

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

Direzione del progetto

Sabine Jenny, lic. phil., MAE, Lega svizzera
contro il cancro, Berna
Regula Schär, lic. phil., collaboratrice scientifica,
Lega svizzera contro il cancro, Berna

Supervisione specialistica del testo

Irène Bachmann-Mettler, esperta in cure
infermieristiche, presidente Cure Oncologiche
Svizzera
Dr. med. Christian Rothermundt, medico
capoclinica, ematologia/oncologia, ospedale
cantonale di San Gallo
Dr. med. Mark Haefner, medico specialista in
oncologia medica e medicina interna, Bülach
Anita Margulies, BSN RN, esperta in cure
infermieristiche oncologiche
Evelyn Rieder, infermiera SS, Master of Nursing
Science, formatrice per adulti SS

Ringraziamo la persona malata di cancro, con
cui abbiamo collaborato, per l'attenta lettura
della bozza e per il prezioso riscontro.

Collaboratrici della Lega svizzera contro il cancro, Berna

Contenuto/testo/redazione (in ordine alfabetico)

Sabine Jenny, lic. phil., MAE, infermiera SS
Verena Marti, responsabile del servizio
pubblicazioni
Regula Schär, lic. phil., collaboratrice scientifica

Traduzione in lingua italiana

Cornelia Orelli, infermiera specialista clinica
in oncologia e traduttrice DOZ, Lega svizzera
contro il cancro, Berna

Lettorato della versione italiana

Francesca Pedrocchi, laureata in traduzione ETI
UNIGE, libera professionista

Foto

Pagina di copertina: Fotolia | P. 4, 17: Shutter-
stock | P. 10: mauritius images | P. 20, 24: Fotolia

Design

Lega svizzera contro il cancro, Berna

Stampa

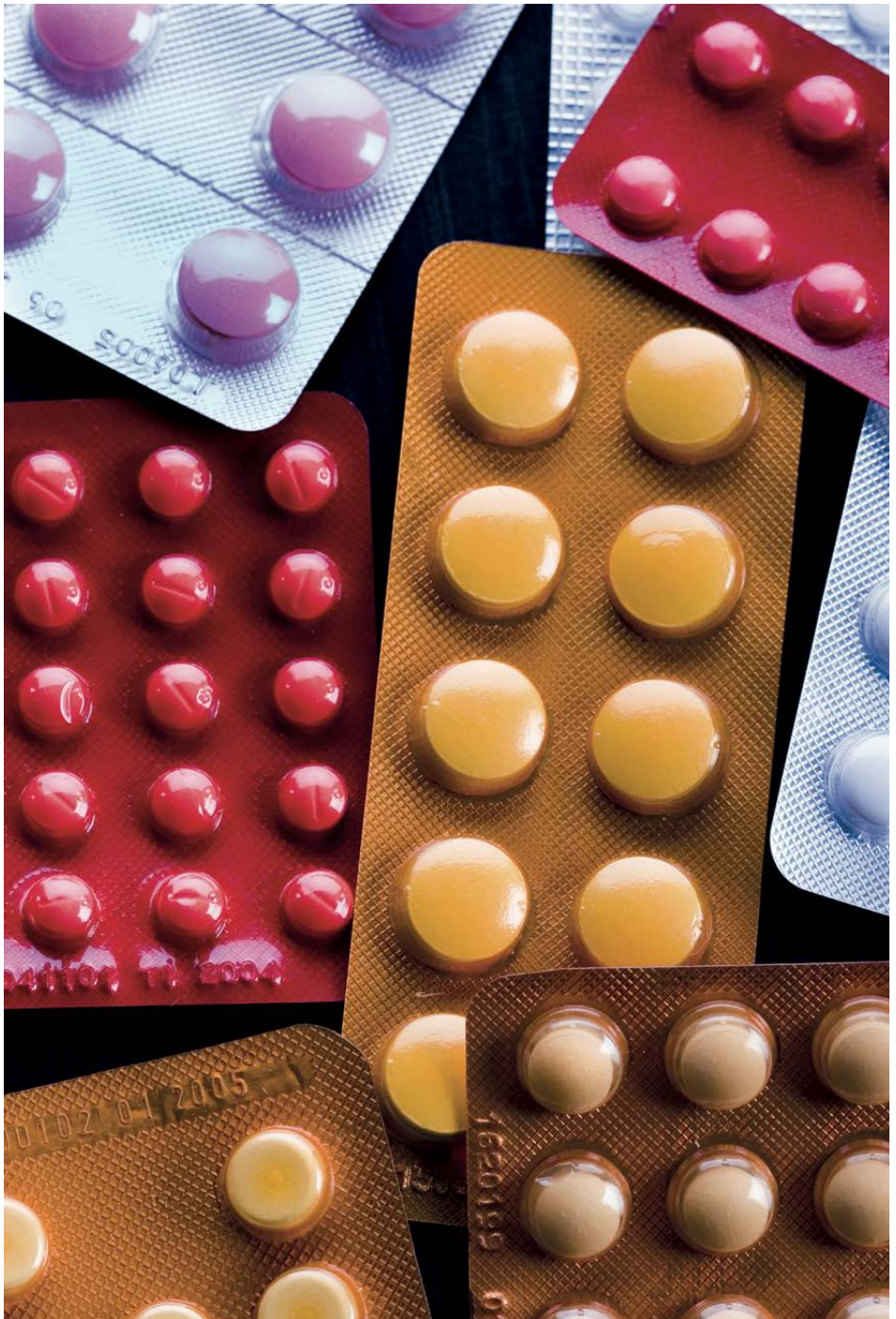
Ackermann Druck AG, Köniz

Il testo originale è in tedesco. L'opuscolo è disponibile anche in francese.

© 2017, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Indice

Prefazione	5
Somministrazione orale	6
Vantaggi e sfide	6
Quali farmaci orali esistono?	7
Assunzione corretta dei farmaci	11
Quale dose?	11
Quanto dura l'azione dei farmaci?	11
Quando?	11
Che cosa posso mangiare e che cosa no?	12
Che cosa s'intende per interazioni tra farmaci?	12
Come si somministrano i farmaci?	13
Che cosa devo fare se ho dimenticato di assumere un farmaco o se non ho rispettato le modalità di somministrazione prescritte?	14
Dove devo conservare i farmaci?	14
Che cosa devo fare in caso di effetti secondari?	14
Terapie orali	17
Questionario di autovalutazione	17
Analisi delle risposte e suggerimenti per una gestione ottimale della terapia orale	20
Che cosa facilita la corretta somministrazione della terapia orale?	25
Convivere con il cancro	27
Consulenza e informazione	28
La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza	34



Cara lettrice, caro lettore

Per agevolare la lettura, nel testo ci si riferisce a entrambi i sessi usando la sola forma femminile o maschile.

