

# Prendersi cura di sè



UOSD DH Pneumonologico



*Programma realizzato grazie ad un contributo offerto dalla Susan G. Komen Italia onlus*

*A cura di R. Manzo*

## LA CHEMIOTERAPIA: IMPARIAMO A CONOSCERLA



Sentirsi diagnosticare un tumore può essere uno shock.

Le sembrerà difficile credere a questa diagnosi.

Potrà provare un insieme di diverse emozioni e sentimenti:  
*ansia, paura, depressione o anche rabbia.*

*Tutte queste reazioni emotive sono comprensibili e normali*

Si sentirà preoccupato/a per i trattamenti e può darsi che rimanga anche spaventato/a dal gran numero di effetti collaterali che sono descritti in questo opuscolo.

*E' normale essere preoccupato/a prima di iniziare la chemioterapia*



E' importante tener presente che nessun paziente accuserà tutti gli effetti collaterali, alcune persone ne accuseranno pochi e altre nemmeno uno.

Gli effetti collaterali variano a seconda del chemioterapico usato, la maggior parte di questi effetti è di breve durata e spesso cominciano ad attenuarsi e svanire con la fine del trattamento.

*Leggendo questo opuscolo potrà trovare alcune informazioni per affrontare sul piano clinico e psicologico il periodo della chemioterapia.*

*Le informazioni qui contenute non potranno sostituire il colloquio diretto con il Suo medico di fiducia.*

*La invitiamo pertanto ad esporre liberamente e senza timore ogni eventuale dubbio al nostro personale.*



## NAUSEA E VOMITO



*A seguito della chemioterapia possono manifestarsi nausea e vomito. In particolare il vomito può comparire sia immediatamente dopo la terapia che dopo alcuni giorni.*

Per prevenire tali disturbi il Suo medico curante le consiglierà dei farmaci efficaci, chiamati **antiemetici**, che l'aiuteranno a controllare il problema.

Gli antiemetici, spesso, sono somministrati per endovena prima della seduta terapeutica. A seconda del farmaco chemioterapico il medico prescriverà un farmaco specifico da prendere in caso di necessità.

### **Cosa fare? Alcuni suggerimenti**



- ⇒ Non mangiare nulla immediatamente prima della chemioterapia
- ⇒ Evitare cibi fritti, grassi o che abbiano un odore forte
- ⇒ Consumare piccoli pasti e spuntini più volte al dì e masticare bene
- ⇒ Mangiare dei cibi secchi (es. toast /cracker) prima ancora di scendere dal letto



- ⇒ Bere molto, lentamente, a piccoli sorsi
- ⇒ Prima di mangiare evitare di ingerire una quantità eccessiva di liquidi
- ⇒ Sorseggiare una bibita gasata (coca-cola) è un rimedio popolare contro la nausea



Se subito dopo la somministrazione di chemioterapici l'odore di cucina risulta sgradevole, è consigliabile non presenziare alla preparazione dei cibi, mangiare cibi freddi o appena tiepidi.

## DIARREA

*Per diarrea si intende la comparsa di tre o più scariche al giorno di feci non formate o liquide, con o senza dolore, indotta da alcuni farmaci chemioterapici. La gravità e la durata della diarrea dipendono dalla dose e dalla modalità di somministrazione di questi farmaci e può insorgere immediatamente dopo la somministrazione degli stessi oppure a distanza di qualche giorno e può persistere anche alcune settimane dopo la terapia.*



### **Cosa fare? Alcuni suggerimenti**



⇒ **Evitare** alcool e caffè, limitare il consumo di latte e di bevande a base di latte

⇒ **Preferire** cibi leggeri (latticini stagionati, pesce, pollo, uova ben cotte, pane bianco pasta o riso), evitando i cibi molto saporiti o grassi

⇒ **Ridurre** il consumo di fibre evitando cereali, verdura e frutta crude

⇒ **Mangiare** frutta cotta o in scatola piuttosto che frutta fresca o secca

⇒ **Assumere** fermenti lattici

⇒ **Bere molto** (fino a 2 litri al giorno) per reintegrare i liquidi persi, in particolare succo di agrumi



## COSTIPAZIONE (STIPSI)



*Farmaci, scarsa attività fisica e nuove abitudini alimentari possono rendere l'intestino pigro.*

### **Cosa fare? Alcuni suggerimenti**

**Bere** 8-10 bicchieri al giorno tra acqua e bevande varie come tè o succo di prugne



**Aumentare** il consumo di fibre attraverso l'uso di cereali, frutta e verdura crude

**Preferire** i rimedi naturali come sciroppo di fichi, prugne e succo di prugne



**Fate esercizio fisico.** Una semplice passeggiata può essere utile, ma potete anche seguire un programma di esercizi più strutturato dopo aver consultato il vostro medico



## ULCERE DEL CAVO ORALE

*Le cellule di rivestimento della bocca e della gola possono essere danneggiate dai farmaci utilizzati per il trattamento chemioterapico.*



*Ciò può comportare la comparsa di uno stato infiammatorio (stomatite) del cavo orale. Questo si può manifestare sia con un arrossamento e/o gonfiore delle gengive e delle pareti interne della bocca che con piccoli tagli o ulcerazioni all'interno del cavo orale, di colore rosso vivo o biancastro.*

*Queste ultime insorgono generalmente una o due settimane dopo la chemioterapia, sono dolorose, possono sanguinare e rendono difficile l'assunzione di cibo.*

*Tendono a risolversi nel giro di quale settimana.*

### **Cosa fare?**

- ⇒ Far precedere l'inizio del trattamento chemioterapico da un'accurata rimozione del tartaro
- ⇒ Richiedere al medico sciacqui o soluzioni per tocature locali sulle ulcere a scopo antalgico
- ⇒ Seguire una dieta ad alto contenuto proteico con supplementi vitaminici
- ⇒ Cibarsi preferibilmente con alimenti e bevande fredde (gelati, yogurt, frullati, granite)
- ⇒ Fissare bene l'eventuale dentiera per evitare irritazioni, non metterla se le lesioni sono gravi
- ⇒ Prevenire l'insorgenza delle ulcere e contribuire a curarle attraverso una corretta igiene orale



