



lega contro il cancro

Il periodo del lutto

Quando una persona cara muore di cancro

Una guida della Lega contro il cancro



Le Leghe contro il cancro in Svizzera: prossimità, confidenzialità, professionalità

Offriamo consulenza e sostegno di prossimità ai pazienti oncologici, ai loro familiari e amici. Nelle 60 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.

Le Leghe cantonali organizzano campagne di sensibilizzazione e prevenzione delle malattie tumorali presso la popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari e quindi ridurre il rischio individuale di ammalarsi di cancro.

Impressum

Editrice

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale
3001 Berna, tel. 031 389 91 00
info@legacancro.ch, www.legacancro.ch

Direzione del progetto

Andrea Seitz, specialista pubblicazioni, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Redazione

Gruppo di lavoro interprofessionale, sotto la direzione di Silvia Richner, caporeparto palliative care, Ospedale Triemli, Zurigo

Collaboratrici della Lega svizzera contro il cancro, Berna

Ursula Koch, responsabile prevenzione, assistenza e controlli; Danielle Pfammatter, specialista palliative care

Traduzione

Christian La Cava, Zurigo

Lettorato

Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Immagine di copertina

shutterstock

Foto

shutterstock

Design

Lega svizzera contro il cancro, Berna

Stampa

Merkur Druck, Langenthal

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua francese e tedesca.

© 2019, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Ringraziamenti

La Lega svizzera contro il cancro ringrazia il gruppo di lavoro interprofessionale dell'Ospedale Waid e Triemli, i centri di cura della Città di Zurigo e dell'Ospedale universitario di Zurigo, nonché il centro di cure palliative «palliative zh + sh» per la gentile concessione del testo e per il consenso nella pubblicazione del presente opuscolo, con alcuni adeguamenti e con una propria impostazione grafica.

Indice

Editoriale	5
Pensieri, stati d'animo, comportamenti	7
Panoramica delle reazioni più frequenti in caso di lutto	7
Ricordarsi, raccontare, dubitare	9
Domande sul senso e sul perché	9
Dare tempo e spazio al lutto	11
Il lutto per i bambini e i giovani	13
Le reazioni di lutto nei bambini e nei giovani	13
Comprendere l'estinguersi della vita e la morte	13
Cercare e accettare sostegno	15
Consulenza e informazione	17



Cara lettrice, caro lettore

Quando nel testo è utilizzata soltanto la forma maschile o femminile, questa si riferisce ad entrambe.

Il lutto è uno stato d'animo universale. Il lutto si manifesta nei modi più vari, per esempio come conseguenza della perdita di una persona cara.

Tuttavia, il lutto non inizia solamente nel momento della perdita di tale persona. Esso inizia già nel momento in cui una persona e i suoi familiari sanno che la durata di vita della persona malata è limitata a causa di una malattia tumorale in corso.

Nel decorso della malattia, la persona malata in fase terminale e le persone a lei vicine devono subire molti contraccolpi. Dopo le incisive perdite vissute si manifesta il fenomeno del lutto. Tale fenomeno si manifesta in modo diverso da persona a persona.

Alcune persone desiderano parlare del proprio stato d'animo. Altre reagiscono con rabbia o tacendo. Nel periodo della perdita, sapere accettare le diverse manifestazioni del lutto rappresenta una considerevole sfida.

Il contenuto del presente opuscolo è dedicato ai familiari e alle persone vicine al malato che si confrontano con il fatto che una persona per loro importante non c'è più o che tra non molto non sarà più con loro.

Il presente opuscolo intende aiutarla a comprendere i Suoi stati d'animo e le Sue reazioni o le reazioni di altre persone durante il periodo del lutto. Dovrebbe inoltre infonderle coraggio, affinché Lei durante questo difficile periodo possa prendersi tempo per sé, richiedendo sostegno, qualora ne abbia bisogno.

Le auguriamo molta forza e ogni bene.

La Sua Lega contro il cancro



Pensieri, stati d'animo, comportamenti

Perdere una persona cara è molto doloroso. Persino quando le persone malate di cancro e i loro familiari hanno la possibilità di prepararsi al momento del distacco, l'inappellabilità della morte scatena spesso forti reazioni di lutto nelle persone sopravvissute.

