



*GUIDA GALATTICA PER GLI  
ESPLORATORI DEL PIANETA LINFOMA  
PENSIERI ED EMOZIONI DA ESPLORARE*

*«Opuscolo condiviso con i pazienti»*



LYMPHOMA  
COALITION

Worldwide Network of  
Lymphoma Patient Groups



FIL  
FONDAZIONE  
ITALIANA  
LINFOMI

*Buongiorno,*

*questo opuscolo si rivolge a chi ha intrapreso o sta intraprendendo un percorso di diagnosi e cura per un linfoma. Non è un trattato ma una piccola guida di accompagnamento ed aiuto affinché in questo periodo ci si possa meglio orientare in un territorio sconosciuto.*

Con il patrocinio di



SOCIETÀ ITALIANA DI PSICO-ONCOLOGIA



*Unità Operativa Struttura Complessa Ematologia  
Oncologica - Istituto Nazionale Tumori di Napoli  
Fondazione G. Pascale*



*Testo e progetto grafico dell'opuscolo a cura di:*

**- Gabriella De Benedetta**

*Dirigente Psicologo UOSC Ematologia Oncologica*

*Istituto Nazionale Tumori di Napoli - Fondazione G. Pascale*

*g.debenedetta@istitutotumori.na.it*

**- Silvia D'Ovidio**

*Psicologo Psicoterapeuta UOSC Ematologia Oncologica*

*Istituto Nazionale Tumori di Napoli - Fondazione G. Pascale*

*s.dovidio@istitutotumori.na.it*

**- Antonello Pinto**

*Direttore UOSC Ematologia Oncologica*

*Istituto Nazionale Tumori di Napoli - Fondazione G. Pascale*

*a.pinto@istitutotumori.na.it*

*Illustrazioni a cura di:*

**Cosimo Di Giacomo**

*Si ringrazia **Luciana Bottalla** per la collaborazione*

# LINFOVITA



*"Se proprio doveva accadere, meglio un linfoma che altro..."*

È una frase che molti neodiagnosticati, me compreso, hanno sentito pronunciare in modo diretto o indiretto. E sarebbe facile oggi, quando tutto si è concluso nel migliore dei modi, dire che l'enunciato corrisponde al vero.

In realtà la diagnosi di tumore porta con sé un forte impatto su tutte le dimensioni della vita, anche se siamo culturalmente portati a pensare in primis ai sintomi fisici. Emerge in questa fase una lunga serie di bisogni che a volte faticano a trovare risposte. Uno di questi è la necessità di avere informazioni, chiarimenti, approfondimenti sulla propria malattia, per avere maggiore consapevolezza e partecipare attivamente al processo di cura.

Spesso si dice che una buona informazione sia la migliore medicina, ma l'informazione medica "fai da te" figlia dello sviluppo della rete e dei social, nasconde qualche insidia. In questi anni abbiamo assistito a un processo rapidissimo di alfabetizzazione digitale al quale non è corrisposto un percorso altrettanto qualitativo di alfabetizzazione sanitaria, quella che gli anglosassoni chiamano Health Literacy, e cioè la capacità di ottenere, elaborare e comprendere informazioni sanitarie per effettuare scelte consapevoli.

Gli utenti che cercano informazioni mediche, spesso non sanno discernere siti e documenti attendibili da quelli poco seri, e senza gli adeguati strumenti faticano a valutare l'attendibilità delle fonti. È per questo motivo che abbiamo pensato a questa collana informativa. Una collana che parte dalla condivisione dei contenuti da parte di molti clinici, avvalendosi però anche del contributo insostituibile dei pazienti afferenti a Linfovita, che hanno effettuato un lavoro di revisione. Una revisione di contenuti attraverso la competenza, unica e insostituibile, di chi ha vissuto in prima persona la malattia e ne conosce a fondo le difficoltà.

Medici e pazienti insieme, valorizzando le differenze che una volta tanto uniscono e non separano, per cercare di raggiungere quella "centralità del paziente" che spesso descriviamo ai congressi, ma che sappiamo bene quanto sia difficile da raggiungere.

Noi ci stiamo provando, con umiltà e determinazione...

**Davide Petruzzelli**

*Presidente nazionale Linfovita*



*Un GRAZIE! a tutti coloro che hanno contribuito sin dal primo momento per la realizzazione e la riuscita di questo progetto. La Collana Informativa nasce dopo la mia personale esperienza come paziente, con l'obiettivo di migliorare l'informazione ed affiancare e sostenere il paziente lungo il difficile percorso della malattia.*

*Un GRAZIE! ai pazienti e ai loro familiari che hanno condiviso con me questa idea e che mi danno ogni giorno stimoli per andare avanti; sono loro i principali destinatari di questo progetto ed è a loro che è dedicato tutto lo sforzo, per aiutarli ad affrontare e combattere insieme ai propri cari una battaglia spesso lunga e dolorosa, una battaglia che a volte li vede sconfitti.*

