiari sviluppano ad esempio la paura di una visita medica, la paura durante l'attesa dell'esito di un esame o la paura di un nuovo trattamento e dei suoi effetti collaterali. Il timore di una progressione della malattia o di una recidiva, anche in presenza di una prognosi favorevole, possono protrarsi per anni. A ciò si aggiunge l'incertezza circa

il futuro professionale e finanziario o il problema di come essere sostenuti dalla famiglia e di quali ripercussioni potrebbe avere la malattia su quest'ultima.

Queste molteplici forme di paura sono normali reazioni dell'individuo a una minaccia dell'esistenza. Invece di reprimerle o contrastarle, sarebbe meglio conoscerle a fondo e trovare così delle strategie per evitare che prendano il sopravvento sulla vita, o parlarne con persone fidate e dare voce ai tanti sentimenti che si accavallano.

In particolare adesso che tante cose sono ancora nuove e sconosciute, potrebbe essere una buona idea capire dove e quando le paure diventano incontrollabili, per poi riflettere su eventuali contromisure.



***La paura è una normale
reazione dell'individuo alla
diagnosi di cancro.***

Occorre tempo per accettare e accogliere

La capacità di accettare e accogliere questa diagnosi passa attraverso un processo segnato da diverse tappe e per il quale il tempo necessario varia da un soggetto all'altro. Per la maggior parte delle persone le prime ore e i primi giorni sono un continuo rimbalzare tra:

«Riuscire ad accettare la diagnosi» e «Non voler credere alla diagnosi». Per molti l'affezione tumorale è una strada sulla quale non vorrebbero trovarsi, eppure è l'unica che hanno davanti e che bisogna imboccare.



Ogni individuo ha bisogno di un tempo diverso per poter accettare questa diagnosi.

La capacità di accettare e accogliere consapevolmente questa situazione, come pure di essere pronti a ragionarci con obiettività comporta un saliscendi di emozioni che richiede molto tempo. Perciò non bisogna mettersi ancora di più sotto pressione per riprendere in fretta e bene il controllo di tutto, ma concedersi tempo per poter assimilare questa nuova situazione. L'elaborazione della malattia è un processo individuale e lungo, non una reazione compiuta.





Parlare del cancro

Una diagnosi di cancro riguarda tutta la famiglia, compresi i rapporti sociali

Come per chi ne è colpito, una diagnosi di cancro suscita reazioni diverse anche nelle persone care e tra gli amici. Anche loro possono provare paura, senso di impotenza e preoccupazione. Forse le è già capitato che le persone molto vicine reagiscano in modo inconsueto e imprevedibile o di sentirsi in sintonia o ricevere sostegno da persone con cui normalmente c'è un legame meno profondo. Avere una persona cara colpita dal cancro può essere molto gravoso: i familiari riferiscono da un lato di essere loro stessi preoccupati e impauriti, dall'altro però anche di pretendere di più da sé stessi, in particolare per essere più capaci e utili. È ovvio che il cancro non è la malattia di un singolo individuo, bensì colpisce l'intera cerchia di relazioni sociali e in particolare la famiglia.

Quanto più intenso sarà lo scambio reciproco e quanto più apertamente si parlerà di paure e preoccupazioni, speranze e gioie, tanto più la famiglia riuscirà meglio a elaborare la malattia. Durante il processo di trattamento e guarigione gli altri possono essere un grande sostegno sia per la persona colpita che per i suoi familiari.

Forse può prendersi un po' di tempo e riflettere su chi desidera avere al suo fianco.



Chi vorrei informare?

Posso ricevere maggiori o altri aiuti?

