



Le terapie complementari e il cancro

Complementary Therapies and Cancer

È possibile che a un certo punto senta parlare o provi interesse per le cure complementari. Sono numerose le terapie disponibili e le informazioni relative possono creare confusione. Questa scheda informativa ti fornirà delle idee su come prendere decisioni informate e sicure.

Cosa sono le terapie convenzionali per il cancro?

Sono trattamenti basati su prove concrete, la cui sicurezza ed efficacia sono state dimostrate scientificamente. Sono stati ideati per diagnosticare e trattare il cancro, per rallentare la crescita, oppure alleviarne i sintomi. Le principali terapie convenzionali sono l'intervento chirurgico, la radioterapia, la chemioterapia, la terapia ormonale e l'immunoterapia. Spesso sono detti trattamenti medici convenzionali o ufficiali.

Cosa sono le terapie complementari?

Le terapie complementari sono utilizzate congiuntamente ai trattamenti medici convenzionali. Mirano a sostenere e migliorare la qualità di vita della persona e ad aumentarne il benessere. Non intendono curare il cancro. Sono invece utilizzate per il controllo dei sintomi quali dolore e stessatezza e sono complementari ai trattamenti medici convenzionali. Tra le terapie complementari rientrano il rilassamento, la terapia della parola, la meditazione, la visualizzazione, l'agopuntura, la riflessologia, la musicoterapia, l'arteterapia e i massaggi.

Alcune terapie complementari potrebbero non essere indicate durante alcune fasi di trattamento giacché interferiscono con la terapia e/o aggravano gli effetti indesiderati. È sempre necessario consultare il medico prima di iniziare un trattamento complementare.

Cosa sono le terapie alternative?

Le terapie alternative sono utilizzate in sostituzione del trattamento medico convenzionale. Spesso sono presentate quali "cure per il cancro". È importante sapere che la loro efficacia non è stata dimostrata e che non sono state oggetto di studi scientifici. Possono nuocere o causare sofferenza a chi le preferisce ai trattamenti medici convenzionali.

Quali tipi di terapie complementari sono disponibili per i pazienti affetti dal cancro?

Si riportano di seguito le terapie complementari utilizzate più di frequente nei pazienti con il cancro. Puoi scegliere di seguire una

o più di queste terapie.

Le terapie fisiche comportano un lavoro fisico sul corpo e comprendono l'agopuntura, l'aromaterapia, la riflessologia... e i massaggi.

Le terapie mente-corpo sono state pensate per acuire la capacità della mente di influenzare la funzionalità del corpo e i sintomi; includono la meditazione, la visualizzazione guidata e l'ipnosi.

Le terapie della parola offrono sostegno emotivo. Possono essere somministrate in sessioni individuali da un consulente adeguatamente formato, o a gruppi di persone che si riuniscono per condividere le proprie esperienze e sostenersi a vicenda. Esistono anche programmi di "peer support" in cui il paziente o un suo parente riceve appoggio in sedute individuali da un volontario che ha vissuto un'esperienza analoga.

Le modifiche dello stile di vita quali un'alimentazione sana e attività fisica regolare possono aiutarti a sentirti meglio o ad alleviare alcuni sintomi, come la stessatezza.

Cosa devo fare prima di scegliere una terapia complementare?

Fatti carico della tua salute, reperendo tutte le informazioni possibili sulla terapia in questione. Ecco alcune domande che potresti porre:

- Questa terapia è utilizzata specificatamente nei pazienti affetti da cancro o per altre malattie?
- Vi sono effetti indesiderati?
- Chi parteciperà alla somministrazione della terapia?
- Quali qualifiche hanno e sono iscritti a un albo professionale?
- Quali sono i costi della terapia e sono coperti dalla mia assicurazione sanitaria?
- Quali sono gli obiettivi della terapia?
- Questa terapia avrà ripercussioni sul mio trattamento medico convenzionale?

Ti devi sempre sentire sicuro, a tuo agio e rispettato ogniqualvolta ti sottoponi a qualsivoglia forma di terapia complementare. L'ufficio del Cancer Council del tuo stato o territorio potrebbe offrire una serie di terapie complementari e può fornirti assistenza rispondendo alle tue domande.

Non dimenticare, in caso di preoccupazioni o dubbi, di rivolgerti al medico.

Dove trovo informazioni affidabili?

Helpline del Cancer Council 13 11 20

Informazioni e assistenza per te e i tuoi parenti al costo di una telefonata locale da qualsiasi località in Australia.

Sito web del Cancer Council

(con collegamenti ai Cancer Council dei singoli stati e territori)

www.cancercouncil.com.au

Servizio di traduzione e interpretariato 13 14 50