### **Cosa evitare**

- ⇒ Filo interdentale
- ⇒ Alcolici e fumo
- ⇒ Agrumi (limoni, arance, mandarini), pomodori e i succhi da essi derivati
- ⇒ Bevande frizzanti, cibi duri (come patatine, pane duro e verdure crude), cibi speziati e piccanti come pepe, peperoncino e senape

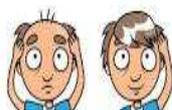
## CADUTA DI CAPELLI

*Durante la chemioterapia si può verificare la caduta parziale o totale dei capelli (alopecia), solitamente a ciocche, per lo più durante la doccia o quando ci si pettina.*



Alcuni farmaci colpiscono i capelli, mentre altri anche i peli delle diverse parti del corpo.

*Non tutti i farmaci chemioterapici determinano la comparsa di alopecia*



*La caduta solitamente inizia entro le prime due settimane di chemioterapia e raggiunge il suo massimo entro uno o due mesi dall'inizio della stessa. La ricrescita può cominciare anche prima del termine del trattamento chemioterapico. L'alopecia è, quindi, transitoria.*

**Cosa fare? Alcuni suggerimenti**



- Tagliare corti i capelli prima dell'inizio del trattamento chemioterapico
- Comprare una parrucca o un copricapo prima di intraprendere la chemioterapia per poterne scegliere una molto simile al colore naturale dei capelli
- Prima che avvenga la caduta totale dei capelli, lavarli e spazzolarli delicatamente e, quando si esce, indossare un foulard o un cappello
- Utilizzare shampoo per capelli delicati e utilizzare spazzole per bambini con setole morbide.



**Cosa evitare?**

- Utilizzare tinture per capelli e soluzioni per messa in piega permanente
- Lavare i capelli troppo spesso
- Esporre il cuoio capelluto ad eccessive fonti di calore come phon troppo caldo o il casco per i capelli



## EFFETTI SULLA PELLE

*Durante la chemioterapia potete andare incontro a piccoli problemi di pelle. Tra i possibili effetti collaterali vi sono: arrossamento, prurito, desquamazione, secchezza e acne.*

Potreste notare la comparsa di un rash cutaneo, ossia di un'eruzione che provoca prurito. In casi rari la cute può scurirsi per l'eccessiva produzione di pigmento. Il fenomeno scomparirà gradualmente fino a che la cute tornerà normale nel giro di qualche mese dalla fine del trattamento.



**Cosa fare? Alcuni suggerimenti**

Se compare l'**acne**, cercate di mantenere il viso pulito e asciutto e usate creme idratanti o saponi medicinali da banco.

Per il **prurito**, applicate amido di mais al posto del borotalco.

Per evitare la **secchezza**, fate rapide docce o spugnature piuttosto che bagni lunghi e caldi.



*Applicate creme e lozioni mentre la pelle è ancora umida ed evitate profumi, colonie o dopobarba contenenti alcool*



## INFEZIONI



*La chemioterapia può aumentare la probabilità di contrarre infezioni perché la maggior parte dei chemioterapici danneggia il midollo osseo e diminuisce la sua capacità di produrre globuli bianchi, le cellule che servono a contrastare molti tipi di infezioni.*

### **Cosa fare? Alcuni suggerimenti**

- ⇒ Lavatevi spesso le mani durante il giorno, con particolare attenzione prima di mangiare e prima e dopo che siete stati in bagno
- ⇒ Pulite la regione anale con delicatezza ma accuratamente dopo aver defecato
- ⇒ State lontani dalle persone affette da malattie contagiose, come raffreddore, influenza, morbillo o varicella. Cercate anche di evitare i luoghi affollati
- ⇒ State lontani dai bambini vaccinati recentemente contro malattie come poliomielite, morbillo, orecchioni e rosolia
- ⇒ Non tagliate o strappate le “pellicine” (cuticole) delle unghie
- ⇒ Prestate attenzione a non tagliarvi o a non pungervi quando usate forbici, aghi o coltelli
- ⇒ Usate un rasoio elettrico invece di uno a lamette per evitare di graffiarvi o tagliarvi
- ⇒ Non schiacciate o grattate i foruncoli della pelle.

## FEBBRE



*Per febbre si intende una temperatura corporea superiore a 37.5°C esterna o 38°C rettale. Questa può essere associata a sensazione di calore e stanchezza, apatia, mal di testa, dolori diffusi, stato di confusione, sensazione di freddo con brividi e arrossamenti cutanei.*

### **Le cause più comuni**

- \*un'infezione in atto;
- \*un processo infiammatorio;
- \*una reazione da farmaci prodotta dalla neoplasia (febbre paraneoplastica).

In altri casi si può verificare una febbre della quale non si è in grado di individuare una causa specifica.

***Generalmente la presenza di febbre è indice di un'infezione***

***I pazienti affetti da neoplasia sottoposti a chemioterapia vanno più facilmente incontro alle infezioni perché la terapia riduce il numero dei globuli bianchi responsabili delle difese immunitarie dell'organismo.***

### **Cosa fare? Alcuni suggerimenti**

- ⇒ Bere molti liquidi, non solo acqua, ma anche succhi di frutta, spremute, integratori di sali minerali, tè
- ⇒ Stare a riposo e al caldo, evitando di coprirsi molto se la febbre è alta
- ⇒ Controllare la temperatura più volte al giorno, possibilmente ad orari fissi, assumere farmaci antifebbrili (antipiretici) solo se la temperatura supera i 38°C.
- ⇒ Consultare il medico in caso di temperatura superiore ai 38°C o se vi è febbre da più di 24 ore e non passa con gli antipiretici oppure se si verifica la comparsa di altri sintomi quali mal di testa, confusione, brividi, tosse, difficoltà a respirare e alterazioni della pelle (come arrossamenti, gonfiori, prurito).



