



Società Italiana di Psico-Oncologia



inspire

**Affrontare il Tumore del Polmone:
Supporto ed Aiuto Emotivo per i Pazienti**



Per la versione italiana si ringraziano:

- Fondazione AIOM
- Società Italiana di Psico-Oncologia (SIPO)

Un ringraziamento speciale a:

- The International Psycho-Oncology Society (IPOS)
- Maggie Watson,
Responsabile Servizio di Psicologia Medica,
Royal Marsden Hospital, Surrey, UK
- Maria Guerin,
Infermiera Specialista Tumore del Polmone,
Presidente National Lung Cancer Forum
for Nurses, Liverpool, UK
- Babs Howe, familiare, UK

INDICE

Introduzione

- Come può essere utile questa guida 4
- Le emozioni che si possono provare 4

Gestire la Diagnosi

- Reazione di shock e preoccupazione 5
- Emozioni difficili 6
- Informazioni sul tumore del polmone 6
- Pensare oltre 8
- Pensare alle relazioni interpersonali 9

Comprendere ed Affrontare la Terapia

- Informazioni sulle terapie 12
- Parlare con l'équipe curante 14
- Domande da porre 16
- Misurare la "temperatura emotiva" 18
- Emozioni e trattamento 20
- Gestire i sintomi 21
- Problemi respiratori 22
- Effetti collaterali del trattamento 22

Idee per Reagire Meglio

- Preoccupazioni comuni 23
- Prendersi cura di se stessi 23
- Imparare a rilassarsi 25
- Modi per respirare meglio 27
- Esercizi per respirare 28
- L'aiuto dei professionisti 30
- Ricevere aiuto e supporto emotivo 31
- Parlare ai bambini 33
- Come può aiutare un gruppo di pazienti 34
- Note 35
- Contatti fondamentali 36

Fonti informative

38

INTRODUZIONE

Come può essere utile questo libretto

È importante capire come affrontare il tumore del polmone. Questo opuscolo vuole soffermarsi soprattutto sui sentimenti e sul benessere emozionale. Qui troverà consigli pratici, notizie di base e informazioni. È utile anche per parlarne con chi le sta accanto e potrà inoltre rivolgersi a medici e infermieri per ulteriori consigli e maggiori dettagli sui tipi di supporto disponibili. Anche i gruppi di supporto per i pazienti possono darle informazioni e aiuto.



Le emozioni che si possono provare

Le più comuni reazioni al momento della scoperta di un tumore del polmone comprendono:

- Paura
- Rabbia
- Dolore
- Senso di colpa
- Ansia
- Depressione
- Solitudine
- Perdita della speranza

Ricordi che le emozioni sono in continua evoluzione: vi saranno giorni in cui potrà sentirsi molto bene mentre in altri giorni, più difficili, potrà sentirsi giù.

GESTIRE LA DIAGNOSI

Reazione di shock e preoccupazione

Sentirsi diagnosticare un tumore può essere uno shock.

Potrà provare un insieme di diverse emozioni e sentimenti, o sentirsi come paralizzato o anestetizzato. Potrà sembrarle difficile credere a questa diagnosi. Potrà avere paura per il futuro o sentirsi arrabbiato per quello che le sta succedendo.

Si tratta di reazioni normali: medici e infermieri sono preparati e sanno che aiutare a far fronte alle emozioni è una parte importante della cura. In questi primi momenti, spesso potrà sentirsi di poter affrontare solo un giorno alla volta. In ogni caso sapere cosa aspettarsi può ridurre l'ansia e l'incertezza.

Potrà discutere con le persone a lei vicine di cosa ha bisogno di sapere e decidere come fare per ottenere queste informazioni.

Potrebbero essere necessari alcuni giorni o settimane perché i sentimenti di paura e shock rientrino. Provi a mettere da parte qualsiasi cosa che non sia urgente e a focalizzarsi solo su come attraversare questo periodo emotivamente così difficile. Avere un tumore è spesso paragonato a compiere un viaggio irto di difficoltà: un viaggio che lei però non deve affrontare da solo. Molte persone sono pronte per aiutarla in ogni singolo passo del percorso.

