**Il potere della connessione per i giovani adulti con cancro**

**Relatore 1** 00:02

Bill, stai ascoltando il podcast Cancer Assist condotto dal Dott. Bill Evans e offerto dal Cancer Assistance Program. Qualunque sia la tua esperienza, siamo qui per offrirti aiuto e speranza mentre affronti la prevenzione, il trattamento e la cura del cancro, quando ne hai davvero bisogno.

**Dottor Bill Evans** 00:20

Bene, benvenuti al programma "Cancer Assistance" . Qui parla il Dott. Bill Evans, e io sono il vostro presentatore, come sapete, e sono lieto di avere un paio di ospiti in studio oggi. Parleremo di come affrontare una diagnosi di cancro e il suo trattamento, e così via, e di alcuni supporti speciali che ora esistono al Gervinsky Cancer Center per aiutare le giovani donne che affrontano il percorso con la diagnosi di cancro al seno. Ma prima di iniziare la conversazione con i miei ospiti, vorrei spendere due parole sul programma di assistenza al cancro, che vi offre questo podcast, il cui scopo è fornire informazioni che possono essere utili a voi pazienti oncologici, o ad amici e familiari che hanno qualcuno che sta affrontando il cancro, informazioni che potete usare per aiutarli, sia psicologicamente, ma anche in altri modi pratici. Il programma di assistenza oncologica offre una varietà di servizi gratuiti, tra cui il trasporto presso il centro oncologico, supporto nutrizionale, prodotti per l'incontinenza, copricapi, se avete perso i capelli durante il trattamento e, soprattutto, una varietà di attrezzature, dalle sedie a rotelle e deambulatori alle sedie comode, una varietà di attrezzature diverse che possono aiutare le persone nelle loro case e consentire loro di uscire e muoversi se stanno vivendo un certo livello di disabilità a causa del cancro o del trattamento. Quindi queste sono tutte cose che il programma di assistenza oncologica offre qui ad Hamilton, e siamo davvero fortunati ad avere questo servizio a disposizione nostra e ora anche dei nostri ospiti. Quindi ho due ospiti, come ho detto, e Kenisha Hanson è la mia prima ospite, ed è un'autrice, e per vari motivi è una motivatrice . E parte di questo deriva dal fatto che è stata motivata dall'esperienza del cancro in prima persona. E ci racconterà un po' della sua storia. E poi abbiamo Sandra Turner. Sandra è un'infermiera presso il Jurovinsky Cancer Center. È lì da molto tempo, mi dice, ma non sembra che ci sia stata a lungo, perché sembra molto giovane e giovanile. Ma ha lavorato come infermiera con il programma di screening mammografico dell'Ontario, oltre che in clinica, e ora lavora con un nuovo programma di cui ho appena scoperto l'esistenza, chiamato Pink. A quanto pare non sanno scrivere "pink", e nemmeno Juravinski in modo molto preciso, perché si scrive con la Y e non con la I, ma è un nuovo programma a supporto delle giovani donne con tumore al seno, quindi di età inferiore ai 40 anni. Ne parleremo tra un attimo. Ma iniziamo prima con Kenisha e magari raccontaci un po' di te, cosa facevi prima che la diagnosi di linfoma di Hodgkin ti destabilizzasse?

**Relatore 2** 03:07

Sì, cosa facevo prima? Quindi ero io, quindi lavoravo per il governo. Lo faccio ancora oggi, ero in un carcere penitenziario, quindi lavoravo lì, e lavoravo anche per conseguire il dottorato. Sì, il dottorato,

**Dottor Bill Evans** 03:21

lavorare e fare un dottorato di ricerca allo stesso tempo

**Relatore 2** 03:23

tempo, andrò a prendere il dottorato. Così ho fatto domanda e mi stavo preparando per partire. Avevo tutto pronto. Sarei andato, in realtà sarei andato in Nuova Zelanda, sì, per finire i miei studi. E, sì, tutto è cambiato per me. Ho iniziato a sentire, sai, un piccolo dolore strano. Era come se fossi alla schiena, e pensavo, è strano, perché per il resto sono sano. E così sono andato dal medico. Mi hanno detto, Oh , non riesco a trovarlo. Sono andato a farmi fare dei massaggi, e pensavo, non riesco a scrollarmi di dosso questa cosa. E poi un giorno, ha iniziato a irradiarsi nel petto, e ho pensato, ok, qualcosa non va. E così sono andato in ospedale, e mi hanno detto, Ok , mi hanno fatto un paio di esami, e mi hanno detto, No , non sembra esserci niente che non va. E poi mi hanno detto, oh, quindi ti manderemo a casa. E poi non se ne andava. Pensavo, qualcosa non va. Non so cosa sia, ma qualcosa non va. Così sono tornato e ho detto, mi hanno detto, beh, ti prenoteremo una TAC in futuro. E io ho aspettato la chiamata. Non è mai arrivata. Così mi sono presentato di nuovo. Ho detto, senti, questo non va bene, e aspetterò qui. Mi hanno detto, oh , ci vorrà tutto il giorno . Va bene. Ho pensato, ho tutto il giorno.

**Dottor Bill Evans** 04:40

Probabilmente stavo ottenendo di più e

**Relatore 2** 04:43

di più. Sì, lo era, era strano. Non lo era. Non assomigliava a niente di ciò che provavo prima. Non lo era. Mi sembrava molto strano, vero? E penso che sia così importante ascoltare il proprio

**Dottor Bill Evans** 04:53

corpo. Stavo per usare quell'espressione esattamente come mi passava per la testa, perché stai sollevando un punto estremamente importante: le persone devono ascoltare il proprio corpo. Solo tu sai come si sente il tuo corpo, quindi ne parli e se qualcosa persiste e peggiora, sei la persona più adatta a segnalarlo e non a ignorarlo. Credo che alcune persone lo facciano assolutamente. E poi il tipo di persistenza che stai mostrando, così come un'altra caratteristica, sta per essere liquidata da persone che dicono: "Beh, è nella tua testa, o, se ti preoccupa, devi essere persistente". Quindi questi sono due messaggi importanti, che...

