



OPUSCOLO INFORMATIVO
per pazienti e famigliari
U.O.C. ONCOLOGIA MEDICA
OSPEDALE CENTRALE DI BOLZANO
Via Lorenz Böhler, 5 – 39100 Bolzano

INDICI DEI CONTENUTI

L'UOC di Oncologia Medica:

<i>Presentazione.....</i>	<i>4</i>
<i>Accesso</i>	<i>6</i>
<i>Attività</i>	<i>11</i>

Le Terapie Oncologiche:

<i>Quali sono</i>	<i>17</i>
<i>Come gestire i più comuni effetti collaterali.....</i>	<i>22</i>

I Servizi di Supporto:

<i>Il Servizio Psicologico</i>	<i>29</i>
<i>Il Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica</i>	<i>29</i>
<i>Le Cure Palliative.....</i>	<i>16</i>
<i>Il Servizio Sociale</i>	<i>29</i>
<i>Le Cure Complementari</i>	<i>30</i>
<i>Vaccinazioni</i>	<i>30</i>

Le Associazioni dei Pazienti:

<i>LILT</i>	<i>32</i>
<i>Südtiroler Krebshilfe</i>	<i>32</i>
<i>Mamazone</i>	<i>33</i>

PRESENTAZIONE

Questo opuscolo contiene le informazioni più importanti relative all'organizzazione dell'U.O.C. di Oncologia Medica dell'Ospedale Centrale di Bolzano e rappresenta il primo passo per instaurare un dialogo efficace e un rapporto di reciproca collaborazione tra Lei, i Suoi familiari ed il personale medico ed infermieristico.

Il rispetto di queste semplici indicazioni ci permetterà di svolgere al meglio le attività di reparto e di poterLa assistere nel migliore dei modi. La invitiamo pertanto a prenderne visione insieme ai Suoi familiari o accompagnatori.

Abbiamo incluso anche qualche breve suggerimento, utile a lenire gli eventuali effetti collaterali delle terapie: conoscere la natura dei problemi che possono insorgere durante i trattamenti oncologici può costituire un valido aiuto per affrontare la malattia con maggiore serenità.

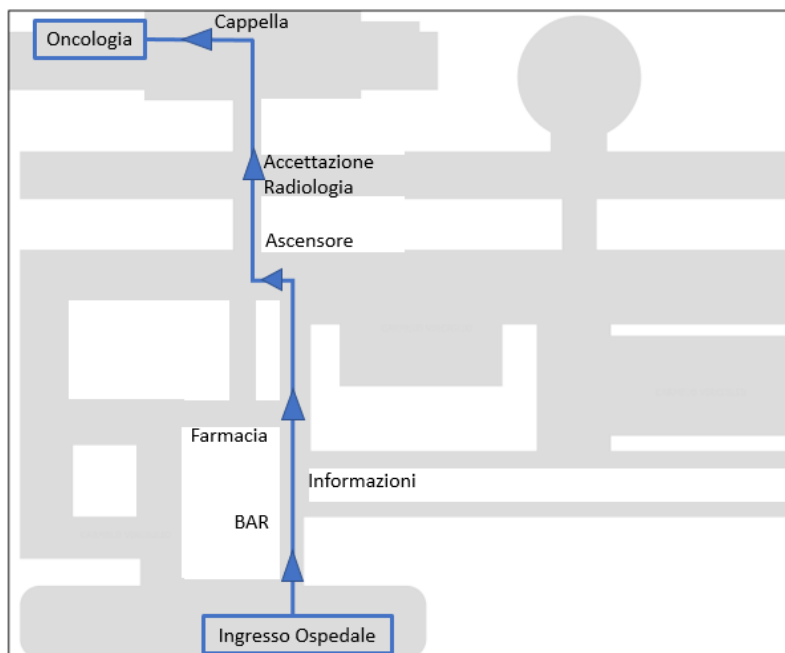
Le ricordiamo comunque di interpellare sempre la/il Sua/o oncologa/o di riferimento per qualunque dubbio o necessità!



Tutto il Team è a Sua disposizione per ulteriori informazioni.

DOVE SIAMO

L'U.O.C. di Oncologia Medica si trova al 1° piano dell'Ospedale Centrale, presso il Padiglione Multifunzionale (settone azzurro), accanto alla Cappella.



Orari di Accesso:

lunedì – venerdì, ore 08:00 – 17:00

sabato, ore 08:00 – 12:00

(per urgenze previo appuntamento)

Per cortesia, prima di presentarsi personalmente in reparto, prenda sempre accordi telefonici.

Se si presenterà in reparto senza preavviso, il personale di accettazione valuterà l'opportunità di disporre un colloquio o una visita con l'oncologa/o di consulenza. Le chiediamo la massima collaborazione, in modo da permettere al personale sanitario di poter svolgere al meglio le attività programmate con le persone prenotate senza eccessive interruzioni.

