



lega contro il cancro

L'urostomia



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 60 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

7ª edizione in tedesco

Direzione del progetto e redazione

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

Consulenza specialistica

Prof. Dr. med. Roland Seiler-Blarer, primario di urologia, Centre hospitalier Biel-Bienne
Theresia Sonderer, stomaterapista WCET, responsabile consulenza sulla stomia, Lega contro il cancro della Svizzera orientale
Doris Meyer, esperta in consulenza su stomia e continenza, clinica di urologia, Ospedale universitario di Zurigo

Andrea Rothenbühler, responsabile cure stomia, e Christina Guidese, stomaterapista WCET, Höfa I, clinica di chirurgia viscerale e toracica, Ospedale cantonale di Winterthur

Consulenza in veste di persona colpita

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

Rilettura in tedesco

Andrea Seitz, Lega svizzera contro il cancro

Traduzione in italiano

Paolo Valenti, Zurigo

Rilettura in italiano

Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro

Edizioni precedenti

Lega svizzera contro il cancro: Beatrice Bösiger, Susanne Lanz, Andrea Seitz
Dietiste: Anna-Barbara Sterchi, Sonja Sloendregt-Rösch
ilco Svizzera: Peter Schneeberger
Associazione svizzera degli stomaterapisti: Tuulikki Brand, Käthi Chiara, Yvonne Fent, Monika Jampen, Therese Manco, Franziska Müller, Katja Röthlisberger, Theresia Sonderer, Monica Stöckli

Illustrazioni

p. 7: Willi R. Hess, disegnatore scientifico, Berna

Immagini

Pagina di copertina: Shutterstock
pp. 4, 36: iStockphoto
pp. 22, 30, 35: Shutterstock
pp. 13–15: Sophie Frei, specialista in grafica e design, Lega svizzera contro il cancro

Grafica

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Stampa

Burger Druck GmbH, Waldkirch

Questo opuscolo è disponibile anche in francese e tedesco.

© 2022, 2017, 2003, Lega svizzera contro il cancro, Berna | 5ª edizione

Indice

6 La stomia

- 6 Che cos'è una stomia?
- 6 Come funziona il sistema urinario?
- 7 Quando è necessaria un'urostomia?
- 8 Quali sono le tecniche operatorie?

9 Vivere con una stomia

- 9 Che cosa succede prima dell'operazione?
- 9 Che cosa succede dopo l'operazione?
- 12 Quali sistemi per urostomia ci sono?
- 16 Che cosa paga la cassa malati?
- 16 Come si effettua la sostituzione?

20 Consigli pratici

- 20 Prevenire perdite e ridurre le infezioni
- 21 Che cosa può mangiare e bere?
- 24 Quando consultare lo stomaterapista o il medico?

27 Familiari, sessualità, lavoro e tempo libero

- 27 Parlare della stomia o fare finta di niente?
- 27 Amore, tenerezza, sessualità
- 31 Riprendere il lavoro?
- 32 Fuori casa e in viaggio
- 34 Può continuare a fare sport?
- 35 Uno sguardo al guardaroba

37 ilco Svizzera

38 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 possono far sì che Lei non riesca più a eliminare l'urina in modo normale. Un'urostomia incide sul Suo aspetto e sulla vita di tutti i giorni. Gestire questo cambiamento richiede forza, tempo e coraggio.

Quest'opuscolo risponde alle seguenti domande:

- che cos'è un'urostomia?
- Che cosa c'è di particolare nel primo periodo dopo l'operazione?
- Quali sistemi per urostomia esistono?
- Come dovrà prendersi cura dell'urostomia?
- Quando è opportuno contattare il Suo stomaterapista o il medico?

Con quest'opuscolo vogliamo aiutarla a convivere con l'urostomia e darle l'opportunità di coinvolgere i Suoi familiari.

Se ha domande, può rivolgersi anche ai consulenti delle Leghe cantonali e regionali contro il cancro o telefonare alla Linea cancro: 0800 11 88 11.

Trova gli indirizzi e i numeri di telefono delle Leghe cantonali e regionali contro il cancro nell'ultima pagina di quest'opuscolo.

La Sua Lega contro il cancro

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 confermare la donazione.



Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.

La stomia

Che cos'è una stomia?

Il termine «stomia» deriva dal greco e significa «bocca» o «apertura». Spesso si usano anche le varianti «stoma» o «apertura artificiale», in gergo tecnico si parla anche di «derivazione urinaria».

La stomia è una porzione di intestino collegata a un'apertura sulla parete addominale che permette di evacuare l'urina. La porzione di intestino che funge da apertura artificiale viene cucita alla parete addominale, ha l'aspetto di una rosetta di mucosa rosea ed è insensibile al dolore (vedi illustrazione a p. 7).

Si distinguono tre tipi di stomia.

- **L'urostomia:** apertura artificiale per eliminare l'urina.
- **L'ileostomia:** apertura artificiale dell'intestino tenue.
- **La colostomia:** apertura artificiale dell'intestino crasso.

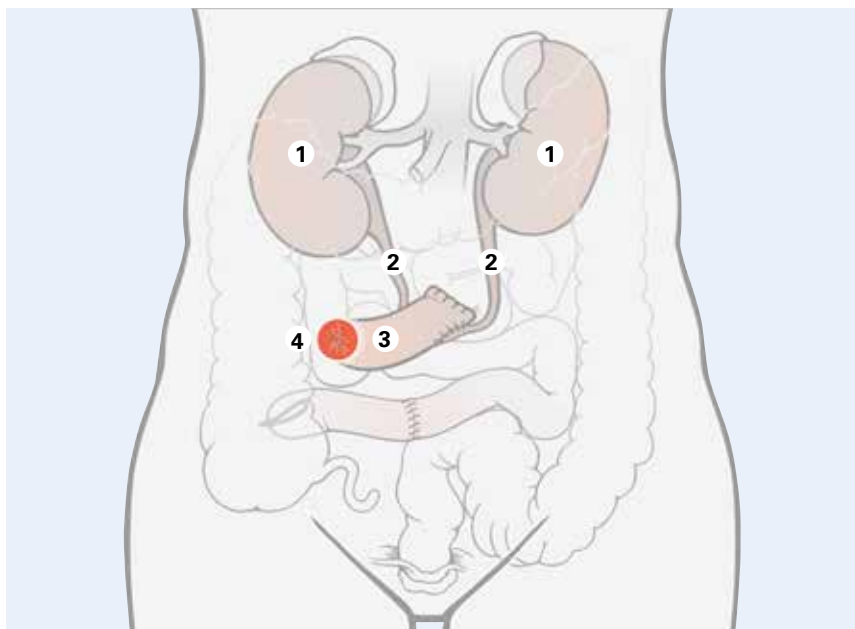
In quest'opuscolo ci occuperemo solo dell'urostomia. La Lega contro il cancro ha pubblicato anche gli opuscoli «L'ileostomia» e «La colostomia» (vedi p. 42).

Come funziona il sistema urinario?

Abbiamo due reni che producono urina in continuazione. La quantità di urina prodotta cambia dal giorno alla notte. L'urina contiene anche sostanze tossiche per il nostro corpo. Dai reni, l'urina scende attraverso gli ureteri e finisce nella vescica, che funge da serbatoio temporaneo. La vescica può contenere da 300 a 500 millilitri di urina. A seconda del grado di riempimento della vescica sentiamo l'urgenza di urinare.

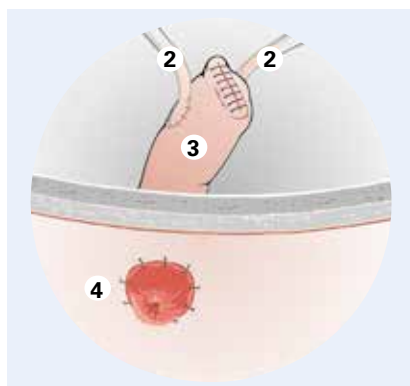
Se il corpo non riesce più a eliminare le sostanze sciolte nell'urina, c'è il pericolo di un'intossicazione chiamata «uremia».