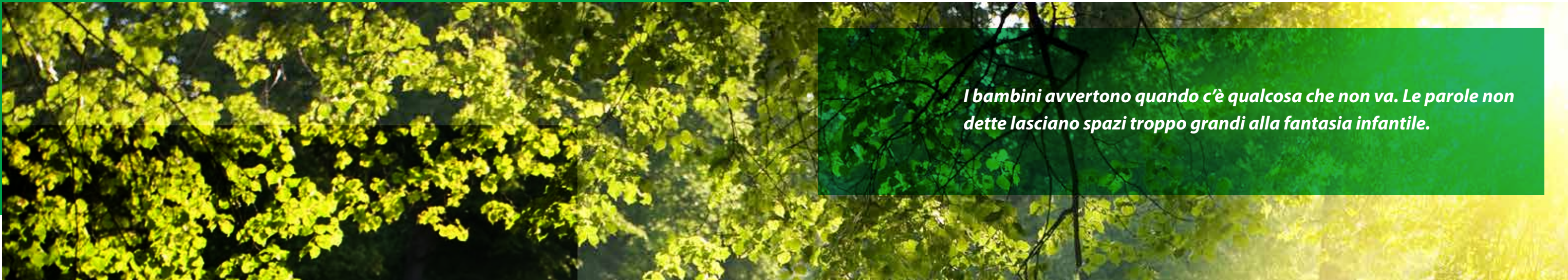
I difficili «consigli» a fin di bene su cosa bisognerebbe fare

Può capitare che la gente pensi di sapere come si dovrebbe reagire ed elargisca consigli con le migliori intenzioni. Reggere alle pesanti emozioni degli altri non è semplice e spesso fa nascere l'esigenza di dare all'altro consigli razionali e chiari. Tuttavia quella della diagnosi è una fase in cui non è possibile approntare su due piedi un piano di gestione. Servono almeno un paio di giorni, a volte anche settimane, affinché gli accertamenti medici indichino le opzioni di trattamento ottimali e il paziente abbia il tempo di decidere come procedere.

Se nota che la reazione dei suoi familiari la opprime o la fa arrabbiare, ha il diritto di esprimerlo, magari dicendo: «Dal punto di vista medico ho una buona assistenza e in quella sede deciderò come procedere» oppure: «Neanche io personalmente so ancora come andrà e adesso non voglio parlarne neanche con te». Non bisogna pretendere da se stessi di reagire in modo chiaro e razionale a questa situazione. Si rivolga alle persone da cui trae conforto e sostegno. Alcuni pazienti scrivono ad amici e parenti per informarli dell'attuale situazione, ma anche per esprimere i propri desideri e bisogni su come vorrebbero che gli altri si comportassero con loro.



I consigli dati con le migliori intenzioni possono anche essere gravosi.



I bambini avvertono quando c'è qualcosa che non va. Le parole non dette lasciano spazi troppo grandi alla fantasia infantile.