Contatti per le/i pazienti in trattamento o per appuntamenti e problemi clinici:

Telefono: 0471 438 953

Fax: 0471 438 956

E-mail: oncologia.bz@sabes.it

**Per tutelare la Privacy delle/i Pazienti
non si forniscono informazioni telefoniche
relative alla diagnosi e alla prognosi**

COME E QUANDO ACCEDERE AL REPARTO DI ONCOLOGIA

PRIMA VISITA ONCOLOGICA

Le prime visite oncologiche possono essere prenotate:

- **telefonticamente** al numero del CUP 0471 100 100 (lunedì - venerdì ore 08:00 - 16:00) oppure al numero dell'Oncologia 0471 438 953 (lunedì - venerdì, ore 09:00 - 13:00 e 14:00 - 16:00);
- **personalmente** all'accettazione dell'Oncologia, (lunedì - venerdì, ore 09:00 - 13:00 e 14:00 - 16:00);

muniti di:

- impegnativa con dicitura "Prima visita oncologica" prescritta dal medico di medicina generale oppure dello specialista;
- tessera sanitaria e documento di riconoscimento;
- esenzione ticket (048) se residente in un'altra Provincia o Regione.

La prima visita oncologica verrà eseguita presso i **Poliambulatori stanza 7** (piano terra, ingresso di fronte al garage) o nel **Reparto di Oncologia** (1° piano, padiglione multifunzionale, tratto azzurro, accanto alla cappella), come Le verrà indicato.

È importante che porti con sé l'intera documentazione clinica di cui dispone (ad esempio referti di esami e/o visite ed esami specialistici).

VISITA ONCOLOGICA DI CONTROLLO (FOLLOW UP)

Le visite oncologiche di controllo possono essere prenotate:

- **telefonicamente** al numero dello Sportello del Distretto Gries - S. Quirino
0471 437 395, lunedì – venerdì, ore 08:30 – 12:30
e 14:00 – 16:00;
- **personalmente** allo Sportello del Distretto Gries - S. Quirino, Piazza Loew Cadonna 12, 2° Piano, lunedì - venerdì, ore 08:30 – 12:30 e 14:00 – 16:00;

muniti di:

- impegnativa con dicitura "Visita oncologica di controllo" prescritta dal medico di medicina generale oppure dallo specialista.

Le visite oncologiche di controllo (follow up) vengono eseguite presso il Distretto **Gries - S. Quirino** (Piazza Loew Cadonna 12) **stanza 210** (secondo piano).

Porti con sé i referti degli esami richiesti dall'oncologa/o o da altri specialisti.

VISITA ONCOLOGICA URGENTE PER TOSSICITÀ DA TERAPIA

Se si sta attualmente sottoponendo ad una terapia oncologica e presenta disturbi, contatti l'Oncologia al

numero 0471 438 953 (lunedì – venerdì, ore 08:00 – 16:00, sabato 08:00 – 12:00).

Dopo attenta valutazione clinica, il personale sanitario stabilirà l'opportuno iter diagnostico-terapeutico.

Se il nostro reparto dovesse essere chiuso, contatti il suo **MEDICO DI BASE**.

In caso di urgenza, contatti il **112** oppure si rechi in **Pronto Soccorso**.

Ricordi di portare sempre con sé la lettera dell'oncologo!

Se ha **terminato i trattamenti oncologici**, ma di recente ha manifestato delle problematiche di tipo clinico, **contatti il suo medico di medicina generale** che La valuterà e deciderà se è necessaria una visita oncologica di controllo.

Per urgenze o emergenze non esiti a contattare il numero di **emergenza 112** oppure si rechi in **Pronto Soccorso**.

Nel caso in cui il suo medico ritenesse opportuna una visita dallo specialista oncologo, potrà prenotare una visita di controllo:

- **telefonicamente** al numero dell'Oncologia 0471 438 953, lunedì – venerdì, ore 09:00 – 13:00 e 14:00 – 16:00;
- **personalmente** all'accettazione dell'Oncologia, lunedì – venerdì, ore 09:00 – 13:00 e 14:00 – 16:00;

munita/o di:

impegnativa con dicitura "Visita oncologica di controllo" prescritta dal Suo medico di medicina generale.

Per le **richieste di esenzione ticket** e per le **richieste di carattere amministrativo**, contatti la Segreteria dell'Oncologia al numero 0471 438 953, lunedì – venerdì, ore 09:00 – 13:00 e 14:00 – 16:00. Il Personale di segreteria provvederà al rinnovo dell'esenzione di patologia

(048) e dei piani terapeutici, restando a disposizione per le richieste di ordine amministrativo.

Per effettuare i trattamenti oncologici, il Personale del reparto Le comunicherà dove e quando presentarsi.

*Se ha **qualsiasi dubbio o necessità**, contatti il nostro numero 0471 438 953 dal lunedì al venerdì, ore 09:00 – 13:00 e 14:00 – 16:00 e ci spieghi chiaramente il suo problema:*

Noi cercheremo di aiutarla a risolverlo!