Quando è necessaria un'urostomia?



- 1 Reni
- 2 Ureteri
- 3 Porzione dell'intestino tenue
- 4 Apertura nella parete addominale

Un'urostomia di solito è necessaria quando si asporta la vescica a causa di un cancro. In questo caso non c'è più il serbatoio di raccolta dell'urina e bisogna trovare un altro modo per evacuarla fuori dal corpo.



Talvolta un'urostomia può essere necessaria anche quando la vescica non funziona più bene o dopo ripetute infiammazioni. In casi molto rari, l'urologo crea un'urostomia se ci sono dolori persistenti.

Quali sono le tecniche operatorie?

Nell'operazione, l'urologo collega gli ureteri provenienti dai reni con una porzione di intestino tenue isolata e ben irrorata di sangue. Questo pezzo di intestino tenue, lungo da 15 a 20 centimetri, funge da canale di deflusso dell'urina ed è chiamato «condotto ileale». I movimenti naturali dell'intestino (peristalsi) trasportano l'urina verso l'esterno.

L'urologo sceglie un punto adatto della parete addominale dove far passare l'estremità aperta della porzione di intestino isolata ed evacuare l'urina. In genere questo punto si trova nella parte inferiore destra dell'addome. All'urostomia si applica una sacca speciale che raccoglie l'urina fuoriuscita.

Un'altra possibilità consiste nella derivazione diretta dei due ureteri attraverso la parete addominale (ureterostomia cutanea). Gli urologi eseguono questa variante solo molto raramente. I motivi per cui si ricorre a questo tipo di urostomia sono l'aver già avuto diverse operazioni nell'addome, una funzione intestinale ridotta o un cancro in stadio avanzato.

Vivere con una stomia

Se prima dell'operazione chiarisce il maggior numero possibile di domande e riceve sufficienti informazioni, potrà prepararsi meglio alla nuova situazione.

Che cosa succede prima dell'operazione?

Chieda all'urologo di spiegarle nei dettagli come si svolge l'operazione e quali sono le conseguenze. Spesso sarà a Sua disposizione uno stomaterapista già prima dell'intervento, che Le spiegherà sin dall'inizio come praticare in futuro l'igiene della stomia. Se lo desidera, lo stomaterapista potrà metterla in contatto con una persona già operata.

Parlare con una persona nella Sua stessa situazione può aiutarla a superare molte paure. Inoltre, Le potrà spiegare che cosa vuol dire realmente convivere con una stomia.

Potrà chiedere direttamente alla persona stomizzata come un'urostomia cambia la vita di tutti i

giorni e la percezione del proprio corpo.

È importante che già prima dell'operazione lo stomaterapista o l'urologo marchi la posizione sulla pelle della futura stomia. La stomia deve essere in un punto ben visibile da Lei, possibilmente sopra o sotto la vita dei pantaloni o della gonna, non in una piega della pelle né direttamente su una cicatrice. Insieme allo specialista, controllerà la posizione disegnata della stomia in piedi, da seduto e da sdraiato. Dato che la maggior parte delle persone è destra, la posizione usuale della stomia è in basso a destra nell'addome.

Che cosa succede dopo l'operazione?

Che aspetto ha una stomia? È dolorosa?

Nei primi giorni dopo l'operazione, probabilmente non avrà alcuna voglia di guardare né di toccare la stomia.

Presto si accorgerà che la stomia è insensibile al tatto. Ha un aspetto simile a quello della mucosa della bocca. Con il tempo, l'igiene della stomia diverrà sempre più una parte naturale della routine quotidiana. Una gestione sicura della stomia contribuirà a vincere le resistenze iniziali.

Chi si prende cura della stomia dopo l'operazione?

Subito dopo l'operazione, gli infermieri o lo stomaterapista applicano una sacca studiata apposta per il primo periodo dopo l'intervento.

Che cosa succede nei primi tempi?

Nei primi tempi noterà una secrezione bianco-grigiastra che fuoriesce dalla stomia. Si tratta di una normale secrezione dell'intestino.

Anche più tardi saranno presenti rimasugli di muco nell'urina, ma in minor quantità. Se beve a sufficienza li eliminerà senza problemi.

Subito dopo l'operazione, l'urina defluisce dallo stoma attraverso due cateteri, che l'urologo rimuoverà dopo pochi giorni. Dopo la loro rimozione sarà anche più facile l'igiene dello stoma. A questo punto, con l'aiuto dello stomaterapista potrà scegliere il sistema più adatto. Esistono due tipi di sistemi: quelli a un pezzo e quelli a due pezzi.

La scelta del sistema più adatto dipende dal tipo e dalla posizione dell'urostomia. Ma si tiene conto anche di altri fattori, come le Sue esigenze personali, la Sua situazione di vita e le Sue attività quotidiane. L'ideale sarebbe che inizi a prendere confidenza con i diversi sistemi già *prima* dell'operazione.

Quali domande possono impensierirla?

Una stomia cambia la vita. È più che comprensibile che questi cambiamenti siano duri da sopportare durante i primi giorni e settimane dopo l'operazione.

Oltre ai dolori, alla stanchezza e all'abbattimento, potranno tormentarla domande come:

- dovrò tenere la stomia per sempre?
- Ce la farò mai ad abituarci a questa nuova situazione?
- Come reagiranno le persone che mi stanno vicine?
- Potrò ancora muovermi liberamente?
- Come reagirà se la sacca perderà urina?

Inoltre potrà porsi domande sul senso della vita. Magari aveva dei progetti, che ora è costretto a rimandare o ad abbandonare. Riuscire ad affrontare la nuova situazione e a ritrovare la gioia di vivere richiede molta forza, tempo e coraggio.

Lo stomaterapista (vedi p. 38) La aiuterà dopo l'operazione a trovare la soluzione migliore per La sua nuova fase di vita.

Chi o che cosa può aiutarla dopo l'operazione?

Spesso ricordarsi che la stomia Le ha salvato la vita aiuta a superare questi momenti. Dopo un periodo di recupero e di adattamento si abituerà alla «nuova» routine quotidiana. Potrà tornare a fare molte cose che Le piacevano prima dell'operazione.

Per molte persone, avere superato una malattia è l'occasione per vivere la vita in modo più consapevole.

La Sua esperienza e le discussioni con altre persone stomizzate renderanno sempre più facile la gestione della stomia.

Molti confermano che anche con un'urostomia si può godere di una vita piena senza grandi limitazioni.

Quali sistemi per urostomia ci sono?

In linea di principio si distinguono due sistemi: il sistema a un pezzo e quello a due pezzi. In quest'opuscolo non è possibile presentare tutti i sistemi presenti sul mercato, poiché l'offerta di sistemi e sacche è continuamente ampliata e migliorata.

Il Suo stomaterapista saprà spiegarle i vantaggi e gli svantaggi dei singoli prodotti. Le dirà anche dove e come potrà ordinarli. La scelta di un sistema a uno o a due pezzi è individuale. Dipende dalle Sue esigenze personali e dalla necessità o meno di essere aiutati da un'altra persona (un familiare o l'aiuto a domicilio) per sostituire il dispositivo.

