

## Consigli

### Gruppi di supporto e forum di discussione

Nei gruppi di auto-aiuto, persone in situazioni simili condividono le loro esperienze. È possibile ricevere supporto e consigli

- «<https://www.autoaiutosvizzera.ch/>»

### Offerta di aiuto

Si prenda regolarmente del tempo per ricaricare le batterie. Mantenga i Suoi hobbies e i Suoi contatti sociali. Il personale curante o i volontari possono trascorrere del tempo con il Suo parente malato mentre Lei é via

- «<https://www.prosenectute.ch/it/info/salute/assistenza-familiari.html>»

### Sostegno da parte di psico-oncologi

Se prova sentimenti di impotenza o paura, o se la sofferenza della persona colpita le pesa, può essere utile parlarne con uno specialista. Gli psico-oncologi possono aiutarla ad affrontare la malattia tramite dei colloqui e darle l'opportunità di parlare delle questioni che pesano sulla Sua vita quotidiana. Chieda al personale curante e parli con il Suo medico di famiglia di questa possibilità.

### Ulteriori informazioni sull'argomento

- «**Dolori da cancro e loro cura**», Lega svizzera contro il cancro (2019)
- «**Prendersi cura di una persona cara malata di cancro**», Lega svizzera contro il cancro (2021)

Questo opuscolo è stato scritto in collaborazione con pazienti ed esperti.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.



Per i parenti

### Supporto in caso di dolore

#### Buono a sapersi

Il dolore è una sfida per chi ne è affetto e per chi gli sta vicino. Assistere all'impatto negativo del dolore sulla vita quotidiana delle persone colpite è spesso stressante. Un dolore non adeguatamente controllato è particolarmente angosciante ed estenuante. Questo ha un impatto sulla qualità della vita delle persone colpite e dei loro familiari.

È importante trattare rapidamente il dolore crescente in modo da ridurlo efficacemente. Gli scambi regolari con i professionisti sanitari permettono di valutare l'effetto dei farmaci antidolorifici e il loro impatto sulla qualità della vita, e di adattare il trattamento del dolore in tempo reale.

In qualità di familiare, può contribuire alla gestione del dolore a casa. Questo compito può farla sentire impotente o impaurito/a di fronte alla sofferenza della persona di cui si prende cura. Vorremo sostenerla in questo processo.

## Supporto in caso di dolore

Si sente...	Oppure trova che...	Cosa si può fare da soli ...
	<p>La persona che sta assistendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ha un dolore lieve che non interferisce con la sua vita quotidiana e le sue attività abituali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'uso di una scala del dolore può aiutare a valutare il dolore. L'équipe curante può fornirle consigli in merito.</li> <li>Incoraggi la persona malata ad assumere regolarmente gli antidolorifici prescritti, anche se il dolore è lieve.</li> <li>Se il dolore aumenta nonostante l'assunzione degli antidolorifici, incoraggi la persona malata a prendere un farmaco di riserva.</li> <li>Suggerisca trattamenti complementari non farmacologici (ad esempio, fisioterapia, training di rilassamento).</li> <li>Contatti un professionista sanitario in caso di domande o dubbi sulla gestione del dolore.</li> </ul>
	<p>La persona che sta assistendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ha un dolore che limita la sua vita quotidiana (ad es. forti mal di testa)</li> <li>si sveglia di notte a causa del dolore</li> <li>ha effetti collaterali da farmaci: nausea, perdita di appetito, costipazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I farmaci di riserva devono sempre essere assunti con largo anticipo.</li> <li>Se si prevedono attività dolorose, incoraggi l'assunzione di un farmaco di riserva 30 minuti prima dell'attività.</li> <li>Tenete un diario del dolore. In esso, documentate i valori della scala del dolore, gli orari di assunzione di tutti gli antidolorifici, la loro efficacia e gli eventuali effetti collaterali.</li> <li>Incoraggi la persona interessata a parlare con i professionisti sanitari degli effetti collaterali degli antidolorifici, in modo da poter gestirli immediatamente.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nessun miglioramento del dolore nonostante l'assunzione di farmaci</li> <li>Aumento molto rapido del dolore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Con il consenso dell'interessato/a, contatti il personale curante o il medico di famiglia.</li> </ul>