



# Le protesi del seno

## La scelta giusta

Una guida della Lega contro il cancro  
per donne operate al seno



# 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  
fax 031 389 91 60  
info@legacancro.ch  
www.legacancro.ch

### Autrici

Therese Anderegg, Unterseen  
Susanne Lanz, Lega svizzera contro  
il cancro, Berna

### Redazione

Christina Müller, Bellinzona

### Consulenza specialistica

Dott.ssa h.c. Susi Gaillard  
Associazione «leben wie zuvor», Reinach  
Rita Aebi, consulente protesi del seno,  
Ortho-Team, Berna

### Traduzione

Sergio Pastore, Sennwald

### Immagine di copertina

Puma Navaal, Zurigo

### Immagini

p. 4: bobot/photocase.com  
p. 10: shutterstock  
p. 20: Keystone, Peter Klaunzer

### Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### Stampa

Jordi AG, Belp

**Questo opuscolo è disponibile anche in francese e tedesco.**

© 2010, 2005, Lega svizzera contro il cancro, Berna | 4ª edizione invariata

# Indice

<b>Editoriale</b>	<b>5</b>
<b>Dalla protesi provvisoria a quella definitiva</b>	<b>6</b>
La prima protesi	6
La protesi definitiva	6
Materiale, lavorazione, marche	7
<b>Per ogni seno la protesi adatta</b>	<b>8</b>
Forme, colori, capezzolo	8
Modelli «classici» e adesivi	8
Protesi parziali	9
Protesi del seno per tutte le esigenze	9
<b>La scelta della protesi del seno</b>	<b>12</b>
A quale negozio rivolgersi?	12
Importanti criteri di scelta	13
<b>La protesi del seno – compagna quotidiana</b>	<b>14</b>
Cura e durata della protesi	14
La biancheria intima adatta	14
Mi serve un reggiseno speciale?	14
In forma grazie al nuoto	16
Le prestazioni delle assicurazioni	17
<b>Convivere con il cancro</b>	<b>19</b>
<b>Consulenza e informazione</b>	<b>21</b>



## Cara lettrice,

Lei sta per sottoporsi o si è già sottoposta a un'operazione al seno. Questo intervento non mette a dura prova soltanto il fisico, ma investe tutta la persona nella sua complessità. È un'esperienza che disorienta molte donne e le rende insicure.

In questa situazione, gli opuscoli gratuiti della Lega contro il cancro possono essere utili e facilitarle il ritorno alla vita quotidiana: trattano molti aspetti delle terapie e dei controlli postoperatori nonché questioni concernenti il lavoro (vedi p. 23).

Dopo un intervento al seno, una buona protesi del seno contribuirà al suo benessere. Quello che conta è riacquistare la massima sensazione di naturalezza. Negli ultimi anni i materiali, le forme e i colori delle protesi sono stati continuamente perfezionati. Oltre alle protesi sistemate nella fodera del reggiseno, sono oggi in commercio protesi da applicare sulla pelle con un adesivo o protesi a peso ridotto. Per le donne che hanno subito un intervento conservativo sono disponibili protesi parziali.

La scelta di protesi del seno è davvero ampia: non è facile individuare i negozi giusti di articoli sanitari e ortopedici o di biancheria femminile. Alcuni negozi vendono unicamente i prodotti di una certa marca, altri invece hanno un ampio assortimento. Per orientarsi occorre una consulenza specialistica.

Con il presente opuscolo vorremmo facilitarle la scelta della protesi più adatta alla Sua situazione.

Le facciamo i nostri più sinceri auguri per l'avvenire.

*La Sua Lega contro il cancro*

# Dalla protesi provvisoria a quella definitiva

## La prima protesi

La prima protesi le sarà consegnata pochi giorni dopo l'operazione. Ciò è particolarmente importante per le donne che non hanno avuto un intervento conservativo e che hanno quindi perso un seno. Si tratta di una protesi provvisoria di materiale tessile. È molto leggera e non irrita la cicatrice. Può essere fissata al reggiseno con alcuni punti o con dei piccoli bottoni a pressione perché non si sposti.

Solitamente la fornitura di una prima protesi fa parte dell'offerta dell'ospedale (vedi «Breast Care Nurse» a pagina 21), al più tardi al momento dell'uscita.

A volte può essere anche fornita dalla Sua Lega cantonale o regionale (vedi p. 26).

## La protesi definitiva

La prima protesi è troppo leggera e non può costituire una soluzione duratura. Discuta col medico il momento giusto per la protesi del seno definitiva. Se deve fare una radioterapia tale momento potrebbe essere rimandato per un po'.

Di solito il momento migliore è tra le sei e le otto settimane dopo l'operazione, quando la ferita si è cicatrizzata e i gonfiori si sono attenuati. Molte donne sono sollevate quando arriva l'ora di poter scegliere la protesi definitiva.

Altre donne invece non sanno decidersi. Si chiedono se la protesi sia proprio necessaria oppure vorrebbero sottoporsi il più presto possibile a un intervento di ricostruzione del seno. In genere un tale intervento può però essere programmato al più presto da sei a dodici mesi dopo l'operazione. Troverà ulteriori informazioni in proposito nell'opuscolo «Un nuovo seno?» (vedi p. 23)

Indossare una protesi del seno conviene in ogni caso: facilita un portamento equilibrato ed evita così possibili mal di schiena.

## **Materiale, lavorazione, marche**

Le protesi del seno sono costituite di silicone, un materiale sintetico che si presta a molteplici usi. Il silicone è ben tollerato dalla pelle, è cedevole e raggiunge rapidamente la temperatura corporea. Resiste inoltre alla radiazione solare e all'acqua clorurata o marina (bagni), al sudore e ai cosmetici. Il silicone conserva inoltre la forma e il colore ed è inodore. Le protesi in silicone sono morbidissime e simili al seno femminile anche dal profilo del peso. Alcuni modelli si appiattiscono quando si assume una posizione supina e seguono i movimenti del corpo, aumentando così il senso di naturalezza.

