

Oltre il tumore

Dove finisce il male ricomincia la vita





Crediti

Introduzione

Dott. Gianmauro Numico (S.C. Oncologia - ASO S.Croce e Carle Cuneo)
Dott.ssa Anna Vandone (S.C. Oncologia - ASO S.Croce e Carle Cuneo)
Dott.ssa Rachele Ferrua (S.C. Oncologia - ASO S.Croce e Carle Cuneo)
Dott.ssa Giulia Bernardi (S.C. Oncologia - ASO S.Croce e Carle Cuneo)

I vostri diritti sul posto di lavoro

Francesca Rostagno (Patronato EPACA Coldiretti)
Eleonora Serra (Patronato EPACA Coldiretti)
Dott. Alberto Baratti (S.C.I. Medicina del Lavoro - ASL CNI - ASO S. Croce e Carle Cuneo)

Come comprendere le vostre emozioni

Dott.ssa Serena Delfino (psicologa – psicoterapeuta LILT)
Dott.ssa Cristina Giordana (Servizio Psicologia Ospedaliera - ASO S. Croce e Carle Cuneo)

I benefici dello sport e di una corretta alimentazione

Dott. Nicola Mordini (S.C. Ematologia – ASO S.Croce e Carle Cuneo)
Dott.ssa Maria Cristina Da Pont (Dietetica e Nutrizione Clinica)

Illustrazioni

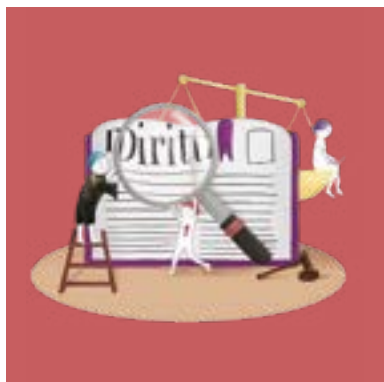
Anastasia Bruno e Francesca Ferrari
(Ex studentesse IIS "Bianchi - Virginio" - Liceo Artistico, Musicale e Coreutico - Cuneo)

Progetto grafico

Alessia Ambrogio e Enzo Isaia (Autorivari & Primlab)

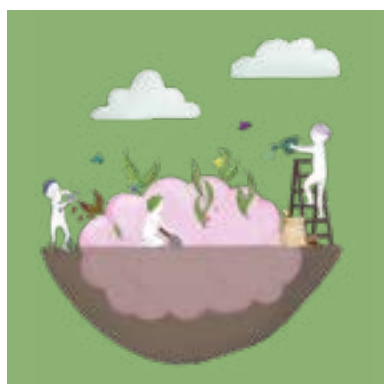
Progetto editoriale

Miranda Ciravegna (Ail Cuneo Sezione "Paolo Rubino")
Emma Mana (Lilt Cuneo)



*I vostri
diritti
sul posto
di lavoro*

■ pag. 6



*Come
comprendere
le vostre
emozioni*

■ pag. 16



*I benefici
dello sport
e di una
corretta
alimentazione*

■ pag. 28

Protagonisti della ripartenza

Dal cancro oggi è possibile guarire. È anzi diventata la maggiore delle probabilità. E in effetti più di 4 milioni di persone, oggi in Italia hanno una storia passata di malattia oncologica.

Il problema è che la guarigione molto spesso non è “ritornare come prima”: rimangono tracce nel corpo e nella mente dell'esperienza vissuta. Rimane, a volte, uno stato di salute non perfetta. Rimane un senso di incertezza e di paura. E poi, la storia di malattia può determinare la perdita di legami e di opportunità: relazioni che si interrompono, un lavoro che si perde o che non si riesce più a fare, ritmi che non si riescono più a tenere.

Tutto questo è normale: a volte è necessario cambiare le proprie priorità e accettare la nuova condizione; in molti casi invece è possibile recuperare motivazione, energia, chiarezza di visione e ritrovare molto di ciò che si è perso con la malattia.

Di questa “ripartenza” dobbiamo però diventare i primi protagonisti. È arrivato il tempo di occuparci di noi. Nelle fasi di terapia attiva succede facilmente che tutti gli sforzi e le attenzioni si concentrino sugli aspetti sanitari del percorso di cura e che questo periodo diventi una specie di parentesi della vita: la normalità è come sospesa in un vuoto e viviamo nell'attesa di un aiuto da fuori. Accade cioè che si entri in una condizione di passività, in cui esami e terapie vengono subite, cercando di reagire al meglio e pensando solo a trovare il modo di uscirne al più presto.

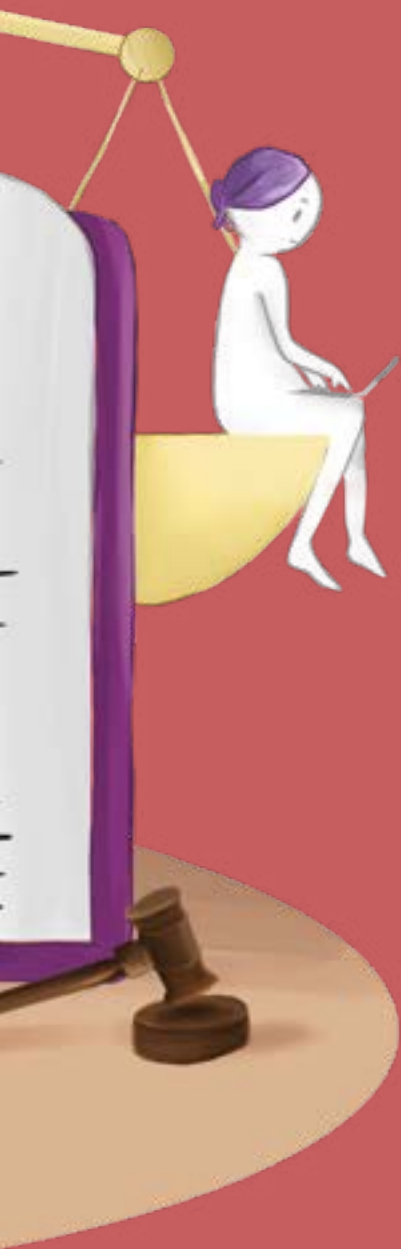
Quando il ritmo delle attività sanitarie si riduce e la vita comincia a riprendere il suo posto, viene il tempo di dare spazio a ciò che attivamente possiamo fare per ridurre gli effetti negativi del tumore e delle sue cure e per proteggere o ricostruire il nostro futuro. Ciò che noi possiamo fare diventa allora la cosa più importante di tutte, perché nessuno può sostituirsi a noi nella volontà di ricominciare.

