



03/03/2020

Vademecum dell'oncologia degli ospedali di Camposampiero e Cittadella

Direttore dott. Teodoro Sava

Indice

Introduzione del Direttore Dott. Teodoro Sava	1
1.Reparto Oncologico di Camposampiero e Cittadella	2
1.1 Generalità.....	2
1.2 Attività e funzioni: medici.....	2
1.3 Accettazione.....	3
1.4 Servizi.....	4
1.4.1 <i>Catetere Venoso Centrale (CVC)</i>	4
1.4.2 <i>Caschi refrigeranti</i>	4
1.4.3 <i>Wi-Fi</i>	5
1.4.4 <i>Sala d’attesa interattiva</i>	5
1.5 <i>Associazioni</i>	5
1.6 <i>Informazioni utili:</i>	5
2. Cosa è il cancro?	7
2.1 Le cellule: ma quante sono!.....	7
2.2 La diversità e l'unità: una società complessa	7
2.3 Ma si fanno degli errori.....	8
2.4 ... La comparsa del cancro	8
3. Terapie di nuova generazione e gestione degli effetti collaterali.....	10
4. Il paziente e i suoi familiari, cosa dovrebbero sapere della cura?	10
5. Alimentazione corretta e attività fisica	14
5.1 Cosa si intende per alimentazione sana?	14
5.2 Quando iniziare una alimentazione sana?	14
5.3 Basta la dieta per prevenire il tumore?.....	14
5.4 Quali sono le raccomandazioni?.....	14
5.5 E mentre sto facendo le terapie cosa posso mangiare?.....	15
5.7 Consigli alimentari per gestire al meglio gli effetti collaterali della terapia	16
5.7.1 <i>Nausea e vomito</i>	16
5.7.2 <i>Perdita di appetito</i>	16
5.7.3 <i>Stipsi</i>	17
5.7.4 <i>Diarrea</i>	17

5.7.5 Spossatezza.....	17
5.7.6 Fastidi in bocca	17
5.7.7 Vampate	18
6. Intervento al seno: cosa c'è da sapere e cosa si può fare	19
6.1 Il calore eccessivo è dannoso.....	19
6.2 Le compressioni di qualsiasi tipo impediscono una buona circolazione	19
6.3 Evitare il rischio di infiammazioni ed infezioni	20
6.4 Fare attenzione all'uso.....	20
6.5 Non sollevare o portare pesi eccessivi dal lato operato.....	20
6.6 Evitare posizioni o attività che ostacolano il deflusso venoso e linfatico.....	20
6.7 Attenzione a proteggere la ferita.....	21
6.8 Il movimento è salute	21
6.9 È importante non aumentare di peso	21
6.10 Esercizi	22
6.11 Il giorno dopo l'intervento chirurgico	22
6.12 I giorni successivi all'intervento.....	22
6.13 Per il mantenimento	22
7. Le realtà associative	23
7.1 Fondazione Altre Parole Onlus - La profondità del benessere in oncologia	24
7.1.1 I pilastri della fondazione.....	24
7.1.2 Attività.....	25
7.1.3 Contatti	25
7.2 Fiori di cactus	25
7.2.1 L'Associazione si propone di:	25
7.2.2 L'Associazione offre e organizza:	25
7.2.3 Contatti	26
7.3 Associazione Altre Parole	26
7.3.1 L'Associazione si propone di:	26
7.3.2 L'Associazione offre e organizza	26
7.3.3 Lo sapevi che?.....	27
7.3.4 Contatti	31
7.4 Insieme per mano	31

7.4.1 L'Associazione si propone di:	31
7.4.2 L'Associazione offre e organizza	31
7.4.3 Contatti	31
8. Attività di sostegno per pazienti e familiari: Lo psicologo.....	32
8.1 Il ruolo dello psicologo si sviluppa nei seguenti ambiti d'intervento:	32
8.1.1 Come avviene il primo contatto con lo psicologo?.....	33
9. Supporto sociale: il percorso amministrativo	33
9.1 Invalidità civile: quali agevolazioni?	35
9.2 Modalità di presentazione della domanda di invalidità civile:	36
9.3 Legge 104: a chi e a cosa può servire?	36
9.4 Non vedo l'ora di tornare al lavoro: legge 68 e non solo.....	37
9.5 Maggiori informazioni.....	39

Introduzione del Direttore Dott. Teodoro Sava

L'obiettivo dell'Oncologia di Camposampiero e Cittadella è di essere il punto di riferimento per la cura e l'assistenza oncologica degli utenti dell'AULSS6 Alta Padovana lungo tutto il percorso della malattia, nel rispetto del principio della "continuità della cura".

Per noi è prioritario fornire assistenza in tutte le fasi di malattia, utilizzando approcci di cura innovativi e personalizzati, sia quando le cure sono volte alla guarigione, sia quando la guarigione non è più perseguibile e quindi l'obiettivo diventa il controllo della malattia, dei sintomi e della sofferenza fisica e psichica

Obiettivo del nostro quotidiano operato è cercare di coniugare la più lunga aspettativa di vita possibile con la migliore qualità di vita: in una ottica di personalizzazione delle cure, cerchiamo di garantire le migliori strategie terapeutiche "ritagliate" sulle singole e peculiari situazioni cliniche.

La ricerca clinica è parte integrante dell'attività assistenziale corrente.

All'interno della Rete Oncologica Veneta, in una stretta collaborazione con le differenti strutture sanitarie regionali, cerchiamo di offrire i migliori percorsi diagnostico-terapeutici ai nostri pazienti, soprattutto per situazioni ad alta complessità.

La collaborazione multidisciplinare (con i medici specialisti di altre discipline) e multiprofessionale (altri professionisti sanitari: psicologi, infermieri ...) è il principio fondante della nostra attività quotidiana; essa si esplica, per esempio, nella partecipazione ai gruppi multidisciplinari dedicati alle singole patologie (mammella, colon-retto, testa-collo, ginecologico, urologico, polmone...).

Un aspetto molto importante del nostro lavoro è quello di prevenzione e "umanizzazione delle cure" prendendo in carico in modo complessivo tutte le problematiche della Persona, osservando come obiettivi attenzione e miglioramento dei percorsi, ricercando integrazione con il territorio e collaborazione con le Associazioni.

1.Reparto Oncologico di Camposampiero e Cittadella

1.1 Generalità

I reparti di Oncologia degli Ospedali di Camposampiero e Cittadella svolgono la loro attività in regime diurno: sono aperti dalle 7:00 alle 19:00 dal lunedì al venerdì.

Gli utenti che frequentano il Reparto sono Persone che hanno programmato:

- **Prima visita**
- **Visite di controllo**
- **Percorso di chemioterapia**
- **Trattamento di supporto**

Gli utenti delle prime due categorie (prima visita e visita di controllo) per prenotare le loro prestazioni si dovranno rivolgere a:

- **CUP:** tel. 049 8285309 dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 18.00, il sabato dalle ore 8.00 alle ore 12.00

- **Segreteria del Reparto Cittadella:** tel. 049 9424642 dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.30 (sabato e domenica chiuso)

- **Segreteria del Reparto Camposampiero:** tel. 049 9324484 dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.30 (sabato e domenica chiuso)

Per i pazienti in corso di trattamento oncologico si possono contattare gli infermieri del Reparto:

- **Cittadella:** tel. 049 9424641

- **Camposampiero:** tel. 049 9324490

Una volta avvenute le valutazioni da parte dello specialista, verrà organizzato un programma diagnostico, terapeutico e assistenziale.

1.2 Attività e funzioni: medici

Le attività richieste alla U.O. di Oncologia sono le seguenti:

- Presenza attiva nel reparto di degenza dalle ore 8.00 alle ore 17.00
- Presenza attiva nel Day Hospital dalle ore 8.00 alle ore 17.00
- Attività ambulatoriale: ambulatori di Day Hospital e ambulatori di follow-up

- Partecipazione ai Gruppi Oncologici Multidisciplinari (settimanale su entrambi i presidi: Breast Unit, GOM gastroenterico, GOM onco-ginecologico; ogni 7-15 giorni su una sede: GOM uro-oncologico, GOM onco-toracico, GOM onco-ORL)
- Turni di guardia notturna interdivisionali (5-6 turni al mese)
- Riunione settimanale di aggiornamento interno (ogni martedì dalle 16.00 alle 18.00 circa)
- Discussione di gruppo (con medici, caposala, infermieri e psicologo) ogni martedì a Camposampiero e ogni venerdì a Cittadella, dalle 8.00 alle 9.00 circa
- Attività ambulatoriale di oncologia ginecologica (in collaborazione con i colleghi ginecologi sia a Cittadella che a Camposampiero una volta a settimana)
- Attività ambulatoriale di oncologia otorinolaringoiatria (presso il reparto di ORL di Cittadella due lunedì al mese, dalle 14.00 alle 17.00 circa)
- Attività ambulatoriale di oncodermatologia (tre mercoledì al mese, dalle 14.00 alle 17.30 con disponibilità di videodermatoscopio)
- Ambulatorio di consulenza onco-genetica malattia eredo/familiari (in particolare a Cittadella per le patologie colo-rettali)
- Attività di supporto al consulente Radioterapista (una volta a settimana)
- Attività di commissione per invalidità (una volta a settimana, ore 13.30-16.00)
- Attività di commissione per valutazione richieste farmaci off-label AULSS 6 (a Padova, una volta al mese dalle 14.00 alle 16.30 circa)

Gli utenti che accedono al servizio **per il percorso di chemioterapia** seguiranno la programmazione che sarà fornita direttamente dal personale del Reparto: viene consegnato un calendario di appuntamenti per la terapia e per le eventuali indagini diagnostiche necessarie.

