



Vivere bene dopo il cancro

Ogni anno, molte persone affette da cancro, sono trattate con successo. È comune che persone che hanno avuto il cancro vivano a lungo dopo le terapie. Alcune persone guariscono. Questa scheda informativa si rivolge alle persone che hanno completato le terapie per il cancro, ad esempio chemioterapia o radioterapia. Queste persone vengono definite 'sopravvissuti al cancro'.

In Australia vi sono oltre 700.000 persone che hanno avuto il cancro. Questo numero è in continuo aumento grazie a diagnosi più precoci e migliori terapie.

Quando la terapia finisce

Durante la terapia per il cancro, potreste avere avuto la sensazione che la vostra vita era in sospenso. Ora che il trattamento è finito potreste attendervi che la vita torni alla normalità. Tuttavia, può essere difficile riprendere le attività quotidiane. Potreste sentirvi diversi o avere un aspetto diverso.

Con l'andare del tempo, i sopravvissuti spesso trovano un nuovo modo di vivere. Molte persone definiscono questo modo di vivere 'nuovo normale'.

Le vostre sensazioni

È normale che le persone interessate abbiano delle sensazioni contrastanti quando completano la terapia. Potreste avere bisogno di una pausa per riflettere su ciò che è accaduto prima di poter pensare al futuro.

Sentimenti comuni includono:

- sollievo che la terapia è finita
- solitudine o isolamento
- un senso di perdita e angoscia per com'era una volta la vita
- senso di colpa per il fatto di non sentirvi felici
- ansia sul ritorno alla vita normale
- stanchezza o esaurimento
- felicità o motivazione a provare nuove esperienze o apportare cambiamenti allo stile di vita
- paura dell'eventuale ricomparsa del cancro.

Le vostre sensazioni dipenderanno dal tipo di cancro e dalle terapie cui vi siete sottoposti e da altre forme di sostegno di cui potete avvalervi. Anche eventuali effetti collaterali delle terapie svolgeranno un ruolo importante.

Alcune persone si accorgono che familiari e amici non capiscono le loro sensazioni. I vostri cari vorrebbero che vi lasciaste alle spalle l'angoscia procuratavi dalla malattia ma non si rendono conto che l'esperienza del cancro non finisce quando finisce la terapia.

Potrebbe essere utile concedervi il tempo necessario ad adeguarvi a questi cambiamenti e spiegare a familiari ed amici che avete bisogno del loro sostegno. Sapere che queste sensazioni sono naturali ed essere capaci di gestirle è una parte importante della condizione di sopravvissuto al cancro.

Suggerimenti utili

- Concentratevi su ogni nuova giornata e aspettatevi che vi saranno sia giorni belli che giorni brutti.
- Fate le cose al ritmo che più vi si addice. Evitate la pressione di dover prendere decisioni o iniziare nuove attività sul momento. Mettete in programma delle pause tra un'attività e l'altra.

- Se nutrite apprensioni nel dover uscire di casa per la prima volta, chiedete a qualcuno che vi sta a cuore e di cui vi fidate di accompagnarvi.
- Se qualcuno non sa come reagire, non prendetevela. Alcune persone evitano il contatto perché il cancro fa emergere emozioni difficili da controllare.
- Mettete parenti ed amici al corrente delle vostre sensazioni ed apprensioni.
- Parlate al medico se temete di essere depressi.
- Provate qualche tecnica di rilassamento come meditazione, yoga e respirazione profonda. Alcune persone si rilassano svolgendo altre attività come fare giardinaggio, leggere, cucinare o ascoltare la musica.
- Tenete un diario per documentare le vostre sensazioni.
- Leggete le storie di altri sopravvissuti. Sapere come altre persone hanno interpretato una diagnosi di cancro potrebbe essere utile.

Alcuni scoprono che le settimane, i mesi e gli anni successivi al completamento delle terapie sono un momento opportuno per ripercorrere le tappe della propria vita. Potrebbero riconsiderare ciò che è importante e appagante oppure apportare modifiche al proprio stile di vita.

Paura della ricomparsa del cancro

La sensazione di ansia e paura della ricomparsa (ricorrenza) del cancro è il timore più comune per i sopravvissuti del cancro, soprattutto nel primo anno dopo la conclusione delle terapie. Per alcuni, questo timore potrebbe incidere sulla capacità di godersi la vita e formulare piani per il futuro. Vivere con questo timore è stato descritto come una sorta di "spada di Damocle".

Potrebbe essere utile parlare al medico del rischio di una ricomparsa della malattia. Questo varia da persona a persona. Infatti dipende da molti fattori tra cui tipo di cancro, fase della malattia all'atto della diagnosi, terapie e tempo trascorso dalla conclusione di queste ultime. Di norma, più tempo passa, minori sono le probabilità che il cancro ricompaia. Alcuni sopravvissuti affermano che i loro timori diminuiscono con il passare del tempo.