Il silicone non costituisce alcun pericolo. Contrariamente alle protesi impiantate, la protesi è applicata esternamente. La protesi in silicone è robusta, le punture di aghi o spilli e le unghie di animali potrebbero tuttavia causare la fuoriuscita del materiale. Se si verifica una perdita di silicone o si formano delle bolle, è necessario sostituire la protesi.

Ecco alcune note marche svizzere di protesi del seno:

### **Amoena**

Distribuita da Schärer SA  
6014 Littau  
tel. 041 259 22 40  
acino@amoena.com  
www.amoena.com

### **Anita**

Distribuita da CORSA-NOVA SA  
6210 Sursee  
tel. 041 925 02 50  
corsanova@anita.net  
www.corsanova.ch  
www.anita.com

### **Dekumed**

Distribuita da Otto Bock Suisse SA  
6036 Dierikon  
tel. 041 455 61 71  
suisse@ottobock.com  
www.ottobock.de

### **Silima**

Distribuita da  
Thuasne Deutschland GmbH  
www.silima.de

L'offerta varia da produttore a produttore. A dipendenza dei Suoi bisogni, si informi anche su altre marche nel negozio specializzato. Gettare un'occhiata ai siti dei vari produttori può aiutare a orientarsi.

# Per ogni seno la protesi adatta

## Forme, colori, capezzolo

Le protesi del seno hanno forma triangolare, ovale o trapezoidale. A dipendenza della forma, i due seni, destro e sinistro, sono identici o diversi. In alcuni modelli la protesi si estende fino alla zona ascellare o copre l'attaccatura del seno. Le protesi sono disponibili in diverse taglie. Per ogni tipo di seno c'è una protesi adatta.

Le protesi hanno il colore dell'incarnato. Per donne dalla pelle scura si trovano anche protesi di colore scuro. Molti modelli hanno il capezzolo dello stesso colore della protesi. Vi sono anche protesi con un capezzolo dall'aspetto naturale e pigmentato.

Per chi desidera accentuare maggiormente il capezzolo, sono in commercio dei set speciali: il capezzolo può essere fissato sulla protesi con un applicatore e rimosso facilmente. Esistono anche capezzoli autoadesivi.

## Modelli «classici» e adesivi

Le protesi «classiche» possono essere sistemate in un reggiseno normale e ben aderente. La protesi è a diretto contatto con la pelle. Sono in commercio anche reggiseni con taschino di cotone o di microfibra in cui infilare la protesi. Questi reggiseni garantiscono maggior sicurezza, per esempio quando ci si piega in avanti o durante l'attività sportiva.

Nell'offerta figurano anche protesi adesive o applicate sulla pelle con strisce adesive. A seconda della pelle e della costituzione del Suo seno, questo tipo di protesi può rappresentare una buona soluzione, specie in circostanze particolari. Se opta per questa protesi dovrà però pazientare: la cicatrice ed eventuali altre lesioni cutanee causate dalla radio- o chemioterapia devono prima guarire perfettamente.

Queste protesi possono essere applicate e tolte in qualsiasi momento. Possono dare una maggiore sensazione di sicurezza perché non possono cadere in avanti o spostarsi. Lo stesso risultato si ottiene comunque con un buon reggiseno anche con le protesi tradizionali da inserire nel taschino o di-



rettamente nel reggiseno. Con una protesi adesiva potrebbe rinunciare ogni tanto al reggiseno; in generale però pure questa protesi si porta con un reggiseno adatto.

Deciderà lei il modello che le conviene: uno «classico» e/o uno adesivo. Quel che conta è la comodità, la tollerabilità, la forma perfetta e la sensazione di sicurezza.

## Protesi parziali

La maggioranza delle donne oggi può beneficiare di un intervento conservativo del seno. Pure dopo un intervento parziale una protesi è una soluzione valida, anche se non è strettamente necessaria dal profilo medico. Sul piano cosmetico e psicologico però l'equilibrio ottico è importante; compenserà una mancanza di volume ed eventuali irregolarità della pelle. Le protesi parziali possono essere acquistate già pronte o ordinate su misura.

Sono disponibili protesi parziali di silicone o di polistirolo di varia forma da inserire in appositi taschini del reggiseno. Possono essere sistemate singolarmente e hanno una funzione cosmetica in quanto compensano la mancanza di tessuto mammario.

Per le donne che hanno subito un'operazione parziale sono particolarmente indicate protesi leggere in silicone. Coprono tutto il petto, ma sono cave e contribuiscono a ristabilire l'equilibrio.

Recentemente sono state sviluppate protesi compensatrici particolarmente sottili a forma trapezoidale o triangolare con una parte posteriore rivestita in microfibra. Si possono riempire secondo le proprie necessità con cotone idrofilo per compensare deficit di tessuto mammario o irregolarità. Il soffice materiale di silicone consente un passaggio morbido dalla protesi al corpo e dà una sensazione piacevole.

## Protesi del seno per tutte le esigenze

Lo sviluppo di protesi del seno è oggi molto avanzato. C'è praticamente una soluzione per ogni esigenza individuale.

### In caso di problemi cutanei, allergie o dopo la radioterapia

Non utilizzi protesi adesive. La protesi non deve essere a contatto diretto con la pelle. Sono particolarmente raccomandate le protesi provvisorie in tessuto o protesi leggere. Ne esistono anche alcune



che si possono riempire con garze mediche, il che consente un adattamento perfetto. Altre sono dotate di una parte posteriore in microfibra traspirante e molto comode da portare; la pelle resta calda e asciutta e si evitano ulteriori irritazioni cutanee.