## PERDITA DI PESO



*La perdita di peso è strettamente correlata con l'insorgenza della patologia neoplastica e può essere causata da:*

- \* *Perdita di appetito*
- \* *Difficoltà a deglutire il cibo*
- \* *Ostruzione al passaggio del cibo in un tratto dell'apparato digerente*
- \* *Alterata capacità di digerire o assorbire i cibi*
- \* *Ansia, paura e depressione*
- \* *Conseguenze delle terapie antineoplastiche (nausea, vomito, diarrea, infiammazioni del cavo orale dovute a chemioterapia o radioterapia o alla chirurgia)*



### *Alcuni suggerimenti*

- ➔ *Rendere il cibo quanto più allettante possibile per stuzzicare le papille gustative*
- ➔ *Un aperitivo o due dita di vino bianco secco prima dei pasti sono un buon modo per stimolare l'appetito*
- ➔ *Tenere sempre a portata di mano qualcosa da sgranocchiare: noccioline, frutta secca o scaglie di parmigiano, abbastanza leggeri e gustosi*
- ➔ *Sostituire piccoli pasti con bevande nutrienti dolci o saporite*



*L'appetito varia a seconda dell'umore.  
Approfittare dei momenti in cui si è "su di morale": trattarsi bene e concedersi il piacere di mangiare ciò che più è gradito.*

### *Si può mangiare prima della chemioterapia?*

Si, prima della chemioterapia è consigliabile fare una colazione leggera ad esempio tè e fette biscottate.



Dopo la seduta, invece, è bene aspettare almeno un'ora prima di mangiare o bere.

Durante il periodo del trattamento, i tre pasti principali dovrebbero essere sostituiti da cinque o sei pasti piccoli e spuntini, osservando sempre un orario fisso e non mangiando solo quando si ha appetito.

## ALIMENTAZIONE E TERAPIA

*L'alimentazione è importante per mantenere il proprio stato di salute e diventa ancora più importante quando ci si ammala. Infatti, una buona condizione nutrizionale aiuta a meglio tollerare i trattamenti che bisogna eseguire a causa della malattia. Spesso però i sintomi correlati al tumore, gli effetti collaterali provocati dalla chemioterapia o dalla radioterapia e gli esiti degli interventi chirurgici, possono condizionare molto la capacità di alimentarsi.*

*Per soddisfare il fabbisogno nutrizionale dell'organismo sarà necessario conoscere gli alimenti che contribuiscono ad una corretta alimentazione*

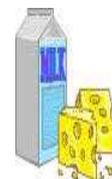


### 1° GRUPPO : CARNE, PESCE, UVA

Tutti i tipi di carne, tutti i tipi di pesce, inclusi i crostacei e le uova. Forniscono proteine di alto valore biologico, ferro e vitamine.

### 2° GRUPPO: LATTE E DERIVATI

Il latte e i suoi derivati (yogurt); formaggi freschi, fusi, duri e stagionati, erborinati; panna; burro; ricotta apportano proteine di alto valore biologico, vitamine, come la A e quelle del gruppo B e minerali. Il nutriente più importante è il calcio.



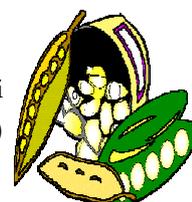
### 3° GRUPPO: CEREALI, TUBERI



Sono ricchi di carboidrati come l'amido. I più diffusi sono frumento, riso, mais, miglio, farro, segale, avena, orzo fra i cereali e patate fra i tuberi. I prodotti derivati come farina, semolino, polenta, cereali soffiati, pane, pasta, pizza, cracker, grissini, biscotti, fette biscottate, sono altresì importanti.

### 4° GRUPPO: LEGUMI

Legumi secchi (fagioli, fave, piselli, lenticchie, soia, ceci): sono alimenti ricchi soprattutto di proteine vegetali, di carboidrati (amido), di minerali (ferro e calcio) e di alcune vitamine del gruppo B.



### 5° GRUPPO: OLI E GRASSI



Questo gruppo comprende gli oli, il burro, le margarine, il lardo, lo strutto. Contengono grassi e la distinzione si basa sulla qualità dei lipidi. Quelli di origine vegetale sono privi di colesterolo.

### 6°-7° GRUPPO: ORTAGGI E FRUTTA

Sono ricchi di vitamina A e vitamina C (agrumi, pomodori). Scarsi i grassi e le proteine, ma presenti i carboidrati (soprattutto saccarosio e fruttosio). Per evitare che i sali minerali si disperdano con la cottura, è preferibile consumare frutta e ortaggi crudi.



*L'importanza di uno stile di vita corretto: mangiare sano, inserendo nella dieta molta frutta e verdura fresca, carboidrati e proteine (alcuni esempi sono carne, pesce, frutta secca e latticini), bere molti liquidi, riposare e dormire a sufficienza e ... fare un po' di esercizio fisico.*

## STANCHEZZA

*Il senso di affaticamento che si può provare con il cancro e durante le cure è particolarmente intenso e prolungato. Ci si sente deboli e senza forze e questa sensazione può peggiorare con l'avanzare delle cure.*

### **Le cause**

- \* *Effetti collaterali della chemioterapia e/o della radioterapia*
- \* *Intervento chirurgico subito per l'asportazione del tumore*
- \* *Preoccupazioni per quello che potrebbe succedere*
- \* *Depressione*
- \* *Anemia (ovvero pochi globuli rossi)*