*Un GRAZIE! ai colleghi che fanno il loro lavoro con amore e a tutti gli operatori in questo settore che, a vario titolo danno un valido aiuto a chi combatte questa patologia. Questi opuscoli sono lo sforzo e il risultato di tutto l'amore e la professionalità profusa per dare uno strumento utile e facilmente comprensibile a chi si trova a dover combattere questa malattia.*

*Un Grazie agli amici ed alla mia famiglia!*

**Caterina Stelitano**

*«...Quando l'amore chiama, seguitelo anche se ha vie sassose e ripide.» (Kahlil Gibran)*

*Ieri è storia, domani è mistero, oggi è un dono. Ecco perché è chiamato presente.*



# INDICE

- ◆ OGNI POTERE UMANO È COMPOSTO DI TEMPO E DI PAZIENZA. 7
- ◆ FAI ATTENZIONE QUANDO LEGGI LIBRI DI MEDICINA.  
POTRERSTI MORIRE PER UN ERRORE DI STAMPA. 3
- ◆ I MIGLIORI RAPPORTI SONO QUELLI DI CUI SI CONOSCONO GLI OSTACOLI,  
E CHE TUTTAVIA SI VOGLIONO CONSERVARE. 4
- ◆ NULLA È PIÙ CONTAGIOSA CHE PARLARE DI MALATTIE. 6
- ◆ SO CHE HO UNA COSA GRAVE E SO CHE ESISTE,  
NON MI PREOCCUPO MA ME NE OCCUPO. 7
- ◆ ADORO GLI ESPERIMENTI FOLLI, LI FACCO IN CONTINUAZIONE. 9
- ◆ È PIÙ IMPORTANTE SAPERE CHE TIPO DI PERSONA ABBAIA UNA MALATTIA,  
CHE SAPERE CHE TIPO DI MALATTIA ABBAIA UNA PERSONA. 11
- ◆ LA FAMIGLIA È LA PATRIA DEL CUORE. 12
- ◆ NIENTE È PIÙ NECESSARIO DI CIÒ CHE NON SERVE. 14
- ◆ NON È DIFFICILE DIVENTARE GENITORE. ESSERE UN GENITORE: QUESTO È DIFFICILE. 15

- ◆ *ABBI BUONA CURA DEL TUO CORPO, È L'UNICO POSTO IN CUI DEVI VIVERE.* 16
- ◆ *L'AMORE È UNA SPECIE DI CHIMICA,  
MA IL SESSO È SICURAMENTE UNA SPECIE DI FISICA.* 17
- ◆ *RIDI SEMPRE QUANDO TI È POSSIBILE. È UNA MEDICINA A BUON MERCATO.* 18
- ◆ *LA MALATTIA È UN IMPEDIMENTO PER IL CORPO,  
MA NON NECESSARIAMENTE PER LA VOLONTÀ.* 20
- ◆ *LA GRANDEZZA DI UNA NAZIONE ED IL SUO PROGRESSO MORALE SI POSSONO  
GIUDICARE DAL MODO IN CUI TRATTA GLI ANIMALI.* 21
- ◆ *LE PERSONE POSSONO GUARIRE LE MALATTIE.  
LE MALATTIE POSSONO GUARIRE LE PERSONE.* 22
- ◆ *NON SI PUÒ TRASFORMARE IL BUIO IN LUCE E L'APATIA IN MOVIMENTO  
SENZA L'EMOZIONE.* 24

*Ogni potere umano è  
composto di tempo e di pazienza.*

*Honorè De Balzac*

Quando c'è sospetto di una patologia ematologica, si effettuano tutti gli esami clinici utili a capire di che tipo di malattia si tratta; questi esami possono essere effettuati durante la degenza in reparto, in day hospital o in ambulatorio. Se c'è una malattia è indispensabile conoscerne esattamente non solo Nome e Cognome, ma anche la data di nascita e tutte le

notizie che la identificano incontrovertibilmente; insomma bisogna farle la carta d'identità che dimostri che è Lei e proprio Lei perché le malattie ematologiche sono molte ed ognuna richiede la sua cura specifica.

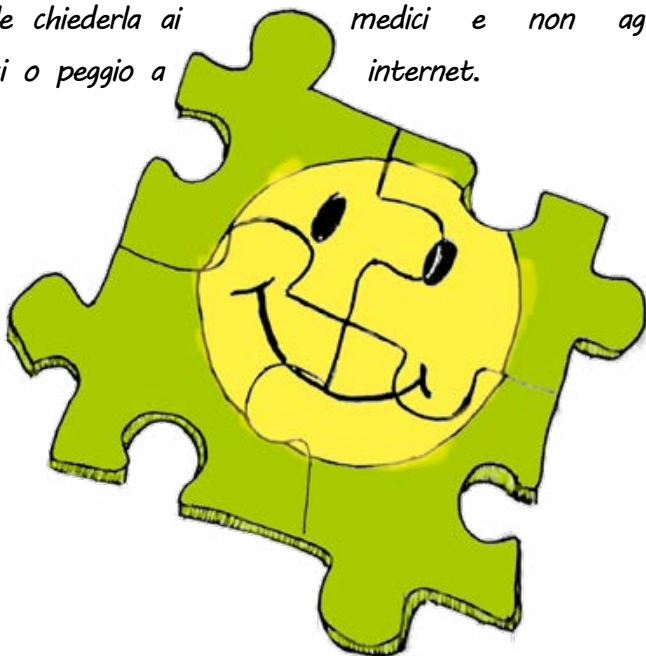
Questa fase di indagini e di attesa non è mai piacevole; avere il sospetto di una malattia e dover aspettare per poterne sapere di più crea ansia e paura.