Le persone vengono prese in carico, seguite e guidate dai medici e dagli infermieri del Reparto per tutta la durata del percorso: nella data prefissata il paziente dovrà presentarsi direttamente in Reparto, quindi verrà accompagnato dal personale al luogo dove verrà eseguita l'attività fissata per quel giorno.

Il personale medico ed infermieristico collabora con **lo psico-oncologo**; tale figura è a disposizione dei pazienti e dei loro familiari per un supporto durante tutto il percorso di terapia.

1.3 Accettazione

Le accettazioni dei Day Hospital Oncologici sono presenti presso il 1° piano dell'area blu del Presidio Ospedaliero di Cittadella e presso il 3° piano dell'area blu del Presidio Ospedaliero di Camposampiero.

Il giorno dell'appuntamento tutti gli utenti vengono accolti in sala "Accoglienza": per qualsiasi procedura (prelievi del sangue, indagini radiodiagnostiche, varie indagini strumentali, chemioterapia), troveranno un **infermiere/a dedicato/a** all'accettazione, contraddistinto/a dalla **divisa color lilla**. Il personale infermieristico che si occupa dell'accettazione:

1. Consegnerà il braccialetto identificativo (dotato di Nome e Cognome e data di nascita)
2. Spiegherà il percorso della giornata, nel caso siano previsti:
 - **Prelievi:** verrà consegnato il **numero** per la lista d'attesa
 - **Visita:** verrà consegnato il **simbolo** con il quale verrà chiamato/a dal medico

1.4 Servizi

1.4.1 Catetere Venoso Centrale (CVC)

L'oncologo e l'infermiera **valutano il patrimonio venoso del paziente** e, se necessario, possono consigliare l'impianto di un **catetere venoso centrale**: permetterà di avere sempre un accesso venoso disponibile per ogni evenienza, senza lesionare le vene periferiche. Esistono due tipologie di questi dispositivi:

- Cvc tipo port-a-cath e tipo Groshong, vengono posizionati dal medico Anestesista;
- Cvc tipo PICC: a Camposampiero viene posizionato dalle infermiere dell'oncologia (certificate impiantatrici da GAVECELT), mentre a Cittadella viene posizionato dal personale infermieristico dell'Anestesia.

1.4.2 Caschi refrigeranti

Si tratta di dispositivi utili nella prevenzione della caduta dei capelli durante la chemioterapia: sfruttano la bassa temperatura per impedire al farmaco chemioterapico di raggiungere il cuoio capelluto evitando che questo abbia gli effetti dannosi sui capelli. Questo trattamento è rivolto a pazienti che sono sottoposte a **precisi protocolli** di terapia e per questo viene **proposto in modo molto personalizzato dall'oncologo**.

Durante il trattamento le pazienti vengono seguite da **personale infermieristico dedicato** e opportunamente formato.

Nel 2017, il CRAL di Camposampiero e l'Associazione Fiori di Cactus di Camposampiero hanno donato due macchinari di questo tipo, presenti, infatti, nel Day Hospital Oncologico dell'Ospedale di Camposampiero.

Dal 2020, grazie alla donazione dei macchinari fatta dall'Associazione Altre Parole ODV di Cittadella e Insieme per Mano di Cittadella, è possibile usufruire dei caschi refrigeranti anche presso il Day Hospital Oncologico dell'Ospedale di Cittadella.

1.4.3 Wi-Fi

Presso entrambi i servizi è presente, previa registrazione nominale, in forma gratuita il servizio *wi-fi* denominato **ULSS 6 Ospiti**, accessibile da computer, *tablet* e cellulari.

1.4.4 Sala d'attesa interattiva

In entrambi i Servizi è presente il pianoforte usufruibile liberamente a chi vuole donare musica all'ambiente ed alle persone presenti. Inoltre, spesso sono organizzate attività di intrattenimento e di partecipazione attiva per pazienti e familiari come ad esempio:

- Incontri con l'Autore
- Concerti dal vivo
- Arte terapia
- Musicoterapia
- Acquerello

1.5 Associazioni

L'oncologia collabora con associazioni presenti nel territorio. Le più rappresentative sono a **Camposampiero "Fiori di Cactus"** e a **Cittadella "Insieme Per Mano"**; sono importanti per la promozione di attività a sostegno dei pazienti e familiari, inoltre rendono disponibile un preziosissimo **servizio di trasporto** per accompagnare i pazienti **presso la Radioterapia di Padova e di Schiavonia**.

Altra Associazione presente sia a Camposampiero che a Cittadella è **"Altre Parole"**. Con il suo supporto sono nati molti progetti tutti rivolti al benessere e all'umanizzazione delle cure oncologiche.

1.6 Informazioni utili:

- **Psicologo:** per chiedere il supporto dello Psicologo il paziente può rivolgersi all'oncologo e/o chiedere al personale infermieristico; il paziente sarà contattato per la presa in carico direttamente dallo psicologo
- **Prelievi ematochimici** (esami del sangue): sono eseguiti presso i day hospital oncologici, a Camposampiero a partire dalle ore 7.00, e a Cittadella a partire dalle ore 7.30; è, inoltre, possibile per i pazienti avere un percorso dedicato al fine di eseguire prelievi presso i distretti, con refertazione direttamente in visione all'oncologo del Day Hospital
- **Impegnative per le indagini strumentali** (TAC, radiografie, ecografie, etc): verranno rilasciate dall'oncologo e le date delle indagini verranno programmate dal personale del Day Hospital
- **Medicazioni e lavaggi cateteri venosi centrali:** vengono eseguiti dal personale infermieristico nelle giornate di:
 - **Camposampiero:** LUNEDÌ dalle ore 14.00 alle ore 16.00, VENERDÌ dalle ore 8.30 alle ore 9.30
 - **Cittadella:** LUNEDI' e GIOVEDI' dalle ore 8.00 alle ore 9.00

*N.B I pazienti che **IN CORSO DI TRATTAMENTO ATTIVO** devono presentarsi **muniti di impegnativa** rilasciata dal Medico di Base*

- **Infusione terapia:** sono a disposizione dei pazienti poltrone relax e letti; il paziente può essere accompagnato da una persona che sarà invitata a uscire dalla stanza durante le prestazioni medico-infermieristiche al letto del paziente
- **Sala d'attesa:** i pazienti e gli accompagnatori possono attendere il momento della terapia e/o della visita presso le due sale d'attesa dove sono messi a disposizione libri e riviste
- **Zona ristoro:** per chi volesse, è possibile **fare colazione**; qualora la terapia si prolungasse oltre le ore 12.30 c'è la possibilità di **consumare un pasto con menù a scelta** che verrà comunicato dall'operatore socio-sanitario

Tutto il personale sanitario dell'Oncologia è in continua formazione e collabora attivamente con altre figure professionali sia mediche (in un'ottica multidisciplinare: chirurgo, internista, cardiologo, psicologo, palliativista, gastroenterologo, ginecologo, urologo, orl...) che di altre professioni sanitarie (farmacisti, nutrizionisti / dietista, infermiere, case manager).

2. Cosa è il cancro?

2.1 Le cellule: ma quante sono!

Il nostro corpo è formato da cellule che possiamo immaginare come delle piccolissime palline, in realtà dalle forme assai diverse, e altamente specializzate. Non sono infatti tutte uguali fra loro e ognuna, come in una complessa società, svolge un ruolo specifico.

Alcune sono deputate alla difesa, come i globuli bianchi, altre, i globuli rossi, alla diffusione dell'ossigeno necessario per la produzione di energia nelle minuscole centrali presenti in tutte le altre cellule. Ci sono cellule importanti per il movimento o perché costruiscono l'osso oppure perché, formando i muscoli, ci consentono di muoverci grazie alla loro capacità di allungarsi e accorciarsi. Alcune di queste ultime sono poi ancora più specializzate perché costituiscono il cuore, che, durante tutta la nostra vita, si contrae e si rilassa per pompare il sangue a tutto il corpo.

Ci sono le cellule nervose che sono invece specializzate nella trasmissione di informazioni tramite impulsi “elettrici” e che compongono il cervello e i nervi. Altre invece rivestono le parti interne del corpo, come l'intestino, e sono deputate all'assorbimento delle sostanze nutritive. Simili a queste, per origine, sono le cellule che costituiscono alcune ghiandole importanti del corpo, come la mammella, il fegato e il pancreas.