### **Alcuni sintomi**

- \* *Sentirsi stanchi o deboli*
- \* *Mancanza di appetito*
- \* *Difficoltà a camminare per brevi distanze o salire le scale*
- \* *Difficoltà a eseguire attività quotidiane, come cucinare o lavarsi*
- \* *Sentirsi annoiati, depressi o senza motivazioni*



### **Cosa fare? Alcuni suggerimenti**

*Riposare a lungo conservando le forze per le attività più importanti  
Distribuire le attività nel corso della giornata piuttosto che accumularle in uno stesso momento del giorno*

*Mangiare bene: mangiare cibi ricchi di proteine, come latte, formaggi, pesce, carne bianca*

*Bere almeno 2 litri di liquidi al giorno (acqua, latte, succhi di frutta, tè, zuppe)*

*Non sforzarsi più di quello che ci si sente di fare, fermarsi se si è stanchi*

*Fare una lista di cose che si vogliono fare ed eliminare quelle che non sono veramente necessarie, se non si ha abbastanza energie per farle*

*Chiedere aiuto ad altre persone*

*Non si può pretendere da se stessi di tenere gli stessi ritmi di prima, ma in genere si può mantenere una buona qualità di vita, senza perdere la propria progettualità, senza rinunciare alla vita relazionale e professionale che assumono tanta importanza nel contrastare gli effetti negativi della malattia*

## DOLORE

### **DURANTE LA CHEMIOTERAPIA SI PUÒ AVVERTIRE DOLORE**

*Esso può essere leggero, moderato o forte; può essere avvertito di tanto in tanto o può essere costante.*

### **Le cause**

*Origine somatica (effetti collaterali della terapia)*

*Depressione, insonnia, stanchezza e rabbia*

*Ansia*



*Il dolore si può combattere efficacemente nella quasi totalità dei casi, con un'adeguata terapia farmacologica*

*L'analgesico non deve essere assunto alla comparsa del dolore, ma ad "orari fissi" in modo da ottenere livelli ematici che consentano una costante analgesia (assenza di dolore). Il risultato di uno schema terapeutico "ad intervalli regolari" permette un miglior controllo del dolore, un risparmio di farmaco e una minore incidenza di effetti collaterali.*



### *Alcuni sintomi da comunicare al medico*



- ◆ La perdita del controllo del dolore senza che ci sia stato alcun cambiamento della dose o del tipo di farmaco
- ◆ Dolori di intensità superiore al normale
- ◆ Depressione, problemi a dormire, mancanza di interesse
- ◆ Costipazione, confusione, nausea o sonnolenza prolungata
- ◆ Problema a deglutire o ad assumere i farmaci
- ◆ Ogni nuovo sintomo che si avverte insieme al dolore

### *Cosa fare? Alcuni suggerimenti*



- \* Assumere i farmaci come prescritto, ai tempi indicati
- \* Non interrompere spontaneamente e improvvisamente l'assunzione degli antidolorifici
- \* Assicurarsi di avere una quantità di farmaco sufficiente per alcuni giorni
- \* Non appena il dolore diminuisce cercare di aumentare le proprie attività
- \* Utilizzare lassativi e fare una dieta che eviti la costipazione (stitichezza)



## SANGUE

*La chemioterapia può recare danni alle cellule del sangue, in particolare può determinare una riduzione dei globuli rossi, dei globuli bianchi o delle piastrine.*



### **GLOBULI ROSSI**



*Portano l'ossigeno dai polmoni ai tessuti dell'organismo e l'anidride carbonica dai tessuti ai polmoni. Quando sono pochi ci si può sentire deboli, stanchi e con problemi di respirazione.*

#### *Cosa fare?*

- \* Riposare molto, evitare lavori pesanti
- \* Fare una dieta bilanciata

### **GLOBULI BIANCHI**

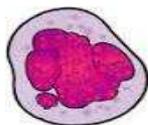


*Difendono l'organismo dalle aggressioni di virus e batteri, regolano l'immunità. Quando sono pochi si può avere facilmente un'infezione.*

#### *Cosa fare?*

- \* Curare molto l'igiene personale
- \* Prevenire la costipazione (stitichezza)
- \* Fare una dieta bilanciata
- \* Misurare la temperatura corporea in caso di brividi, sudore o febbre
- \* Evitare il contatto con persone raffreddate, influenza o con malattie infettive
- \* Evitare il contatto con animali (non maneggiare cuce, gabbie di uccelli)

## PIASTRINE



*Partecipano alla coagulazione del sangue, in modo tale che quando ci si taglia non si perda molto sangue.*

### **Cosa fare?**

- \* Evitare esercizi fisici pesanti, evitare contusioni
- \* Usare uno spazzolino da denti con setole morbide
- \* Prevenire la costipazione, ma non usare supposte o clisteri
- \* Non usare farmaci contenenti acido acetilsalicilico (esempio: Aspirina)
- \* Avvisare il dentista prima della visita



*Durante la chemioterapia i globuli rossi (emoglobina), i globuli bianchi e le piastrine possono essere al di sotto di questi valori senza però arrecare danni*

*In caso di necessità il medico può decidere di ricorrere a terapie farmacologiche di supporto.*

## UMORE



*La chemioterapia può produrre grandi cambiamenti nella vita di una persona.*

### **Quali sono i segnali di disagio emotivo?**

Il disagio si può manifestare attraverso vari modi: difficoltà a dormire, crisi di pianto, incapacità di riposare, irritabilità, pensieri confusi, mancanza di piacere nelle usuali attività della vita, abuso di alcol e sostanze. Alcuni problemi come la stanchezza o inappetenza potrebbero essere dovuti alla malattia o al trattamento ma anche essere espressione di ansia o depressione.

### **Come affrontare il disagio emotivo quando si ha un tumore?**

Non esiste un modo giusto e uno sbagliato per affrontare la malattia.

