

## Primi appuntamenti con l'oncologo: cosa fare? Cinque consigli pratici per chi ha un tumore in stadio iniziale

Una buona comunicazione con il proprio oncologo è fondamentale su più fronti: per comprendere correttamente la propria malattia e le prospettive di cura e guarigione, innanzitutto (Fonte: <https://www.corriere.it/> 1° settembre 2025)



La confusione è tanta, la paura di più. Quando si scopre di avere un tumore uno stato d'agitazione è inevitabile e, al turbinio di emozioni, si aggiunge la concreta difficoltà di dover affrontare esami, visite e prendere decisioni sulle terapie da fare. Uscire dalla stanza del medico e scoprire, quando ormai è tardi, di aver dimenticato qualcosa è quasi una certezza. Una prescrizione, una domanda sulle terapie, magari qualcosa di importante per prendere decisioni o programmare i passaggi successivi.

«Una buona comunicazione con il proprio oncologo è fondamentale su più fronti - sottolinea Giuseppe Curigliano, direttore della Divisione di Sviluppo Nuovi Farmaci presso l'Istituto Europeo di Oncologia -. Per comprendere correttamente la propria malattia e le prospettive di cura e guarigione, innanzitutto. Per la scelta delle terapie, la gestione degli effetti collaterali, il benessere psicologico e per molto altro ancora. Prepararsi alla visita, specie le prime volte, può essere di grande aiuto per non finire sopraffatti dalle emozioni e per non dimenticare nulla di strategico».

## **Meglio accompagnati che soli, se possibile**

Ansia e paura non aiutano a essere lucidi: ecco perché sarebbe molto utile avere vicino un familiare o un amico durante i primi colloqui con l'oncologo. Un'altra persona può aiutare a **fare domande**, ascoltare e ricordare, richiamare l'attenzione del paziente su qualcosa che voleva chiedere. **Quattro orecchie sono meglio di due** e la vicinanza di persona cara è un buon sostegno, psicologico e pratico.

«Grazie alla tecnologia, oggi, è possibile anche far collegare un accompagnatore **via telefono o in videochiamata** - dice Curigliano, professore ordinario di Oncologia Medica presso l'Università degli Studi di Milano -. Non è la soluzione più comoda, ma può essere un'opzione in assenza di alternative».

## **Preparare le domande**

Mettere nero su bianco le proprie domande aiuta a non dimenticarsi nulla di importante. Durante la visita, spesso, la mente vaga fra più concetti, deve incamerare molte informazioni e lo stato di tensione nervosa crea confusione. **Avere scritto una lista di quesiti** agevola la memoria e anche il colloquio con il medico.

## **Chiedere è meglio che googlare**

«Siate chiari con il vostro oncologo, domandategli quello che davvero volete sapere, facendo lo sforzo di superare **imbarazzo o pudore** - aggiunge Curigliano, che è anche presidente eletto della European Society for Medical Oncology (Esmo) -. Molti pazienti cercano in rete **informazioni sul loro tumore, sulla prognosi, sugli effetti collaterali**, ma manca loro il coraggio di affrontare le questioni più "scottanti" con lo specialista. È invece molto utile, specie durante i primi incontri quando non ci si conosce, che sia la persona malata a chiedere quello che più le interessa guidando così anche la comunicazione da parte dell'oncologo. **Più si è chiari reciprocamente**, più sarà utile in futuro. Un dialogo aperto è fondamentale durante tutto il percorso di cura».

## **Prima di iniziare i trattamenti**

C'è qualcosa che devo sapere o fare prima di iniziare le cure? E' un quesito importante, ad esempio per i pazienti più giovani che potrebbero **volere dei figli una volta superato il cancro** e le cure per preservare la fertilità vanno effettuate prima dei trattamenti oncologici. In altri casi può essere utile iniziare dei percorsi di **fisioterapia o riabilitazione prima dell'intervento chirurgico** che aiutano per una migliore riuscita e una più rapida ripresa dopo. Possono anche esserci **questioni burocratiche, come l'esenzione dal ticket o le agevolazioni lavorative**, da sbrigare o avviare in attesa di cominciare le terapie.

## Tracciare il percorso

Avere **una sorta di mappa di quello che sarà il proprio percorso** può essere un grande sostegno. Quasi sempre la diagnosi di cancro arriva come un fulmine a ciel sereno e da quel momento in poi la mole di informazioni e di pratiche da gestire è imponente. «Chiedete al vostro oncologo se è possibile delineare un percorso, darvi dei tempi - conclude Curigliano -. **Non sempre si può dare un'indicazione chiara fin da subito** perché ci sono molte variabili da considerare, ma avere un'idea di ciò che li attende (ad esempio, operazione tra un mese, ricovero di X giorni, dopo due mesi circa inizio della chemio o radioterapia che durerà X mesi) è utile per pazienti e familiari. **Chiedete anche chiaramente quali sono le probabilità di successo delle cure nel breve e lungo termine**, aiuta a tenere a bada l'ansia, porta un po' di chiarezza in un orizzonte carico di incognite».