*Purtroppo è una fase indispensabile a garanzia di una buona cura. Se le varie indagini diagnostiche sono state praticate in centri privati o convenzionati prima di arrivare in ospedale, saranno i medici ospedalieri a valutare se sono sufficienti o se va fatto altro, quindi se vanno integrati. Non tutti devono fare gli stessi esami per avere una diagnosi, sono i medici a decidere quando serve fare un esame e quando un altro.*

*Infatti, per avere una diagnosi è necessario valutare insieme tutte le risposte degli esami effettuati perché ognuno di loro dà un risultato che ha senso in relazione agli altri. Un po' come i pezzi di un puzzle che hanno significato solo se messi insieme. Se non conosci il tipo di esame che devi fare puoi chiedere di cosa si tratta e come si svolge ma, attenzione, qualsiasi informazione è preferibile chiederla ai medici e non agli altri ricoverati o peggio a internet.*



*Fai attenzione quando leggi libri di medicina.  
Potresti morire per un errore di stampa.*

*Mark Twain*

In internet si trovano una moltitudine d'informazioni imprecise se non completamente false, quindi, se si vuol fare una ricerca sulla propria malattia è opportuno consultare la letteratura scientifica sui siti addetti. Bisogna fare molta attenzione a sedicenti articoli che senza alcuna scientificità spacciano idee personali per assolute verità. E, ancora attenzione, le informazioni che trovi potrebbero essere ormai superate e quindi false alla luce delle nuove scoperte nel campo della medicina.



*I migliori rapporti sono quelli di cui si  
conoscono gli ostacoli,  
e che tuttavia si vogliono conservare.*

*Francis Scott Fitzgerald*

*Gli altri ricoverati possono essere “pericolosi” in quanto spesso riferiscono le loro esperienze come se dovessero capitare a tutti e le loro personali paure come se fossero verità. Ad esempio, chi teme che un’iniezione farà male tenderà a dire che tutte le iniezioni provocano dolore o, ancora, chi ha paura che la terapia non funzionerà sarà portato a dire agli altri che le terapie non funzionano e che da queste malattie non si guarisce. Questo accade non certo per cattiveria ma per un normale meccanismo della mente umana che si chiama proiezione. La proiezione è un meccanismo di difesa che consiste nello spostare sentimenti o caratteristiche propri su altri oggetti o persone. Quando questo accade la persona non si rende assolutamente conto né della falsità delle sue affermazioni (falsità nel senso che si tratta di paure soggettive e non di verità oggettive) né dell’effetto che queste hanno sulla persona che ascolta. Se nel tuo cammino di cura ti capita d’incontrare persone che proiettano le loro paure*

*all'esterno, indossa i paraorecchie e i paraocchi come quelli che si usano per i cavalli da corsa e non farti influenzare. Se, quando ascolti le storie degli altri, ti viene il dubbio che alcune cose possano riguardare anche te, casomai in futuro, è sempre meglio chiedere ai medici piuttosto che rimanere con il dubbio o il timore di dover affrontare una cosa che con molta probabilità non dovrai affrontare mai.*



*Nulla è più contagioso  
che parlare di malattie.*

*Gerhard Uhlenbruck*

Quando parli con gli altri pazienti stai molto attento a non fare confusione tra la loro situazione e la tua. Come sai le malattie ematologiche sono tante e se ricordi il discorso



della carta d'identità ti sarà facile comprendere che non bastano nome e cognome per dire che si tratta della stessa malattia. Ad esempio, se diciamo linfoma (nome) non hodgkin (cognome) ciò non basta ad identificarla in quanto ce ne sono circa 50 tipi diversi. Allo stesso modo non pensare che gli effetti delle terapie siano uguali per tutti; non solo c'è un discorso di reazione individuale ma devi tener presente che non fate tutti la stessa terapia. Erroneamente noi parliamo di chemioterapia al singolare, in realtà dovremmo dire chemioterapie, al plurale poiché ogni malattia ha la sua specifica cura, il suo schema terapeutico composto da più farmaci chemioterapici.