### **Seni pesanti**

In caso di seno molto abbondante la protesi tradizionale può risultare molto pesante. In questo caso si raccomandano protesi a peso ridotto (cave) o leggere.

Esiste anche la possibilità di ridurre chirurgicamente l'altro seno. Troverà altre informazioni in merito nell'opuscolo «Un nuovo seno?» (vedi p. 23).

### **In caso di linfedema**

Non di rado nelle donne operate al seno si osserva un'ostruzione dei vasi linfatici: il liquido linfatico ristagna poiché le vie deferenti sono in parte occluse o persino interrotte a seguito dell'operazione. Troverà ulteriori informazioni in merito nell'opuscolo «Il linfedema e il cancro» (vedi p. 23).

In caso di linfedema si raccomandano speciali reggiseni con spalline larghe e imbottite che a seconda del produttore si chiamano anche bendaggi speciali per linfedemi (vedi p. 16).

Protesi a peso ridotto (cave) e protesi leggere alleggeriscono e danno sollievo.

### **Attività sportiva**

I diversi produttori hanno sviluppato protesi speciali che sono adatte a praticare il nuoto, come altre attività sportive. Certi modelli sono dotati di una parte posteriore con scanalature che permettono all'acqua di scorrere via più facilmente. Altre sono riempite d'aria e quindi non si spostano nell'acqua. Esiste anche una particolare protesi che si può lasciare sempre inserita nel costume da bagno. In linea di massima è però possibile fare il bagno con qualsiasi protesi.

### **Tendenza alla sudorazione**

Anche se tende a sudare intensamente, ci sono soluzioni per risolvere il problema, almeno in parte. Alcune protesi cave sono rivestite di una morbida microfibra traspirante e dotate di un sistema di camere d'aria: la pelle può respirare e resta asciutta.

# La scelta della protesi del seno

## A quale negozio rivolgersi?

È importante trovare il negozio giusto per disporre di un'ampia scelta e sentirsi a proprio agio. In base all'esperienza fatta da donne operate al seno, abbiamo elencato i seguenti punti.

### Un buon negozio offre ...

- una consulenza seria da parte di una persona ben preparata e che ha tempo per lei;
- un'ampia scelta di protesi;
- un'atmosfera gradevole e discreta, per esempio un camerino per le prove;
- accanto alle protesi anche capi di biancheria e costumi da bagno adatti.

In base ai Suoi propri bisogni darà più importanza all'uno o all'altro di questi aspetti. L'assortimento di biancheria e di costumi da bagno non le sembrerà forse così importante al momento di scegliere la protesi definitiva. Potrebbe in effetti acquistare la Sua protesi in un negozio di articoli sanitari e in seguito reggiseni e/o costumi da bagno in un negozio specializzato con una più ampia scelta di biancheria.

## Informarsi prima per telefono

Si consiglia di richiedere prima delle informazioni telefoniche presso il negozio. Chieda dell'offerta e se il negozio è in grado di soddisfare le sue esigenze.

Dia la preferenza a negozi che le propongono un appuntamento e offrono una consulenza specialistica. Sono inoltre consigliabili i negozi che offrono una grande scelta di protesi di diversi produttori. Esiste anche la possibilità di farsi un'idea dell'offerta consultando Internet (vedi p. 7 e 25).

## Indirizzi

Per reperire gli indirizzi dei negozi si rivolga

- alla Lega contro il cancro della Sua regione (vedi p. 26).
- Al *Breast Care Nurse* (vedi p. 21).
- Al Suo medico o alla Sua specialista in cure infermieristiche.
- Può consultare l'elenco telefonico. Guardi sotto «articoli sanitari e ortopedici», «biancheria intima»/«dessous», «Beldona» ([www.beldona.ch](http://www.beldona.ch)) e «Perosa» ([www.perosa.ch](http://www.perosa.ch)).
- Può rivolgersi anche ai distributori nazionali delle singole marche (vedi p. 7).

## Importanti criteri di scelta

La protesi deve essere il più possibile simile al Suo seno. Solo se aderisce perfettamente lei si sentirà sicura e a Suo agio.

Al momento della scelta occorre considerare aspetti medici, tecnici ed estetici:

- tipo, natura e direzione della cicatrice
- dimensioni, forma, aspetto, peso della protesi
- oscillazione, aderenza
- tollerabilità
- altri problemi di salute (osteoporosi, linfedema, prevenzione di mal di schiena)

## Consulenza

La consulenza dovrebbe svolgersi in un locale separato, dotato di un camerino. La Sua interlocutrice deve essere una persona con una formazione specifica. Essa le mostrerà vari tipi di protesi, che lei potrà provare col Suo reggiseno o con un reggiseno speciale. Una consulente esperta ha un buon occhio e saprà dirle ciò che le conviene.

La scelta della protesi adatta richiede tempo. Non si lasci condizionare. Se non trova il modello che la soddisfa completamente, si possono ordinare altre protesi e fissare un nuovo appuntamento.

Se lo desidera può anche farsi accompagnare da un'amica, da una collaboratrice della Lega contro il cancro o da una volontaria di un gruppo di sostegno.

# La protesi del seno – compagna quotidiana

## Cura e durata della protesi

La protesi in silicone ha l'aspetto della pelle naturale e va trattata proprio come una pelle delicata. La cosa migliore è lavarla ogni giorno con sapone liquido in acqua tiepida e asciugarla delicatamente con un asciugamano morbido.

Le protesi autoadesive necessitano invece di maggiori attenzioni. Si attenga alle istruzioni delle ditte produttrici. Insieme alla protesi le sarà consegnato un set completo di prodotti per la pulizia della protesi con le relative istruzioni. Solo la cura accurata e regolare garantisce la durata della funzione adesiva. Le spese per i prodotti di ricambio del set di cura sono a Suo carico. Si informi del prezzo e del consumo medio.