Vi sono farmaci contro il cancro che si possono assumere per via orale sotto forma di compresse, capsule o pastiglie. È stata proposta o prescritta anche a Lei una terapia oncologica orale?

In caso affermativo, quest'opuscolo informativo Le faciliterà la gestione autonoma della terapia orale. Le servirà per capire l'importanza di attenersi alla posologia prescritta – dosi, orari e modalità di assunzione – e per sapere a che cosa deve prestare attenzione.

Taluni assumono i farmaci orali con regolarità e in modo corretto, anche sul lungo periodo, senza particolari difficoltà. Altri, invece, per vari motivi, faticano a seguire uno schema di terapia. Qualora Lei rientrasse in questo gruppo di persone, potrebbe beneficiare dei consigli contenuti in quest'opuscolo e trovare una soluzione ai Suoi problemi legati all'assunzione della terapia orale.

Non esiti a rivolgerti al personale curante in caso di domande. Accetti aiuto da parte dei familiari, amici e vicini di casa, anche se ciò Le risultasse difficile, come alla maggior parte delle persone.

Consulti pure i numerosi altri opuscoli della Lega contro il cancro: forniscono utili informazioni e suggerimenti. La Lega contro il cancro è al Suo servizio per qualsiasi Suo bisogno legato alla malattia. Trova i contatti a partire da pagina 34.

Le auguriamo ogni bene.

La Sua Lega contro il cancro

Somministrazione orale

Vi sono terapie contro il cancro che devono essere somministrate per via orale, ossia per bocca o per os. *Per os* è una locuzione, di uso comune nel linguaggio medico; deriva dal latino *per*, che significa *attraverso*, *per*, *mediante*, e dal latino *os*, *oris*, che significa *bocca*. Nei paesi anglosassoni *os* è anche l'acronimo di *oral somministrazione*, ossia di somministrazione orale.

Le terapie orali devono essere somministrate in modo corretto, affinché possano espletare la loro piena efficacia.

Vantaggi e sfide

Rispetto ad altre vie di somministrazione, quella orale ha i seguenti vantaggi:

- Il paziente può assumere la terapia orale autonomamente o con l'aiuto dei familiari, del personale infermieristico del servizio di assistenza e cura a domicilio.
- La somministrazione della terapia orale non modifica lo svolgimento della giornata del paziente.
- In generale, una terapia orale richiede meno visite mediche di controllo rispetto a una terapia infusionale e nessuna seduta di terapia ambulatoriale. Il paziente dispone di più tempo libe-

ro, essendoci meno le attese in sala d'aspetto e trasferte.

- La somministrazione orale non richiede punture venose, fuorché per prelievi di sangue.

La somministrazione orale pone il paziente di fronte a varie sfide:

- I farmaci devono essere assunti nel modo corretto e con regolarità.
- La responsabilità per la somministrazione orale spetta al paziente.
- Occorre rispettare sempre gli orari e le modalità di somministrazione come da prescrizione medica, anche sul lavoro e in vacanza, affinché i farmaci possano espletare la loro piena efficacia. L'équipe curante può non accorgersi per lungo tempo o del tutto che il paziente assume i farmaci in modo scorretto.
- Spesso le informazioni sulla somministrazione dei farmaci orali sono complesse. A volte, l'équipe medica non trasmette tali informazioni in modo comprensibile oppure il paziente non è in grado di assimilarle tutte. Ciò conduce a un'assunzione scorretta dei farmaci che, di conseguenza, possono essere troppo o troppo poco efficaci.

Quali farmaci orali esistono?

Vi sono diversi tipi di farmaci orali contro il cancro. A seconda del principio attivo, appartengono ad uno dei seguenti gruppi terapeutici:

- chemioterapie
- terapie antiormonali
- terapie mirate

Chemioterapie

Per «chemioterapia» s'intende una terapia con citostatici (dal greco *zyto* = cellula, *statikós* = fermare). Esistono oltre un centinaio di citostatici impiegati nei vari stadi di malattia per la cura dei diversi tipi di cancro.

Le cellule si riproducono per divisione. Il processo di divisione cellulare si svolge in varie fasi. I citostatici inibiscono la crescita del tumore impedendo il normale svolgimento delle fasi di divisione cellulare.

Possibili effetti collaterali

Le terapie con citostatici possono danneggiare, in parte, anche le cellule sane. Ciò spiega perché la chemioterapia può comportare effetti indesiderati come, per esempio, infiammazioni delle mucose o la perdita dei capelli. Una volta conclusa la terapia, tali effetti collaterali possono risolversi, poiché le cellule e gli organi hanno la capacità di rigenerarsi.

Qualsiasi citostatico può comportare effetti secondari. Tuttavia, gli effetti secondari non si manifestano allo stesso modo in tutti i pazienti. Il tipo di effetti indesiderati che insorgono nonché il momento e la gravità in cui essi si manifestano dipendono dalla suscettibilità individuale, dal tipo di farmaco o dalla combinazione di farmaci somministrati.

Azione ed effetti collaterali

L'opuscolo della Lega contro il cancro intitolato «Terapie medicamentose dei tumori» (vedi p. 30) informa sui farmaci contro il cancro, sulle loro modalità d'azione, sui possibili effetti collaterali e sulle possibili misure per lenirli.

Terapie antiormonali

Vi sono ghiandole che producono ormoni che stimolano la proliferazione cellulare.

Sulla loro superficie, le cellule presentano delle caratteristiche specifiche, i cosiddetti «recettori». Quando gli ormoni corrispondenti si legano a un recettore, penetrano nella cellula e la stimolano a dividersi.

Anche la crescita di particolari tumori può essere sensibile agli ormoni (tumori endocrinoresponsivi). In tali casi, le cellule tumorali presentano un recettore per gli ormoni che ne stimolano la proliferazione.

I campioni di tessuto tumorale sono sottoposti ad analisi per verificare se le cellule tumorali hanno sviluppato recettori per gli ormoni che ne stimolano la crescita. In caso di conferma, possono essere somministrati farmaci antiormonali che bloccano la produzione o l'azione degli ormoni che stimolano la proliferazione delle cellule tumorali.

Possibili effetti collaterali

Gli effetti secondari dei farmaci antiormonali coincidono con i disturbi tipici della menopausa e dell'andropausa e possono manifestarsi attraverso sudorazioni, vampate

di calore, dolori articolari, sbalzi di umore e insonnia.

La terapia antiormonale può diminuire il desiderio sessuale. Per ulteriori informazioni in merito alle ripercussioni sulla sessualità femminile e maschile della malattia oncologica e delle terapie, invitiamo a consultare gli opuscoli della Lega contro il cancro (vedi pp. 30 sg.).