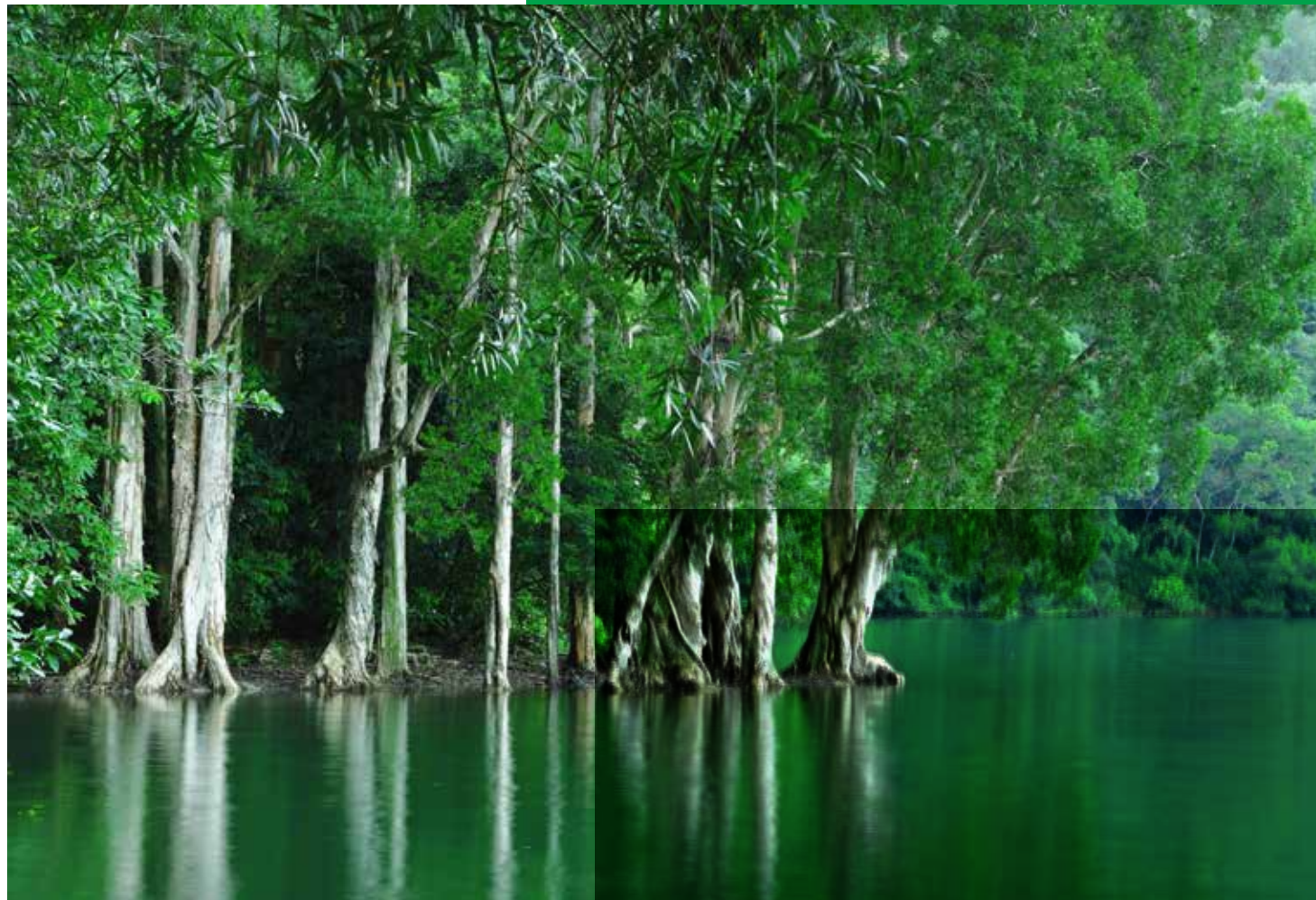
Parlare del cancro con i propri figli e nipoti

Genitori e nonni desiderano risparmiare le cose brutte ai propri figli e nipoti e per questo spesso esitano quando devono parlargli di una diagnosi di cancro. I bambini, persino i più piccoli, hanno delle antenne sensibilissime e avvertono quando qualcosa non va. Percepiscono le tensioni e ci fanno i loro ragionamenti. Le verità taciute creano molta più incertezza e

lasciano troppo spazio alla fantasia dei bambini. Per questo è importante informarli il più presto possibile della malattia, possibilmente con sincerità. Più si attende e più aumenta il rischio che apprendano la notizia da qualcun altro.

Non esiste una ricetta brevettata sul modo di informare i propri figli della diagnosi. Quello che conta è che la comunicazione sia appropriata al loro grado di maturità. Non occorre dire tutto, ma dire cose vere. È importante che abbiano informazioni affidabili sulla malattia e sui cambiamenti di maggiore rilievo.