La Sua nuova protesi ha un anno di garanzia, ma solitamente potrà usarla per un periodo più lungo. La durata dipende molto dalla cura e dal trattamento. Presti attenzione agli oggetti aguzzi e taglienti come spille, unghie di animali, lime, forbici ecc.

Ma anche altri fattori, per esempio l'aumento o la diminuzione di peso, possono far sì che la protesi non aderisca più perfettamente. In questo caso sarà da sostituire.

## La biancheria intima adatta

La scelta di biancheria intima per le donne operate al seno è molto ampia. Le ditte produttrici di protesi offrono anche reggiseni, busti, slip, body e corsetti adatti e alla moda. Il colore prevalente è il bianco, vari modelli sono però disponibili anche in nero o beige o nei colori alla moda.

## Mi serve un reggiseno speciale?

Non è sempre necessario portare un reggiseno speciale. Quel che conta è che il Suo reggiseno abbia una forma perfetta, sia ben fatto e sia tagliato abbastanza alto. In questo caso potrà indossarlo anche con la protesi.

Può anche inserire nel Suo reggiseno una fodera leggera o farlo foderare in un negozio specializzato. Alcuni negozi offrono questo servizio gratuitamente, altri chiedono ca. fr. 20.–/30.– per ogni singola fodera. La protesi sarà poi inserita nella fodera.

I reggiseni speciali sono già provvisti di un taschino in microfibra o cotone. Questi taschini servono a sistemare bene la protesi e permettono ampia libertà di movimento: si sentirà così più sicura.

Ciò è molto importante soprattutto per chi pratica sport.

Se è una persona a rischio di linfedema dovrebbe portare dei reggiseni speciali, che a seconda del produttore si chiamano anche bendaggi per linfedemi. Sono dotati di spalline larghe e imbottite che non stringono, di cuciture particolari e di altri vantaggi che contribuiscono a dare sollievo.

Si evita di far cadere in avanti la protesi scegliendo un reggiseno adatto al tipo di costituzione, alla forma del corpo e al busto e regolando bene le spalline. Si faccia consigliare bene perché solo un reggiseno perfettamente modellato garantisce il giusto posizionamento della protesi.

### **Reggiseni speciali per ogni esigenza**

Al pari delle protesi, ci sono reggiseni speciali praticamente per ogni esigenza. L'offerta va dai reggiseni per le prime necessità, ai reggiseni di sostegno, ai corsetti, ai body e ai reggiseni di compressione, concepiti per le donne che hanno subito un intervento di chirurgia plastica. I reggiseni sono dispo-

ribili con coppe di diversa taglia, preformate e non, e con spalline curve, larghe o allargate verso il petto, imbottite e dalle spalline regolabili. Sono abbinati a slip e string alla moda.

Per tutti i problemi particolari vi sono modelli speciali; per esempio dopo un intervento conservativo, per seni pesanti e sudorazione abbondante, per la pelle delicata e in caso di linfedema. Singoli modelli hanno una particolare funzione di sostegno e sono molto indicati per chi pratica sport e molto comodi. Per le portatrici di una protesi adesiva esistono modelli speciali senza il taschino. Dopo un intervento al seno conservativo, i deficit di volume si possono compensare con un reggiseno di microfibra morbidissima dotato di un cuscinetto ad aria o con protesi parziali, nascondendo così eventuali irregolarità.

### **Indirizzi**

La Lega contro il cancro della Sua regione Le fornirà gli indirizzi dei negozi specializzati. Anche i negozi di articoli sanitari e ortopedici hanno in genere una scelta più o meno ampia di biancheria.

## In forma grazie al nuoto

Non appena la ferita dell'operazione si sarà ben cicatrizzata, potrà fare di nuovo il bagno, previo permesso del medico. Il nuoto la manterrà in forma ed è un'attività molto consigliabile, anche per prevenire il linfedema.

Quanto detto per il reggiseno vale anche per il costume da bagno: non sempre è necessario un modello speciale. Spesso è sufficiente foderare un comune costume e infilarvi la protesi.

### **Un costume da bagno (speciale) e ben aderente:**

- non lascia intravedere la protesi;
- ha una scollatura meno profonda e nella regione ascellare è di taglio più alto;
- è provvisto di un taschino in cui infilare la protesi.

La maggioranza dei costumi presenta queste caratteristiche, benché il design debba tenere conto della direzione della cicatrice, delle conseguenze della radioterapia o di un linfedema.

Qualsiasi negozio specializzato offre un'ampia gamma dei più svariati modelli e tagli. Sono in commercio anche speciali bikini o tankini. Questi ultimi sono modelli in tre pezzi che sono anche detti Push-up-bikini.

Troverà questi costumi speciali negli stessi negozi in cui acquista la Sua biancheria intima.

Si faccia consigliare nella scelta del costume da bagno. In varie località della Svizzera hanno luogo sfilate di moda dedicate ai costumi da bagno. La Sua Lega contro il cancro Le fornirà con piacere altre informazioni (vedi p. 26).



## Le prestazioni delle assicurazioni

Una comune protesi del seno costa intorno ai 450 fr. Se ne desidera una su misura deve in genere mettere in conto 1000 fr. e anche più.

Per le protesi definitive ha diritto a un rimborso. I costi delle protesi provvisorie invece non sono rimborsati. Solitamente vengono però consegnate gratuitamente già in ospedale.

### Rimborso per le protesi del seno

#### Prima del raggiungimento dell'età AVS

Se lei non ha ancora raggiunto l'età AVS sarà l'Assicurazione invalidità (AI) ad assumersi l'onere del rimborso; lo stesso vale se lei è in età AVS, ma gode di un diritto già acquisto, cioè se ha acquistato la Sua prima protesi ancora in età AI. L'importo rimborsato è di 500 fr. per protesi e per anno civile o di 900 fr. in caso di mastectomia bilaterale. Per acquistare una protesi speciale più costosa, si può richiedere l'importo massimo fino a 3 anni in anticipo.