LE ATTIVITÀ DELL'U.O.C. DI ONCOLOGIA

Il Reparto di Oncologia offre visite, accertamenti e trattamenti specifici in accordo con gli standard nazionali ed internazionali.

Dispone di una **Breast Unit** certificata **EUSOMA** per il trattamento delle pazienti affette da tumore mammario e di un **Ambulatorio dei Tumori Ereditari**, a valenza aziendale, per i soggetti portatori di mutazioni di determinati geni (es. BRCA 1 e 2) che necessitano di un percorso di prevenzione e profilassi dedicato, in relazione all'aumentato rischio di sviluppare un tumore nel corso della loro vita.



In collaborazione con il **Servizio per l'Innovazione, la Ricerca e l'Insegnamento (IRTS)** dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige, il reparto dispone di una **Clinical Trial Unit (CTU)** nella quale operano una Study Coordinator e una Infermiera di Ricerca dedicate che, affiancando i medici, contribuiscono alla promozione ed alla conduzione delle attività di ricerca clinica in ambito oncologico in collaborazione con Istituti oncologici di Ricerca Scientifica.



Il reparto è **sede di tirocinio** per studenti e studentesse di medicina e per giovani medici in formazione specialistica, in collaborazione con diverse università italiane ed estere.

L'Oncologia prende parte attiva ai gruppi di consulto multidisciplinare dedicati alle diverse malattie tumorali (**Tumor Board interaziendali**).

Negli ultimi decenni il miglioramento della prognosi derivata dall'impiego di terapie mirate e innovative ha modificato l'approccio al paziente oncologico, con il coinvolgimento di sempre più numerosi specialisti di diverse discipline. Questo nuovo approccio globale e multi-specialistico pone al centro l'assistita/o, coinvolgendola/o attivamente nel percorso e ponendo sempre più attenzione alle sue necessità ed alle sue scelte.

Tutte le attività del reparto si svolgono in regime **ambulatoriale, di Day Service o Day Hospital.**

Più nello specifico, vengono erogati:

- trattamenti chemioterapici somministrati per via orale, endovenosa, intramuscolare e sottocutanea;
- trattamenti immunoterapici;
- trattamenti con farmaci a bersaglio molecolare (terapie target);
- terapie ormonali;
- terapie di supporto, terapie antalgiche e trasfusioni di emoderivati.

Inoltre, i nostri medici provvedono a prescrivere le indagini clinico-strumentali utili al monitoraggio dello stato di salute delle/i pazienti e ad eseguire le eventuali procedure invasive palliative necessarie (es. paracentesi).

In reparto vengono effettuati i prelievi di sangue, il posizionamento di cateteri venosi centrali (CVC) da parte di personale adeguatamente formato (PICC Team infermieristico o anestesisti), medicazioni di ferite e dei CVC e l'elettrochemioterapia in collaborazione con gli altri colleghi ospedalieri di riferimento (es. dermatologi).

LA VISITA MEDICA

La **visita medica** rappresenta un momento fondamentale e costituisce una tappa importante per ricevere informazioni relative alla diagnosi, al proprio stato di salute ed al futuro percorso di cura.

È importante che Lei esponga al medico tutte le sue domande, dubbi, timori e perplessità in modo da comprendere chiaramente le proposte terapeutiche che seguiranno agli accertamenti clinici, e per sottoscrivere in modo consapevole il **CONSENSO INFORMATO** al programma di diagnosi e cura.

Nessun trattamento, infatti, può essere eseguito **senza il consenso, volontario e informato, sottoscritto dal/la paziente**.

Tutte le informazioni cliniche saranno date **esclusivamente a Lei ed alle persone di sua fiducia**: queste saranno indicate da Lei e verranno registrate in cartella medica. Per tale ragione non saranno fornite informazioni telefoniche o a terzi.

LA TERAPIA E I PRELIEVI EMATICI

La terapia oncologica (**T**) può essere effettuata lo stesso giorno dei prelievi (**E**) e della visita medica (**V**) oppure il giorno successivo, in relazione alla tipologia di schema terapeutico prescritto. In entrambi i casi l'orario di infusione Le verrà comunicato dal personale addetto alla programmazione delle attività medico-infermieristiche (**Ambulatorio 12**).

Il primo turno di infusione inizia alle ore 08:00.

Per evitarLe disagi e oneri di prenotazione, gli appuntamenti sono personalizzati, organizzati e gestiti direttamente dal reparto: La invitiamo a presentarsi all'Ambulatorio 12 con il foglio di prenotazione che Le verrà consegnato dal Suo medico al termine della visita.

La preghiamo di **presentarsi all'orario convenuto**.

I **prelievi ematici** possono essere svolti, previo accordo con il personale sanitario, presso il nostro reparto oppure nei punti prelievi del territorio (Distretti Sanitari).