Carta dei diritti degli stomizzati

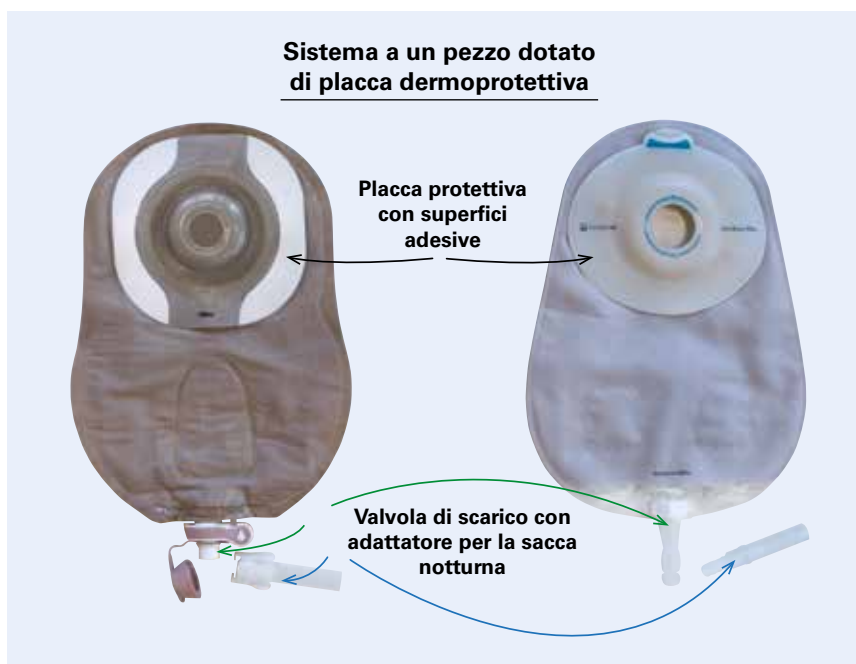
Secondo la «Carta dei diritti degli stomizzati», Lei ha diritto a un'assistenza medica e infermieristica professionale prima e dopo l'operazione, sia all'interno che all'esterno delle strutture ospedaliere. Tutte le persone stomizzate devono poter godere di una qualità della vita soddisfacente, indipendentemente dal luogo di residenza. Questo diritto comprende anche la protezione da ogni forma di discriminazione.

Fonte: Associazione internazionale stomizzati, IOA, 2007

Sistemi a un pezzo

La sacca per urostomia e la placca protettiva per la pelle formano un'unità inseparabile. La placca

protettiva può essere piana o convessa. Questo sistema deve essere cambiato ogni uno o due giorni.



Sistemi a due pezzi

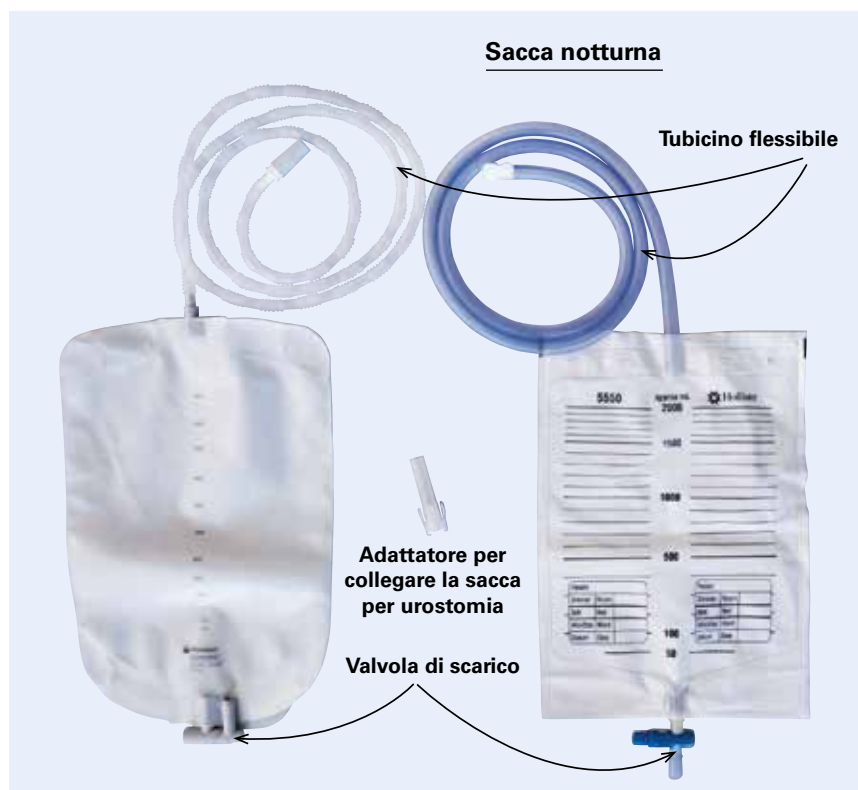
Il primo pezzo è una placca protettiva piana o convessa. La placca ha un anello di fissaggio dove si aggancia la sacca per urostomia. Ci sono anche sistemi con sacca au-

toadesiva. Di solito, si cambia la placca ogni tre o quattro giorni e la sacca ogni due giorni. Se si infila urina sotto la placca protettiva, deve sostituirla immediatamente.



Caratteristiche delle sacche

- Le sacche per urostomia hanno una membrana per evitare il reflusso di urina.
- Bisogna svuotare regolarmente la sacca aprendo e richiudendo la valvola di scarico.
- Di notte può anche collegare una sacca esterna più grande con un tubo (vedi immagine in basso) alla valvola della sacca per urostomia. La sacca grande può contenere circa 2 litri. In questo modo potrà dormire tranquillamente. Sostituisca la sacca notturna una volta alla settimana.



Che cosa paga la cassa malati?

Il materiale per urostomia fa parte del gruppo dei mezzi e dispositivi medici (EMAp) ed è pagato dall'assicurazione malattie di base. Le casse malati rimborsano un importo forfettario di 5040 franchi per anno civile. Se il costo del Suo materiale supera questa cifra, ne parli con il Suo stomaterapista, che motiverà il fabbisogno supplementare di materiale in una domanda di rimborso da spedire alla cassa malati. Questa domanda deve essere firmata dal Suo medico di famiglia.

Come si effettua la sostituzione?

Quando è il momento migliore per la sostituzione?

Se possibile, cambi sempre il sistema per urostomia al mattino, prima della colazione. Questo perché di notte, in genere, beve meno

e il mattino produce meno urina, quindi l'igiene della stomia è più semplice. Il mattino può fare tranquillamente la doccia con il «vecchio» sistema e cambiarlo dopo.

Che cosa deve preparare?

In linea di massima può praticare l'igiene della stomia dappertutto. La maggior parte delle persone lo fa in bagno davanti al lavandino. Talvolta un piccolo specchio aiuta a sistemare in modo ideale la placca protettiva della pelle.

Prima di procedere al ricambio, prepari tutto l'occorrente. Siccome può fuoriuscire urina in qualsiasi momento, dovrà fare tutto rapidamente. La pelle deve essere pulita e asciutta, affinché la placca aderisca bene.

Il foro della placca protettiva deve coincidere con le dimensioni della stomia: solo così la pelle è protetta efficacemente.

Materiale necessario per la sostituzione

- Sistema a un pezzo o placca protettiva e sacca.
- Acqua tiepida.
- Salviette o spray «remover».
- Compresse di garza non sterili, eventualmente speciali salviette per la pulizia della pelle.
- Sacchetto dei rifiuti antiodore.
- Eventualmente rasoio.
- Sacca notturna.
- Forbici arrotondate.
- Anello di protezione della pelle.
- Eventualmente pasta per stomia.

Importante

- Per l'igiene dell'area della stomia non utilizzi detersivi irritanti a base di alcol, perché disidratano la pelle e la rendono più sensibile.
- Eviti saponi e lozioni per il corpo attorno alla stomia. Se non è sicuro su come pulire l'area della stomia, chieda allo stomaterapista.
- Si ricordi di radere regolarmente i peli intorno alla stomia con un rasoio (nella direzione di crescita dei peli). Può tagliare i peli più lunghi con forbici arrotondate, facendo attenzione. La pelle rasata rende più semplice il distacco della placca protettiva e previene un'infezione della radice dei peli. Inoltre, la placca aderisce meglio alla pelle.
- Controlli regolarmente la stomia. Con il tempo le sue dimensioni possono variare: nelle prime sei settimane dopo l'operazione la stomia si restringe. Adatti il foro della placca protettiva alle dimensioni attuali della stomia. Il Suo stomaterapista La aiuterà a misurare la stomia e ad adattare le dimensioni del foro. Le saranno consegnate placche per stomia già ritagliate.
- **Buono a sapersi:** un sistema ermetico impedisce la fuoriuscita di odori sgradevoli.