#### Come procedere se il rimborso è effettuato dall'AI

- Pagare la protesi in contanti in negozio (richiedere la ricevuta) o farsi fare la fattura e pagare in seguito.

- Richiedere all'AI il formulario apposito (comune o ufficio AI) e compilarlo. Per compilare il formulario può farsi aiutare dalla Sua Lega contro il cancro regionale (vedi p. 26).
- Spedire una copia della fattura o della ricevuta e il formulario AI compilato alla cassa di compensazione AI, indicando il proprio numero di conto postale o bancario. Il rimborso sarà effettuato nel giro di 4-6 settimane.

Se non si tratta della Sua prima protesi procederà allo stesso modo, ma non dovrà riempire il formulario AI: basterà indicare il proprio numero di AI, rispettivamente il Suo codice.

#### In età AVS

Se lei è in età AVS e non gode di un diritto acquisto (vedi sopra), chiedi il rimborso alla Sua cassa malati. Questa le verserà 360 fr. per protesi e per anno civile, meno il 10% di partecipazione ai costi. Dall'importo verrà dedotta anche la franchigia annua, se non è stata ancora versata. Chi gode di prestazioni complementari (PC) ha inoltre diritto al rimborso della partecipazione e della franchigia.

Nella pratica è stato osservato che certe assicurazioni, rispettivamente assicurazioni complementari, danno contributi supplementari. Vale in ogni caso la pena di presentare una richiesta. La Lega contro il cancro della Sua regione l'aiuterà volentieri nelle pratiche di rimborso.

### **Come procedere se il rimborso è effettuato dalla cassa malati**

- Pagare la protesi in contanti in negozio (richiedere la ricevuta) o farsi fare la fattura e pagare in seguito.
- Spedire la copia della fattura e il certificato medico alla cassa malati; il rimborso sarà effettuato entro 4–6 settimane.
- Se non si tratta della Sua prima protesi procederà allo stesso modo, ma non dovrà più allegare il certificato medico. È però consigliato farsi fare un certificato medico in occasione della visita di controllo poiché alcune casse lo richiedono.

### **Rimborso per reggiseni e costumi da bagno**

Per accessori e reggiseni speciali per protesi la cassa malati rimborsa inoltre 90 fr. per anno civile. Non ci sono contributi supplementari per costumi da bagno. Se però oltre all'assicurazione malattia di base ha una buona assicurazione complementare, è possibile che la cassa copra una parte delle spese.

Può anche presentare una domanda di contributo volontario alla Sua cassa malati o di aiuto finanziario alla Lega contro il cancro della Sua regione.

# Convivere con il cancro

Numerose persone confrontate con una diagnosi di cancro vivono oggi meglio e più a lungo che non in passato. I trattamenti però spesso sono lunghi e gravosi. Alcune persone riescono a svolgere le loro consuete attività parallelamente alla terapia, altre invece non ne sono più in grado.

## Ascoltare se stessi

Si conceda del tempo per riorganizzare in modo consapevole la Sua vita. Cerchi di individuare ciò che potrebbe contribuire a migliorare la Sua qualità di vita. A volte basta porsi semplici domande come:

- cosa è importante per me?
- Cosa mi occorre?
- Come posso ottenere ciò che desidero?
- Chi può darmi una mano?

Dopo una terapia il reinserimento nella vita quotidiana talvolta è difficile. Per questo è importante rispettare i propri bisogni. Legga anche le informazioni a pagina 21 e il capitolo delle indicazioni generali in questo opuscolo.

## Cercare il dialogo

Proprio come le persone sane affrontano ognuno a modo suo le questioni esistenziali, anche una

malattia è vissuta in modo differente da ogni individuo. La gamma delle reazioni va da un «Andrà tutto bene!» o «Speriamo che vada tutto bene!» a «Di certo andrà tutto storto!» o «È finita, non c'è più speranza!».

Sentimenti di paura sono strettamente legati a ogni malattia tumorale, indipendentemente dalle probabilità di guarigione. Alcune persone non desiderano o non osano parlare della loro situazione, per altre è importante confidarsi con qualcuno. Altre ancora sono deluse se chi li circonda fa finta di niente. Tuttavia non esistono ricette generali. Ciò che può aiutare una persona, non è necessariamente la cosa più indicata per un'altra.

## Assistenza specialistica

Non esiti a richiedere un'assistenza specialistica. Parli con il Suo medico o un'altra persona della Sua équipe curante. In questo modo potranno esserle raccomandate o prescritte misure coperte dalla cassa malati.

Per questioni psicosociali e offerte relative alla riabilitazione può rivolgersi alla Sua Lega cantonale contro il cancro o al servizio sociale dell'ospedale.



# Consulenza e informazione

## Chieda consiglio

### Équipe curante

L'équipe curante può consigliare cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Rifletta anche Lei su possibili misure in grado di migliorare la Sua qualità di vita e di favorire la Sua riabilitazione.

### Breast Care Nurses

Alcune strutture sanitarie hanno all'interno della loro équipe curante un'infermiera formata per seguire le pazienti e i pazienti con un cancro al seno, una cosiddetta «Breast Care Nurse» (BCN). La *Breast Care Nurse* funge da persona di riferimento per le pazienti e i pazienti nonché da intermediaria tra le varie figure professionali coinvolte nella loro presa a carico. I centri di senologia che adempiono precisi criteri di qualità come, per esempio, l'impiego di *Breast Care Nurses*, sono accreditati. La *Breast Care Nurse* La seguirà dalla diagnosi al periodo di osservazione successivo al trattamento (*follow up*). Può rivolgersi a lei per qualsiasi domanda, esigenza o difficoltà. La *Breast Care Nurse* è presente a tutti i Suoi colloqui con i medici e/o ai *tumorboards*.