Emozioni difficili

Il senso di colpa è un sentimento molto frequente, soprattutto in coloro che sono stati fumatori. Preoccuparsi di quello che possono pensare le altre persone può inoltre rendere ancor più difficoltoso parlare della malattia o chiedere aiuto, contribuendo a creare un senso d'isolamento. Invece condividere pensieri ed emozioni può aiutare a gestire i sentimenti di colpa, isolamento e solitudine.



Informazioni sul tumore del polmone

La scoperta di avere un tumore potrà farle sentire il bisogno di conoscere il più possibile questa malattia, oppure, al contrario, un rifiuto "Non voglio sapere nulla". Entrambe queste reazioni sono normali.

Quando si sentirà pronto, queste sono alcune notizie di base sulla sua malattia:

Tipi di tumore ai polmoni

Vi sono due tipi di tumore ai polmoni:

- Tumore polmonare non a piccole cellule (75% dei casi)
- Tumore polmonare a piccole cellule

A seconda del tipo, il trattamento sarà differente.

Chi può avere il tumore al polmone?

- Il tumore al polmone è una delle più comuni forme di tumore che le persone possono contrarre
- Ogni anno in tutto il mondo 1.400.000 persone ricevono una diagnosi di tumore al polmone. Solo in Italia si registrano tra i 35 e i 40.000 nuovi casi all'anno
- Questa patologia costituisce il 10% di tutti i tumori

Pensare oltre

Cercare di semplificare il più possibile le attività quotidiane permette di avere più tempo ed energie per prendersi cura di sé durante il trattamento. Si lasci aiutare! Potrà crearsi un gruppo di supporto tra la famiglia e gli amici, e non dovrà contare solo su una persona. Pensi a come gli altri possono aiutarla a gestire problemi come:

- Il lavoro
- Le finanze
- Prendersi cura dei bambini o di altri parenti
- Prendersi cura degli animali
- La casa
- Gli acquisti, gli alimenti, i pranzi e le cene
- Andare alle visite mediche
- Stare in forma sia fisicamente sia emotivamente

Anche se non si sente in forma, avere un amico che l'accompagna fuori per una passeggiata può essere un valido

aiuto per il morale. È anche una buona idea parlare con l'équipe curante.

Potrà discutere delle sue paure o preoccupazioni, delle terapie che sta seguendo, della sua malattia in generale.



SUGGERIMENTO PER IL BENESSERE :

si assicuri di avere in cima alla lista delle priorità il “prendersi cura di se stesso”

Pensare alle relazioni interpersonali

La sua malattia ha effetti su chiunque le sta accanto: anche i suoi amici e familiari stanno vivendo un'esperienza contraddistinta da forti emozioni e saranno preoccupati e spaventati. Una delle cose più difficili da fare per una persona malata di tumore è parlare ai suoi cari della propria diagnosi. Una diagnosi di tumore infatti può cambiare anche le relazioni e i rapporti con gli altri.

Può essere difficile accettare che qualcuno che ami, all'improvviso si debba prendere cura di te mentre sei malato. Può darsi che ora i ruoli possano scambiarsi e che sia lei a doversi appoggiare sui figli. Il tumore e i trattamenti che



si seguono possono anche cambiare l'immagine del corpo. Potrebbe sentirsi meno sicuro di sé o temere di essere respinto. È però importante considerare che vi sono molti modi per stare accanto al proprio partner.



SUGGERIMENTO VELOCE:

qualunque sia la sua prospettiva, un bacio o un gesto d'amore sono le migliori medicine che esistono in natura.

Si ricordi inoltre che anche le persone che si prendono cura di lei, hanno bisogno di pause: è importante che si prendano cura anche di loro stessi.

Se vuole parlare alla famiglia o al partner della malattia o di come si sente nei confronti degli altri, ma non riesce a trovare il modo giusto, può chiedere suggerimenti al medico, agli infermieri o alle altre figure dell'équipe.

Anche confrontarsi con un gruppo di supporto può essere di grande aiuto.



SUGGERIMENTO PER IL BENESSERE:

sentimenti negativi che appartengono al passato creano stress.