Come sostituire il sistema per urostomia?

Rimuovere il sistema precedente

- Stacchi delicatamente con una mano la placca protettiva, dall'alto verso il basso, mentre con l'altra mano trattiene la pelle per creare una tensione opposta. Per staccare la placca può utilizzare anche un prodotto per rimuovere cerotti adesivi («remover»); chiedi al tuo stomaterapista. Staccare la placca delicatamente previene danni alla pelle.
- Prima di gettare il sistema usato nel sacchetto dei rifiuti, controlla se la superficie adesiva della placca protettiva è molto inumidita. In questo caso, forse, dovrà sostituire il sistema più spesso.
- Pulisca con acqua tiepida la stomia e la pelle circostante, meglio se con una compressa di garza non sterile.
- Asciughi bene la pelle, per evitare che rimangano tracce di urina sulla superficie adesiva. Copra la stomia con una compressa di garza. Se continua a fuoriuscire urina, tamponi la stomia per asciugarla fino all'applicazione della nuova placca.
- Se non è possibile rimuovere resti della pasta per stomia, può utilizzare speciali salviette detergenti. Chiedi allo stomaterapista.

Applicare la nuova sacca

- Se utilizza il *sistema a un pezzo*, faccia aderire la placca protettiva con sacca cominciando dal bordo inferiore della stomia. Poi, prosegua verso l'alto evitando di fare pieghe. Infine, eserciti una pressione sulla superficie adesiva attorno alla stomia per farla aderire perfettamente. Talvolta appoggiare le mani calde per qualche secondo sulla placca protettiva aiuta a farla aderire.

- Se utilizza il *sistema a due pezzi*, applichi innanzitutto la placca protettiva premendola per farla aderire bene. Poi, colleghi la sacca all'anello di fissaggio e controlli che sia fissata correttamente.
- Se utilizza un *sistema a due pezzi con sacca autoadesiva*, segua le istruzioni allegate al dispositivo.
- _____
- _____
- _____

Alla fine, controlli che la valvola di scarico sia ben chiusa. Chiuda il sacchetto dei rifiuti e lo smaltisca nella spazzatura.

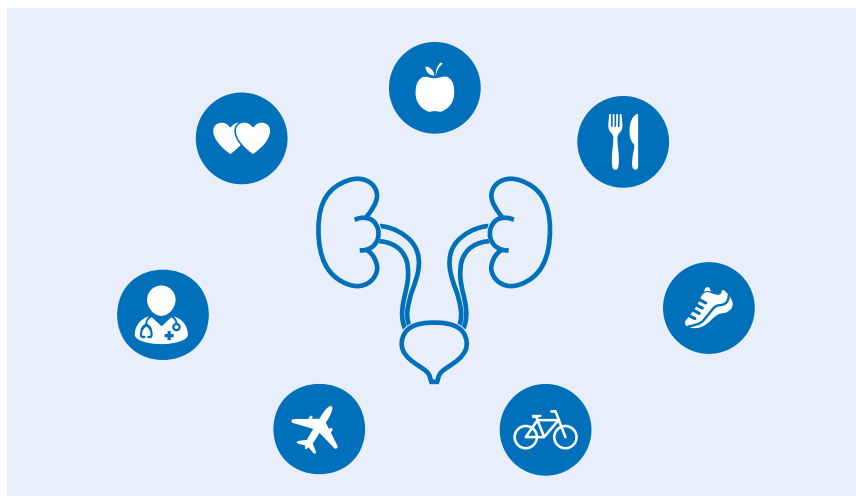
Se avesse domande o problemi riguardo alla sostituzione del sistema per stomia, si rivolga al Suo stomaterapista.

Buono a sapersi

Nel sito web della Lega contro il cancro può guardare il filmato «Vivere con una stomia» (disponibile in tedesco con sottotitoli in italiano). Alla realizzazione di questo film hanno collaborato l'Ospedale cantonale di San Gallo e la Lega contro il cancro della Svizzera orientale. Il filmato contiene utili informazioni sulla convivenza quotidiana con una stomia e sulla sua gestione.

www.legacancro.ch/il-cancro/disturbi-concomitanti/vivere-con-una-stomia

Consigli pratici



Le altre persone possono sentire cattivi odori?

Le sacche moderne sono ermetiche e non diffondono odori. In generale, quindi, nessuno si accorgerà che Lei ha un'urostomia. Le infiammazioni possono accentuare l'odore dell'urina. Perciò è importante che riduca il Suo rischio di infezioni. Faccia anche attenzione affinché il Suo sistema sia sempre chiuso ermeticamente (placca, anello di fissaggio, valvola di scarico). L'insicurezza legata alla paura che gli altri possano sentire odori si ridurrà con il tempo.

Prevenire perdite e ridurre le infezioni

Nella vita di tutti i giorni

- Vuoti la sacca più volte al giorno. Il peso dell'urina può facilitare il distacco della placca protettiva.
- Se nota che il sistema non è più ermetico, lo sostituisca al più presto per evitare danni alla pelle.
- Per precauzione, protegga il letto con un coprimaterasso.
- Indossi sempre il sistema mentre fa la doccia o il bagno,

perché l'emissione di urina è continua. Se sente un forte odore di urina, ne parli con il Suo stomaterapista o con l'urologo. Un forte odore di urina può formarsi se beve troppo poco, assume alimenti che accentuano l'odore dell'urina o ha un'infezione.

Fuori casa

- Controlli e svuoti la sacca prima di uscire di casa.
- Porti sempre con sé un set di ricambio completo (vedi pp. 32 sg.).
- Se viaggia in aereo porti un sistema già ritagliato nel bagaglio a mano (le forbici, di solito, non sono ammesse a bordo).

Ridurre il rischio di infezioni

- Beva a sufficienza. Emettendo una grande quantità di urina sono eliminati anche molti germi.
- Cambi regolarmente la sacca: ogni 2 giorni nel caso di *sistemi a un pezzo*; la placca ogni 3 o 4 giorni e la sacca ogni 2 giorni nel caso di

sistemi a due pezzi. In questo modo ridurrà il rischio di infezioni. In condizioni a loro favorevoli, invece, il numero di germi nell'urina raddoppia ogni 20 minuti!

- Per prevenire le infezioni può bere succo di mirtilli rossi.

Che cosa può mangiare e bere?

Con un'urostomia non deve fare particolare attenzione a quello che mangia, a meno che non abbia altri problemi di salute (per es. diabete o gotta).

Dopo l'operazione dovrà avere un po' di pazienza prima di poter mangiare e bere di nuovo normalmente, nell'attesa che l'eliminazione dell'urina funzioni di nuovo bene. All'inizio raccomandiamo un'alimentazione diversificata ed equilibrata. Nei primi tempi dovrebbe evitare cibi che gonfiano o che siano difficili da digerire, come leguminose, cavoli, funghi o alimenti affumicati. Stia lontano da spezie piccanti e



alimenti molto acidi (carne, insaccati, alimenti pronti). Beva meno caffè e rinunci all'alcol.

In seguito potrà di nuovo introdurre gradualmente questi cibi e bevande nell'alimentazione. Scoprirà da sé quali alimenti tollera bene e quali no. Tenere un diario alimentare può essere molto utile a questo proposito.