Visite di controllo

Dopo la conclusione delle terapie, potreste necessitare di visite di controllo periodiche. Queste consentiranno al medico di tenere d'occhio la vostra salute e il vostro benessere.

La frequenza delle visite di controllo varia a seconda del tipo di cancro che avete avuto. Alcune persone si sottopongono a visite di controllo ogni 3-6 mesi per i primi anni dopo il trattamento, e in seguito con minore frequenza. Potreste chiedere al medico quali sono gli standard e le raccomandazioni delle autorità sanitarie in merito alle visite di controllo dopo le terapie.

Molte persone si preoccupano che ogni dolore o malessere è un segnale della ricomparsa del cancro. Questo è improbabile ma se siete preoccupati o se notate sintomi nuovi o diversi, interpellate il medico. Non aspettate fino alla prossima visita di controllo in programma.

Dove posso procurarmi informazioni affidabili?

Cancer Council NSW 13 11 20 – Informazioni e sostegno per voi e per i vostri familiari al costo di una chiamata locale da qualsiasi località in Australia.

Sito web – www.languages.cancercouncil.com.au

Servizio traduzioni e interpreti (TIS) 13 14 50



Living well after cancer

Each year, many people with cancer are successfully treated. It's common for people who have cancer to live a long time after treatment. Some people are cured. This fact sheet is for people who have finished cancer treatment, such as chemotherapy or radiotherapy. These people may be called 'cancer survivors'.

There are more than 700,000 people in Australia who have had cancer. This number is growing due to earlier detection and better treatment.

When treatment finishes

During cancer treatment, you might have felt that your life was on hold. Now that treatment has ended, you might expect life to return to normal. However, it can be hard to get back to your daily activities. You might feel and look different.

With time, survivors often find a new way of living. Many people call this a 'new normal'.

Your feelings

It's common for people to have mixed feelings when treatment ends. You might need time to stop and look back on what has happened before you can think about the future.

Common feelings include:

- relief that treatment has finished
- loneliness or isolation
- a sense of loss and grief for how life used to be
- guilt that you don't feel happy
- anxiety about returning to normal life
- tired or run down
- happy or motivated to try new things or make lifestyle changes
- scared about the cancer coming back.

How you feel will depend on the type of cancer and treatment you had and what other support you have. Any side effects from your treatment will also play a big part.

Some people find their family and friends don't understand their feelings. Your loved ones want the distress of cancer to be behind you, and they may not realise that the cancer experience doesn't necessarily stop when treatment ends.

It may be helpful to allow yourself time to adjust to these changes, and to explain to your friends and family that you need their support. Knowing that these feelings are natural, and how to manage them, is an important part of being a cancer survivor.

Tips

- Focus on each day and expect both good and bad days.
- Do things at your own pace. Avoid pressure to make decisions or start new activities right away. Plan rest time between activities.

- If you feel apprehensive about going out for the first time, ask someone you love and trust to come along.
- If people don't know how to react, try not to get upset. Some people avoid contact because cancer brings up difficult emotions.
- Share your feelings and worries with family and friends.
- Talk to your doctor if you are concerned about depression.
- Practise some form of relaxation, such as meditation, yoga or deep breathing. Some people like to relax by doing other things, such as gardening, reading, cooking or listening to music.
- Keep a journal to write down your feelings.
- Read other survivors' stories. Learning how other people have understood a cancer diagnosis may help.

Some people find that the weeks, months and years after treatment finishes is a time to look back on their lives. They may reassess what is important and fulfilling, or make changes to their lifestyle.

Fear of the cancer coming back

Feeling anxious and frightened about the cancer coming back (recurrence) is the most common fear for cancer survivors, especially in the first year after treatment. For some people, this fear may affect their ability to enjoy life and make plans for the future. Living with this fear has been described as a shadow on your life.

It may help to talk to your doctor about your risk of recurrence. This is different for each person. It depends on many factors including the type of cancer, stage at diagnosis, treatment and time since treatment. Generally, the more time that goes by, the less likely it is that the cancer will come back. Some survivors say that their fears lessen with time.

Follow-up care

After your treatment has finished, you may need regular check-ups. These will allow your doctor to monitor your health and wellbeing.

The frequency of check-ups varies depending on the type of cancer you had. Some people have check-ups every 3–6 months for the first few years after treatment, then less frequently thereafter. You may want to ask your doctor about what the government's standards and recommendations are on follow-up treatment periods.

Many people worry that every ache or pain is a sign that cancer has come back. This is unlikely, but if you are worried, or if you experience new or different symptoms, contact your doctor. Don't wait until your next scheduled appointment.

Where can I get reliable information?

Cancer Council NSW 13 11 20 – Information and support for you and your family for the cost of a local call anywhere in Australia.

Website – www.languages.cancerCouncil.com.au

Translating and Interpreting Service (TIS) 13 14 50