Panoramica delle reazioni più frequenti in caso di lutto

Ogni persona ha i propri tempi e il proprio modo personale di vivere il lutto. Tuttavia le persone in lutto presentano alcuni tratti in comune.

Stati d'animo

Il periodo successivo alla morte di una persona cara è spesso caratterizzato da stati d'animo molto intensi. Tali stati d'animo si presentano in genere sotto forma di ondate emotive che poi si attenuano gradualmente.

Probabilmente Lei prova dolore, è triste e piange spesso. Oppure si dispera e si sente in preda alla solitudine.

Può anche darsi che provi paura, che Le manchi la persona scomparsa oppure che provi sensi di colpa, se non persino rabbia.

Soprattutto durante i primi tempi immediatamente successivi alla scomparsa della persona a Lei cara, si sentirà abbandonato e incapace di affrontare le normali sfide quotidiane.

Potrà però anche accadere che in un tale momento sia del tutto incapace di provare qualcosa e che si senta come vuoto o intorpidito.

In determinate situazioni, la scomparsa di una persona cara potrà anche essere percepita come un sollievo o una liberazione.

Pensieri

Probabilmente all'inizio i Suoi pensieri saranno rivolti quasi esclusivamente alla persona defunta. Rimpiangerà di non potere più vivere nulla insieme a lei o tutto quello che avreste ancora potuto intraprendere. Oppure si immaginerà quello che la persona scomparsa avrebbe provato, pensato oppure detto in determinate situazioni.

Forse rievocherà spesso le esperienze che avete vissuto insieme. Tali legami aiutano a continuare a vivere e a sopportare meglio il lutto.

Probabilmente avrà difficoltà a concentrarsi, poiché i Suoi pensieri saranno bloccati a causa della perdita della persona a Lei cara.

Si chiederà come potrà continuare a vivere senza la persona scomparsa e Le sembrerà di avere perso ogni interesse e il coraggio di affrontare la vita di tutti i giorni. Forse, al momento, avrà l'impressione che non vi sia più una meta che valga la pena raggiungere.

Comportamenti

Il lutto si può manifestare con una mancanza totale di forza per qualsiasi attività oppure, al contrario, con un'iperattività instancabile per sfuggire all'irrequietudine.

Potrà anche darsi che si chiuda in Se stesso o che eviti di restare da solo oppure che cerchi di evitare situazioni che Le ricordano la persona cara. Forse reagirà in modo inaspettato o irritato a gesti di incoraggiamento e di interessamento.

Reazioni fisiche

Molte persone in lutto si sentono esaurite, stremate e come paralizzate. Altre sono nervose e tese oppure soffrono di inappetenza e problemi di sonno.

Possono anche manifestarsi altri disturbi fisici come mal di testa, disturbi legati alla digestione oppure affanno respiratorio.

Durante la fase di lutto il corpo svolge un lavoro assai duro poiché deve sostenere il nostro dolore ed esprimere il nostro lutto.

Buono a sapersi

Non vi sono regole valide in generale su come e per quanto tempo una persona rimanga in lutto in seguito alla perdita di una persona cara.

Tutti i Suoi pensieri, i Suoi stati d'animo e i Suoi comportamenti sono «normali» ed elementi importanti del Suo processo personale di lutto. Non c'è dunque nessun problema se non percepirà o non mostrerà tutti i possibili pensieri, gli stati d'animo o le reazioni fisiche o i comportamenti descritti sopra.

Ricordarsi, raccontare, dubitare

Domande sul senso e sul perché

La morte di una persona cara può mettere in dubbio il senso, lo scopo e il contenuto della propria vita.

È possibile che si chieda il perché oppure che cerchi di considerare le esperienze relative alla morte e gli stati d'animo ad essa collegati da un punto di vista razionale.

Magari cercherà aiuto in Dio e si chiederà dove si trova e come mai ha permesso una cosa del genere. È possibile che la Sua esigenza di spiritualità cambi.

