

In via di guarigione

Scheda informativa per chi sta guarendo dal cancro e per le persone che si prendono cura di loro

On the Road to Recovery Italian

This fact sheet has practical information and suggestions to help you and your family and friends get through the challenges raised by cancer. It also suggests where you can get help.

Common feelings

It is normal to have a mixture of feelings and to have good and bad moments after finishing treatment. Some people want to return quickly to their usual routines, while other people need time to recover. Some people say they don't want others to make a fuss about them. With time, many people say they learn to appreciate things more and prioritise what is important in their lives.

It is important to remember that there is no right or wrong way to feel. Sometimes it takes time to return to normal life and some people may find that this life is now different to how it was before. Give yourself time to adjust.

Common feelings include:

- feeling alone or lonely
- fear that the cancer may return
- sadness or depression
- low confidence
- anxiety
- relief.

Speak to your doctor if you are concerned about your symptoms.

Fear of cancer returning

The most common fear that people recovering from cancer have is the fear of the cancer returning. For some people this fear may affect their ability to enjoy life and make future plans. For some people the fear lessens over time, though for other people the fear remains. You may wonder how likely it is that your cancer will come back. If you are worried

Questa scheda informativa contiene informazioni e suggerimenti pratici per aiutare lei, la sua famiglia e i suoi amici a superare i problemi provocati dal cancro. Fornisce anche delle indicazioni su dove è possibile ricevere aiuto.

Sentimenti comuni

Dopo aver terminato il trattamento, è normale provare sentimenti contrastanti e attraversare momenti positivi e negativi. Alcune persone vogliono tornare rapidamente alle loro abitudini, mentre altre hanno bisogno di tempo per riprendersi. Alcuni dicono di preferire che non si dia troppa importanza al fatto che hanno avuto il cancro. Col tempo, molte persone dicono di aver imparato ad apprezzare di più le cose e a dare priorità a quello che davvero conta nella loro vita.

È importante ricordare che non esiste un modo di sentirsi giusto o sbagliato. A volte occorrerà del tempo per ritornare alla normalità e alcune persone potrebbero rendersi conto che la loro vita è diversa rispetto a prima di avere il cancro. È importante darsi del tempo per abituarsi.

Questi sono alcuni dei sentimenti che si provano comunemente:

- sensazione di solitudine o abbandono
- timore che il cancro possa ripresentarsi
- tristezza o depressione
- mancanza di fiducia in se stessi
- ansia
- sollievo.

Se ha dei sintomi che la preoccupano, ne parli con il suo medico.

Paura che il cancro si ripresenti

La paura più comune tra le persone in via di guarigione dal cancro è un'eventuale ricomparsa della malattia. Per alcune persone questo timore potrebbe compromettere la loro capacità di godersi la vita e di fare progetti per il futuro. Per alcune persone la paura diminuisce col tempo, per altre invece rimane. Potrebbe chiedersi che possibilità ci siano che il cancro faccia la sua ricomparsa. Se è preoccupata al pensiero che il cancro

In via di guarigione

that your cancer may return you should make a time to discuss this fear with your doctor.

Coping

Cancer is life changing. It can change the way people think about themselves, their bodies, and those around them. Some things will seem more important now and other things less important. People may seem to treat you differently than before you had cancer. Many people say having cancer is like a 'journey' involving a lot of change in their life.

People learn to cope by:

- getting help from others
- looking after your health
- preparing for anniversaries and important dates
- understanding how relationships with other people can change
- becoming resilient and helping yourself
- accepting/understanding that your life may change.

Follow-up care

After your treatment has finished, you may need regular check-ups so that your doctor can check your physical and emotional health. How often you see your specialist (or your local doctor) depends on the type of cancer and treatment you had, plus any unwanted effects from treatment. Your specialist will tell you when you need to have check-ups – this is different for every cancer patient. It is also important to see your general practitioner (GP) regularly.

possa ritornare, dovrebbe fissare un appuntamento col suo medico per parlarne.

Capacità di affrontare la situazione

Il cancro cambia la vita delle persone. Può cambiare l'idea che si ha di se stessi, del proprio corpo e delle persone che si hanno intorno. Alcune cose potrebbero apparire più importanti ed altre meno. Si potrebbe avere l'impressione di essere trattati diversamente rispetto a prima di avere il cancro. Molti descrivono il cancro come una sorta di "percorso" che porta molti cambiamenti nella loro vita.