**Relatore 2** 05:27

no , sono bravo ad essere assolutamente e penso proprio come te Bisogna difendersi, soprattutto durante questo percorso, giusto? Ed è una cosa che ho dovuto fare fin da subito. E così , quando finalmente mi hanno ricoverato, ho fatto la TAC e, letteralmente, quel giorno, non dimenticherò mai la faccia del dottore. Era un fantasma quando mi ha rivisto , e mi ha detto: "Mi dispiace tanto". Mi ha detto: "Pensavo non fosse niente, e che è molto probabile che tu abbia il cancro". E quel giorno mi hanno ricoverato, e io ero, sì, il Giorno del Ringraziamento l'ho passato in ospedale, e tutto è cambiato, così in fretta, così incredibilmente in fretta, sì.

**Dottor Bill Evans** 06:06

Quindi , da lì, prendi questa etichetta di cancro, sì, e non più specifica, nel senso che la parola cancro, per molte persone, significa qualcosa di terminale, sì. Ti sentivi così?

**Relatore 2** 06:22

Sì, sicuramente . All'inizio sapevo che qualcosa non andava. Sapevo che sarebbe stata una situazione così estrema? No, ma pensavo, ok, almeno ora lo so. E poi penso che la parte più impegnativa sia stata quella in cui, ok, hai il cancro, ora dobbiamo confermare che hai il cancro. Ora dobbiamo confermare la stadiazione del cancro. Quindi è stata come una serie di sfortunati eventi. E quindi per me, sai, ok, dobbiamo controllare. E poi è peggiorato progressivamente. Tipo, oh, lo stadieremo . Potresti essere un due, potresti essere un quattro. Poi è arrivato il quattro, e ho pensato, ok, qualsiasi altra cosa. E penso che anche solo quel processo di attesa e la stadiazione sia molto snervante. E poi ho dovuto farlo, perché era nella mia colonna vertebrale, nello sterno e nell'addome, quindi mi hanno detto, ok , dobbiamo iniziare immediatamente. Ed è stato come, avevo un viaggio a Bali, cliente, Bali, ed ero entusiasta di andarci, ma ovviamente non potevo più andarci. Ho dovuto sottopormi a trattamenti per la fertilità immediati. Non è qualcosa a cui dovevo pensare prima di iniziare la chemioterapia. E poi, sfortunatamente, è arrivata la pandemia, quindi ho continuato a fare la chemioterapia per tutta la durata della pandemia. Quindi era tutto a strati, giusto? E l'anno prima, mia madre era paralizzata, quindi mi sono anche presa cura di lei. Quindi c'erano molte cose a strati. Quindi ho scoperto che era fondamentale, come abbiamo discusso prima, ascoltare me stessa, ascoltare il mio corpo, essere consapevole di ciò che provavo perché la mia capacità mentale e il mio stato mentale erano così importanti, così incredibilmente importanti. E non credo che sarei qui se non mi fossi presa del tempo per connettermi davvero con me stessa, per non perdermi in tutte le cose che stavano accadendo, ma concentrandomi un passo alla volta, un passo alla volta. Ma

**Dottor Bill Evans** 08:24

Hai detto qualcosa di interessante, sai, che sei stata curata durante il COVID, il che è molto isolante, perché non potevi avere altre persone intorno a te . Quindi, come ti sei trovato a ricevere supporto ? O il supporto doveva essere interiore, piuttosto che essere supportato da persone che ti stavano intorno?

**Relatore 2** 08:42

Tu, sì, e penso che sia stato interessante, perché ho visto un po' di entrambe le cose, giusto? Perché ero ... ho avuto un paio di appuntamenti in cui potevo vedere amici e parenti, e poi all'improvviso non ho più potuto vedere nessuno. Quindi penso che la transizione a questo sia stata È stato molto impegnativo e, sì, come hai detto, molto isolante, giusto? Perché ora sei semplicemente, sei semplicemente seduto lì, e penso che uno stia cercando di, sai, sconfiggere il cancro o sopravvivere al cancro, così come ora schivare il COVID e, sai, non farti travolgere da quello. E vedi tutte queste notizie e, e penso che durante il COVID, anche tutti gli altri stessero vivendo la loro esperienza, giusto? Quindi non solo è isolante dal punto di vista del, beh, oh, beh, le persone non possono venire a trovarmi, ma ora le persone stanno anche navigando in questo, in questo mondo folle in cui viviamo ora, così imprevedibile. Purtroppo le persone stanno perdendo la vita. Le persone non possono accedere, sai, alle cure mediche. Non possono avere tutte queste altre cose, e anche io sto vivendo la mia esperienza. Quindi penso che sia stato un periodo interessante, destreggiarsi tra queste due cose diverse che stavano accadendo.

**Dottor Bill Evans** 09:48

E sei molto giovane nella vita. Non so quanti anni hai, 10, non sono molto brava a indovinare, e comunque è così che si indovina l'età di una donna. Ma sei giovane, e così giovane nella vita. E io... non so come siano i tuoi rapporti in termini di famiglia, figli e tutte quelle cose del genere, ma quando ti sei sottoposta alla chemioterapia, e presumibilmente hai perso i capelli, e probabilmente ti sentivi male per molto tempo, e forse non volevi nessuno intorno a causa di come ti sentivi, quindi hai attraversato molti cambiamenti fisici oltre che emotivi e psicologici,

**Relatore 2** 10:28

Assolutamente, assolutamente. Quindi ho un compagno. È lo stesso che avevo quando ero in cura. E sì, ho decisamente perso i capelli. Li ho tagliati più corti, come ho fatto, in modo graduale. E poi, dopo, ho dovuto tagliarli perché, ovviamente, mi stavano così bene. E, sì, penso che tutta quell'esperienza, penso che a volte le persone la sottovalutino. Pensano: "Oh, sono solo capelli". Per me è un po' più di questo, perché non è stata una mia scelta, e il tuo compagno è rimasto con te, supportandoti. Sì, è stato di grande supporto. Quindi sono molto grata per questo, sai.

**Dottor Bill Evans** 11:03

E questo, questo, sai, è davvero importante . E io, in realtà, come medico, ho visto il contrario. Alcuni uomini non sono molto comprensivi, e a volte mi è capitato di sentirmi dire che avevo una ragazza con un tumore al seno, e il medico ha detto che non me l'ero aspettata quando mi sono sposata e lui se n'è andato. Sì, non mi avrebbe supportato affatto. Quindi questo può succedere, ed è una vera tragedia. Quindi ho sentito complimenti, complimenti alla tua compagna per aver resistito. Grazie.