Potrà sentirsi meglio se risolverà gli antichi dissapori e le ferite emozionali. Questo può essere un buon momento per lasciarsi il passato alle spalle e sanare le relazioni.

COMPNDERE E AFFRONTARE LA TERAPIA

Informazioni sulle terapie

Condividere con il proprio medico le decisioni sulle terapie è molto importante. Non esiste il trattamento giusto in senso assoluto: il miglior trattamento dipende dal tipo di tumore, da quanto è progredito e dallo stato generale di salute. Curare il tumore è molto complesso, e vi è ancora molto da imparare ma i progressi della medicina e le novità per quanto riguarda le terapie sono notevoli: è importante parlare al medico e agli infermieri riguardo a cosa aspettarsi, a quali saranno i risultati dopo il trattamento e cosa è più consono ai propri bisogni. La lista delle opzioni possibili riportate a fianco può essere un buon punto di partenza per il confronto:

Trattamento

Chirurgia

Radioterapia

Chemioterapia

Farmaci biologici
o “target therapy”

Come funziona

Operazione per rimuovere una parte o l'intero tumore

Raggi X ad alta potenza che hanno lo scopo di ridurre la massa del tumore o distruggerne le cellule. Possono anche distruggere cellule non tumorali

Farmaci utilizzati per distruggere la crescita delle cellule tumorali. Il trattamento può causare effetti collaterali come nausea, vomito e perdita dei capelli

Una nuova classe di farmaci che ha l'obiettivo di individuare e uccidere solo le cellule tumorali senza danneggiare quelle sane. La maggior parte degli effetti collaterali sono controllabili

Quando dovrebbe essere utilizzato

- In pazienti in buone condizioni di salute
- Nei primi stadi del tumore polmonare

- Per pazienti che non hanno subito nessun tipo di operazione
- Occasionalmente prima o dopo la chirurgia
- Nei diversi stadi del tumore
- Per diminuire l'intensità di alcuni sintomi (es. dolore, espettorato ematico, cioè tossire sangue)

- Come trattamento unico per ridurre il tumore
- Mentre si effettua la radioterapia per ridurre il tumore (a volte prima della chirurgia)
- Dopo l'intervento chirurgico o la radioterapia per distruggere le cellule tumorali rimaste

- Come terapia unica per tenere sotto controllo la malattia

Parlare con l'équipe curante

Una buona comunicazione con l'équipe curante è molto importante. Alcuni pazienti sono felici che sia il medico a prendere la maggior parte delle decisioni riguardo al trattamento e vogliono solo sapere cosa fare e quando. Altri invece si sentono meglio quando hanno molte informazioni. Si comporti come ritiene più giusto per lei e la sua famiglia. Se pensa di non avere tutte le informazioni di cui ha bisogno, parli con il medico o l'infermiere e spieghi loro che cosa vuole sapere. Se sente di non volere altre informazioni, lo comunichi. Per medici ed infermieri sarà molto utile sapere chiaramente da lei di quali informazioni ha davvero bisogno e di quali no. Può essere difficile chiedere e parlare quando non si comprende o condivide l'opinione dei professionisti ma è giusto che lei possa esprimersi. I medici e gli infermieri hanno bisogno di conoscere quello che pensa,



in modo da programmare le migliori cure o indirizzarla ai migliori specialisti, i quali provvederanno a fornirle il supporto di cui ha bisogno. Se si sente nervoso durante un colloquio, potrebbe scordare quello che voleva dire e le informazioni che ha raccolto.



Perché non:

- Avere un amico o un parente che possa aiutarla accompagnandola?
- Prendere appunti, registrare o chiedere informazioni scritte?
- Essere certo di sapere quale professionista contattare quando vi è un problema, specialmente la notte, nei fine settimana e durante le vacanze?

È importante conoscere i recapiti del suo medico curante e/o dell'infermiere che si occupa dell'assistenza domiciliare per poterli contattare in caso di necessità.

i

SUGGERIMENTO PRATICO:

i medici potrebbero non chiederle nulla di quello che prova, questo però non significa che a loro non importi. I medici spesso preferiscono che sia il paziente a guidare il colloquio esprimendo i propri sentimenti ed emozioni. Poiché i medici sono interessati sia alla salute psicologica sia alla quella fisica, parli con loro se sente uno stato di disagio interiore. Dica loro quello che prova.