*So che ho una cosa grave e so che esiste,  
non mi preoccupo ma me ne occupo.*

*Marco Pannella*

*In ogni caso, prima di iniziare le terapie dovrai firmare un consenso informato. Quello è il momento di fare tutte le domande e farti spiegare la tua malattia ed i trattamenti cui dovrai sottoporerti.*

*Al colloquio di diagnosi ti consigliamo di fare partecipare uno o due parenti. Non pensare di proteggere le persone cui vuoi bene tenendole lontane, non è la lontananza o il non sapere bene le cose che diminuisce la preoccupazione, anzi l'incertezza è portatrice di ansia. Condividere il momento del colloquio di diagnosi aiuterà te e loro.*

*La diagnosi va comunicata anche al tuo medico di famiglia che può essere di grande aiuto durante tutto il periodo delle cure. Lui deve garantirti la disponibilità a visitarti a casa se e quando ne avessi bisogno. Se questo non è possibile o se tu non hai fiducia in lui, ti consigliamo di cambiarlo subito e di sceglierne uno che ti ispiri maggiore fiducia e che sia disponibile in caso di necessità.*

*Le cure possono essere praticate sia nel reparto che in day hospital, in base alle necessità specifiche legate alla diagnosi ed alle condizioni fisiche del paziente. Ebbene sì, dopo la diagnosi si diventa pazienti, parola che significa tante cose ma soprattutto la necessità di avere pazienza nel ruolo di ammalato, per le attese, le file e l'adattamento a delle nuove regole di vita durante il periodo delle cure.*



*Adoro gli esperimenti folli,  
li faccio in continuazione.*

*Charles Robert Darwin*

Dopo averti comunicato la diagnosi ed aver ottenuto la carta d'identità della tua malattia, i medici potrebbero offrirti la possibilità di essere curato prendendo parte ad uno studio clinico. Alcuni definiscono tale modalità di terapia come sperimentazione clinica controllata. E' bene chiarire subito che il termine 'sperimentazione' non significa affatto, come qualcuno potrebbe pensare, che i pazienti vengono considerati delle 'cavie' o che si prova una terapia mai utilizzata prima o della quale siano del tutto sconosciuti i benefici clinici sulla tua malattia o gli eventuali effetti collaterali.




*Ci sono studi clinici di diverso tipo:*



FASE I	FASE II	FASE III
<i>Farmaci di cui si conosce già l'efficacia in laboratorio.</i>	<i>Farmaci di cui si conosce già l'efficacia per altre patologie.</i>	<i>Farmaci di cui si conosce già l'efficacia per la tua patologia.</i>
OBIETTIVO	OBIETTIVO	OBIETTIVO
<i>Stabilire la dose migliore per ottenere il beneficio clinico e gli eventuali effetti collaterali del farmaco.</i>	<i>Stabilire se questi nuovi farmaci e le loro combinazioni siano attivi specificamente nella malattia da cui sei affetto.</i>	<i>Stabilire se la combinazione di nuovi farmaci è più efficace della miglior terapia standard disponibile.</i>

*La cosa più importante è però che l'adesione ad uno studio clinico è e dovrà sempre essere una tua libera scelta, un vantaggio per la miglior gestione della tua malattia ma mai un obbligo. Potrai liberamente rifiutare di prendervi parte o potrai sempre e comunque decidere di sospendere le terapie, se ritieni di volerlo fare, semplicemente comunicandolo ai tuoi medici e senza dover dare spiegazioni. Chi ti ha in cura ti offrirà sempre e comunque la miglior assistenza possibile. In tal senso ricorda che non sarai mai 'un oggetto' ma il 'partner' centrale per la conduzione di uno studio clinico che potrà offrirti l'accesso a terapie nuove, prima che esse siano disponibili per tutti gli altri pazienti. Il principale obiettivo è, e sempre sarà, il tuo benessere e la garanzia della tua sicurezza fisica e psicologica.*



*È più importante sapere che tipo di  
persona abbia una malattia, che sapere  
che tipo di malattia abbia una persona.*

*Ippocrate di Coa*

*Adesso che finalmente conosci la tua diagnosi ed hai iniziato il percorso terapeutico sai anche se le cure le devi fare in reparto da ricoverato oppure in Day Hospital, tornando a dormire a casa. In ogni caso saranno necessarie varie somministrazioni della terapia, quindi dovrai recarti in ospedale per un periodo più o meno lungo. La buona notizia è che tra una somministrazione e l'altra starai a casa e potrai fare la tua vita, anche se con qualche precauzione. Segui le indicazioni che ti danno i tuoi medici, perché le precauzioni che dovrai prendere tu potrebbero essere diverse da quelle degli altri ricoverati (soprattutto se le terapie che fate sono differenti).*

*Quindi, qualsiasi informazione tu desideri sulla tua situazione è preferibile chiederla ai medici piuttosto che dedurla da quello che vedi negli altri.*

*La famiglia è la patria del cuore.*

*Giuseppe Mazzini*

Quando vieni dimesso ti viene data una lettera di dimissione in cui vengono specificate le cure fatte durante il ricovero e ciò che dovrai fare a casa. A volte ci possono essere dei fastidi anche a casa, effetti della terapia che si prolungano o che si manifestano qualche giorno dopo aver terminato l'infusione.

