

## 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 integra questi servizi con un supporto telefonico ed elettronico:

- **«Linea InfoCancro»** 0800 11 88 11

### Ritorno graduale al lavoro

È possibile elaborare un piano di ripresa con il medico e il datore di lavoro, con un carico di lavoro scaglionato da rivalutare regolarmente. Un'altra possibilità è una "prova terapeutica" prescritta dal medico di famiglia. Il personale della Lega contro il cancro può fornirle maggiori informazioni in merito.

### Sostegno da parte di uno/a psico-oncologo/a

Potrebbe essere difficile superare l'impatto del cancro sulla Sua vita professionale senza l'aiuto di uno specialista. Gli psico-oncologi possono aiutare Lei e i Suoi cari parlando con voi. Chieda ai professionisti sanitari che la seguono di consigliarle uno specialista.

### Ulteriori informazioni su questo argomento

- **«Cancro: le sfide da affrontare sul posto di lavoro»**, Lega svizzera contro il cancro (2019)
- **«Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali»**, Lega svizzera contro il cancro (2022) (solo in francese o tedesco)
- **«Rientrare nella quotidianità lavorativa»**, Lega svizzera contro il cancro (2020)

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

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.

## Ritorno alla vita professionale

### Buono a sapersi

Lo sviluppo di terapie antitumorali sta aumentando la sopravvivenza. Tuttavia, la malattia o le terapie possono causare problemi fisici, sociali o finanziari, con conseguenti difficoltà nella vita quotidiana.

Il ritorno al lavoro o la ricerca di un nuovo impiego dopo il trattamento è una preoccupazione per molti pazienti. Si tratta innanzitutto di garantire la propria sicurezza finanziaria e di ritrovare la propria normalità.

Il ritorno al lavoro è diverso per tutti. Ci sono sfide, problemi e vantaggi. La maggior parte delle persone coinvolte afferma che, nonostante le difficoltà incontrate durante il reinserimento, riesce a recuperare le proprie capacità professionali precedenti.

Il successo del ritorno alla vita lavorativa è influenzato da molti criteri: ad esempio, le risorse finanziarie, l'assicurazione sanitaria e l'attività professionale. Pensi a questi aspetti fin dall'inizio e chieda aiuto, se necessario.



## Ritorno alla vita professionale

Si sente...	Oppure trova che ...	Cosa si può fare da soli...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha poche limitazioni durante il trattamento</li> <li>• Si sente in grado di affrontare l'intensità del Suo lavoro</li> <li>• Può lavorare durante il trattamento perché:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. È possibile adattare l'orario di lavoro</li> <li>2. Può adattare l'intensità o la natura del Suo lavoro</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presti attenzione al Suo corpo e modifichi il ritmo di lavoro se necessario/possibile.</li> <li>• Parli della propria situazione professionale e del proprio lavoro. Si prepari per il prossimo contatto con il Suo medico di famiglia e scriva tutte le domande che le vengono in mente.</li> <li>• Dal punto di vista legale, è libero/a di informare o meno il Suo datore di lavoro della Sua diagnosi.</li> <li>• Se annuncia la Sua malattia, informi il Suo datore di lavoro delle Sue limitazioni fisiche e psicologiche. Chieda che le Sue attività vengano adattate. Il Suo medico di famiglia può sostenere la Sua richiesta con un certificato medico.</li> <li>• Si informi sui consigli e sul supporto disponibili all'interno della Sua azienda. Le consigliamo di contattare per tempo la Lega contro il cancro per discutere della Sua situazione.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La malattia o il trattamento compromettono le capacità fisiche per diversi mesi</li> <li>• Non può continuare a svolgere il Suo attuale lavoro, o non nella stessa misura</li> <li>• Teme di non essere in grado di sopportare lo stress e l'intensità del lavoro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discuta la Sua situazione professionale e un piano di reinserimento progressivo con gli specialisti della Lega contro il cancro</li> <li>• L'iscrizione all'assicurazione per l'invalidità come misura precauzionale può aprire opportunità di reinserimento professionale</li> <li>• Informi i professionisti sanitari che la seguono della Sua limitata capacità lavorativa. Un certificato medico che attesti le Sue limitazioni può aiutarla a discutere con il Suo datore di lavoro la modifica dell'orario lavorativo</li> <li>• Discuta la Sua situazione con uno/una psico-oncologo/a. Anche altre persone coinvolte in gruppi di auto-aiuto possono aiutarla a trovare soluzioni.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha perso il lavoro o teme di perderlo</li> <li>• Le Sue capacità fisiche sono compromesse a lungo termine e non può continuare la Sua attuale attività professionale o non nella stessa misura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si metta in contatto con la Lega contro il cancro. Un professionista può aiutarla a discutere con il Suo posto di lavoro e può anche presentarle altri servizi di supporto e i relativi recapiti</li> </ul>