Oltre ai prelievi, che vengono eseguito nei seguenti orari:

- **Orario Ambulatorio Prelievi:** lunedì – venerdì, ore 08:00 – 12:00;

forniamo anche il servizio di medicazioni dei CVC:

- **Orario Ambulatorio Medicazioni:** lunedì – venerdì, ore 13:00 – 15:30.

Per poter effettuare i prelievi del sangue, le visite e le terapie è necessario **prendere il numero presso il totem** collocato a fianco alla porta d'entrata del reparto.

Dopodiché, restare in attesa della chiamata del proprio numero, che comparirà sugli schermi per effettuare l'accettazione presso la segreteria e le successive prestazioni.

La gestione sanitaria è informatizzata ed è in rete con tutti i servizi aziendali.

L'organizzazione assistenziale nel nostro servizio promuove i contatti diretti, la conoscenza reciproca e contribuisce a migliorare la qualità delle cure.

Il personale di supporto collabora attivamente con gli infermieri di riferimento nell'assistenza di base per favorire il benessere durante la Sua permanenza.

Per garantire una bassa carica microbica ambientale sono previsti interventi periodici di igiene ambientale nelle aree e nei locali comuni. Chiediamo la Sua preziosa collaborazione nel mantenere gli ambienti puliti e ordinati e invitiamo Lei e i Suoi famigliari/accompagnatori a limitare il transito nei corridoi di accesso alle sale terapia e a segnalarci tempestivamente necessità dovute a imprevisti, problemi o non conformità.

Le sale in cui vengono somministrati i farmaci sono sottoposte a monitoraggio microbiologico dell'aria e dell'acqua al fine di mantenere uno standard igienico appropriato.

All'interno del reparto è consentito l'uso del cellulare da mantenere in "modalità silenziosa".

Il **personale medico** è responsabile della raccolta della storia anamnestica, della visita clinica, della scelta della terapia oncologica, della prescrizione dei trattamenti antitumorali e delle terapie di supporto. Collabora strettamente con tutti gli specialisti delle branche chirurgiche, mediche e diagnostiche, per una migliore condivisione delle problematiche correlate alle malattie tumorali e al loro specifico trattamento. A loro volta, i medici svolgono attività di consulenza per i vari reparti e vengono chiamati ogni qualvolta si presenti un caso oncologico.

Il **personale infermieristico** si occupa dell'accoglienza, dei prelievi del sangue, del rilevamento del dolore, dei parametri vitali, degli effetti collaterali dei trattamenti, della somministrazione e della sorveglianza durante l'infusione delle terapie oncologiche per via endovenosa, intramuscolare o sottocutanea, della medicazione e della gestione dei cateteri venosi centrali. Inoltre, per ogni nuova/o paziente che viene presa/o in carico dal reparto, è prevista una **prima visita infermieristica** (generalmente dopo quella svolta dal medico) finalizzata, attraverso l'accertamento infermieristico, ad ottenere un quadro

completo delle condizioni di salute dell'assistita/o, pianificare il suo iter diagnostico-terapeutico e ad informare circa le procedure e le attività del servizio.

Presso il Reparto di Oncologia è anche attivo un **Ambulatorio di Cure Palliative** in collaborazione con i medici delle Cure Palliative aziendali (**martedì pomeriggio, stanza 4, ore 14:00 - 16:00**). Tutti i pazienti in trattamento antitumorale in corso, con sintomi fisici di difficile gestione, difficoltà nutrizionali, problemi psicosociali o con necessità di supporto nella pianificazione delle cure future (ad es. sostegno per la compilazione delle Direttive Anticipate) possono accedere a questo ambulatorio su prenotazione diretta da parte dell'Oncologo.

È importante infine sapere che sono disponibili un **Servizio di Consulenza Psicologica, un Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica e un Servizio Sociale**. Queste preziose attività (il supporto psicologico è rivolto anche ai Suoi familiari) possono esserLe di grande aiuto e La invitiamo a farne richiesta in qualsiasi momento, rivolgendosi direttamente al Coordinatore Infermieristico o al proprio Medico (vedi pag. 29).

Quando si reca in Oncologia per effettuare prelievi, medicazioni, visite o terapie ha diritto al **parkeggio gratuito**: La preghiamo di presentare il biglietto alla Segreteria del reparto.



I TRATTAMENTI ANTITUMORALI: QUALI SONO?

I trattamenti antitumorali sono costituiti da diverse classi di farmaci che vengono somministrati periodicamente allo scopo di distruggere le cellule tumorali o controllarne la crescita.

Accanto ai tradizionali farmaci **chemioterapici o antitumorali**, attualmente sono disponibili nella pratica clinica i più moderni farmaci **immunoterapici** (checkpoint inhibitors), i farmaci **a bersaglio molecolare** (target therapy) e le terapie **ormonali**; questi trattamenti possono essere somministrati per via endovenosa, intramuscolare, sottocutanea oppure orale.

La tipologia di farmaco, la modalità di somministrazione, la frequenza e la durata complessiva del trattamento vengono stabiliti in base al tipo di tumore (esame istologico e biologia molecolare), allo stadio della malattia, alle condizioni cliniche del paziente e al profilo di tossicità che si evidenzierà durante la cura.

Solitamente la chemioterapia viene effettuata in **cicli** caratterizzati da giorni di somministrazione intervallati a periodi di sospensione (che possono variare da pochi giorni a settimane). In questo modo la terapia ha tempo di agire sul tumore e contemporaneamente l'organismo può riprendersi dagli effetti tossici. Le terapie antitumorali distruggono le cellule cancerose ma danneggiano anche quelle sane, provocando la conseguente comparsa di **effetti collaterali (tossicità)** quali nausea, vomito e diarrea.

L'intensità, la frequenza e la durata degli effetti collaterali è correlata al tipo di chemioterapia, ma soprattutto al singolo paziente: anche assumendo la stessa terapia ciascun malato

potrà presentare degli effetti tossici completamente diversi, sia per tipologia che per intensità.

Per alcuni schemi di chemioterapia è d'obbligo disporre di un **accesso venoso centrale** (CVC come i PICC, Port a-Cath, Groshong, ecc...) perché è prevista, ad esempio, l'infusione continua per più giorni del farmaco attraverso pompe infusionali (**elastomeri**), mentre, per altri schemi di chemioterapia, la scelta di posizionare un accesso venoso centrale è legata alla mancanza di vene idonee oppure all'uso di medicinali potenzialmente in grado di danneggiare il patrimonio venoso del paziente (farmaci vescicanti).

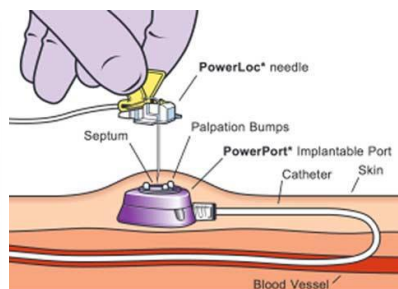
Nel caso in cui fosse necessario utilizzare un accesso venoso centrale, sarà nostra cura informarLa per tempo, spiegandoLe il motivo del suo impiego, le modalità di posizionamento e manutenzione.

I principali dispositivi disponibili per la terapia endovenosa sono:

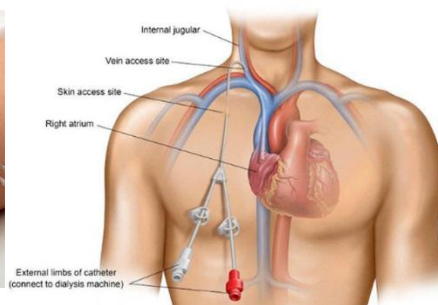
- **Ago cannula** in vena periferica



- **Port a-cath** inserito nel sottocute



- **PICC** inserito in una vena del braccio e **Groshong** tunnellizzato



L'efficacia del trattamento oncologico sarà valutata periodicamente durante la fase di cura oppure al suo termine mediante visite mediche, esami del sangue ed indagini strumentali (Rx torace, ecografia, TAC, RMN, PET, scintigrafia...) che saranno diversificati a seconda della patologia di base, dei protocolli stabiliti dalle società scientifiche e dell'esame individuato all'avvio del trattamento come esame parametro della malattia.

In base all'esito della rivalutazione, il medico deciderà la prosecuzione dell'iter terapeutico o l'inizio dei soli controlli clinico-strumentali periodici (**follow-up**).

Durante il trattamento, in alcuni casi, verranno eseguiti esami per **monitorare eventuali effetti collaterali** favoriti da particolari farmaci (ad esempio l'ecografia del cuore per monitorare l'eventuale tossicità cardiaca data dalle Antracicline e dal Trastuzumab).

L'IMPATTO DELLE TERAPIE ONCOLOGICHE SULLA VITA QUOTIDIANA

Assunzione di altri farmaci: alcuni farmaci possono interferire con la chemioterapia, proprio per questo motivo è importante che prima di iniziare il trattamento comunichi al medico la terapia che sta assumendo (antipertensivi, ipoglicemizzanti, ecc.), aggiornando il Suo oncologo di eventuali modifiche della terapia.

Lavoro e tempo libero: in genere non è necessario modificare il proprio stile di vita, la tolleranza al trattamento è molto soggettiva. Ci sono persone in condizione di lavorare nei giorni immediatamente successivi alla somministrazione della chemioterapia, altre invece sono costrette a letto per qualche giorno a causa della stanchezza: nel caso in cui si

sentisse più affaticata/o è utile rallentare i ritmi, concedendosi dei momenti di riposo. Bisognerà modulare le proprie attività in relazione alle proprie forze. Molto utile è fare passeggiate all'aperto e mantenere una adeguata alimentazione.

Vita sessuale: la terapia può causare degli effetti psicologici che potrebbero riflettersi anche sulla sfera sessuale. In realtà non esistono controindicazioni. Nelle coppie in età fertile, però, il concepimento in questo periodo non è consigliato a causa dei danni che la terapia potrebbe provocare al nascituro. Pertanto, è opportuno prendere precauzioni da discutere con il medico di riferimento.

Alimentazione: durante la chemioterapia è importante mangiare in modo regolare e sano. Nel caso in cui le difficoltà ad alimentarsi siano tali da causare una perdita di peso rilevante, non esiti a segnalarlo al medico di riferimento in modo da poter avviare i rimedi necessari o di richiedere un consulto nutrizionale specialistico.

CONSIGLI PRATICI PER LA GESTIONE DEI PIÙ COMUNI EFFETTI COLLATERALI

I farmaci oncologici, in particolar modo i chemioterapici, agiscono non solo sulle cellule tumorali ma anche su quelle sane, in particolare su quelle che si moltiplicano rapidamente (mucose orali e gastro-intestinali, midollo osseo e follicoli piliferi). Il danno, spesso transitorio, si manifesta attraverso quelli che si **definiscono effetti collaterali (tossicità)**.

All'avvio della chemioterapia, il medico Le spiegherà nello specifico quali saranno gli effetti collaterali che si potranno verificare in base allo schema di terapia previsto per il Suo caso, segnalando anche la modalità di gestione e suggerendo i farmaci necessari per i disturbi più frequenti.

I possibili disturbi che insorgono durante il trattamento possono essere controllati dalla terapia di supporto prescritta dal medico; è utile, dunque, che informi repentinamente il Suo oncologo di tutti gli eventuali effetti collaterali che si manifesteranno.

Gli effetti collaterali più frequenti della chemioterapia sono:

- **alterazioni del gusto;**
- **nausea e vomito;**
- **diarrea o stitichezza;**
- **stomatite** (infiammazione del cavo orale che può manifestarsi con gonfiore o arrossamento delle gengive e delle pareti interne della bocca, con aree biancastre o con ulcerazioni. Può determinare difficoltà nell'alimentazione);

- **caduta dei capelli** (evento transitorio che non si presenta in tutte le terapie),
- **alterazioni della pelle e delle unghie** (secchezza o aumento della pigmentazione, comparsa di arrossamenti, strie o macchie più scure);
- **alterazioni ematologiche** (riduzione di alcuni componenti del sangue prodotti dal midollo osseo, in particolare: diminuzione dei globuli bianchi, che servono a combattere le eventuali infezioni che può contrarre l'organismo, diminuzione dei globuli rossi e/o dell'emoglobina, diminuzione delle piastrine che favoriscono la coagulazione del sangue prevenendo le emorragie).

Prima di ogni ciclo, pertanto, Le verrà effettuato un prelievo di sangue che permetterà di valutare i parametri ematochimici, in particolare l'emocromo. In caso di valori inferiori alla norma, il medico deciderà se:

- somministrare la chemioterapia ad un dosaggio ridotto;
- rinviare la terapia;
- prescrivere farmaci per la stimolazione della produzione di cellule ematiche (fattori di crescita per globuli bianchi e globuli rossi).

Anche i farmaci di più recente acquisizione, come gli immunoterapici, le terapie target e gli altri anticorpi monoclonali, possono indurre specifiche tossicità.

Tra queste vanno segnalate le **alterazioni delle ghiandole endocrine** (soprattutto una diminuzione dell'attività della tiroide o ipotiroidismo), la **disfunzione cardiaca**, il **rash cutaneo** ed il **prurito**, una alterazione della funzionalità di reni e fegato, la colite e rari disturbi neurologici. La maggior parte di questi disturbi è transitoria, ma alcuni risulteranno

permanenti e richiederanno una terapia specifica (es. terapia sostitutiva per l'ipotiroidismo).

È fondamentale che Lei riferisca sempre e **tempestivamente** al Suo Oncologo qualunque disturbo dovesse avvertire, per consentire una rapida diagnosi e l'impostazione di una adeguata terapia per evitare un eventuale aggravamento.

Nausea e Vomito

A seguito della chemioterapia possono manifestarsi nausea e vomito. Per prevenire tali disturbi si consiglia l'utilizzo dei farmaci antiemetici, da assumere 30 minuti prima dei pasti (es. metoclopramide).

Consigli pratici

- **Attività fisica:** passeggiate all'aria aperta prima dei pasti possono alleggerire la sensazione di nausea.
- **Alimentazione:** eviti cibi caldi e/o molto aromatici, pietanze fritte, molto grasse, troppo salate o dolci. Scelga alimenti preferiti, e nel caso di avversione per il gusto della carne, la sostituisca con pesce, pollo, uova, formaggio. Cerchi di mangiare lentamente e preferibilmente piccole porzioni, soprattutto quando ne sente il desiderio, anche cambiando l'orario del pasto. È molto importante bere molto (acqua minerale, succhi di frutta, the, infuso allo zenzero e menta), evitando alcol, caffeina, fumo e prodotti simili.
- **Riduca lo stress e mantenga un ritmo sonno-veglia regolare**

Diarrea

Alcuni farmaci oncologici possono avere effetti sulle cellule che formano il rivestimento dell'apparato digerente, causando diarrea.

