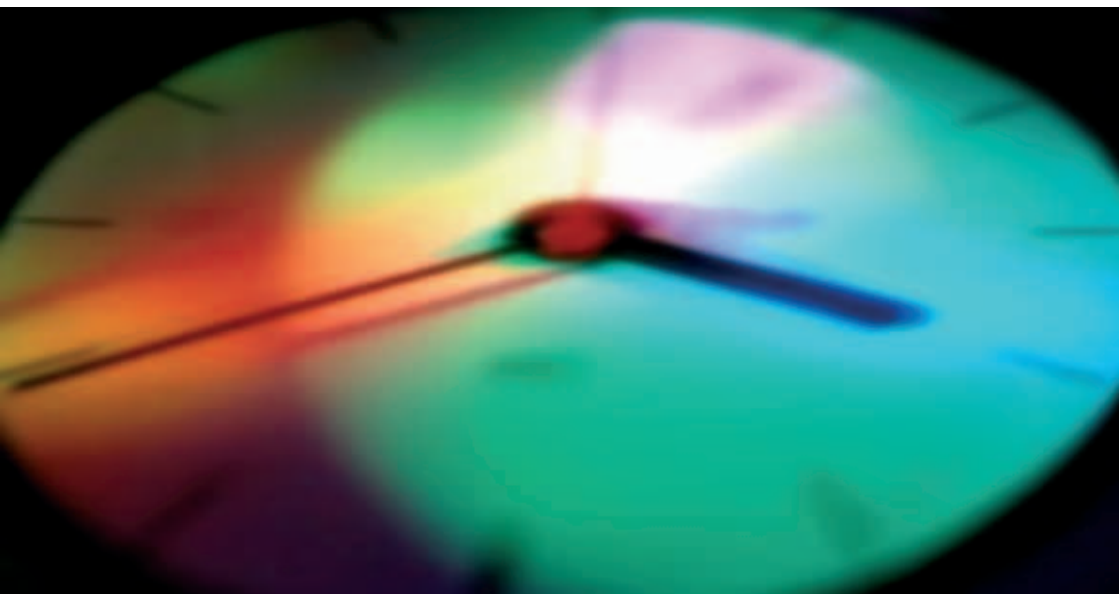




Fatica e stanchezza

**Individuare le cause,
trovare delle soluzioni**

**Una guida della Lega contro il cancro
per malati e familiari**



Impressum

Editrice

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
casella postale 8219
3001 Berna
tel. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch

Autrici

Annekäthi Bischoff Wilhelm
Monica Schildknecht
Evelyn Haegi-Rieder
Evelyne Götschmann-Hasler

Consulenza specialistica

Irène Bachmann-Mettler
Anita Margulies
Anne Murphy
Mariuccia Schönholzer
Dr. Agnes Glaus
Prof. Dr. Thomas Cerny
Dr. Hans Neuenschwander

Redazione

Alfred Lienhard, Christina Müller

Traduzione

Sergio Pastore, Sennwald

Foto

Copertina: Gissel Institut, D-Hannover
p. 4, 22, 34: ImagePoint SA, Zurigo

Design

Wassmer Graphic Design, Langnau BE

Stampa

Ast & Jakob, Vetsch AG, Köniz

Il presente opuscolo è disponibile anche
in lingua tedesca e francese.

© 2009, 2005

Lega svizzera contro il cancro, Berna
5ª edizione rivista

Riferimenti

Schweiz. Zeitschr. GanzheitsMedizin 17, 28–32 (2005),
Manfred E. Heim.

Fatigue, in «palliative-ch», Zeitschrift für Palliative Medizin,
Pflege und Begleitung, n. 3/2004, 8–37.

Action on Fatigue: A European Educational and Research
Initiative for Oncology Nurses. 1996, Excerpta Medica Medical
Communications B.V.

Fatigue and the Cancer Experience: The State of the Knowledge,
Winningham, M.L. et al., Oncology Nursing Forum, 21:23–34,
1994.

Fatigue; Basia Lynn Belza; materiali della Scuola quadri per le
cure infermieristiche, 1996.

La Fatigue intense chez les patients cancéreux – un phénomène
sous-estimé: una guida belga per i pazienti.

Müdigkeit bei Patientinnen mit Zervixkarzinom: tesi, A. Bischoff
Wilhelm, 1993.

Premessa	5
Le molte facce della stanchezza	6
Stanchezza ritmica	6
Stanchezza cronica	7
Le varie cause della stanchezza	11
Malattia tumorale?	11
Anemia?	11
Operazione?	13
Chemioterapia?	13
Radioterapia?	14
Immunoterapia?	14
Dolori?	15
Alimentazione?	16
Cause psicologiche?	17
Gli effetti della stanchezza	18
Possibili ripercussioni sulla famiglia	20
Come vincere la stanchezza	21
Fasi di attività e di riposo	23
Riposo notturno per essere in forma di giorno	25
Gestire le proprie forze	26
La mia alimentazione può influenzare la stanchezza?	27
Parlare della stanchezza	28
Come parlarne con le persone vicine	29
Che genere di aiuto richiedere?	30
Come parlarne con l'équipe curante	30
Cosa vorrebbe dire agli specialisti?	31
L'essenziale in breve	25
Appendice	38



Quando nel testo è utilizzata solo la forma maschile o femminile questa si riferisce a persone di entrambi i sessi.

Cara lettrice, caro lettore

Per quali motivi ha preso in mano questo opuscolo?

- > Perché si sente molto affaticata?
- > Perché vorrebbe maggiori informazioni sulle cause di questo fenomeno debilitante?
- > Perché desidera consigli e aiuto per vincere la stanchezza?

Per molti versi, lo studio dei vari aspetti della stanchezza legata al cancro è ancora agli inizi. Il presente opuscolo intende esporre le conoscenze finora acquisite al riguardo dalla ricerca in ambito medico e delle cure infermieristiche. Ma come trarre il massimo vantaggio da queste informazioni nella sua personalissima situazione?

In questo opuscolo troverà numerosi suggerimenti che potranno esserle di aiuto nella vita di ogni giorno. La stanchezza ha molte cause e si manifesta in vari modi e vari sono anche i modi di affrontarla. Grazie a questo opuscolo potrà trovare un percorso individuale per comprendere il fenomeno e riorganizzare la sua attività quotidiana.