Terapie mirate

Sulla loro superficie e al loro interno, tutte le cellule presentano numerosi contrassegni biologici diversi (recettori, antigeni). Quando una specifica molecola si lega a tali contrassegni biologici, s'innescano delle reazioni, le cosiddette «cascate di traduzione del segnale». Le stesse sono determinanti per la crescita e la morte cellulare.

Quando la trasmissione dei segnali intracellulari è disturbata, le cellule possono degenerare. Per esempio, una cellula sana può ricevere il segnale di dividersi senza più ricevere il segnale che ne determina la morte. In questo modo può insorgere un cancro.

Le sostanze attive delle terapie mirate riconoscono i contrassegni biologici delle cellule tumorali e li bloccano, inibendo così la trasmissione del segnale intracellulare. Vi sono inibitori dell'angioge-

nesi, ossia della formazione di vasi sanguigni che approvvigionano il tumore di ossigeno e di sostanze nutritive, inibitori dei fattori di crescita e terapie mirate che bloccano i recettori coinvolti nel controllo della divisione cellulare. In questo modo le terapie mirate frenano la crescita e il metabolismo dei tumori.

Possibili effetti collaterali

Le terapie mirate sono in grado di distinguere, meglio dei citostatici (vedi p. 7), le cellule malate da quelle sane. Di conseguenza, il danno subito dalle cellule sane è diverso e le terapie mirate possono avere altri effetti collaterali (p. es. alterazioni della pelle e delle unghie).

Possibili terapie in oncologia

Per il trattamento del cancro si usano terapie farmacologiche, la chirurgia e la radioterapia.

I farmaci agiscono a livello sistemico. In altre parole: una volta assunti per bocca, i farmaci giungono nello stomaco e nell'intestino ed entrano nel circolo sanguigno oppure sono somministrati direttamente in vena. Attraverso il sangue, essi raggiungono quasi tutte le zone dell'organismo danneggiando, sul loro percorso, oltre alle cellule maligne che si trovano nel luogo d'insorgenza della malattia, anche quelle disseminate nel corpo.

In generale, la chirurgia e la radioterapia sono indicate nel caso di tumori localizzati o di metastasi ben delimitate. Per informazioni più dettagliate sui vari tipi d'intervento chirurgico e di radioterapia, può consultare gli opuscoli sui diversi tipi di cancro e l'opuscolo sulla radioterapia (vedi p. 30).



Assunzione corretta dei farmaci

È importante assumere i farmaci in modo corretto, affinché le terapie orali possano agire pienamente. Questo capitolo spiega a che cosa occorre prestare attenzione per quanto riguarda l'assunzione dei farmaci orali.

Quale dose?

Quante compresse?

Quanti milligrammi?

Il medico stabilisce la dose individualmente e prescrive il numero di compresse, di capsule o di pastiglie che il paziente deve assumere quotidianamente. Di solito, la dose della sostanza attiva contenuta in una compressa, capsula o pastiglia è espressa in milligrammi (mg).

Quanto dura l'azione dei farmaci?

Per 8, 12 o 24 ore?

La concentrazione delle sostanze attive nel sangue deve mantenersi costante affinché le cellule tumorali siano sottoposte all'azione prolungata dei farmaci, senza che la dose di trattamento subisca delle variazioni. Ciò è possibile solo se il paziente assume i farmaci sempre alla stessa ora.

La durata degli intervalli di tempo che intercorrono tra una somministra-

zione e l'altra di un farmaco dipende dalla velocità con cui la sostanza attiva in esso contenuta è metabolizzata ed escreta. Per taluni farmaci ciò avviene entro otto o dodici ore, mentre per tal altri ne occorrono ventiquattro. Il farmaco è prescritto di conseguenza, una, due o tre volte al giorno.

In oncologia, una terapia orale può durare da alcune settimane ad anni. Per alcune terapie farmacologiche è prevista una pausa tra un ciclo di terapia e l'altro, per consentire al corpo di riprendersi. Non interrompa però mai la terapia orale di Sua iniziativa, senza prima aver consultato il Suo medico.

Quando?

A digiuno, prima, durante o dopo i pasti?

Vi sono farmaci che vanno assunti a digiuno, lontano dai pasti, e farmaci che, invece, vanno assunti prima, durante o dopo i pasti.

Vi sono farmaci che perdono di efficacia se, nello stomaco o nell'intestino, vengono a contatto con taluni alimenti o bevande particolari. Se non sono assunti agli orari prescritti, ossia con la giusta distanza di tempo dai pasti, tali farmaci possono agire troppo o troppo poco. Gli orari di somministra-

zione sono pertanto prescritti in funzione dell'orario dei pasti, per esempio, con la dicitura «un'ora prima» o «due ore dopo i pasti».

Che cosa posso mangiare e che cosa no?

Posso mangiare e bere di tutto?

Taluni alimenti alterano l'effetto delle terapie orali contro il cancro e sono pertanto controindicati in loro concomitanza.

Si sa, per esempio, che...

- ... i pompelmi, le carambole e le arance amare contengono un enzima che interferisce con l'azione dei farmaci.
- ... l'alcol può interferire con l'azione di taluni farmaci. Si raccomanda pertanto di domandare al medico se è consentito il consumo di bevande alcoliche, in concomitanza con i farmaci che si stanno assumendo.
- ... prima e dopo la somministrazione di taluni farmaci, si dovrebbe rinunciare al consumo di alimenti ad alto tenore di grassi.

L'équipe curante L'avvertirà qualora i farmaci che Le sono somministrati richiedano un adeguamento delle Sue abitudini alimentari per la durata della terapia.

Per approfondire l'argomento, può leggere l'opuscolo della Lega contro il cancro intitolato «Difficoltà di alimentazione e cancro».

Che cosa s'intende per interazioni tra farmaci?

Posso assumere altri farmaci durante la terapia oncologica?

I farmaci orali usati in oncologia possono contenere principi attivi incompatibili con quelli di altri farmaci. In tali casi si parla d'«interazioni tra farmaci».

Due farmaci che interagiscono fra loro non possono essere assunti in concomitanza l'uno con l'altro, altrimenti vi è il rischio che la terapia oncologica agisca troppo, troppo poco o non agisca per nulla. In presenza d'interazioni tra i farmaci, gli effetti collaterali della terapia possono risultare più forti.

Informi il Suo oncologo o la Sua oncologa di tutti i farmaci che assume. Menzioni anche eventuali rimedi naturali come, per esempio, l'erba di san Giovanni, il cui impiego, in caso di sbalzi di umore, è molto diffuso.

