

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/>»)

Un'alternativa ai gruppi di auto-aiuto sono i forum di discussione, dove è possibile scambiare le proprie esperienze per iscritto
(«www.forumcancer.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 è 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

«Il dolore legato al cancro e il suo trattamento», Lega svizzera contro il cancro (2018)

«Dolori da cancro e loro cura», Lega svizzera contro il cancro (2012)

«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. Vorremmo sostenerla in questo processo.

Supporto in caso di dolore

Si sente...	Oppure trova che...	Cosa si può fare da soli ...
	La persona che sta assistendo: ha un dolore lieve che non interferisce con la sua vita quotidiana e le sue attività abituali	- L'uso di una scala del dolore può aiutare a valutare il dolore. L'équipe curante può fornirle consigli in merito. - Incoraggi la persona malata ad assumere regolarmente gli antidolorifici prescritti, anche se il dolore è lieve. - Se il dolore aumenta nonostante l'assunzione degli antidolorifici, incoraggi la persona malata a prendere un farmaco di riserva. - Suggerisca trattamenti complementari non farmacologici (ad esempio, fisioterapia, training di rilassamento). - Contatti un professionista sanitario in caso di domande o dubbi sulla gestione del dolore.
	La persona che sta assistendo: - ha un dolore che limita la sua vita quotidiana (ad es. forti mal di testa) - si sveglia di notte a causa del dolore - ha effetti collaterali da farmaci: nausea, perdita di appetito, costipazione	- I farmaci di riserva devono sempre essere assunti con largo anticipo. - Se si prevedono attività dolorose, incoraggi l'assunzione di un farmaco di riserva 30 minuti prima dell'attività. - 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. - Incoraggi la persona interessata a parlare con i professionisti sanitari degli effetti collaterali degli antidolorifici, in modo da poter gestirli immediatamente.
	- Nessun miglioramento del dolore nonostante l'assunzione di farmaci - Aumento molto rapido del dolore	Con il consenso dell'interessato/a, contatti il personale curante o il medico di famiglia.