Spesso gli opuscoli e i vademecum rivolgono in apertura un ordine perentorio: «Legga attentamente quanto segue!» Ebbene, il presente opuscolo può leggerlo anche distrattamente e quando è stanco! Esso è infatti concepito per essere assimilato anche in piccole porzioni. Può interrompere la lettura in qualsiasi momento e riprenderla quando le pare. Non dovrà concentrarsi più del dovuto. L'opuscolo vuole fornire degli stimoli senza esigere troppi sforzi. Ma intende anche invitarla a ricercare il colloquio coi medici e il personale curante.

La sua Lega contro il cancro

Le molte facce della stanchezza

Sicuramente saprà già per esperienza che non esiste un solo genere di stanchezza. La stanchezza ha infatti molte facce. Tutti avvertiamo chiaramente la stanchezza in certi momenti, ma con questa parola designiamo sensazioni diverse.

La stanchezza ritmica

L'avrà certamente già provata. L'intelletto, l'animo e il corpo segnalano il bisogno di riposo con un senso di stanchezza che si manifesta regolarmente. La sera, per esempio, il corpo comunica il bi-

sogno di sonno: cominciamo a sbadigliare e facciamo fatica a tenere gli occhi aperti.

Se abbiamo alle spalle un'intensa giornata di lavoro ben difficilmente potremo affrontare una lettura impegnativa. Il corpo e l'intelletto sono stanchi e hanno bisogno di ristoro e di sonno. La mattina seguente potremo riprendere la nostra attività freschi e riposati. Questa forma acuta di stanchezza previene l'esaurimento fisico, psichico e intellettuale. La stanchezza ritmica non causa in genere mai problemi.

Le differenze in un colpo d'occhio

Stanchezza ritmica, normale, acuta	Stanchezza cronica, atipica, fatigue
Si manifesta seguendo il ritmo quotidiano o in seguito a uno sforzo.	Si manifesta continuamente e durevolmente.
In linea di massima ha una causa chiara.	Si presenta, <i>apparentemente</i> , senza motivo.
È un fenomeno passeggero.	È un fenomeno duraturo.
Scompare con il riposo o con il sonno.	Non scompare veramente, nemmeno dopo il riposo o pause prolungate.

La stanchezza cronica

Ha l'impressione che la stanchezza sia eccessiva e molesta? O più forte e prolungata della solita e naturale stanchezza ritmica? Ha l'impressione che tutta la sua persona sia oppressa dalla stanchezza? Magari in continuazione?

Gli specialisti chiamano in genere questo fenomeno stanchezza o affaticamento cronico.

Le faremo ora alcune domande per invitarla a dare corpo e forma al suo tipo personale di stanchezza. Immagini di averla di fronte e cerchi di descriverla al meglio.

Come si manifesta la sensazione di stanchezza?

(Indichi le risposte corrispondenti)

- mancanza di energia
- scarsa vitalità
- mancanza di stimoli
- incapacità di prendere decisioni

- senso di spossatezza
- impressione di essere a terra
- sensazione di aver esaurito le energie

- sensazione di fiacchezza fisica
- sensazione di mancanza di forze
- senso di debolezza

- sensazione di rapido esaurimento delle energie fisiche, anche in caso di modesta sollecitazione fisica
- sensazione di rapida perdita della concentrazione e dell'attenzione
- sensazione di rapido esaurimento delle energie intellettuali, anche nell'affrontare compiti intellettuali non impegnativi
- sensazione di perdere facilmente il filo della conversazione e di non riuscire a riprenderlo

- chiaro senso di stanchezza senza sonnolenza
- stanchezza associata a sonnolenza
- stanchezza associata a nervosismo

- risento diversamente la stanchezza, precisamente

Come definirei la sensazione opposta alla stanchezza?

(Annoti le parole che le vengono subito in mente senza riflettere a lungo)

In quali parte del corpo avverto la stanchezza?

(Indichi ciò che fa al caso)

- nelle braccia
- nelle gambe
- al viso
- agli occhi
- in altre parti del corpo, esattamente

- in tutto il corpo
- a livello mentale (la stanchezza è tale che non può concentrarsi e formulare idee chiare)
- a livello emotivo (la stanchezza è tale che non prova alcuna gioia o altre sensazioni)
- in tutta la persona (a livello fisico, mentale ed emotivo)

Quando avverto la stanchezza?

(Indichi ciò che fa al caso)

- la mattina
- la sera
- tutto il giorno
- di notte
- in altri momenti della giornata, esattamente

- dopo uno sforzo, cioè

- dopo una determinata attività, cioè

- durante la chemioterapia
- dopo la chemioterapia
- durante la radioterapia
- dopo la radioterapia

Di conseguenza si manifesta stanchezza. Anche i seguenti disturbi possono essere dovuti all'anemia: vertigini, cefalea, difficoltà respiratorie e palpitazioni anche dopo sforzi fisici leggeri.

Basta un semplice test per determinare la quantità di emoglobina del sangue. L'emoglobina è il pigmento rosso degli eritrociti. Esso si lega all'ossigeno a livello polmonare. L'ossigeno è poi rilasciato dove è necessario, cioè nei tessuti. Quando scende il valore dell'emoglobina, sale il rischio di anemia. L'anemia insorge quando il numero degli eritrociti eliminati dal circolo sanguigno è superiore al numero dei nuovi eritrociti formati nel midollo osseo.

Lo squilibrio può avere a sua volta varie cause:

- > La malattia tumorale inibisce non di rado la formazione di nuovi globuli rossi e ne abbrevia l'esistenza.
- > I tumori ossei possono ostacolare fortemente il rifornimento di globuli rossi.

- > Anche la radio- e la chemioterapia possono influire negativamente sul rifornimento di globuli rossi.
- > L'anemia può essere causata anche da perdite di sangue croniche o da una carenza di vitamine e di ferro.

Per combattere l'anemia si ricorre a varie cure, a seconda della causa e della gravità della malattia. In caso di anemia acuta, quando cioè la quantità di emoglobina è molto bassa, si ricorre spesso a trasfusioni di globuli rossi, grazie alle quali si possono attenuare rapidamente i disturbi dolorosi dell'anemia.