Alcuni dei modi in cui si può imparare ad affrontare la situazione:

- facendosi aiutare dagli altri
- prendendosi cura della propria salute
- preparandosi a celebrare anniversari e date importanti
- capendo come cambiano le relazioni con le altre persone
- divenendo forti e capaci di aiutare se stessi
- accettando/comprendendo che la vita potrebbe cambiare.

Le cure successive

Una volta terminato il trattamento, potrebbe aver bisogno di controlli regolari, così che il suo medico possa tenere sotto controllo il suo stato di salute fisico ed emotivo. La frequenza degli appuntamenti con il suo specialista (o il suo medico) dipende dal tipo di cancro e dal tipo di trattamento che ha ricevuto, come anche dagli effetti indesiderati del trattamento stesso. Il suo specialista le farà sapere quando ha bisogno di sottoporsi a una visita di controllo, l'intervallo di tempo tra una visita e l'altra cambia da paziente a paziente. È anche importante andare regolarmente dal proprio medico (GP).



Ask for an interpreter at the time of booking an appointment with your specialist or local doctor so that the person who comes with you to your appointment can concentrate on helping you.

During check-ups your doctor will:

- see how you are recovering
- ask how you are feeling
- monitor and treat any ongoing unwanted effects of your cancer and treatment
- look for any signs that the cancer may be coming back



Quando prenota l'appuntamento con il suo specialista o con il suo medico, richiedi la presenza di un interprete, così che la persona che l'accompagna all'appuntamento possa dedicarsi completamente ad esserle di sostegno.

Durante la visita di controllo il suo medico:

- valuterà come procede la guarigione
- le chiederà come si sente e come sta affrontando la vita dopo il cancro
- controllerà e tratterà qualsiasi effetto indesiderato ancora presente in seguito al trattamento per il cancro
- controllerà che non vi siano segni che il cancro possa ripresentarsi

In via di guarigione

- investigate any new symptoms
- ask if you have any concerns
- discuss your general health.

It may help to write down any questions you have before the appointment, and ask a trusted friend or family member to go with you.

Side effects of treatment

Cancer treatment can cause unwanted effects as well as helping to treat your cancer. These are called 'side effects'. Many people have some side effects after treatment. This can depend on:

- the type of cancer you had
- whether or how far the cancer has spread in your body (you may hear this called the cancer 'stage')
- the treatment you had
- the time since treatment finished.

Common side effects include:

- feeling very tired (fatigue)
- pain
- hair loss or other physical changes
- sleeping difficulties
- feeling sad or depressed
- low self-esteem and confidence
- difficulty concentrating
- loss of sexual desire
- weight loss or gain
- menopausal symptoms for women
- fertility problems
- changes in the way your bladder and bowel work
- problems with eating or drinking
- swelling in the limbs (lymphoedema)
- mouth and teeth problems
- bone loss (osteoporosis).

If the side effects of cancer treatment bother you, speak with your GP or raise them at your check-up appointments with your specialist.

Late and long-term effects

For some people side effects may continue for months or years ('long-term effects') or start a long time after treatment ends ('late effects'). Whether you get long-term and late effects will depend on the type and stage of your cancer as well as the type of treatment you had. If you are concerned about a new side effect, talk to your doctor.

- indagherà eventuali nuovi sintomi
 - le chiederà se ha delle preoccupazioni
 - discuterà del suo stato di salute in generale.
- Potrebbe essere utile scrivere prima dell'appuntamento le domande che intende fare, e chiedere a un amico fidato o a un familiare di accompagnarla.

Effetti collaterali del trattamento

Il trattamento a cui si viene sottoposti, oltre ad aiutare a sconfiggere il cancro, può causare effetti indesiderati. Questi vengono chiamati "effetti collaterali". Dopo il trattamento, molte persone hanno degli effetti collaterali. Il fatto di avere o meno degli effetti collaterali, può dipendere da diversi fattori:

- dal tipo di cancro che ha avuto
- se ci sia stata una diffusione del cancro in altre parti del corpo, e dal grado di diffusione (forse ne avrà sentito parlare come "stadi" del cancro)
- dal tipo di trattamento che ha ricevuto
- da quanto tempo è passato dalla fine del trattamento.