Come si somministrano i farmaci?

Posso frantumare le pillole?

Alcune persone fanno fatica a deglutire compresse, capsule o pastiglie intere. Non tutti i prodotti farmaceutici per uso orale sono destinati, però, a essere disciolti, frantumati, masticati, frammisti a cibi caldi o deglutiti con bibite calde perché, così facendo, il rivestimento di protezione potrebbe danneggiarsi.

Il rivestimento di protezione delle preparazioni farmaceutiche destinate alla somministrazione orale si ottiene con una tecnica detta di «filmatura per le compresse»; mentre consiste in un involucro di gelatina nel caso delle capsule. La funzione del rivestimento di protezione è quella di modificare il tempo e il sito di rilascio dei principi attivi nel tratto gastrointestinale per il loro assorbimento nel san-

gue. Se il rivestimento di protezione subisce dei danni o si scioglie prematuramente, le sostanze attive non sono assorbite al posto giusto. Di conseguenza, i farmaci non hanno l'effetto desiderato.

La Sua équipe curante Le spiegherà come assumere i farmaci orali, ossia se possono essere, per esempio, frantumati oppure disciolti o se, invece, vanno deglutiti interi.

Consigli

Così è più facile deglutire le pastiglie:

- Bere un sorso d'acqua prima di mettere in bocca le pastiglie. Scendono più facilmente se la bocca è inumidita.
- Deglutire le pastiglie con una sufficiente quantità d'acqua (1 bicchiere). Ciò anche quando, da prescrizione medica, sono da prendere «a digiuno».
- Se il farmaco non dev'essere somministrato a digiuno, può

Importante

Chieda al Suo oncologo o alla Sua oncologa di spiegarLe quali farmaci sono controindicati in concomitanza con la Sua terapia orale contro il cancro.

Gli oncologi e i medici di base si tengono aggiornati vicendevolmente sui farmaci che prescrivono. È comunque importante che anche Lei informi l'oncologo e il medico di famiglia qualora la Sua terapia avesse subito delle modifiche, affinché i medici possano monitorarne gli eventuali effetti secondari.

essere deglutito con un cucchiaino di yogurt oppure con altri alimenti freddi che non devono essere masticati come, per esempio, creme o passati.

Che cosa devo fare se ho dimenticato di assumere un farmaco o se non ho rispettato le modalità di somministrazione prescritte?

Ho dimenticato di assumere le pastiglie. Che cosa devo fare?

Vi sono farmaci che eccezionalmente si possono somministrare più tardi, nel corso della giornata nella quale si è omessa la dose, mentre vi sono farmaci per i quali occorre attendere il giorno successivo per riprendere la regolare somministrazione, alle dosi prescritte. In nessun caso si somministra la doppia dose per recuperare quella omessa.

Chieda alla Sua équipe curante di spiegarLe che cosa deve fare se dimentica di assumere le pastiglie.

Ho assunto troppe pastiglie. Che cosa devo fare?

Ne informi l'équipe curante e chieda quale dose deve assumere la volta successiva.

Ho vomitato il farmaco. Che cosa devo fare?

Non riprenda il farmaco. Continui con la regolare somministrazione della terapia orale il giorno successivo. Se non vi riuscisse, avverta l'équipe curante che la somministrazione orale dei farmaci non è possibile.

Dove devo conservare i farmaci?

Vi sono farmaci che vanno conservati a temperatura ambiente, mentre altri vanno conservati nel frigorifero. Chieda alla Sua équipe curante dove deve conservare i farmaci che Le sono stati prescritti. Trova indicazioni in merito al luogo di conservazione dei farmaci anche sulla confezione del prodotto.

Conservi i farmaci in un luogo che sia accessibile soltanto alle persone autorizzate alla loro somministrazione. I farmaci devono essere conservati fuori dalla portata dei bambini.

Che cosa devo fare in caso di effetti secondari?

Quali effetti secondari possono avere le terapie orali contro il cancro?

Negli ultimi anni, l'efficacia e la tollerabilità delle terapie oncologiche sono aumentate. A tutt'oggi,

le terapie contro il cancro non sono, però, prive di effetti secondari.

Non esiti a telefonare all'équipe curante per chiedere come comportarsi qualora dovesse accusare effetti secondari che non sa come gestire. È possibile che il medico ritenga opportuno visitarLa per individuare la causa dei sintomi e per decidere insieme a Lei che cosa fare. Non aspetti che i problemi

si aggravino al punto da portarLa all'esasperazione.

Nell'opuscolo della Lega contro il cancro intitolato «Terapie medicamentose dei tumori» trova ulteriori informazioni sugli effetti secondari delle terapie farmacologiche contro il cancro nonché sulle terapie di supporto e sulle misure lenitive atte a prevenirli e a contrastarli (vedi p. 30).

Terapie di supporto e misure lenitive

Vi sono diversi tipi di farmaci o di misure lenitive che il medico può prescrivere, anche in via profilattica, contro i sintomi della malattia e gli effetti collaterali delle terapie. Ne fanno parte, ad esempio, la nausea, il vomito, la diarrea, la stitichezza, la febbre, le infezioni, l'affanno respiratorio, i dolori e le alterazioni dei valori ematici. I farmaci e le misure lenitive possono essere i seguenti:

- antiemetici in caso di nausea e vomito
- antidiarroici in caso di diarrea
- lassativi in caso di stitichezza
- antipiretici in caso di febbre (in parte coincidono con gli analgesici)
- antibiotici in caso d'infezioni batteriche
- antimicotici in caso d'infezioni da funghi
- analgesici in caso di dolori
- bifosfonati (detti anche bis-fosfonati o difosfonati) in caso di osteoporosi
- farmaci antiassorbitivi per prevenire reazioni allergiche e contrastare la nausea
- collutori o altre misure speciali per la cura del cavo orale, in caso d'infiammazione della bocca e della gola

Per essere efficace, anche la terapia di supporto deve essere somministrata secondo le modalità prescritte dal medico.

Non esiti a porre domande

Questa check-list Le può servire da traccia per il colloquio medico.

Se non capisse qualcosa, chieda. Non rinunci a capire, se la spiegazione del medico non Le fosse chiara. Insista, finché avrà ottenuto tutte le informazioni necessarie sulla somministrazione della terapia orale.

Si faccia accompagnare ai colloqui medici da una persona di fiducia. Quattro orecchie sentono meglio di due.