A volte prima della terapia anti-tumorale si inietta un ormone per prevenire l'anemia. Questo farmaco ormonale può essere utilizzato anche in corso di terapia con effetti benefici. È un prodotto di sintesi dell'ingegneria genetica e ha lo stesso effetto dell'emopoietina, un ormone prodotto naturalmente dai reni. Esso stimola la formazione dei globuli rossi.

Operazione?

La stanchezza è dovuta all'operazione?

Sentirsi stanchi dopo un'operazione è normale. Sono vari i fattori che generano stanchezza dopo un'operazione:

- > la narcosi
- > la perdita di sangue
- > la ferita che duole
- > la ferita che non si rimargina
- > gli antidolorifici
- > l'insonnia
- > la mancanza di moto.

Per alcuni la stanchezza si attenua nel giro di poche settimane, per altri, invece, l'affaticamento può durare molto più a lungo.

Chemioterapia?

La stanchezza è dovuta alla chemioterapia?

Le chemioterapie possono provocare stanchezza. Questa può iniziare a manifestarsi prima o dopo, a dipendenza del medicamento e del piano di terapia; può diventare più marcata nel corso della terapia o dei cicli terapeutici. Negli intervalli tra un ciclo e l'altro in genere la sensazione di affaticamento diminuisce.

Ma la chemioterapia non genera necessariamente stanchezza. A volte i malati che rispondono su-

bito alla terapia riferiscono che la stanchezza provata prima si è notevolmente attenuata dopo la chemioterapia.

Alcuni chemioterapici hanno un effetto sul midollo osseo e di conseguenza sulla formazione dei globuli rossi e bianchi, nonché delle piastrine sanguigne. Il rifornimento ridotto di eritrociti provoca anemia. Una riduzione dell'apporto di globuli rossi causa anemia (vedi p. 11).

Una carenza di piastrine può aumentare la tendenza a emorragie (per es. in caso di ferite), poiché la coagulazione è ostacolata. Fatta eccezione per le terapie molto aggressive (per es. ad alto dosaggio), ciò non causa quasi mai un'anemia.

Alcuni effetti collaterali della chemioterapia – per esempio la nausea e il vomito – rendono spesso necessario il ricorso a farmaci che causano a loro volta stanchezza.

Durante la chemioterapia non di rado è difficile alimentarsi normalmente, sia perché non si ha appetito, sia perché la nausea, il vomito, le irritazioni della mucosa orale o la diarrea ostacolano l'assimilazione delle sostanze nutritive, delle vitamine e del ferro. Di conseguenza non si hanno energie e la produzione dei globuli rossi è insufficiente: questi due fattori provocano stanchezza.

Radioterapia?

La mia stanchezza è dovuta alla radioterapia?

Le irradiazioni causano spesso stanchezza. L'organismo ha bisogno di energie per decomporre le cellule cancerose distrutte dai raggi, eliminare i prodotti di tale processo e formare nuove cellule sane.

La stanchezza è in genere minore se viene irradiata solo una zona limitata. Risulta più marcata se vengono irradiate zone estese.

Anche la zona del corpo sottoposta a irradiazione influisce sulla stanchezza. Se vengono danneggiate le cellule emopoietiche nel midollo spinale (per es. nelle radiazioni della colonna vertebrale), ciò può provocare un'anemia (vedi p. 11).

Le irradiazioni nella regione addominale e intestinale possono causare diarree e determinare quindi una perdita di sali minerali che forniscono energia.

Quando viene irradiata una parte del viso, la mucosa orale può irritarsi temporaneamente e spesso si riduce la secrezione salivale.

Mangiare e deglutire risulta difficoltoso, portando talvolta a carenze alimentari (vedi p. 16). Anche questo contribuisce a creare una sensazione di stanchezza.

Ma non solo l'effetto delle radiazioni stanca, anche i viaggi quotidiani e spesso faticosi per recarsi al centro di radiooncologia. Un trattamento di lunga durata e dosi più elevate di raggi aumentano a loro volta la stanchezza. Una volta conclusa la terapia radiante, la stanchezza può persistere ancora per un certo periodo (anche abbastanza lungo).

Immunoterapia?

La mia stanchezza dipende dall'immunoterapia?

Le immunoterapie (per es. Interferone, Interleuchina, anticorpi monoclonali) che influenzano il sistema immunitario possono causare forte stanchezza. Temporaneamente provocano effetti secondari simili a quelli dell'influenza (febbre, mancanza di appetito, mal di testa, dolori muscolari e delle articolazioni, disturbi della concentrazione e della memoria) che generano un grande affaticamento.

Quando il trattamento procede, gli effetti secondari di solito diminuiscono. Se risultano troppo gravosi per la paziente, possono anche comportare un'interruzione della terapia.

Altre informazioni sulle diverse terapie oncologiche ...

... si trovano nei relativi opuscoli gratuiti della Lega contro il cancro. Anche il servizio Linea cancro può offrire informazioni e sostegno (vedi Appendice).

Dolori?

La mia stanchezza è dovuta ai dolori?

I dolori cronici possono causare un senso di affaticamento. I dolori hanno effetti sul corpo, la psiche e i rapporti coi parenti, gli amici e i conoscenti.

Chi soffre di dolori cronici deve spesso ridurre l'attività fisica. Non essendo utilizzati, i muscoli perdono volume e vigore. Le energie e la mobilità diminuiscono e la stanchezza aumenta. I dolori cronici deprimono. Essi ci impediscono spesso di fare ciò che ci procura piacere ed è necessario al nostro benessere.

Oggi però il dolore cronico di origine tumorale può essere in genere curato con buoni risultati. Disponiamo di numerose terapie al riguardo, per es. il massaggio, le tecniche di rilassamento, vari farmaci.

Gli antidolorifici possono avere come effetto collaterale la stanchezza, temporanea o prolungata. A volte è necessario provare varie terapie del dolore e combinarle fra di loro.

Altre informazioni sui dolori e sulla terapia del dolore legati alla malattia tumorale ...

... si trovano nell'opuscolo gratuito «Vivere con il cancro, senza dolore» (vedi Appendice) oppure sul sito internet www.dolore.ch.

Alimentazione?

La mia stanchezza dipende dall'alimentazione?

Il cibo contiene:

- > sostanze nutritive che forniscono energie all'organismo (carboidrati, grassi) e proteine necessarie alla crescita e alla ricostituzione dei tessuti;
- > altre importanti sostanze (fibre alimentari, vitamine, minerali e oligoelementi);
- > acqua.