Forse avrà anche semplicemente il desiderio di richiamare alla memoria ricordi e di raccontare qualcosa della persona deceduta.



Dare tempo e spazio al lutto

Nel momento più intenso del lutto niente e nessuno potrà alleviare il dolore. Qualche suggerimento potrà tuttavia esserle utile.

Accettare i propri stati d'animo

Conceda spazio e tempo al lutto e accetti che il dolore e la disperazione si manifestino liberamente.

Non abbia paura che gli stati d'animo che prova la travolgano o la facciano «impazzire», poiché ciò non accadrà. Le emozioni non aumentano all'infinito, bensì dopo un po' svaniscono da sole.

Ascoltare se stessi

Nonostante il dolore, cerchi di ascoltare Se stesso e i segnali del Suo corpo.

- Si conceda dei periodi di riposo.
- Osservi un'alimentazione sana e regolare.
- Faccia movimento, per esempio andando a passeggiare. Un'attività fisica leggera potrà essere utile sia nei casi di irrequietudine sia in caso di mancanza di energia.

Si confidi con le persone che La apprezzano. Trascorra del tempo con loro e non abbia timore di accettare sostegno.

Riprenda in modo del tutto consapevole i Suoi rituali e i Suoi doveri di tutti i giorni. In una situazione che non può essere cambiata è bene essere in grado di agire comunque in qualche modo.

Durante questo periodo, anche una distrazione temporanea sarà utile per riprendersi dal dolore.

Nei primi tempi, in cui si sentirà molto turbato emotivamente, non prenda decisioni che abbiano conseguenze di vasta portata.

Pianificare in anticipo

Determinati giorni, come i compleanni, il Natale oppure gli anniversari della morte sono spesso particolarmente difficili, poiché sono legati a ricordi o tradizioni.

Si prepari psicologicamente a questi giorni. Pianifichi in anticipo come desidera trascorrerli e valuti che cosa potrebbe essere meno doloroso e più incoraggiante per Lei.

Buono a sapersi

Avere cura di se stessi oppure provare emozioni positive non significa non essere solidali con la persona cara defunta. Non si deve sentire in colpa a causa di ciò.



Il lutto per i bambini e i giovani

Per i bambini e per i giovani, comprendere la morte e l'estinguersi della vita è diverso rispetto agli adulti e dipende dall'età.

Le reazioni di lutto nei bambini e nei giovani

Spesso i bambini e i giovani vivono il lutto dovuto alla scomparsa di una persona cara in modo del tutto diverso rispetto agli adulti. Le loro reazioni possono rendere incerte o irritare le persone adulte di riferimento, poiché talvolta danno l'impressione di non essere per niente tristi. I bambini e i giovani vivono senza dubbio il lutto; lo fanno semplicemente in modo diverso, a seconda dell'età.

Le reazioni più frequenti sono:

- tristezza e svogliatezza alternate ad improvvisi attacchi di allegria e divertimento;
- rabbia;
- inappetenza;
- disturbi del sonno;
- incubi;
- ritorno a comportamenti precedenti già abbandonati (per es. succhiare il pollice o fare la pipì a letto).

Altri sintomi sono:

- cambiamento delle prestazioni scolastiche;
- ansia da separazione;
- paura di perdere altri familiari;
- sensi di colpa.

Comprendere l'estinguersi della vita e la morte

La comprensione dell'estinguersi della vita e della morte dipende molto dall'età di un bambino.

Di solito i bambini più piccoli non capiscono ancora che cosa significhi la morte di una persona. Essi vedono la morte come un evento temporaneo e reversibile. Per questo motivo molti bambini parlano ripetutamente del fatto che la persona scomparsa ritornerà o si sveglierà di nuovo.

Spieghi loro, in modo affettuoso ma risoluto, che la morte è definitiva. Parlando con il bambino utilizzi dunque sempre parole come «morte» o «morto», invece di «addormentato» o «se n'è andato».