2.2 La diversità e l'unità: una società complessa

Nonostante la grande varietà di funzioni diverse che abbiamo visto, le cellule vivono e svolgono i loro compiti sulla base sempre delle stesse informazioni che sono custodite al loro interno in una parte chiamata “nucleo”. Queste informazioni, più precisamente, sono contenute nei cromosomi che costituiscono il DNA, una sorta di libretto di istruzioni molto complicato di cui ogni cellula, in base alle proprie caratteristiche, legge alcune pagine piuttosto che altre.

Per fare un esempio, la cellula nervosa troverà le istruzioni per fare collegamenti e trasmissioni di impulsi “elettrici”, quella muscolare per produrre proteine contrattili.

Dall'attività armonica di cellule molto diverse fra loro ma rigorosamente organizzate (formano infatti gli organi come i polmoni, lo stomaco i reni) derivano le funzioni del nostro corpo e quindi la nostra salute: c'è chi è deputato a introdurre e degradare i cibi (dalla mano che va alla bocca alla bile che favorisce la digestione), chi porta le sostanze nutritive a tutto il corpo, chi le elabora per farne delle riserve di energia e chi elimina le sostanze nocive prodotte (come i reni e l'intestino).

È nozione comune che il DNA è costituito da una catena a doppia elica. I mattoncini, le maglie di questa catena sono 4 molecole chiamate basi azotate che possiamo ricordare con le lettere A, G, C, T. Si tratta in effetti di lettere che, diversamente combinate tra loro, come in un normale alfabeto, danno origine a parole che hanno un significato

preciso per la cellula. Queste parole si chiamano geni, e sono dunque poste all'interno dei cromosomi e contengono l'informazione di base per la vita cellulare.

2.3 Ma si fanno degli errori...

Per poter vivere le cellule devono poter avere accesso ai dati del DNA e poterli anche duplicare quando necessario per dare origine a due cellule figlie.

In questi casi, che come si può immaginare sono frequentissimi, i cromosomi, che sono tutti avviluppati su sé stessi, devono essere svolti, tagliati, letti da macchinette ad alta precisione, ricuciti e riavvolti.

È chiaro che, come in una qualunque attività, come la “scrittura, possono esserci degli errori”. In questi casi delle macchine apposite scorrono lungo il DNA per scovarli e correggerli.

2.4 ... La comparsa del cancro

Nella maggior parte dei casi non sappiamo ancora perché insorge il cancro. Si stanno scoprendo alterazioni delle comunicazioni tra le cellule, intracellulari e tra le cellule e l'ambiente che le circonda, ma cosa ci sia dietro ancora molto spesso sfugge.

Ci sono situazioni speciali, tuttavia, che aiutano a capire come nasca il cancro. Sono quelle in cui è presente una predisposizione genetica ereditaria per cui una persona eredita non il cancro, ma un rischio aumentato, quasi mai del 100%, di svilupparlo.

In alcune famiglie in cui ricorre il tumore intestinale, ad esempio, sono alterate le macchinette che devono rilevare gli errori sul DNA: è una situazione molto particolare perché le istruzioni, cioè i geni che codificano per queste macchinette, sono difettosi e quindi anche il loro prodotto è difettoso. Ma poiché il prodotto è una macchina che deve proprio rilevare gli errori sul DNA, appare chiaro che a questo punto gli errori si accumulano anche su altri geni, cioè su altre istruzioni importanti per la vita cellulare.

Alla fine, il risultato osservato è un aumento di rischio per vari tumori, non solo intestinali, ma anche, ad esempio, dell'endometrio, del piccolo intestino e della vescica.

Un altro caso in cui si conosce con notevole dettaglio la base per cui insorge il tumore è il cancro del collo uterino (o cervice): responsabili sono virus della famiglia dei Papillomavirus. Il rilievo è tale che ora la ricerca del virus è rientrata nei controlli ginecologici routinari. E l'importanza è ancora maggiore perché una diagnosi di tumore eseguita precocemente consente la guarigione della donna.

Come si diceva, nella maggior parte dei casi non sappiamo perché insorge il cancro. Certo è che la ricerca ha consentito da tempo di individuare sostanze che, per effetto di un'interazione con il DNA, possono alterare la struttura o il significato di quanto vi è scritto; ciò accade, ad esempio, con il fumo di sigaretta o con solventi come il benzene.

Abbiamo visto che sono quattro le lettere che costituiscono l'alfabeto del DNA. Talora l'interazione con sostanze esterne fa sì che l'elica del DNA si rompa oppure che una lettera somigli a un'altra, per esempio che la T sia letta come una G. Altre volte invece una lettera viene tolta dalla "parola", oppure ne viene inserita una in più: di conseguenza le macchinette della cellula che scorrono il DNA per leggerne le istruzioni sono tratte in inganno e producono sostanze che non funzionano o funzionano troppo e male.

In questi casi la cellula può morire, anche attivando meccanismi di protezione che la portano a una morte programmata/controllata. Altre volte, invece, sopravvive ma non è più in grado di svolgere i suoi compiti e tende a imitare, scimmiettare, la cellula da cui è derivata. Se le somiglia molto si dice che il tumore è ben differenziato, se invece dal suo aspetto si riesce a risalire alla cellula di origine solo con difficoltà, il tumore è detto poco differenziato.

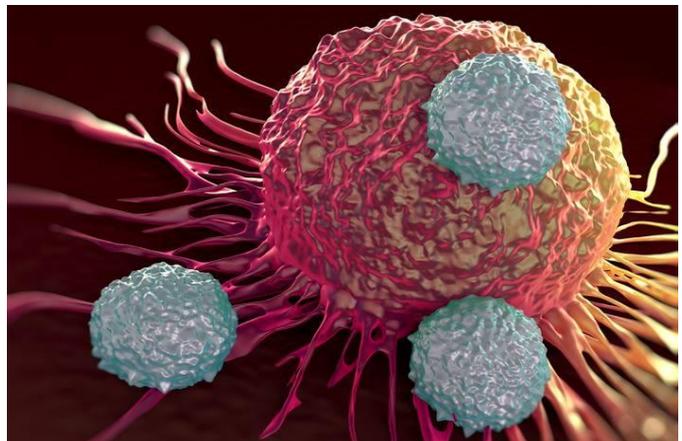
A questo punto sono cambiati i comportamenti della cellula: cresce e si moltiplica senza rispettare le norme di buona convivenza che sono necessarie nella società complessa del nostro organismo.

Non è vero che la cellula tumorale cresca sempre più velocemente di quella normale: spesso il problema è che, pur moltiplicandosi più lentamente, manca comunque un controllo, la crescita è lenta ma inesorabile e le cellule neoplastiche tendono quindi a sopraffare quelle normali circostanti.

Non solo: nello sconvolgimento più o meno grave delle sue funzioni, la cellula tumorale acquisisce nuove capacità, tra cui quella di allontanarsi dalla sede dove è nata per spingersi, tramite i sistemi linfatici e il sangue, in zone anche lontane e molto diverse come ambiente.

Pensiamo ad esempio a una cellula del tumore mammario che raggiunge l'osso ove è stata trasportata dal sangue: qui, se ne è capace, esce dal torrente circolatorio, entra nel tessuto e, sfaldando addirittura la dura struttura ossea, forma delle nuove colonie, che poi sono chiamate metastasi.

Poiché le caratteristiche della cellula tumorale sono quelle dell'organo da cui è originata e non di quello ove alla fine arriva, le cure dipendono dalla sede dove il tumore è nato (si parla di tumore primitivo) e non dal punto dove è cresciuto formando la metastasi. Per cui se è presente una lesione sul polmone ma il tumore è nato dal rene, la cura sarà quella prevista per un tumore renale.



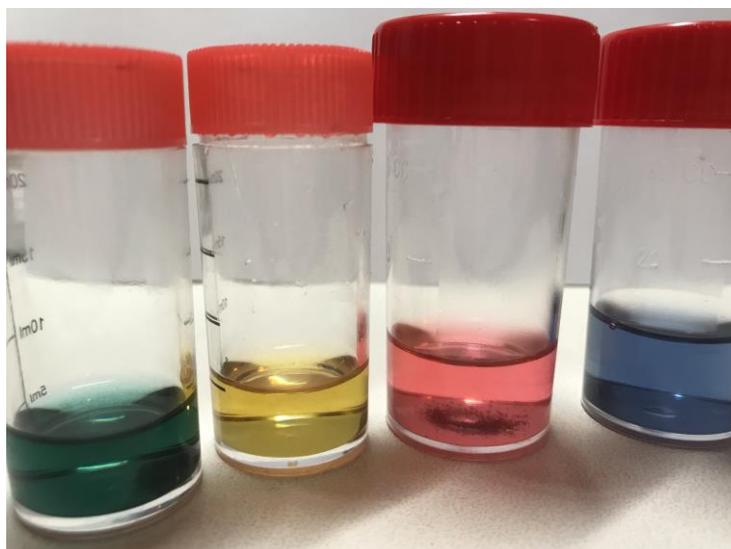
3. Terapie di nuova generazione e gestione degli effetti collaterali

La disponibilità sempre crescente di nuovi farmaci per il trattamento delle malattie oncologiche ha portato a migliori risultati, con un significativo prolungamento dell'aspettativa di vita. Ricordiamo in particolare le terapie "Target" a bersaglio molecolare, la gran parte delle quali sono terapie orali, e l'Immunoterapia. Tuttavia, gli effetti collaterali di questi trattamenti sono spesso differenti da quelli della chemioterapia ed è importante saperli riconoscere tempestivamente e segnalarli al personale infermieristico e medico, al fine di curare e risolvere in tempi più rapidi tali disturbi.