È opportuno trovare la propria strada personale per gestire al meglio una situazione difficile.



### **Alcuni suggerimenti**

- \* La possibilità di “sfogo” offerta da un colloquio psicologico può allentare la tensione e le preoccupazioni connesse alla malattia e alla cura
- \* In qualche caso, si può valutare la necessità di intervenire con farmaci e/o con tecniche di rilassamento
- \* La presenza dello psicologo nell'equipe di cura assicura al paziente ed alla sua famiglia anche il trattamento delle reazioni emotive che causano sofferenze

### **In che cosa consiste il supporto psiconcologico?**

*Lo psiconcologo offre la sua esperienza per supportare il paziente, con colloqui individuali o di gruppo, ad affrontare in modo migliore la situazione ed alleviare la sofferenza emotiva nei momenti stressanti del decorso della malattia e discutere nuove strategie per affrontare in modo migliore la situazione.*

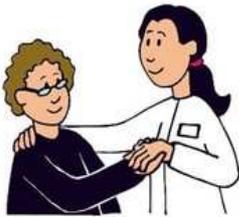
### *Alcuni suggerimenti*

- \* Mantenga il più possibile la vita prima della malattia, continuando nei limiti del possibile a lavorare, studiare, mandare avanti la casa, ecc.
- \* Cerchi di semplificare il più possibile le attività quotidiane in modo di avere più tempo ed energie per prendersi cura di sé durante e dopo il trattamento
- \* Ricevere un aiuto pratico può sollevare dalla fatica quotidiana e ridurre lo stress, ma è utile essere espliciti nella richiesta, perché a volte gli altri possono non avere idea di ciò di cui avete necessità

### *Non riesco a parlare della mia malattia con la mia famiglia e amici...*

Una delle cose più difficili da fare è parlare ai propri cari della propria diagnosi. A volte si evita di parlare della malattia, delle cure, delle proprie emozioni con coloro che ci circondano, per paura di non essere compresi o per evitare di “dare un dispiacere” agli altri.

*Parlare con amici o familiari delle vostre paure e difficoltà può essere utile a ridurre la sofferenza emotiva che accompagna la malattia, fornendo agli altri delle indicazioni su come essere d'aiuto nei momenti critici.*



Spesso i pazienti riferiscono di non avere la possibilità di mostrare il proprio disagio, la propria paura o la propria stanchezza, perché queste manifestazioni inducono nei familiari reazioni di allarme eccessivo “*Che succede? Ti senti male?*” “*Chiamo il dottore?*” o l’esortazione a “*non pensarci*” “*Tutto andrà bene, non ci pensare*”, o a pensare “*positivo*”.

*Vi sono alcuni momenti, in cui chiaramente non è possibile pensare positivo: quando il vostro caro prova dolore, quando compaiono gli effetti collaterali dei trattamenti, quando ha difficoltà a dormire o si sente fisicamente spossato, ecc.*

*In questi momenti sarebbe utile per il malato trovare in un familiare o in un amico un interlocutore che ascolti davvero, e che non cerchi di “tirarlo su” a ogni costo.*

### *Suggerimenti per i familiari e amici*

- \* Se il vostro caro preferisce non parlare della malattia non insistete troppo, potrà comunque avere la disponibilità di un supporto psicologico
- \* Aspettate il momento giusto per parlare al vostro familiare, quando è meno stanco e dell’umore giusto
- \* Non sempre avrà voglia di parlare, ma gli sarà comunque preziosa la vostra presenza; non abbiate paura dei momenti in cui la conversazione si esaurisce, nei quali si rimane in silenzio: non è necessario chiacchierare per dimostrargli che gli volete bene
- \* Informatevi sulle risorse disponibili nella vostra zona, come i centri di volontariato, i gruppi di auto-aiuto, sostegno psicologico.





Il cancro è una condizione che non colpisce solo l'ammalato ma coinvolge in modo intenso anche i suoi familiari e amici.

Basti pensare ai cambiamenti nell'organizzazione quotidiana della vita che la malattia può implicare: lasciare temporaneamente il lavoro, diminuire alcune attività come la gestione della casa o la cura dei figli, ecc.

Molte ricerche dimostrano che i familiari sperimentano un'angoscia pari a quella dei loro cari, talvolta anche superiore.

*Affrontare la malattia di una persona alla quale si vuole bene può essere difficile tanto quanto lo è per il paziente*

All'inizio si prova un forte senso d'impotenza, tutto diventa incerto, prevale la preoccupazione di non far trapelare i veri sentimenti di paura alla persona malata, spesso il desiderio di proteggerla si manifesta nella volontà di nascondere le sue reali condizioni cliniche.

#### **Suggerimento**

Se sentite che il carico sta diventando eccessivo, parlatene con qualcuno di cui vi fidate, con un amico, con un medico, con uno psicologo, ecc.

#### **Cosa dire ai figli della propria malattia**

I bambini hanno il diritto di conoscere ciò che accade in famiglia e, quindi, anche di sapere che la propria mamma o il proprio papà ha una malattia seria come un tumore. Tenerli all'oscuro è una mancanza di fiducia nei loro confronti.



#### **Chi dovrebbe informarli?**

Se vi sentite nella condizione di farcela emotivamente sarebbe bene che foste voi ad informare i bambini. Se pensate di non farcela emotivamente, potrete chiedere ad un parente stretto o al vostro medico curante o ad un membro dell'équipe medica di parlare con loro.

#### **Che parole usare per informare?**

I bambini dovrebbero sapere ciò che sono in grado di comprendere. E' importante ascoltarli in modo da capire cosa vogliono sapere e cosa li preoccupa.



#### **Quando dovrei informarli?**

E' importante dire che c'è un problema fin dalla diagnosi della malattia, informarli sugli eventuali effetti collaterali della terapia e sul modo in cui questi potrebbero interferire con la routine familiare. E far loro presente che la cura potrebbe modificare il vostro stato d'animo, rendendovi più stanchi e/o nervosi.