Un dietista può aiutarla se avrà problemi di alimentazione. Anche il Suo stomaterapista o i membri di ilco possono darle preziosi suggerimenti. A partire da pagina 38 troverà le relative informazioni e i recapiti.

Buono a sapersi

Con una prescrizione medica, la cassa malati rimborsa un determinato numero di sedute di consulenza dietetica.

Non esiste una vera e propria «dieta per stomizzati». Di regola, da sei mesi a un anno dopo si riesce nuovamente a digerire tutto quello che si mangiava prima dell'operazione.

Comportamento alimentare

- Si prenda tempo a sufficienza per mangiare.
- Segua un'alimentazione variegata, ricca di vitamine e sali minerali e con cibi prevalentemente vegetali.
- La carne e altri alimenti di origine animale devono essere il contorno, non la pietanza principale.
- Non rinunci ai piaceri della tavola. Mangi con gusto in compagnia.

Di che cosa deve tenere conto?

Bere a sufficienza

Beva da due a tre litri al giorno, preferibilmente acqua naturale, acqua minerale poco gassata, tè alle erbe.

Bevendo a sufficienza permette un buon risciacquo dell'urostomia. Questo riduce i germi e previene le infezioni. Diminuisce anche la formazione di muco nell'urina, quindi anche il rischio che l'urostomia si ostruisca.

Succo di mirtilli rossi

Molte persone con urostomia bevono ogni giorno un bicchiere di succo di mirtilli rossi al mattino e uno alla sera, per un totale di tre decilitri al giorno. Il succo di mirtilli rossi infatti rende acida l'urina e rallenta la crescita dei batteri.

Se il medico ha già diagnosticato un'infezione, dovrebbe aumentare la quantità di succo da bere.

Ridurre l'odore di urina

Alcuni alimenti e medicinali alterano l'odore dell'urina, tra cui gli asparagi, l'aglio, l'avena, il frumento e le uova. Il succo di mirtilli rossi e il prezzemolo, invece, possono ridurre il forte odore di urina.

Controllo del peso corporeo

Controlli regolarmente il Suo peso. Eviti di ingrassare o di dimagrire eccessivamente in un breve periodo. Un aumento del peso può sovraccaricare la stomia (vedi p. 26 «Se la stomia si ritraea»). Invece, una forte diminuzione del peso può produrre pieghe cutanee indesiderate.

Se perde molto peso in poco tempo deve sempre avvertire il medico. Se malgrado tutto ingrassa o dimagrisce troppo, deve adattare l'igiene della stomia. Ne parli con il Suo stomaterapista.

Difficoltà di alimentazione causate dal cancro

Se ha un cancro o, per esempio, sta ricevendo una chemioterapia, può provare inappetenza, nausea, avere difficoltà di deglutizione o perdere peso. Nell'opuscolo della Lega contro il cancro «Alimentazione e cancro» trova suggerimenti per alleviare i disturbi associati all'alimentazione e alla digestione (vedi p. 42).

Quando consultare lo stomaterapista o il medico?

Fissi un appuntamento dallo stomaterapista o dal medico nei seguenti casi.

Se ha dolori addominali e/o dalla stomia non esce più urina.

Vada subito dal medico se la quantità di urina diminuisce nettamente senza motivo o l'urina smette di defluire: si tratta di un'emergenza!

Se ha febbre e l'urina ha un forte odore.

Un'infezione può manifestarsi con un odore penetrante dell'urina, febbre, forte stanchezza e fitte al fianco. Il medico di famiglia deve prelevare campioni freschi di urina direttamente dalla stomia. Porti con sé alla visita un ricambio del sistema, poiché il medico deve disinfettare la stomia prima del prelievo.

Se la pelle prude molto, è arrossata o infiammata.

Talvolta la pelle attorno alla stomia può essere rammollita, arrossata, infiammata o prudere. Se non si tratta tempestivamente un'infezione, la pelle può subire danni dolorosi. Se la pelle infiammata sanguina o è umida, la placca protettiva non aderisce più bene.

Possibili cause di un'infezione della pelle:

- l'urina si è infiltrata sotto la placca protettiva. Può accadere quando, per esempio, il foro ritagliato o preconfezionato della placca è troppo grande;
- la pelle tende a infiammarsi se l'urina contiene più batteri del solito;
- depositi di cristalli di urea attorno alla stomia.

Se la pelle brucia, prude ed è arrossata.

Potrebbe trattarsi di una micosi, ossia un'infezione da funghi. È necessario trattare una micosi perché la placca protettiva non aderisce più bene.

Se ha una reazione allergica.

Un'allergia si riconosce innanzitutto da un arrossamento della pelle ben delimitato che causa bruciore e prurito. Può darsi che Lei sia intollerante al materiale del sistema per urostomia. Se soffre già di altre allergie, dovrebbe sottoporsi a un test allergologico.

Se nota un rigonfiamento sull'addome.

Solleverare un oggetto pesante può provocare un'ernia. Un'ernia è riconoscibile come un rigonfiamento della parete addominale attorno alla stomia. Eviti pertanto di sollevare pesi superiori a dieci chili.

Se la stomia si ritrae.

Quando la stomia si ritrae, rende difficile l'applicazione della sacca. Se la stomia è retratta, l'urina si infila sotto la placca protettiva e il sistema non è più ermetico. La causa di una retrazione può essere un aumento del peso, un'ernia o infiammazioni ricorrenti.

Se il flusso di urina si riduce o si arresta.

Può trattarsi di un restringimento – chiamato «stenosi» – della stomia. L'apertura diventa sempre più piccola. Scorre sempre meno urina, oppure il flusso si ferma. Questo provoca dolore.

Se la stomia assomiglia a una proboscide.

Si tratta di un cosiddetto «prolasso», che può essere più o meno grande. Può capitare, per esempio, se solleva un oggetto troppo pesante.

Buono a sapersi

La mucosa della stomia è ben irrorata di sangue e delicata. Pulendo la stomia durante la sostituzione del sistema, può capitare che sanguini leggermente.

Se assume farmaci anticoagulanti o sta ricevendo una chemioterapia o una radioterapia, la mucosa della stomia può sanguinare più intensamente.

Non deve preoccuparsi per piccole perdite di sangue, ma se queste diventano più frequenti o intense deve avvertire il medico.

Familiari, sessualità, lavoro e tempo libero

Parlare della stomia o fare finta di niente?

Può evitare molti malintesi se parla della stomia con i Suoi familiari e amici stretti. Sin dall'inizio dovrebbe coinvolgere il Suo partner nella gestione della stomia.

Ovviamente è Lei che decide con chi parlare e che cosa dire. Non nasconde però la Sua situazione solo per pudore o per riguardo degli altri.

Le esperienze positive con familiari e amici scacciano le paure e insicurezze più in fretta di quel che pensa.

Amore, tenerezza, sessualità

Anche se ha una stomia, non deve rinunciare a una vita sessuale appagante. Può però darsi che la malattia e l'operazione di urostomia limitino in parte le possibilità erotiche.

Quali problemi riportano le persone con una stomia?

- Alcune persone hanno dolori a causa della malattia o dell'operazione.
- La nuova quotidianità con la stomia rende insicure alcune persone.
- Alcune persone si sentono poco attraenti e perciò hanno meno voglia di intimità fisica.
- Alcuni pensano che l'odore della stomia disturbi il partner.
- Alcune persone pensano di essere respinte dal partner a causa della stomia.
- Alcune persone si sentono meno sicure di sé e sono più sensibili a quello che dice il partner.

Ai problemi descritti si aggiunge anche il Suo vissuto personale e il Suo modo di gestire la «nuova» vita di tutti i giorni con la stomia. Parli con il partner delle Sue paure e preoccupazioni. Dopo un certo tempo, in molte persone stomizzate si risveglia il desiderio sessuale e di intimità fisica.

Dia tempo al tempo

Nelle prime settimane dopo l'operazione e finché tutte le ferite non sono guarite completamente dovrebbe rinunciare ai rapporti sessuali.