**Relatore 2** 11:31

Tu. E penso che sia un punto molto interessante quello che hai menzionato, perché l'ho sentito, e ho visto quello sguardo, ovviamente stavo seguendo forum e cose del genere. E penso che otterrei il, Oh , sei così fortunata che sia rimasto. Ed è come se ci fosse una cosa interiore che mi succede ora. Ora mi chiedo, non valgo più, sai, amore, perché ora ho il cancro. Quindi è semplicemente, è molto interessante da gestire, tipo, capisco cosa stanno dicendo, tipo, ma è anche tipo, Eh? Non valgo più niente? Ora sono macchiato? Merci contaminate o rovinate a causa di questa cosa che ho dovuto chiedere? Giusto?

**Dottor Bill Evans** 12:08

Sembri in salute e in salute ora che sei in remissione. Io sì, e ovviamente anche tu sei cambiato in diversi modi, forse anche nelle tue ambizioni su cosa avresti fatto nella tua formazione e nel tuo lavoro. La vita è cambiata. E raccontacelo, oh.

**Relatore 2** 12:26

Sì, è cambiato molto. Penso che prima di tutto abbia dovuto fare un po' di chiarezza sui miei sogni, obiettivi e aspirazioni per il dottorato, giusto? Ero, sai, un accademico. Avevo, sai, buoni voti a scuola. Pensavo: " Ecco cosa sto facendo. Questa è l'unica cosa che potevo fare". Certo, prenderò il dottorato. Ecco come funziona.

**Dottor Bill Evans** 12:50

E poi, quando ciò accadde, qual era il tuo campo di attività con il

**Relatore 2** 12:53

Psicologia, psicologia, sì, sì, esattamente. Quindi ho dovuto sbrogliare tutto questo perché ora pensavo, beh, non ha senso, tipo, ho fatto tutto questo lavoro per questa cosa che ora non posso più fare. E penso di aver legato molto del mio valore a questo. Ho legato molto a chi ero, alla mia identità, sai, sentivo che era così che sarei stata rispettata nel mondo come donna di colore. E quindi ho dovuto sbrogliare tutto questo e analizzarlo, perché ora, solo perché non ho un dottorato non significa che non valga niente. Non significa che, sai, le persone non possano rispettarmi. Quindi sento di doverlo fare prima. Dovevo accettare che forse non è ora, forse non sarà mai, ma non è, non mi definisce. Quindi quello è stato il primo passo. Ci è voluto molto lavoro, perché non ci si rende conto di quanto siamo legati a questi pensieri, ai nostri obiettivi e alle nostre idee. E così , andando avanti, andando oltre, sono riuscita a scrivere un libro, e il mio libro si intitola "Piece Your Way to Success" , e non è qualcosa che avessi mai pensato di fare. Non ho mai pensato di diventare una scrittrice. Non ho, sai, sognato per tutta la vita. Voglio, sai, diventare una scrittrice. Non ci ho mai pensato, ma sentivo di essere una persona molto spirituale, ma era qualcosa che dovevo fare. Sentivo che c'era una storia lì. C'era qualcosa che potevo condividere con le persone per sostenerle. E come hai detto prima, non necessariamente con il cancro, ma può essere qualsiasi evento che cambia la vita. E considerando tutti gli aspetti della tua vita, sai le tue finanze, la tua salute mentale, la tua spiritualità, come le tue relazioni, sai il tuo benessere fisico . E così, sì, l'ho fatto. Sono diventata una coach. Quindi, in questo momento, mi occupo di coaching per leader, aiutando le persone ad allinearsi con i propri valori, con le cose che sono importanti per loro, con il motivo per cui sono importanti per loro, e onorando la loro storia, onorando, sai, tutte le cose che sono importanti, tutte le cose che desiderano. E quindi, sì,

**Dottor Bill Evans** 14:53

stai seguendo un percorso di carriera diverso.

14:55

Io ho una carriera diversa

**Dottor Bill Evans** 14:56

Percorso. Quindi la malattia è una brutta cosa, ma qualcosa. Gli occhi possono essere tradotti in qualcosa. Sì, voglio coinvolgere Sandra nella conversazione ora, perché hai a che fare con più giovani donne che hanno storie che credo abbiano molte somiglianze, ma con un processo patologico diverso, ma con impatti simili e in termini di esclusione delle persone dalla loro attività di squadra, perché hanno tutte meno di 40 anni, o 40 meno esattamente, e stanno anche vivendo cambiamenti nel loro aspetto fisico, e forse anche maggiori di quelli che ha vissuto Kinesha , perché è un cancro al seno. Quindi potrebbero aver perso parte o tutto il seno, potrebbero avere una predisposizione genetica perché sono donne più giovani, e quindi ci sono preoccupazioni per, sai, futuri, sì, altri tumori e familiari, e poi gli stessi problemi riguardanti la famiglia, i figli, la fertilità e così via. Quindi raccontaci un po' di questa esperienza e di come le donne che vedi siano simili. Quando

**Oratore 3** 15:59

Parlando con Nisha, c'erano così tante cose che risuonavano con quello che faccio e come aiuto queste giovani donne che vengono al Centro Oncologico. Il programma è attivo dall'estate del 2013 ed è sostenuto esclusivamente da donazioni. La Fondazione Jess and Newberg ha erogato un cospicuo finanziamento, quindi il programma è finanziato da questo, ed è un programma quinquennale , e riceviamo anche il supporto di Bright Run per aiutare il coordinatore della ricerca. E sai, queste giovani donne che vedo hanno problemi molto simili a quelli descritti da Tanisha, e sono in grado di intervenire molto presto, quindi ricevo una richiesta di visita non appena arrivano al Centro Oncologico, e a volte i chirurghi esterni mi avvisano del loro arrivo, e posso contattare queste persone prima ancora che arrivino al Centro Oncologico. E quando parlo con loro, mi dicono che è il momento più difficile quando, sai, il loro medico di famiglia gli ha detto che la biopsia è positiva per il cancro al seno, e devono aspettare una o due settimane per arrivare al centro oncologico, e sono spaventate, e io posso rispondere alle domande. Posso far loro sapere cosa succederà, sai, in termini generali, quando arrivano al centro oncologico, e poi le incontro alla loro prima visita, e conosco già quella persona, e hanno già un volto familiare. Possiamo affrontare alcune di quelle crisi che... Hai descritto all'inizio e hai ottenuto quei referral facilitati alle cliniche per la fertilità e li hai aiutati in quel processo di attesa per quegli esami facendo qualcosa nel frattempo, è stato un programma molto utile. Penso che,

**Dottor Bill Evans** 17:35

Quando ricevi una diagnosi di cancro, per quanto ne so e non avendone ancora ricevuta una, è travolgente, e ti senti un po' come un cervo abbagliato dai fari, e ricevi così tante informazioni, così tante cose a cui pensare nella tua vita, i trattamenti, la fertilità, di tutto, ed è difficile sapere cosa fare dopo. Mi sembra che ciò che stai descrivendo e il ruolo che hai siano davvero essenziali per tutti i malati di cancro. Io davvero, sai, sei il navigatore, o la persona che prende la mano e dice : "Questo potrebbe aiutare. Questo avrebbe questo". Questa risorsa è qui, e mentre facevo questi podcast, sai, abbiamo avuto l'opportunità di parlare con specialisti della vita infantile, terapisti occupazionali, fisioterapisti , persone che possono fare davvero la differenza. La differenza attraverso il percorso del cancro. Ma il più delle volte, la maggior parte dei pazienti si reca al centro oncologico, vede un medico e sente solo informazioni mediche, sì, farmaci, indovinerete , o radiazioni a cui potreste sottoporvi, e gli effetti collaterali. E questi, sapete, questi farmaci per alleviare gli effetti collaterali, ma non sentono quanto l'esercizio fisico possa fare la differenza su come ci si sente. Si potrebbe parlare ai bambini, o si potrebbe insegnare a voi come parlare meglio ai vostri figli dei rischi per la vita, del distanziamento e cose del genere. Quindi, avere altre risorse che possano collegarsi a parti di questo...

**Oratore 3** 19:02

E anche parlando di cose come l'intimità durante il cancro e la contraccezione, quei team medici, il tuo oncologo e la tua infermiera di base, si concentrano sugli effetti collaterali del trattamento e su come aiutarti a superare il trattamento per curare il cancro o mantenerlo stabile e permetterti di vivere la vita migliore che puoi. Ma io posso aiutarli. Sai, parlo di relazioni . Come vanno le cose tra te e tuo marito? Come stanno i bambini? Hai parlato con la loro insegnante? Mantieni ancora quell'intimità? Usciamo insieme o ci coccoliamo? Se non te la senti di essere fisicamente intima, ci sono molte cose che puoi fare per mantenere viva quella relazione in modo che non finiscano come quelle persone i cui mariti se ne vanno e, sai, gli altri team non hanno tempo per farlo, quindi sono certamente in grado di trovare quel tempo e parlare di quelle cose di cui non si parla perché, non perché non gli importi, ma perché non hanno le risorse per farlo.

**Dottor Bill Evans** 19:59

No. Questo programma per la lotta al cancro al seno rosa per giovani adulti non è nato, a quanto mi risulta, ad Hamilton. È iniziato a Sunnybrook.

**Relatore 3** 20:08

Sì, in realtà nel 2008, okay , e cosa,

**Dottor Bill Evans** 20:11

Che tipo di storia è stata? Come è iniziata? È stato solo qualcuno che ha sentito il bisogno? Sì,

**Oratore 3** 20:17

Quindi, in realtà, era la dottoressa Ellen Warner. Era al simposio che si tiene ogni dicembre a San Antonio, il Breast Cancer Symposium. A quanto pare era un giorno di pioggia, e lei e altre persone erano fuori a pranzo o a passeggiare sul lungomare, non sono sicuro. Comunque, hanno avuto questa idea che, sapete, le giovani donne, intendo, lei era un'oncologa specializzata in cancro al seno. Quindi, nello specifico, con il cancro al seno, queste giovani donne avevano bisogno di un supporto extra, che era un percorso molto difficile, che interrompeva la scuola, interrompeva la loro vita, che prendeva quella svolta nel loro percorso che non ti aspetti . E hanno avuto questa idea che avrebbero dovuto provare a sviluppare un programma per supportare queste giovani donne, e l'hanno chiamato "pink". La gente chiede sempre qual è l'acronimo, e non c'è un acronimo. È solo una parola a cui è stata aggiunta la y per renderlo più interessante. Non so, forse il cromosoma Y. No. È così che funziona? No, perché è ancora il latch, sì. Ma non funziona per il rosa. Sì. Quindi sì, hanno avuto quell'idea nel 2008 e sono supportati da raccolte fondi e anche da alcuni donatori. Sì.

**Dottor Bill Evans** 21:27

Beh, l'intero concetto di supporto per adolescenti e giovani adulti ha guadagnato molto terreno perché c'è consapevolezza di tutte queste altre cose che accadono nella vita dei giovani, a differenza del tipico paziente oncologico in età avanzata, e ci sono questi programmi Aya in molti posti. In realtà speravo di averne uno dei tedeschi. Sta arrivando. È

**Relatore 3** 21:50

Finalmente sta arrivando? Sì, sta arrivando. Stanno lavorando per assumere la persona, giusto? Ottimo.

**Dottor Bill Evans** 21:55

Perché pensavo che, quando avessimo avuto un po' di spazio libero lì, avrei potuto farlo entrare nel reparto AYA, ma si è reso necessario convertirlo per un maggior numero di trapianti di midollo osseo , trapianti di cellule staminali e così via, cellule T. Quindi sono contento di sapere che non è stato dimenticato, perché se riusciremo a soddisfare un'esigenza che hai descritto in termini di tutte quelle molteplicità di cose che accadono nella vita di un giovane, la sua istruzione, il trovare un partner, la formazione di una famiglia, la nascita di figli. Sai, sembra che si tratti di esigenze finanziarie. È un periodo complesso della vita, e vederlo punteggiato da un cancro , silurato da un cancro , e lo è davvero, è terribilmente destabilizzante, e il supporto e la guida in quel periodo sono estremamente importanti. Prima di parlarne ancora un po', credo che faremo una breve pausa e ascolteremo il nostro sponsor, per così dire, del Programma di Assistenza al Cancro, e torneremo subito per approfondire.

**Oratore 1** 22:56

Vorremmo prenderci un momento per ringraziare i nostri generosi sostenitori, l'Hatton Family Fund e lo studio creativo Bankel , che rendono possibile il podcast Cancer Assist. Il programma Cancer Assistance è più attivo che mai, fornendo supporto essenziale ai pazienti e alle loro famiglie. Continuiamo a impegnarci a fornire servizi gratuiti ai pazienti della nostra comunità, inclusi trasporto e attrezzature, prestiti, articoli per la cura personale e il comfort, parcheggio e formazione pratica. Questi servizi sono resi possibili dalla generosità dei nostri donatori attraverso donazioni una tantum , donazioni mensili, raccolte fondi da terze parti, sponsorizzazioni aziendali e opportunità di volontariato. Visitate cancer assist.ca per scoprire come potete fare la differenza nella vita dei pazienti oncologici e delle loro famiglie.

**Dottor Bill Evans** 23:40

Torniamo con Kenisha e Sandra al vostro libro intitolato "Peace" . Direi che è più lento. L'avete detto molto velocemente. Non sono sicuro che V Ballist avrebbe colto la pace come la vostra via verso il successo. E quindi c'è la pace che avrebbero potuto udire con "p", "i ", "E", "C", "E", "S", "P", "E", "A", "C", "E" e "success". Dobbiamo parlare di entrambi questi termini. Quindi, riguardo al pezzo di cui state parlando, diteci cosa intendete con "peace".

**Relatore 2** 24:06

Ciò di cui parlo è la pace interiore , sapete, la contentezza interiore, ciò che si prova quando si vive la vita che è propria, di diritto. Quando parliamo di questo, parliamo di ascoltare, di ascoltare il nostro corpo, di consapevolezza di, sapete cosa, di ciò che ci aiuta, di ciò che amiamo, di ciò che non amiamo, e di vivere in armonia con ciò. E penso che si tratti semplicemente di vivere in armonia. E per farlo, dobbiamo essere consapevoli. Dobbiamo essere consapevoli delle cose che amiamo, di quelle che non amiamo, di quelle che desideriamo di più, di quelle che desideriamo di meno, e semplicemente scegliere di onorare noi stessi, concedendoci la grazia. Questa è una parte importante della pace per me, sapete, darmi il permesso di cambiare idea, darmi il permesso di fluire attraverso le cose così come vengono, i flussi e i riflussi della vita.

**Dottor Bill Evans** 24:57

Sì, la pace. Quindi la pace di cui parla Idri . Ascoltare il proprio corpo come qualcosa di fisico , e il brano di cui parli parla di ascoltare le proprie emozioni e la propria mente, i propri pensieri, e imparare a controllarli. Credo di aver capito in parte cosa intendi.

**Relatore 2** 25:13

Sì, penso che sia come sintonizzarsi correttamente, e creare e scegliere, scegliere ciò che si allinea con esso, giusto? Perché penso che a volte sappiamo intuitivamente, ok, questo mi piace, questo non mi piace, o ne voglio di più, ma poi non facciamo le scelte per amplificare quelle cose che ci piacciono. E penso che questo faccia parte del processo, giusto? Lo facciamo con Con la comprensione di ciò che vogliamo, dobbiamo anche fare le scelte per vivere in linea con questo. Altrimenti, stiamo solo dicendo: " Beh , sì, amo l'arte, sai, giusto?". Ma non mi ci dedico mai . Non vado mai a una mostra d'arte e non faccio mai niente, niente, che non mi dia gioia. Ma se ti porta gioia, dobbiamo fare le scelte per, sai, impegnarci in qualche modo.

**Dottor Bill Evans** 25:56

forma o aspetto, e questo si collega alla parte di successo, ciò che devi definire successo, quindi

**Relatore 2** 26:01

te stesso, sì. E parlo molto di raccontare la mia storia in modo chiaro, come ridefinire il successo e come si manifesta. A volte, molte volte, abbiamo quest'idea di ciò che vogliamo per noi stessi, e succede in giovanissima età, giusto? E decidiamo : voglio essere questo da grande. Capisci? Voglio essere me stesso. Personalmente, volevo fare l'agricoltore da grande, ma poi è cambiato. Ma poi, da allora, credo che sarei diventato uno psicologo, avrei preso il dottorato, quella sarebbe stata la vita per me. Ma ora è come se fosse giusto ridefinire cosa significa e capire da dove viene, perché a volte deriva, sai, dalle aspettative culturali. Sai, in alcune culture probabilmente sono state create tre professioni che potresti avere, e se non ne fai una, scordatela. Quindi da dove viene tutto questo ? E prendersi il tempo per fare il proprio inventario e chiedersi: è davvero quello che voglio? O anche se sei arrivato in quella professione e pensi: " Oh , beh, è andata bene. Mi è piaciuto". L'ho fatto, ma mi piacerebbe fare qualcos'altro, e accettare di rischiare e andare oltre, e sì, ridefinire la tua storia di successo in qualcosa che si allinei alla persona che sei oggi e non a quella che eri prima.

**Dottor Bill Evans** 27:11

Hai scritto nel tuo libro. Credo che le quattro parole "valutare", di cui credo tu stia parlando, "allineare le proprie azioni ai propri valori", "curare l'ambiente e le influenze". Vorrei che me lo spiegassi. E poi quella che mi piace è " facilità" . È un cambiamento intenzionale sostenibile, come l'idea di entrare gradualmente, invece di una transizione brusca, o qualcosa del genere? Hai scelto la parola "facilità", sì, e probabilmente ha un significato speciale per te, dato il tuo passaggio dalla malattia alla salute.

**Relatore 2** 27:43

Sì, la facilità per me è, sai, a volte creiamo continuamente, sai, nuove montagne , nuove colline da scalare. Raggiungiamo qualcosa e non ci prendiamo nemmeno il tempo di apprezzarlo. Di prenderci il tempo di dire: " Wow , ce l'ho fatta". La facilità per me è creare meno resistenza. Sai, se scelgo di fare qualcosa, ok, lascia che sia così, lascia che sia così, lasciami sperimentarla, lasciami permetterla, e anche Creare . Penso che una delle cose a cui penso anche io siano le tempistiche quando penso alla facilità. A volte abbiamo queste tempistiche e creiamo ulteriore pressione. Quindi non solo per fare le cose, ma ora abbiamo, abbiamo creato spesso tempistiche molto rigide, e se non le rispettiamo, beh, ora tutto, sai, non ha più importanza. Non posso credere di non essermi, sai, sposata entro i 25 anni , ma la facilità per me è come dare facilità, è in linea con la grazia, giusto? Come ci concediamo la grazia? Perché, come ho visto e E molte persone vedono, tipo , a volte non abbiamo, non abbiamo il controllo. A volte, giusto? Ci sono cose che ci spiazzano. E come si crea un po' più di flessibilità? Come si crea un po' più di facilità? Come si creano, sai, delle tempistiche che magari sono integrate con un po' di margine di manovra, un po' di spazio per crescere, un po' di spazio per cambiare, un po' di spazio per un po' di magia o un po' di fede lì dentro per aprirsi a cose che magari non si sono nemmeno sognate.

**Dottor Bill Evans** 29:26

ancora. Come ti risuona questo? Sandra e le giovani donne che vedi con il cancro al seno,

**Oratore 3** 29:31

Beh , semplicemente permettere loro di prendere le decisioni corrette, decisioni che siano giuste per loro. Tanisha ed io ne stavamo parlando in sala d'attesa. E sapete, le donne subiscono pressioni esterne, sapete, fate questo intervento, dovreste fare questo o questo trattamento aggiuntivo, e le persone devono decidere da sole e prendersi il tempo necessario. E se qualcosa non vi sembra giusto, allora cambiate, sapete, prendete una decisione , e se quella decisione non lo è. Non vi sembra giusta né nel cuore né nella testa, allora potete cambiarla. Sapete, con le giovani donne che decidono di farsi asportare entrambi i seni, è una cosa importante oggi e, e penso che al momento, ci sia paura e quando queste donne hanno il tempo di scegliere qual è la decisione migliore per loro, considerando tutte le ragioni per cui stanno prendendo decisioni, e per fortuna, sul web abbiamo ottime risorse, ottimi supporti accreditati dalla Canadian Breast Cancer Association. Ripensate alla perla rosa. Abbiamo così tante risorse utili a cui puoi metterli in contatto quando devono fare queste scelte e prendere queste decisioni, per aiutarli a non sentire le voci degli amici e dei familiari che non ricoprono quel ruolo, ma a leggere e prendere una decisione informata, ed è molto importante che prendano le decisioni che ritengono giuste per loro.

**Relatore 2** 30:51

Sì, sono assolutamente d'accordo. Penso anche, volevo solo dire, tipo, i supporti È così importante, vero? Per me, sai, la perla rosa, come stare con persone che condividevano la mia stessa esperienza, ha fatto un'enorme differenza. Mi ha permesso di presentarmi e di sentire che andava bene provare ciò che provavo, e anche di andare avanti, perché c'è la situazione che sta accadendo, e sai, ne vieni in un certo senso consumato, ma è come, ok, ci sono altre persone. Non dovrei, non devo sentirmi in colpa per sentirmi in questo modo o per mettermi in discussione.

**Dottor Bill Evans** 31:27

me stesso. Sei in contatto con un gruppo di persone attraverso la perla rosa, sì, dato che stiamo vivendo un percorso contro il cancro ,

**Relatore 2** 31:33

Sì. E penso che sia stato, direi che è stato molto cruciale nel mio percorso, entrare in contatto con le persone. Penso che ovviamente abbiamo parlato del fatto che fosse isolante , e avevo, sai, avevo dei supporti , ma di nuovo, come loro Non capivano . E penso di essere stata fortunata ad avere avuto tanto supporto, ma penso che ci si senta ancora soli quando non ci sono persone che capiscono cosa stai passando , cosa stai attraversando, che hanno vissuto esattamente le montagne russe emotive, come se avessi accennato ai tuoi cambiamenti fisici e a tutte le altre cose che succedono. Ma entrare in contatto con un gruppo di donne che capiscono, non devi dare troppe spiegazioni o cercare di mettere su una faccia, una maschera, e sento che a volte era una cosa che dovevo fare, spesso fingere di stare bene, di sembrare a posto, tipo, Oh sì, sei fantastica. Quasi come se le cose stessero crollando dentro.

**Oratore 3** 32:20

Quando si parla di apparire al meglio e sentirsi al meglio, io faccio una cosa chiamata " Connessioni Rosa" . Quindi, con il permesso di due giovani donne affette da tumore al seno, le metto in contatto tramite email, e poi si collegano, e ha avuto un successo incredibile. C'era un gruppo di giovani donne, tutte tra i 20 e i 30 anni, che stavano tutte affrontando la chemioterapia contemporaneamente, e si sono connesse. Andavano a pranzo, si facevano le teste calve, si toglievano le parrucche o non indossavano il cappello. E sapete, una di loro avrebbe dovuto fare l'impacco freddo, ma ha scelto di non farlo perché l'altra donna era così a suo agio, e la faceva sentire così a suo agio lì, e no, come dici tu, avere una connessione con qualcun altro che sta attraversando questo momento, perché ti siedi in quella sala d'attesa e sai, lì vedi più persone anziane, se non ti capita di essere lì lo stesso giorno di qualcun altro. Ma al Dravinsky , da quando ho iniziato questo programma, ho visto 112 donne sotto i 40 anni a cui è stato diagnosticato un tumore al seno. Questo in meno di due anni, ed è sconvolgente vedere questi numeri, e so che stanno aumentando. Avere supporto è così importante, sapete, e anche metterle in contatto con il Cancer Assistance Program, organizzare campagne di raccolta fondi , o se non possono permettersi una parrucca perché vanno a scuola, andare lì e procurarsene una o sottoporsi a una mastectomia, prodotti e reggiseni gratis. È così utile avere qualcuno che possa accompagnarle in questi luoghi, e anche loro si aiutano a vicenda. È meraviglioso avere questo tipo di connessione, ho sentito dire, sì, personalmente non ce l'ho.

**Dottor Bill Evans** 33:52

Immaginate, fantastico. Beh, è bello avere anche il feedback su come le giovani donne accedono ai sistemi, ai programmi e alle risorse per la lotta al cancro, e come questo rende più facile per loro ottenere ciò di cui hanno bisogno. Sì, certo. Ora nel tuo libro c'è qualcosa intitolato "The pace quadro . Parlateci di questo, e cosa dice la pace in questo

**Oratore 2** 34:16

quadro? Sì, quindi tu Ne hai parlato quando parlavi di tutte quelle lettere. Quindi è come dare priorità, giusto? Quando parliamo di dare priorità a ciò che è importante per te, non possiamo fare tutto contemporaneamente, giusto? Quindi prenditi un minuto, fai un passo indietro e chiediti: a cosa vuoi dare priorità per prima cosa, giusto? Qual è, forse è la tua salute. Forse è da lì che dobbiamo iniziare. È

34:40

probabilmente un buon posto.

**Relatore 2** 34:41

Probabilmente la cosa da cui dovresti iniziare , ma la cosa interessante è che molte volte non è giusto, diciamocelo. Tipo, molte volte, a volte le persone pensano: "Beh, andrò a lavorare, poi mi prenderò cura di me stesso e poi andrò in palestra dopo aver fatto questa cosa". Giusto? Ecco perché. È giusto iniziare da lì. Pensa a cosa stai effettivamente dando priorità . E poi parliamo di valutare bene cosa funziona, cosa non funziona, cosa vuoi di più? Cosa vuoi di meno ? E penso che sia importante, perché devi essere in grado di capire di cosa hai bisogno per andare avanti, giusto e di nuovo. Poi è allora che parliamo di allineamento , giusto? Come facciamo, come facciamo a scegliere cosa, e come ci allineeremo con le cose che vogliamo? Possiamo dire di volere tutte queste cose, ma cosa stiamo scegliendo? Quali sono le scelte che facciamo ogni giorno? E poi la C sta per curare, giusto? E questo significa curare il proprio ambiente, curare il mondo in cui si vuole vivere. Quindi questa è la parte dell'azione che porta coloro che prendono queste decisioni a scegliere. Beh, se voglio di più, sai, amore nella mia vita, ok, come si manifesta, giusto? Come curo quell'esperienza intorno a me? Come mi presento a me stesso? Come mi presento agli altri e, tipo, prendendolo ripetutamente, definendo tutto ciò che tutte queste cose significano per te. E poi abbiamo parlato della parte della facilità, giusto? Lascia che sia facile. Lascia che inviti la facilità nel tuo mondo. Penso che ci siano così tante, così tante sfide , per usare un eufemismo, con quasi tutto, a volte ci si sente, e come si fa a creare un po' più di spazio per la facilità? Forse ti svegli 10 minuti prima. Forse ti svegli 10 minuti prima. Prenditi un momento per te. Prenditi una tazza di tè con te stesso, in una tazza. Non una tazza da asporto.

**Oratore 3** 36:38

Tomas. Posso farti una domanda veloce sul tuo libro, perché sto pensando alle pazienti affette da tumore al seno che visito. Quando pensi che sia il momento giusto per parlare di un libro del genere, all'inizio del loro percorso, o più verso la fine, quando stanno tornando a quella che chiamiamo la nuova normalità, o quella che molti chiamano nuova normalità? Quando pensi che il tuo libro possa essere utile per aiutare queste giovani donne?

**Relatore 2** 37:00

Onestamente , direi che può essere all'inizio, o in qualsiasi momento del percorso. Credo che dipenda dalla persona, da dove si trova e da dove si trovava quando ha ricevuto la diagnosi. Credo che alcune persone siano un po' più sintonizzate, o lo fossero un po' più in sintonia con il loro benessere , o abbiano una maggiore consapevolezza di dove si trovano e di cosa stanno facendo, mentre altre persone non avevano necessariamente questo tipo di cose nel loro repertorio. Quindi direi che dipende dalla persona. Ma penso anche che sia un invito, indipendentemente da dove ci si trovi nel percorso, ad avere uno strumento, che sia lì, a cui si può fare riferimento, perché alla fine di ogni capitolo ho delle domande di riflessione. Quindi , anche se forse non si è ancora pronti ad affrontare la questione delle proprie finanze, si può dare un'occhiata a queste domande di riflessione. Forse se non sei proprio interessato a buttarti a capofitto nel cambiare il corso delle tue relazioni, puoi dare un'occhiata a quelle domande di riflessione e dire: " Hmm , ci tornerò". Ho scoperto che alcune delle risorse e alcuni degli eventi a cui ho partecipato, non ero necessariamente pronto per loro in quel momento, ma me li sono ricordati quando lo sono diventato, quindi a volte si tratta semplicemente di darsi, di dotarsi degli strumenti e di sapere di averli.

**Dottor Bill Evans** 38:17

Sì, chi farà la domanda? Magari in modo un po' diverso .

**Oratore 3** 38:21

Mi dispiace interromperti e ho preso il tuo lavoro, puoi subentrare

**Dottor Bill Evans** 38:25

e curare il podcast di Sandra Turner, sia che il libro fosse specificamente rivolto a persone che hanno affrontato l'esperienza del cancro a un certo punto del percorso, sia che fosse davvero un libro per la vita, per chiunque, indipendentemente dal fatto che si abbia o meno una malattia. Mi sembra che le cose che hai esposto con il modello di pace siano davvero elementi per guidare una vita di successo, per dirla con parole come: torna alla Parola e al successo, definisci di nuovo il modo in cui lo stavi definendo. Quindi mi sembra che potrebbe avere un posto in entrambe le situazioni, giusto? Sì, ti sto davvero aiutando a lanciare il tuo progetto.

**Relatore 2** 39:03

Grazie. Sì, no, l'ho scritto pensando, credo, a chiunque. Credo che tutti possano fare queste cose per se stessi, per sostenersi, per avere una vita migliore o più appagante, qualunque sia la definizione che si dà. E penso che sia proprio questo il punto. È come lo si definisce, e Prendersi del tempo per capire come si sta definendo la propria vita e come si sceglie di viverla, analizzando le scelte che si fanno, credo che chiunque possa trarre beneficio dalla comprensione di cosa sia un'assicurazione sanitaria. E ne parlo, penso che sia importante. Credo che sia un concetto trasversale, e sento che questo è ciò che volevo davvero trasmettere: non si tratta solo di cose di cui preoccuparsi quando si è malati, giusto? È anche un modo per prevenire, giusto, per ogni aspetto della vita, giusto? Se ci prendiamo del tempo per stare bene regolarmente, allora, quando si presentano sfide inevitabili , abbiamo già gli strumenti. Sappiamo già su cosa contare. Ma sì, penso che una delle cose che mi ha colpito di più è stata, sai, quanto poco la gente sappia, e ti ho visto annuire riguardo all'assicurazione sanitaria e a quale assicurazione si ha con il lavoro, o con la scuola o altro, come si presenta, perché è molto difficile, e non si ottiene un'assicurazione sanitaria quando ne si ha bisogno.

**Relatore 3** 40:20

e il cancro e le cure oncologiche interrompono il tuo lavoro. Assolutamente, costano soldi, anche se abbiamo un sistema sanitario pubblico . Sai, il costo della perdita del lavoro, del parcheggio, della benzina per raggiungere gli appuntamenti. Sai, ci sono così tante cose che costano soldi quando ti stai sottoponendo a un trattamento per il cancro o qualsiasi altra malattia grave. E lo dico sempre ai miei pazienti: Voi Hai una casa? Ok, controlla il tuo mutuo. Stai pagando un'assicurazione contro le malattie gravi? Hai un'assicurazione sul mutuo? Perché devi controllare queste cose o chiedere al tuo il tuo datore di lavoro, che tipo di assicurazione hai? Perché è così gravoso finanziariamente per questi giovani. Penso

**Dottor Bill Evans** 41:02

Molte persone pensano che, poiché abbiamo un sistema sanitario pubblico, non ci siano costi. In realtà, abbiamo già realizzato un podcast con Chris Longo, un economista che si occupa dei costi diretti per le persone affette da cancro, e questi sono aumentati costantemente, arrivando a circa 1.000 dollari al mese, il che è sconcertante. Sapete, quando si parla di cure di supporto, farmaci, parcheggio e cibo, quando si va in ospedale e così via , e della perdita di reddito, tutto ciò ha un impatto finanziario e una tossicità finanziaria molto più gravi di quanto si pensi in una situazione di salute. Quindi è positivo che le persone ascoltino questi messaggi, perché forse... Fanno qualcosa di un po' diverso, sentendosi meglio preparati. Sì. Quindi dove puoi... C'è qualcuno che ascolta? Prendi il tuo libro e ricorda, abbiamo persone che ascoltano da cinque continenti,

**Oratore 2** 41:59

Sì. Quindi online, tutti i principali rivenditori online, quindi Indigo, Barnes and Noble, Amazon, sì. Quindi, qualsiasi rivenditore di libri online, potrai trovarlo lì. Io, sai, abbiamo venduto libri fino in Germania. Così è. È sicuramente disponibile ovunque sul tuo sito online, sul tuo rivenditore online. Questo è

**Dottor Bill Evans** 42:20

dove dovrei tenere il libro in alto per dare un calcio al nostro trapano e mostrare la copertina. Ma non so dove ne hai portato uno, ma forse, comunque, non lo faremo. Comunque no, spero che sia un bene per te, e spero che sia un bene per le persone che lo leggeranno, e penso che abbia un sacco di buoni contenuti. E devo credere che quando le persone sono aperte e trasparenti come te, e nel descrivere l'esperienza e come si può viverla e trarne beneficio, sia prezioso per gli altri conoscere queste storie e Sandro, stai facendo una cosa straordinaria coordinando tutta questa assistenza che altrimenti non verrebbe fornita alla maggior parte di queste donne. Cosa possiamo fare per aiutarti a sostenere te e il programma? E wow,

**Oratore 3** 43:05

Puoi donare direttamente a Pink tramite la fondazione Hamilton Health Sciences e sostenere questo servizio offerto a questi giovani. E sai, alcune delle cose che le donne mi hanno detto convalidano davvero quello che sto facendo. Sai che sei la mia calma nella tempesta, altrimenti non so come avrei affrontato tutto questo senza di te. Grazie. Quindi sai , è È un'esperienza che mi rende molto umile e mi sento molto fortunata di poter offrire questo servizio. Quindi , se conoscete qualcuno che ha vissuto questa esperienza e non ha avuto un coordinatore come me o qualcun altro che gestisce il programma rosa e gli altri centri che lo offrono, sentitevi liberi di raccogliere fondi e sostenerlo, perché non ci sono fondi infiniti. Purtroppo,

**Dottor Bill Evans** 43:49

Assolutamente vero , e credo che sia necessario un maggiore coordinamento di questo tipo, e al momento è improbabile che venga finanziato dal sistema sanitario pubblico, perché è sottoposto a una pressione eccessiva solo per le cure di base. Quindi alcuni di questi servizi aggiuntivi , così essenziali per un'assistenza di qualità, semplicemente non ci sono. Quindi, Kinesha , lascerò a te l'ultima parola per concludere. Quale messaggio vorresti lasciare ai nostri ascoltatori?

**Oratore 2** 44:13

Sì, penso che per tutti, chiunque stia ascoltando, una cosa che voglio dire è che va bene soffrire per chi si era. Va bene soffrire per la vita passata che si pensava di avere, e penso che vada bene anche dare spazio alle possibilità. Sai, so che potresti aver affrontato uno dei momenti più difficili della tua vita, ma penso che se noi, sai, ci diamo uno spazio per soffrire, ma anche per abbracciare ciò che può essere possibile, e loro, voglio solo lasciarli con questo, lasciarli con un'altra cosa, solo per chiedere supporto. Sai, che sia con il tuo programma, che sia con Pink Pearl, è suo Molto meglio e più facilmente. Il tuo percorso è migliore quando lo fai con il supporto di persone che ti capiscono, con persone a cui importa, e puoi affrontare la situazione in modo molto più semplice.

**Dottor Bill Evans** 45:10

Sono entrambi ottimi messaggi da lasciare ai nostri ascoltatori, e in particolare la possibilità che ci sia qualcosa di nuovo, positivo ed entusiasmante che ti aspetta, e lo stai sicuramente vivendo, sia scrivendo il tuo libro, sia nel lavoro motivazionale che stai svolgendo con gli altri. Quindi congratulazioni per queste iniziative e ti auguriamo buona salute per il futuro. E grazie a entrambi per il contributo al podcast.

45:33

oggi. Grazie mille. Grazie.

**Relatore 1** 45:38

Grazie per aver ascoltato il podcast Cancer Assist. Trova altri episodi, risorse e informazioni scrivendo a cancerassist.ca o segui il programma Cancer Assistance su Facebook, Twitter e Instagram. Grazie per l'ascolto. A te.