I bambini più grandi riescono a comprendere meglio i concetti di morte e caducità. In parte, però, essi hanno spiegazioni magiche per la morte e possono sviluppare sensi di colpa in relazione alla scomparsa della persona cara, soprattutto quando si na-

scondono loro le cose. Dica quindi in modo esplicito al bambino che non ha alcuna colpa.

Spesso i giovani reagiscono in modo ambivalente e veemente al lutto. Essi tendono a mostrare ed elaborare le loro emozioni insieme ai loro amici piuttosto che in famiglia. Nonostante ciò, dovrebbero avere l'opportunità di ottenere sostegno dalle persone a loro più vicine.

In ogni caso, sono importanti informazioni sincere, chiare e realistiche (anche in caso di suicidio), formulate in modo adeguato all'età.

Rispieghi ogni volta con calma quello che è successo e quali sono i passi successivi. Cerchi di infondere al bambino sicurezza e un senso di protezione. Tuttavia, non deve nascondere il proprio lutto.

Conceda al bambino l'opportunità di essere presente ai rituali di commiato (visita alla camera ardente, sepoltura), ma lasci a lui la possibilità di scegliere.

Non dimentichi di informare e di coinvolgere anche le persone vicine al bambino (per es. gli educatori, gli insegnanti, i responsabili delle associazioni).

Cercare e accettare sostegno

Spesso il lutto dura più a lungo di quanto si possa pensare in generale. Talvolta è anche necessario un sostegno professionale.

Il lutto richiede tempo

Il lutto richiede tempo. Si conceda questo tempo.

All'inizio il lutto è particolarmente intenso e difficile; in un secondo momento esso si trasforma e diventa più facile da sopportare.

Infatti, a poco a poco i ricordi della persona scomparsa vengono vissuti sempre con meno dolore e le fasi in cui starà bene diventeranno più frequenti e dureranno più a lungo. Questo potrà essere il momento giusto per riprendere di nuovo in mano la Sua vita.

Sostegno professionale

Cerchi aiuto e sostegno presso professionisti se ...

- ... il lutto minaccia di sopraffarla.
- ... se continua a provare un senso di vuoto o Le sembra di andare alla deriva.
- ... se soffre di forti sensi di colpa.
- ... se ha sempre più difficoltà ad affrontare i Suoi doveri quotidiani.

Tutto ciò vale anche nel caso in cui osserva tali reazioni nei Suoi familiari e nei Suoi figli.

Chieda consiglio

Équipe curante

L'équipe curante sarà lieta di offrirle la sua assistenza, suggerendole che cosa intraprendere contro i disturbi dovuti alla malattia, alla terapia e agli effetti collaterali. Rifletta anche su quali misure potrebbero aiutarla durante il periodo del lutto. Si potrebbe trattare, per esempio, di offerte nell'ambito religioso o spirituale.

Se il lutto minaccia di sopraffarla, se prova costantemente un senso di vuoto o di andare alla deriva, se soffre di forti sensi di colpa oppure se ha sempre più difficoltà ad affrontare i Suoi doveri quotidiani, cerchi aiuto e sostegno presso uno specialista. Tutto ciò vale anche nel caso in cui osserva tali reazioni nei Suoi familiari e nei Suoi figli.

Sostegno psico-oncologico

Una malattia oncologica non ha ripercussioni solo fisiche, ma anche psichiche che possono manifestarsi attraverso stati di ansia, di tristezza o di depressione.

Se sentisse che il carico emotivo della malattia sta per diventare troppo pesante per Lei, chieda di poter usufruire di un sostegno psico-oncologico. Uno psico-oncologo accoglie la sofferenza psichica dei malati di cancro e dei loro cari, li aiuta a riconoscere

modalità utili nell'affrontare e nell'elaborare le esperienze legate alla malattia.

Varie figure professionali possono offrire un sostegno psico-oncologico (per es. medici, psicologi, infermieri, assistenti sociali, teologi, ecc.). L'essenziale è che abbiano esperienza nella presa in carico di pazienti oncologici e dei loro familiari e che abbiano seguito una formazione che abiliti a tale ruolo.