### Sostegno psico-oncologico

Una malattia oncologica non ha ripercussioni solo fisiche, ma anche psichiche che possono manifestarsi attraverso stati di ansia, di tristezza o di depressione.

Se sentisse che il carico emotivo della malattia sta per diventare troppo pesante per Lei, chieda di poter usufruire di un sostegno psico-oncologico. Uno psico-oncologo accoglie la sofferenza psichica

dei malati di cancro e dei loro cari, li aiuta a riconoscere modalità utili nell'affrontare e nell'elaborare le esperienze legate alla malattia.

Varie figure professionali possono offrire un sostegno psico-oncologico (per es. medici, psicologi, infermieri, assistenti sociali, teologi, ecc.). L'essenziale è che abbiano esperienza nella presa a carico di pazienti oncologici e dei loro familiari e che abbiano seguito una formazione che abiliti a tale ruolo.

### La Sua Lega contro il cancro cantonale o sovracantonale

Le Leghe cantonali e sovracantonali consigliano, accompagnano e sostengono i malati e i loro familiari in tutte le fasi della malattia. Offrono aiuto pratico per risolvere problemi organizzativi (per es. custodia bambini, noleggio letto elettrico), aiuti finanziari in situazioni di disagio economico legato alla malattia nonché consulenza assicurativa e orientamento in ambito giuridico. Forniscono materiale informativo, organizzano gruppi di autoaiuto e corsi, indirizzano agli specialisti (per es. nel campo della psico-oncologia e della sessuologia).

### Linea cancro 0800 11 88 11

Le operatrici specializzate della Linea cancro Le offrono un ascolto attivo, rispondono alle Sue domande sui molteplici aspetti della malattia, La orientano verso altre forme di sostegno consone ai Suoi bisogni, accolgono le Sue paure e incertezze, il Suo vissuto di malattia. Le chiamate al numero verde e le consulenze telefoniche sono gratuite. I clienti che usano Skype possono raggiungere le operatrici anche all'indirizzo Skype [krebstelefon.ch](https://www.krebstelefon.ch) (attualmente solo in tedesco e francese).

### **Cancerline – la chat sul cancro**

I bambini, i giovani e gli adulti possono accedere alla chat dal sito [www.krebsliga.ch/cancerline](http://www.krebsliga.ch/cancerline) e chattare con una consulente (lunedì-venerdì, ore 11–16). Possono farsi spiegare la malattia, porre domande e scrivere ciò che sta loro a cuore.

### **Malati di cancro: come dirlo ai figli?**

Una delle prime domande che si pone un genitore che riceve una diagnosi di cancro è «Come faccio a dirlo ai miei figli?».

Il pieghevole intitolato «Malati di cancro: come dirlo ai figli?» vuole aiutare i genitori malati di cancro in questo difficile e delicato compito. Contiene anche consigli per gli insegnanti. Inoltre, chi volesse approfondire l'argomento, può leggere l'opuscolo intitolato «Se un genitore si ammala di cancro – Come parlarne con i figli?» (vedi p. 24).

### **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.

### **Corsi**

La Lega contro il cancro organizza corsi nel fine settimana in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro ([www.legacancro.ch/corsi](http://www.legacancro.ch/corsi)).

### **Attività fisica**

Molti malati di cancro constatano che l'attività fisica ha un effetto rivitalizzante. Praticare della ginnastica insieme con altri malati di cancro potrebbe aiutarla a riacquistare fiducia nel Suo corpo e a combattere la stanchezza e la spossatezza. Si informi presso la Sua Lega cantonale o sovracantonale e legga l'opuscolo «Attività fisica e cancro» (vedi p. 24).

### **Altri malati di cancro**

Intrattenersi con persone accomunate da uno stesso vissuto, può infondere coraggio e aiutare a sentirsi meno soli. Può essere utile confrontare il proprio modo di far fronte a determinate situazioni con le modalità di gestione della malattia o del lutto adottate da altri. Ognuno deve comunque fare le proprie esperienze e scegliere le strategie più consone alla propria personalità. Non c'è, in effetti, un modo giusto o sbagliato di vivere la malattia.

### **Piattaforme virtuali di scambio**

Chi sente l'esigenza di condividere le proprie esperienze legate alla malattia può usufruire della piattaforma virtuale di scambio, moderata dalle operatrici della Linea cancro [www.forumcancro.ch](http://www.forumcancro.ch). Anche l'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici (AIMaC) ha aperto un forum di discussione per i pazienti e i loro familiari: [www.forumtumore.aimac.it](http://www.forumtumore.aimac.it).

### **Gruppi di autoaiuto**

Partecipando agli incontri dei gruppi di autoaiuto, si ha l'opportunità di parlare con persone che hanno vissuto o stanno vivendo un'esperienza analoga alla propria e di scambiarsi informazioni di vario tipo.

Si informi presso la Sua Lega cantonale o sovracantonale se vi sono gruppi di autoaiuto o gruppi parola che si riuniscono nelle Sue vicinanze e sull'offerta di corsi per malati di cancro e i loro familiari. Su [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch) può cercare gruppi di autoaiuto nella Sua zona.

### **Servizi di Assistenza e Cura a Domicilio (SACD) o Spitex per malati di cancro**

Vi sono servizi di assistenza e cura a domicilio o Spitex specializzati nella presa a carico del paziente oncologico.