La carenza di sostanze nutritive e di altre sostanze compromette i processi rigenerativi degli organi. Il corpo reagisce con un senso di fatica all'insufficiente approvvigionamento. Un'alimentazione equilibrata, che tenga conto del fabbisogno energetico dell'organismo, ridurrà il senso di stanchezza.

In genere il fabbisogno energetico dell'organismo è più elevato in presenza di una malattia tumorale. Le cure antitumorali rendono a volte ipersensibile la mucosa orale per cui alcuni cibi non possono più essere assunti.

A volte il senso del gusto è alterato e non si ha voglia di mangiare. Inappetenza, secchezza della mucosa orale, difficoltà di masticazione e deglutizione, nausea, vo-

mito, diarrea o costipazione sono altri fattori che impediscono ai malati di cancro di alimentarsi normalmente.

Per evitare gravi carenze dell'organismo dovrebbe dedicare particolare attenzione all'alimentazione. Si consulti coi medici e il personale infermieristico ed eventualmente anche con un(a) dietista.

Ecco alcuni consigli alimentari:

- > Segua un'alimentazione equilibrata comprendente carboidrati, grassi, proteine, vitamine, sali minerali, oligoelementi e fibre alimentari in quantità sufficiente.
- > Anche la colazione dovrebbe essere variata ed equilibrata.
- > Prenda tanti piccoli pasti distribuiti sull'arco dell'intera giornata;
- > beva a sufficienza (2-3 litri al giorno).

Altre informazioni sull'alimentazione durante o dopo le terapie oncologiche ...

... si trovano sull'opuscolo gratuito della Lega contro il cancro «Difficoltà di alimentazione legate al cancro». Anche la lega contro il cancro della sua regione può offrire consulenza e informazioni (vedi Appendice).

Cause psicologiche?

La mia stanchezza dipende forse dalle mie preoccupazioni?

La stanchezza ha cause non solo fisiche ma anche psichiche. Le preoccupazioni, i timori, la tristezza e le sofferenze morali possono spesso demoralizzare e talvolta turbare il sonno.

La malattia può sconvolgere la vita e obbligare a ripensamenti e analisi: ciò costa molta energia e può provocare stanchezza. Diversi pazienti reagiscono alla diagnosi di cancro con una vera e propria depressione.

Caratteristiche della depressione:

- > abbattimento;
- > perdita di interesse e incapacità di rallegrarsi di alcunché;
- > stanchezza e debolezza;
- > difficoltà di concentrazione e di pensiero;
- > ridotta autostima;
- > complessi di colpa ingiustificati;
- > ossessione della morte;
- > impulsi suicidi;
- > rallentamento motorio o inquietudine nervosa;
- > insonnia;
- > inappetenza e perdita di peso.

Le depressioni possono essere superate con la psicoterapia e con gli antidepressivi chimici o a base di piante.

A volte i suoi desideri contrastano con le aspettative dei parenti, del datore di lavoro, di vicini, colleghi e amici. Senza volerlo si mostrerà irritato e persino sgarbato. In certi momenti non sopporterà nemmeno i suoi bambini. Ciò crea tensioni, sia in famiglia che nei rapporti professionali; tensioni che logorano e possono provocare stanchezza. Se si trova in difficoltà e non sa a chi rivolgersi, si metta in contatto con la lega contro il cancro della sua regione o con Linea cancro. Troverà un ascolto attento e sensibile.

Il gruppo di lavoro Cure Oncologiche Svizzera definisce la stanchezza come segue: la stanchezza è una sensazione soggettiva, descritta dalle persone colpite come un sentimento di spossatezza insormontabile e duraturo. La sensazione di fatica non scompare in seguito a sufficiente sonno e riposo. Le ripercussioni della stanchezza sono multidimensionali e incidono sulla qualità della vita. La stanchezza è uno dei sintomi più frequenti di una malattia tumorale e dei suoi trattamenti e ha diverse cause.

Gli effetti della stanchezza

In che modo la stanchezza modifica i miei comportamenti?

Che cosa muta nel mio comportamento quando sono preda della stanchezza?

(Indichi ciò che fa al caso)

- Il mio rendimento sul lavoro cala.
- Ho dovuto abbandonare completamente il lavoro per la grande stanchezza.
- Non posso più svolgere da sola le faccende domestiche e curare i bambini.
- Gli altri familiari devono sostituirmi per fare la spesa, cucinare, lavare, curare i bambini.
- Devo ridurre l'attività fisica e non ho molta voglia di fare del moto.
- Cerco di evitare gli altri.
- Esco meno con gli amici e i conoscenti.
- I miei familiari si mostrano meno esigenti nei miei confronti.
- Dormo più a lungo.
- Sono più nervosa/o.
- Ho meno stimoli sessuali.
- Non posso avere rapporti sessuali per mancanza di forze.
- Non riesco a realizzare che una minima parte dei miei progetti.
- Dovendo ridurre la mia attività mi concentro su ciò che mi sta più a cuore.
- Quando sono stanco le normali attività quotidiane richiedono più tempo ed energie.
- La stanchezza modifica i miei comportamenti anche in altri modi, precisamente

La stanchezza influisce anche sulla mia capacità di pensare?

(Indichi ciò che fa al caso)

- Perdo la mia lucidità di pensiero
- Non riesco più a concentrarmi bene
- Soffro più spesso di amnesie
- La stanchezza influisce anche in altri modi sulla mia capacità di pensare, precisamente

In che modo la stanchezza influisce sui miei stati d'animo e sull'umore?

(Annoti le sue osservazioni)

Esempio: Per l'estrema stanchezza ho dovuto abbandonare l'attività lavorativa e ora ho l'impressione di non contare più nulla.

Cosa significa per lei sentirsi stanca?

(Annoti le sue riflessioni)

Come vincere la stanchezza?

Possibili ripercussioni sulla famiglia

La sua stanchezza potrebbe provocare stanchezza anche nei suoi familiari. Ciò succede se i familiari devono prendersi assidua cura di lei per un periodo prolungato e non richiedono a loro volta assistenza e aiuto.