La Sua Lega contro il cancro cantonale o sovracantonale

Le Leghe cantonali e sovracantonali consigliano, accompagnano e sostengono i malati e i loro familiari in tutte le fasi della malattia. Offrono aiuto pratico per risolvere problemi organizzativi (per es. servizio trasporti, noleggio letto elettrico), aiuti finanziari in situazioni di disagio economico legato alla malattia nonché consulenza assicurativa e orientamento in ambito giuridico. Forniscono materiale informativo, organizzano gruppi di autoaiuto e corsi, indirizzano agli specialisti (per es. nei campi dell'alimentazione, delle terapie complementari).

Linea cancro 0800 11 88 11

Un'operatrice specializzata sarà disponibile ad ascoltarla telefonicamente, rispondendo alle Sue domande sui molteplici aspetti della

malattia e del trattamento. La chiamata e la consulenza sono gratuite. Le richieste possono essere inoltrate anche per iscritto all'indirizzo helpline@legacancro.ch o tramite Skype ([krebstelefon.ch](https://www.skype.com/it/legacancro)). Il servizio Skype è disponibile attualmente solo in tedesco e francese.

Cancerline – la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti possono accedere alla chat dal sito www.krebsliga.ch/cancerline e chattare con una consulente (lunedì–venerdì, ore 11–16). Possono farsi spiegare la malattia, porre domande e scrivere ciò che sta loro a cuore.

Malati di cancro: come dirlo ai figli?

Una delle prime domande che si pone un genitore che riceve una diagnosi di cancro è: «Come faccio a dirlo ai miei figli?».

Il pieghevole intitolato «Malati di cancro: come dirlo ai figli?» vuole aiutare i genitori malati di cancro in questo difficile e delicato compito. Contiene anche consigli per gli insegnanti. Inoltre, chi volesse approfondire l'argomento, può leggere l'opuscolo intitolato: «Se un genitore si ammala di cancro – Come parlarne con i figli?» (vedi p. 19).

Corsi

La Lega contro il cancro organizza corsi nel fine settimana in diverse lo-

calità della Svizzera per persone ammalate di cancro (www.legacancro.ch/corsi).

Altri malati di cancro

Intrattenersi con persone accomunate da uno stesso vissuto, può infondere coraggio e aiutare a sentirsi meno soli. Può essere utile confrontare il proprio modo di far fronte a determinate situazioni con le modalità di gestione della malattia o del lutto adottate da altri. Ognuno deve comunque fare le proprie esperienze e scegliere le strategie più consone alla propria personalità. Non c'è, in effetti, un modo giusto o sbagliato di vivere la malattia.

Piattaforme virtuali di scambio

Chi sente l'esigenza di condividere le proprie esperienze legate alla malattia può usufruire della piattaforma virtuale di scambio, moderata dalle operatrici della Linea cancro www.forumcancro.ch.

Anche l'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici (AIMaC) ha aperto un forum di discussione per i pazienti e i loro familiari: www.forumtumore.aimac.it.

Gruppi di autoaiuto

Partecipando agli incontri dei gruppi di autoaiuto, si ha l'opportunità di parlare con persone che hanno vissuto o stanno vivendo un'esperienza

analoga alla propria e di scambiarsi informazioni di vario tipo.

Un gruppo di autoaiuto per familiari in lutto viene definito in tedesco «Trauergruppe» o «Trauercafé». Spesso questi gruppi di conversazione vengono diretti da persone specializzate nell'assistenza delle persone in lutto.

In Ticino, nei distretti di Bellinzona, Lugano e Mendrisio-Chiasso, sono attivi i gruppi AMA-TI (Auto Mutuo Aiuto nel Lutto) in lingua italiana, per i familiari in lutto. Per maggiori informazioni, visiti il sito www.hospiceticino.ch, nella sezione «Servizi».

A Poschiavo, nei Grigioni, è attivo il gruppo AMA (mutuo aiuto nel lutto), in lingua italiana. Maggiori informazioni sono disponibili alla pagina www.selbsthilfegraubunden.ch

S'informi presso la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro se vi sono gruppi di autoaiuto o gruppi parola che si riuniscono nelle Sue vicinanze. Valuti anche le offerte relative ai corsi per i malati di cancro e i loro familiari.