Questo opuscolo vuole essere innanzitutto un invito a recuperare il nostro ruolo di attori della cura. Attraverso gesti semplici della vita quotidiana possiamo imparare a prenderci cura del nostro corpo, ritrovare un equilibrio e una serenità che avevamo perso, darci degli obiettivi da raggiungere e delle regole da seguire.

La scienza ci dice che cambiare le nostre abitudini di vita ha un impatto decisivo sulla possibilità di recuperare il livello di salute precedente la malattia e anche sulla riduzione delle probabilità di riammalarci. Per questo insistere sullo “stile di vita” non è una moda e nemmeno un dettaglio marginale. Modificare il nostro modo di mangiare, muoverci di più, smettere di fumare, non consumare alcolici sono strumenti fondamentali per recuperare salute. Sono poi anche un modo per riportare l’attenzione alla nostra mente e al nostro corpo; prendere consapevolezza di come stiamo e dedicarci a questa fase di ricostruzione è un impegno che viene ripagato in termini di benessere.

Attraverso il richiamo a fonti autorevoli della letteratura scientifica, un gruppo di professionisti ha voluto riassumere in queste pagine quello che sappiamo oggi su questa delicata fase della vita e sugli strumenti che abbiamo per occuparcene. Si è voluto anche dare risalto agli aspetti sociali e lavorativi, che costituiscono una componente rilevante del nostro mondo abituale e quindi del nostro stare bene.





I vostri diritti sul pasta di lavoro

*Cosa prevede la normativa
per il malato oncologico
che rientra a lavorare*

I VOSTRI DIRITTI SUL POSTO DI LAVORO

Diritto al part-time

Il malato oncologico ha il diritto a chiedere di trasformare il suo orario di lavoro da tempo pieno a tempo parziale per la durata dei trattamenti. Ha inoltre diritto di ritornare al tempo pieno quando la sua situazione di salute è migliorata.

I parenti del malato oncologico hanno solo la priorità rispetto agli altri lavoratori nel chiedere il tempo parziale per prendersi cura del congiunto.

IN OGNI CASO BISOGNA SOTTOPORSI A VISITA DA PARTE DELLA COMMISSIONE MEDICA ASL TERRITORIALMENTE COMPETENTE.

Altri diritti: trasferimento in sede di lavoro più vicina al domicilio (se esiste); mansione compatibile con lo stato di salute; no al turno notturno; sì al telelavoro (se previsto)

Malattia e comporta

Il malato oncologico ha diritto all'**indennità di malattia** (la c.d. "mutua"), con la retribuzione e i contributi previsti dalla legge, per 180 giorni nell'anno solare. Rientrano in questo periodo anche i giorni di ricovero in day hospital e quelli per le terapie ambulatoriali ma in questi casi non è tenuto alla reperibilità per le visite fiscali (sul certificato della mutua il medico deve però specificarlo). Finita la mutua, il lavoratore ha diritto al **periodo di comporta**, cioè alla conservazione del posto di lavoro senza alcun indennizzo. La durata di questo periodo varia in base ai Contratti di Lavoro Nazionali (CCNL). Alcuni CCNL prevedono la possibilità di usufruire di un ulteriore periodo di **aspettativa non retribuita** per motivi

di salute e di cura. Le modalità di concessione e la durata variano in base al contratto, ma l'aspettativa va comunque richiesta prima della conclusione del contratto.

VERIFICATE ATTENTAMENTE CHE COSA È PREVISTO DAL VOSTRO CONTRATTO DI LAVORO. POTETE RIVOLGERVI ALL'UFFICIO RISORSE UMANE, AI RAPPRESENTANTI SINDACALI, AL MEDICO COMPETENTE (SE PRESENTI). POTETE ANCHE CHIEDERE INFORMAZIONI A ORGANIZZAZIONI SINDACALI, ALTRE ORGANIZZAZIONI DI CATEGORIA, PATRONATI.

Permessi e congedi

Il malato oncologico ha diritto a:

- **permessi lavorativi retribuiti:** a scelta 3 giorni mensili o 2 ore giornaliere (la c.d. "legge 104")
- **congedo retribuito per cure:** 30 giorni all'anno anche non continuativi

I parenti del malato oncologico hanno diritto a:

- **permessi lavorativi retribuiti:** 3 giorni mensili (un solo familiare per malato) (la c.d. "legge 104")
- **permesso retribuito per eventi particolari:** 3 giorni all'anno per decesso o documentata grave infermità del coniuge o di un parente entro il secondo grado o del convivente
- **congedo straordinario retribuito** per assistere il coniuge, genitori, figli, fratelli: fino a 2 anni (continuativi o frazionati)
- **congedo non retribuito** per gravi e documentati motivi familiari: fino a 2 anni (continuativi o frazionati)



Pensionamento anticipato

Il malato oncologico ha diritto a 2 mesi di **contributi figurativi** per ogni anno di lavoro effettivamente svolto, fino ad un massimo di 5 anni per poter andare in pensione prima.