Tra questi ricordiamo:

- Tossicità cutanea: eritemi, associati o meno formazioni vescicolose e/o pustolose, secchezza della cute
- Disturbi a carico delle unghie
- A carico delle mani e dei piedi: arrossamento, insensibilità oppure bruciori, formazione di bolle
- Infiammazione del cavo orale, talvolta associata alla formazione di patine biancastre, mughetto, afte
- Diarrea
- Stanchezza
- Scolorimento, diradamento dei capelli
- Algie diffuse articolari e/o muscolari

Si ricorda, inoltre, che, in caso di terapie orali, è già disponibile una brochure che può essere richiesta al nostro personale infermieristico, dove sono illustrati i principali effetti collaterali e le prime raccomandazioni da eseguire a domicilio per il trattamento.



4. Il paziente e i suoi familiari, cosa dovrebbero sapere della cura?

Molteplici studi hanno dimostrato che le cure antitumorali possono aiutare a guarire (ricordiamo che fra tutte le **malattie** definite **croniche** come il diabete, l'artrite e le patologie cardiovascolari, il cancro è l'unica malattia grave potenzialmente curabile).

Gli obiettivi delle cure possono variare da caso a caso:

- I farmaci utilizzati possono far regredire il cancro con una riduzione delle masse in qualsiasi sede si trovino (i farmaci ci arrivano attraverso il circolo sanguigno)
- In altri casi ne bloccano o ritardano la crescita;
- A volte la terapia medica precede l'intervento chirurgico (lo scopo è rendere più facile e rapido l'atto chirurgico) e può associarsi anche al trattamento radiante concomitante
- Altre volte la terapia medica è successiva all'intervento chirurgico con lo scopo di ridurre il rischio di recidiva;
- In alcuni casi la chemioterapia è in grado anche da sola di guarire il cancro in questione (linfomi, tumori germinali testicolari o extragonadici).

Durante il colloquio con il medico si discute delle finalità del trattamento e delle probabilità di averne un beneficio, basandosi non sulla esperienza personale ma su dati forniti da studi internazionali.

Di solito il trattamento antitumorale è suddiviso in cicli la cui cadenza andrà rispettata compatibilmente con gli eventuali effetti collaterali che potranno presentarsi.

Prima di ogni ciclo è previsto un prelievo per gli esami del sangue e una visita medica (il digiuno viene espressamente richiesto solo in caso di esami particolari, soprattutto è importante proseguire con la regolare assunzione della terapia domiciliare prescritta in precedenza da altri specialisti o dal curante). È utile avere un accompagnatore, soprattutto nelle fasi iniziali del trattamento, quando possono esserci ancora delle incognite legate ai singoli farmaci (*vedi eventuali reazioni allergiche*).

I trattamenti oncologici possono essere molto diversi fra loro, per cui è importante essere informati dal medico riguardo la modalità di somministrazione (in genere la chemioterapia viene somministrata per iniezione diretta in una vena o per fleboclisi), la durata di ogni ciclo, i possibili effetti collaterali, i presidi farmacologici da utilizzare e tutti i suggerimenti che si possono mettere in atto per limitare al massimo i disturbi (**va sfatato il mito: “se i disturbi da chemioterapia sono molto limitati allora significa che la terapia non sta funzionando”**).

A tal proposito spesso è necessario provvedere preliminarmente ad un accesso venoso centrale a media/lunga permanenza (CVC: Catetere Venoso Centrale) soprattutto per rendere il trattamento più confortevole.

Al termine del colloquio con il medico, verrà rilasciata una lettera informativa per il Medico Curante che potrà risultare utile in caso di accesso al Pronto Soccorso o di chiamata del Servizio di Guardia Medica.

Non vi sono regole alimentari definite: è ragionevole assecondare i propri gusti e desideri, evitare pasti abbondanti, meglio frequenti e piccoli da consentire tempi più rapidi di digestione (N.B. È normale notare una alterazione dei gusti personali e scarsa tolleranza agli odori forti/intensi).

Non esistono controindicazioni, anzi, a svolgere le consuete attività quotidiane come per esempio fare la spesa, accompagnare i figli a scuola o alle loro attività sportive, fare passeggiate, stare in giardino all'aria aperta (N.B: il tumore non è una malattia contagiosa, e non è trasmissibile per contatto diretto; durante la terapia non si arreca alcun danno alle persone che ci stanno vicino: **non esistono controindicazioni ai rapporti sessuali**). Se si è in età feconda è utile fare uso di metodi contraccettivi efficaci perché i farmaci antitumorali, indipendentemente dal sesso, possono avere un effetto negativo sulla fecondazione e quindi sull'embrione (In alcuni casi è possibile depositare gli ovuli oppure lo sperma in apposite banche per eventuali utilizzi futuri).

Anche per il lavoro è bene che ognuno valuti personalmente in relazione anche alla tipologia di attività svolta.

Chi è colpito da un tumore può usufruire di alcune agevolazioni di seguito riportiamo le più importanti:

- Pensione di inabilità e assegno di invalidità civile
- Indennità di accompagnamento
- Permessi di lavoro
- Rapporto di lavoro a tempo parziale
- Contrassegno di libera circolazione e di sosta

Ulteriori informazioni si trovano nel capitolo successivo e per maggiori dettagli ci si può rivolgere anche alla Segreteria del Reparto.

È fondamentale riportare al proprio oncologo fedelmente il nome di ogni farmaco assunto, in particolare dei cosiddetti **integratori/prodotti naturali** (NB: a volte dietro questi prodotti innocui si nascondono principi attivi che possono interferire/interagire con i farmaci convenzionali, determinando delle altrimenti inspiegabili/non consuete tossicità con ripercussioni sul trattamento, per esempio necessità di rinviare il ciclo).

“Essere Preoccupati” è normale in questa fase della vita, tuttavia è importante non lasciarsi condizionare da sentimenti di passività e rassegnazione. Dopo aver **“raggiunto il fondo”** è necessario convogliare positivamente la vostra rabbia e forza sul programma di cure.

Nella équipe dell'Oncologia è presente la figura dello Psicologo, che potrà prendere in carico anche i familiari in caso di difficoltà. (NB: **esistono gruppi di sostegno, attività**

collaterali, iniziative svariate, terapie di gruppo, da valutare a seconda delle proprie esigenze e predisposizioni).

Al momento della presa in carico il personale fornisce i numeri telefonici cui fare riferimento per svariate necessità, ed in ogni momento si può chiedere di rivedere il programma di cura adattandolo alle situazioni contingenti **(NB: firmare il consenso al trattamento non vuol dire che non si possa avere un ripensamento, e cambiare idea non comprometterebbe minimamente il rapporto con la nostra Struttura).**

5. Alimentazione corretta e attività fisica

Oggi sappiamo con certezza, grazie a numerosi studi scientifici, che esiste una precisa relazione tra dieta e cancro. Non è facile fare calcoli precisi, ma l'*American Institute for Cancer Research* ha calcolato che le cattive abitudini alimentari sono responsabili di circa tre tumori su dieci. L'alimentazione gioca un ruolo importante non solo nella prevenzione dei tumori ma anche nell'evitare le recidive di malattia e ridurre gli effetti collaterali delle terapie.

I tumori maggiormente correlati all'alimentazione risultano essere:

- Pancreas
- Fegato
- Stomaco
- Colon
- Mammella
- Utero
- Prostata

5.1 Cosa si intende per alimentazione sana?

Un'alimentazione ricca di cereali integrali, legumi, frutta e verdura, con poca carne rossa e una fortissima riduzione del consumo di bevande zuccherate e carni conservate. Una corretta alimentazione prevede un'attenzione non solo al tipo di cibo ma anche ai metodi di preparazione, alla quantità, alla varietà, alla conservazione e alla cottura.

5.2 Quando iniziare una alimentazione sana?

Va adottata fin dalla più tenera età, ma non è mai troppo tardi per cambiare menu dato che secondo alcune ricerche, anche le persone alle quali è stato già diagnosticato il cancro possono trarre vantaggio da una dieta più sana.

5.3 Basta la dieta per prevenire il tumore?

Ovviamente no! Un'alimentazione scorretta è soltanto uno dei tanti fattori implicati nello sviluppo di un tumore. Non si tratta quindi di mangiare soltanto in modo corretto ma anche di svolgere regolare attività fisica evitando il più possibile alcol, droghe, eccessiva esposizione solare e abuso di farmaci. È dunque consigliabile seguire le raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro.