Le persone che assumono compiti di cura e assistenza farebbero bene a concedersi regolarmente delle pause e a riservare del tempo per se stessi e i propri bisogni. Se lei farà spesso il punto coi suoi familiari e s'informerà del loro stato d'animo, potrà riconoscere facilmente situazioni di stress e rimediarvi. Potrebbe per esempio precisare l'aiuto di cui lei ha veramente bisogno e le cose che preferisce invece fare da solo.

- > La stanchezza incide notevolmente su molti aspetti della personalità.
- > La stanchezza influisce negativamente sul comportamento (per es. sul rendimento professionale, l'attività fisica, i contatti sociali, il sonno, la sessualità).
- > La stanchezza influisce negativamente sulla capacità di pensare e sulle forze intellettive (impedisce per es. di concentrarsi e di pensare in modo chiaro, e favorisce le amnesie).
- > La stanchezza ha effetti negativi sullo stato d'animo e sull'umore.

La stanchezza ha un grande potere perché può sconvolgere le sue abitudini.

Le può impedire, per esempio, di fare ciò che le piace e dà un senso alla sua vita. La stanchezza può essere però anche vinta.

Che possibilità ho di vincere la mia stanchezza?

(Annoti i suoi pensieri)

Non ho già vinto la stanchezza in passato?

(Annoti le sue osservazioni)



Fasi di attività e di riposo

Posso trovare un equilibrio tra le fasi di riposo e di attività?

L'esperienza insegna che l'equilibrio tra attività e riposo ha un effetto positivo anche sulla stanchezza. Infatti l'equilibrio permette di riposare meglio.

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, quando si è molto stanchi non bisogna restare a letto e dormire più del solito. Stando a letto infatti la stanchezza tende ad aumentare in quanto l'organismo non è in grado di accumulare riserve di energia. L'energia si ottiene con un po' di attività fisica. Le attività fisiche più appropriate sono quelle che convertono l'ossigeno attivando la produzione di energia.

Ecco alcuni modi per migliorare il benessere generale e ridurre il senso di affaticamento.

- > Faccia regolarmente delle passeggiate all'aria aperta.
- > Pratici regolarmente attività sportive leggere che richiedono l'impiego di estesi fasci

muscolari, per es. il walking, la ginnastica, il ciclismo, il nuoto, lo sci di fondo. L'attività sportiva deve essere adeguata al suo livello di forma e deve farle bene: non bisogna dunque esagerare. Eviti i tour de force anche se un tempo erano alla sua portata. Quel che conta non è un'attività molto intensa: sono più indicate forme di attività fisica non impegnative che possono essere facilmente integrate nel programma quotidiano fino a diventare un'abitudine.

- > Se è costretta a letto per un periodo prolungato, sia a casa che in ospedale, dovrebbe fare esercizi per attivare le gambe. Elabori un programma di esercizi di moto con l'aiuto del personale curante e della fisioterapista.
- > Nell'opuscolo della Lega contro il cancro «Attività fisica e cancro» troverà numerosi spunti (vedi Appendice).

Oltre all'attività fisica esistono innumerevoli altri generi di attività, per es. gli hobby, le attività artistiche e sociali.

Quali attività hanno per me grande importanza, oltre a quella fisica?

(Annoti le sue riflessioni e le sue osservazioni)

Per riposarsi tra un'attività fisica e l'altra vi sono molte possibilità oltre al sonno.

Che cosa mi fa più bene negli intervalli fra un'attività e l'altra?

(Annoti le sue riflessioni e le sue osservazioni)

Un pisolino durante la giornata fa senz'altro bene: in particolare durante l'orario della siesta (tra le due e le quattro).

Chi dorme più a lungo di giorno rischia però di dormire male di notte. Niente sieste prolungate dunque: rispetti il ritmo naturale della veglia diurna e del sonno notturno.

Riposo notturno per essere in forma di giorno

Per conciliare più facilmente il sonno segua alcuni noti consigli.

- > Prima di andare a letto faccia un leggero spuntino: gli stimoli della fame possono disturbare il sonno.
 - > Provi a conciliare il sonno con un bagno caldo e distensivo.
 - > Non usi le bevande alcoliche come sonniferi: spesso impediscono un sonno profondo e ristoratore.
 - > Faccia una piacevole passeggiata serale.
 - > Un allenamento intenso prima di andare a letto è sconsigliato.
- > La camera da letto deve essere concepita come ambiente di pura distensione e riposo: non lasci dunque in giro, per esempio, oggetti che le ricordano lavori non evasi.
 - > Regoli al meglio la temperatura e la luminosità della camera da letto.
 - > Una musica gradevole o esercizi distensivi (per es. il training autogeno) favoriscono il sonno.
 - > Se non riesce ad addormentarsi si alzi dopo una ventina di minuti e faccia qualcosa finché non ha di nuovo sonno. Questo metodo funziona spesso.

Cosa mi facilita il sonno?

(Annoti le sue riflessioni)

Gestire le proprie forze

In che modo posso distribuire le mie forze e utilizzare nel modo migliore le energie di cui dispongo?

Forse dovrà riorganizzare la sua vita quotidiana.

Segua queste tre regole fondamentali:

- > Si ponga obiettivi realistici da conseguire rapidamente.
- > Fissi delle priorità.
- > Programmi una cosa per volta.

Se dovrà cambiare abitudini anche i suoi familiari dovranno adattarsi. Parli con loro: insieme troverete sicuramente nuove idee per affrontare la situazione. Dopo occorrerà mettere in atto i propositi. Osservi bene le reazioni dei suoi familiari e se necessario ne discuta con loro.

Qui di seguito troverà alcuni consigli pratici per riorganizzare la sua vita quotidiana.

- > Faccia insieme ai suoi familiari una lista di tutte le incombenze da sbrigare.
- > Fissi delle priorità per i compiti che vuole assumere personalmente. Riservi le proprie energie per le cose davvero importanti e che le stanno molto a cuore. Non disperda le energie per cose di poco conto.
- > Deleghi ad altri i compiti che non vuole o non deve assumere necessariamente. Accetti le offerte di aiuto dei vicini e degli amici. Forse può assumere un aiuto domestico.
- > Rifletta sui suoi impegni con un po' di anticipo, per es. la sera precedente.
- > Durante la giornata vi sono momenti in cui ha più energie e altri in cui risente particolarmente la stanchezza: ne tenga conto nel fare il suo programma.
- > Preveda delle pause prima e dopo le attività più intense.
- > Un lavoro può essere suddiviso in varie unità; faccia delle pause tra una unità e l'altra.
- > Rinunci ad attività che richiedono grande dispendio di energie ed opti per attività meno intense.