- A che ora devo assumere il farmaco? In quale dose?
- Che cosa devo fare se ho difficoltà a deglutire il farmaco? Posso frammentare, ridurre in polvere nel mortaio o scogliere il farmaco in acqua tiepida o fredda?
- Che cosa devo fare se non avessi assunto il farmaco secondo le modalità prescritte? Che cosa devo fare, per esempio, se ho dimenticato di assumere il farmaco oppure se ho assunto una dose eccessiva del farmaco?
- Quali sono le modalità e il luogo adatto alla conservazione del farmaco?
- Quali effetti collaterali può avere il farmaco? Che cosa devo fare in caso di effetti collaterali? Quali sintomi devo segnalare immediatamente al medico? Chi posso contattare in caso di disturbi?
- Vi sono alimenti o bevande a cui devo rinunciare durante la terapia?
- Posso continuare ad assumere i farmaci che assumo abitualmente? Quali farmaci sono controindicati in concomitanza con la terapia orale contro il cancro?
- Con quale frequenza devo recarmi ai controlli medici? Per quanto tempo devo assumere la terapia orale contro il cancro?
- Il farmaco è rimborsato dalla cassa malati? Se no, a chi posso chiedere aiuto finanziario? Quanto costa la terapia?

Terapie orali

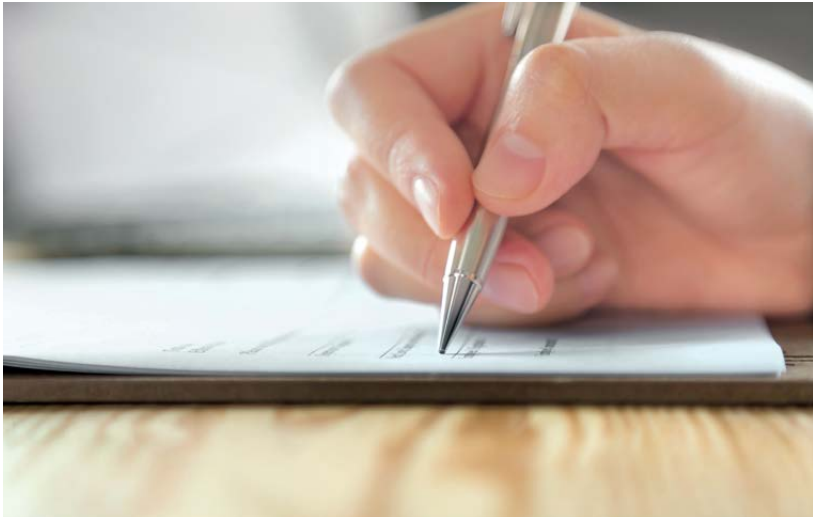
Questionario di autovalutazione

Per conseguire l'effetto farmacologico voluto è indispensabile assumere i farmaci secondo le modalità prescritte dal medico. Per taluni pazienti ciò non rappresenta un problema. Tal altri, invece, per ragioni diverse, non riescono sempre ad assumere i farmaci nel modo corretto.

Il seguente questionario serve a capire...

- ... se la somministrazione orale dei farmaci comporta problemi per Lei oppure no.
- ... perché Lei non riesce ad attenersi alle modalità di somministrazione della terapia orale prescritte dal medico.

L'analisi delle risposte al questionario, che trova a partire da pagina 20, include consigli su come conciliare i tempi di somministrazione della terapia orale con quelli di lavoro e di ricreazione.



Segni con una crocetta le affermazioni che corrispondono alle Sue esperienze legate alla somministrazione della terapia orale	Risposta
A volte mi capita di dimenticare di assumere i farmaci.	<input type="checkbox"/> A
Quando sto bene, non assumo i farmaci con regolarità.	<input type="checkbox"/> B
Non ho mai dimenticato di assumere i farmaci.	<input type="checkbox"/> C
Ho talmente tanti farmaci da assumere a orari diversi che non riesco ad attenermi agli orari di somministrazione della terapia orale contro il cancro quando lavoro o quando svolgo le mie incombenze quotidiane.	<input type="checkbox"/> D
A volte mi capita di non ricordare più se ho già assunto i farmaci oppure no. In tali casi, preferisco non rischiare di assumere una doppia dose e attendo l'orario della somministrazione successiva.	<input type="checkbox"/> A
Interrompo temporaneamente la terapia orale quando soffro di stanchezza o di effetti secondari come, per esempio, di nausea. Ricomincio ad assumere i farmaci per via orale non appena i disturbi si sono risolti.	<input type="checkbox"/> B
Preparo la terapia orale in anticipo, con l'aiuto di un portapillole che mi aiuta a gestire correttamente la terapia.	<input type="checkbox"/> C
Non sono in grado di pagare la quota di partecipazione ai costi della terapia orale. Per questo motivo, non compero i farmaci che mi prescrive il medico.	<input type="checkbox"/> D
I miei familiari o i miei amici non si preoccupano di verificare se riesco ad assumere i farmaci oppure no. Poiché non c'è nessuno che mi ricorda di assumere i farmaci, a volte, me ne dimentico.	<input type="checkbox"/> A
Ho perso fiducia nella mia équipe curante. Non capiscono i miei problemi e le mie preoccupazioni.	<input type="checkbox"/> B
Seguo dei rituali e ricorro a espedienti che mi aiutano a ricordarmi di assumere i farmaci. Per esempio, assumo i farmaci sempre dopo la pulizia dei denti o attivo il promemoria elettronico del mio cellulare.	<input type="checkbox"/> C
Ritengo che i farmaci siano eccessivamente costosi. Per questo motivo, ogni tanto tralascio una dose.	<input type="checkbox"/> D
Nonostante io prepari le pastiglie nel portapillole, ogni tanto mi succede di tralasciare una dose.	<input type="checkbox"/> A
Il personale curante non mi chiede se sono in grado di assumere i farmaci come da prescrizione medica.	<input type="checkbox"/> B

	Risposta
I miei familiari mi ricordano di assumere i farmaci e mi incoraggiano a seguire la terapia.	<input type="checkbox"/> C
Penso che la terapia sia inefficace. Perciò assumo i farmaci contro voglia.	<input type="checkbox"/> D
Se tralascio una dose, il giorno dopo assumo una doppia dose.	<input type="checkbox"/> A
Il medico mi ha prescritto la terapia senza domandarmi se fossi d'accordo oppure no.	<input type="checkbox"/> B
Il mio medico, il personale infermieristico e il farmacista mi informano in modo esaustivo sulle modalità di somministrazione e sui possibili effetti secondari dei farmaci. Mi domandano come va con la terapia. So che cosa fare in caso di effetti secondari.	<input type="checkbox"/> C
Tutte queste medicine mi fanno male. Perciò non le assumo più con regolarità.	<input type="checkbox"/> D
A volte non assumo i farmaci agli orari previsti.	<input type="checkbox"/> A
Le pillole sono troppo grosse per me, fatico a ingerirle, spesso mi si fermano in gola provocandomi conati di vomito.	<input type="checkbox"/> B
Ho deciso di seguire questa terapia insieme al mio medico.	<input type="checkbox"/> C
Quando sono fuori casa, non riesco ad attenermi agli orari di somministrazione prescritti.	<input type="checkbox"/> D
Non so chi o che cosa potrebbe aiutarmi ad assumere i farmaci nel modo corretto.	<input type="checkbox"/> A
La terapia ha effetti secondari limitanti. Non so che cosa fare per stare meglio.	<input type="checkbox"/> B
Le schede informative che mi sono state consegnate dall'équipe curante mi aiutano a capire perché è importante che io mi attenga allo schema di terapia.	<input type="checkbox"/> C
Non capisco perché devo assumere i farmaci ogni giorno alla stessa ora.	<input type="checkbox"/> D
Totale risposte	_____ A _____ B _____ C _____ D

Il questionario e l'analisi delle risposte sono stati ideati da Irène Bachmann-Mettler, presidente di Cure Oncologiche Svizzera.