Domande da porre

Se ha un appuntamento con un medico specialista, pensi prima a quello che vuole chiedergli e si scriva le domande che intende porgli. Questi sono alcuni suggerimenti:

- Mi ha parlato dello "stadio" del mio tumore. Che cosa significa?
- Che impatto avrà sulla mia vita quotidiana?
- Sono preoccupato per le emozioni che sto provando. È normale? Qualcuno può aiutarmi a gestirle?
- Quali trattamenti devo fare? Quali possono essere gli effetti collaterali?
- Quali sono le alternative a questo trattamento?

- Posso continuare a prendere i miei soliti farmaci durante il trattamento?
- Chi posso contattare se dovessi avere dei problemi?
- Devo tenere in mente degli speciali accorgimenti (cibi da evitare, consumo di alcolici, cibi particolari per integrare la mia dieta)?

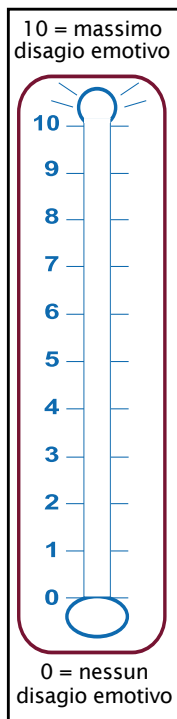
**i**

SUGGERIMENTO PER IL BENESSERE:
sentirsi in grado di avere il controllo della cura ridurrà il livello di stress.

Alcune persone si sentono meglio se condividono le informazioni mediche e le decisioni da prendere con i loro specialisti di riferimento o altre figure significative. In ogni caso, parlare con medici, infermieri e terapisti è sempre importante.

Misurare la "temperatura emotiva"

Il "termometro emotivo" è stato creato per aiutare i medici e gli infermieri a parlare con i pazienti delle emozioni e del disagio psicologico. Permette anche di misurare quanto è elevato il livello di sofferenza emotiva. Pensi a come si è sentito e segni l'intensità dei suoi sentimenti sul diagramma. Un alto punteggio significa provare elevati livelli di disagio. Se vuole, mostri questo termometro al medico o all'infermiere e discuta con loro su come gestire le sue emozioni di disagio.



- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| Sì | No | Problemi Pratici |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cura dei figli |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Alloggio |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Economici |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Trasporto |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Scolastici/lavorativi |
| Sì | No | Problemi relazionali |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Rapporto con i figli |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Rapporto con il partner |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Rapporto con gli altri |
| Sì | No | Problemi Emozionali |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Depressione |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Paure |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nervosismo |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tristezza |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Preoccupazione |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Perdita di interesse
nelle usuali attività |
| Sì | No | Aspetti spirituali |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

- | Sì | No | Problemi Fisici |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Problemi di sonno |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Dolore |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Problemi a lavarsi/vestirsi |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nausea |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Senso di fatica e stanchezza |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Problemi a muoversi |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Problemi respiratori |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ulcere alla bocca |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Problemi ad alimentarsi |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Difficoltà a digerire |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Stipsi |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Disturbi della minzione |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Febbre |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Secchezza della cute/prurito |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Naso chiuso/senso di secchezza |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Formicolio alle mani o ai piedi |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Senso di gonfiore |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Problemi sessuali |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Diarrea |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Problemi di memoria/
concentrazione |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Problemi su come ci si vede
e come si appare |

Altro (specificare):

Nota: Le NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology™ sono coperte da copyright da parte di NCCN. Tutti i diritti sono riservati. Le linee-guida e le illustrazioni di NCCN non possono essere riprodotte in nessuna forma e per nessun motivo senza esplicita autorizzazione scritta di NCCN.

Emozioni e trattamento

È normale provare emozioni contrastanti riguardo alle terapie necessarie per combattere il tumore. Potrebbe sentirsi spaventato per gli effetti collaterali o arrabbiato per i trattamenti da seguire. Può essere inoltre difficile non sapere che cosa accadrà nel futuro.