5.4 Quali sono le raccomandazioni?

- Mantenersi snelli per tutta la vita
- Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni

- Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate
- Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta
- Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.
- Limitare il consumo di bevande alcoliche
- Limitare il consumo di sale (non più di 5g al giorno) e di cibi conservati sotto-sale
- Evitare cibi contaminati da muffe
- Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo
- Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi
- Non fumare

Le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.

5.5 E mentre sto facendo le terapie cosa posso mangiare?

I trattamenti oncologici, chirurgia, chemioterapia, ormonoterapia, trattamenti biologici, possono causare molti effetti avversi. Un aiuto inaspettato, però, può arrivare proprio dal cibo, infatti sono moltissimi gli accorgimenti che si possono adottare per seguire una dieta il più possibile corretta ed equilibrata, in modo da aiutare l'organismo a rispondere alle cure riducendo al minimo gli effetti collaterali.

È importante ricordare che tali disturbi non hanno un significato sfavorevole per quanto riguarda la malattia e l'efficacia delle cure. Sono variabili tra persona e persona, sono per lo più passeggeri e scompaiono dopo alcune settimane.



5.6 Consigli per apprezzare di più ciò che si mangia

- Mangiare poco e spesso facilita la digestione, aiuta a gestire la nausea e permette di approfittare dei momenti di maggiore appetito
- Bere poco durante i pasti aiuta a non sentirsi subito sazi, mentre lontano dai pasti è importante bere 1,5-2 litri al giorno
- Usare spezie e aromi rende più appetitose le pietanze
- Scegliere pietanze di vari colori assicura un assortimento completo di vitamine e altri fattori nutrizionali
- Una passeggiata prima dei pasti aiuta ad aumentare l'appetito
- Si dedichi ai pasti con calma e serenità, mastichi con cura e si conceda un po' di relax a fine pasto

5.7 Consigli alimentari per gestire al meglio gli effetti collaterali della terapia

5.7.1 Nausea e vomito

La soluzione migliore può essere quella di mangiare poco e spesso, spezzando i tre pasti principali in sei-otto snack al giorno. Meglio dimenticare i piatti troppo elaborati o pesanti. È più utile:

- Mettere sotto i denti cibi secchi, come pane e cereali integrali
- Evitare i cibi con sapori e odori troppo forti
- Mangiare cibi freschi invece di cibi caldi o piccanti
- Evitare gli alimenti che sono troppo dolci, grassi, fritti o piccanti, come dessert ricchi e patatine fritte
- Evitare troppi liquidi durante i pasti e assumere solo piccoli sorsi di liquidi per evitare di sentirsi pieni
- Bere la maggior parte dei liquidi tra i pasti preferendo acqua e tisane tiepide (magari a base di zenzero)
- Mangiare a una tavola ben apparecchiata, ascoltando la musica preferita o insieme a qualcun altro

5.7.2 Perdita di appetito

La perdita dell'appetito rischia di scatenare un vero effetto domino, portando con sé malnutrizione, stanchezza e perdita di peso. Per non cadere in questo circolo vizioso si possono adottare piccoli accorgimenti, come quelli già elencati, utili a combattere nausea e vomito. È inoltre fondamentale mantenersi fisicamente attivi il più possibile. Aiuta iniziare lentamente, e aumentare l'attività nel corso del tempo. A volte una breve passeggiata (anche solo di 10 minuti) un'ora prima dei pasti può aiutare a farsi tornare un po' d'appetito.

5.7.3 Stipsi

Farmaci, scarsa attività fisica e nuove abitudini alimentari possono rendere l'intestino pigro. Per dargli la sveglia si può cominciare con una dieta ricca di acqua e fibre. La prima cosa da fare è bere otto-dieci bicchieri al giorno tra acqua e bevande varie come tè o succo di prugne. Poi, una volta sentito il parere del medico, si può optare per cibi ricchi di fibre, come cereali integrali, verdura e frutta con la buccia. Per alleviare il malessere, può essere utile anche non esagerare con cibi che favoriscono la formazione di gas, come legumi, broccoli e cipolle, ma si possono mangiare a piccole dosi facendone delle creme. Contro la stipsi non aiutano né le gomme da masticare, né le bevande gasate.

5.7.4 Diarrea

Oltre alla stitichezza, le cure antitumorali possono indurre anche il problema opposto, ovvero la diarrea, provocando disidratazione, perdita di peso, debolezza e scarso appetito. Anche in questo caso le raccomandazioni sono di bere lontano dai pasti e di mangiare piccoli pasti distribuiti durante la giornata. È un po' più lunga, invece, la lista dei cibi cui bisogna prestare attenzione. È bene sapere che oltre a evitare i cibi grassi, fritti, o speziati, dolci, latte e latticini e le gomme da masticare, può essere utile mangiare alimenti ricchi di potassio e di sodio (come le minestre di verdure) e di fibre solubili (come il riso e i fiocchi d'avena), magari ridotti in crema.

5.7.5 Spossatezza

La stanchezza e la mancanza di forze possono diventare scomode compagne di vita. Quando non basta dormire per ricaricare le pile e le normali attività quotidiane appaiono come ostacoli insormontabili, si parla di *fatigue*, una vera malattia nella malattia, che condiziona pesantemente la vita di tutti i giorni. Per combatterla la scelta più ovvia potrebbe sembrare quella di fare il pieno di dolciumi ricchi di zucchero, ma secondo gli esperti dell'*American Cancer Society* non è la cosa migliore: questi alimenti possono dare una carica immediata, ma l'effetto degli zuccheri svanisce rapidamente. Da qui il suggerimento di puntare su cibi integrali, legumi, fibre con un po' di olio extravergine di oliva che aiutano a mantenere livelli di energia più stabili nel tempo. Per fare una merenda veloce e leggera si può mangiare una porzione di frutta essiccata o qualche noce, mandorla o nocciolina che, contenendo magnesio, aiutano a combattere la *fatigue*. Inoltre, il tè è preferibile al caffè perché la sua teina è a lento rilascio (a differenza della caffeina) e svolge un'azione che si prolunga di più nel tempo.

5.7.6 Fastidi in bocca

Alcuni tipi di chemioterapia e la radioterapia localizzata su testa e collo possono ridurre il flusso di saliva e causare una fastidiosa secchezza della bocca, rendendo difficile la masticazione e la deglutizione. Per avere un po' di sollievo può essere utile bere spesso e a piccoli sorsi, ma anche succhiare cubetti di ghiaccio e ghiaccioli alla frutta. Un altro utile suggerimento può essere quello di evitare cibi che richiedono una masticazione faticosa, come quelli più asciutti e che tendono a impastare la bocca (crackers, grissini e affini). Se il fastidio è accompagnato anche da piccole ulcere della mucosa orale, allora

è meglio evitare tutto ciò che è troppo salato, speziato o caldo, così come i cibi secchi e duri (tra cui anche il pane integrale al quale preferire un pane di semola di gran duro), l'alcol o il caffè e preferire delle creme di cereali integrali o di legumi. Le cure possono provocare un sapore cattivo in bocca, amaro o metallico: sorseggiare dell'acqua con qualche goccia di limone può contribuire a eliminare questa fastidiosa sensazione.

5.7.7 Vampate

Le terapie ormonali, come quelle usate per la cura e la prevenzione dei tumori al seno, possono scatenare vampate di calore simili a quelle che compaiono in menopausa. Molte donne riferiscono che il disturbo è scatenato da tè, caffè o altre bevande contenenti caffeina, dall'alcol, dai cibi speziati, oltre che dal fumo, che è, quindi, meglio evitare. Può essere di aiuto mangiare legumi.



6. Intervento al seno: cosa c'è da sapere e cosa si può fare

Le donne che hanno subito un intervento chirurgico al seno sono in grado di riprendere in breve tempo una vita normale, con alcune attenzioni. Per alcune donne può rendersi necessario un trattamento riabilitativo specifico allo scopo di evitare l'instaurarsi di una rigidità di spalla e di prevenire le complicanze legate all'asportazione dei linfonodi ascellari, quale linfedema all'arto superiore omolaterale alla mammella operata. Anche se non si necessita di un intervento riabilitativo è importante iniziare precocemente gli esercizi volti ad alleviare la tensione muscolare e l'eventuale dolore dei primi giorni post-intervento ed osservare alcuni consigli pratici.

Tutto come prima ... ma non proprio

Alcune donne accusano un dolore che si trasmette come una frustata dall'ascella al palmo della mano e che talvolta è talmente intenso da impedire anche i più piccoli movimenti del braccio. Questa sensazione è dovuta all'indurimento dei vasi linfatici. In tali casi la fisioterapia e talvolta anche una terapia antibiotica possono recare sollievo. Il fastidio di solito scompare gradualmente con il tempo, ma a volte può ripresentarsi.

Insieme agli esercizi, è possibile riprendere gran parte delle normali attività, sia domestiche che lavorative, facendo attenzione a non utilizzare il braccio per sforzi eccessivi o prolungati: dopo l'intervento il braccio del lato operato è più sensibile alle variazioni circolatorie e ai traumi, ma gradualmente è possibile ritornare ai propri hobby o sport preferiti, alle faccende di casa, alla cura personale, alla guida dell'automobile, alla relazioni con gli altri, pertanto non c'è ragione di tenere il braccio immobilizzato.