Hanno bisogno di sapere tutto ciò che occorre per poter gestire le tensioni e i cambiamenti che riguardano anche loro. Scelga un luogo tranquillo e si prenda il tempo necessario per riflettere su chi avere al suo fianco in questa circostanza e chi parlerà. Cerchi di trasmettere informazioni chiare con un linguaggio semplice. È necessario chiamare le cose con il loro nome, quindi anche ricorrendo alla parola «cancro», e spiegare che esistono molti tipi di affezioni tumorali. I bambini sono in grado di affrontare anche notizie difficili e dolorose. L'essenziale è rivolgersi a loro con affetto e comprensione, chiedergli cosa ne pensano e cosa li preoccupa.



Una comunicazione aperta, un'atmosfera amorevole e una buona coesione nell'ambito familiare, ma anche il benessere interiore dei genitori, offre ai figli un'arma vincente con cui gestire l'affezione tumorale di un genitore. Forse può essere più semplice prepararsi prima il colloquio insieme al partner e/o al medico o un'altra persona adulta che gode della fiducia del bambino.



Cosa mi aspetta?

I giorni successivi a quel giorno, o l'attesa di ulteriori accertamenti

Quando dopo i primi esami arriva la diagnosi di un tumore maligno, spesso occorre fare ulteriori accertamenti. È un passaggio inevitabile per individuare la terapia migliore. Da un lato le cellule tumorali hanno caratteristiche diverse e solo conoscendole è possibile stabilire con certezza la terapia adatta all'affezione del caso. Dall'altro è necessario anche scoprire se le cellule tumorali sono presenti (si sono disseminate) anche in altri organi. In tal caso si parla di focolai o metastasi.

Il pensiero di avere dei focolai rappresenta una grave minaccia per la maggior parte delle persone colpite. Anche in questo caso è importante sapere che esistono tante caratterizzazioni e forme di metastasi. Molti vivono anni e anni con dei focolai e nella vita di tutti i giorni hanno solo limitazioni di lieve entità.

Per decidere quale sia il trattamento migliore anche in questi casi è fondamentale avere più dati possibili sui focolai. Una terapia stabilita minuziosamente in funzione dell'attività delle cellule tumorali è molto più efficace di altre.

Tuttavia ciò vuol dire avere dinanzi un difficile periodo di attesa, fino a quando non saranno disponibili tutti i referti e le informazioni degli esami. Il «non sapere ancora con certezza» lascia vagare la mente senza freni. In questa fase i momenti di speranza e fiducia si alternano spesso a paura e panico. Magari si pensa alla morte e un attimo dopo ci si chiede se non sia tutto solo un brutto sogno. Sapere che molte

persone colpite vivono questi stati d'animo nei giorni successivi alla diagnosi aiuta a non sentirsi soli.

La cosa più difficile in tali circostanze è riuscire a comprendere informazioni con più significati – e in questo momento è così. Molti raccontano in seguito che il tempo intercorso tra l'apprendere la diagnosi e l'aver a disposizione un programma di trattamento

è stato molto pesante o addirittura una delle fasi più difficili. Non appena si sa cosa accade dopo, si può riflettere sulle strategie e sul tipo sostegno di cui si avrà bisogno nelle settimane a venire. È possibile confrontarsi con i trattamenti imminenti e prepararsi.



L'attesa dell'esito di ulteriori accertamenti è per molti un periodo difficilissimo.


Ora però questo non è ancora possibile, forse la attende il difficile compito di superare un periodo di attesa non facile.

Nel corso dei prossimi mesi arriveranno altre sfide, ma adesso bisogna aspettare di poter valutare al meglio cosa la attenderà e quali saranno gli ostacoli da superare. Forse in questo momento i pensieri si comportano come bambini che preferiscono rincorrere tutto ciò che attira la loro attenzione: protagonisti di una fuga in avanti, via dall'oggi e dalle cose concrete, verso temi che incutono più timore. Forse è possibile riuscire a riprendere amorevolmente questi pensieri – esattamente come si farebbe con i bambini – «Stop, là non si può andare, ora siamo in tutt'altro luogo, ora so di avere il cancro e niente di più».