Può essere utile:

- Parlare con il personale sanitario del reparto di Oncologia, la famiglia o una figura di supporto specializzata nell'aiutare i pazienti e le loro famiglie ad affrontare paure, depressione, ansia o altre preoccupazioni date dalla malattia
- Parlare alle persone dei gruppi di supporto
- Scrivere un diario nel quale esprimere ciò che si prova
- Tenere a mente gli obiettivi del trattamento



SUGGERIMENTO VELOCE:

distrarsi può essere un'ottima tecnica per affrontare la situazione. Provi a cercare qualcosa per distrarre la mente dai problemi di salute, anche se solo per un istante

Talvolta la chemioterapia, altri farmaci o la malattia stessa possono causare confusione o problemi emotivi. Si rivolga al suo medico per confrontarsi su ogni emozione o problema.

Gestire i sintomi

Dolore. È normale aver paura di provare dolore a causa della malattia, ma se il dolore diventa un problema ne parli con il medico o l' infermiere poiché può essere tenuto sotto controllo. È meglio tenere sotto controllo il dolore prima che aumenti. Il medico deve anche sapere di che tipo di dolore si tratta perché potrebbe significare che il trattamento debba essere aggiustato. Non soffra in silenzio, il dolore può essere controllato.



SUGGERIMENTO DI AIUTO-AIUTO:

è importante riportare al medico se il trattamento o i farmaci provocano dolore.

Può essere necessario fare degli aggiustamenti attenti per stabilire il dosaggio appropriato.

Problemi respiratori

La difficoltà a respirare può essere un sintomo del tumore al polmone che può spaventare molto e creare disagio. Di nuovo, chiedi aiuto al medico o all'infermiere. Possono anche essere di aiuto alcuni esercizi di respirazione.

Effetti collaterali del trattamento

Gli effetti collaterali dei trattamenti possono essere causa di timore, anche se ciascuno reagisce in modo diverso. Per esempio, la chemioterapia provoca un senso di nausea ad alcune persone. Il medico può prescrivere farmaci utili per contrastare gli effetti collaterali.



SUGGERIMENTI PER AFFRONTARE I SINTOMI:

evitare odori forti e spezie per ridurre gli effetti della nausea.

Mangiare e bere lentamente, non mescolare cibi caldi e freddi, evitare cibi fritti e grassi e la caffeina. Mangiare piccole quantità di cibo durante tutto il giorno, piuttosto che ai tre pasti principali.

IDEE PER REAGIRE MEGLIO

Preoccupazioni comuni

È naturale essere preoccupati o turbati da quello che sta succedendo durante il trattamento. Alcune domande che potrebbe venire spontaneo porsi sono:

- Sto facendo la cura migliore?
- La cura sta funzionando?
- Sarà dolorosa?
- Mi farà sentire male?
- I miei capelli cadranno?

Un altro interrogativo potrebbe essere domandarsi cosa succederebbe se non facesse nessun tipo di trattamento.



SUGGERIMENTO VELOCE:

annoti le sue paure e le domande e poi ne parli con il medico.

Prendersi cura di se stessi

Ci saranno momenti in cui si sentirà giù e molto stanco. È importante essere particolarmente gentili con se stessi, prendendosi cura di sé durante e dopo la terapia.

i

SUGGERIMENTO PER IL BENESSERE:

anche se sarà difficile, provi a gioire di ogni singolo momento.
Si conceda delle pause: guardi un film, vada al bar, incontri amici.

L'importanza di uno stile di vita sano:

- Mangiare sano, inserendo nella dieta molta verdura e frutta fresca, carboidrati e proteine (alcuni esempi sono carne, pesce, frutta secca e latticini)
- Bere molti liquidi
- Riposare e dormire a sufficienza
- Fare un po' di esercizio fisico

Una buona alimentazione è importante per mantenersi in forze. Se non ha molto appetito o gli effetti collaterali del trattamento le rendono difficile mangiare bene, un dietista può aiutarla consigliandole i cibi giusti.

Se fuma e vuole smettere, l'équipe curante può aiutarla.