Il desiderio sessuale varia da persona a persona. La malattia e l'operazione modificano la percezione del proprio corpo. Si prenda tutto il tempo necessario per scoprire che cosa desidera dal Suo partner e parlatene insieme.

Problemi di natura organica nella donna

La vescica è nelle immediate vicinanze degli organi sessuali. In un'operazione alla vescica, l'urologo spesso deve asportare anche l'utero e parte della parete della vagina. La vagina diventa quindi più corta e stretta. Questo può provocare una sensazione sgradevole o dolorosa durante i rapporti sessuali.

Una chemioterapia, una radioterapia, alcuni farmaci e l'operazione possono talvolta causare alterazioni ormonali, che hanno conseguenze sull'esperienza sessuale (secchezza della vagina, diminuzione del desiderio).

Ha domande sulla sessualità e la vita di coppia?

Legga gli opuscoli della Lega contro il cancro «Il cancro e la sessualità femminile» e «Il cancro e la sessualità maschile».

Problemi di natura organica nell'uomo

Lungo la vescica corre un fascio di nervi e vasi sanguigni importante per gli organi sessuali maschili. L'operazione può danneggiare questi nervi o vasi sanguigni. Talvolta possono verificarsi disturbi dell'erezione (irrigidimento del pene) o dell'eiaculazione (emissione di sperma).

In genere però non ci sono conseguenze sul desiderio sessuale. Può capitare che non sia più possibile avere un rapporto sessuale come prima. Spesso è anche lo stress psichico o la paura di fallire che causa difficoltà di erezione. Parli apertamente con il partner delle Sue paure e incertezze.

Come gestire i problemi legati alla sessualità?

Se la Sua vita di coppia non torna a essere quella di prima, ne parli con uno specialista. Può rivolgersi, per esempio, al Suo medico di famiglia, all'urologo o allo stomaterapista. Se desidera, può parlarne anche con un sessuologo. In ogni caso, è importante che coinvolga anche il partner.

Alcune persone sentono che il sistema per la stomia le disturba durante i rapporti sessuali o mentre scambiano tenerezze con il partner. Il sistema può essere coperto con un bendaggio o una cintura. Chieda consiglio allo stomaterapista.



J O B

Riprendere il lavoro?

La stomia di per sé non La rende inabile al lavoro. Tuttavia, la malattia che ha causato l'operazione e il genere di attività che svolge possono influire sulla capacità lavorativa.

In caso di cancro, dopo l'operazione sono spesso necessari altri trattamenti, come una chemioterapia o una radioterapia. Queste terapie provocano effetti indesiderati e possono indebolirla ulteriormente, ritardando il momento in cui potrà riprendere a lavorare.

A seconda dell'attività che svolge, dovrebbe riprendere a lavorare in modo graduale o ridurre, se possibile, l'orario di lavoro. Lavorare al caldo, sollevare pesi, dover spesso chinarsi o alzare le braccia sopra la testa sono attività che sovraccaricano la muscolatura addominale e aumentano il rischio di ernia o di un prolasso (vedi p. 26).

Requisiti sul posto di lavoro

Il posto di lavoro deve soddisfare i seguenti requisiti:

- Presenza di servizi igienici puliti nelle vicinanze;
- possibilità di fare pause regolari per bere e svuotare la sacca.

Chi deve informare?

- Dovrebbe informare i Suoi superiori sulla situazione medica e sulle sue conseguenze sull'attività lavorativa quotidiana. Molte persone non sanno che cosa sia esattamente una stomia.
- Sta a Lei decidere se e in che misura informare i Suoi colleghi. L'esperienza tuttavia dimostra che i colleghi, se ne conoscono il motivo, accetteranno le Sue improvvise assenze o le lunghe permanenze in bagno.

Consulenza e aiuto

Trova ulteriori informazioni nell'opuscolo «Cancro: le sfide da affrontare sul posto di lavoro» (vedi p. 42).

Per questioni finanziarie (per es. domande sul versamento del salario), insicurezze, difficoltà economiche dovute alla malattia o problemi assicurativi, il Suo stomaterapista, ilco, la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro o la Linea cancro (vedi pp. 38 sgg.) saranno lieti di offrirle tutti i consigli e l'aiuto di cui necessita.

Informazioni per il datore di lavoro

La Lega contro il cancro consiglia e informa i datori di lavoro. I collaboratori colpiti da un cancro che rientrano sul posto di lavoro hanno bisogno di un accompagnamento speciale. Informi i Suoi superiori o l'ufficio del personale sull'offerta della Lega contro il cancro:
www.legacancro.ch/datoridilavoro

Fuori casa e in viaggio

Una buona preparazione al viaggio è importante

- Chieda per tempo alla Sua cassa malati qual è la Sua copertura assicurativa all'estero.
- Porti con sé un certificato medico.
- Il Suo stomaterapista Le darà consigli prima del viaggio e Le consegnerà un cosiddetto «passaporto per stomizzati», che Le consentirà di evitare situazioni spiacevoli quando è in viaggio, per esempio ai controlli in aeroporto.
- Metta *sia* nella valigia *sia* nel bagaglio a mano materiale di ricambio a sufficienza e l'occorrente per l'igiene della stomia (vedi riquadro a p. 33).
- Se viaggia in Paesi caldi, porti con sé una riserva più grande di sistemi per stomia, perché potrà essere necessario cambiarli più spesso del solito.
- Usi una valigia con rotelle per evitare di sollevarla.

- Chieda a ilco (vedi p. 37) consigli e suggerimenti utili per il viaggio, soprattutto se visita un Paese tropicale. Approfitti delle esperienze che hanno già fatto altre persone con una stomia.
- Può chiedere anche una cosiddetta «eurokey» a Pro Infirmis. Con questa chiave universale ha accesso in ogni momento a un WC pubblico per disabili (per ulteriori informazioni consulti www.eurokey.ch).

Fuori casa

- Porti sempre con sé materiale di ricambio, anche se si assenta da casa solo per poche ore.
- Non beva mai acqua di rubinetto non potabile. Se ha dubbi, non la beva.

Materiale occorrente fuori casa

Porti sempre con sé un piccolo astuccio contenente materiale di riserva come:

- da 2 a 3 sistemi a un pezzo o a due pezzi (placca e sacca) di ricambio (con foro ritagliato o preconfezionato su misura);
- compresse di garza non sterili;
- sacchetti per i rifiuti;
- salviette o spray «remover»;
- sacca notturna con adattatore;
- importante: nei viaggi aerei non è consentito portare forbici nel bagaglio a mano!
- per i lunghi viaggi in automobile eventualmente una bottiglia per l'urina.

• _____

• _____

Può continuare a fare sport?

Con qualche adeguamento, potrà continuare a fare sport.

Scoprirà per conto Suo che cosa Le fa bene e che cosa è meglio evitare. La Sua malattia, il tipo, la sede della stomia e il rischio di danneggiarla pongono alcuni limiti che nessuno meglio di Lei può valutare. Probabilmente si sentirà più a Suo agio praticando uno sport che già conosce.

Buono a sapersi

Per fare sport sono disponibili sacche più piccole. Chieda consiglio allo stomaterapista.

Attività consigliate

- Attività fisiche che rafforzano la muscolatura e stimolano la circolazione.
- Escursionismo, jogging, andare in bicicletta, sciare, tennis, danza oppure un programma personalizzato in un centro fitness.
- Esercizi di allungamento (stretching) e yoga leggero.

Attività in genere prive di rischi

- Nuoto: provi prima il materiale nella vasca da bagno. Questo Le darà la sicurezza necessaria. In un negozio specializzato può comprare pantaloncini e costumi da bagno speciali che nascondono bene la sacca. Chieda informazioni al Suo stomaterapista.
- Sauna: prima di entrare in sauna deve sostituire il dispositivo.