PER USUFRUIRE DI GRAN PARTE DI QUESTI BENEFICI BISOGNA PRIMA CHIEDERE IL RICONOSCIMENTO DELL'INVALIDITA' CIVILE E/O DI HANDICAP GRAVE

Salute e sicurezza sul lavoro

Il malato oncologico deve poter continuare a lavorare in condizioni di sicurezza, in attività e mansioni compatibili col suo stato di salute.

Ha diritto a:

- richiedere una visita urgente al medico competente aziendale (D.Lgs 81/08 sulla tutela della salute e della sicurezza del lavoro)
- richiedere una visita specialistica ai Servizi di Medicina del Lavoro Ospedalieri, con impegnativa del proprio Medico di Medicina Generale.

Il datore di lavoro ha l'obbligo, anche in considerazione della normativa sui disabili (Legge 68/99) di ricollocare il lavoratore, anche temporaneamente, in attività e mansioni idonee e adeguate al suo stato di salute.

I SOSTEGNI ECONOMICI PREVIDENZIALI

(LEGATI AI CONTRIBUTI VERSATI)

Il malato oncologico può chiedere

assegno ordinario di invalidità se:

- si accerta che la sua capacità lavorativa è ridotta a meno di un terzo;
- è iscritto all'INPS e ha versato almeno 5 anni di contributi (di cui almeno 3 anni nel quinquennio precedente la domanda)

pensione di inabilità se:

- si accerta che non può più svolgere alcuna attività lavorativa (invalidità al 100%)
- è iscritto all'INPS e ha versato almeno 5 anni di contributi (di cui almeno 3 anni nel quinquennio precedente la domanda)

assegno mensile per l'assistenza personale e continuativa se:

- ha una pensione di inabilità
- non può camminare senza essere accompagnato
- necessita di assistenza continua nelle normali attività quotidiane (igiene personale, vestizione, alimentazione)

**QUESTI SOSTEGNI SONO DESTINATI
A LAVORATORI DIPENTI PRIVATI E AUTONOMI.
I DIPENDENTI PUBBLICI SONO SOGGETTI A
UNA NORMATIVA SPECIALE:
OCCORRE RIVOLGERSI A UN PATRONATO**

I SOSTEGNI ECONOMICI ASSISTENZIALI

(SE NON AVETE REDDITI NÈ CONTRIBUTI)

Il malato oncologico può chiedere

assegno di invalidità civile se:

- ha tra 18 e 65 anni
- è privo di occupazione ed iscritto alle liste speciali di collocamento obbligatorio
- è stata riconosciuta un'invalidità tra il 74% e il 99%
- ha un reddito non superiore a 4.931,29 € annui (dati 2022 da verificare ogni anno)

pensione di inabilità se:

- ha tra 18 e 65 anni
- è privo di occupazione ed iscritto alle liste speciali di collocamento obbligatorio
- è stata riconosciuta un'invalidità del 100%
- ha un reddito non superiore a 17.050,42 € annui (dati 2022 da verificare ogni anno)

indennità di accompagnamento se:

- ha più di 65 anni
- non può camminare senza essere accompagnato
- necessita di assistenza continua nelle normali attività quotidiane (igiene personale, vestizione, alimentazione)

indennità di frequenza se:

- ha meno di 18 anni
- è iscritto o frequenta scuole di ogni ordine e grado (compresi gli asili nido), centri terapeutici, di riabilitazione, di formazione o di addestramento professionale.

QUESTI SOSTEGNI SONO RIVOLTI A TUTTI I CITTADINI, SENZA RIFERIMENTO AL TIPO DI ATTIVITÀ LAVORATIVA SVOLTA. TUTTE LE DOMANDE DI INVALIDITÀ E/O HANDICAP GRAVE VANNO INOLTRATE ALL'INPS PER VIA TELEMATICA. TI CONSIGLIAMO DI RIVOLGERTI A UN PATRONATO O ASSOCIAZIONE DI CATEGORIA CHE TI AIUTERÀ GRATUITAMENTE IN QUESTI PERCORSI!!!

ALTRI BENEFICI LEGATI ALL'INVALIDITÀ

Esenzione del ticket

per le prestazioni (esami, visite specialistiche, farmaci) legate alla malattia e alle relative complicanze. La domanda deve essere presentata agli sportelli della propria ASL allegando tessera sanitaria, codice fiscale e il certificato medico che attesta la propria patologia oppure il verbale di invalidità almeno del 67% (in questo caso l'esenzione è per ogni patologia, non solo quella oncologica).

Fornitura gratuita di protesi

(es. busti ortopedici) se è stata riconosciuta un'invalidità superiore al 33%. Bisogna rivolgersi all'ufficio protesi della propria ASL.

Contributo per l'acquisto di parrucca

La Regione Piemonte riconosce un contributo di 250 € per l'acquisto della parrucca a favore di donne che perdano i capelli a seguito di trattamento oncologico. Anche per questo bisogna rivolgersi all'ufficio protesi dell'ASL, presentando un certificato medico che dichiari che la paziente si è sottoposta

a cura oncologica e il modello ISEE. L'acquisto è comunque detraibile dalla denuncia dei redditi come spesa sanitaria.

Tessera per i servizi pubblici di trasporto

La domanda va presentata al settore trasporti della provincia, allegando copia del verbale di invalidità; la tessera può anche essere rilasciata ai genitori del minore invalido.