Imparare a rilassarsi

Esistono tecniche per calmare la mente e il corpo che possono aiutarla a combattere l'ansia, il dolore e gli effetti collaterali dei trattamenti. Alcuni di questi metodi includono il rilassamento progressivo, la meditazione e la visualizzazione (creando immagini positive nella mente). Il medico, l'infermiere o il terapeuta possono consigliarle degli esperti cui rivolgersi. Se non si sente a suo agio nel richiedere un aiuto professionale, ricordi che esistono anche libri o altre risorse da consultare.



Per darle un'idea, provi questo esercizio base di rilassamento che dura circa 20-30 minuti:

- Si sieda comodo, in un posto tranquillo
- Chiuda gli occhi e decida di "lasciare andare via tutti i pensieri"
- Respiri profondamente e lentamente
- Mentalmente raggiunga ogni parte del suo corpo e rilassi tutti i muscoli. Inizi dalla testa e poi scenda piano piano fino alla punta dei piedi
- Quando la tensione se ne sarà andata, continui a respirare lentamente mantenendo gli occhi chiusi

Una volta che avrà preso confidenza con questo esercizio, sarà in grado di rilassarsi più facilmente e velocemente.



SUGGERIMENTO PER RILASSARSI:
chiuda gli occhi, lasci andare tutta la tensione e poi li riapra

Modi per respirare meglio

Avere difficoltà a respirare è comune per le persone con un tumore ai polmoni.

È inoltre una situazione che può creare panico. Se ha problemi di respirazione, lo comunichi al medico o all'infermiere: anche l'ossigeno o i farmaci possono essere utili. Chieda un incontro con un terapeuta della riabilitazione o un fisioterapista, che le potrà suggerire piccoli cambiamenti nella vita di tutti i giorni in modo che i polmoni facciano meno fatica a lavorare.

Consigli utili:

- Sedersi con la schiena eretta rende più facile la respirazione
- Provare a dormire in una posizione ripiegata piuttosto che in una posizione distesa
- Provare ad usare un ventilatore: aiuterà a ricambiare l'aria nella stanza
- Se usa l'ossigeno, si assicuri di averlo vicino

- L'ansia può far respirare male: utilizzi gli esercizi di rilassamento. Può anche chiedere al medico quali sono i farmaci che aiutano a ridurre l'ansia
- Se sente la bocca secca provi a succhiare una caramella per favorire la salivazione
- Parlare richiede molto fiato: provi a parlare più lentamente e a fare più pause

Tutte queste cose l'aiuteranno a controllare meglio l'eventuale mancanza di fiato. Questo riduce le possibilità di sentirsi ansiosi.

Esercizi per respirare

Un fisioterapista può insegnarle utili esercizi per respirare meglio. Può iniziare con questi semplici esercizi:

- Respiri veloci e poco profondi stancano. Si concentri su un respiro dolce, a frequenza normale, facendo partire il respiro dal diaframma
- Aprire leggermente le labbra mentre si respira spesso aiuta

- Si sieda comodamente, metta le mani sulle ginocchia ed espi per rilassare le spalle
- Metta le mani sull'ombelico e tossisca; sentirà il diaframma (il muscolo principale per la respirazione)
- Tenga le mani sul diaframma in modo da sentire se il respiro è corretto e profondo
- Inspiri attraverso il naso ed espi dalla bocca. Impieghi il doppio del tempo ad espellere l'aria rispetto a quando la inspira
- Faccia pratica con 5-10 respiri in questo modo più volte al giorno



SUGGERIMENTO PER IL BENESSERE :

faccia in modo che l'ambiente domestico sia piacevole e salutare. Lasci entrare aria fresca e sole. L'igiene è importante ma spesso non avrà l'energia necessaria per fare tutti i lavori di casa, quindi chiedi a qualcuno di aiutarla. Piccoli accorgimenti come fotografie, quadri o candele possono rendere una stanza più rilassante.