Attività problematiche

- Sport da combattimento come la lotta e il pugilato. Eviti anche esercizi di ginnastica o danza con movimenti scattanti e bruschi.
- Alpinismo e arrampicata: comportano troppi movimenti bruschi o restare fermi in luoghi poco accessibili.

Si rivolga a un esperto

Se ha dei dubbi, chieda istruzioni a un fisioterapista. Le casse malati rimborsano le sedute di fisioterapia prescritte da un medico.

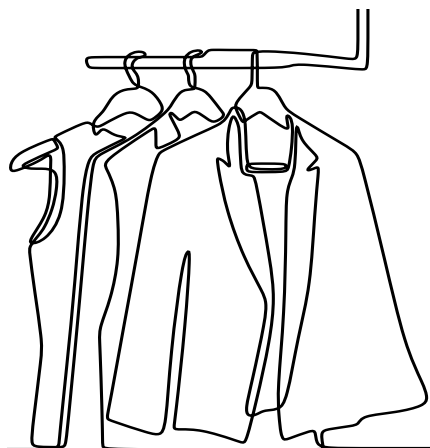
L'attività fisica ha effetti positivi sul benessere generale e sulla salute. Muoversi regolarmente fa rilassare gli ormoni della felicità e riduce gli ormoni dello stress. Per suggerimenti e spunti su come integrare più attività fisica nella vita quotidiana, legga l'opuscolo «Attività fisica e cancro».

Uno sguardo al guardaroba

Probabilmente non dovrà rinnovare tutto il guardaroba. L'importante è sentirsi bene nei propri vestiti.

Quindi, prima di correre in un negozio di abbigliamento, provi con comodo a casa i Suoi vestiti:

- dia la preferenza a indumenti ampi e comodi che nascondono bene la sacca anche quando è piena;
- eviti cinture ed elastici stretti poiché questi possono comprimere la stomia e ostacolare il deflusso di urina;
- per gli uomini le bretelle possono essere più comode di una cintura;
- il Suo stomaterapista o il collaboratore di un negozio di articoli sanitari possono mostrarle cinture per stomia create per lo sport e il tempo libero.





ilco Svizzera

ilco coordina i gruppi regionali dei portatori di stomia.

Incontrarsi con altre persone nella stessa situazione può esserle d'aiuto. La discussione diretta in piccoli gruppi Le permette di condividere le esperienze più svariate con gli altri partecipanti.

In Svizzera ci sono 11 gruppi regionali. ilco Svizzera coordina tutti questi gruppi. Trova le coordinate per mettersi in contatto con i gruppi regionali sul sito www.ilco.ch. Possono fornirglikle anche la Sua Lega regionale o cantonale contro il cancro o il Suo stomaterapista.

La sigla «ilco» è l'abbreviazione dei termini **ileostomia** e **colostomia**, ma agli incontri sono benvenuti anche i portatori di un'urostomia.

A seconda della situazione e delle Sue esigenze personali, può usufruire di svariate prestazioni di ilco, per esempio una consulenza personale (servizio visite) da parte di un membro esperto dell'associazione,

oppure può partecipare a un gruppo di discussione. ilco organizza anche eventi informativi ed escursioni collettive.

Se ha la possibilità e lo desidera, può anche contribuire attivamente e, dopo qualche tempo, seguire il corso di formazione per diventare visitatore o visitatrice ilco.

Segreteria ilco Svizzera

Peter Derrer
Oberdorfstrasse 20b
9512 Rossrüti
Tel. 077 418 33 40
info@ilco.ch
www.ilco.ch

Nel sito web di ilco Svizzera, le persone colpite e i loro familiari trovano numerosi opuscoli (produttori e fornitori di materiali per la stomia e opuscoli informativi). Può scaricare questi opuscoli gratuitamente. L'elenco degli opuscoli viene costantemente aggiornato.

www.ilco.ch/it/sulla-stomia/download-broschueren

Desidero una consulenza e altre informazioni

Chieda consiglio

Équipe curante

L'équipe curante Le consiglia che 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 professionisti che La assistono, curano e sostengono durante la malattia.

Il servizio di consulenza per stomizzati

In Svizzera ci sono numerosi servizi di consulenza per stomizzati. Sono gestiti da stomaterapisti, di solito all'interno di un ospedale o anche a livello ambulatoriale. Gli stomaterapisti Le daranno consigli in merito a tutti gli aspetti legati alla gestione della stomia.

Gli stomaterapisti aderiscono all'Associazione svizzera degli stomaterapisti. Nel sito Internet dell'associazione (www.svs-ass.ch), nella sezione «Centri di consulenza», troverà gli indirizzi dei servizi nelle Sue vicinanze.

Se Lei non dispone di un accesso ad Internet, le seguenti persone o servizi Le daranno tutte le informazioni necessarie:

- il Suo medico;
- la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro (vedi p. 46);
- ilco Svizzera o il gruppo regionale ilco vicino a Lei (vedi p. 37);
- la Linea cancro 0800 11 88 11.

Dovrebbe consultare uno stomaterapista già *prima* dell'operazione. Chieda un appuntamento.

Sostegno psiconcologico

Un cancro non ha conseguenze solo fisiche, ma anche psichiche, come stati di ansia, tristezza o depressione. Se queste conseguenze sono troppo pesanti per Lei, chieda un appuntamento con uno psiconcologo. Uno psiconcologo è uno specialista che La aiuta a elaborare la situazione legata al cancro.

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

La Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro

Le Leghe cantonali e regionali consigliano, accompagnano e sostengono le persone colpite e i loro familiari. Offrono colloqui personali, un aiuto pratico per risolvere problemi assicurativi e finanziari, propongono diversi corsi, aiutano a compilare le direttive anticipate del paziente e indirizzano a vari specialisti. Per esempio, la Lega contro il cancro può aiutarla a trovare uno stomaterapista.

Linea cancro 0800 11 88 11

Consulenti specializzati La ascolteranno al telefono. Risponderanno alle Sue domande su tutti gli aspetti legati al cancro e alle possibilità per affrontarlo. Può parlare con loro delle Sue paure e incertezze, e di come sta vivendo la situazione. Inoltre, Le forniranno i recapiti degli ospedali e dei centri oncologici 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](https://www.krebstelefon.ch)). Il servizio Skype è disponibile solo in tedesco e francese.

Cancerline: la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti hanno la possibilità di chattare con un consulente nel sito www.legacancro.ch/cancerline (orari: lunedì–venerdì, ore 10–18). Ha domande sulla malattia o desidera semplicemente parlare con qualcuno sul Suo stato d'animo? La chat è il luogo ideale per farlo.

Malati di cancro: come dirlo ai figli?

Ha un cancro e ha figli? Forse si chiede come comunicarlo in famiglia e che conseguenze avrà il cancro sulla routine domestica.

Nell'opuscolo «Se un genitore si ammalava di cancro» trova spunti per affrontare questo tema delicato con i Suoi figli. L'opuscolo contiene anche consigli per gli insegnanti.

Linea Stop tabacco 0848 000 181

Consulenti specializzate Le forniscono informazioni, La motivano a smettere di fumare e, se lo desidera, La seguono nel processo di abbandono delle sigarette. Per saperne di più, visiti il sito www.rauchstopplinie.ch.

Corsi

La Lega contro il cancro organizza corsi in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro e i loro familiari. Per maggiori informazioni visiti il sito www.legacancro.ch/corsi.

Attività fisica

L'attività fisica può alleviare i disturbi che accompagnano o seguono il cancro e le sue terapie. Muoversi regolarmente ricostituisce le capacità fisiche e aumenta il benessere generale. Si può fare da soli, in due o in un gruppo di sport per malati di cancro: l'importante è che l'esperienza sia piacevole.

Si informi presso la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro e legga l'opuscolo «Attività fisica e cancro».