Come dovrebbero essere i prossimi giorni perché abbia la forza e l'energia necessarie per affrontare l'attesa?

Per molte persone colpite è importante che determinate consuetudini quotidiane continuino senza mutamenti, offrendo una possibilità di distrazione. Questo è molto importante: l'elaborazione non è un percorso diritto, ma piuttosto un insieme di alti e bassi o una traiettoria a zigzag. Sono necessarie fasi di confronto con la malattia, ma anche oasi di pace, dove la malattia non sia presente. Lì può attingere l'energia per la prossima fase di confronto.

Magari riesce a ritagliarsi del tempo e annotare alcune strategie utili. La domanda potrebbe essere: «In che modo posso pianificare i prossimi giorni fino... (all'appuntamento con il medico, al ricovero in ospedale o alla dimissione dall'ospedale, alla prossima visita medica, a dopo il fine settimana, ecc.)?» Cerchi di annotare comportamenti concreti, attuabili.

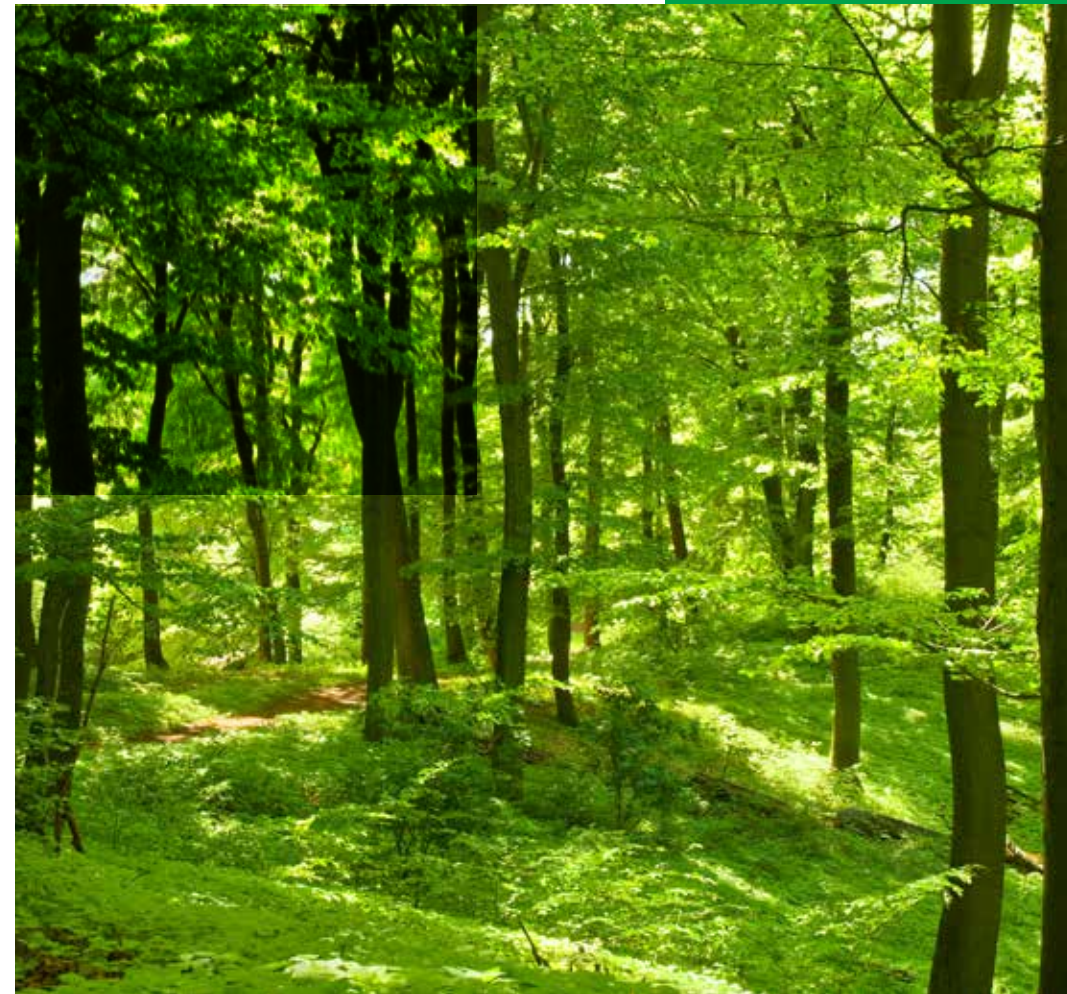


Ogni individuo ha bisogno di «oasi di pace» nella propria vita, dove attingere la forza per confrontarsi con la malattia.

Posso distrarmi con

Le mie fonti di energia sono

Riesco a riordinare meglio i pensieri se ...




Gestione della malattia: l'inizio di un viaggio

La diagnosi di cancro pone dinanzi – probabilmente in modo del tutto inaspettato – a un compito nuovo e molto complesso. La maggior parte delle persone non pensa quasi mai di potersi un giorno ammalare di una malattia grave. Accade più spesso invece che si attribuisca valore alla propria salute, prestando attenzione a un'alimentazione sana e a uno stile di vita non sedentario. Non è importante essersi mai interrogati sulla propria salute o meno: una diagnosi di cancro coglie impreparati la maggior parte degli individui.

Nelle prossime settimane o mesi dovrà affrontare nuove sfide e imparerà a superarle passo dopo passo. Per quanto riguarda la perfetta pianificazione e lo svolgimento delle visite mediche, gli interventi chirurgici o i trattamenti successivi avrà al suo fianco esperti in campo medico. Sul piano personale sarà lei l'esperta o l'esperto di se stesso, in possesso delle migliori conoscenze!