L'aiuto dei professionisti

Medici ed infermieri sanno che in queste circostanze vi è bisogno di un supporto emotivo oltre che medico. Può rivolgersi a loro se si sente spaventato o depresso. Un professionista è in grado di:

- Spiegarle cosa accade durante la malattia e il trattamento
- Dirle cosa aspettarsi dopo
- Pianificare le cure insieme a lei
- Aiutarla a controllare i sintomi

Può essere utile anche coinvolgere altre figure specializzate:

- assistenti sociali per avere un supporto per ciò che riguarda la famiglia, la casa e gli aspetti economici
- consulenti
- psichiatri o psicologi esperti in questa area che possono offrirle un supporto specifico e trattamenti farmacologici per aiutare a gestire l'ansia, la depressione, l'insonnia e il senso di fatica



- altri terapisti che possono aiutare con rimedi complementari a “stare meglio” come ad esempio il massaggio, l’agopuntura e l’aromaterapia
- dare informazioni sulle strutture al di fuori dell’ospedale che possono fornire un supporto ed aiutare durante le cure.

Non abbia timore: chiedere aiuto non significa rinunciare ad una parte della propria indipendenza.

Ricevere aiuto e supporto emotivo

È molto comune per le persone colpite dal tumore al polmone soffrire di disagio emotivo. Se si sente sovraccarico o spaventato, non esiti a parlare con il medico o un infermiere specializzato.

Talvolta il tipo di tumore e di trattamento possono essere la causa organica di molti problemi psicologici; il medico può aiutarla a stare meglio, modificando alcune terapie.

I medici possono anche prescrivere farmaci per aiutare a risolvere i sintomi psicologici. Spesso, ciò di cui si ha davvero bisogno è parlare con qualcuno e avere un supporto mentre

si esprime ciò che si pensa. Il medico può indirizzarla ad un servizio che possa fornire supporto psicologico (servizio di psico-oncologia) e interventi specifici.

Questi possono essere individuali, di coppia o familiari, di gruppo. Tra i diversi approcci utili, un tipo di psicoterapia comune è definito cognitivo – comportamentale. Questo approccio può aiutare a capire il modo in cui si pensa e sul modo di sentirsi.



SUGGERIMENTO PER IL BENESSERE:

si prenda il tempo necessario per le piccole cose che rendono piacevole la vita. Parli con gli amici, si sieda in un parco, guardi il tramonto, insomma faccia qualsiasi cosa che possa farla sorridere.

Parlare ai bambini

Molte persone si chiedono come parlare ai bambini del tumore al polmone. Cosa dire dipende dalla loro età, ma è importante cercare di non dire loro bugie. Se dovessero scoprire che avete mentito questo potrebbe incrinare la loro fiducia. Come gli adulti, i bambini hanno bisogno solo delle informazioni che possono gestire. Bisognerebbe dar loro l'opportunità di chiedere, ma capire quanto vogliono davvero sapere. I bambini traggono beneficio quando le abitudini a casa e la routine quotidiana vengono mantenute il più normalmente possibile.



Come può aiutare un gruppo di pazienti

Un gruppo di supporto può metterla in contatto con altre persone che hanno vissuto o che stanno ancora vivendo la sua stessa esperienza, e darle informazioni e consigli pratici. Alcuni gruppi possono aiutarla se ha problemi con le terapie o bisogno di supporto. Talvolta, anche solo parlando con qualcuno che è nella stessa situazione si può stare meglio. Chieda al personale medico come contattare gruppi di questo genere nella sua zona.

Note

CONTATTI FONDAMENTALI

Società Italiana di Psico-Oncologia (SIPO)

La Società Italiana di Psico-Oncologia (SIPO) rappresenta in Italia l'associazione integrante le figure professionali (psicologi, oncologi, psichiatri e altri operatori sanitari) che lavorano nell'ambito dell'oncologia e dell'assistenza alle persone malate di cancro e alle loro famiglie, in qualunque fase della malattia e della sopravvivenza. La SIPO si pone l'obiettivo principale di promuovere la conoscenza, il progresso e la diffusione della disciplina psiconcologica in campo clinico, formativo, sociale e di ricerca, stabilendo relazioni scientifiche e rapporti di collaborazione con altre società scientifiche e con enti nazionali ed internazionali operanti in questo settore, contribuendo alla formazione tecnico-professionale e manageriale degli operatori sanitari, al fine di creare figure professionali qualificate. La SIPO ha partecipato alla verifica dell'adattamento italiano di questo opuscolo. Per ulteriori informazioni sui programmi educazionali, le attività e gli eventi organizzati da SIPO, visitare il sito www.siponazionale.it

