

## Consigli

### Consigli della Lega contro il cancro

Il personale delle leghe cantonali e regionali contro il cancro può fornirle assistenza sociale, amministrativa e finanziaria. La Lega svizzera contro il cancro offre anche un supporto telefonico e via chat ai familiari:

- «[Linea InfoCancro](#)»

Come familiare curante, non aspetti di sentirsi esausto/a, anche se pensa di potercela fare. Si rivolga a un consulente della Lega cantonale o regionale contro il cancro.

### Ulteriori informazioni sull'argomento

- «[Prendersi cura di una persona cara malata di cancro](#)», Lega contro il cancro Svizzera (2021)
- «[Assistenza a un familiare e attività lavorativa](#)», Lega contro il cancro Svizzera (2022)

Per i parenti

### Prendersi cura di me

#### Buono a sapersi

I familiari spesso si occupano delle persone affette da cancro. Questo sostegno può rafforzare lo stato fisico ed emotivo delle persone colpite, ma, spesso, può anche essere estenuante. In qualità di familiare, può contattare il personale curante in qualsiasi momento.

I compiti tipici includono la discussione delle decisioni terapeutiche e il supporto nelle attività quotidiane (trasporto e accompagnamento alle sedute di terapia).

In qualità di familiare, fornisce anche un supporto emotivo. A seconda della situazione, può anche occuparsi di cure specifiche, come l'alimentazione tramite sondino, il cambio delle medicazioni o la somministrazione di diete speciali.

È importante prendersi cura di sé stessi per non superare i propri limiti. Le seguenti domande possono aiutarla a orientarsi, a chiedere aiuto e ad accettarlo: Posso e voglio occuparmene? Posso occuparmene da solo o ho bisogno di aiuto? Cosa sarebbe meglio delegare?



## Prendersi cura di me

Si sente...	Oppure trova che...	Cosa si può fare da soli...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le attività di supporto richiedono tempo ed energia</li> <li>Il Suo investimento di tempo ed energia può essere integrato nella Sua routine quotidiana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si prenda del tempo per riposare e prendersi cura di sé stesso/a.</li> <li>Si ritagli ogni giorno del tempo per rilassarsi con attività piacevoli (siesta, yoga, musica, giardinaggio, ecc.), anche se per poco tempo.</li> <li>Mantenga i contatti con le persone importanti per Lei e parli loro dei Suoi sentimenti e delle Sue paure.</li> <li>Chieda ai Suoi familiari e amici di assumersi i compiti che ritiene difficili.</li> </ul>
	<p>Da qualche tempo :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Non ha quasi più tempo per sé stesso/a e non riesce più a riposare</li> <li>I pensieri girano in tondo, anche di notte, e si dorme meno bene e per periodi più brevi</li> <li>A volte si sente molto stanco/a, fa più fatica a concentrarsi e è meno paziente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contatti persone che la sostengono e la capiscono.</li> <li>Faccia un elenco di tutti i compiti che svolge quotidianamente.</li> <li>Decida quali compiti può delegare ad amici, familiari o professionisti.</li> <li>Fissi un appuntamento con la Lega contro il cancro del Suo cantone per una consulenza.</li> <li>Contatti un gruppo di auto-aiuto dove poter parlare con altre persone che si trovano in una situazione simile.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha interrotto o ridotto notevolmente i contatti con i Suoi amici</li> <li>Si sente depresso/a, malato/a fisicamente o disperato/a</li> <li>Si sente impaziente o irritabile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contatti il Suo medico di famiglia o un altro specialista di fiducia.</li> <li>Chiavi la Linea InfoCancer della Lega svizzera contro il cancro (tel. 0800 11 88 11, dal lunedì al venerdì, dalle 10 alle 18) o invii la Sua richiesta per e-mail (<a href="mailto:helpline@krebsliga.ch">helpline@krebsliga.ch</a>).</li> </ul>