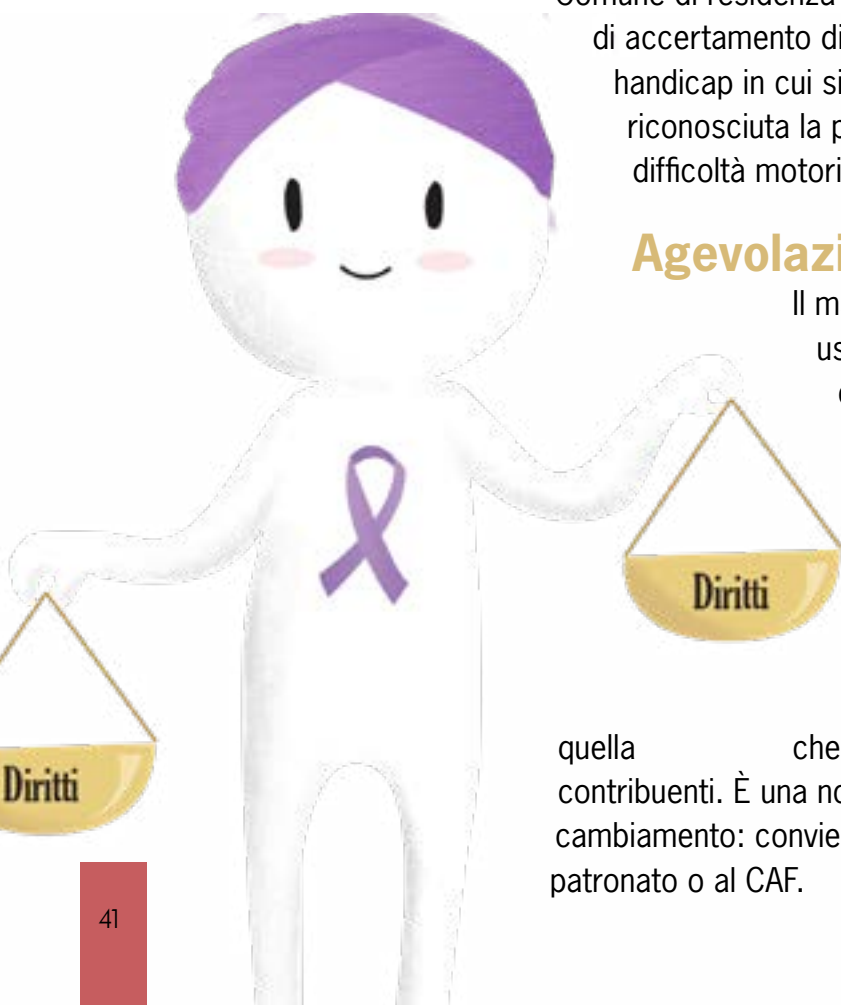
Contrassegno invalidi per l'auto

La domanda va presentata al Sindaco del Comune di residenza allegando il verbale di accertamento di invalidità civile e/o handicap in cui sia espressamente riconosciuta la presenza di una grave difficoltà motoria.

Agevolazioni fiscali

Il malato oncologico può usufruire di detrazioni e deduzioni per spese mediche e contributi previdenziali per colf e badanti in misura superiore a

quella che vale per tutti i contribuenti. È una normativa in continuo cambiamento: conviene rivolgersi al patronato o al CAF.



INFORMATI PRESSO IL TUO COMUNE E I SERVIZI DI ASSISTENZA SOCIALE SUL TERRITORIO PER ALTRE POSSIBILI AGEVOLAZIONI

(es. assegno di cura per badanti, bonus sociali sulle forniture di energia, forme di microcredito, ecc...).

IN QUESTI CASI SONO PREVISTI LIMITI REDDITUALI E DOVRAI FORNIRE IL MODELLO ISEE.

Cosa possiamo fare noi

Darti alcuni servizi collaterali (ospitalità gratuita in “casa A.I.L.” per i pazienti ematologici)

Offrirti il trasporto da/per casa tua (con i mezzi e i volontari L.I.L.T.)

Aiutarti a contattare l'assistente sociale del tuo territorio

Metterti in contatto con il nostro patronato di fiducia

CONTATTI:

A.I.L. sezione di Cuneo “Paolo Rubino” – V. Schiaparelli, 23 – 12100 CUNEO Tel.: 0171-69.52.94; info@ail.cuneo.it

L.I.L.T. sezione di Cuneo – V. Meucci, 34 – 12100 CUNEO Tel.: 0171- 69.70.57; cuneo@legatumoricuneo.it

PATRONATO EPACA (riferimento Eleonora Serra) – p.zza Foro Boario 18 – 12100 CUNEO Tel.: 0171-44.72.12; eleonora.serra@coldiretti.it

SERVIZI OSPEDALIERI

Sportello Informativo Sociale – Ospedale “S.Croce” blocco B – V. Coppino, 26 - Cuneo. Lunedì 10-12; martedì 14-16; mercoledì 10-12; giovedì 14-16; venerdì 10-12; tel.: 0171-64.17.84.

Assistente Sociale Anna Lisa Cherasco:

cherasco.a@ospedale.cuneo.it; 0171-64.14.51





Come comprendere le vostre emozioni

*L'importanza dell'aspetto
psicologico per superare il
trauma del tumore*

COME COMPRENDERE LE VOSTRE EMOZIONI

È comune provare molte emozioni diverse quando ti viene detto che hai il cancro. Queste possono essere difficili da affrontare. Anche i partner, la famiglia e gli amici possono provare alcuni questi stessi sentimenti.

Ci sono molte reazioni diverse al cancro. Potresti non avere nessuna delle emozioni di cui parliamo qui. Non esiste un modo giusto o sbagliato di sentirsi. Affronterai le cose a modo tuo.

I sentimenti comuni includono:

Shock e negazione

Potresti avere difficoltà a credere di avere il cancro quando ti viene diagnosticato per la prima volta. È comune sentirsi scioccati e insensibili. Potresti non essere in grado di



comprendere tutte le informazioni che ti vengono fornite. Potresti scoprire che continui a porre le stesse domande.

All'inizio può essere difficile parlare del cancro. Oppure

potresti trovare difficile pensare o parlare di qualcos'altro.

Entrambe le reazioni sono normali. Questi sentimenti di solito diventano più facili nel tempo.