Tali organizzazioni intervengono in qualsiasi fase della malattia. Le offrono la loro consulenza e il loro sostegno al Suo domicilio, tra un ciclo di terapia e l'altro e una volta conclusa la terapia, fra l'altro, nella gestione degli effetti collaterali. Prenda contatto con la Lega contro il cancro per ottenerne gli indirizzi.

### **Prestazioni assicurative**

Le spese di cura in caso di cancro sono rimborsate dall'assicurazione malattie obbligatoria di base (LAMal), a condizione che risultino da modalità terapeutiche riconosciute ovvero che il farmaco figuri nel cosiddetto «Elenco delle specialità» dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Il Suo medico curante è tenuto ad informarla compiutamente a tale proposito.

Verifichi preventivamente se l'assicurazione malattie obbligatoria di base (LAMal) o l'assicurazione integrativa garantisce la copertura delle spese dovute a consulti o a trattamenti aggiuntivi non medici nonché a lungodegenze.

Legga anche l'opuscolo «Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali» (vedi p. 24).

## **Opuscoli della Lega contro il cancro**

- **Cancro del seno**
- **Un nuovo seno?**
- **Uniti contro il cancro del seno**  
Principali domande e risposte
- **Uniti contro il cancro del seno**  
Fattori di rischio e diagnosi precoce
- **Terapie medicamentose dei tumori**  
Chemioterapie e altri farmaci tumorali
- **Terapie orali in oncologia**
- **La radioterapia**
- **Alternativi? Complementari?**  
Rischi e benefici di metodi non provati in oncologia
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Diario del dolore**  
Ascolto i miei dolori
- **Dolometer® VAS**  
Misuratore per valutare l'intensità dei dolori
- **Senza forze**  
Cause e gestione della stanchezza associata al cancro
- **Difficoltà di alimentazione e cancro**
- **Il linfedema e il cancro**
- **Il cancro e la sessualità femminile**

- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**

Consigli e suggerimenti da capo a piedi

- **Attività fisica e cancro**

Riacquistare fiducia nel proprio corpo

- **Il moto fa bene**

Esercizi per donne operate al seno

- **Quando anche l'anima soffre**

Il cancro stravolge tutti gli aspetti della vita

- **Accompagnare un malato di cancro**

Una guida della Lega contro il cancro per familiari e amici

- **Assistenza a un familiare e attività lavorativa**

Flyer di 8 pagine sulla compatibilità del lavoro e delle cure familiari

- **Se un genitore si ammala di cancro**

Come parlarne con i figli?

- **Malati di cancro: come dirlo ai figli?**

Un'informazione per genitori con consigli per i docenti

- **Rischio di cancro ereditario**

Guida per le famiglie con numerosi casi di cancro

- **Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali**

- **Direttive anticipate della Lega contro il cancro**

La mia volontà vincolante rispetto alla malattia, l'agonia e alla morte

- **Cancro – quando le speranze di guarigione svaniscono**

- **Scelte di fine vita**

Guida alla compilazione delle direttive anticipate

### **Modalità di ordinazione**

- Lega cantonale contro il cancro
- Telefono 0844 85 00 00
- [shop@legacancro.ch](mailto:shop@legacancro.ch)
- [www.legacancro.ch/opuscoli](http://www.legacancro.ch/opuscoli)

Sul sito [www.legacancro.ch/opuscoli](http://www.legacancro.ch/opuscoli) trova tutte le pubblicazioni disponibili presso la Lega contro il cancro. La maggior parte delle pubblicazioni è gratuita e sono fornite per posta o possono essere scaricate da Internet. Sono offerte dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla Lega del Suo Cantone di residenza. Ciò è possibile soltanto grazie ai generosi donatori.

### **Il Suo parere ci interessa**

Sul sito [www.forumcancro.ch](http://www.forumcancro.ch) può esprimere la Sua opinione sugli opuscoli della Lega contro il cancro compilando un breve questionario. La ringraziamo fin d'ora per il Suo contributo.

## **Lectture consigliate**

La Lega ticinese contro il cancro dispone di una biblioteca tematica. Il catalogo può essere richiesto per e-mail ([info@legacancro-ti.ch](mailto:info@legacancro-ti.ch)).

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca presso la quale possono essere presi in prestito gratuitamente dei libri. Si informi presso la Lega del Suo cantone di residenza (vedi p. 26).



La Lega svizzera contro il cancro, la Lega bernese e la Lega zurighese contro il cancro dispongono di un catalogo bibliotecario online che prevede la possibilità di ordinare e di riservare libri. Il prestito bibliotecario ovvero l'invio dei libri è garantito in tutta la Svizzera.

Sul nostro sito in tedesco  
**[www.krebsliga.ch/bibliothek](http://www.krebsliga.ch/bibliothek)**  
Qui c'è anche un collegamento diretto al sito con libri per bambini:  
**[www.krebsliga.ch/kinderbibliothek](http://www.krebsliga.ch/kinderbibliothek)**  
**[www.bernischekrebsliga.ch](http://www.bernischekrebsliga.ch)** → Das bieten wir → Informationen finden → Bibliothek  
**[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)** → Beratung & Unterstützung → Bibliothek

Inserendo la chiave di ricerca «Angehörige», «Partnerschaft», «Krankheitsbewältigung» si possono trovare i libri pertinenti.

## Internet

### Italiano

**[Offerta della Lega contro il cancro](#)**

**[www.forumcancro.ch](http://www.forumcancro.ch)**

Piattaforma virtuale di scambio della Lega contro il cancro.

**[www.legacancro.ch](http://www.legacancro.ch)**

Servizi di sostegno della Lega svizzera contro il cancro e recapiti delle Leghe cantonali.

**[www.legacancro.ch/cancerline](http://www.legacancro.ch/cancerline)**

La Lega contro il cancro offre a bambini, giovani e adulti una chat con consulenza.