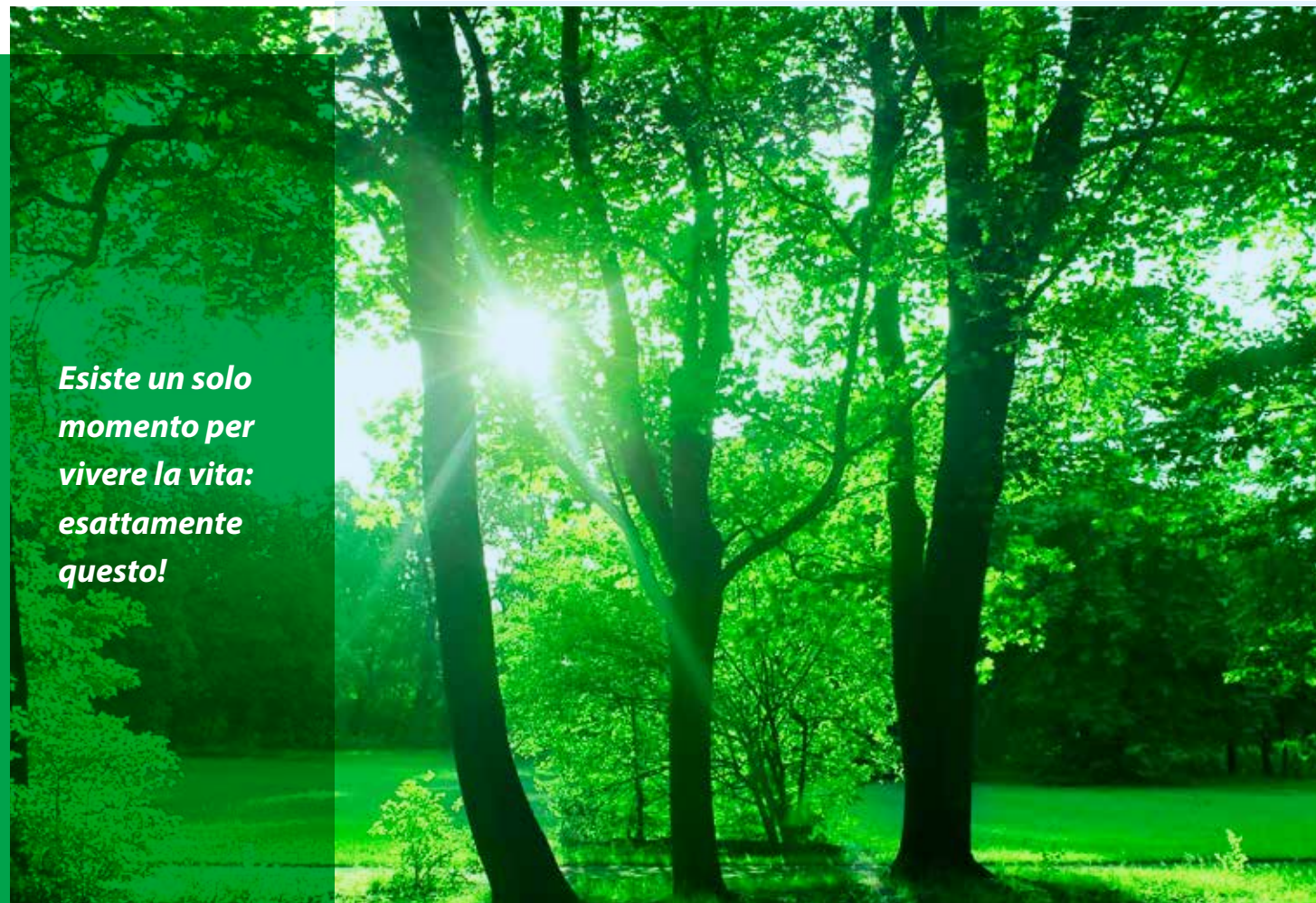
Superare la malattia vuol dire impegnarsi per ridurre, equilibrare ed elaborare i pesi legati alla malattia, sul piano intrapsichico o attraverso comportamenti e gesti mirati. Il superamento non avviene in un unico momento, ma è un processo in divenire, paragonabile a un viaggio. Nel corso di questo viaggio bisognerà superare diverse sfide, in base alla fase della malattia.

Forse di recente la sua mente è già stata attraversata dal pensiero che sarebbe bello essere già all'anno successivo e avere tutto questo alle spalle, sorvolare tutto come in un volo senza scali e scendere di nuovo in una vita sana, «normale». Magari però ha già avuto quella sensazione che gli ultimi giorni sembrano settimane e che sia ormai lontano anni luce quello stato interiore in cui la malattia era sconosciuta.



Occorre superare diverse sfide, in base alla fase della malattia.

All'inizio molti sono spaventati dal realizzare che esiste una sola strada per attraversare la malattia, l'unica che la percorre per intero. Ecco perché può essere ancora più importante avere a disposizione gli strumenti e le strategie adatte e fare delle pause di tanto in tanto. Notoriamente esiste un solo momento per vivere davvero la vita: il presente. Tutto ciò che immaginiamo del futuro o ricordiamo del passato avviene solo nella nostra mente e non nell'oggi. A volte la malattia fa vedere la vita da un'altra prospettiva, più intensa: molte persone colpite riferiscono successivamente che il periodo della malattia è stato caratterizzato, oltre che dal dolore, anche da tanti momenti preziosi.



Esiste un solo momento per vivere la vita: esattamente questo!

Per superare un'affezione tumorale spesso è d'aiuto ricorrere in modo mirato a strategie che forse finora sono state attuate di rado. Le strategie di superamento aiutano ad attenuare la pressione emotiva o il malessere fisico e a gestire meglio i compiti difficili. Per questo nelle prossime settimane può essere ancora più importante del solito chiedere aiuto (e accettarlo), descrivere agli altri come ci si sente o rinunciare agli impegni.

