



# Vivere bene dopo il cancro

**Ogni anno, molte persone affette da cancro, sono trattate con successo. È comune che persone che hanno avuto il cancro vivano a lungo dopo le terapie. Alcune persone guariscono. Questa scheda informativa si rivolge alle persone che hanno completato le terapie per il cancro, ad esempio chemioterapia o radioterapia. Queste persone vengono definite 'sopravvissuti al cancro'.**

**In Australia vi sono oltre 700.000 persone che hanno avuto il cancro. Questo numero è in continuo aumento grazie a diagnosi più precoci e migliori terapie.**

## Quando la terapia finisce

Durante la terapia per il cancro, potreste avere avuto la sensazione che la vostra vita era in sospenso. Ora che il trattamento è finito potreste attendervi che la vita torni alla normalità. Tuttavia, può essere difficile riprendere le attività quotidiane. Potreste sentirvi diversi o avere un aspetto diverso.

Con l'andare del tempo, i sopravvissuti spesso trovano un nuovo modo di vivere. Molte persone definiscono questo modo di vivere 'nuovo normale'.

## Le vostre sensazioni

È normale che le persone interessate abbiano delle sensazioni contrastanti quando completano la terapia. Potreste avere bisogno di una pausa per riflettere su ciò che è accaduto prima di poter pensare al futuro.

Sentimenti comuni includono:

- sollievo che la terapia è finita
- solitudine o isolamento
- un senso di perdita e angoscia per com'era una volta la vita
- senso di colpa per il fatto di non sentirvi felici
- ansia sul ritorno alla vita normale
- stanchezza o esaurimento
- felicità o motivazione a provare nuove esperienze o apportare cambiamenti allo stile di vita
- paura dell'eventuale ricomparsa del cancro.

Le vostre sensazioni dipenderanno dal tipo di cancro e dalle terapie cui vi siete sottoposti e da altre forme di sostegno di cui potete avvalervi. Anche eventuali effetti collaterali delle terapie svolgeranno un ruolo importante.

Alcune persone si accorgono che familiari e amici non capiscono le loro sensazioni. I vostri cari vorrebbero che vi lasciate alle spalle l'angoscia procuratavi dalla malattia ma non si rendono conto che l'esperienza del cancro non finisce quando finisce la terapia.

Potrebbe essere utile concedervi il tempo necessario ad adeguarvi a questi cambiamenti e spiegare a familiari ed amici che avete bisogno del loro sostegno. Sapere che queste sensazioni sono naturali ed essere capaci di gestirle è una parte importante della condizione di sopravvissuto al cancro.

## Suggerimenti utili

- Concentratevi su ogni nuova giornata e aspettatevi che vi saranno sia giorni belli che giorni brutti.
- Fate le cose al ritmo che più vi si addice. Evitate la pressione di dover prendere decisioni o iniziare nuove attività sul momento. Mettete in programma delle pause tra un'attività e l'altra.

- Se nutrite apprensioni nel dover uscire di casa per la prima volta, chiedete a qualcuno che vi sta a cuore e di cui vi fidate di accompagnarvi.
- Se qualcuno non sa come reagire, non prendetevela. Alcune persone evitano il contatto perché il cancro fa emergere emozioni difficili da controllare.
- Mettete parenti ed amici al corrente delle vostre sensazioni ed apprensioni.
- Parlate al medico se temete di essere depressi.
- Provate qualche tecnica di rilassamento come meditazione, yoga e respirazione profonda. Alcune persone si rilassano svolgendo altre attività come fare giardinaggio, leggere, cucinare o ascoltare la musica.
- Tenete un diario per documentare le vostre sensazioni.
- Leggete le storie di altri sopravvissuti. Sapere come altre persone hanno interpretato una diagnosi di cancro potrebbe essere utile.

Alcuni scoprono che le settimane, i mesi e gli anni successivi al completamento delle terapie sono un momento opportuno per ripercorrere le tappe della propria vita. Potrebbero riconsiderare ciò che è importante e appagante oppure apportare modifiche al proprio stile di vita.

## Paura della ricomparsa del cancro

La sensazione di ansia e paura della ricomparsa (ricorrenza) del cancro è il timore più comune per i sopravvissuti del cancro, soprattutto nel primo anno dopo la conclusione delle terapie. Per alcuni, questo timore potrebbe incidere sulla capacità di godersi la vita e formulare piani per il futuro. Vivere con questo timore è stato descritto come una sorta di "spada di Damocle".

Potrebbe essere utile parlare al medico del rischio di una ricomparsa della malattia. Questo varia da persona a persona. Infatti dipende da molti fattori tra cui tipo di cancro, fase della malattia all'atto della diagnosi, terapie e tempo trascorso dalla conclusione di queste ultime. Di norma, più tempo passa, minori sono le probabilità che il cancro ricompaia. Alcuni sopravvissuti affermano che i loro timori diminuiscono con il passare del tempo.

## Visite di controllo

Dopo la conclusione delle terapie, potreste necessitare di visite di controllo periodiche. Queste consentiranno al medico di tenere d'occhio la vostra salute e il vostro benessere.

La frequenza delle visite di controllo varia a seconda del tipo di cancro che avete avuto. Alcune persone si sottopongono a visite di controllo ogni 3-6 mesi per i primi anni dopo il trattamento, e in seguito con minore frequenza. Potreste chiedere al medico quali sono gli standard e le raccomandazioni delle autorità sanitarie in merito alle visite di controllo dopo le terapie.

**Molte persone si preoccupano che ogni dolore o malessere è un segnale della ricomparsa del cancro. Questo è improbabile ma se siete preoccupati o se notate sintomi nuovi o diversi, interpellate il medico. Non aspettate fino alla prossima visita di controllo in programma.**

## Dove posso procurarmi informazioni affidabili?

**Cancer Council NSW 13 11 20** – Informazioni e sostegno per voi e per i vostri familiari al costo di una chiamata locale da qualsiasi località in Australia.

**Sito web** – [www.languages.cancerCouncil.com.au](http://www.languages.cancerCouncil.com.au)

**Servizio traduzioni e interpreti (TIS) 13 14 50**