6.1 Il calore eccessivo è dannoso

- Abbronzatevi gradualmente e non esponete al sole il braccio se non per brevi periodi di tempo e rinfrescatelo spesso; evitate arrossamenti e scottature
- Evitate bagni eccessivamente caldi, un uso eccessivo di saune, i fanghi e sabbie
- Se usate il forno indossate gli appositi guanti
- Evitate di usare a lungo il ferro da stiro (non oltre le due ore) e alternate questa ad altre attività domestiche che non vi esponano ad una fonte di calore

6.2 Le compressioni di qualsiasi tipo impediscono una buona circolazione

- Portate bracciali, orologi e anelli sull'altro braccio
- Evitate maniche con elastici od arricciature e reggiseni stretti
- Evitate di misurare su questo braccio la pressione arteriosa

6.3 Evitare il rischio di infiammazioni ed infezioni

- In caso di pericolo di punture da insetti indossate vestiti con maniche lunghe ed eventualmente i guanti; se siete particolarmente sensibili rivolgetevi al vostro medico curante per farvi consigliare una crema anti-istaminica da portare sempre con voi
- Evitate iniezioni, fleboclisi, vaccinazioni, prelievi e trattamenti di agopuntura, mesoterapia e infiltrazioni sul braccio del lato operato
- Portate guanti per tutte quelle attività che possono comportare il rischio di lesioni cutanee (giardinaggio, bricolage, lavaggio stoviglie...)

6.4 Fare attenzione all'uso

- Di coltelli, di aghi, al contatto con gli animali domestici
- Alle abrasioni peri-ungueali durante la manicure

6.5 Non sollevare o portare pesi eccessivi dal lato operato

Per le prime tre-quattro settimane dopo l'intervento è opportuno evitare di sollevare pesi da compiere attività ripetitive, come stirare o passare l'aspirapolvere.

6.6 Evitare posizioni o attività che ostacolano il deflusso venoso e linfatico

- Da seduti, mantenete il braccio sollevato, il più possibile vicino al livello delle spalle, o appoggiato disteso sul bracciolo della poltrona o sul tavolo
- In piedi non lasciate mai pendere il braccio lungo il fianco per troppo tempo, ma sollevatelo spesso e muovetelo (usatelo anche per gesticolare durante le conversazioni)
- Evitate di lavorare a maglia o all'uncinetto per ore consecutive.
- Evitate di guidare per molte ore, soprattutto se la cintura preme sulla spalla operata
- Non dormite mai col il peso del corpo sul braccio
- Usate l'altro braccio se dovete fare sforzi o sollevare pesi
- Quando possibile mantenete il braccio in posizione antideclive appoggiato su due cuscini e assicurandovi che la mano e il braccio appoggino su un piano più alto di quello della testa e del corpo

6.7 Attenzione a proteggere la ferita

La cicatrizzazione della ferita è un processo lungo e delicato per cui è importante evitare il rischio di aderenze e di retrazioni. In ogni caso si deve tener presente che l'aspetto della cicatrice dipende dalla risposta fisica individuale.

- È possibile fare la doccia una volta che la cicatrice è completamente asciutta
- Almeno una volta al giorno effettuate un massaggio dolce e circolare lungo i bordi della cicatrice
- È utile applicare nelle zone circostanti la cicatrice creme emollienti e idratanti, che ridonino elasticità ai tessuti
- Non usare saponi irritanti e, se è stato effettuato un trattamento radioterapico, evitare nella zona irradiata i saponi comuni ed utilizzare detergenti delicati in vendita nelle farmacie
- Evitare di utilizzare stoffe ruvide o spalline strette

6.8 Il movimento è salute

Eseguite quotidianamente con costanza gli esercizi descritti in seguito, fate regolarmente passeggiate ed escursioni all'aria aperta. Praticate ogni attività sportiva che non sottoponga il braccio a sforzi eccessivi: sono consigliati il nuoto, la bicicletta, la corsa, lo sci da discesa, la ginnastica a corpo libero, mentre sono sconsigliati il tennis (se tenete la racchetta con il braccio operato), la pallavolo, il sollevamento pesi, la boxe, l'arrampicata (se tendete a sforzare le braccia per sollevare il peso del corpo); se possibile, durante l'attività sportiva tenete il bracciale elastico, in quanto favorisce il deflusso linfatico, ed indossate l'eventuale cardiofrequenzimetro sull'altro braccio per evitare compressioni.

L'esercizio fisico È molto importante! Bastano venti minuti di camminata veloce al giorno per ridurre del 40% il rischio di ammalarsi nuovamente.

6.9 È importante non aumentare di peso

Seguite una dieta leggera ed equilibrata, ricca di frutta, verdura e latticini, carni bianche e pesce; controllate il vostro peso corporeo, è **IMPORTANTE!** I tempi della ripresa dell'attività lavorativa sono soggettivi e fortemente influenzati dalla mansione che svolgete; in ogni caso ricordate, se possibile, di alternare le attività e le posizioni del braccio in modo da non sollecitarlo ripetutamente con gli stessi movimenti o con una posizione statica ed evitate di sottoporlo a sforzi eccessivi o prolungati. Riprendete la guida solo quando vi sentite sicure e sciolte nei movimenti della mano, del braccio, della spalla e del collo.

Consultare subito un medico nel caso in cui il braccio divenga improvvisamente rosso, gonfio, caldo e dolorante: può infatti trattarsi di un'infezione locale detta linfangite per cui è necessario ricorrere ad una terapia antibiotica specifica.

6.10 Esercizi

Gli esercizi che vi proponiamo sono suddivisi per permettervi di effettuare autonomamente un programma riabilitativo graduale su vari livelli di difficoltà a partire dall'immediato post-operatorio. Qualora sentiste dolore articolare al braccio o alla spalla o dolore alla cicatrice, ridurre il *range* di movimento, o evitare di svolgere l'esercizio.

È possibile percepire tensione muscolare alla zona pettorale, ascellare o alla parte interna del braccio, questo non deve suscitare preoccupazione.

6.11 Il giorno dopo l'intervento chirurgico

Mantenete il braccio sollevato rispetto al piano del letto e appoggiato su un cuscino; in questa posizione aprire e chiudere le dita della mano più volte al giorno.

Sollevate e muovete il braccio dal lato dell'intervento aiutandovi con l'altro braccio, potete distenderlo e piegarlo con il gomito appoggiato, sia lateralmente che in avanti.

Eseguite esercizi di respirazione: appoggiate una mano sull'addome e controllate che la pancia si gonfi quando si espira e si appiattisca quando si espira; fate lo stesso sul torace, controllando che la gabbia toracica si espanda con l'inspirazione e si restringa con l'espirazione. Posizione di riposo supina. Decubito laterale e flessione del braccio controlaterale: distendere lateralmente e verticalmente il braccio e fletterlo.

6.12 I giorni successivi all'intervento

- Mani alle spalle: circonduzione dei gomiti
- Mani incrociate dietro la schiena, portare le braccia tese lontano dal corpo, braccia e gomiti estesi
- Circonduzione delle braccia come nello stile dorso del nuoto
- Mani dietro la nuca: spingere i gomiti avanti e indietro
- Gomiti distesi, mani incrociate in alto: alzare ed abbassare le braccia
- Mano destra dietro la nuca e mano sinistra dietro la schiena: attaccare le mani

6.13 Per il mantenimento

Stringere le mani all'altezza del seno, allentare la presa. Piegarle leggermente le braccia all'altezza delle spalle. Aprire e chiudere contemporaneamente. Stendere bene il braccio, alzarlo all'altezza della spalla e riabbassarlo. Ripetere con l'altro braccio, pugni 3-5 volte. Abbassare lentamente le braccia, rilassarsi e ripetere. Sollevare le

braccia orizzontalmente all'altezza delle spalle e descrivere piccoli cerchi all'indietro. In piedi con la faccia verso il muro cercare di "arrampicarsi" lungo le pareti fino ad avere le braccia tese.

Esistono numerose associazioni che sostengono i malati oncologici e offrono anche servizi di riabilitazione mirata: fate riferimento al vostro distretto di appartenenza e al vostro medico di famiglia per un consiglio e per avere i contatti utili.



7. Le realtà associative

7.1 Fondazione Altre Parole Onlus - La profondità del benessere in oncologia

La Fondazione “**Altre Parole - la Profondità del Benessere in Oncologia**” è attiva nella diffusione della cultura delle *Medical Humanities*.