Un passo dopo l'altro

Una diagnosi di cancro butta all'aria la quotidianità della maggior parte delle persone colpite per un certo periodo di tempo. La nuova quotidianità è spesso caratterizzata da appuntamenti dal medico e attese, visite in ospedale, assunzione di farmaci e limitazioni fisiche e ci vuole un po' prima di riuscire a trovare un nuovo ritmo. Dividere in tappe il cammino che si ha

davanti e fissare degli obiettivi intermedi può rivelarsi utile. Alla prima fase di diagnosi e accertamenti, il più delle volte segue la decisione e lo svolgimento dei primi trattamenti. Un'affezione tumorale viene spesso trattata in più modi (in funzione del tipo di cancro: intervento chirurgico, irradiazione e/o chemioterapia e altri metodi). Si vengono così a creare



A volte aiuta dividere in tappe il periodo che si ha davanti e fissare degli obiettivi intermedi.

A close-up photograph of a hazelnut plant. The image shows several bright green, serrated leaves and a developing, fuzzy hazelnut flower. The lighting is bright, creating a soft glow on the leaves. A dark green rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text 'La prospettiva' in white.

La prospettiva

Ha già compiuto un primo passo: informandosi, leggendo opuscoli e confrontandosi con la malattia e le sue ripercussioni. Adotti un approccio attivo e consapevole verso questa difficile situazione, potrebbero aprirle la strada a spazi controllabili e modulabili. Se riuscirà a orientare in quella direzione l'energia e la forza, potrà poi resistere meglio ad alcuni contesti meno controllabili.



Bibliografia

Per bambini e adolescenti con genitori con cancro

L'anno del girasole pallido.

Silvia Roncaglia, Cristina Cerretti, Edizioni Lapis,
2010.

Una mamma come il vento

Agnès Bertron, Volker Theinhardt, Motta Junior,
2001.

Sette minuti dopo la mezzanotte

Patrick Ness, Mondadori, 2013.



Link utili

www.legacancro.ch

Sito d'informazione globale della lega svizzera contro il cancro.

www.forumcancro.ch

Forum della lega contro il cancro, dove le persone colpite si confrontano e possono avvalersi delle risposte degli esperti.



Colofon

Editore

klarigo

Verlag für Patientenkommunikation oHG

Bergstraße 106 a

D-64319 Pfungstadt

www.klarigo.eu

Idea e progetto

klarigo P. Martin, K. Zulauf

Text

PD Dr. Judith Alder, Clinica ginecologica, Basilea

Con il presente opuscolo klarigo Verlag für Patientenkommunikation oHG intende offrire informazioni complete, attuali e pertinenti nella sostanza. Pur tuttavia non è possibile fornire alcuna garanzia circa la completezza, l'attualità o la correttezza dei contenuti di tali informazioni. In caso di domande su questioni mediche o sanitarie trattate nel presente opuscolo o qualora si intenda adottare decisioni rilevanti di carattere medico o sanitario sulla scorta delle informazioni contenute nel presente opuscolo, si invita a rivolgersi al proprio medico o ad un centro informazioni qualificato a tale scopo.

klarigo Verlag für Patientenkommunikation oHG non è in alcun modo responsabile delle dichiarazioni presenti in altre pubblicazioni, siti Internet o qualsiasi fonti d'informazione a cui si faccia eventuale rimando tramite indicazione delle fonti o raccomandazioni per ulteriori informazioni.

Non è consentito riprodurre, elaborare, copiare o divulgare il presente opuscolo o estratti dello stesso – in qualsiasi forma con strumenti elettronici o meccanici – senza il consenso scritto della casa editrice. Tutti i diritti riservati.

© klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2014

Con il sostegno non limitativo del contenuto di Roche Pharma (Schweiz) AG.