#### **Come vi può essere d'aiuto lo psiconcologo?**

- \* *Ascoltando i bisogni, le paure, le difficoltà ed i disagi*
- \* *Aiutando a pianificare, programmare ed operare scelte*
- \* *Aiutando a trovare il modo più adeguato per affrontare la malattia*
- \* *Insegnando l'utilizzo di tecniche di rilassamento che permettono di costruire una nuova relazione col corpo*
- \* *Facilitando le relazioni nell'ambito familiare, sociale e professionale*

## COME COMUNICARE AL MEDICO GLI EFFETTI COLLETERALI?

*Se si sente particolarmente ansioso/a, nervoso/a, se non sta dormendo bene, se osserva una diminuzione della potenza sessuale, se ha notato un cambiamento nel modo in cui avverte i sapori, oppure se la nausea le impedisce di mangiare, è importante che il Suo medico lo sappia.*



Il medico deve comprendere sia il grado che il tipo di effetti collaterali che si trova ad affrontare, e quale sia la gravità.

Deve essere in grado di descrivere, quindi, gli effetti collaterali con chiarezza.

Il modo migliore è tenere un diario degli effetti collaterali a partire dal momento in cui inizia una nuova terapia, da portare con sé ogni volta che incontra il Suo medico per la visita di controllo.



*Usi questa pagina per registrare qualsiasi cambiamento associato alla Sua salute.*

<i>Effetto collaterale: quando e in che misura</i>	<i>Giorno</i>	<i>Ora</i>	<i>Scala: 1= molto leggero 10 = molto forte</i>
			1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
			1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
			1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
			1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
			1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
			1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
			1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

*Nella tabella sono elencati alcuni degli effetti collaterali più comuni.*

*Nel caso ne mancasse qualcuno lo può aggiungere Lei.*

---



---



---



---

- |  |   |
|--|---|
| 1. Formicolio oppure dolore alle mani e/o ai piedi | 12. Aumento di peso                         |
| 2. Dolore alle mani e/o ai piedi                   | 13. Perdita di peso                         |
| 3. Nausea/vomito                                   | 14. Alterazioni del gusto e/o dell'appetito |
| 4. Mal di testa                                    | 15. Problemi sessuali                       |
| 5. Senso di stanchezza                             | 16. Disturbi del sonno                      |
| 6. Pelle secca                                     | 17. Sogni intensi e/o particolarmente reali |
| 7. Eruzione cutanea (Rash)                         | 18. Senso d'ansia e/o nervosismo            |
| 8. Diarrea   | 19. Disturbi alla vista                     |
| 9. Dolore di stomaco                               | 20. Alterazioni dell'umore                  |
| 10. Perdita dei capelli                            | 21. Senso di depressione                    |
| 11. Alterazioni dell'immagine corporea             | 22. Altro/i (specifico)                     |

*Domande da fare al Suo medico*

---



---



---



---

## PREVENZIONE E GESTIONE DEL LINFEDEMA DEL BRACCIO DOPO L'INTERVENTO PER IL TUMORE AL SENO

L'asportazione dei linfonodi, spesso correlata all'intervento chirurgico sulla mammella, comporta con una certa frequenza la comparsa di un ristagno di linfa che può avere caratteristiche e sede diverse.

I sintomi del linfedema sono senso di pienezza o pesantezza nel braccio interessato, irrigidimento della pelle, riduzione della capacità motoria o della flessibilità della mano o del polso, difficoltà ad infilare il braccio nella manica della giacca o della maglia, senso di compressione intorno ad anelli, orologio e/o braccialetto anche in assenza di aumento del peso corporeo il disagio che comporta un linfedema non deve essere mai sottovalutato e una volta instauratosi deve essere trattato. La terapia può essere chirurgica, farmacologica o fisica.



### Come prevenire il linfedema del braccio?

L'American Cancer Society consiglia di attenersi alle seguenti norme comportamentali per prevenire il linfedema della mano e del braccio che si trovano sul lato su cui è stato eseguito l'intervento.

#### COSA FARE?



- \* Utilizzi un rasoio elettrico per rimuovere la peluria ascellare perché è meno probabile che tagli la pelle rispetto ai rasoi con la lametta o alle creme depilatorie
- \* Quando è possibile, fa in modo che i prelievi di sangue, le punture endovenose, le iniezioni e le vaccinazioni siano praticate sul braccio non interessato o su altre parti del corpo
- \* Indossi guanti protettivi mentre svolge i lavori di casa che comportano l'uso di detergenti chimici
- \* Mantenga le mani e le cuticole sempre morbide applicando con regolarità lozioni o creme idratanti e utilizzi una punta solleva cuticole per spingere le cuticole indietro piuttosto che tagliarle con le forbici
- \* Indossi un ditale quando cuce per evitare di pungersi il dito con ago e spillo
- \* Utilizzi un guanto da cucina per maneggiare i cibi caldi.

#### COSA EVITARE?



- \* Fonti di calore eccessivo (ad esempio bagni caldi o saune) poiché il calore contribuisce all'accumulo di fluidi
- \* Scottature per esposizione al sole, sia prediligendo le aree ombreggiate che spalmando una crema con fattore di protezione solare pari almeno a 15
- \* Scottature dovute a schizzi di olio (quando frigge) le scottature da vapore dovute ad alimenti passati nel microonde o liquidi in ebollizione

## LE DOMANDE PIU' FREQUENTI DELLE DONNE OPERATE AL SENO

### *Posso fare la tinta ai capelli?*

Durante la chemioterapia e subito dopo sono sconsigliabili trattamenti aggressivi per i capelli ed il cuoio capelluto come permanenti o tinture chimiche. Tuttavia è possibile utilizzare prodotti neutri e delicati per la cura dei capelli e coloranti naturali come l'hennè.