Consigli pratici

- **Alimentazione:** consumi pasti piccoli e frequenti ed eviti cibi grassi e fermentanti. Scegli cibi poveri di fibre, come ad esempio riso, pappa di avena e pure di patate.
- **Beva almeno 2-3 litri di liquidi al giorno.** In alcuni quadri clinici un eccesso di liquidi può provocare un sovraccarico di lavoro per il cuore e un'alterazione degli elettroliti, in tali casi consulti il Suo medico di medicina generale. Le bevande per gli sportivi, in genere ricche di elettroliti, possono bilanciare le perdite di sali minerali. Il recupero di sali ed elettroliti è possibile anche attraverso l'assunzione di brodi (di pollo, manzo) o di banane e albicocche. Eviti succhi non diluiti ad eccezione del succo di mirtillo (azione costipante) e in caso di intolleranza al lattosio, sostituisca i latticini con latte privo di lattosio o latte di soia. Può essere utile l'assunzione di carote e mele grattugiate (grazie al loro contenuto di fibre, hanno la proprietà di legare a sé batteri e tossine di virus e di eliminarli), di yogurt naturale (favorisce la ricostruzione della mucosa intestinale) e di fermenti lattici (favoriscono il mantenimento di una flora intestinale sana e rinforzano le difese immunitarie).

Stipsi

La stipsi o stitichezza è un'alterazione funzionale dell'intestino, caratterizzata da evacuazione insufficiente.

Consigli pratici

- **Alimentazione:** scelga alimenti ricchi di fibre.
- **Frutta:** mele, pere, kiwi, melograni, arance, prugne, cachi, fichi, ananas, noce di cocco e in genere tutta la frutta con la buccia, anche secca e disidratata.
- **Verdura e ortaggi:** carote crude, cavoli, carciofi, broccoli, fagiolini, rape, spinaci, barbabietole, porri, funghi.
- **Legumi:** fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, soia.
- **Cereali e derivati:** prodotti integrali come pane, pasta, riso, farina, avena, orzo perlato, farro e segale. Aggiunga crusca nelle zuppe e consumi muesli a colazione.
- **Beva minimo 2-3 litri di acqua al giorno,** preferibilmente lontano dai pasti.
- I prodotti vegetali, come semi di lino o crusca di frumento, aumentano la massa fecale. Associ sempre una buona quantità di acqua per consentire che si gonfino.
- In farmacia sono disponibili sostanze ad azione **lassativa**, prive di effetti collaterali, come ad esempio il lattulosio, e i lassativi osmotici (macrogol) da diluire in acqua.
- Eviti **alimenti costipanti** quali banane, riso, cioccolato, cacao, mirtilli, vino rosso, the nero e the verde.
- Al mattino beva un bicchiere di acqua tiepida a stomaco vuoto. Mangi a digiuno 4-5 prugne secche, messe ammollo nell'acqua la sera prima.
- **Attività fisica:** l'attività fisica regolare è molto importante; passeggi il più spesso possibile. Ottimali sono gli sport di resistenza come camminare, la corsa leggera, il nuoto e il nordic-walking.

- **Consigli comportamentali:** normalizzi lo stile di vita, cerchi di mantenere regolare l'alvo, effettui esercizi di rilassamento e training autogeno, massaggi l'addome compiendo piccoli movimenti circolari, cominciando il massaggio in basso a destra e spostandosi in senso orario prima verso l'alto, poi a sinistra, poi di nuovo in basso e infine a destra fino al punto di partenza, esercitando una leggera pressione.

Stomatite

La stomatite è una infiammazione della mucosa della bocca.

Consigli pratici

- **Igiene orale** (prevenzione): risciacqui bene la bocca dopo i pasti, utilizzi uno spazzolino con setole morbide o, se risultasse irritante, un bastoncino di ovatta bagnato e un collutorio specifico. Utilizzi dentifrici delicati o soluzioni di acqua e bicarbonato di sodio (1 cucchiaino da the in 2 tazze di acqua). Risciacqui la bocca con the/infusi alla camomilla o alla salvia. Se porta la protesi la rimuova e pulisca dopo ogni pasto.
- **Alimentazione:** assumi cibi tagliati finemente e ben amalgamati, grazie all'utilizzo di condimenti cremosi come formaggi morbidi, maionese e salse delicate, che facilitano la deglutizione. Per arricchire i cibi utilizzi burro, olio, panna da cucina, formaggio, yogurt e miele. Scegli la parte più morbida del pane mentre polpette più tenere si ottengono tritando la carne o il pesce impastandoli con uova e latte.
- **Spuntini:** frullati di frutta con yogurt o latte e zucchero o miele, creme e dessert come creme caramel, panna cotta, budini, gelati e granite. Può assumere anche omogeneizzati o il semolino,

arricchito con formaggio e burro. Consumi le pietanze tiepide o a temperatura ambiente.