Il ritorno a casa dopo il primo ricovero significa anche dover affrontare le domande dei familiari, soprattutto quelle dei figli più piccoli (espresse verbalmente o con lo sguardo). Molto spesso i genitori pensano che i bambini non capiscano le cose dei grandi o che vadano protetti dalle cattive notizie, ma a volte la protezione passa di più attraverso una giusta conoscenza che non attraverso un silenzio carico di tensione. Inoltre, le mezze parole o le cose ascoltate per caso possono generare equivoci e pensieri molto negativi, meglio controllare le informazioni ricevute dai bambini.





*Se hai figli minorenni puoi leggere l'opuscolo "Linfoma si può dire ? come dialogare con i figli sulla propria malattia" che potrà aiutarti nella gestione di questa situazione.*

*A volte è difficile parlare della malattia anche con gli altri familiari o con le persone che ci circondano, cerca di superare questa difficoltà e non nascondere quello che ti sta succedendo. Tu puoi indirizzarli verso modalità di comportamento più adatte ai tuoi bisogni del momento. Chiedi, senza remore, che facciano quello che tu preferisci.*

*Niente è più necessario di ciò che non serve.*

*Alda Merini*

Certe volte, ma non sempre, gli effetti collaterali delle terapie possono risultare più fastidiosi dei sintomi stessi della malattia e c'è il rischio di sentirsi ancora più malati. Se prima di iniziare le cure non avevi ancora i sintomi della malattia ed i fastidi sono iniziati con le cure, stai vivendo un paradosso che però non deve ingannarti. Le cure, anche se ti danno qualche problema, servono a farti guarire.

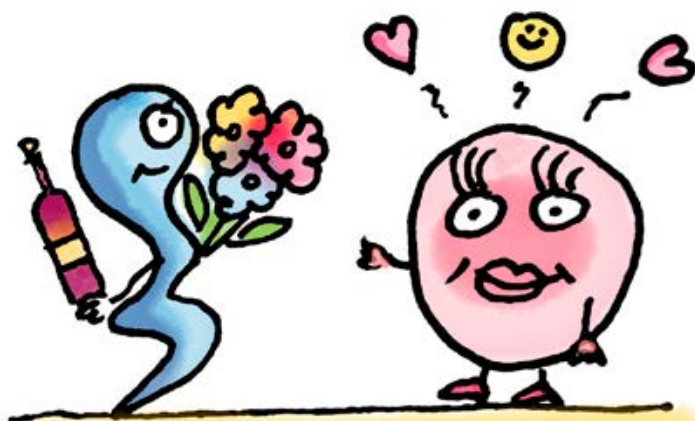
Se i fastidi dopo la chemioterapia sono importanti come prima cosa informa i tuoi medici che potranno darti dei farmaci e dei consigli per stare meglio, ma ricorda sempre che le terapie che stai facendo servono a curare la malattia che hai.



*Non è difficile diventare genitore.  
Essere un genitore: questo è difficile.*

*Wilhelm Busch*

Alcuni farmaci chemioterapici possono ridurre la capacità riproduttiva, chiedi ai tuoi medici se dovrai prenderli anche tu, in quel caso sappi che non perderai la possibilità di avere figli. Per le donne sono previste varie strategie per fare sì che dopo le chemioterapie non sia preclusa una gravidanza e per gli uomini esiste la possibilità della crioconservazione che si effettua in appositi centri. Non tutti desiderano avere figli, ma se tu lo desideri devi sapere che la malattia non ti toglierà questa possibilità. Parlane con i tuoi medici prima di iniziare la chemioterapia.



*Abbi buona cura del tuo corpo,  
è l'unico posto in cui devi vivere.*

*Jim Rohn*

Un discorso a parte merita la caduta dei capelli. Molti farmaci chemioterapici hanno come effetto collaterale la caduta dei capelli. Il motivo per cui i capelli cadono è che questi farmaci colpiscono soprattutto le cellule con una veloce replicazione, come quelle dei bulbi capilliferi. Tutti sanno che ricresceranno dopo le cure ma a nessuno piace stare senza. Andare dal parrucchiere e farsi fare un taglio corto può aiutare ad attutire il momento in cui inizieranno a cadere. Anche l'utilizzo di parrucche, foulard o altri copricapo può aiutare, ma la cosa più importante è ricordare che tu non sei i tuoi capelli, loro sono un accessorio della tua persona ma tu sei ben altro. Sei l'insieme di pensieri, emozioni, esperienze, sogni e sensazioni che fanno di te un essere unico e prezioso. In questo periodo dovrai prenderti cura di te come prima, se non di più. La pelle avrà bisogno di essere idratata con creme specifiche (anche quella degli uomini), le unghie potrebbero aver bisogno di uno smalto rinforzante o curativo, puoi truccarti utilizzando prodotti non aggressivi. Insomma non devi assolutamente rinunciare alle piccole coccole che fanno bene al corpo ma soprattutto allo spirito.