Questi sono alcuni degli effetti collaterali più diffusi:

- profonda stanchezza (affaticamento)
- dolore
- perdita di capelli o altri cambiamenti fisici
- difficoltà a dormire
- sensazione di tristezza o depressione
- bassa autostima e poca fiducia in se stessi
- difficoltà di concentrazione
- calo del desiderio sessuale
- aumento o perdita di peso
- sintomi di menopausa nelle donne
- problemi di fertilità
- cambiamenti che hanno un impatto sul funzionamento della vescica e dell'intestino
- problemi a mangiare o a bere
- gonfiore agli arti (linfedema)
- problemi alla bocca e ai denti
- perdita di tessuto osseo (osteoporosi).

Se è preoccupata per gli effetti collaterali del trattamento per il cancro, ne parli con il suo medico, oppure ne discuta con il suo specialista alla prossima visita di controllo.

Effetti a lungo termine e ritardati

Per alcune persone, gli effetti collaterali continuano ad essere presenti per mesi ed anni ("effetti a lungo termine"), o iniziano molto tempo dopo che il trattamento è terminato ("effetti ritardati"). Soffrire o meno degli effetti a lungo termine e degli effetti ritardati dipende dal tipo di cancro che si è avuto, dal suo stadio e dal tipo di trattamento ricevuto. Se è preoccupata per la comparsa di un nuovo effetto collaterale, ne parli con il suo medico.

In via di guarigione



Not everyone who has cancer treatment will have long-term or late effects

Late effects can happen years after treatment finishes. They can include:

- lung, heart and liver problems
- developing another type of cancer
- cataracts (clouding of the lens in the eye, which can cause difficulty with vision)
- infertility
- bowel problems
- thyroid problems (the thyroid is a gland in the neck that makes some types of hormones)
- tooth decay
- bone loss (osteoporosis)
- swelling in the limbs (lymphoedema)
- memory problems.

Talk to your doctor about whether or not you are at risk of developing late effects from your treatment. In some cases your doctor may be able to alert you to the signs and symptoms of late effects.

Staying healthy after treatment

Having cancer and treatment often makes people think about their health in different ways. Some people decide they want to live a healthier lifestyle than they did before getting cancer. Some people look for ways to reduce the chance of their cancer coming back as well as prevent a new cancer developing. It may be a good time to make some changes and commit to staying healthy. This includes:

- having a healthy diet
- maintaining a healthy weight
- stopping smoking
- increasing physical activity (most people need to do at least 30 minutes of moderate-intensity physical activity on most, preferably all, days)
- avoiding damaging exposure to the sun.

These simple measures may help to prevent cancer coming back or another cancer developing. They may also reduce many of the physical and emotional effects of cancer treatment.



Non tutte le persone che ricevono trattamenti per il cancro avranno effetti collaterali a lungo termine o ritardati.

Gli effetti ritardati possono fare la loro comparsa dopo anni dalla fine del trattamento e possono includere:

- problemi ai polmoni, al cuore e al fegato
- comparsa di un altro tipo di cancro
- cataratte (opacizzazione del cristallino dell'occhio che può causare difficoltà alla vista)
- infertilità
- problemi intestinali
- problemi alla tiroide (la tiroide è una ghiandola del collo che produce alcuni tipi di ormoni)
- carie
- perdita di tessuto osseo (osteoporosi)
- gonfiore agli arti (linfedema)
- problemi alla memoria.

Parli col suo medico di quale possa essere il suo rischio di sviluppare effetti ritardati causati dal trattamento. In alcuni casi, il suo medico potrebbe essere in grado di indicarle i segni e i sintomi degli effetti ritardati.

Rimanere sani dopo il trattamento

Avere il cancro e sottoporsi al trattamento associato spesso porta le persone a pensare alla loro salute in maniera diversa. Alcune persone decidono di voler adottare uno stile di vita più sano di quello che avevano prima di avere il cancro, altre cercano dei modi per ridurre le possibilità che il cancro si ripresenti, e cercano di prevenire la comparsa di altri tipi di cancro. Questo potrebbe essere il momento giusto per fare dei cambiamenti e per impegnarsi a rimanere sani. Ad esempio si può:

- seguire una dieta sana
- mantenere un peso sano
- smettere di fumare
- aumentare l'attività fisica (la maggior parte delle persone dovrebbe praticare almeno 30 minuti di attività fisica ad intensità moderata la maggior parte dei giorni, o preferibilmente ogni giorno)
- evitare dannose esposizioni al sole.