Analisi delle risposte e suggerimenti per una gestione ottimale della terapia orale

Prevalenza di risposte «A»

Vuole assumere i farmaci in modo corretto. Ciononostante, a volte, dimentica di assumerli o non ricorda più se li ha già assunti oppure no. Questo è un problema comune a molte persone.



Portapillole

Rifletta su chi o su che cosa potrebbe aiutarLa ad attenersi alle modalità di somministrazione prescritte.

Suggerimenti:

- Un familiare o una persona a Lei vicina potrebbe ricordarLe di assumere i farmaci.
- Riponga i farmaci lì dove è solito assumerli.
- Punti la sveglia agli orari di somministrazione.
- Imposti un promemoria nell'agenda elettronica.
- Unisca la somministrazione della terapia a dei rituali come, per esempio, la pulizia dei denti o il momento di coricarsi per la notte.
- Prepari la terapia in anticipo, con l'aiuto di un portapillole settimanale con quattro scomparti per ogni giorno. Questo strumento consente di mantenere il controllo della terapia orale.

Prevalenza di risposte «B»

È più difficile assumere i farmaci con regolarità se si accusano effetti secondari o se si dubita dell'efficacia della terapia.

Può anche essere che voglia sospendere la terapia orale o che non riesca più a deglutire i farmaci.

O ancora, può essere che l'informazione da parte dell'équipe curante sia stata insufficiente. Si sente forse incompreso o non ha fiducia nella Sua équipe curante?

I seguenti suggerimenti vogliono aiutarLa a migliorare la Sua situazione e l'intesa con l'équipe curante.

Suggerimenti:

- Parli delle Sue difficoltà legate alla terapia orale con una persona di fiducia. Insieme potreste trovare delle soluzioni da proporre all'équipe curante.
- Spieghi all'équipe curante perché non si attiene alle modalità di somministrazione prescritte. Richieda al più presto un colloquio per poter esporre i Suoi problemi o esternare i Suoi timori e le Sue paure.
- Soffre di effetti secondari? Si rivolga alla Sua équipe curante. Forse è possibile prevenirli farmacologicamente o attenuarli, se non risolverli, attraverso interventi infermieristici.
- A volte è tentato di interrompere la terapia orale. Ne parli apertamente con la Sua équipe curante.

Prevalenza di risposte «C»

La terapia orale non Le pone particolari problemi.

Assume i farmaci con regolarità e/o può contare sull'aiuto di chi La circonda e della Sua équipe curan-

te. È convinto dell'utilità della terapia orale, non da ultimo perché è stato coinvolto nella decisione terapeutica.

Prevalenza di risposte «D»

Si trova in una difficile situazione:

- I Suoi impegni quotidiani Le impediscono di assumere i farmaci agli orari prestabiliti?
- Lo schema di terapia è troppo complicato?
- Il costo dei farmaci pesa a tal punto sul Suo budget che a ogni somministrazione si domanda se assumerli oppure no?
- Incomincia a dubitare dell'efficacia della terapia e, a volte, pensa di sospenderla?
- Ne ha semplicemente abbastanza di assumere tutte queste medicine?

Suggerimenti:

Non esistono soluzioni facili a problemi difficili. I seguenti suggerimenti vogliono aiutarLa, però, a migliorare la Sua situazione:

- Si faccia aiutare da chi La circonda o dall'équipe curante nella ricerca di soluzioni che agevolino la conciliazione dei tempi di somministrazione dei farmaci con i ritmi della Sua vita privata o lavorativa.
- Domandi alla Sua équipe curante se può modificare gli orari di somministrazione dei farmaci.
- Forse il Suo datore di lavoro e i colleghi hanno qualche idea per l'assunzione corretta dei farmaci sul posto di lavoro.

- In caso di problemi finanziari: ha parlato della Sua situazione con la Sua équipe curante? Gli operatori sanitari sanno che la malattia può comportare difficoltà economiche e sono in grado di orientarLa verso possibili soluzioni. Se preferisce, può rivolgersi direttamente al Servizio sociale della Lega contro il cancro. Trova i recapiti delle Leghe cantonali e regionali a pagina 34 sg.
- Parli con la Sua équipe curante qualora incominciasse a dubitare dell'efficacia della terapia orale e/o dovesse farsi forza tutti i giorni prima d'ingerire i farmaci. Sia franco con i medici e il personale infermieristico. Esprima le Sue paure, preoccupazioni e incertezze. Il personale curante conosce questo tipo di difficoltà e La aiuterà a trovare una soluzione a Lei confacente.

Si riconosce in una di queste categorie di risposta

È plausibile che le Sue risposte appartengano a più di una categoria (A, B, C o D). Si rende conto che vi sono diversi fattori che agevolano od ostacolano la somministrazione della terapia orale.

Ad ogni modo, ha compiuto un passo in avanti: ora è in grado d'individuare possibili ostacoli ad una corretta somministrazione della terapia orale e ha ricevuto suggerimenti su come creare condizioni più favorevoli.



Che cosa facilita la corretta somministrazione della terapia orale?

L'esperienza dei pazienti e dei professionisti della salute insegna che è più facile assumere i farmaci in modo corretto quando:

- la scelta terapeutica è *condivisa* e il paziente acconsente alla terapia dopo debita informazione.
- I tempi di *somministrazione della terapia* si conciliano con il consueto svolgimento delle giornate.
- Il paziente può contare su un adeguato *sostegno* e dispone dei *mezzi ausiliari* necessari.
- La *situazione finanziaria* è stabile.

Condivisione della scelta terapeutica e consenso informato alla terapia

Per poter decidere se accettare o respingere una proposta terapeutica, occorre conoscere i benefici che è lecito attendersi dalla terapia, essere informati sul meccanismo d'azione dei farmaci e conoscerne i possibili effetti secondari.