- > Semplifichi i lavori quando ciò è possibile.
- > Si possono risparmiare energie con utili accorgimenti e misure sul posto di lavoro (si può per es. stirare sedute).
- > Se riesce ad assolvere i suoi compiti merita un riconoscimento! Si faccia i complimenti e si conceda un piccolo premio!

- > Desidera parlare con qualcuno dei suoi problemi quotidiani? I collaboratori di Linea cancro o della lega contro il cancro della sua regione sapranno consigliarla, valutando insieme a lei la sua situazione personale (vedi Appendice).

La mia alimentazione può influenzare la stanchezza?

Mi nutro bene e bevo abbastanza?

(Annoti le sue osservazioni e riflessioni)

A pagina 16 troverà dei consigli sull'alimentazione.

Altri suggerimenti in forma più estesa e dettagliata sono contenuti nell'opuscolo «Difficoltà di alimentazione legate al cancro», della Lega contro il cancro (vedi Appendice).

Parlare della stanchezza

- > Ha già parlato della sua opprimente stanchezza coi familiari, i medici e il personale curante?
- > Ne ha già discusso con altri malati di cancro o in un gruppo di autoaiuto?

Parlare della stanchezza può essere utile. Discutendo con gli altri si possono spesso eliminare i malintesi che avvelenano le relazioni umane.

Noi crediamo di poter leggere i pensieri degli altri. In realtà facciamo delle speculazioni sulle intenzioni delle persone con cui abbiamo a che fare e automaticamente ne interpretiamo il comportamento. Ma bisognerebbe verificare le nostre supposizioni con la persona interessata per evitare malintesi.

Le supposizioni sbagliate hanno spesso effetti disastrosi sul nostro animo e il nostro comportamento. Una discussione franca può chiarire la situazione. Tenga presente che gli altri fanno probabilmente a loro volta delle supposizioni probabilmente errate sulla sua stanchezza. In un colloquio franco e aperto si possono rivedere alcune idee sbagliate che ci siamo fatte dell'altro.

La stanchezza può essere un argomento di conversazione. Ma come affrontarlo?

Ecco alcuni suggerimenti. Innanzi tutto rifletta bene con chi ne vuole parlare: dovrebbero essere persone fidate. Scelga poi i suggerimenti che le sembrano più opportuni nella sua situazione.

Abbia il coraggio di parlare della sua stanchezza: possono nascere dei colloqui molto positivi che chiariscono situazioni ambigue.

Come parlarne con le persone vicine

- > Si vede che sono perennemente stanco?
- > Quali sintomi di stanchezza noti? (Per es. aspetto fisico

mutato, alterazioni comportamentali come la lentezza dei movimenti, la disattenzione, il silenzio.)

- > Come reagisci alla mia stanchezza? (Sentimenti, comportamento.)

La stanchezza mi crea questo problema:

Esempi:

- > Mi pesa dipendere maggiormente dal mio partner.
- > Mi capita d'interrompere gli incontri con gli amici perché mi sento stanco.
- > Mi sento a disagio perché tutte le persone con cui ho a che fare devono tener conto della mia lentezza e adeguarsi.

Molte persone esterne sono impacciate e timorose nei rapporti coi malati di cancro, ma se si chiede loro un aiuto concreto si rivelano molto disponibili. Anche la loro insicurezza scompare nell'assumere un compito preciso: vedendo che possono fare qualcosa di utile per il malato di cancro e la sua famiglia si sentono più a loro agio.

Chieda aiuto ai vicini, agli amici e ai conoscenti! Forse è una cosa che non fa volentieri, ma ne vale la pena.

Che genere di aiuto potrei richiedere?

(Annoti i suoi pensieri)

Come parlarne con l'équipe curante

Rifletta prima del colloquio sulle domande che vorrebbe porre agli specialisti. Per esempio:

- > Quali potrebbero essere le cause della mia stanchezza secondo lei?

- > La stanchezza pone limiti alla mia attività sessuale e la vita di coppia ne risente. Come potremmo risolvere questo problema?
- > Vi sono delle carenze nella mia alimentazione? Cosa potrei migliorare?

Quali domande voglio porre?

(Annoti i suoi pensieri)

Cosa vorrebbe dire agli specialisti?

La stanchezza si manifesta in questi modi

(v. lista alle pagine 7, 8):

È qui che risento la stanchezza

(v. lista alle pagine 8, 9):

È il momento in cui si manifesta la stanchezza

(v. lista alle pagine 9, 10):



L'essenziale in breve

- > Le malattie tumorali comportano spesso una stanchezza diversa da quella legata al normale ritmo quotidiano. È difficile da superare nonostante il riposo e il sonno, e per questa ragione è definita e percepita come stanchezza cronica.
- > Il senso di affaticamento può risultare molto molesto e condizionare la vita del malato. Spesso anche i familiari devono adattarsi alla situazione.
- > I fattori che causano ed esercitano un influsso sulla stanchezza sono molteplici.
- > La stanchezza può durare poco o anche a lungo. Alcuni si riprendono rapidamente, altri invece avvertono la stanchezza molto più a lungo e devono riorganizzare la propria vita in base alle mutate condizioni.
- > La stanchezza ha degli effetti a livello fisico, psichico e sociale.
- > La stanchezza può essere percepita in molti modi.
- > Per curare la stanchezza è necessario conoscerne tutte le cause che andrebbero eliminate, se possibile.
- > La cura della stanchezza comprende anche l'attenuazione dei suoi effetti spiacevoli. Tali effetti devono risultare più tollerabili. Risparmiare le proprie energie è molto importante e allo scopo esistono delle tecniche. Fissi delle priorità! Deleghi ad altri compiti che non deve necessariamente assumere! Programmi l'attività con buon anticipo!
- > È buona cosa integrare un'attività fisica regolare e leggera nel proprio programma quotidiano e seguire un'alimentazione equilibrata.
- > Si faccia informare e consigliare dagli specialisti. I medici, il personale curante, gli assistenti sociali, le dietiste, i fisioterapisti e gli assistenti spirituali potranno essere di aiuto a lei e ai suoi familiari nel combattere la stanchezza e le sue conseguenze.
- > Sono inoltre a sua disposizione anche i servizi di consulenza delle leghe cantonali contro il cancro.
- > Linea cancro offre ascolto e risposte alle sue domande sul cancro. È possibile richiedere informazioni e consulenza restando anonimi, se lo desidera (vedi Appendice).