Paura

Potresti essere ansioso o spaventato rispetto all'efficacia dei trattamenti e rispetto a cosa accadrà in futuro. Questa può essere una delle cose più difficili da affrontare. Può aiutare cercare di concentrarsi su cose che puoi controllare. Potresti voler saperne di più sul tuo cancro, sulle opzioni di trattamento e su come gestire eventuali effetti collaterali. Può anche aiutare parlare dei tuoi sentimenti. Cerca di continuare a fare le cose che sono importanti per te e che ti piacciono.

Tristezza

Potresti sentirti triste se devi cambiare i tuoi piani a causa del cancro o se il tuo futuro sembra incerto. Sentirsi tristi è una reazione naturale ai cambiamenti o alla perdita.

Questa sensazione può andare e venire durante e dopo il trattamento. Per la maggior parte delle persone, questi periodi di tristezza migliorano.

Ma per alcune persone, la tristezza può continuare o peggiorare. Se pensi che la tristezza si stia trasformando in depressione, puoi chiedere aiuto.

Evitamento

Potresti voler affrontare la malattia cercando di non scoprire molto sul cancro. O non parlandone. Se ti senti così, di alle persone che non vuoi parlarne in questo momento. Puoi anche dire al tuo medico oncologo se ci sono cose che non vuoi ancora sapere o di cui non vuoi parlare. A volte, può essere difficile accettare di avere il cancro. Questo può impedirti di prendere decisioni sul trattamento. Se ciò accade, è molto importante ottenere aiuto dal tuo team sanitario.

Rabbia

Potresti sentirti arrabbiato per la tua diagnosi. Potresti anche essere arrabbiato con altre persone perché stanno bene. Queste sono reazioni normali. Sono più probabili quando ti senti spaventato, stressato o malato.

È naturale sentirsi arrabbiati quando hai il cancro per:



- la tua diagnosi
- dover apportare modifiche alla tua vita a causa del cancro
- sottoporsi a un trattamento e dover far fronte agli effetti collaterali.

Tutti mostriamo la rabbia in modi diversi. Alcune persone diventano impazienti o gridano. Altri si arrabbiano e piangono. La rabbia può nascondere altri sentimenti, come essere triste o spaventato.

Colpa

Potresti sentirti in colpa o incolpare te stesso per il cancro. Potresti voler trovare le ragioni per cui ti è successo. Il più delle volte, è impossibile sapere esattamente cosa causa un cancro. Nel tempo, una combinazione di diversi fattori di rischio può causare un cancro. I medici non comprendono ancora completamente tutti questi fattori.

Sentirsi soli

Se hai il cancro è naturale sentirsi soli o isolati in momenti diversi durante la diagnosi e il trattamento. A volte ti senti ancora così dopo la fine del trattamento.

Potresti sentirti solo anche quando sei con altre persone. Può sembrare che nessuno capisca cosa stai passando. Potresti sentire di dover essere coraggioso. Questo potrebbe essere dovuto al fatto che non vuoi turbare la tua famiglia e i tuoi amici parlando dei tuoi sentimenti. La famiglia e gli amici possono vivere lontano, essere occupati o sentirsi a disagio a parlare del cancro.

Gli effetti collaterali come la stanchezza possono impedirti di uscire come prima. La tua famiglia e i tuoi amici potrebbero non rendersi conto che ti senti solo. Oppure potrebbero pensare che tu voglia del tempo per te stesso. Cerca di dire

alla tua famiglia e ai tuoi amici come ti senti. Questo può aiutarli a trovare il modo di supportarti.

La solitudine può essere peggiore se trovi difficile parlare dei tuoi sentimenti. A volte può sembrare più facile mentire e dire alle persone che stai bene. Potresti ritrovarti a dare alle persone altri motivi per non parlare, ad esempio “Mi sento solo stanco”.

Vivere da soli può aggiungere ulteriore stress quando si affronta il cancro. Di solito ti piace essere indipendente, ma essere malato può farti sentire solo e spaventato.

Va bene chiedere aiuto. Alcune persone potrebbero avere difficoltà a sostenerti emotivamente, ma potrebbero aiutarti in modo pratico. Ad esempio, le persone potrebbero essere in grado di aiutarti con gli acquisti o le faccende domestiche. Potresti fare un elenco di cose pratiche che devono essere fatte. Se le persone si offrono di aiutare ma non sanno cosa fare, possono scegliere qualcosa dalla tua lista. Altre persone potrebbero sentirsi a proprio agio nel parlare con te di come ti senti. Parlare con loro ti aiuta a condividere le tue preoccupazioni e paure. **Tutti questi sentimenti sono normali. Ma possono continuare o peggiorare nel tempo. Se pensi che questi pensieri possano trasformarsi in depressione o ansia, c'è un aiuto disponibile.**

In Lilt e in Ail è presente un servizio di supporto psicologico. Puoi chiamare.

Parlare di come ti senti

A molte persone non piace parlare del cancro e di come lo stia colpendo. Potresti trovare sconvolgente o scomodo l'idea di parlare. Ma parlare con qualcuno di come ti senti può aiutarti a far fronte alle tue emozioni. Parlarne può farti

sentire supportato. Può anche aiutarti a prendere le decisioni migliori per te.

Se puoi, parla apertamente dei tuoi sentimenti con le persone di cui ti fidi. Può aiutarti a sentirti meno ansioso o spaventato.

Prova ad avviare una conversazione e di come ti senti.

Potresti essere sorpreso di quanto le persone siano disposte ad ascoltarti e supportarti.

Le relazioni e le tue emozioni

Gestire la vita familiare e il lavoro, così come affrontare il cancro, può sembrare impossibile. Può anche essere difficile sostenere altre persone quando ritieni di aver bisogno di supporto per te stesso. Potresti preoccuparti dell'impatto che il cancro avrà sulle tue relazioni, amici e familiari.