*L'amore è una specie di chimica, ma il sesso è sicuramente una specie di fisica.*

*Anonimo*

*Ricorda anche che puoi avere una normale attività sessuale ma devi sempre usare il profilattico sia per ridurre il rischio di infezioni e malattie sessualmente trasmissibili sia per proteggere il partner dalle tue secrezioni genitali perché possono contenere tracce dei farmaci antineoplastici che ti sono stati somministrati.*





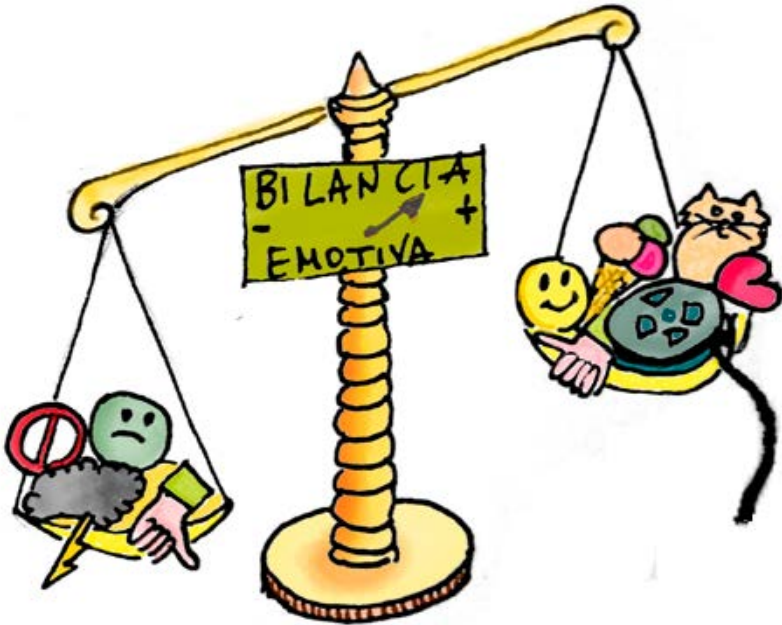
*Ridi sempre quando ti è possibile.  
È una medicina a buon mercato.*

*Lord Byron*

Quando nella vita ci accade qualcosa di brutto, di spiacevole, sarebbe opportuno bilanciare questa esperienza con qualcosa di positivo e piacevole, secondo il principio della Bilancia emotiva.

Immagina una bilancia con due piatti, su uno poggiano le emozioni belle e sull'altro quelle brutte; nella vita ci saranno sempre delle oscillazioni che faranno pesare di più un piatto o l'altro. Se ci si ammala di tumore è molto forte il rischio che il piatto delle emozioni negative pesi troppo rispetto a quello delle emozioni positive. Ma tu puoi, in maniera consapevole e attiva, mettere nella tua vita esperienze piacevoli. Parliamo sia delle piccole cose (uscire a fare una passeggiata, vedere una persona con cui si sta bene, andare a mangiare fuori casa...), sia di quelle più grandi (non rinunciare al proprio matrimonio già programmato, accettare una promozione sul lavoro o iniziarne uno nuovo... ). Non devi aspettare la fine delle chemioterapie per fare questo, puoi vivere la tua vita anche mentre ti curi. La vita è quello che succede mentre tu fai altri progetti.

È vero che durante tutto il percorso di cura dovrai usare delle



*precauzioni per evitare infezioni o altre patologie che incidono negativamente sulle cure che stai facendo, ma non devi rinunciare a tutto. Ricordando che le chemioterapie non sono uguali per tutti chiedi al tuo medico quali sono le tue specifiche restrizioni e poi, compatibilmente con quello che ti senti di fare, scegli quali cose piacevoli vuoi mettere nella tua vita così che vadano a pesare sul piatto delle emozioni positive.*

*Per alcune persone il tumore è stata l'occasione per iniziare ad ascoltare i propri desideri ed i propri bisogni e dargli quello spazio che non avevano mai avuto; e questo ha migliorato la loro qualità di vita.*

*La malattia è un impedimento per il corpo,  
ma non necessariamente per la volontà.*

*Epitteto*

*Alcuni pazienti continuano a lavorare, se ne hai voglia chiedi ai tuoi medici se puoi farlo anche tu. Dipenderà sia dalla malattia che hai, sia dalle cure che fai, sia dal lavoro che fai. Se stai studiando all'Università puoi continuare a farlo, molte persone si sono laureate mentre ancora facevano chemioterapia. Ma se non te la senti, se pensi che le energie ti servono tutte per combattere la malattia non sforzarti né a lavorare né a studiare, prenditi il tuo tempo, e quando ti senti bene fai qualcosa di piacevole.*



*La grandezza di una nazione ed il suo  
progresso morale si possono giudicare dal  
modo in cui tratta gli animali.*

*Mohandas Karamchand Gandhi*

Se hai in casa amici con il pelo non devi allontanarli a causa della malattia, basta fare attenzione e seguire alcuni consigli. Gli animali domestici sono come componenti della famiglia, danno affetto e fanno compagnia, sarebbe veramente inopportuno allontanarli proprio nel momento in cui ne abbiamo più bisogno. È stato anche dimostrato che la loro presenza ha un effetto benefico sia sul tono dell'umore sia sul piano fisico, ad esempio diminuisce i livelli di depressione e di ansia, influenza la riduzione della pressione arteriosa e contribuisce a regolare la frequenza cardiaca.