Anche l'applicazione del gesso a una gamba rende necessari alcuni cambiamenti nella propria vita. Con una gamba ingessata ci si muove più lentamente e molte attività risultano più difficili e faticose.

La stanchezza può essere paragonata a un'ingessatura invisibile che immobilizza gran parte del corpo. Forse può servirsi di quest'immagine per spiegare la sua situazione agli altri.

Spesso la sensazione di affaticamento scompare dopo poco tempo, come se ci avessero tolto il gesso. A volte invece la stanchezza è tenace e permane a lungo.

- > Se saprà distribuire bene le sue forze,
- > se saprà organizzarsi in base alle sue necessità e alle sue energie,
- > se accetterà l'aiuto offerto, riscoprirà i lati belli della vita malgrado la stanchezza.

La sua équipe curante dispone oggi di strumenti specializzati (check list, questionari) per individuare in maniera precisa i fattori che causano la sua stanchezza. Le sue risposte e percezioni personali sono prese in considerazione allo stesso modo dei dati medici misurabili. L'obiettivo è di rompere, con misure adeguate, il circolo vizioso che può nascere dalla stanchezza cronica, migliorando la sua qualità di vita.

Numerose persone con una diagnosi di cancro vivono oggi meglio e più a lungo che in passato. Spesso però il trattamento è lungo e gravoso. Alcuni pazienti riescono a svolgere le loro consuete attività parallelamente alla terapia, altri invece non ne sono più in grado.

Ascoltare sé stessi

Si conceda del tempo per adeguarsi alla nuova situazione. Cerchi di scoprire quali aspetti potrebbero contribuire a migliorare la sua qualità di vita.

A volte basta porsi semplici domande, per esempio:

- > Cosa conta per me veramente, ora?
- > Cosa mi occorre?
- > Come potrei ottenerlo?
- > Chi potrebbe aiutarmi?

Al termine della terapia il ritorno alla vita quotidiana talvolta risulta difficile. È quindi importante rispettare i propri bisogni. Consideri anche l'Appendice e le altre indicazioni contenute in questo opuscolo.

Cercare il dialogo

Proprio come le persone sane affrontano in maniera diversa le questioni esistenziali, anche una malattia è vissuta in modo diffe-

rente da ogni individuo. La gamma delle reazioni va da un «Andrà tutto bene!» o «Speriamo che vada tutto bene!» a «Di certo andrà tutto storto!» o «È finita, non c'è più speranza!».

Il cancro suscita sempre ansie e paure, indipendentemente dalle probabilità di guarigione. Alcuni non vogliono parlarne, altri vorrebbero farlo ma non osano. Altri ancora sono delusi se amici e conoscenti non mostrano alcuna reazione. Non vi sono ricette valide per tutti. Ciò che è di conforto per una persona, non è necessariamente adeguato per un'altra. La maggioranza dei pazienti apprezza però se qualcuno mostra interesse e partecipazione per la loro situazione.

Assistenza specialistica

Non esiti a richiedere un'assistenza specialistica. Parli con un membro della sua équipe curante o con il medico di famiglia. Le potranno eventualmente essere raccomandate o prescritte ulteriori misure di sostegno coperte dall'assicurazione malattia di base.

Per problemi psicosociali e per domande relative a offerte di riabilitazione può rivolgersi anche alla lega cantonale contro il cancro o al servizio sociale dell'ospedale.

Chieda consiglio

L'équipe curante

L'équipe curante le fornirà volentieri ulteriori indicazioni per superare i disturbi legati alla malattia e ai trattamenti. Rifletta anche su misure complementari che potrebbero migliorare il suo benessere e contribuire alla sua riabilitazione.

In caso di necessità richieda anche la consulenza di uno psico-oncologo, una persona specializzata nelle questioni psicologiche legate a una malattia tumorale.

La sua lega cantonale contro il cancro

Le offre consulenza, assistenza e sostegno in vari modi. L'offerta delle leghe cantonali comprende anche il chiarimento di questioni assicurative, la mediazione di personale specializzato (per es. per il linfodrenaggio, la consulenza psico-oncologica, le terapie complementari, ecc.) e diversi corsi.

Linea cancro 0800 11 88 11

Una specialista le presta ascolto, risponde alle sue domande relative alla malattia tumorale e alle terapie e la informa su eventuali altre misure da intraprendere. La chiamata e la consulenza sono gratuite.

Scambio con altri pazienti

(forum Internet, gruppi di autoaiuto) Lei ha inoltre la possibilità di discutere di ciò che le sta a cuore in un forum in Internet. A questo proposito le segnaliamo il sito www.forumcancro.ch – una prestazione di Linea cancro.

Nei gruppi di autoaiuto pazienti e familiari si scambiano le proprie esperienze e si informano reciprocamente.

Il colloquio con persone che hanno vissuto esperienze analoghe è spesso utile e contribuisce ad attenuare la sofferenza. Può essere stimolante apprendere come altri, pazienti e familiari, hanno affrontato situazioni particolari. Molte delle cose che hanno aiutato o danneggiato una persona non devono però necessariamente valere per il suo caso.

Gruppi di sport per malati di cancro

Se desidera partecipare a un gruppo di sport per pazienti tumorali la lega contro il cancro della sua regione (vedi p. 42) le fornirà volentieri indicazioni più dettagliate. Può anche consultare il sito www.legacancro.ch (→ Vivere con il cancro → Vita quotidiana → Gruppi di sport).