Come il trattamento del cancro può influenzare le tue relazioni

Il cancro e il suo trattamento possono causare molti cambiamenti nella tua vita. Potresti essere preoccupato per come potrebbero cambiare le relazioni con amici e familiari. Se hai un partner, potresti essere preoccupato per i cambiamenti nella tua relazione. Oppure potresti pensare di iniziare una nuova relazione. Anche le famiglie vicine o le coppie che stanno insieme da molto tempo possono avere problemi.

Tuttavia, alcuni cambiamenti saranno positivi. Vivere un'esperienza come il cancro può rafforzare le relazioni. Ogni relazione è diversa ed è importante dedicare del tempo a scoprire cosa pensa e cosa prova l'altra persona. È anche importante ricordare che le persone affrontano le cose a modo loro.

Comunicare

Quando stai cercando di affrontare le cose, può essere di conforto sentirsi ascoltati.

Ecco alcuni suggerimenti per comunicare:

- Trova il tempo per parlare di come ti senti e di cosa è importante per te. Questo può aiutarti a sentirti più vicino all'altro.
 - Nella coppia siate consapevoli del fatto che entrambi potreste avere molti sentimenti difficili e che sono tutti normali. Cerca di scoprire



di più sui sentimenti reciproci facendo domande, ascoltando e parlando.

- Se parlare è difficile per te, potresti scrivere i tuoi sentimenti per farli leggere all'altra persona.
- Non è necessario avere una risposta per ogni preoccupazione o domanda: ascoltarsi a vicenda può essere sufficiente.
- A volte potrebbe essere più facile parlare con qualcuno di esterno alla coppia o alla famiglia. Questo eliminerà un po' di pressione sia su chi è ammalato, sia sul parente, familiare, compagno/a. La persona con cui parli potrebbe essere un amico intimo, un familiare (zio/a, cugino/a, nonno/a, ect...) o un consulente spirituale. Oppure potresti trovare più facile parlare con qualcuno che non conosci.

Parlare con bambini e adolescenti

Perché parlare può aiutare

Cercare di proteggere i bambini da notizie difficili, preoccupazioni e angoscia è naturale. Potresti avere preoccupazioni che ti ritardano o ti impediscono di spiegare cosa sta succedendo.

Potresti pensare che sia meglio portare a casa la realtà della situazione in futuro e non quando stai ancora lottando per venire a patti con essa da solo. Ma non spiegare cosa sta succedendo potrebbe far sentire bambini e adolescenti più vulnerabili.

I bambini spesso sanno quando qualcosa di grave sta colpendo la famiglia e le persone a cui sono vicini. È importante dare loro la possibilità di parlare apertamente delle loro paure e preoccupazioni.

I vantaggi del parlare

Ci sono molti vantaggi nell'essere aperti e nel coinvolgere bambini e adolescenti:

- Sapere cosa sta succedendo può farli sentire più sicuri e meno ansiosi.
- Dà loro il permesso di parlare: possono fare domande, dire come si sentono e parlarvi apertamente.
- Dimostra che ti fidi di loro e che non senti di dover custodire ciò che dici tutto il tempo.
- Può farvi sentire tutti più vicini: potete sostenervi a vicenda.
- Potrebbe aiutarli ad affrontare meglio le situazioni difficili della vita.

Gli effetti del non parlare

Voler proteggere i bambini da notizie difficili è naturale. Ma se non parli con loro, potrebbero:

- sentirsi spaventati perché non sanno cosa sta succedendo
- sentirsi soli con molte preoccupazioni e nessuno con cui parlare
- preoccuparsi che qualcosa che hanno fatto o pensato abbia causato il cancro
- pensare che non siano abbastanza importanti per essere
- inclusi
- immaginare



qualcosa di peggio della realtà

- fraintendere le situazioni e farsi un'idea sbagliata di ciò che sta accadendo.

Qui trovi alcune informazioni importanti da un punto di vista psicologico: se sei un paziente oncologico, se sei un caregiver o familiare di paziente oncologico oppure per approfondire, confrontarti e per avere aiuto rivolgiti al servizio di supporto psicologico della LILT e dell'AIL.







I benefici della sport e di una corretta alimentazione

*Riprendere a fare sport ha
molteplici risvolti positivi
non solo per il corpo*

PERCHÉ L'ATTIVITÀ FISICA FA BENE AL PAZIENTE ONCOLOGICO

L'OMS raccomanda 150 minuti a settimana di attività di moderata intensità, suddivisi in almeno 3 sessioni settimanali da 50 minuti oppure 5 sessioni settimanali da 30 minuti.

Per "attività fisica" si intende "qualunque movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo". In questa definizione rientrano non solo le attività sportive, ma anche semplici movimenti come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici, che fanno parte dell'attività motoria spontanea. Camminare è uno strumento di benessere non solo fisico ma anche psicologico e sociale, è un'attività economica, spontanea e utile per la prevenzione in tutte le fasce d'età.