- **Ananas/frutta congelata:** da consumare come ghiacciolo, anche più volte al giorno. Il freddo lenisce i dolori e l'ananas rilascia sulla mucosa degli enzimi che favoriscono e accelerano il processo di guarigione.

Sindrome Mano-Piede

È caratterizzata, all'esordio, da una sensazione di formicolio e bruciore al palmo delle mani e alla pianta dei piedi, seguito da rossore e gonfiore intensi.

Consigli pratici

- **Prevenzione:** tenga quanto possibile le unghie e la cute curata e idratata. Tolga profilatticamente duri ai piedi e alle mani e usi creme e pomate contenenti urea. Eviti infezioni. Utilizzi creme grasse, non profumate e prive di allergeni. Usi guanti di cotone e scarpe imbottite per proteggersi dalle lesioni. Eviti, ove possibile, di irritare la cute delle mani (uso di attrezzi o grattando) e dei piedi (limitando camminate e corse). Esegua mani e pediluvii tiepidi, con acqua e sale o con semi di lino bolliti.

I SERVIZI DI SUPPORTO

SERVIZIO PSICOLOGICO

Tel.: 0471 439 884

Attività: sostegno alle/i pazienti e alle loro famiglie nella gestione delle problematiche emozionali, legate allo stato di malattia. Collaborazione con l'équipe per migliorare il procedere medico, favorendo la compliance e riducendo gli effetti collaterali della chemioterapia influenzati dallo stato emotivo.

SERVIZIO DI DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

Tel: 0471 437 305

Attività: fornire consigli e/o supporti nutrizionali personalizzati per aiutare le/i pazienti ad affrontare con migliore efficacia i trattamenti oncologici e le loro conseguenze, limitando la perdita di peso e massa magra e contribuendo a mantenere una buona attività metabolica e disintossicante.

SERVIZIO SOCIALE

Tel: 0471 437 134

Attività: colloqui informativi e di sostegno, dimissione protetta, avvio di procedure assistenziali ed amministrative, richieste di presidi sanitari e mediazione tra persone ricoverate, ospedale e servizi territoriali.

MEDICINA COMPLEMENTARE (Merano)

Tel: 0473 251 400

Attività: accompagna con metodi di cura naturali i trattamenti di terapia tradizionale. Offre servizio di agopuntura, fitoterapia, omeopatia, osteopatia, terapie laser e infusionali, Shiatsu e healing touch.

VACCINAZIONI

Tel: 0471/0472/0473/0474 100 100

Dal lunedì al venerdì dalle ore 08:00 alle ore 16:00

Online: sanibook.asdaa.it

LE ASSOCIAZIONI DEI MALATI ONCOLOGICI

Le Associazioni dei malati oncologici rappresentano una realtà di fondamentale importanza per le attività di prevenzione, informazione, sostegno dei pazienti e delle loro famiglie e, con la presenza dei loro volontari in reparto, per il processo di umanizzazione degli ambienti di cura.

Tra le diverse attività erogate troviamo la redazione e stampa di materiale informativo a favore delle iniziative delle Associazioni; la promozione delle campagne di prevenzione oncologica; le consulenze medico legali, burocratiche e psicologiche gratuite; la distribuzione gratuita dei copri-PICC; le consulenze estetiche e la fornitura di parrucche; l'organizzazione di corsi di aggiornamento e formazione; il supporto logistico ed economico e molto altro.

Per ulteriori informazioni può consultare i relativi siti internet o rivolgersi direttamente alle sedi.

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

Sezione di Bolzano

piazza W. A. Loew-Cadonna 10, 39100 Bolzano,
orario: lunedì-venerdì, 8.30 – 12.30
tel.: 0471 402 000, fax: 0471 406 529

Sezione staccata di Merano

via Leopardi 1, 39012 Merano

orario: martedì e giovedì, ore 10.00 – 12.00

tel.: 0473 201 470, fax: 0473 201 470 (solo in ore ufficio)

e-mail: info@liltbolzanobozen.com

sito web: <https://liltbolzanobozen.com/>



*prevenire è vivere
Vorbeugen ist Leben*

Assistenza Tumori Alto Adige

via Tre Santi 1, 39100 Bolzano

tel.: 0471 283 348 fax: 0471 288 282

e-mail: info@krebshilfe.it

sito web: <https://www.krebshilfe.it>



Mamazone

Donne e ricerca contro il tumore al seno

Informazioni: dott.ssa Erika Laner

via Pusteria 8, 39034 Dobbiaco

tel.: 335 650 63 53

e-mail: info@mamazone.it

sito web: <https://www.mamazone.it>



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

**ONCOLOGIA MEDICA OSPEDALE CENTRALE DI
BOLZANO**

Dove: Via L. Böhler 5, 39100 Bolzano
Settore Azzurro - Padiglione Multifunzionale, 1° piano

Tel.: 0471 438 953

E-mail: oncologia.bz@sabes.it