Queste semplici misure potrebbero aiutarla a prevenire la ricomparsa del cancro o l'insorgere di altri tipi di cancro. Potrebbero anche ridurre molti degli effetti fisici e psicologici del trattamento per il cancro.

In via di guarigione

Effect on family and friends

After treatment is over, family and friends also need time to adjust. Carers of people with cancer often have high levels of distress, even when treatment has finished. They may also be worried about the cancer coming back.

Sometimes the person who has cancer feels differently from those caring for them. It is important to talk to each other about your feelings. If you have had cancer treatment, you may need to say when you need help, and say thank you for the help you have received. Often the person who has had cancer does not want to worry their family by talking about their fears, or asking for more help. It is important for everyone to be as honest with each other as possible. Listening to each other attentively can be comforting and reassuring.

If you have been caring for someone with cancer you may feel:

- relieved that the person has finished treatment and is okay
- happy to focus on others and yourself
- exhausted
- confused, especially if the relationship with the person who has cancer has changed
- worried about what the future holds.

Legal, financial and workplace concerns

Knowing where to get the right help with practical issues can be difficult.

The issues you may need to deal with will depend on:

- your age
- the type of cancer you had
- effect of cancer treatments
- whether you were working, and whether this was full-time or part-time work and the type of work you do
- your working conditions, for example whether you were casual, full-time or self-employed
- whether you were studying, and whether this was full-time or part-time
- whether you were unemployed before cancer treatment and are now seeking employment
- how your income was affected by your cancer treatment

Effetti sulla famiglia e sugli amici

Una volta che il trattamento è completato, anche la famiglia e gli amici hanno bisogno di tempo per adeguarsi alla situazione. Le persone che si prendono cura di qualcuno che ha il cancro spesso si sentono molto angosciate, anche al termine del trattamento. Potrebbero inoltre essere preoccupate che il cancro possa ripresentarsi.

A volte le persone che hanno il cancro non provano le stesse sensazioni di chi si prende cura di loro. È importante parlare l'uno con l'altro del modo in cui ci si sente. Se ha ricevuto trattamenti per il cancro, potrebbe essere necessario far sapere quando ha bisogno di aiuto, e ringraziare per l'aiuto ricevuto. Spesso le persone che hanno avuto il cancro non vogliono far preoccupare le proprie famiglie parlando delle proprie paure o chiedendo maggiore aiuto. È importante essere più onesti possibile l'uno con l'altro. Ascoltare con attenzione cosa ha da dire l'altra persona può rassicurare ed essere di conforto.

Se lei si è presa/o cura di qualcuno con il cancro, ora potrebbe sentirsi:

- sollevata/o dal fatto che la persona ha concluso il trattamento e si sente bene
- felice di potersi concentrare sugli altri e su se stessa/o
- esausta/o
- confusa/o, specialmente se la relazione con la persona che ha il cancro è cambiata
- preoccupata/o di cosa possa riservare il futuro.

Preoccupazioni legali, finanziarie e lavorative

Sapere dove trovare l'aiuto di cui si ha bisogno con le questioni pratiche può essere difficile.

Le questioni che potrebbe trovarsi ad affrontare dipenderanno:

- dalla sua età
- dal tipo di cancro che ha avuto
- dall'efficacia dei trattamenti per il cancro
- dal fatto che lavorasse o meno prima di avere il cancro, e se si trattasse di lavoro a tempo pieno o part-time, come anche dal tipo di lavoro svolto
- dalle sue condizioni lavorative, per esempio se si trattava di impiego a tempo pieno, occasionale o di lavoro autonomo
- dal fatto che studiasse e se si trattasse di studio a tempo pieno o part-time
- se era disoccupata/o prima di iniziare il trattamento per il cancro e sta adesso cercando lavoro
- da come il trattamento per il cancro ha avuto un impatto sul suo reddito
- dalla misura in cui la sua famiglia e i suoi amici possono aiutarla

In via di guarigione

- how much help you can get from family and friends
- whether you are single, married or have a partner, have children or are caring for someone else
- previous access to Centrelink benefits.

Your hospital social worker is a good person to ask about practical issues. If there is no social worker, ask your doctor or nurse. This person can talk with you about any benefits or assistance you might be entitled to and where to go for further help.