Maggiori informazioni sono disponibili al sito www.selbsthilfeschweiz.ch.

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Accompagnare un malato di cancro**

Una guida della Lega contro il cancro per familiari e amici

- **Assistenza a un familiare e attività lavorativa**

Pieghevole informativo sulla compatibilità del lavoro e delle cure familiari

- **Se un genitore si ammala di cancro**

Come parlarne con i figli?

- **Malati di cancro: come dirlo ai figli?**

Pieghevole informativo per genitori con consigli per i docenti

- **Rischio di cancro ereditario**

Guida per le famiglie con numerosi casi di cancro

- **Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali**

- **Scelte di fine vita**

Guida alla compilazione delle direttive anticipate

- **Direttive anticipate della Lega contro il cancro**

La mia volontà vincolante rispetto alla malattia, l'agonia e alla morte



- **Cancro – quando le speranze di guarigione svaniscono**

Modalità di ordinazione

- Lega cantonale contro il cancro
- Telefono 0844 85 00 00
- shop@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/opuscoli

Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli trova tutte le pubblicazioni disponibili presso la Lega contro il cancro. La maggior parte delle pubblicazioni è gratuita e sono fornite per posta o possono essere scaricate da Internet. Sono offerte dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla Lega del Suo Cantone di residenza. Ciò è possibile soltanto grazie ai generosi donatori.

Il Suo parere ci interessa

Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli può esprimere la Sua opinione sugli opuscoli della Lega contro il cancro compilando un breve questionario. La ringraziamo fin d'ora per il Suo contributo.

Opuscoli di altre organizzazioni

«**Il cancro avanzato**», a cura dell'associazione italiana AIMaC, disponibile online all'indirizzo www.aimac.it.

«**Non so cosa dire**», a cura dell'associazione italiana AIMaC, disponibile online all'indirizzo www.aimac.it.

«**Quando perdiamo una persona cara**», a cura dell'Istituto oncologico della Svizzera italiana (IOSI) e della Fondazione Hospice Ticino, disponibile all'indirizzo www.eoc.ch.

Lectture consigliate

«**Affrontare la malattia e il lutto. Quando bambini e genitori sono in ospedale: come parlare della morte con i figli ed elaborare un trauma**», Emanuela Quagliata, Edizioni Astro-labio, 2013.

«**Aiutare i bambini a superare lutti e perdite**», Margot Sunderland, Nicky Armstrong, Edizioni Erickson, 2006.

«**Come affrontare la perdita di una persona cara. Un percorso emozionale consapevole e attivo per elaborare il lutto**», Sibylle Krull, Edizioni Il punto d'incontro, 2008.

«**Come capire che cosa prova il malato**», associazione italiana AIMaC, disponibile online all'indirizzo www.aimac.it.

«**Come dirlo ai bambini. Come aiutare i bambini e gli adolescenti ad affrontare la morte di qualcuno**», Dan Schaefer, Edizioni Sonda, 2009.

«**Il giorno in cui il mare se ne andò per sempre**», Margot Sunderland, Nicky Armstrong, Edizioni Erickson, 2006.

«**L'anno del girasole pallido**», Silvia Roncaglia, Cristiana Cerretti, Edizioni Lapis, 2010.

«**Perché non ci sei più? Accompagnare i bambini nell'esperienza del lutto**», Alberto Pellai, Barbara Tamborini, Edizioni Erickson, 2011.

«**Sette minuti dopo la mezzanotte**», di Patrick Ness, Edizioni Mondadori, 2013.

«**Uscire dal lutto**», Anne Ancelin Schützenberger, Evelyne Bissone Jeufroy, Di Renzo Editore, 2011.

La Lega ticinese contro il cancro dispone di una biblioteca tematica. Il catalogo può essere richiesto per e-mail (info@legacancro-ti.ch).

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca presso la quale possono essere presi in prestito gratuitamente dei libri. Si informi presso la Lega del Suo cantone di residenza (vedi p. 26).