Fondazione AIOM

La Fondazione AIOM nasce per essere al fianco dei pazienti: il suo primo obiettivo infatti è collegare il mondo dell'oncologia con i malati per consegnare loro, nel più breve tempo possibile, i risultati delle più moderne terapie e trasferire le conoscenze più avanzate alle persone oggi colpite da tumore. La Fondazione è composta da oncologi ma si rivolge in maniera diretta a cittadini e pazienti. La Fondazione AIOM si pone come punto di riferimento nazionale per l'opinione pubblica e per le istituzioni nel settore dell'oncologia, non dal punto di vista della ricerca pura, di base e prettamente clinica ma su tutti i temi che portano un beneficio immediato o il più rapidamente possibile alle persone colpite e a tutti i cittadini in termini di prevenzione primaria. La Fondazione ha prodotto numerosi materiali informativi utili per i pazienti ed ha contribuito alla redazione di questa guida. Per saperne di più visitare il sito www.fondazioneaiom.it

Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM)

L'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) è la più rappresentativa Società Scientifica dell'oncologia italiana. L'AIOM si pone come obiettivo fondamentale il miglioramento della qualità di vita dei pazienti, attraverso l'integrazione delle diverse modalità terapeutiche dell'oncologia clinica (chirurgia, radioterapia, terapia medica), in collaborazione con gli altri professionisti che assistono il malato (psicologi, infermieri, terapisti, palliativisti, ecc.). Per maggiori informazioni visitare il sito www.aiom.it

Società Internazionale di Psico-Oncologia (IPOS)

Questa organizzazione di professionisti si occupa dei bisogni emozionali e interpersonali delle persone ammalate di tumore e dei loro familiari. Nel sito web, potrete trovare molti collegamenti utili sui gruppi di supporto per i pazienti e informazioni sulle fonti da contattare. Questo opuscolo è stato scritto con l'aiuto dei membri della IPOS. La IPOS è grata di ricevere commenti da parte dei pazienti e dai loro familiari su

questa guida. L'IPOS svolge un ruolo importante nell'istruire i professionisti in tutto il mondo e accogliere i delegati di vari gruppi professionali, i rappresentanti dei pazienti e i gruppi dei familiari durante i congressi annuali e nei centri per i training. Per ulteriori informazioni sui programmi educazionali e le pubblicazioni, visitare il sito www.ipos-society.org

Global Lung Cancer Coalition (GLCC)

La GLCC è la società internazionale specifica dei pazienti affetti da tumore al polmone. Provvede a fornire notizie e collegamenti con i gruppi dei pazienti in tutto il mondo. Per ulteriori informazioni visitare il sito www.lungcancercoalition.org

FONTI INFORMATIVE

SITI INTERNET:

- www.fondazioneaiom.it
- www.siponazionale.it
- <http://www.ipos-society.org/professionals/meetings-ed/core-curriculum/core-curriculum-pres.htm>
- <http://www.aimac.it/informazioni/libretti/>
- <http://www.corriere.it/sportello-cancro/psiconcologia/index.shtml>

LIBRI:

Costantini A., Grassi L., Biondi M.:
Psicologia e tumori: Una guida per reagire.
Il Pensiero Scientifico, 1997

- <http://www.pensiero.it/catalogo/scheda.asp?IDPubblicazione=199>

RIVISTE:

Aiom Notizie,
Rivista ufficiale dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica

- <http://www.aiom.it/it/Oncologiamedica/Pubblicazioni/>
- http://www.medinews.it/files/index.cfm?id_rst=161

Giornale Italiano di Psico-Oncologia,
rivista ufficiale della Società Italiana di Psico-Oncologia,
pubblicata da CIC Edizioni Internazionali, Roma

- http://www.gruppocic.com/scheda_rivista.php?ID=66&image.x=34&image.y=11&image=Cerca



Inspire è un progetto internazionale
promosso da IPOS,
International Psycho - Oncology



Intermedia editore

tel. 030 226105

fax 030 2420472

intermedia@intermedianews.it

Il progetto Inspire è gentilmente
sostenuto da



We Innovate Healthcare