Le motivazioni mediche

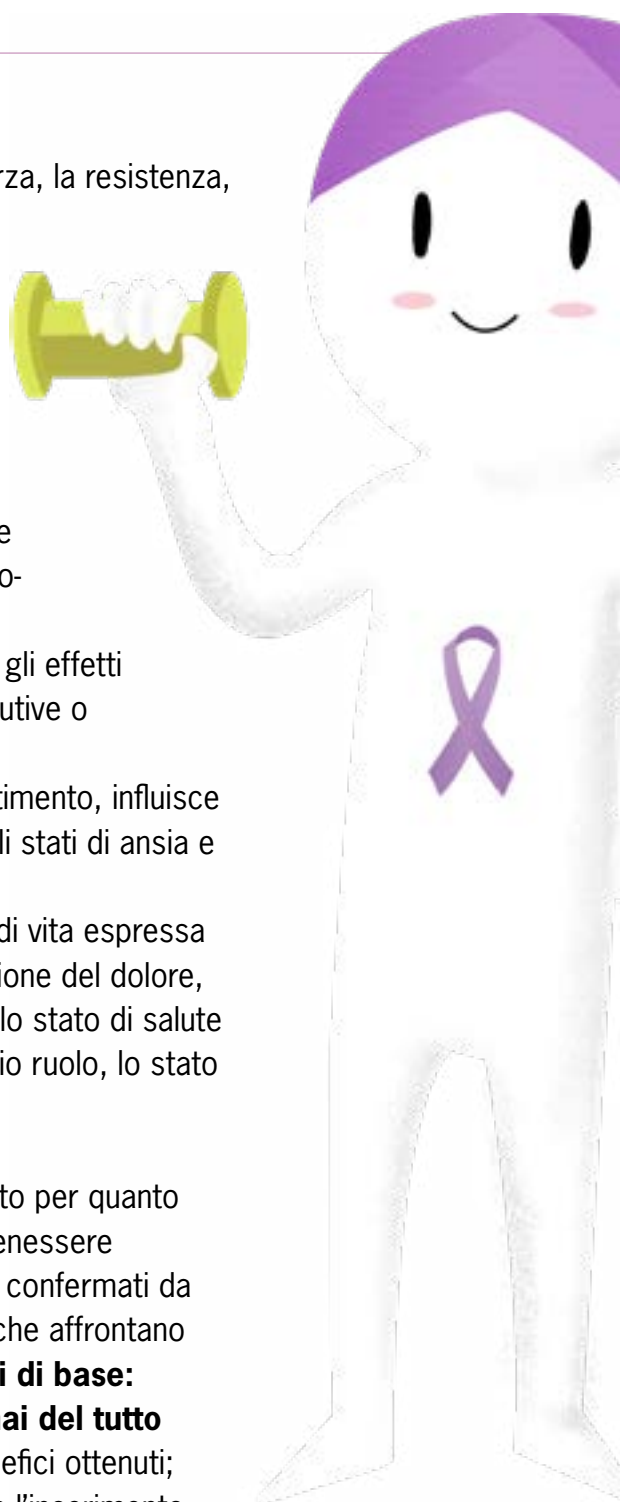
Nel passato le persone in cura per il cancro venivano invitate dal proprio medico al riposo, riducendo il più possibile l'attività fisica. Al contrario, oggi gli studi scientifici hanno dimostrato che una regolare attività, controllata dal proprio medico oncologo, ha una serie di **benefici** che la possono far considerare a tutti gli effetti un presidio terapeutico:

- contrasta il decadimento fisico consentendo il mantenimento della massa muscolare, la protezione e il miglioramento della densità ossea;

- migliora la mobilità, la fatigue, la forza, la resistenza, e le capacità coordinative;
- contribuisce a preservare l'efficienza cardiovascolare e respiratoria e – insieme a un'alimentazione adeguata - a mantenere il peso nella norma, riducendo il rischio di recidiva;
- ha efficacia anche sulle complicanze oncologiche, quali il dolore, la cardio- e neuro-tossicità di alcuni farmaci chemioterapici e della radioterapia, gli effetti avversi delle terapie ormonali sostitutive o complementari;
- favorisce la socializzazione, il divertimento, influisce positivamente sull'umore e riduce gli stati di ansia e depressione;
- migliora la percezione della qualità di vita espressa attraverso vari parametri (la percezione del dolore, lo stato cognitivo, la percezione dello stato di salute in generale, la percezione del proprio ruolo, lo stato emotivo e la vitalità).

I benefici di un esercizio fisico moderato per quanto riguarda ansia, disturbi dell'umore e benessere socio-emozionale sono stati indagati e confermati da studi clinici anche nei pazienti anziani che affrontano chemioterapia, con alcune **indicazioni di base**:

- è importante **non interrompere mai del tutto** l'attività fisica per non perdere i benefici ottenuti;
- per i soggetti già attivi è auspicabile l'inserimento di attività specifiche che possano portare



all'**aumento della intensità**;

- per i soggetti non attivi è necessario **personalizzare** l'attività fisica iniziando con attività semplici per 30 min. **aumentando gradualmente la durata**

L'American College of Sports Medicine (ACSM) e le società scientifiche nazionali ed internazionali hanno emesso delle **linee guida** supportate dal National Cancer Institute per i malati oncologici dove

vengono suggeriti con forza i seguenti punti:

- svolgere regolare attività fisica;
- includere nel programma settimanale di allenamento 2 sessioni dedicate ad esercizi di potenziamento della forza;
- sviluppare gradualmente i livelli di attività fisica raccomandati;
- dedicare all'attività fisica almeno 150 minuti a settimana;
- evitare l'inattività e dedicarsi alle normali attività quotidiane;
- l'attività fisica è sicura durante e dopo il trattamento del cancro

Le motivazioni psicologiche

Nei pazienti oncologici, praticare una moderata attività sportiva contribuisce a contrastare sensazioni e vissuti connessi alla patologia. L'**orizzonte mentale**, che la malattia aveva ristretto all'ambito del dolore e della cura, si amplia ad altre dimensioni



della vita. Si passa dal ripiegamento su di sé alla possibilità di svagarsi, raccogliere nuovi stimoli e interessi, intrecciare nuove relazioni. L'**identità** stessa ne risulta arricchita e l'individuo si (ri)appropria di lati e sfaccettature che vanno oltre la percezione di sé come malato. A migliorare è soprattutto il **rapporto con il corpo**, che è stato a lungo attaccato e ferito dalla sofferenza. Riprendere a praticare uno sport dolce, come ad esempio la camminata, permette di **oltrepassare i propri limiti** con gradualità e rispetto, sfidandosi con delicatezza. Si sente di abitare nuovamente un organismo che funziona, verso cui si torna a nutrire fiducia e amorevolezza.

La presenza di un **gruppo** poi sostiene e potenzia il processo, incentivando a mantenere l'impegno e offrendo una possibilità di dialogo e confronto fra pari, mediato e reso più leggero dalla condivisione di un'attività piacevole.

