

# Vivere bene dopo il cancro

*Una guida per le persone affette dal cancro*

**Ogni anno, molte persone affette dal cancro vengono trattate con successo. Questa scheda informativa è rivolta alle persone che hanno completato le terapie oncologiche.**

## Al termine delle terapie

Durante le terapie oncologiche, potresti aver avuto la sensazione che la tua vita fosse in sospeso. Al termine delle terapie, puoi aspettarti che la tua vita torni presto alla normalità. Tuttavia, può essere difficile tornare a svolgere le attività usuali. Potresti sentirti e avere un aspetto diverso.

Con il tempo però, le persone riescono a trovare un modo nuovo di vivere dopo il cancro. Questa fase è comunemente chiamata "trovare una nuova normalità", e può richiedere mesi o anni.



Più di 1,2 milioni di persone che vivono in Australia hanno ricevuto una diagnosi di cancro durante la loro vita. Questo numero è in crescita poiché sempre più tumori vengono diagnosticati in fase precoce e le terapie continuano a migliorare.

## Le tue emozioni

È comune per le persone provare emozioni contrastanti al termine delle terapie. Potresti aver bisogno di tempo per fermarti e riflettere sul passato, prima di poter pensare al futuro.

Emozioni comuni includono:

- sollievo che la terapia sia terminata
- paura che il cancro si ripresenti (recidivi)
- un senso di perdita o dolore per la vita di prima
- essere più emotivi o tristi
- sentirsi stanchi o svuotati
- rabbia per il modo in cui il cancro abbia inciso sulla vita
- speranza per il futuro

## Come affrontare il periodo successivo alla fine delle cure oncologiche:



- Vivi giorno per giorno e aspettati giorni migliori e giorni peggiori.
- Fai le cose secondo i tuoi ritmi. Evita di sentirti sotto pressione nel prendere decisioni o nell'iniziare subito nuove attività.
- Se puoi, condividi i tuoi sentimenti con la famiglia, gli amici e la tua comunità.
- Parla con il tuo medico se temi di avere la depressione o se desideri parlare con uno psicologo o un counselor.
- Pratica qualche forma di rilassamento, come la meditazione, lo yoga, il tai chi o la respirazione profonda. Ad alcune persone piace rilassarsi distraendosi con attività come il giardinaggio, la lettura, la cucina o la musica.
- Annota le tue emozioni in un diario.
- Chiama il Cancer Council al numero 13 11 20 (leggi "Dove ottenere assistenza e informazioni" a pagina 3).

Concediti il tempo necessario per adattarti alla vita dopo le terapie oncologiche. Gestire le proprie emozioni è una tappa importante per vivere bene dopo il cancro.

*"Dopo e le terapie, lo psicologo mi ha spiegato che è normale sentirsi come se ti avessero tolto la terra da sotto i piedi. È anche comune mettere in discussione la tua visione del mondo e le tue convinzioni."* DAVID

### Scelte di vita

È importante prendersi cura di sé stessi dopo le terapie oncologiche. Ciò può comportare fare cambiamenti nello stile di vita e abbracciare nuovi modi per rimanere in buona salute. Pianificare come prendersi cura di te può aiutarti a riprendere il controllo. Il piano può includere:

#### Smettere di fumare e fare vaping



Cerca di smettere di fumare e fare vaping. Smettere di fumare può essere difficile, soprattutto se soffri d'ansia. Per ottenere supporto, parla con il tuo medico o chiama Quitline al numero 13 78 48 (Quitline può avvalersi di interpreti).

#### Alimentazione sana



Raccomandiamo una dieta equilibrata che comprenda i 5 gruppi alimentari: verdure e legumi, frutta, cereali integrali, carne (o alternative) e latticini. Limita i grassi saturi, sale e zucchero.

#### Limitare l'assunzione di alcolici



Limita o evita gli alcolici per ridurre il rischio di cancro e migliorare la salute e il benessere generale. Non bere più di 10 unità standard a settimana.

#### Fare attività fisica



Fare qualsiasi attività fisica è meglio che non fare nulla. Per evitare di esagerare, inizia l'attività fisica lentamente e aumenta gradualmente. Chiedi al tuo specialista o al medico di base quali precauzioni dovresti prendere, e la quantità e il tipo di esercizio che è giusto per te.

#### PROTEZIONE DAL SOLE (SUNSMART)



Proteggiti dal sole:

- indossando indumenti che coprano spalle, braccia, gambe e corpo;
- utilizzando lozioni con SPF 50 o SPF 50+ ad ampio spettro, resistenti all'acqua quando sei all'aperto;
- indossando un cappello che ripari il viso, il collo e le orecchie;
- proteggendo gli occhi con occhiali da sole che soddisfino gli standard australiani;
- stando all'ombra.