La fiducia nell'efficacia della terapia è il motivo principale che induce ad attenersi allo schema posologico. La convinzione che le terapie prescritte sono utili e necessarie la incoraggia ad assumere i farmaci, specialmente quando

non sta bene, soffre di effetti secondari, accusa stanchezza o attraversa un momento di scoraggiamento. Tale convinzione accresce la Sua disponibilità a sopportare eventuali effetti collaterali.

Parli con l'équipe curante in caso d'incertezze sull'efficacia della terapia o di timori legati a possibili effetti secondari. I professionisti della salute sapranno accogliere le Sue ansie e risponderanno alle Sue domande mediche.

Terapia orale nella quotidianità

La somministrazione della terapia orale nella vita di tutti i giorni va pianificata bene. Pertanto è importante parlare con l'équipe curante per stabilire gli orari ideali di somministrazione, tenendo conto dello svolgimento abituale delle Sue giornate, dei Suoi impegni di lavoro e delle attività che svolge nel Suo tempo libero.

Sostegno e mezzi ausiliari

Sostegno

I Suoi cari possono agevolare la somministrazione della terapia orale a domicilio, ricordandoLe che deve assumere le pillole o aiutandoLa a preparare la terapia in anticipo, per esempio, con l'aiuto di un portapillole giornaliero o settimanale.

Ripartire il peso della responsabilità per la corretta somministrazione della terapia orale su più per-

sone può alleggerirLa. Chieda ai Suoi familiari o alle persone che La circondano di aiutarLa.

All'occorrenza, si informi presso i Servizi di Assistenza e Cura a domicilio o Spitex, presenti nella Sua zona, sulle offerte di sostegno disponibili per quanto riguarda la somministrazione della terapia orale.

Consigli pratici

Consigli pratici per una corretta somministrazione della terapia orale:

- Prepari la terapia in un portapillole giornaliero o settimanale. Il portapillole è rimborsato dalla cassa malati, a condizione che sia prescritto dal medico.
- Annoti la data e l'ora della somministrazione nella Sua agenda. Dopo aver assunto il farmaco, per esempio, può evidenziare con l'evidenziatore, in modo da avere un controllo della terapia.
- Appiccichi un promemoria al portapillole o al frigorifero dove sono conservati i farmaci.
- Usi l'agenda Outlook oppure l'agenda del Suo tablet o del Suo cellulare. Riporti gli orari di somministrazione nella Sua agenda elettronica e imposti un promemoria.
- Chieda al Suo farmacista o al Suo medico di fiducia di attivare un servizio sms (p. es. www.memorems.ch) che l'avvisi con

puntualità quando è ora di prendere i farmaci.

- Scarichi un'applicazione, che sia provvista di promemoria, per l'amministrazione elettronica della somministrazione della terapia orale sul Suo cellulare, PC o tablet.

Impasse finanziaria

Le terapie orali contro il cancro possono essere costose. Di norma, sono rimborsate dalla cassa malati. Gli assicurati devono partecipare ai costi delle terapie orali nella seguente misura: un importo fisso annuale (franchigia) e il 10 per cento dei costi che superano la franchigia (aliquota percentuale) sono a loro carico.

Quando i soldi scarseggiano e ci si trova in un'impasse finanziaria, i costi della franchigia e altre spese sanitarie (p. es. spese di trasporto) sono fonte di preoccupazione. La malattia comporta spesso difficoltà finanziarie.

In caso di difficoltà finanziarie, può rivolgersi al servizio sociale dell'ospedale o della Lega contro il cancro (vedi pp. 34 sg.) oppure ai Suoi medici curanti.

Il medico è tenuto a informarLa nella rara eventualità che la terapia non fosse rimborsata dalla cassa malati. In tal caso, si tratterà di trovare insieme una soluzione.

Convivere con il cancro

Negli ultimi anni sono stati sviluppati numerosi farmaci contro il cancro che il paziente può assumere per bocca, a casa o comunque in regime extraospedaliero. Grazie a questi nuovi farmaci orali, molte persone vivono più a lungo e meglio di un tempo, nonostante la malattia. Tuttavia, una diagnosi di cancro e la terapia farmacologica incidono a tutt'oggi sulla vita di chi ha una malattia oncologica.

Una diagnosi di cancro comporta un carico emotivo sia per chi è interessato in prima persona da una malattia oncologica sia per chi circonda il malato di cancro. Parlare delle proprie paure e preoccupazioni per il futuro può aiutare a elaborare le emozioni legate alla malattia e a trovare soluzioni ai problemi che sorgono in tali circostanze. Taluni lo fanno nell'ambito di una consulenza psiconcologica, tal altri in famiglia e con gli amici.

Spesso la malattia e le terapie limitano anche le facoltà fisiche. A volte, è necessaria una riduzione temporanea o permanente della percentuale lavorativa. A volte, il paziente deve adeguare l'igiene personale nonché le attività casalinghe e del tempo libero alle sue condizioni fisiche del momento.

Anche la somministrazione regolare dei farmaci orali può incidere sulla quotidianità di chi ha ricevuto una diagnosi di cancro. Occorrono molta autodisciplina e costanza per riuscire a seguire, giorno dopo giorno, per mesi o anni, una terapia farmacologica orale contro il cancro come da prescrizione medica. Quanto più informazioni riceve dalla Sua équipe curante sulla somministrazione dei farmaci orali e quanto più forte è la Sua convinzione che la terapia è efficace, tanto più facile sarà per Lei assumere correttamente i farmaci orali sul lungo periodo.

È più difficile per Lei, invece, assumere correttamente i farmaci orali, se non ha capito le istruzioni sulla somministrazione della terapia orale o se dubita della sua efficacia. È importante che si rivolga alla Sua équipe curante, alla Lega contro il cancro o alla Linea cancro (vedi p. 28), se necessario anche più di una volta, in caso di domande, perplessità o d'incertezze oppure se non capisce il senso di una particolare misura. Può contare sulla piena comprensione e sull'aiuto concreto del personale curante, dei collaboratori della Sua lega cantonale o regionale nonché delle operatrici della Linea cancro.

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.

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 (p. 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, 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.

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 consona 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 al livechat al sito 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. 31).

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.

Seminari

La Lega contro il cancro organizza seminari e corsi nel fine settimana in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro (www.legacancro.ch/riabilitazione) e programma corsi nell'opuscolo «Seminari» (vedi p. 31).

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. 31).

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 virtua-

le di scambio, moderata dalle operatrici della Linea cancro 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.forum-tumore.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 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.