Further information

- Cancer Connect is a free and confidential telephone service that connects someone who has cancer with a specially trained volunteer who has had a similar cancer experience. This service can be reached by calling 13 11 20. If you need information in a language other than English, an interpreting service is available. Call 13 14 50
- If you are on a low income or unable to work because you have had cancer, you may be able to get government help. Visit the Centrelink website at www.humanservices.gov.au (choose your language at the top of the webpage) or phone 13 12 02 to speak to someone in your language. You can also see a financial adviser. Visit www.financialcounsellingaustralia.org.au to find a counsellor in your area.
- The Health Translations Directory is also a good source of information, <http://www.healthtranslations.vic.gov.au/>
- The Cancer Australia website is also a good source of information, <http://www.canceraustralia.gov.au>
- You can also contact the Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy www.petermac.org/cancersurvivorship

- dal fatto che sia single, sposata/o o abbia un/a compagno/a, se ha figli o si sta prendendo cura di qualcun altro
- dall'aver ricevuto in passato i sussidi del Centrelink.

L'assistente sociale dell'ospedale è la persona ideale con cui discutere di questioni pratiche. Se l'ospedale non ha un assistente sociale, chieda al suo medico o agli infermieri. Le potranno dare informazioni sui sussidi o sul tipo di assistenza a cui potrebbe avere diritto, e su dove recarsi per farsi aiutare.

Per maggiori informazioni

- Cancer Connect è un servizio telefonico gratuito e confidenziale che mette in contatto le persone col cancro con un volontario specializzato che ha avuto un'esperienza di cancro simile. Il servizio può essere contattato al numero 13 11 20. È disponibile un servizio interpreti per chi ha bisogno di ricevere informazioni in lingue diverse dall'inglese. Chiamare il numero 13 14 50.
- Se ha un reddito basso o se non può lavorare perché ha avuto il cancro, potrebbe avere diritto a ricevere aiuti dal governo. Visiti il sito del Centrelink: www.humanservices.gov.au (sceglia la sua lingua nella pagina web, in alto) oppure chiami il numero 13 12 02 per parlare con qualcuno nella sua lingua. Può anche parlare con un consulente finanziario. Per trovarne uno nella sua zona, visiti il sito www.financialcounsellingaustralia.org.au
- Anche la Health Translations Directory è un'ottima fonte di informazioni, potete trovarla al sito <http://www.healthtranslations.vic.gov.au/>
- Anche la Cancer Australia pagina web è un'ottima fonte di informazioni, potete trovarla al sito <http://www.canceraustralia.gov.au>
- Potete anche contattare l'Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy sul sito: www.petermac.org/cancersurvivorship

Ringraziamenti

Ringraziamo tutte le persone che hanno contribuito alla creazione di questa scheda informativa. Ciò si estende anche al comitato di direzione, Co.As.It: Italian Assistance Association, Emiliano Zucchi, e Danielle Rossi. Questa scheda informativa è stata creata dopo aver consultato diverse persone di origine italiana e le persone che si prendono cura di loro. Abbiamo anche utilizzato, con il loro consenso, alcuni materiali informativi realizzati dal Cancer Council e dall'Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt legacy (Centro australiano per le persone che sopravvivono al cancro).

Avviso ai lettori

Si rivolga sempre al proprio medico per questioni che riguardano la salute. Questa scheda informativa va considerata come un'introduzione generale all'argomento e non può in alcun modo sostituire i consigli medici, finanziari o legali forniti dai professionisti del settore. Le informazioni sul cancro vengono costantemente aggiornate e rivedute dalla comunità medica e scientifica. Sebbene sia stata adottata la massima cura al controllo delle informazioni al momento della loro pubblicazione, Cancer Council Australia e i suoi iscritti declinano ogni responsabilità per qualsiasi infortunio, perdita o danno incorso nell'utilizzo o nel fare affidamento sulle informazioni contenute in questa scheda informativa.

Queste informazioni sono state prodotte nell'ambito dell'iniziativa del governo australiano attraverso Cancer Australia e in collaborazione con l'Australian Cancer Survivorship Centre - A Richard Pratt Legacy, con il Peter MacCallum Cancer Centre e con il Cancer Council.



Australian Government
Cancer Australia



Australian Cancer Survivorship Centre
A Richard Pratt Legacy



Per ricevere informazioni e supporto in questioni relative al cancro, chiamate il Cancer Council al 13 11 20. Per ricevere informazioni tramite un interprete chiamate il 13 14 50. Questo è un servizio confidenziale.