### Ritorno al lavoro

Che tu sia un lavoratore autonomo o dipendente, potresti temere di non riuscire a svolgere il tuo lavoro come prima. Alcune persone scelgono di tornare al lavoro gradualmente, riducendo inizialmente l'orario o le attività. Altre, invece, si sentono pronte a riprendere subito con lo stesso ritmo di prima.

Se sei un/una dipendente, puoi valutare la possibilità di predisporre un piano scritto di rientro al lavoro quando ti senti pronto/a a riprendere. Si tratta di un documento elaborato insieme al tuo medico e al tuo datore di lavoro, che definisce le modalità e i tempi del tuo ritorno all'attività lavorativa.

### Visite di controllo

Al termine delle terapie oncologiche, dovrai probabilmente sottoporerti a controlli regolari. Questi consentiranno al medico di monitorare la tua salute e benessere, gestire eventuali effetti collaterali a lungo termine dovuti alle terapie e assicurarsi che il cancro non sia tornato o si sia diffuso ad altre aree.

La frequenza dei controlli dipenderà dal tipo di cancro che hai avuto. Alcune persone hanno visite di controllo ogni 3-6 mesi per i primi anni, e poi sempre meno spesso. Se sei preoccupato/a o noti nuovi sintomi tra un appuntamento e l'altro, contatta immediatamente il tuo medico di famiglia.

### Paura che il cancro ritorni

Sentirsi ansiosi e timorosi che il cancro ritorni (recidiva) è la paura più comune per i pazienti dopo le terapie oncologiche. La maggior parte delle persone ha questi timori in una certa misura, e ciò può andare avanti per molti anni.

### Modi per affrontare la paura che il cancro ritorni

- Chiedi al medico quali sono le probabilità che il cancro ritorni (recidivi).
- Chiedi come capire la differenza tra normali dolori e problemi e i sintomi dovuti al cancro.
- Concentrati sulle cose che puoi controllare, come lo stile di vita e le visite di controllo.
- Impara a gestire i segni di stress e ansia attraverso attività come la meditazione mindfulness, esercizi di respirazione o fare passeggiate.
- Rivolgiti ad un counselor o ad uno psicologo se la paura che il cancro ritorni è troppo limitante.
- Unisciti a un gruppo di supporto per parlare con altre persone che possono capire come ti senti.
- Prova a fare qualcosa di creativo, come disegnare, pittura o scrittura. Questo tipo di attività può aiutarti a gestire le emozioni e a rilassarti.

### Dove ottenere assistenza e informazioni nella tua lingua



- **Chiama Cancer Council 13 11 20.** Possiamo connetterti con i servizi di interpretariato e fornirti risorse nella tua lingua.
- **Chiama TIS National al numero 131 450.** Si tratta di un servizio di interpretariato gratuito che ti mette in contatto con un interprete che ti assiste durante il tuo consulto medico o per parlare con Cancer Council.

- ▶ **How to find this resource in English and other languages.** Visit our multilingual hub at [cancercouncil.com.au/multilingual](https://cancercouncil.com.au/multilingual) or scan this QR code.



SCAN ME

### Ringraziamenti

La scheda informativa è stata redatta dal Cancer Council NSW utilizzando le informazioni fornite dalle risorse di Cancer Council Australia "Comprendere il cancro". Ringraziamo i professionisti sanitari e i consumatori che hanno collaborato a stilare queste informazioni.

Visita il [nostro sito web](#) per l'elenco di esperti e revisori dei consumatori per questa scheda informativa.

### Nota al lettore:

Consultare sempre il proprio medico su questioni che riguardano la salute. Questa scheda informativa è intesa come introduzione generale e non sostituisce il consulto medico, o consulenze legali o finanziarie professionali. Le informazioni sul cancro vengono costantemente aggiornate e riviste dalle comunità mediche e di ricerca. Sebbene sia stata prestata la massima attenzione per garantire che le informazioni contenute nel presente documento fossero accurate al momento della pubblicazione, Cancer Council Australia e i suoi membri declinano ogni responsabilità per eventuali lesioni, perdite o danni derivanti dall'uso o dal ricorso alle informazioni fornite nella presente scheda informativa.

Questa traduzione è finanziata grazie alla generosità dei cittadini del NSW. Per dare supporto al Cancer Council chiama il numero 1300 780 113 o visita [cancercouncil.com.au](https://cancercouncil.com.au)



Cancer Council NSW rende omaggio ai custodi tradizionali del Paese in tutta l'Australia e riconosce la loro connessione con terra, acqua e comunità. Rendiamo omaggio alle culture aborigene, agli isolani dello Stretto di Torres e agli Elder del passato e del presente.