Opuscoli della Lega contro il cancro

> **Terapie medicamentose dei tumori**
Chemioterapia, terapia antiormonale, immunoterapia

> **La radio-oncologia**

> **Il linfedema**
Informazioni per i pazienti per la prevenzione e la cura

> **Difficoltà di alimentazione legate al cancro**

> **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
Suggerimenti e idee da capo a piedi

> **Il cancro e la sessualità maschile**

> **Il cancro e la sessualità femminile**

> **Alternativi? Complementari?**
Rischi e benefici di metodi non provati in oncologia

> **Attività fisica e cancro**
Riacquistare fiducia nel proprio corpo

> **Accompagnare un malato di cancro**
Guida per familiari e amici

> **Neuland entdecken – REHA-Seminare der Krebsliga/ A la découverte de nouveaux horizons – Stages de réadaptation**
Programma di corsi

> **Rischio di cancro ereditario**
Guida per le famiglie con numerosi casi di cancro

> **Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali**

> **Krebs: Von den Genen zum Menschen/Le cancer: des gènes à l'homme**
Un CD-ROM che illustra origini e trattamento delle malattie tumorali (fr. 25.–, più spese di spedizione). Non disponibile in italiano.

> **Cancro – quando le speranze di guarigione svaniscono**

Le nostre pubblicazioni si possono ordinare

> presso la lega contro il cancro della sua regione
> per telefono: 0844 85 00 00
> per e-mail: shop@legacancro.ch
> in Internet: www.legacancro.ch

Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli troverà l'elenco completo di tutti gli opuscoli della Lega contro il cancro con una breve descrizione del loro contenuto. La maggior parte degli opuscoli è gratuita. Le vengono offerti dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla sua lega cantonale contro il cancro. Ciò è possibile unicamente grazie alle offerte delle nostre sostenitrici e dei nostri sostenitori.

Opuscoli di altre organizzazioni

«**La fatigue**», Associazione italiana malati di cancro, parenti e amici, 2008² disponibile online: www.aimac.it → Informazioni → Libretti → La fatigue
«**Trattamento dei tumori nell'ambito di uno studio clinico**», reperibile presso il Gruppo svizzero di ricerca clinica sul cancro SAKK, tel. 031 389 91 91, www.sakk.ch, e-mail: sakkcc@sakk.ch.

Internet

Italiano

www.aimac.it

Associazione italiana malati di cancro, parenti e amici

www.cfsitalia.it

Informazioni sulla sindrome da affaticamento cronico (la tematica è affrontata in via generale e non specificatamente in relazione al cancro)

www.forumcancro.ch

Forum internet della Lega contro il cancro

www.janssen-cilag.it → Aree terapeutiche → Anemia → La fatigue

www.legacancro.ch

Informazioni, opuscoli e link della Lega svizzera contro il cancro

Tedesco

www.krebsliga.ch/wegweiser

Banca dati di offerte e servizi psicosociali

www.patientenkompetenz.ch

Fondazione per promuovere l'autoterminazione in caso di malattia

Inglese

www.cancerbackup.org.uk/Resources-support → Fatigue

Organizzazioni di autoaiuto di persone colpite dal cancro

Laringectomizzati Svizzera italiana

Presidente:

Adrian van den Berg
c/o Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3

Casella postale

6500 Bellinzona

tel. 091 820 64 40

fax 091 820 64 60

info@legacancro-ti.ch

www.kehlkopfoperiert.ch

Gruppo sostegno pazienti

Graziella Schneider-Nodari

Responsabile

tel. 079 605 12 60

(segreteria telefonica)

Può eventualmente visitare

anche i siti www.vivre-comme-avant.ch oppure

www.leben-wie-zuvor.ch.

ilco-ticino

Gruppo d'autoaiuto per ileostomizzati, colostomizzati e urostomizzati

Presidente:

Remo Ferrari

Via Muro della Rossa 15

6600 Solduno

tel. 091 751 33 81

Organizzazione d'autoaiuto per bambini malati di cancro

Kinderkrebshilfe Schweiz

Brigitte Holderegger-Müller

Florastrasse 14

4600 Olten

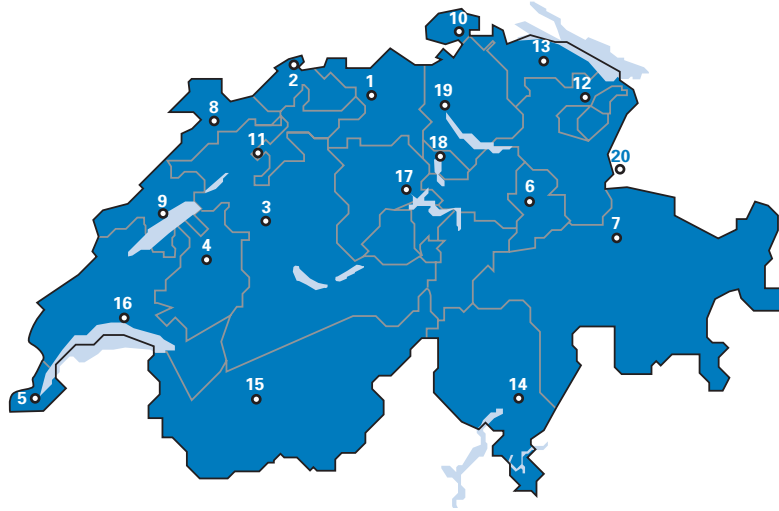
tel. 062 297 00 11

fax 062 297 00 12

info@kinderkrebshilfe.ch

www.kinderkrebshilfe.ch

Consulenza e assistenza – la lega contro il cancro nella sua regione



1 Krebsliga Aargau
Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

**3 Bernische Krebsliga
Ligue bernoise contre le cancer**
Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

**4 Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg**
Route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

**5 Ligue genevoise
contre le cancer**
17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus
Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden
Alexanderstrasse 38, 7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

**8 Ligue jurassienne
contre le cancer**
Rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

**9 Ligue neuchâteloise
contre le cancer**
Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
lnc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

10 Krebsliga Schaffhausen
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
b.hofmann@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

**12 Krebsliga
St. Gallen-Appenzel**
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

13 Thurgauische Krebsliga
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

**14 Lega ticinese
contro il cancro**
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
tel. 091 820 64 20
fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer
Av. Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz
Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

19 Krebsliga Zürich
Moussonstrasse 2, 8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4, FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

**Lega svizzera
contro il cancro**
Effingerstrasse 40
casella postale 8219
3001 Berna
tel. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Linea cancro
tel. 0800 11 88 11
(chiamata gratuita)
lunedì-venerdì
ore 10.00–18.00
helpline@legacancro.ch

www.forumcancro.ch
Il forum Internet della
Lega contro il cancro

Per ordinare gli opuscoli
tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch

**Siamo molto grati del
suo sostegno.**

La sua Lega contro il cancro: