



lega contro il cancro

Ileostomia e colostomia



Un'informazione della Lega contro il cancro



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

Offriamo consulenza e sostegno di prossimità ai pazienti oncologici, ai loro familiari e amici. Nelle 70 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.

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

Impressum

Editrice

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

Direzione del progetto e redazione

Romy Kahl, redattrice informazioni sul cancro,
Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza scientifica

Theresia Sonderer, stomaterapista WCET,
responsabile della consulenza sulle stomie,
Lega contro il cancro della Svizzera orientale,
San Gallo
Dr. Jürg Metzger, Capo del Dipartimento di
chirurgia, Responsabile della chirurgia generale
e viscerale, Ospedale cantonale di Lucerna
Consulenza sulla stomia presso l'Ospedale
universitario di Zurigo

Rilettura del testo in tedesco

Andrea Seitz,
Lega svizzera contro il cancro, Berna

Ringraziamo la persona interessata per l'attenta lettura del manoscritto e per il prezioso feedback.

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua francese e tedesca.

© 2023, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Post-editing in italiano

Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro,
Berna

Illustrazioni

pp. 9, 11, 12: Willi R. Hess, disegnatore scientifico,
Berna

Immagini

Copertina e p. 30: iStockphoto
pp. 4, 13, 16, 18, 49, 50: Shutterstock
pp. 21, 22, 23, 24: Wassmer Graphic Design,
Zäziwil

Grafica

Daniel Förster, Belgern

Stampa

VVA (Schweiz) GmbH, Widnau

Indice

- 6 La stomia**
- 14 Prima e dopo l'operazione**
- 20 Dispositivi e cura della stomia**
- 31 Vita quotidiana e alimentazione**
- 39 Quando rivolgersi a un professionista?**
- 41 Vivere con una stomia**
- 51 ilco Svizzera**
- 52 Desidero una consulenza e altre informazioni**



Cara lettrice, caro lettore

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

Diverse malattie impediscono l'evacuazione normale delle feci. Una stomia intestinale cambia l'aspetto e la vita quotidiana. Servono forza, tempo e coraggio per affrontare questi cambiamenti.

Questo opuscolo risponde alle seguenti domande:

- Che cos'è un'ileostomia e che cos'è una colostomia?
- Che cosa succede dopo l'intervento chirurgico?
- Quali sono i dispositivi per la stomia?
- Come prendersi cura della propria stomia?
- A che cosa bisogna prestare attenzione a livello alimentare?
- Quali sono i problemi da segnalare allo stomaterapista o al medico?


Le informazioni contenute in questo opuscolo hanno lo scopo di facilitare la vita quotidiana con una stomia. Chieda aiuto ai Suoi familiari e alle persone vicine.

In caso di domande, contatti i consulenti delle Leghe cantonali e regionali contro il cancro o chiami la Linea cancro al numero 0800 11 88 11. Gli indirizzi e i numeri di telefono si trovano nelle ultime pagine di questo opuscolo.

Le auguriamo il meglio.

La Sua Lega contro il cancro

**I nostri opuscoli
sono disponibili
gratuitamente
solo grazie
alle donazioni.**



Scansionare il codice QR con l'app TWINT.

Inserire l'importo e confermare la donazione.

Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.

La stomia

L'essenziale in breve

- La stomia intestinale è un'apertura intestinale artificiale.
- Una stomia è riconoscibile sulla parete addominale come un'apertura rotonda nella membrana mucosa.
- La digestione avviene nel tratto gastrointestinale. Durante la digestione, le sostanze nutrienti, l'acqua e i minerali raggiungono le singole cellule del corpo attraverso il sangue.
- L'intestino tenue e l'intestino crasso sono organi importanti del corpo umano. Questi si trovano nell'addome.
- Sia la stomia a canna di fucile sia la stomia terminale possono essere temporanee o permanenti.

Che cos'è una stomia?

La parola «stomia» significa «apertura». Nel linguaggio comune si parla di «apertura/ano artificiale».

Durante l'operazione, il chirurgo inserisce una porzione di intestino attraverso la parete addominale fino a raggiungere la pelle. La porzione di intestino viene collegata e fissata alla parete addominale.

L'escrezione delle feci o delle urine passa attraverso questo tratto collegato verso l'esterno e viene raccolta in una sacca esterna chiamata «stoma» o «stomia».

Il pezzo di intestino ha l'aspetto di un'apertura circolare nella mucosa sulla superficie della pelle. La mucosa è ben irrorata di sangue e non è sensibile al dolore.

Quali tipi di stomia esistono?

- Ileostomia: sbocco artificiale dell'intestino tenue.
- Colostomia: sbocco artificiale dell'intestino crasso.
- Urostomia: drenaggio artificiale dell'urina.

In questo opuscolo sono descritte solo l'ileostomia e la colostomia. Per ulteriori informazioni sull'urostomia, consulti il relativo opuscolo (vedi p. 55).

Come funziona la digestione?

Il cibo viene masticato in bocca con i denti. Il bolo alimentare passa dalla bocca allo stomaco passando attraverso l'esofago. I succhi gastrici acidi mescolano e scompongono il cibo in piccole parti, creando una massa semi-liquida chiamata «chimo». Inoltre, uccidono i batteri nocivi presenti negli alimenti.

Successivamente, il chilo entra nel duodeno, la prima parte dell'intestino tenue. Nell'intestino tenue il chimo contiene più acqua ed è quindi fluido. I carboidrati, le proteine e i grassi vengono digeriti nella bocca, nello stomaco e nell'intestino tenue e raggiungono le singole cellule del corpo attraverso il sangue e il fegato.

L'intestino crasso estrae l'acqua dai residui di cibo non digeriti, in modo che si sviluppino feci da mollicce a solide.

L'escrezione

Le feci vengono trasportate verso il retto, la parte finale dell'intestino crasso. Queste si raccolgono qui e sentiamo il bisogno di defecare. L'ano è la parte terminale del retto. Nell'ano ci sono i muscoli sfinterici, ovvero due muscoli a forma di anello. Questi possiamo rilassarli consapevolmente per espellere le feci attraverso l'ano.

L'intestino tenue

Con una lunghezza compresa tra i tre e i cinque metri, l'intestino tenue è la parte più lunga dell'intestino.

Quali sono le funzioni dell'intestino tenue?

- Assorbimento dei nutrienti (carboidrati, proteine e grassi).
- Assorbimento di sali e vitamine.
- Il dotto biliare e il dotto pancreatico si aprono nella prima parte dell'intestino tenue, che è chiamata «duodeno». Passando attraverso questi due condotti, i succhi digestivi entrano nel duodeno. Questi succhi contengono enzimi che scompongono ulteriormente i nutrienti.
- I muscoli dell'intestino tenue trasportano il chimo e spingono avanti i residui alimentari non digeriti (peristalsi).
- Speciali cellule dell'intestino producono ormoni.
- L'intestino tenue svolge una funzione importante nella difesa immunitaria del corpo attraverso la presenza di tessuto linfatico.

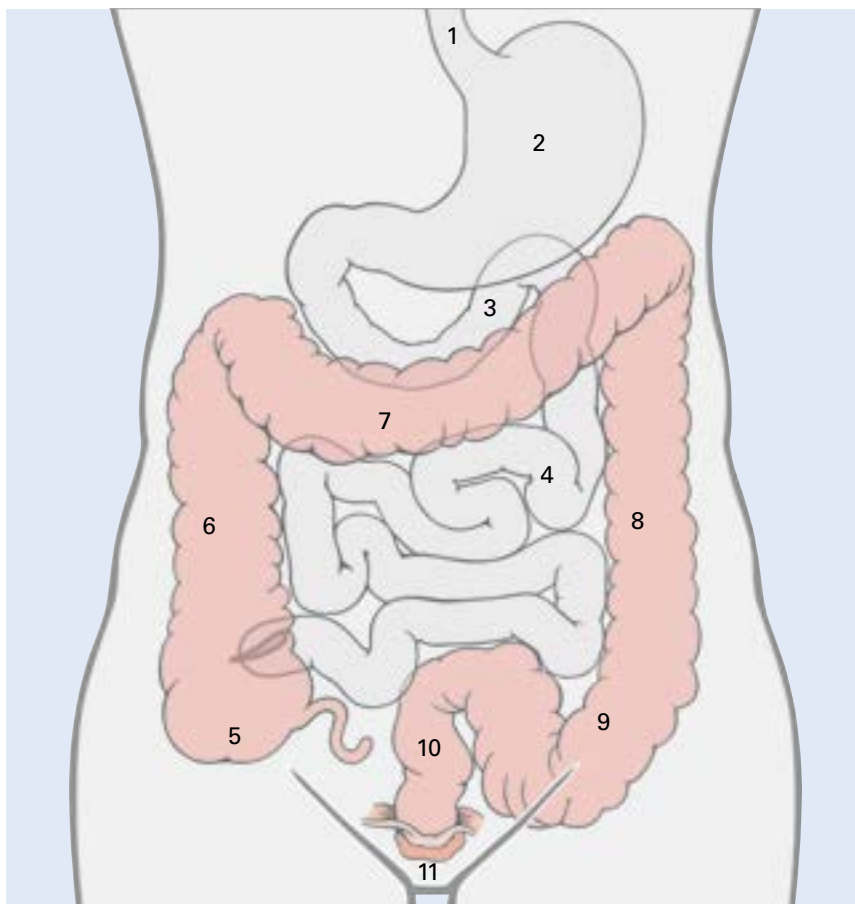
L'intestino crasso (colon)

L'intestino crasso è lungo da 1 a 1,8 metri. Si trova nell'addome e circonda l'intestino tenue. Il suo diametro è maggiore di quello dell'intestino tenue. È suddiviso nelle seguenti sezioni:

- cieco, con appendice
- colon ascendente
- colon trasverso
- colon discendente
- colon sigmoideo
- retto
- ano e muscolo sfintere esterno.

Quali sono le funzioni dell'intestino crasso?

- L'intestino crasso estrae l'acqua, il sale e i minerali dai residui alimentari.
- Le cellule dell'intestino crasso producono muco. In questo modo i residui di cibo addensati scivolano meglio.
- I muscoli dell'intestino crasso spingono avanti i residui alimentari (peristalsi).
- Accumulo delle feci fino alla loro espulsione.



Gli organi della digestione

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| 1 Esofago | 7 Colon trasverso |
| 2 Stomaco | 8 Colon discendente |
| 3 Duodeno | 9 Colon sigmoideo |
| 4 Intestino tenue | 10 Retto |
| 5 Intestino cieco e appendice | 11 Sfintere anale |
| 6 Colon ascendente | |

Perché è necessaria una stomia?

La stomia intestinale è necessaria se una parte dell'intestino crasso deve essere rimossa, alleggerita e immobilizzata. In alcuni casi il chirurgo rimuove anche l'intero intestino crasso, compresi il retto e lo sfintere.

Cause:

- infiammazione cronica dell'intestino, del tratto gastrointestinale (ad esempio, morbo di Chron, colite ulcerosa) e protuberanze infiammate nella parete intestinale con infiammazione della membrana peritoneale (ad esempio, diverticolite con peritonite);
- cancro;
- lesioni all'intestino;
- malformazioni nei neonati e nei bambini;
- colostomia per incontinenza fecale (molto rara).

Quali tipi di stomia esistono?

Ileo- o colostomia temporanea

I pazienti hanno bisogno di una stomia temporanea per proteggere, sgravare o immobilizzare parti dell'intestino tenue o crasso. Per questo motivo i chirurghi parlano anche di «ileo- o colostomia laterale». Il chirurgo deciderà la durata della stomia. Di solito da tre a sei mesi.

Una volta che la parte infiammata o ferita dell'intestino tenue o crasso si è rimarginata, il chirurgo di solito può ricongiungere le estremità (anastomosi). Di seguito, chiude la parete addominale. Durante l'intervento chirurgico, si crea un'apertura. Dopo l'operazione, questa apertura viene richiusa nella sua posizione originale. Questo permette il normale passaggio dei cibi digeriti.

Ileo- o colostomia permanente

Nel caso dell'ileostomia o della colostomia permanente, l'apertura creata durante l'intervento non viene ripristinata.

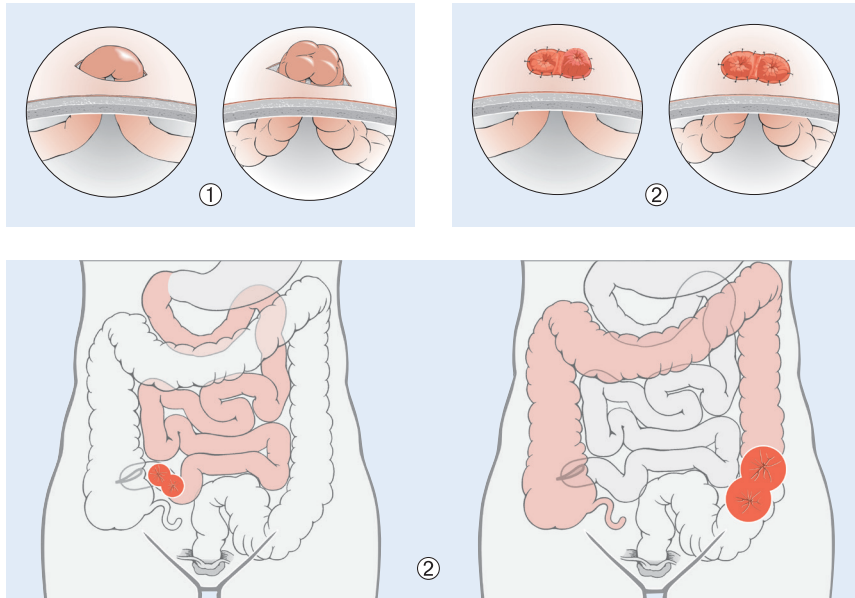
Quali sono le diverse tecniche chirurgiche?

Doppia ileo- e colostomia a canna di fucile

Il chirurgo tira un'ansa di intestino tenue o crasso verso l'esterno attraverso la parete addominale ①. Il chirurgo taglia l'intestino creando

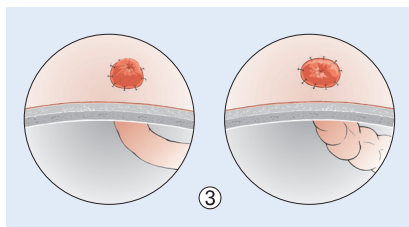
due aperture ②. Queste due aperture sono saldate alla parete addominale. Le feci passano attraverso un'apertura e giungono all'esterno. Qui vengono raccolte in una sacca. L'altra apertura creata durante l'intervento diminuisce la pressione sulla sezione dell'intestino che è stata chiusa.

Tecnica chirurgica della doppia stomia a canna di fucile



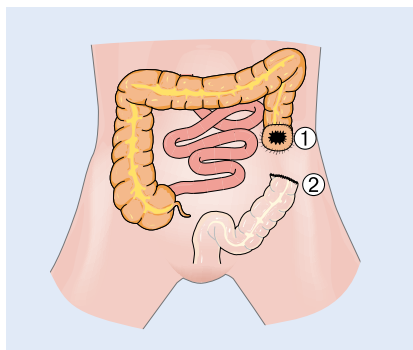
Ileo- o colostomia terminale

Durante l'intervento, il chirurgo guida un'ansa dell'intestino tenue o crasso verso l'esterno attraverso la parete addominale. A questo punto l'intestino viene fissato alla parete addominale ③.



Procedura di Hartmann

La procedura di Hartmann si usa in situazioni gravi o urgenti in cui è necessario rimuovere una parte del colon. Viene spesso eseguita quando le protrusioni del colon (diverticoli) perforano e causano una grave infiammazione della membrana peritoneale. A tal fine, il colon viene fatto fuoriuscire all'esterno prima del sigma ① e cucito sulla parete addominale come colostomia terminale. Il chirurgo chiude il retto e rimuove la parte dell'intestino interessata, infiammata o perforata (② colon sigmoideo).



Una volta che tutto è guarito e l'infiammazione della cavità addominale e del peritoneo si sono attenuate, il chirurgo può riposizionare la stomia. Questo avviene di solito dopo circa tre-sei mesi.

L'intervento chirurgico dell'ileostomia

Le feci sottili contenute in un'ileostomia contengono enzimi della digestione. Questi irritano la pelle e possono danneggiarla. Per questo motivo, l'apertura della stomia viene cucita a circa un centimetro e mezzo-tre centimetri sopra il livello della pelle, per proteggere la cute. Questo permette alle feci liquide di fluire nella sacca esterna senza danneggiare la pelle.

Particolarità del tratto intestinale immobilizzato

Il tratto di intestino disattivato continua a produrre muco bianco, giallo o bruno, che viene occasionalmente espulso in piccole quantità attraverso l'ano.

Prima e dopo l'operazione

L'essenziale in breve

- Chiarisca il maggior numero possibile di domande prima dell'intervento.
- Lo stomaterapista o ilco (vedi p. 51) possono metterla in contatto con una persona con una stomia prima dell'intervento.
- A seconda che sia un'ileo- o una colostomia, la sacca per la stomia sarà situata nella parte bassa dell'addome, a sinistra o destra.
- Dopo l'operazione, è normale che si abbiano delle feci liquide. Queste fuoriusciranno dalla stomia e andranno in un sacchetto specifico. Riceverà supporto qualificato da uno stomaterapista e dal personale infermieristico durante la degenza in ospedale.

Carta dei diritti degli stomizzati

Secondo la Carta degli stomizzati Lei ha diritto a:

- assistenza medica e infermieristica professionale;
- assistenza infermieristica e psicosociale prima e dopo l'intervento;

Sia in ospedale che nella vita quotidiana.

Tutte le persone stomizzate devono poter godere di una qualità di vita soddisfacente, indipendentemente dal luogo di residenza. Ciò include anche la protezione da qualsiasi forma di discriminazione.

Fonte: Associazione internazionale stomizzati, IOA, 2007

Per saperne di più, consulti i siti in tedesco:

<https://www.ilco.ch/files/Files/Dokumente/Organisation/charta-de.pdf>

Prima dell'operazione

Chiarisca il maggior numero possibile di domande con il Suo chirurgo prima dell'intervento. Questo La aiuterà a adattarsi meglio alla nuova situazione di vita.

Possibili domande da porre

- Come si svolge esattamente l'operazione?
- Che cosa devo considerare in anticipo?
- Come cambierà la mia vita quotidiana dopo l'intervento?
- La stomia fa male?
- Dove si trova la stomia?
- Posso ricevere aiuto per la cura della stomia a casa in caso di bisogno?
- Cambierà qualcosa nella mia vita sessuale?

È possibile parlare con uno stomaterapista in ospedale, prima dell'intervento. Se ha altre domande, le può rivolgere a lui direttamente. Se lo desidera, lo stomaterapista può metterla in contatto con una persona portatrice di stomia.

Perché contattare una persona con stomia?

Parlare con una persona che ha una stomia può aiutarla ad avere meno paura. Potrà capire meglio che cosa significa vivere con una stomia intestinale.

Potrà chiarire con la persona portatrice di stomia come cambia la vita quotidiana e come si percepisce il proprio corpo.

Collocazione della stomia

Prima dell'intervento, lo stomaterapista o il chirurgo disegneranno la futura posizione della stomia sulla pelle dell'addome.

Qual è la posizione ideale per una stomia?

- La stomia deve essere per Lei ben visibile.
- Se possibile, la stomia dovrebbe essere collocata sotto o sopra la cintura della gonna o dei pantaloni.
- La sacca della stomia non deve trovarsi in una piega della pelle.
- Insieme a una persona esperta, controlli la stomia da sdraiato, in piedi e da seduto.
- La posizione della sacca varia a seconda che si tratti di ileo- o colostomia.

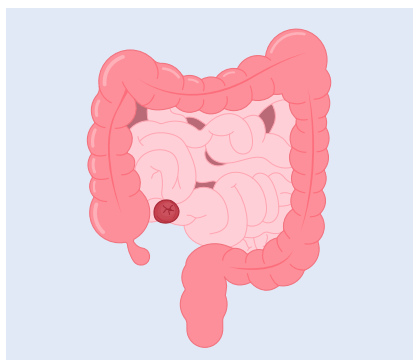
- La sacca per l'ileostomia si trova solitamente nella parte bassa dell'addome destro. Quella della colostomia nella parte bassa dell'addome sinistro.

Che cosa aspettarsi dopo l'intervento?

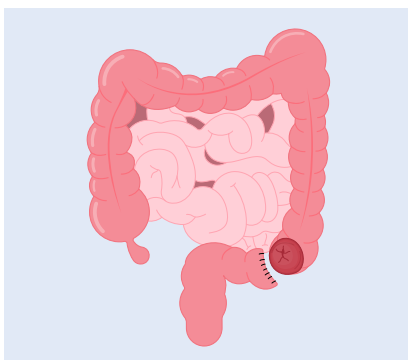
Che aspetto ha la stomia?

L'apertura creata chirurgicamente è circolare e di colore rosso. Assomiglia alla mucosa della bocca.

Ileostomia



Colostomia



La stomia provoca dolore?

Si renderà presto conto che la stomia non è sensibile al tatto. Non provoca alcun dolore. Tuttavia, si può avvertire dolore dopo l'intervento chirurgico. Dopo l'intervento riceverà medicinali antidolorifici. Questi serviranno per lenire il dolore.

Si sente insicuro?

È comprensibile se nei primi giorni dopo l'intervento non vorrà guardare o toccare la stomia. Si conceda del tempo per elaborare il cambiamento fisico. La gestione sicura della stomia La aiuterà a superare gradualmente l'insicurezza.

Una stomia non è una ferita. La maggior parte delle persone con una stomia integra gradualmente la cura della stomia nella propria routine di igiene personale.

Movimenti intestinali nei primi giorni

Nei primi giorni dopo l'intervento, la stomia scarica molte feci liquide (sia nel caso dell'ileostomia che della colostomia).

Le feci dell'intestino tenue provenienti da un'ileostomia possono irritare la pelle, provocare arrossamenti o addirittura infiammazioni. La placca di protezione serve a proteggere la pelle (vedi «Dispositivi e cura della stomia», p. 20).

Il tratto intestinale che è stato disattivato produce un muco di colore bianco-giallastro o brunastro. I movimenti dell'intestino fanno sì che il muco venga espulso in piccole porzioni attraverso l'ano.

Chi si occupa della stomia dopo l'intervento?

Subito dopo l'intervento, un infermiere o uno stomaterapista La assisterà in ospedale. Durante la cura della stomia, il personale sanitario utilizza un dispositivo per stomie progettato per essere utilizzato subito dopo l'intervento. Riceverà istruzioni dettagliate e verrà istruito gradualmente sulle procedure per prendersi cura della stomia.



Ha bisogno di aiuto dopo aver lasciato l'ospedale?

Dopo le dimissioni dall'ospedale, il paziente dovrebbe essere in grado di prendersi cura della stomia da solo. A volte le persone stomizzate hanno ancora bisogno del sostegno dei parenti o del servizio Spitex dopo il ricovero (vedi p. 53). Se vive da solo, può sottoporsi alla riabilitazione anche dopo il ricovero in ospedale. Se non Le viene offerto automaticamente questo tipo di aiuto e consulenza, ne faccia richiesta.

Ha domande dopo l'operazione?

Una stomia cambia la vita. È comprensibile che questo cambiamento sia fonte di stress nei primi giorni e settimane dopo l'intervento.

Oltre al dolore, alla stanchezza o all'abbattimento, potrebbero essere presenti domande quali:

- la stomia rimarrà per sempre?
- Come reagiranno le persone circostanti?
- Posso continuare a muovermi liberamente indossando una stomia?

- Che cosa fare se la stomia ha delle perdite?
- Posso tornare a lavorare?

Il cambiamento richiede tempo

C'è bisogno di forza, tempo e coraggio per affrontare questo cambiamento e ritrovare la voglia di vivere. Pensare che l'intervento abbia potuto salvare la vita può essere un pensiero confortante e utile. Con il tempo, ci si abitua alla nuova routine quotidiana. Molte delle attività che si apprezzavano prima dell'intervento saranno nuovamente realizzabili in seguito.

L'esperienza personale o dialogare con altre persone che affrontano situazioni simili può rendere più agevole la gestione della stomia. Numerose persone con stomia attestano che, nonostante la presenza della stomia, la vita rimane pienamente degna di essere vissuta.

Lo stomaterapista Le darà consigli utili e potrà rispondere a molte delle Sue domande.

Dispositivi e cura della stomia

L'essenziale in breve

- La scelta del dispositivo per stomia (a uno o due pezzi) è individuale. Chieda al Suo stomaterapista di spiegarle i vantaggi e gli svantaggi dei singoli sistemi.
- Molti portatori di stomia cambiano il sistema al mattino. In questo modo la stomia produce meno feci. Osservi il proprio ritmo.

Quali dispositivi per stomia esistono?

Si distinguono fundamentalmente due tipi di dispositivi. Il sistema a un pezzo e il sistema a due pezzi. In questo opuscolo vengono descritti solo i principali. La gamma dei dispositivi e delle sacche viene costantemente ampliata e migliorata.

Lo stomaterapista sarà lieto di discutere con Lei i vantaggi e gli svantaggi dei singoli prodotti. Spiega anche dove e come è possibile acquistarli. La scelta di un sistema a uno o a due pezzi è una decisione individuale. Dipende dalle Sue esigenze personali e se ha bisogno dell'aiuto dei familiari o del personale infermieristico a domicilio per sostituire il dispositivo.

Sistemi a un pezzo per ileostomia

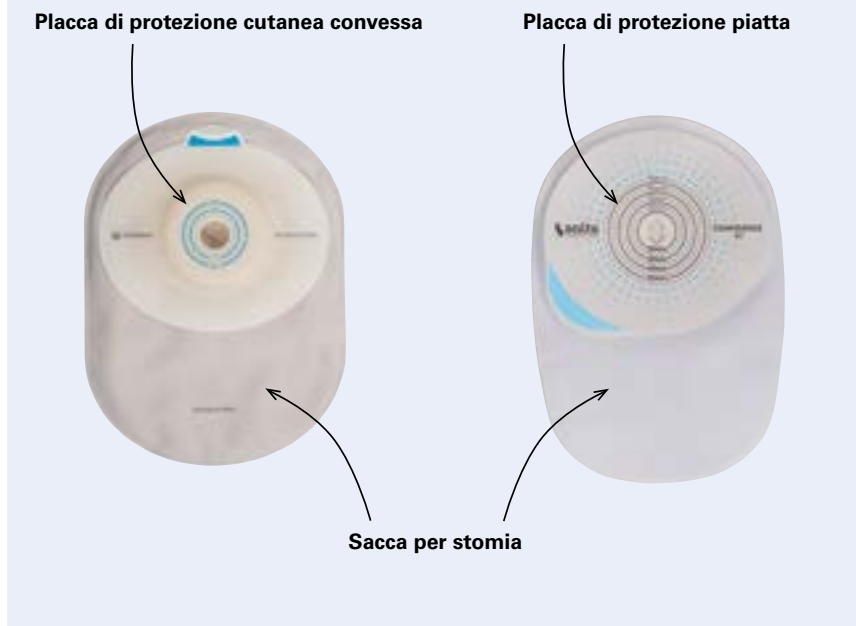


Sistema a un pezzo per ileostomia

La sacca per stomia e la placca di protezione cutanea sono fissate insieme. La placca di protezione della pelle può essere convessa o con-

cava. Il dispositivo va sostituito ogni giorno o ogni due giorni. Se ha un'ileostomia, dovrà svuotare la sacca più volte al giorno. Le chiusure della sacca per stomia sono diverse (vedi immagine).

Sistemi a un pezzo per colostomia



Sistemi a un pezzo per colostomia

La sacca per stomia e la placca di protezione cutanea sono unite insieme. La placca di protezione della pelle può essere piatta o concava. La variante monopezzo per la colostomia è solitamente un sistema ermetico. Ciò significa che, quando la

sacca è piena, si cambia l'intero dispositivo. Per questo motivo, il dispositivo monopezzo per colostomia viene sostituito integralmente più volte al giorno.

Il vantaggio del dispositivo a un pezzo: è più piatto e quindi meno visibile.

Sistemi a due pezzi per ileo- e colostomia

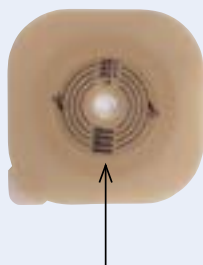


Sistemi a due pezzi per ileo- e colostomia

Sono composti da una piastra di protezione cutanea, piatta o curva. Questa piastra è munita di un anello di fissaggio. È possibile rimuovere e riattaccare la sacca per la stomia. Ci sono anche sistemi con

sacca autoadesiva (vedi immagine). In genere, la piastra di protezione della pelle viene cambiata almeno due volte alla settimana (ogni tre o quattro giorni). Se le feci finiscono sotto la piastra di protezione della pelle, è necessario sostituirla immediatamente.

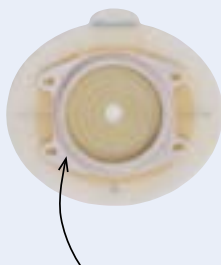
Placche di protezione dei sistemi a due pezzi



Placca di protezione piatta



**Placca di protezione
convessa adesiva**



**Anello di tenuta con attacco
per cintura stomale**



Anello di tenuta

Particolarità delle sacche per stomia

- Le **sacche per ileostomia** sono chiamate anche «sacche drenanti». È possibile svuotarle più volte al giorno attraverso l'apertura inferiore. Pulisca l'apertura dopo aver svuotato il sacchetto. La sacca per ileostomia deve essere cambiata ogni giorno.
- Per la **colostomia** si utilizzano spesso sacche ermetiche. Queste vengono sostituite più volte al giorno (da una a tre volte al giorno, a seconda delle necessità).
- Tutte le sacche per stomia sono dotate di un filtro a carboni attivi. Questo permette ai gas intestinali di fuoriuscire. Questi gas sono inodori. Ciò significa che non odorano di feci. Il filtro a carboni attivi funziona solitamente per 12 ore. Successivamente la funzionalità del filtro diminuisce. In caso di domande o problemi con i singoli prodotti, si rivolga allo stomaterapista.

Sostituzione del dispositivo per stomia

È possibile sostituire i dispositivi ovunque. Molti stomizzati solitamente cambiano i propri dispositivi al lavandino. Un piccolo specchio aiuta a posizionare bene la piastra di protezione della pelle.

Quando sostituirlo?

Se possibile, cambi il dispositivo per stomia al mattino prima di fare colazione. La stomia riduce i movimenti intestinali notturni poiché, di solito, non si mangia né si beve durante la notte. Questo facilita la cura della stomia

Alcuni portatori di stomia conoscono il proprio ritmo. Pertanto, appena dopo l'evacuazione, cambiano il dispositivo per la stomia. Faccia attenzione al proprio ritmo.

È possibile fare la doccia al mattino con o senza dispositivo, senza problemi. La doccia non danneggia la stomia.

Se si fa la doccia senza il dispositivo, può avvenire la fuoriuscita di feci. In questo caso è necessario risciacquare bene e asciugare accuratamente la pelle.

Che cosa considerare prima del cambio?

- Prepari tutto l'occorrente prima del cambio. Poiché la stomia può attivare i movimenti intestinali, è fondamentale agire rapidamente.
- La pelle deve essere pulita e asciutta, in modo che il nuovo dispositivo abbia una buona tenuta.
- La placca di protezione della pelle deve essere tagliata nella dimensione della stomia. Questo è l'unico modo per proteggere efficacemente la pelle. La placca può essere ritagliata da Lei oppure Le verrà fornita già tagliata (vedi «Fornitori di prodotti per stomie», p. 55).

Materiale per la sostituzione

- Dispositivo per stomia a uno o due pezzi (placca di protezione della pelle e sacca per stomia);
- acqua tiepida (possibilmente in una piccola bacinella);
- compresse non sterili;
- sacchetto per lo smaltimento a prova di odore;
- eventualmente rasoio, salviette o spray rimuovi-adesivo, forbici con punte arrotondate, anello protettivo per la pelle o pasta protettiva.

Discuta i materiali aggiuntivi con lo stomaterapista.

Che cos'altro è importante?

- Non utilizzi detergenti irritanti per la pelle a base alcolica in prossimità della stomia. Questi seccano la pelle e la rendono sensibile.
- Evitare l'uso di sapone e creme per il corpo in prossimità. Eviti di usare sapone e lozioni per il corpo nell'area circostante della stomia. Se non è sicuro della pulizia, chiedete al vostro stomaterapista/iatore.

- Non dimentichi di radere regolarmente l'area intorno alla stomia nella direzione di crescita dei peli. I peli più lunghi possono essere tagliati usando delle forbici arrotondate. Questo facilita la rimozione della placca protettiva per la pelle e previene l'infiammazione dei follicoli piliferi. Così facendo, la placca per stomia aderisce meglio.
- Controlli regolarmente la stomia. Le dimensioni cambiano nel tempo: la stomia si ridurrà nelle prime sei settimane dopo l'intervento. Adatti il taglio della placca protettiva per la pelle in modo appropriato. Lo stomaterapista La aiuterà a misurare la stomia e a regolare le dimensioni del foro. Le verranno fornite delle placche per stomia pretagliate.

Un dispositivo per stomia ermetico è a prova di odore.

Come si cambia il dispositivo per la stomia?

- Rimuova il dispositivo usato. Stacchi delicatamente con una mano la sacca o la placca protettiva, dall'alto verso il basso, mentre con l'altra mano trattenga la pelle per creare una tensione opposta. Per rimuovere la placca della stomia si può anche utilizzare un dispositivo di rimozione del gesso. Se si rimuove la placca con attenzione, si evitano danni alla pelle.
- Prima di gettare il dispositivo usato nel sacchetto dei rifiuti, controlla se la superficie adesiva della piastra di protezione della pelle è molto inumidita o sporca di feci. In tal caso, potrebbe essere necessario cambiare il dispositivo con maggiore frequenza.
- Lavi con acqua tiepida la stomia, preferibilmente con una compressa di garza non sterile.
- Asciughi bene la pelle. Per proteggere la pelle da eventuali perdite fecali, copri la stomia con una compressa di garza. Se la stomia continua a espellere

feci, la pulisca e la asciughi nuovamente. Solo a questo punto è possibile applicare il nuovo dispositivo. Applichi la nuova sacca per stomia.

- **Con il sistema a un pezzo:** incolli la placca protettiva per la pelle con la sacca iniziando dal bordo inferiore della stomia, applicandola senza pieghe verso l'alto e premendo l'area adesiva intorno alla stomia. A volte è utile appoggiare le mani calde sulla placca della stomia per qualche secondo.
- **Con il sistema a due pezzi:** applichi la placca protettiva sulla pelle in modo che aderisca bene. Collegi la sacca all'anello e controlla che sia fissata correttamente. Per i sistemi a due pezzi con sacca autoadesiva, segua le istruzioni riportate sulla confezione.

Controlli la tenuta della sacca di drenaggio dell'ileostomia.

Il sacchetto sigillato può essere smaltito nei rifiuti domestici. In caso di domande o problemi, si rivolga allo stomaterapista.

Lavaggio della colostomia (irrigazione)

Attraverso la procedura di irrigazione si può lavare o svuotare il colon. La procedura è paragonabile a un clistere. Il liquido per l'irrigazione entra nell'intestino attraverso l'apertura della stomia. Dopo il lavaggio, l'intestino viene svuotato. L'apertura della stomia viene poi semplicemente coperta con un cappuccio apposito (stomacap) o una piccola sacca. Lo svuotamento garantisce un periodo di assenza di feci di 24 o 48 ore.

Vantaggi dell'irrigazione:

- è possibile scegliere quando svuotare le feci. Questo può farla sentire più indipendente.
- meno materiale;
- maggiore indipendenza.
- Avrà meno problemi di gas e rumori intestinali.
- Forse renderà più facile il ritorno al lavoro.
- Si sentirà meno limitata nella vita sessuale o nell'attività fisica.

Attenzione: l'irrigazione non è possibile con tutte le colostomie.

Requisiti medici

- La guarigione della ferita deve essere completa; devono trascorrere circa due o tre mesi dall'intervento.
- Per l'irrigazione è necessaria la prescrizione del medico.
- Deve essere in grado di eseguire il lavaggio della colostomia da solo, senza limitazioni di salute.
- Se ha un tumore, è necessario completare la chemioterapia e la radioterapia.
- Non si deve avere un'ernia o un prolasso dell'intestino nella zona della stomia (vedi p. 40).
- In caso di diarrea, l'irrigazione non è possibile.

Requisiti personali

- Per il lavaggio della colostomia, l'irrigazione deve essere fatta regolarmente alla stessa ora del giorno.
- È necessario prevedere un tempo sufficiente (fino a un'ora).
- Dovrebbe comunque essere in grado di gestire in modo sicuro i dispositivi, nel caso in cui il lavaggio non sia possibile.

- Ci vorrà un po' di tempo prima di sentirsi a proprio agio con l'irrigazione (circa due o tre settimane).

Lo stomaterapista Le mostrerà passo dopo passo come lavare la stomia. Le consiglierà anche i prodotti necessari per il lavaggio della stomia con l'irrigazione.

Quali costi si assume l'assicurazione?

I dispositivi per stomia appartengono al gruppo degli ausili e delle apparecchiature mediche (EMAp) e sono coperti dall'assicurazione sanitaria obbligatoria. Le casse malati versano un importo forfettario di 5040 franchi per anno solare. Se ha bisogno di altro materiale, si rivolga allo stomaterapista. La richiesta di materiale aggiuntivo viene fatta presentando una domanda scritta («Richiesta di materiale aggiuntivo per stomia») alla propria assicurazione sanitaria. Questa deve essere firmata dal Suo medico di base.



Vita quotidiana e alimentazione

L'essenziale in breve

- Le moderne sacche per stomia sono ermetiche e non lasciano fuoriuscire odori. Nessuno può percepire l'odore della stomia.
- Cambi e svuoti regolarmente la sacca per la stomia. Troppo peso nella sacca può causare il distacco della placca della stomia che protegge la pelle.
- Beva almeno due litri di acqua o di tè al giorno, salvo altra prescrizione da parte del medico.
- A volte può essere utile tenere un diario alimentare nei primi tempi con la stomia. Questo La aiuterà a riconoscere quali alimenti tollera bene e quali no.
- Mangi lentamente e mastichi bene. Faccia attenzione alle intolleranze alimentari.

Gli altri possono percepire l'odore della stomia?

Le moderne sacche per stomia sono ermetiche e non lasciano fuoriuscire odori. Le sacche per stomia hanno anche un filtro a carboni attivi. Di solito, nessuno può sentire l'odore della stomia.

Si accerti che il dispositivo per stomia sia ermeticamente chiuso in modo da prevenire la fuoriuscita di odori (placca, anello di chiusura,

sigillo sulla sacca di drenaggio per l'ileostomia). L'incertezza riguardo alla possibilità che gli altri possano percepire l'odore dello stoma diminuirà nel corso del tempo.

Tuttavia, è inevitabile che si producano rumori durante la defecazione. Mantenga la calma e, se necessario, spieghi il motivo di questi rumori alle persone che La circondano (vedi «Gas intestinali e flatulenza», p. 32).

A che cosa fare attenzione nella vita quotidiana?

- Sostituisca e svuoti la sacca quando è riempita per un terzo. Il peso delle feci nella sacca può causare il distacco della piastra di protezione della pelle.
- Se la placca protettiva per la pelle perde, sostituisca il dispositivo per stomia il prima possibile. In questo modo si evitano problemi alla pelle.
- Per precauzione, protegga il materasso con un apposito coprimaterasso.
- È possibile fare la doccia con o senza dispositivo per stomia. La doccia non danneggia la stomia. Dopo la doccia, è necessario pulire e asciugare accuratamente la pelle intorno alla stomia.
- Non sollevi più di 10 kg. In questo modo previene ernie e prolapsi intestinali (vedi p. 40).
- Faccia movimenti delicati quando passa dalla posizione sdraiata a quella seduta. Si giri su un lato del corpo e si sostenga con le mani. In questo modo evita di tendere troppo i muscoli addominali.

Gas intestinali e flatulenza

- Se la sacca si gonfia o se avverte cattivi odori, sostituisca il dispositivo o la sacca o svuoti l'aria attraverso la chiusura della sacca. Probabilmente il filtro a carboni attivi ha esaurito la sua capacità di filtraggio (vedi «Particolarità delle sacche per stomia», p. 25) o il dispositivo per stomia ha delle perdite.
- Forse sa già quali alimenti Le causano gonfiore e flatulenze. Se è così, cerchi di evitare questi alimenti. Badi alla Sua reazione a determinati alimenti (vedi «Alimenti adatti», p. 33).
- Se lo si desidera, è possibile aggiungere un neutralizzatore di odori nella sacca per stomia. Per i singoli prodotti, si rivolga allo stomaterapista.

Fuori casa

- Controlli e svuoti la sacca per stomia prima di uscire di casa.
- Porti sempre con sé un set per la cura della stomia quando viaggia (vedi p. 46).

- Quando viaggia in aereo, è consigliabile portare nel bagaglio a mano il maggior numero possibile di farmaci per stomia. È necessario tagliare la placca dello stoma in anticipo. Tenga presente che le forbici non sono permesse nel bagaglio a mano, se viaggia in aereo.

Alimentazione dopo l'intervento

Appena dopo l'intervento

Dopo l'operazione, di solito non è necessario prestare attenzione alla dieta, a meno di altre condizioni di salute come il diabete o la gotta. Tuttavia, è importante che faccia attenzione al modo in cui mangia, soprattutto nei primi giorni dopo l'operazione.

Dopo l'operazione, sarà necessario un po' di tempo prima di poter tornare a mangiare normalmente. La stomia inizialmente elimina molte feci liquide e, successivamente, feci più consistenti.

Alimenti adatti

- Dopo l'intervento eviti alimenti che causano flatulenza e cibi ricchi di fibre.
- Subito dopo l'operazione, consumi preferibilmente alimenti ricchi di amido come riso, pane, biscotti, pasta o patate.
- A seconda di ciò che tollera bene e gradisce, può gradualmente consumare alimenti ricchi di proteine, come carne, pesce, uova, tofu e formaggio.
- Può consumare gradualmente anche alimenti ricchi di fibre: frutta, verdura e prodotti integrali. Questi alimenti agevolano il trasporto del chimo nell'intestino, soprattutto se Lei ha una colostomia.

Piccole porzioni

Consumi due o tre pasti principali e faccia due spuntini al giorno.

Alimentazione e stomia

A che cosa prestare attenzione?

- Non esiste una dieta specifica per chi ha una stomia.
- Si prenda il tempo necessario per mangiare, masticando bene.
- Mangi in modo vario, ricco di vitamine e minerali, e principalmente a base vegetale.
- Gli alimenti di origine animale dovrebbero essere contorni, non principali.
- Non lasci che Le venga tolta la gioia di mangiare. Si goda la compagnia mentre mangia.
- Tenga un diario alimentare durante il periodo iniziale con la stomia. Questo La aiuterà a riconoscere quali alimenti tollera bene e quali meno bene.
- Su prescrizione del medico, la Sua assicurazione sanitaria coprirà un certo numero di sedute di consulenza nutrizionale.

Bere a sufficienza

Beva almeno due litri al giorno. Bere acqua o tisana è la cosa migliore. Un'elevata assunzione di caffè, succhi di frutta non diluiti, alcolici o bevande gassate può aumentare l'attività intestinale.

CONSIGLIO: il colore dell'urina deve essere giallo chiaro.

Che cosa fare in caso di stitichezza?

- Beva di più (acqua e tè).
- Mangi più verdura e frutta. Questi alimenti contengono fibre che favoriscono la digestione.
- In accordo con il medico, si può anche assumere un preparato a base di magnesio.

Che cosa fare in caso di diarrea?

- Assuma più alimenti contenenti amido, come riso, patate, pasta e pane.
- Eviti per un po' di tempo gli alimenti ricchi di fibre come l'insalata, la verdura e la frutta.
- Beva a sufficienza per evitare la disidratazione.

Come si origina la flatulenza?

Durante il processo digestivo si formano sempre dei gas. Per molte persone sono sgradevoli solo quando hanno un odore intenso e causano flatulenza. La flatulenza si verifica quando i gas si accumulano eccessivamente nell'intestino o se ne vengono prodotti troppi.

La flatulenza è un fenomeno individuale e può essere causata da diverse ragioni:

- il latte e i latticini possono causare flatulenza o addirittura diarrea se si è intolleranti al lattosio.
- Scarsa attività fisica può causare l'emissione continua di gas.
- Le bevande gassate possono causare flatulenza.
- Fumare, masticare gomma, mangiare velocemente e parlare mentre si mangia possono portare all'ingestione di più aria. Questo può favorire la flatulenza.
- Alcuni alimenti ricchi di fibre, come i prodotti integrali, le verdure crude, i cavoli, i legumi, le cipolle o le prugne, possono provocare flatulenza.

Che cosa fare in caso di flatulenza?

Alcuni alimenti come il finocchio, l'anice e il cumino possono aiutare a ridurre il gonfiore addominale e la flatulenza. Al supermercato si trovano tè e tisane appositamente formulati per contrastare la flatulenza. Anche alcuni tipi di bacche, come i mirtilli e i mirtilli rossi, possono ridurre la flatulenza.

Per alleviare il gonfiore, è possibile applicare un impacco caldo o effettuare un delicato massaggio addominale.

Aumento e perdita di peso

Eviti variazioni di peso eccessive in breve tempo. L'aumento di peso può mettere a dura prova la stomia (vedi «Se la stomia si ritira o si restringe», p. 40). D'altra parte, una forte perdita di peso può portare a pieghe cutanee indesiderate. Se si perde molto peso in breve tempo, è sempre bene informare il medico.

Se si aumenta o si perde molto peso, il dispositivo per stomia dovrà essere regolato. In questo caso ne parli con lo stomaterapista.

Complicanze nutrizionali associate al cancro

In caso di tumore o se sta facendo una chemioterapia, possono verificarsi perdita di appetito, nausea, difficoltà di deglutizione o dimagrimento. Nell'opuscolo «Alimentazione e cancro» della Lega contro il cancro troverà suggerimenti su come gestire i problemi alimentari o digestivi (vedi p. 55).

Consigli per la dieta in caso di ileostomia

Colon non funzionante o rimosso

Con un'ileostomia, l'intestino crasso viene lasciato in sito, ma reso non funzionante. Oppure viene rimosso completamente. Gli alimenti ricchi di fibre sono importanti soprattutto per il trasporto del chimo nel colon. In caso di disturbi, può essere utile tenere un diario alimentare. Questo La aiuterà a riconoscere quali alimenti tollera bene o meno bene.

Carenza di vitamine e nutrienti

Con una dieta varia, ricca di vitamine e minerali, è possibile prevenire una carenza di sostanze nutritive importanti. Tuttavia, la mancanza del colon interrompe prematuramente la digestione. Può darsi che singole vitamine e minerali non vengano più assorbite a sufficienza dall'intestino.

Il medico di base può diagnosticare una carenza di vitamine e minerali analizzando i valori del sangue. In questo caso, riceverà un integratore appropriato, da assumere quotidianamente.

Eviti l'ostruzione della stomia

Gli alimenti ricchi di fibre possono aggrovigliarsi nell'intestino e provocare un'ostruzione della stomia. Le ostruzioni della stomia causano spesso dolore, crampi e sensazione di malessere. Per evitare un'ostruzione, è necessario prestare attenzione ai seguenti aspetti:

- mangi lentamente e mastichi bene.
- Consumi con cautela alimenti ricchi di fibre come legumi, asparagi, sedano, ananas, mango, mais, popcorn o noci.
- Eviti le bucce di frutta dure, membrane e semi di agrumi, la pelle dei pomodori, peperoni, melanzane, cetrioli.

In caso di ostruzione, può massaggiare delicatamente l'addome e applicare delle borse/fasce riscaldanti. Può essere utile anche un integratore di magnesio o un brodo.

Se l'ostruzione del colon non si risolve in breve tempo, contatti il medico.

Che cosa fare in caso di feci molto liquide?

Normalmente, l'acqua viene assorbita dai residui alimentari indigeribili nel colon, e ciò addensa le feci. Questa funzione è in gran parte assente con l'ileostomia. Tuttavia, l'intestino tenue può imparare questa funzione in misura limitata.

I residui di cibo possono essere addensati con alimenti che legano l'acqua. Si assicuri di espellere una quantità sufficiente di urina.

Gli alimenti che legano l'acqua possono contribuire ad addensare le feci:

- cibi contenenti amido, come riso, gallette di riso, pane bianco, fette biscottate, grissini salati;
- alimenti ricchi di fibre, come zuppa di carote, mela grattugiata finemente, banane;
- tè nero, acqua, cacao, cioccolato nero.

Che cos'altro può essere d'aiuto?

- In alcuni supermercati, è possibile acquistare la polvere di semi di psillio macinati. La mescoli con un po' d'acqua e la beva.
- Mangi meno insalata, verdura e frutta cruda finché le feci non saranno di nuovo un po' più solide.
- Faccia attenzione agli alimenti che non tollera. Possono essere, per esempio, il latte o gli alimenti contenenti glutine.

- In caso di feci acquose, la perdita di liquidi e minerali è elevata. Le bevande isotoniche o una miscela elettrolitica acquistata in farmacia possono aiutare a compensare questa perdita.
- In farmacia sono disponibili polveri vegetali efficaci contro le feci acquose. Tuttavia,

queste non sono rimborsate dall'assicurazione sanitaria. Chieda al Suo stomaterapista di fiducia di consigliarle i preparati più adatti alla Sua situazione.

- Il medico può anche prescrivere dei medicinali per addensare le feci.
- In caso di feci acquose prolungate, contatti il medico.

Quando rivolgersi a un professionista?

Contatti lo stomaterapista o il Suo medico in caso di:

dolore addominale o ridotta attività intestinale

Se la stomia non favorisce un movimento intestinale per più di un giorno, contatti il medico. La causa potrebbe essere un'ostruzione della stomia (vedi p. 36). A seconda della situazione, potrebbe essere necessario un medicinale antispastico o un clistere per risolvere il problema dell'ostruzione.

Sintomi di disidratazione.

In presenza di un'ileostomia, esiste il rischio di una maggiore perdita di liquidi (vedi «Consigli per la dieta in caso di ileostomia», p. 36). Questo può portare alla disidratazione e, di conseguenza, al danneggiamento dei reni.

I seguenti sintomi indicano una disidratazione. Fissi un appuntamento con il Suo medico in caso di:

- urine scure;
- feci liquide dalla stomia;
- bocca secca;
- vertigini, soprattutto dopo essersi alzati;
- secchezza o infossamento oculare;
- perdita di peso;
- stanchezza.

Se la pelle prude molto, è arrossata o infiammata.

Intorno allo stomia, la pelle può talvolta essere molle, arrossata, infiammata o prudere. Se le infiammazioni non vengono trattate tempestivamente, possono danneggiare dolorosamente la pelle. Se la pelle infiammata sanguina o è più umida, la placca cutanea della stomia non reggerà bene.

Questo accade spesso perché la placca protettiva per la pelle è stata tagliata o forata in modo eccessivo. Il dispositivo per stomia deve quindi essere adattato.

Se la pelle presenta bruciore, prurito e arrossamento.

Potrebbe trattarsi di un'infezione fungina che richiede trattamento.

Allergia al materiale del dispositivo.

Un'allergia si manifesta con un arrossamento locale. Provoca prurito e bruciore. Può anche succedere che Lei non tolleri il materiale del dispositivo. Se si soffre già di altre allergie, è consigliabile sottoporsi prima a un test allergologico.

Se avverte un rigonfiamento dell'addome.

Se solleva pesi eccessivi, aumenta il rischio di sviluppare un'ernia addominale. Questa può essere identificata dalla sporgenza della parete addominale intorno alla stomia. Pertanto, eviti di sollevare pesi superiori a 10 kg.

Se la stomia si ritira o si restringe.

In questo caso potrebbe trattarsi di una retrazione della stomia. La defecazione avviene più velocemente sotto la placca della stomia e il

dispositivo perde più frequentemente. Ciò potrebbe essere causato dall'aumento di peso.

Se la stomia ha l'aspetto di una proboscide.

Il prollasso può essere di diverse dimensioni. Ciò accade, ad esempio, se solleva più di 10 kg o se deve tossire molto.

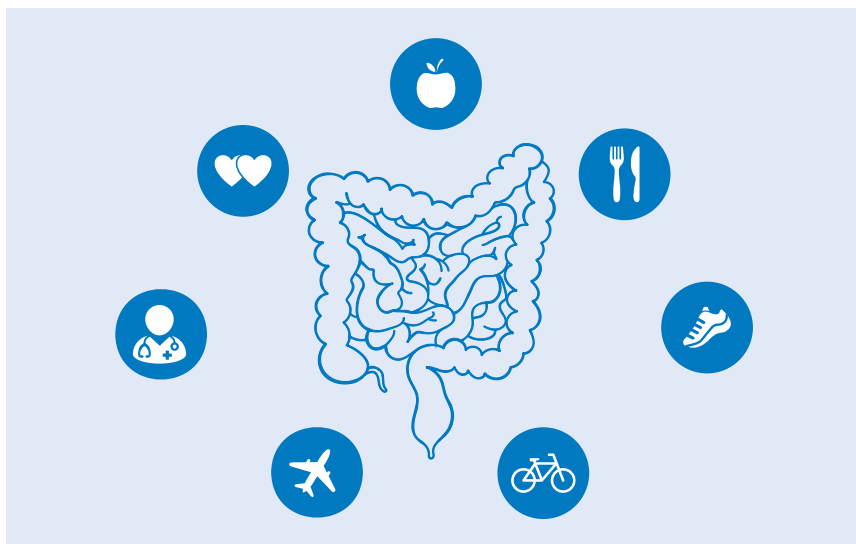
Buono a sapersi

La mucosa della stomia è ben irrorata di sangue. Durante la pulizia della stomia durante il cambio, a volte può verificarsi un leggero sanguinamento.

La mucosa della stomia può sanguinare di più se assume farmaci anticoagulanti o se riceve una chemioterapia o radioterapia. In caso di un leggero sanguinamento, non si deve preoccupare. Se invece il sanguinamento è più frequente o più abbondante, contatti il medico.

Se si verifica un'emorragia direttamente dalla stomia, deve recarsi immediatamente al pronto soccorso.

Vivere con una stomia



Parlare della stomia o no?

Eviterà possibili malintesi se parlerà della Sua stomia ai parenti e agli amici più stretti. Può coinvolgere il Suo partner fin dall'inizio nella cura della stomia.

Decide Lei a chi vuole raccontare cosa e quanto. Tuttavia, non rimanga in silenzio per vergogna o per considerazione degli altri.

Grazie alle esperienze positive con amici e familiari, le paure e le insicurezze svaniranno più rapidamente di quanto pensa.

Amore, tenerezza, vita sessuale

Una persona con una stomia non deve rinunciare a una vita sessuale appagante. Tuttavia, la Sua malattia e l'operazione possono limitarla in qualche modo.

Quali difficoltà hanno le persone con stomia?

- I portatori di stomia soffrono a causa della malattia o dell'operazione.
- La nuova vita quotidiana con la stomia le rende insicure.
- Le persone con stomia possono sentirsi meno attraenti e tendere ad avere meno desiderio di vicinanza fisica.
- Spesso pensano che l'odore della stomia dia fastidio al partner.
- Oppure pensano di essere rifiutate dal partner a causa della stomia.
- Possono essere emotivamente più vulnerabili e particolarmente sensibili alle parole del partner, influenzando la loro autostima.

La Sua esperienza personale e l'approccio alla vita quotidiana con una stomia rivestono un'importanza significativa. Parli con il partner se prova vergogna o se ha paura. Dopo un certo periodo di tempo, molti portatori di stomia sentono di nuovo il desiderio di avere rapporti sessuali e vicinanza fisica.

Si prenda il tempo necessario

Nel periodo immediatamente successivo all'intervento, e fino al completo recupero, è consigliato evitare i rapporti sessuali. Tuttavia, le coccole e le carezze sono sempre possibili.

Il desiderio sessuale varia da persona a persona. La malattia e l'operazione cambiano il modo di percepire il proprio corpo. Dedichi tempo a capire che cosa desidera dal Suo partner. Successivamente, parlatene insieme.

Complicazioni fisiche nelle donne

La rimozione del retto e dell'ano può coinvolgere anche il muscolo sfintere. Questo intervento può influenzare gli organi sessuali che si trovano nell'addome. A volte è necessario recidere nervi o vasi sanguigni durante l'intervento. Le donne si sentono meno eccitate sessualmente o percepiscono l'eccitazione in modo diverso. Spieghi al partner che cosa è cambiato per Lei a livello sessuale.

La rimozione del retto crea uno spazio vuoto nell'addome. Questo provoca un piccolo spostamento della vagina. È quindi più orizzontale. Questo può causare dolore durante i rapporti sessuali. Le donne possono usare un gel o un olio lubrificante durante i rapporti sessuali. Questo serve per far scivolare più delicatamente il pene nella vagina.

Talvolta, può manifestarsi una disfunzione vescicale, ossia perdite inconsapevoli di urina. Questo provoca vergogna. Per questo motivo le donne con stomia hanno spesso meno desiderio di vicinanza fisica. Gli esercizi che rinforzano il pavimento pelvico sono un buon punto di partenza.

La chemioterapia o la radioterapia, i medicinali e gli interventi chirurgici provocano talvolta cambiamenti ormonali. Tali cambiamenti ormonali possono causare secchezza vaginale e diminuire la libido. Gli ormoni femminili influiscono sulla libido, ma non solo.

Vita sessuale e relazioni di coppia: domande?

Per saperne di più legga gli opuscoli della Lega contro il cancro: «Il cancro e la sessualità maschile» e «Il cancro e la sessualità femminile».

Posso rimanere incinta pur avendo una stomia?

- È possibile rimanere incinta anche con una stomia. Tuttavia, è molto probabile che il bambino nasca con un parto cesareo. È necessaria una buona assistenza medica prima, durante e dopo la gravidanza.
- Con l'ingrandirsi del pancione, la parete addominale si espande. Questo modifica la stomia. In alcuni casi, potrebbe essere necessario regolare il dispositivo per stomia ogni settimana. Chieda consiglio e supporto al Suo stomaterapista.

Complicazioni fisiche negli uomini

Un insieme di vasi sanguigni e nervi, essenziale per gli organi genitali maschili, si snoda attraverso il piccolo bacino. Nel corso di un'operazione chirurgica all'intestino, i vasi sanguigni o i nervi possono subire danni. A volte possono verificarsi disfunzione erettile o problematiche legate all'eiaculazione.

Tuttavia, nella maggior parte dei casi, il desiderio sessuale resta inalterato. Tuttavia, a volte, i rapporti sessuali potrebbero non essere più praticabili nel modo abituale. La disfunzione erettile è spesso causata da stress psicologico o dalla paura di fallire. Se prova vergogna e ha paura, parli con il Suo partner.

Gestire problemi sessuali e di coppia

- Consulti un professionista se la Sua vita sentimentale non sta migliorando come desidera. Per esempio, può chiedere al Suo medico o allo stomaterapista. Se lo desidera, può anche rivolgersi a un sessuologo. È importante che coinvolga anche il Suo partner.
- Alcune persone con stomia possono percepire il dispositivo come scomodo durante l'intimità fisica o gli scambi affettuosi con il partner. Il dispositivo può essere coperto con una benda o una cintura. Chieda al Suo stomaterapista.

È possibile leggere l'esperienza di una persona con stomia sul sito: www.stoma-na-und.de

Tamara condivide la sua esperienza di vita con l'ileostomia attraverso video singoli. Nel sito sono disponibili bende, cinture e altri prodotti specializzati pensati per semplificare la vita con una stomia.

Tornare al lavoro

La stomia non limita la capacità di lavorare. Tuttavia, la malattia che ha reso necessaria l'operazione e il tipo di lavoro possono influenzare la Sua capacità di lavorare.

Dopo un intervento per il cancro, talvolta sono necessari altri trattamenti come la radioterapia o la chemioterapia. Le persone interessate possono sperimentare effetti collaterali dopo aver seguito tali terapie. Questo può indebolire ulteriormente. A volte, ciò può ritardare il rientro al posto di lavoro.

In base all'attività, è bene iniziare con gradualità o, se possibile, alleggerire il carico. Lavorare in ambienti caldi, sollevare oggetti pesanti, piegarsi frequentemente o estendere le braccia in alto può sovraccaricare i muscoli addominali. Tutto ciò aumenta il rischio di ernia o di un prolasso (vedi p. 40).

Aspetti importanti sul posto di lavoro

Le seguenti condizioni dovrebbero essere sempre garantite sul posto di lavoro:

- servizi igienici nelle vicinanze;
- la possibilità di fare pause regolari (bere, svuotare la sacca della stomia).

Chi informare?

- Comunichi ai Suoi superiori la Sua condizione e come questa influisce sulle attività quotidiane. Molte persone non hanno una conoscenza precisa di che cosa sia una stomia.
- Che cosa condividere con i colleghi di lavoro riguardo la Sua stomia è una decisione che spetta solo a Lei. Tuttavia, l'esperienza mostra che gli altri tendono ad accettare meglio assenze improvvise o visite prolungate alla toilette se ne comprendono la ragione.

Consulenza e assistenza

Lo stomaterapista, ilco, la Lega cantonale o regionale contro il cancro o la Linea cancro offrono consulenza e supporto su questioni finanziarie (come la continuazione del pagamento dello stipendio), incertezze, difficoltà economiche legate alla malattia o questioni assicurative.

Informazioni per il datore di lavoro

La Lega contro il cancro consiglia e informa i datori di lavoro. I dipendenti che hanno un tumore dovrebbero beneficiare di un supporto particolare al loro rientro sul posto di lavoro. Informi il Suo responsabile o l'ufficio delle risorse umane riguardo a questa offerta:

www.legacancro.ch/il-cancro/vivere-con-e-dopo-il-cancro/cancro-e-lavoro

Fuori casa e in viaggio

Prima di mettersi in viaggio

- Verifichi in anticipo la Sua copertura assicurativa sanitaria all'estero.
- Porti con sé un certificato medico.
- Il Suo stomaterapista Le fornirà consulenza prima del viaggio programmato e Le rilascerà un passaporto della stomia. In questo modo eviterà situazioni spiacevoli quando si viaggia, ad esempio ai controlli in aeroporto.
- Metta in valigia e nel bagaglio a mano scorte sufficienti di materiale per la cura della stomia.
- Quando viaggia in paesi caldi, porti con sé un maggior numero di dispositivi per la stomia poiché potrebbero essere necessari cambi più frequenti.
- Una valigia con rotelle facilita il trasporto e riduce lo sforzo.

- Chieda a ilco (vedi p. 51) per consigli e suggerimenti per il viaggio che intende intraprendere, soprattutto se si tratta di un paese tropicale. Lei può beneficiare dell'esperienza di altre persone che hanno una stomia.
- Presso Pro Infirmis può richiedere una Eurokey. Si tratta di una chiave universale che permette l'accesso ai servizi igienici in tutta Europa, senza barriere architettoniche. Per maggiori informazioni, visiti il sito: www.eurokey.ch/it

Fuori casa

- Porti sempre con sé il materiale di ricambio, anche se il viaggio è di poche ore.
- Non beva acqua dal rubinetto se non è potabile. In caso di dubbio, non la beva.

Materiale per stomia da viaggio

Porti sempre con sé un piccolo kit di materiale di riserva:

- due o tre dispositivi a un pezzo, sacche di raccolta e piastre di protezione della pelle tagliate a misura o pretagliate;
- compresse non sterili;
- sacchetti della spazzatura per lo smaltimento;
- eventualmente salviettine o spray di rimozione, crema.
- Importante: tenga presente che le forbici non sono ammesse nel bagaglio a mano in aereo.

Può continuare a praticare sport?

Può continuare a praticare sport con alcuni accorgimenti.

Durante lo sport, si renderà conto di che cosa Le fa bene e che cosa no. La malattia, il tipo e la posizione della stomia e il rischio di lesioni pongono dei limiti. Tuttavia, Lei è nella posizione migliore per riconoscerli. Probabilmente si sentirà più sicuro praticando uno sport che hai già praticato in passato.

Quali sono gli sport adatti?

- Pratici l'attività fisica per rafforzare i muscoli e stimolare la circolazione.
- Per esempio, escursioni, jogging, ciclismo, sci, tennis, nuoto, danza o un programma personalizzato del centro fitness.
- Si consigliano anche esercizi di stretching e yoga dolce.

Dove potrebbe aver bisogno di preparazione o di consigli?

- Nuoto: prima di andare in piscina, provi il dispositivo nella vasca da bagno.
- Sauna: se desidera andare in sauna, deve sostituire il dispositivo in anticipo.

Quali sport sono problematici?

- Sport in cui è richiesto il contatto fisico, come la boxe, le arti marziali e il wrestling.

Chieda a un professionista

Se non è sicuro, consulti un fisioterapista. La fisioterapia prescritta da un medico è coperta dall'assicurazione sanitaria.

Perché svolgere attività fisica?

L'attività fisica ha un effetto positivo sul benessere e sulla salute generale. L'esercizio fisico regolare rilassa endorfine, migliora l'umore e riduce lo stress. L'opuscolo «Attività fisica e cancro» contiene spunti e consigli su come integrare l'attività fisica nella vita quotidiana.

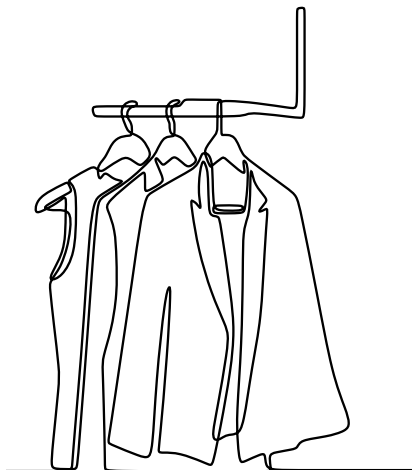
Uno sguardo al guardaroba

Probabilmente non sarà necessario che Lei cambi il proprio abbigliamento. È importante che Lei si senta a Suo agio nei propri abiti.

Prima di acquistare altri vestiti, si prenda del tempo per provare quelli che hai già a casa:

- le pieghe degli abiti devono essere ampie e comode, in modo che una sacca per stomia piena non sia visibile.
- Eviti cinture e fasce elastiche strette. Queste possono premere sulla stomia.
- Per gli uomini, a volte le bretelle sono più comode di una cintura.
- Il Suo stomaterapista o un consulente presso un negozio specializzato in forniture mediche Le mostrerà le cinture per stomia adatte allo sport e al tempo libero.

- **CONSIGLIO:** I pantaloni per donne in gravidanza sono particolarmente comodi anche per le donne con una stomia. Hanno una fascia elastica alta in vita che copre la stomia e offrono minor compressione.





ilco Svizzera

ilco Svizzera è il gruppo di interesse dei gruppi regionali di persone con una stomia.

Per alcuni, parlare con chi vive la stessa condizione può essere utile. Il dialogo diretto in piccoli gruppi permette di condividere esperienze diverse.

I recapiti dei gruppi regionali della Sua zona sono disponibili sul sito www.ilco.ch, presso la Lega regionale o cantonale contro il cancro o presso il Suo stomaterapista.

I servizi di ilco sono:

- consulenza e visita personalizzata da parte di un membro di ilco, prima o dopo l'operazione;
- gruppi di discussione e incontri regionali ilco per persone con stomia;
- eventi informativi ed escursioni di gruppo.
- Se lo desidera, può ricevere una formazione da parte di uno stomaterapista della ilco per offrire visite di consulenza ad altri portatori di stomia.

Desidero una consulenza e altre informazioni

La Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro

Consiglia, accompagna e sostiene le persone colpite e i loro familiari. Cosa offre la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro?

- La possibilità di avere colloqui personali.
- Un aiuto pratico per risolvere problemi assicurativi e finanziari o organizzativi, come la custodia dei bambini.
- Un aiuto a compilare le direttive anticipate del paziente.
- Numerose offerte di corsi e gruppi di autoaiuto.
- L'indirizzamento a vari specialisti, per esempio nei campi della dietetica, delle medicine complementari, della psiconcologia, del trattamento dei linfedemi o della sessuologia.

Linea cancro 0800 11 88 11

Una consulente specializzata sarà disponibile ad ascoltarla telefonicamente, rispondendo alle Sue domande su tutti gli aspetti legati al cancro e alle possibilità per affrontarlo. Può parlare con lei delle Sue paure e incertezze, e di come sta vivendo la situazione. Inoltre, la consulente Le fornirà i recapiti degli ospedali e dei centri oncologici nelle Sue vicinanze specializzati nel trattamento della Sua malattia.

La chiamata e la consulenza sono gratuite. Le richieste possono essere inoltrate anche per iscritto all'indirizzo helpline@legacancro.ch o tramite Skype (krebstelefon.ch). Il servizio Skype è disponibile in tedesco e francese.

Cancerline: la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti hanno la possibilità di chattare con una consulente nel sito www.legacancro.ch/cancerline (orari: lunedì-venerdì, ore 11-16). Ha domande sulla malattia o desidera semplicemente parlare con qualcuno sul Suo stato d'animo? La chat è uno strumento ideale per farlo.

Linea Stop tabacco 0848 000 181

Consulenti specializzate Le forniscono informazioni, La motivano al cambiamento e, se lo desidera, La seguono nel processo di disassuefazione dal fumo, richiamandola gratuitamente. Per saperne di più, consulti il sito: www.rauchstopplinie.ch.

Corsi

Le Leghe cantonali e regionali contro il cancro organizzano corsi in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro e i loro familiari: www.legacancro.ch/corsi.

Altri malati di cancro

Intrattenersi con persone accomunate da uno stesso vissuto e sapere come gestiscono situazioni particolari può infondere coraggio e aiutare a sentirsi meno soli.

Può discutere le questioni che Le stanno a cuore in un forum online, come quello moderato dalle consulenti della Linea cancro: www.forumcancro.ch.

Un luogo fisico dove scambiare le proprie esperienze è un gruppo di autoaiuto. Spesso è più facile aprirsi con persone che stanno vivendo una situazione simile.

Si informi presso la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro se vi sono gruppi di autoaiuto o gruppi di parola che si riuniscono nelle Sue vicinanze e sull'offerta di corsi per malati di cancro e i loro familiari. Sul sito www.autoaiutosvizzera.ch può cercare gruppi di autoaiuto nella Sua zona.

Nel sito web dell'associazione «Myelom Patienten Schweiz» (MPS) trova i recapiti dei gruppi di autoaiuto per persone colpite da mieloma multiplo: www.multiples-myelom.ch

Servizi di assistenza e cura a domicilio

Si tratta di servizi non ospedalieri che offrono aiuto e cure infermieristiche a domicilio. In alcuni Cantoni ci sono organizzazioni specializzate nella cura dei malati di cancro, che prendono nomi diversi a seconda del Cantone in cui sono attive (per es. Hospice Ticino, Hospiz Graubünden, Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP). Contatti la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro per ottenerne gli indirizzi.

Consulenza dietetica

Molti ospedali dispongono di un servizio di consulenza dietetica e nutrizionale. Sul territorio operano dietiste e dietisti indipendenti che, in generale, collaborano con i medici e sono membri dell'associazione di categoria:

Associazione svizzera delle dietiste e dei dietisti (ASDD)
Altenbergstrasse 29
Casella postale 686
3000 Berna 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Sul sito dell'ASDD può cercare un dietista diplomato: www.svde-asdd.ch (in tedesco e francese).

palliative.ch

L'Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativo sostiene le persone che hanno un cancro incurabile. Ogni persona dovrebbe beneficiare di una buona qualità della vita fino alla fine.

La rete di palliative.ch assicura che le persone ammalate possano ricevere un'assistenza e una cura ottimali, indipendentemente dal luogo dove abitano.

palliative.ch
Kochergasse 6
3011 Berna
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

La mappa di palliative.ch fornisce una panoramica delle offerte in Svizzera che soddisfano gli elevati standard di qualità per le cure palliative:
www.cartepalliative.ch/carte.

Équipe curante

L'équipe curante Le consiglia cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Chieda anche quali sono le misure che possono aiutarla e facilitarle la guarigione. L'équipe curante include i professionisti che La assistono, curano e sostengono durante la malattia.

Sostegno psiconcologico

Uno psiconcologo è uno specialista che aiuta le persone colpite e i familiari a gestire ed elaborare le conseguenze psichiche di un cancro.

Varie figure professionali possono offrire un sostegno psiconcologico (per es. medici, psicologi, infermieri, assistenti sociali o spirituali). L'essenziale è che abbiano seguito un perfezionamento in psiconcologia. All'indirizzo www.legacancro.ch/psiconcologia trova i recapiti degli psiconcologi nelle Sue vicinanze.

Centri di consulenza sulle stomie

In Svizzera ci sono numerosi centri di consulenza per stomie. Di solito, si trovano all'interno di un ospedale o come servizio ambulatoriale e sono gestiti da stomaterapisti. Questi saranno lieti di informarla e consigliarla. I terapisti sono membri dell'Associazione svizzera degli stomaterapisti (ASS). Sul sito web dell'associazione, alla voce «Centri di consulenza» può trovare il centro di consulenza per stomia più vicino a Lei:
www.svs-ass.ch

Se non dispone di un accesso a Internet, può informarsi anche presso:

- il Suo medico curante,
- la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro (vedi p. 58),
- ilco Svizzera o il gruppo ilco regionale della Sua zona (vedi p. 51),
- la Linea cancro 0800 11 88 11.

Consulti gli stomaterapisti e richieda informazioni prima dell'operazione.

Fornitori di prodotti per stomie

Il Suo stomaterapista Le mostrerà i diversi prodotti per stomia. Le consiglierà quale prodotto è adatto alle Sue esigenze. Molti servizi di consegna offrono la consegna gratuita dei prodotti direttamente a domicilio.

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Alimentazione e cancro**
- **Attività fisica e cancro**
- **Cancro inguaribile: che cosa fare?**
- **Direttive anticipate della Lega contro il cancro**
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Fatigue da cancro**
- **Il cancro e la sessualità femminile**
- **Il cancro e la sessualità maschile**
- **Il linfedema dopo un cancro**
- **Il periodo del lutto**
- **L'immunoterapia con gli inibitori dei checkpoint**
- **La radioterapia**
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
- **L'urostomia**
- **Medicina complementare e cancro**
- **Predisposizione genetica al cancro**
- **Prendersi cura di una persona cara malata di cancro**
- **Quando anche l'anima soffre**

- **Quando un genitore si ammala di cancro**
- **Riabilitazione oncologica**
- **Scelte di fine vita**
- **Terapie medicamentose dei tumori**
- **Terapie orali in oncologia**

Presso la Lega contro il cancro trova ulteriori opuscoli dedicati a singoli tipi di cancro, a trattamenti specifici e alla gestione della malattia. Tutti gli opuscoli sono gratuiti e disponibili anche in forma elettronica. Sono offerti dalla Lega svizzera contro il cancro e dalle Leghe cantonali o regionali contro il cancro. Ciò è possibile soltanto grazie alla generosità dei donatori.

Modalità di ordinazione

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

Il Suo parere ci interessa

Può esprimere la Sua opinione su questo opuscolo compilando il questionario che trova in fondo all'opuscolo o sul sito www.legacancro.ch/lasuaopinioneconta. La ringraziamo per il Suo interesse.

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca dove è possibile prendere in prestito gratuitamente libri sul cancro. Si informi presso la Lega del Suo Cantone.



**Può leggere
e ordinare
tutti gli opuscoli
online.**

Informazioni su Internet

Offerte della Lega contro il cancro

www.forumcancro.ch

Forum online della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch

Sito web ufficiale della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch/cancerline

Chat di consulenza della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch/corsi

Corsi per persone ammalate e familiari.

www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica

Offerte di riabilitazione oncologica.

www.legacancro.ch/psicooncologia

Per trovare uno psiconcologo nelle vicinanze.

Informazioni in italiano

www.autoaiutosvizzera.ch

Recapiti di gruppi di autoaiuto nelle vicinanze.

www.blutspende.ch/it

Trasfusione CRS Svizzera

www.ficog.org/it

Federation of Italian Cooperative Oncology Groups

www.kofam.ch/it

Ufficio federale della sanità pubblica: ricerca sull'essere umano in Svizzera.

www.reteoncologicaropi.it

Rete oncologica pazienti Italia.

Informazioni in tedesco e/o francese

www.fertionco.ch

Informazioni su fertilità e cancro.

www.palliative.ch

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

www.psychoonkologie.ch

Società svizzera di psiconcologia

Informazioni in inglese

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology

www.cancer.org

American Cancer Society

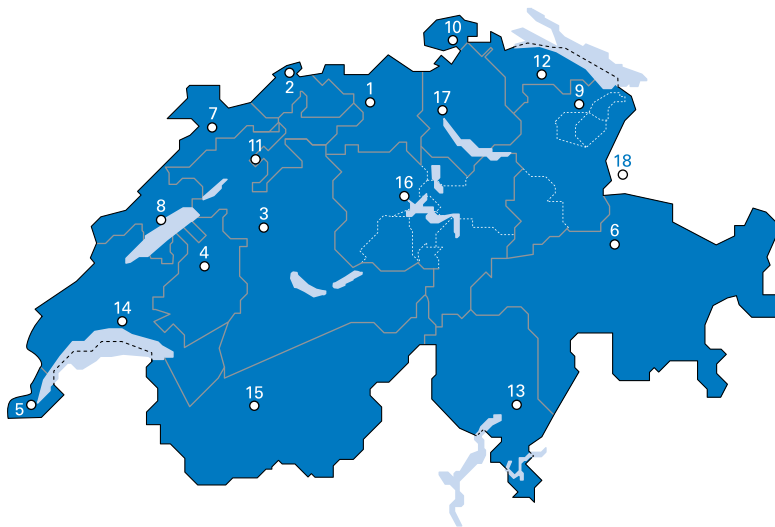
www.cancerresearchuk.org

Cancer Research UK

www.macmillan.org.uk

Macmillan Cancer Support

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



1 **Krebsliga Aargau**

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7

2 **Krebsliga beider Basel**

Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 **Krebsliga Bern** **Ligue bernoise contre le cancer**

Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 **Ligue fribourgeoise** **contre le cancer** **Krebsliga Freiburg**

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 **Ligue genevoise** **contre le cancer**

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 **Krebsliga Graubünden**

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 **Ligue jurassienne contre le cancer**

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 **Ligue neuchâteloise** **contre le cancer**

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 **Krebsliga Ostschweiz** **SG, AR, AI, GL**

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebssliga-thurgau.ch
www.krebssliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

**14 Ligue vaudoise
contre le cancer**
Avenue d'Ouchy 16
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
IBAN CH 73 0900 0000 1900 0340 2

**16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

**Lega svizzera
contro il cancro**
Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
www.legacancro.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

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

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

Cancerline
www.legacancro.ch/
cancerline, la chat sul cancro
per bambini, adolescenti
e adulti
lunedì–venerdì
ore 10.00–18.00

Skype
krebstelefon.ch
lunedì–venerdì
ore 10.00–18.00

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

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

**Linea cancro
0800 11 88 11**

lunedì–venerdì
ore 10.00–18.00
chiamata gratuita
help@legacancro.ch

Uniti contro il cancro

La Lega contro il cancro s'impegna affinché ...

- ... meno persone si ammalino di cancro,
- ... meno persone soffrano e muoiano di cancro,
- ... più persone possano essere guarite dal cancro,
- ... le persone malate ed i loro familiari vengano ascoltati e aiutati in tutte le fasi della malattia e nella morte.

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

I nostri opuscoli
sono disponibili
gratuitamente
solo grazie
alle donazioni.

Donate ora con TWINT:



Scansionare il codice
QR con l'app TWINT.



Inserire l'importo e con-
fermare la donazione.



Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.