La Lega svizzera contro il cancro, la Lega bernese e la Lega zurighese contro il cancro dispongono di un catalogo bibliotecario online che prevede la possibilità di ordinare e di riservare libri. Il prestito bibliotecario, ovvero l'invio dei libri, è garantito in tutta la Svizzera.

Sul nostro sito in tedesco
www.krebsliga.ch/bibliothek

Qui c'è anche un collegamento diretto al sito con libri per bambini:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

www.bernischekrebsliga.ch → Das bieten wir → Informationen finden → Bibliothek

www.krebsligazuerich.ch → Beratung & Unterstützung → Bibliothek

Inserendo la chiave di ricerca «Lutto» o «Prostrazione» si possono trovare letture pertinenti.

Internet

Italiano

[Offerta della Lega contro il cancro](#)

www.forumcancro.ch

Piattaforma virtuale di scambio della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch

Servizi di sostegno della Lega svizzera contro il cancro e recapiti delle Leghe cantonali.

www.legacancro.ch/cancerline

La Lega contro il cancro offre a bambini, giovani e adulti una chat con consulenza.

www.legacancro.ch/corsi

Corsi proposti dalla Lega contro il cancro per affrontare al meglio la vita quotidiana durante la malattia.

www.krebsliga.ch/teens

Informazioni sul cancro per bambini e giovani, con suggerimenti e collegamenti (solo in tedesco).

**Altri enti e consultori,
altre associazioni**

www.aimac.it

Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici

www.airc.it

Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro

www.autoaiutosvizzera.ch

Autoaiuto Svizzera

www.auto-aiuto.ch

Autoaiuto Ticino

www.avac.ch

Associazione Lernen mit Krebs zu leben (in tedesco e francese)

www.gruppoeventi.it

Gruppo Eventi – Formazione e Sostegno. Associazione italiana di promozione sociale

www.hospiceticino.ch

Fondazione Hospice Ticino

www.leniterapia.it

Fondazione italiana di leniterapia

www.palliative.ch

Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi

www.psychoonkologie.ch

Società Svizzera di Psico-Oncologia (in tedesco e francese)

www.solimainsieme.it

Fondazione Italiana di leniterapia Onlus di Firenze e Gruppo Eventi – Formazione e Sostegno di Roma