Altri malati di cancro

Parlare con persone che hanno vissuto la stessa esperienza e sapere come gestiscono situazioni particolari può infondere coraggio e aiutare a sentirsi meno soli. Tuttavia, non sempre quello che ha aiutato o danneggiato qualcun altro ha lo stesso effetto anche su di Lei.

Forum su Internet

Può discutere le questioni che Le stanno a cuore in un forum online, come quello moderato dalla Lega contro il cancro: www.forumcancro.ch.

Gruppi di autoaiuto

In un gruppo di autoaiuto ha la possibilità di parlare con persone che hanno vissuto un'esperienza simile alla Sua e di scambiarsi informazioni di vario tipo. 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. Su www.autoaiutosvizzera.ch può cercare gruppi di autoaiuto nella Sua zona.

ilco Svizzera o i suoi gruppi regionali (vedi. p. 37) La metteranno in contatto con un gruppo di autoaiuto.

Fornitori di prodotti per la stomia

Il Suo stomaterapista le mostrerà i diversi prodotti per la stomia e Le consiglierà i prodotti adatti alle Sue esigenze personali. Diversi fornitori spediscono gratuitamente i prodotti a domicilio.

Servizi di cura a domicilio per malati di cancro

Sono servizi non ospedalieri che offrono aiuto e cure infermieristiche a domicilio. In alcuni Cantoni ci sono organizzazioni di questo tipo, specializzate nella cura dei malati di cancro, che hanno 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 ottenere gli indirizzi.

Consulenza dietetica

Molti ospedali dispongono di un servizio di dietetica. Sul territorio operano dietiste e dietisti indipendenti che, in generale, collaborano con l'équipe curante 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

Presso il segretariato dell'Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativo e sul sito dell'associazione trova gli indirizzi delle sezioni cantonali e delle reti di palliative.ch. Le reti di palliative.ch assicurano che le persone ammalate ricevano un'assistenza e una cura ottimali, indipendentemente dal luogo dove abitano.

palliative.ch
Bubenberglplatz 11
3011 Berna
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

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

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Accompagnare un malato di cancro**
- **Alimentazione e cancro**
- **Attività fisica e cancro**
- **Cancro inguaribile: che cosa fare?**
- **Cancro: le sfide da affrontare sul posto di lavoro**
- **Direttive anticipate della Lega contro il cancro**
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Il cancro e la sessualità femminile**
- **Il cancro e la sessualità maschile**
- **Il linfedema dopo un cancro**
- **L'ileostomia**
- **La colostomia**
- **La radioterapia**
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
- **Medicina complementare e cancro**
- **Predisposizione genetica al cancro**
- **Quando anche l'anima soffre**
- **Scelte di fine vita**

- **Se un genitore si ammala di cancro**
- **Senza forze**
- **Terapie medicamentose dei tumori**

Presso la Lega contro il cancro trova altri 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



Può leggere e ordinare tutti gli opuscoli online.

Il Suo parere ci interessa

Ci comunichi la Sua opinione su questo opuscolo compilando il questionario che trova in fondo all'opuscolo o sul www.legacancro.ch/la-sua-opinione-conta. La ringraziamo per il Suo interesse.

Opuscoli di altre organizzazioni

«**Terapia oncologica nell'ambito di uno studio clinico**», a cura del Gruppo svizzero di ricerca clinica sul cancro (SAKK), 2015. Scaricabile dal sito: www.sakk.ch.

Lecture consigliate

«**Urostomia e vita di tutti i giorni. Cosa è importante sapere per saper fare ed essere: informazioni e consigli**», a cura di Carla Saracco, AIOSS Editore, 2018. Disponibile gratuitamente online all'indirizzo: <https://aioss.it>

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca che presta gratuitamente libri sul cancro. Si informi presso la Lega del Suo Cantone (vedi p. 46).

Video consigliato

«**Vivere con una stomia**»: www.youtube.com/watch?v=7znsYBcEHQY

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 in Svizzera.

www.legacancro.ch/psicooncologia

Per trovare uno psicologo nelle vicinanze.

Altri enti e consulenti, altre associazioni

Informazioni in italiano

www.143.ch/ticino

Telefono amico Ticino e Grigioni italiano

www.aimac.it

Associazione italiana malati di cancro, amici e parenti

www.aiom.it

Associazione italiana oncologia medica

www.aioss.it

Associazione di stomaterapia e riabilitazione del pavimento pelvico

www.airc.it

Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro ETS

www.aistom.org

Associazione italiana stomizzati

www.autoaiutosvizzera.ch

Recapiti gruppi di autoaiuto nelle vicinanze

www.almaitalia.org

Alma Italia Onlus

www.apistom.it

Associazione piemontese incontinenti e stomizzati

www.crohnclub.it

Forum per stomizzati e per malattie intestinali croniche infiammatorie

www.eurokey.ch/it

Eurokey – un servizio di Pro Infirmis

www.fais.info

Federazione delle associazioni incontinenti e stomizzati

www.faisitalia.it

Federazione associazioni incontinenti e stomizzati

www.fondazioneveronesi.it

Fondazione Veronesi

www.humanitas.it

Istituto clinico Humanitas

www.ieo.it

Istituto europeo di oncologia

www.ilco.ch

Sezioni regionali dei portatori di stomia

www.iss.it

Istituto superiore di sanità

https://svs-ass.ch

Associazione svizzera stomaterapisti e stomaterapiste

www.palliative.ch

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

Informazioni in tedesco e/o francese

www.avac.ch

Apprendre à vivre avec le cancer

www.cipa-igab.ch

Organizzazione mantello dei familiari assistenti in Svizzera

www.kinderkrebshilfe.ch

Organizzazione di autoaiuto Kinderkrebshilfe

www.patientenkompetenz.ch

Fondazione per la competenza sanitaria

www.psychoonkologie.ch

Società svizzera di psiconcologia

www.stomaforum.de

Forum per portatori di stomia, familiari e interessati

www.stoma-welt.de

Portale informativo tedesco per persone con stomia

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

http://ostomyinternational.org

International ostomy Association

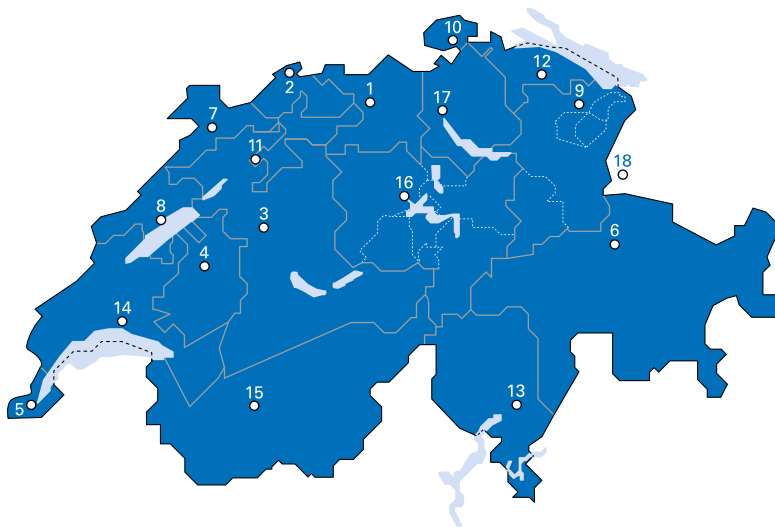
www.ostomyeurope.org

European Ostomy Association

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: CH57 30000 00150 01212 17

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@krebsslgabern.ch
www.krebsslgabern.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@krebsslga-gr.ch
www.krebsslga-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@krebsslga-ostschweiz.ch
www.krebsslga-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@tgkl.ch
www.tgkl.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**

place Pépinet 1
1003 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: CH73 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**

Im Malarsch 4
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
helpline@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 confermare la donazione.



Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.