### *Posso avere rapporti durante la chemioterapia?*

Sì. La chemioterapia può determinare alterazioni del desiderio sessuale (in alcuni pazienti può aumentare, mentre in altri se ne osserva una diminuzione), ma la maggioranza dei pazienti non subisce modificazioni. Cercare di mantenere anche in questo ambito le proprie abitudini sarebbe l'ideale. Non esiste il pericolo di trasmettere la malattia al proprio partner e quindi il rapporto sessuale può essere praticato con la massima tranquillità.

Vanno usati contraccettivi, sia per gli uomini che per le donne in età fertile, poiché in caso di gravidanza, la chemioterapia potrebbe provocare effetti dannosi sul feto.

*Si potrebbe presentare un calo del desiderio sessuale verso il partner; una diminuzione dovuta a cali ormonali, al diminuito stato di benessere, alle modificazioni dell'aspetto fisico, allo stress psicologico, ad eventuali problemi con il lavoro ecc. In questi casi sarebbe opportuno non evitare il problema ma parlarne con il medico o con altre figure professionali, come psicologi, sessuologi.*



### *Perché avverto dolore durante i rapporti sessuali da quando assumo l'ormonoterapia?*

La carenza di ormoni indotta dalla terapia può provocare un'alterazione del normale trofismo vaginale, in questo caso è consigliabile utilizzare creme lubrificanti e se non dovessero essere efficaci, si può considerare un uso moderato di creme a base di estrogeni per via locale.



### *È vero che dopo la scintigrafia ossea dovrò stare in isolamento perchè sarò radioattiva/o?*

Il tracciante radioattivo viene eliminato nel giro di qualche ora attraverso le urine. Dopo la scintigrafia si possono riprendere tutte le attività, compreso il lavoro. Si può mangiare e bere senza particolari limitazioni, anzi è consigliabile bere molta acqua per eliminare naturalmente e rapidamente la radioattività che è rimasta in circolo nel corpo. L'unica limitazione è quella di evitare per 24 ore dalla somministrazione contatti fisici ravvicinati e prolungati con bambini piccoli e donne in gravidanza.

### *Mentre mi sottopongo a radioterapia sono radioattiva/o?*

No, la radioterapia esterna non rende radioattivi e dopo si può stare a contatto con tutti, anche con i bambini.

## LE DOMANDE PIU' FREQUENTI DELLE DONNE OPERATE AL SENO

### *La terapia ormonale mi farà ingrassare... di quanti chili?*



Le terapie ormonali nel carcinoma mammario vengono utilizzate nei casi in cui il tumore abbia i recettori ormonali espressi. Queste simulano l'effetto della menopausa e possono causare vampate di calore, aumento dell'appetito e di peso. Quest'ultimo è soggettivo e può essere ovviato seguendo un piano di alimentazione adeguato, magari deciso con un medico specializzato nel settore, e facendo sport regolarmente.

### *Potrò ancora fare sport, dopo un intervento al seno o durante le terapie?*

Se ci si sente in forze durante le terapie potrebbe essere utile fare sport per mantenersi in forma e per espellere le tossine ed i farmaci anche attraverso la sudorazione, può bastare anche una camminata veloce. Dopo un intervento la ripresa è soggettiva. In ogni caso, dopo aver fatto passare il tempo necessario, si potrebbe cominciare a fare ginnastica dolce, nuoto o jogging, che non implicano uno sforzo considerevole delle braccia. Sconsigliati sono invece quegli sport che richiedono di alzare pesi importanti. Anche le attività che associano il movimento con esercizi di respirazione e di rilassamento, come lo Yoga o il Thai Chi, possono giovare sia al corpo che allo spirito.



### *È vero che non potrò più prendere il sole o andare al mare durante la terapia o dopo l'intervento?*

Solo durante la chemioterapia la pelle è molto più delicata quindi un'esposizione diretta ai raggi UV può causare scottature o macchie sulla pelle che potrebbero restare in modo permanente. Tuttavia esporsi al sole evitando le ore più calde per una passeggiata o per altre attività non causa danni e giova al morale, è importante in ogni caso applicare sempre una crema a schermo totale. Per quanto riguarda l'intervento, la regola sopracitata vale nell'immediato post operatorio. Dopo un paio di mesi si può prendere normalmente il sole evitando di esporvi le cicatrici. Il mare o la piscina non hanno controindicazioni a meno che le ferite dell'intervento non siano ancora ben rimarginate.

### *Posso abbracciare o prendere in braccio mio figlio dopo un intervento o con il port per la terapia?*



Anche in questo caso la risposta è soggettiva. Dopo un intervento importante sarebbe meglio aspettare prima di fare sforzi e sollevare pesi. Si può tenere in braccio il proprio bambino magari stando sedute. Per quanto riguarda un abbraccio questo non può fare male...anzi!!

### *Domande da fare al Suo medico*

---

---

---

---

## CURA DEL VISO E DEL CORPO



### LE DOMANDE PIU' FREQUENTI DELLE DONNE OPERATE AL SENO

*I trattamenti chemioterapici possono, in alcuni casi, provocare un diradamento più o meno marcato delle sopracciglia. Cosa fare?*

Bisogna individuare la linea naturale dell'arcata sopracciliare ed intervenire con brevi tratti leggeri di pennello o matita, scegliendo una tonalità che si avvicini a quella dei capelli.



*Dopo quanto tempo dall'intervento chirurgico al seno potrò depilare i cavi ascellari?*

Dopo la rimozione dei punti sarà possibile depilare di nuovo i cavi ascellari.

**Preferibile** rimuovere la peluria ascellare con un rasoio elettrico perché è meno probabile che procuri tagli o abrasioni della cute.

**Evitare** le creme depilatorie che contengono sostanze chimiche e possono essere irritanti sulla cute o in prossimità di una cicatrice.