Inglese

www.cancer.org

American Cancer Society

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology

www.macmillan.org.uk

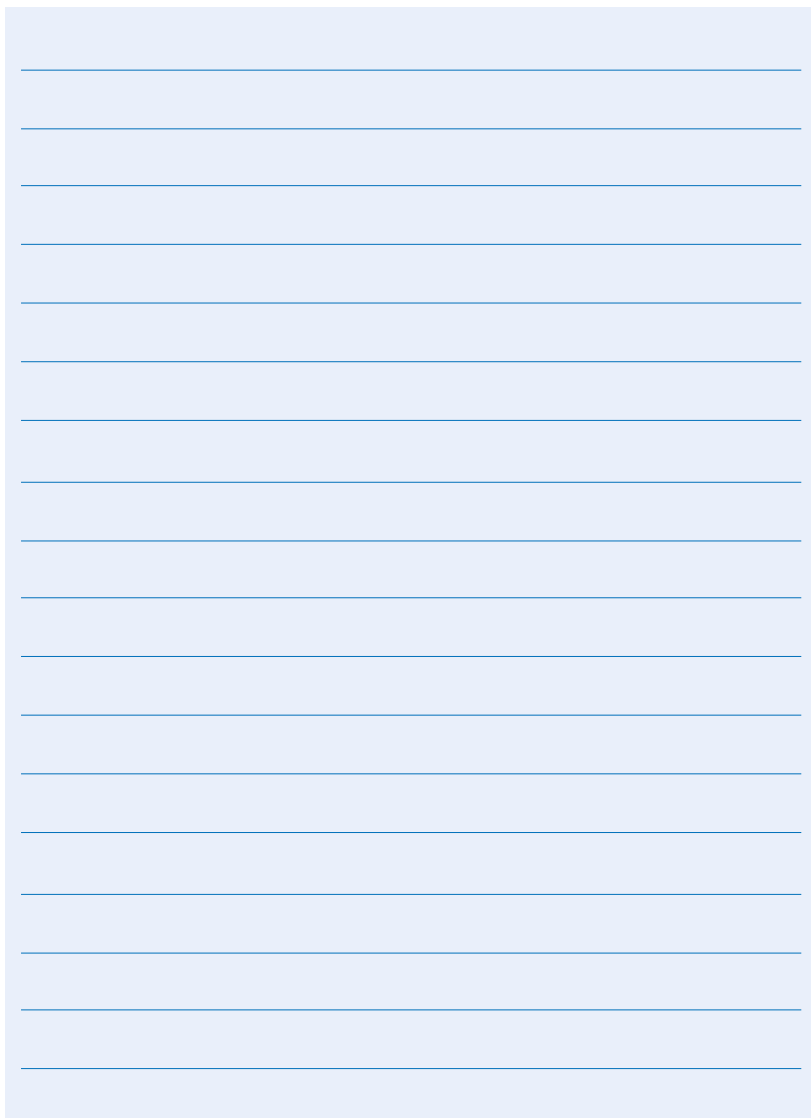
A non-profit cancer information service

Fonti

Le pubblicazioni e i siti Internet citati nel presente opuscolo servono alla Lega contro il cancro anche da fonte. Soddisfano sostanzialmente i criteri di qualità della Health On the Net Foundation, il cosiddetto «HonCode» (vedi www.hon.ch/HONcode/Italian).

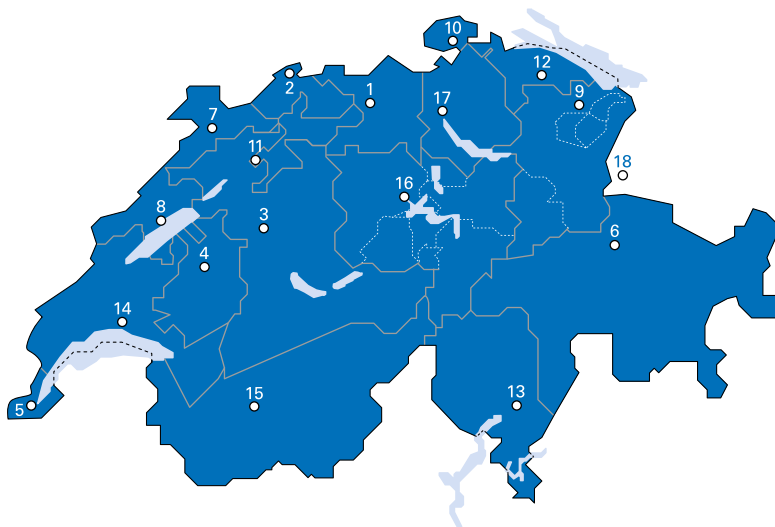


I miei appunti



A large light blue rectangular area containing horizontal blue lines, serving as a space for notes.

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



- 1 Krebsliga Aargau**
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel**
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6
- 3 Bernische Krebsliga**
Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4
- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer**
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer**
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8
- 6 Krebsliga Graubünden**
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tel. 032 422 20 30
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer**
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9
- 9 Krebsliga Ostschweiz**
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese
contro il cancro**

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise
contre le cancer**

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

18 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

**Lega svizzera
contro il cancro**

Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Opuscoli

Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/
opuscoli

Forum

www.forumcancro.ch,
piattaforma virtuale della
Lega contro il cancro

Cancerline

www.legacancro.ch/
cancerline, la chat sul
cancro per bambini,
adolescenti e adulti
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Skype

krebstelefon.ch
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Linea stop tabacco

Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi
al minuto (rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11.00–19.00

**Le siamo molto grati
del Suo sostegno.**

**Linea cancro
0800 11 88 11**

lunedì–venerdì
ore 9.00–19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

Uniti contro il cancro

Questo opuscolo Le viene consegnato dalla Sua Lega contro il cancro, la quale è a Sua disposizione con la sua ampia gamma di prestazioni di consulenza, accompagnamento e sostegno. All'interno trova l'indirizzo della Sua Lega cantonale o regionale.