Obiettivi complessivi

Recupero psicofisico: riprendere possesso della normale vita quotidiana per pazienti e famigliari dopo il lungo iter terapeutico

Aggregazione: recuperare le relazioni sociali e la fruizione del proprio territorio attraverso l'incontro e la condivisione non solo con altri pazienti/famigliari ma anche con la comunità in senso più ampio.

Sensibilizzazione: favorire il superamento dei pregiudizi sulla malattia e le sue conseguenze, anche attraverso una corretta informazione su patologie, terapie e qualità di vita.

Prevenzione: promuovere l'attività fisica per le persone che hanno uno stile di vita sedentario, favorendo altresì la c.d. prevenzione secondaria nei confronti delle malattie acute e croniche.

PREVENIRE I TUMORI SEGUENDO UNA SANA ALIMENTAZIONE

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF World Cancer Research Fund) nel 2007 ha concluso una revisione di studi scientifici sul rapporto tra alimentazione e tumori: da quanto emerso sono state stilate raccomandazioni per la prevenzione del cancro, aggiornate nel 2018.

Il nuovo rapporto del WCRF del 2018 sottolinea che sovrappeso e obesità sono tra le principali cause dell'aumento delle patologie tumorali in tutto il mondo; viene poi introdotto un concetto nuovo: le raccomandazioni sono valide anche per chi ha già avuto casi di tumore perché potrebbero contribuire a ridurre il rischio di recidiva.

Tra le 10 raccomandazioni del WCRF per la prevenzione delle malattie oncologiche troviamo:

Mantieniti normopeso

Scorrette abitudini alimentari e sedentarietà favoriscono sovrappeso e obesità che aumentano il rischio di sviluppare alcuni tumori (esofago, pancreas, colon-retto, endometrio, rene, mammella dopo la menopausa). Si è normopeso quando l'Indice di Massa Corporea (IMC), che è il rapporto tra peso corporeo (espresso in kg) e l'altezza (espressa in m²) è compreso tra 18.5 e 24.9, se risulta tra 25 e 29.9 si è sovrappeso, mentre una condizione di obesità è rappresentata da un IMC > 30.

Consuma cereali integrali, verdura frutta e legumi

Frutta e verdura hanno una bassa densità energetica, apportano vitamine e minerali, contengono sostanze ad azione protettiva antiossidante e forniscono fibra, di cui sono ricchi anche i cereali integrali che dovrebbero rappresentare la principale fonte di carboidrati. La fibra favorisce la motilità gastrointestinale limitando il contatto con potenziali cancerogeni e contribuisce a raggiungere più precocemente il senso di sazietà, aiutando a mantenersi normopeso. I legumi sono una valida fonte proteica: se associati ai cereali si ottiene un profilo proteico simile a quello della carne.

(Vedi lo schema frutta e verdura pag. 38-39)

Limita il consumo di alimenti processati ricchi in grassi e zuccheri

Sono alimenti di piccole dimensioni, ad alta densità energetica, con un basso potere saziante, il cui consumo favorisce sovrappeso e obesità; possono contenere inoltre un'elevata quantità di sale, fattore di rischio per le malattie cardiovascolari ed oncologiche, in particolare per il tumore dello stomaco. Il consumo di prodotti processati, di scarso valore nutrizionale, deve essere limitato, prediligendo, invece, alimenti freschi e poco lavorati che apportano nutrienti e composti utili all'organismo.



Limita il consumo di carne rossa ed evita il consumo di carni lavorate

Le linee guida nazionali e internazionali invitano a non superare i 500 g/settimana di carne rossa e di limitare il più possibile il consumo di carni lavorate (salumi, insaccati e altre carni trasformate): un consumo superiore può aumentare il rischio di cancro, in particolare del colon-retto. Tra le possibili cause ci sono la produzione di composti potenzialmente cancerogeni che si formano sia durante la lavorazione, sia durante la cottura ad alte temperature. Il consumo di carne deve anche essere limitato per il suo contenuto di grassi, per lo più saturi.

Evita il consumo di bevande zuccherate

Il consumo quotidiano di queste bevande contribuisce direttamente ad un aumento dell'apporto calorico per cui devono essere assunte occasionalmente per mantenere sotto controllo il peso corporeo.



Limita il consumo di bevande alcoliche

Il consumo eccessivo di alcool aumenta il rischio di sviluppare malattie oncologiche per cui si raccomanda di evitarne l'assunzione e di consumarne solo piccole quantità occasionalmente.

Sono ancora scarse le evidenze solide di rapporti tra singoli alimenti e tumori. Per questo motivo negli ultimi anni si stanno studiando gli stili alimentari che prendono in considerazione oltre alla dieta altri fattori legati allo stile di vita che possono agire sul rischio di tumore.

Ne è emerso che la dieta mediterranea, aderente alle raccomandazioni del WCRF, sia in grado di ridurre il rischio di ammalarsi di cancro grazie all'elevato apporto di sostanze antiossidanti e di fibra e ad un moderato consumo di vino, di prodotti lattiero-caseari e di carne e suoi derivati, ad alto contenuto di grassi.

Gli effetti favorevoli della dieta mediterranea non sono però legati solo alla tipologia di alimenti ma anche alla loro frequenza di consumo.

Mangiare sano non significa sottoporsi a sacrifici e privazioni ma imparare a scegliere e a moderare, riscoprendo il piacere di alimenti più semplici e genuini.







A.I.L. sezione di Cuneo
"Paolo Rubino"
V. Schiaparelli, 23
12100 CUNEO
Tel. 0171-69.52.94
info@ail.cuneo.it



L.I.L.T. sezione di Cuneo
V. Meucci, 34
12100 CUNEO
Tel. 0171- 69.70.57
cuneo@legatumoricuneo.it