Le *Medical Humanities* sono un luogo in cui la Medicina rafforza i propri rapporti con le Scienze Sociali e Comportamentali, entra in dialogo con la Filosofia morale e con il mondo delle Arti, per ricondurre la pratica sanitaria alle sue finalità originarie: essere Medicina per l’Uomo. Perché la centralità della Relazione fra mondo sanitario e paziente si affermi realmente, e non solo a parole, sono necessarie competenze più ampie di quelle abitualmente insegnate nelle facoltà mediche italiane: abilità comunicative e di *counselling*, conoscenze filosofiche, etiche, pedagogiche, antropologiche, sociologiche, psicologiche, letterarie, artistiche... le *Medical Humanities*, insomma. Non nel senso di un impossibile saper tutto enciclopedico, ma in quello dell’applicazione di queste discipline all’agire medico, ricorrendo allo strumento dell’interdisciplinarietà. In un momento storico in cui la Medicina tende a focalizzarsi prevalentemente su aspetti tecnologico-scientifici, la riscoperta del rapporto tra Medicina, Ambiti umanistici e Arte, favorisce una maggiore comprensione di sé, dell’altro e del processo terapeutico.

7.1.1 I pilastri della fondazione

Umanizzazione delle cure

- Migliorare le capacità di comunicazione e di ascolto nel personale sanitario
- Mettere la persona che ha incontrato la malattia nelle migliori condizioni per esprimere ciò che spesso rimane inespresso
- Rendere al massimo accoglienti e confortevoli gli ambienti di diagnosi e cura, per Pazienti e Familiari
- In sintesi, far emergere concretamente la centralità della persona ammalata

Formazione

Realizzare e promuovere programmi formativi umanistici integrati che uniscano tecnica, scienza, antropologia, psicologia ed etica. È tanto necessario saper auscultare il cuore e conoscere le linee guida pertinenti quanto saper ascoltare, saper guardare, saper comunicare, saper sopportare, saper ispirare fiducia.

Ricerca

Dare voce all’inespresso promuovendo progetti di ricerca su quanto avviene nella vita reale dei pazienti e delle loro famiglie, sia durante che dopo le cure.

7.1.2 Attività

Svolgiamo diverse attività (di umanizzazione, formazione e ricerca) rivolte a pazienti oncologici, familiari, cittadini e professionisti che sono interessati al mondo “oncologico”, in collaborazione con le istituzioni sanitarie e culturali del territorio.

7.1.3 Contatti

Piazza Luigi Pierobon, 1; 35013 Cittadella. Sede Legale: viale Trento n. 56/A. 36100 Vicenza (VI) - IBAN: IT0210200861563000104030737; CF: 95127820249 Tel.: 049-2956586; Cell.: 389-6082162 -WWW.FONDAZIONEALTREPAROLE.IT

7.2 Fiori di cactus

L'Associazione Onlus “**Fiori di Cactus**” è nata per offrire un aiuto alle donne operate al seno, a coloro che affrontano ora questa esperienza e ai malati di tumore in generale. È formata da volontarie, quasi tutte operate che hanno superato positivamente il trauma, e da volontari che prestano la loro opera.

7.2.1 L'Associazione si propone di:

- OFFRIRE l'aiuto necessario per non sentirsi soli di fronte alla malattia e per recuperare lo stato di benessere fisico e psicologico
- PROMUOVERE l'informazione e la sensibilizzazione per la diagnosi precoce dei tumori
- COLLABORARE con gli Enti pubblici per migliorare i servizi e le condizioni di vita dei cittadini nel territorio

7.2.2 L'Associazione offre e organizza:

- Accoglienza e ascolto in sede e telefonico da parte di volontarie operate
- Incontro in ospedale per chi affronta l'intervento chirurgico con consegna di materiale informativo
- Incontri individuali, familiari e di gruppo con la psicologa
- Servizio di linfodrenaggio manuale
- Servizio di fisioterapia per il recupero post-operatorio
- Servizio con nutrizionista per dieta o educazione alimentare
- Possibilità di parrucca gratuita per il periodo della chemioterapia
- Servizio con truccatrice per trucco e cura della propria immagine
- Servizio di trasporto giornaliero e gratuito per chi necessita di radioterapia: 3 pulmini con un autista e un accompagnatore ciascuno
- Servizio “Fiori”, per accompagnamento a visite o anche solo per la spesa a domicilio: 1 macchina con autista/accompagnatore.

- Incontri di informazione sulla salute e la prevenzione dei tumori rivolti alla popolazione
- Corsi di formazione per volontari
- Corsi di Yoga
- Terapia antalgica
- Riflessoterapia
- Stampa di materiale informativo
- Biblioteca in sede

7.2.3 Contatti

Associazione Onlus “Fiori di Cactus” Via Bonora 48/1- 35012 Camposampiero -
Tel. e Fax 0499303559 - www.fioridicactus-onlus.it - info@fioridicactus-onlus.it

7.3 Associazione Altre Parole

L’Associazione “**Altre Parole ODV**” è stata formalizzata legalmente il 4 aprile 2012 e ha sede presso l’Oncologia di Cittadella e Camposampiero. L’Associazione non ha scopo di lucro e persegue esclusivamente finalità di solidarietà sociale nell’ambito dell’umanizzazione delle cure in campo oncologico. L’Associazione si propone, pertanto, di promuovere attività atte al miglioramento della vita del paziente oncologico e dei suoi familiari, impegnandosi ad affiancare alle terapie tradizionali elementi di “leggerezza” e considerando tutti gli aspetti che il paziente comunica: in questo modo la relazione che si instaura diventa essa stessa terapeutica e parte integrante della cura. Sono aderenti all’Associazione tutte le persone fisiche che ne condividono le finalità e, mosse da spirito di solidarietà, si impegnano concretamente a realizzarle.

7.3.1 L’Associazione si propone di:

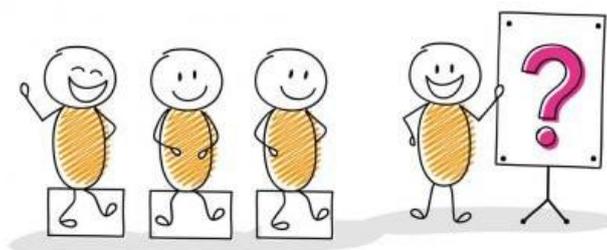
- Favorire la condivisione e la socializzazione tra pazienti
- Offrire la possibilità di rielaborare i propri vissuti attraverso una diversa possibilità di espressione dei sentimenti
- Promuovere il potenziamento delle risorse personali per meglio superare il dolore fisico e psicologico della malattia
- Favorire la diffusione di messaggi positivi allo scopo di sensibilizzare l’opinione pubblica e favorire un cambiamento culturale nei confronti della malattia
- Promuovere la realizzazione di iniziative significative atte al miglioramento della qualità di vita del paziente oncologico e dei suoi familiari

7.3.2 L’Associazione offre e organizza

- Percorsi di arte-terapia: incontri con l’acquerello come strumento di comunicazione di pensieri e vissuti

- Laboratori da manualità creativa attraverso l'esplorazione e la manipolazione di materiali diversi
- Musica in reparto e concerti in collaborazione con le scuole di musica e le accademie musicali del territorio
- Incontri sul ruolo dell'alimentazione nella prevenzione e cura della malattia oncologica
- Laboratori di estetica oncologica per meglio affrontare i disagi fisici e psicologici delle terapie
- Esperienze teatrali per raccontare attraverso il corpo e ciò che comunica;
- Pratiche di consapevolezza per ridurre ansia e stress e per meglio gestire le proprie emozioni
- Eventi a scopo benefico di sensibilizzazione sulle tematiche della malattia oncologica

7.3.3 Lo sapevi che?



Una breve guida alla conoscenza di alcune informazioni e di semplici accorgimenti che possono essere di grande aiuto durante il percorso terapeutico in oncologia.

Per l'approfondimento delle tematiche riportate in questa breve guida, è possibile partecipare al laboratorio di estetica in oncologia presso i nostri day hospital: rivolgetevi alle caposala dei DHO di Camposampiero e Cittadella per avere maggiori informazioni e iscrivervi al laboratorio. Il laboratorio è aperto a tutti.

COS'È UN COSMETICO

Qualsiasi sostanza o miscela destinata ad essere utilizzata sulle superfici esterne del corpo (epidermide, sistema pilifero e capelli, unghie, labbra, organi genitali esterni) oppure sui denti e sulle mucose della bocca allo scopo di pulirli, profumarli, modificarne l'aspetto, proteggerli, mantenerli in buono stato o correggere gli odori corporei.

COME SI LEGGE L'ETICHETTA DI UN COSMETICO

L'INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) è l'elenco degli ingredienti impiegati nei prodotti cosmetici. Essi sono elencati in ordine decrescente di peso al momento dell'incorporazione nel prodotto cosmetico. Le informazioni più spesso riportate in etichetta, oltre al nome del prodotto e del produttore, sono: il lotto, i test effettuati, la quantità di prodotto, la descrizione delle sue proprietà e il modo d'uso. Molto importante è il PAO (Period After Opening), ossia il simbolo del vasetto aperto che

indica il numero di mesi (6, 12, 18 o 24) in cui quel cosmetico preserva le sue funzioni dopo l'apertura.



GLI INGREDIENTI DA EVITARE

In generale, ma soprattutto durante il periodo delle cure, meglio evitare prodotti contenenti triclosan, fluoro, glicoli e PEG, oli essenziali, oli minerali, siliconi, diazolidinyl urea, BHT e BHA (conservanti), EDTA (agente chelante), polimeri e coloranti sintetici, alcool, profumo e solfati.