**[www.legacancro.ch/corsi](http://www.legacancro.ch/corsi)**

Corsi proposti dalla Lega contro il cancro per affrontare al meglio la vita quotidiana durante la malattia.

**[www.legacancro.ch/migranti](http://www.legacancro.ch/migranti)**

Schede informative in albanese

Schede informative in albanese, portoghese, serbo-croato-bosniaco, spagnolo, turco e, in parte, anche in inglese su alcuni frequenti tipi di cancro e sulla prevenzione. La varietà degli argomenti e delle lingue sarà via via ampliata.

**[Altri enti e consultori, altre associazioni](#)**

**[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)**

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

**[www.psychoonkologie.ch](http://www.psychoonkologie.ch)**

Società Svizzera di Psico-Oncologia (in tedesco e francese)

### Inglese

**[www.cancer.org](http://www.cancer.org)**

American Cancer Society

**[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)**

National Cancer Institute USA

**[www.cancer.net](http://www.cancer.net)**

American Society of Clinical Oncology

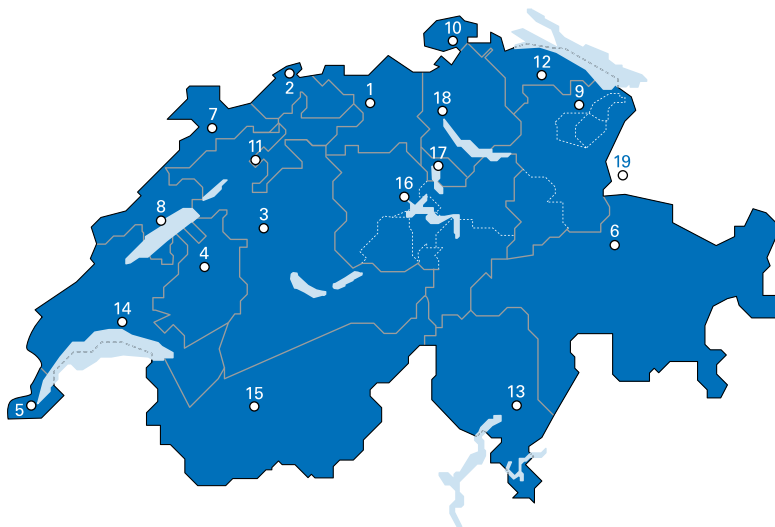
**[www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk)**

A non-profit cancer information service

## Fonti

Le pubblicazioni e i siti Internet citati nel presente opuscolo servono alla Lega contro il cancro anche da fonte. Soddisfano sostanzialmente i criteri di qualità della Health On the Net Foundation, il cosiddetto «HonCode» (vedi [www.hon.ch/HONcode/Italian](http://www.hon.ch/HONcode/Italian)).

# La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



## 1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25  
Postfach 3225  
5001 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
Fax 062 834 75 76  
admin@krebssliga-aargau.ch  
www.krebssliga-aargau.ch  
PK 50-12121-7

## 2 Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12  
4051 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
Fax 061 319 99 89  
info@klbb.ch  
www.klbb.ch  
PK 40-28150-6

## 3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 313 24 24  
Fax 031 313 24 20  
info@bernischekrebsliga.ch  
www.bernischekrebsliga.ch  
PK 30-22695-4

## 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2  
case postale 96  
1705 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
fax 026 426 02 88  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch  
CP 17-6131-3

## 5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot  
1205 Genève  
tél. 022 322 13 33  
fax 022 322 13 39  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch  
CP 12-380-8

## 6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1  
Postfach 368  
7001 Chur  
Tel. 081 300 50 90  
info@krebssliga-gr.ch  
www.krebssliga-gr.ch  
PK 70-1442-0

## 7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
fax 032 422 26 10  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
CP 25-7881-3

## 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17  
2000 Neuchâtel  
tél. 032 886 85 90  
LNCC@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch  
CP 20-6717-9

**9 Krebsliga Ostschweiz**  
**SG, AR, AI, GL**  
Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
Fax 071 242 70 30  
info@krebssliga-ostschweiz.ch  
www.krebssliga-ostschweiz.ch  
PK 90-15390-1

**10 Krebsliga Schaffhausen**  
Rheinstrasse 17  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
Fax 052 741 45 57  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
PK 82-3096-2

**11 Krebsliga Solothurn**  
Wengstrasse 16  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
Fax 032 628 68 11  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
PK 45-1044-7

**12 Thurgauische Krebsliga**  
Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
Fax 071 626 70 01  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch  
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese**  
**contro il cancro**  
Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
Fax 091 820 64 60  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise**  
**contre le cancer**  
place Pépinet 1  
1003 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
fax 021 623 11 10  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
CP 10-22260-0

**15 Ligue valaisanne contre le cancer**  
**Krebsliga Wallis**  
Siège central:  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
fax 027 322 99 75  
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  
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz**  
**LU, OW, NW, SZ, UR**  
Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
Fax 041 210 26 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
PK 60-13232-5

**17 Krebsliga Zug**  
Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Tel. 041 720 20 45  
Fax 041 720 20 46  
info@krebssliga-zug.ch  
www.krebssliga-zug.ch  
PK 80-56342-6

**18 Krebsliga Zürich**  
Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
Fax 044 388 55 11  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch  
PK 80-868-5

**19 Krebshilfe Liechtenstein**  
Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
Fax 00423 233 18 55  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li  
PK 90-4828-8

## **Lega svizzera** **contro il cancro**

Effingerstrasse 40  
casella postale  
3001 Berna  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@legacancro.ch  
www.legacancro.ch  
CP 30-4843-9

## **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 11.00–16.00

## **Skype**

krebstelefon.ch  
lunedì–venerdì  
ore 11.00–16.00

## **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 9.00–19.00  
chiamata gratuita  
helpline@legacancro.ch

# Uniti contro il cancro

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.