Ma bisogna seguire alcuni consigli pratici: evita il contatto con i loro escrementi; quindi non pulire tu la lettiera del gatto (che non deve essere posta nella cucina, nella sala da pranzo o in altre aree dove sia preparato o mangiato il cibo) e non raccogliere gli escrementi del tuo cane per strada (fallo fare ad altri); non pulire la gabbietta di uccellini e criceti o l'acquario (fallo fare ad altri!). Se è indispensabile che lo faccia tu usa sempre guanti monouso e poi lavati bene le mani. Non fare dormire il cane sul



tuo letto (o nella camera da letto); non mettergli le mani in bocca ed evita di farti leccare. È importante lavarsi le mani con sapone ed amuchina dopo aver toccato gli animali soprattutto prima di mangiare. Ovviamente, se qualcuno in casa ti aiuta con i tuoi animali è importante che anche lui si lavi le mani con attenzione e segua i consigli che diamo a te.

*Le persone possono guarire le malattie.*

*Le malattie possono guarire le persone.*

*Gerhard Uhlenbruck*

Se ti accorgi che il tuo umore è cambiato, stai tranquillo, è normale. Se però quello che provi ti disturba parlane con uno psiconcologo. Lo psiconcologo è uno psicoterapeuta che ha una formazione specifica nel campo oncologico. Se nell'ospedale in cui ti curi non è presente puoi consultare il sito web [www.siponazionale.it](http://www.siponazionale.it) in cui troverai un albo degli psiconcologi certificati dalla Società Italiana di Psico-Oncologia (S.I.P.O.) e i riferimenti dei professionisti che operano nella tua città, sia privatamente che nei centri pubblici.

A volte succede di fare pensieri mai fatti prima o di provare

*rabbia, tristezza, ansia o altre emozioni poco piacevoli, oppure capita di avere voglia di piangere; anche in questi casi sarebbe opportuno parlarne con uno psiconcologo.*

*Questo è un periodo particolare della tua vita, sicuramente non facile, in cui però puoi contare sull'aiuto di tutto il personale ospedaliero oltre che delle persone che ti vogliono bene. L'affetto delle persone care è una grande medicina capace di alleviare ogni dolore. Non sempre però il voler bene facilita la relazione, anzi a volte la complica con sentimenti di preoccupazione e di ansia. Se capita anche a te di sentirti infastidito dal comportamento dei tuoi cari puoi provare a parlarne apertamente, senza timore di offenderli, spiegando come ti senti e di cosa hai bisogno. In alcune situazioni è opportuno consultare uno psiconcologo per modificare le dinamiche familiari che si sono instaurate. Ad esempio la moglie di un paziente lo obbligava a stare chiuso in camera da letto, non consentendogli neanche di sedersi a tavola con la famiglia. La signora teneva il marito in totale isolamento, per preservarlo da qualsiasi forma di infezione trasmessa da altri, senza dar credito alle indicazioni dei medici che erano molto meno restrittive delle sue.*

*Il suo percorso di cura è stato così molto più pesante di quello che avrebbe potuto essere.*

[www.siponazionale.it](http://www.siponazionale.it)



SOCIETÀ ITALIANA DI PSICO-ONCOLOGIA

*Non si può trasformare il buio in luce e  
l'apatia in movimento senza l'emozione.*

*Carl Gustav Jung*

In questo periodo dovrai prenderti cura di tutto te stesso, quindi non solo del tuo corpo ma anche a livello psicologico; e possibilmente continuare a farlo anche dopo la guarigione. Eh si, le cure si fanno per poter stare bene e tornare alla vita di prima. Il tuo protocollo di cura, per quanto possa essere lungo e articolato, avrà fine e poco alla volta ti sentirai sempre meglio. Il corpo ha bisogno di tempo per smaltire tutti i farmaci che hai assunto quindi qualche fastidio potrà continuare ancora per un pochino, ma poco alla volta, tornerai a sentirti in gran forma. A volte ci vuole più tempo a smaltire la tossicità emotiva che non quella fisica. Come il nostro corpo ha bisogno di tempo e attenzioni per riprendersi dopo la brutta avventura così anche il nostro mondo emotivo ha bisogno di attenzioni e cure.



*Ascolta i tuoi desideri e accontentati, cerca di fare le cose che ti piacciono, cerca di mettere cose belle nella bilancia della tua vita. Sembrano banalità eppure troppo spesso ce ne dimentichiamo, troppo presi dai doveri e dagli obblighi. Ricorda che il primo dovere è verso te stesso e che più sei soddisfatto più amore sarai in grado di donare agli altri.*

*Spesso i familiari e le persone care non riescono a capire come mai dopo aver affrontato con tanta grinta il percorso terapeutico tu ti senta emotivamente più fragile proprio ora che hai finito.*

*Affrontare la malattia e le cure comporta un impegno non da poco, c'è un grande dispendio di energie e vengono utilizzate tutte le risorse; è per questo che dopo ti senti più fragile e più stanco e diventa importante reintegrare le risorse energetiche facendo cose piacevoli, lasciandosi coccolare dagli altri, prendendosi il proprio tempo.*