*Posso utilizzare il deodorante sull'ascella operata?*

È sconsigliabile fino a che non siano stati rimossi i punti di sutura.

È importante una corretta igiene dell'area intorno alla medicazione, applicare dove è possibile anche un deodorante neutro senza gas (che non contenga alcool).



*Posso usare la crema idratante sul décolleté o sul seno durante le terapie o dopo l'intervento?*

Si. Non ci sono controindicazioni nell'uso di creme idratanti.

Ovviamente, in questi casi la pelle è delicata e si sensibilizza quindi conviene usare creme molto delicate e clinicamente testate.

*Posso sottopormi a trattamenti estetici dopo un intervento chirurgico al seno?*

Per quanto riguarda i trattamenti estetici sugli arti inferiori non ci sono controindicazioni.

Si dovrebbero rimandare i trattamenti sul seno o sulle braccia fino a che non si abbia l'autorizzazione del medico curante.

*Con la chemioterapia le unghie delle mani e dei piedi possono diventare fragili e spezzarsi con maggior facilità. Cosa posso fare?*

- \*Mantenere, se è possibile, le unghie corte e usare uno smalto trasparente.
- \*Idratare le unghie e la cute adiacente
- \*Usare guanti impermeabili quando si svolgono lavori domestici.



*Evitare l'uso di unghie "finte", la cui applicazione richiede spesso l'utilizzo di sostanze adesive aggressive, che possono creare un ulteriore danno.*

## TRUCCHI DI BELLEZZA

*La chemioterapia può avere effetti collaterali spiacevoli anche dal punto di vista estetico*

*In questa pagina potrà trovare semplici suggerimenti per non rinunciare al “piacere di piacersi”*

Prima di applicare il trucco detergiamo a fondo la pelle con lozioni delicate o latte detergente applicando dopo un prodotto idratante adatto al Suo tipo di pelle.



Per coprire le imperfezioni usiamo una crema o uno stick sotto il fondotinta, aiuta a nascondere le occhiaie, le imperfezioni e la depigmentazione.

Per dare uniformità alla pelle e renderla luminosa e vellutata mettiamo il **fondotinta**. *Il colore deve corrispondere il più possibile a quello dell'incarnato, in particolare a quello della zona sotto la mascella.*



Per illuminare utilizziamo il **fard o blush**

*Il prodotto va applicato dall'attaccatura dei capelli agli zigomi, in un unico movimento.*

*I colori rosa o pesca in tutte le sfumature aiutano a dare un “aspetto di salute”.*

*Evitare polveri abbronzanti che spesso induriscono i lineamenti ed accentuano l'eventuale aspetto “stanchezza”.*



Per intensificare lo sguardo applichiamo l'**ombretto**

*Scelga colori adatti alla sua carnagione, ai colori che le donano e al colore dei suoi occhi.*



Per far risaltare le ciglia conferendogli un aspetto più folto utilizziamo il **mascara**

*Il prodotto va applicato sulle ciglia superiori e su quelle inferiori, passandolo più volte dalla radice verso le punte.*



Per completare il trucco utilizziamo il **rossetto**

*Prima di stendere il rossetto, è opportuno sottolineare il contorno delle labbra con una matita morbida che, fra l'altro, previene le sbavature di colore.*

*La matita va utilizzata con tratti brevi e leggeri, senza cercare di applicare tutto in una volta. Meglio scegliere un rossetto cremoso e idratante, dello stesso colore del fard, o in alternativa, illuminare le labbra con il gloss.*



### E... SE NON SONO DI BUON UMORE?

*Se si sente giù di morale bastano poche mosse per non rinunciare ad apparire femminile. Dopo la detersione e l'idratazione del viso si può passare fard beige-rosato su tutto il viso e aggiungere un rossetto beige-rosato.*



## **UOSD DH PNEUMONCOLOGICO**

**Direttore: Francovito Piantedosi**

**Telefono 081-7064119**

**Fax 081-7062576**

e-mail [franco.piantedosi@ospedaledeicolli.it](mailto:franco.piantedosi@ospedaledeicolli.it)

### **Medici**

Beniamino Casale, Marina Gilli, Mario Hengeller, Fabiana Vitiello

### **Psiconcologa**

Raffaella Manzo

### **Infermieri**

Emanuele Orlando, Ciro Ottaviano, Antonietta Sabbatino, Loredana Verde

**Tel.** 081-7064086

**Fax** 081-7062576

## **BREAST UNIT**

### **Chirurgia**

Lucia Miranda

Alfonso Maiorino

Tel. 081-7065216/ 2861

e-mail [lucia.miranda@ospedalideicolli.it](mailto:lucia.miranda@ospedalideicolli.it)

### **Radiologia**

Sergio Piccolo, Maurizio Muto

### **Oncologia**

Francovito Piantedosi, Fabiana Vitiello

### **Medicina Nucleare**

Pietro Muto, Marco Bifulco, Giovanni Borrelli

### **Anatomia Patologica**

Pietro Micheli, Nicolina De Rosa

### **Psiconcologa**

Raffaella Manzo

### **Infermiera**

Teresa De Luna

Tel 081-7062861



### *Tumore e... bellezza. Un percorso tra amiche*

**Responsabile scientifico: Lucia Miranda, Chirurgo; Coordinatrice: Raffaella Manzo, Psiconcologa; Oncologa: Fabiana Vitiello; Fisioterapista: Elena Sciarillo; Infermiera: Teresa De Luna; Visagista: Linda Olivieri**

**Per informazioni e prenotazioni Tel 081 7062861**

Siti consultati  
[www.nadironlus.org](http://www.nadironlus.org)  
[www.aimac.it](http://www.aimac.it)  
[www.komen.it](http://www.komen.it)  
[www.siponazionale.it](http://www.siponazionale.it)