Consulenza dietetica

Molti ospedali dispongono di un servizio di dietetica. Sul territorio operano dietiste e dietisti indipendenti che, in

generale, collaborano con i medici e sono membri della ASDD Associazione Svizzera Dietiste-i diplomate-i SSS/SUP
Altenbergstrasse 29
Casella postale 686
3000 Berna 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Sul sito dell'ASDD può cercare un/una dietista diplomato/a in base all'indirizzo:
www.svde-asdd.ch

palliative ch

Presso il segretariato dell'Associazione Svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi e sul sito dell'associazione trova gli indirizzi delle sezioni cantonali di palliative ch e degli enti erogatori di cure palliative che operano nella Sua zona. Queste reti assicurano che le persone ammalate possano ricevere un'assistenza ed una cura ottimali, indipendentemente dal luogo dove abitano.

palliative ch
Bubenberplatz 11
3011 Berna
Tel. 044 240 16 21
info@palliative.ch
www.palliative.ch

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. 31).

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Terapie medicamentose dei tumori**
(Chemoterapia, terapia antiormonale, immunoterapia)
- **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**

- **Il cancro e la sessualità maschile**
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
Consigli e suggerimenti da capo a piedi
- **Quando anche l'anima soffre**
Il cancro si ripercuote su tutte le dimensioni dell'esistenza
- **Attività fisica e cancro**
Riacquistare fiducia nel proprio corpo
- **Il moto fa bene**
Esercizi per donne operate al seno
- **Seminari**
Per persone malate di cancro
- **Accompagnare un malato di cancro**
Una guida della Lega contro il cancro per familiari e amici
- **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**

Modalità di ordinazione

Lega cantonale contro il cancro
Telefono 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/opuscoli

Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli trova tutte le pubblicazioni disponibili presso la Lega contro il cancro. La maggior parte delle pubblicazioni sono gratuite 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 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.

Opuscoli di altre organizzazioni

www.aimac.it/farmaci-tumore

Schede sui farmaci antitumorali a cura dell'Associazione Italiana Malati di Cancro, parenti e amici.

www.aimac.it/informazioni-tumori/glossario

Glossario a cura dell'Associazione Italiana Malati di cancro, parenti e amici.

www.oraletumortherapien.ch

Schede scaricabili sui farmaci antitumorali orali presto disponibili anche in lingua italiana.

Lettere consigliate

«**Diagnose-Schock: Krebs**», Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012, ca. Fr. 30.–.

La Lega ticinese contro il cancro dispone di una biblioteca tematica. Il catalogo può essere richiesto per email: info@legacancro-ti.ch.

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca presso la quale questi libri e altri ancora possono essere presi in prestito gratuitamente. Si informi presso la Lega del Suo cantone di residenza (vedi p. 34).

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

Qui c'è anche un collegamento diretto al sito con libri per bambini:

www.krebsliga.ch/kinderbibliothek

www.bernischekrebsliga.ch →

Das bieten wir → Informationen finden → Bibliothek

www.krebsligazuerich.ch → Beratung & Unterstützung → Bibliothek

Internet

(in ordine alfabetico)

Italiano

[Offerta della Lega contro il cancro](#)

www.forumcancro.ch

Piattaforma virtuale di scambio della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch

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

www.legacancro.ch/cancerline

La Lega contro il cancro offre a bambini, giovani e adulti un livechat con consulenza.

www.legacancro.ch/migranti

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.

www.legacancro.ch/riabilitazione

Seminari della Lega contro il cancro a sostegno nell'affrontare le difficoltà legate alla malattia.

Gruppi di autoaiuto

www.auto-aiuto.ch

Conferenza del volontariato sociale (CVS).

www.gist.ch

Gruppo GIST Svizzera per persone affette da un tumore stromale gastrointestinale.

www.ilco.ch

Gruppo d'interesse svizzero delle sezioni regionali di portatori di stomia (ilco Svizzera).

www.kehlkopfoperierte.ch

Laringectomizzati Svizzera.

www.knochenmark.ch

Fondazione per la promozione del trapianto di cellule staminali ematopoietiche.

www.lymphome.ch

Organizzazione svizzera di pazienti affetti da linfoma e familiari (ho/noho).

www.multiples-myelom.ch

Unione svizzera dei gruppi di autoaiuto regionali per persone affette da mieloma multiplo/plasmocitoma.

www.pancreas-help.ch

Organizzazione svizzera di autoaiuto per persone affette da malattie del pancreas.

www.selbsthilfeschweiz.ch

Auto-aiuto Svizzera: elenco dei gruppi regionali e contatti.

Le Leghe cantonali e regionali informano sui gruppi di autoaiuto nonché sui gruppi di parola per ammalati e familiari che si riuniscono nelle Sue vicinanze.

Altri enti e consultori, altre associazioni

www.avac.ch

Associazione che organizza corsi per i malati di cancro e i loro familiari con lo scopo di facilitare loro la convivenza con la malattia.

www.memorems.ch

Servizio telefonico che ricorda di assumere la terapia.

www.palliative.ch

Associazione Svizzera Cure Palliative

www.patientenkompetenz.ch

Fondazione per la promozione dell'autodeterminazione nella malattia

www.psychoonkologie.ch

Società Svizzera di Psico-Oncologia

Inglese

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

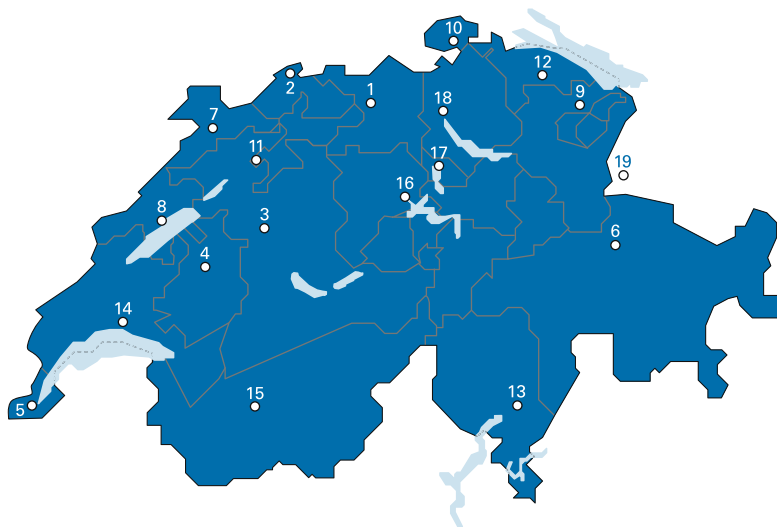
www.macmillan.org.uk

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).

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@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.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
Fax 081 300 50 80
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
Hauptbahnhofstrasse 12
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

Legga 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
Legga 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.