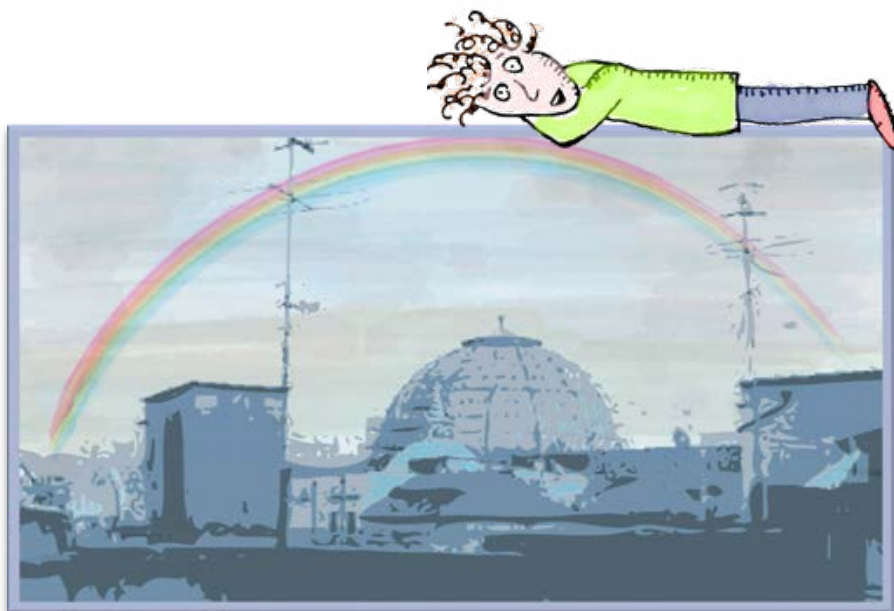
*Sentirsi stanchi è normale, ma se ti accorgi che la sensazione di stanchezza emotiva è eccessiva e se si aggiungono altre forme di malessere, valuta quanto questo ti disturba. È molto più frequente di quanto pensi che dopo una malattia così impegnativa ci siano dei disagi psicologici sia sotto forma di malesseri emotivi o pensieri invasivi che con la presenza di sintomi quali irritabilità, umore variabile, difficoltà a dormire, sensazione di estraneità, stanchezza, ansia, paura...*

*Tutto questo si può affrontare e si può tornare a stare bene, ma è molto difficile farlo da soli; non esitare a rivolgerti ad uno*



*psiconcologo per avere un aiuto specifico, è più semplice di quanto puoi immaginare.*

*La salute è data dall'insieme del benessere fisico e del benessere psicologico e quest'ultimo è responsabile del nostro sentirci felici e soddisfatti o al contrario infelici e insoddisfatti. Quando siamo "non soddisfatti" la vita ci appare ricoperta da una patina opaca, sentirsi meglio significa ricominciare a vedere i colori in modo più brillante.*



COLLANA INFORMATIVA  
«*Conoscere per Combattere*»

Revisore:

**Prof. Massimo Federico**

*Oncologia Medica*

*Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia*

Responsabile Collana informativa:

**Dr.ssa Caterina Stelitano**

Progetto creativo:

**Paola Francesca Meduri**

Webmaster:

**Davide Borrello**

Webdesigner:

**Gaetano Partinico**

Stampa:

**Giotto Arte della Stampa**



*Sede legale ed operativa:*  
Via Saverio Vollaro, 5 - 89125 Reggio Calabria  
**Cod. Fiscale Associazione 92091880804**

caterinastelitano27@gmail.com  
www.linfovita.it - www.facebook.com

Cell. 334.6982198 - Cell. 340.8647494

*Per contribuire:*

BANCA PROSSIMA FILIALE DI MILANO  
Piazza Paolo Ferrari 10  
IBAN: IT36R0335901600100000133050

POSTE ITALIANE: C/C n° 1025286558  
IBAN: IT22 E076 0116 3000 0102 5286 558

Comitato Direttivo Nazionale:  
 *Davide Petruzzelli - Milano*  
 *Caterina Stelitano - Reggio Calabria*  
 *Daniele Angiolelli - Pescara*  
 *Francesco Angrilli - Pescara*  
 *Christina Cox - Roma*  
 *Paola Spaggiari - Reggio Emilia*  
 *Paola Francesca Meduri - Reggio Calabria*



Questo libretto è stato stampato su carte FSC certificate



LIBRETTO REALIZZATO CON IL CONTRIBUTO  
DELLA PROVINCIA DI REGGIO CALABRIA



IL PROGETTO INFORMATIVO PAZIENTI CON LINFOMA È STATO REALIZZATO  
GRAZIE A UN CONTRIBUTO DEL COMMUNITY AWARD EDIZIONE 2015  
SUPPORTATO DA GILEAD SCIENCES

**Community Award**

*Opuscolo offerto dall'Associazione LINFOVITA*