LA CURA DELLA PELLE

Le 5 regole d'oro suggerite dalle estetiste OTI (Oncology Training International)

1. **IDRATAZIONE:** i prodotti idratanti, generalmente in crema o gel, agiscono sullo strato superficiale della pelle (strato corneo) e contribuiscono a mantenere in equilibrio il naturale film idro-lipidico che protegge la cute.

2. **PROTEZIONE:** Dal sole (vedi paragrafo dedicato); dagli agenti chimici contenuti nei detersivi per la casa, nei detergenti per la biancheria, etc.: guanti in nitrile senza polvere, per proteggere le mani da desquamazioni, arrossamenti, unghie fragili e sfaldate. Dal rischio di tagli e punture di insetto mentre si fa giardinaggio: guanti resistenti da lavoro.

3. **ELASTICITÀ:** inquinamento, fumo, sole, cambiamento ormonale, dieta e mancanza di sonno riducono l'elasticità, la compattezza, la luminosità e la resistenza della pelle. È un fenomeno che si accompagna anche all'avanzare dell'età. Tuttavia, si può cercare di contrastarlo mantenendo sempre la pelle ben idratata e protetta dal sole.

4. **IGIENE:** dall'estetista assicurarsi che gli attrezzi siano ben sterilizzati; inoltre si deve valutare col professionista se la cute di tutto il corpo è in grado di tollerare il trauma dello strappo della depilazione. In generale, evitare creme depilatorie e lamette.

5. **TRASPIRAZIONE:** scegliamo sempre deodoranti senza parabeni, sali d'alluminio e antitraspiranti. Non applichiamoli su pelle lesa o irritata. In generale, meglio un prodotto da applicare più volte durante la giornata di uno più efficace ma che blocca la traspirazione.

LA GESTIONE DEI CAPELLI

Sei domande: il parrucchiere risponde

1. *È vero che è consigliabile tagliarsi i capelli prima di iniziare la chemio?*

Generalmente è consigliabile fare un pre-taglio, ma è sempre opportuno chiedere il parere dell'oncologo, poiché non tutti i tipi di chemioterapia sono alopecizzanti allo stesso modo.

2. Posso ricorrere alle fiale anti-caduta?

Da evitare assolutamente l'uso di queste fiale, poiché esse contengono dei fattori di crescita che potrebbero andare in contrapposizione con i principi attivi contenuti nella chemioterapia.

3. Ho appena finito la chemio e stanno già crescendo i primi capelli: cosa devo fare?

Si consiglia di fare un taglio che ridefinisca soltanto i contorni del viso e della nuca. Non è tagliando di più che i capelli si rinforzano.

4. Dopo quanto tempo posso fare la tinta?

Si deve obbligatoriamente chiedere il parere dell'oncologo, poiché le terapie sensibilizzano la cute e potrebbe verificarsi una reazione avversa agli allergizzanti contenuti nelle colorazioni chimiche. Da evitare il fai da te. Le mèches costituiscono una valida alternativa alle tinte.

5. È vero che l'Henné è più naturale della tinta?

L'Henné è naturale quando dà una colorazione più o meno accesa di rosso: in presenza di capelli bianchi la colorazione sarà più forte. Quando l'Henné è castano, nero, neutro o biondo non è più naturale e potrebbe contenere sali di piombo.

6. Devo preoccuparmi se i capelli tardano a ricrescere?

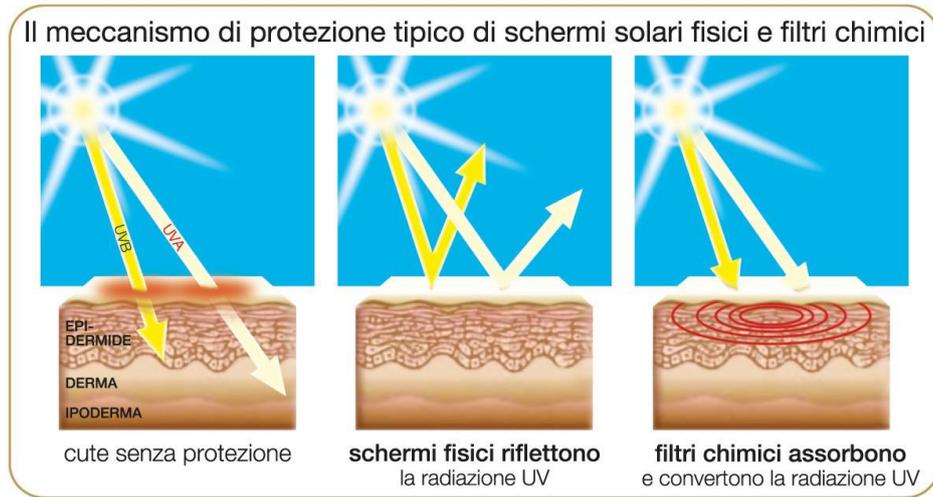
No, perché il bulbo pilifero potrebbe aver bisogno di tempo per riprendersi dal "letargo" indotto dalla chemioterapia.

IL SOLE: come prenderlo responsabilmente

Calcolare il fattore di protezione solare (SPF) più adatto alla nostra pelle. L'SPF è un fattore di moltiplicazione della naturale capacità di auto-protezione della pelle. Es: se ci volessero 10 minuti per sviluppare arrossamento senza protezione solare, una crema solare con SPF 30 potrebbe impedire l'arrossamento per un tempo 30 volte più lungo (in questo caso circa 5 ore). Si suggerisce di applicare frequentemente la protezione solare (specialmente dalle 11:00 alle 15:00, quando le radiazioni UV sono più forti), e di mettere sempre il dopo-sole a fine giornata.

Le creme solari possono contenere:

- **FILTRI CHIMICI:** Sostanze molto piccole che assorbono e scompongono le radiazioni solari 
- **SCHERMI FISICI:** Sostanze più grandi che non assorbono le radiazioni solari, ma le riflettono 



Esempi di valide protezioni solari: Creme solari con schermo fisico (ossido di zinco o biossido di titanio); cappelli a tesa larga; occhiali da sole; magliette e ombrelloni con protezione UV.

LE MUCOSE INTIME E DELLA BOCCA

Sei domande: la farmacista risponde

1. Che differenza c'è tra pelle e mucose?

La pelle e le mucose hanno una struttura simile, ma differiscono per lo spessore: alle mucose manca lo strato più esterno della pelle, chiamato strato corneo. Dunque, sono prive di cheratina, ma dotate di ghiandole che producono muco per mantenerle umide e idratate.

2. Cos'è il pH?

Il pH indica il grado di acidità della pelle, su una scala che va da 0 a 14: 0-7 pH acido, 7 pH neutro, 7-14 pH alcalino. Il pH fisiologico della pelle è intorno al 5.5, quello delle mucose invece è più acido, attorno al 4.5.

3. Quale igiene intima usare?

Scegliamo sempre detergenti delicati e dermocompatibili, ossia con pH più acido in età fertile e con pH più neutro in menopausa (naturale o indotta).

4. Cosa posso fare se avverto bruciore, prurito o secchezza nella zona intima?

Cerchiamo un prodotto detergente e un gel con azione lenitiva e idratante. In particolare, aloe, malva, camomilla e calendula hanno azione emolliente e addolcente.

5. Perché si raccomanda di andare dal dentista prima di iniziare le cure oncologiche?

Un checkup orale completo prima dell'inizio delle terapie permette di ridurre al minimo la possibilità di intervenire durante le terapie.

6. Cosa posso fare per contrastare il sapore metallico causato dalla chemioterapia?

Sciacquiamo la bocca prima e dopo i pasti, scegliamo alimenti, condimenti e metodi di cottura che siano graditi, aumentiamo l'apporto di liquidi, facciamo pasti piccoli e frequenti. Esistono anche gel specifici che possono alleviare questa sensazione.

7.3.4 Contatti

Associazione Altre Parole ODV - Via Casa di Ricovero, 40 - 35013 Cittadella

Tel. 3335329519 - www.associazionealtreparole.it - info@associazionealtreparole.it

7.4 Insieme per mano

L'Associazione "Insieme per Mano" è nata per aiutare le donne operate e favorire l'incontro con altre donne che hanno già superato l'operazione, così da offrire loro l'opportunità di una testimonianza positiva relativa al problema specifico di ognuna.

7.4.1 L'Associazione si propone di:

- Fornire assistenza gratuita alle donne che hanno subito interventi per neoplasie al seno

7.4.2 L'Associazione offre e organizza

- Conferenze e dibattiti sulle malattie neoplastiche
- Assistenza durante la fase di chemioterapia
- Accompagnamento ai luoghi di cura in caso di necessità
- Sedute psicologiche
- Corsi di *yoga*, *shiatzu*, *pilates*, agopuntura, pranoterapia, ginnastica post-operatoria, ginnastica in acqua, linfodrenaggio e pavimento pelvico

7.4.3 Contatti

Ospedale di Cittadella, dal lunedì al venerdì dalle ore 9.30 alle ore 11.30.

Tel. 0499424459 - mail. associazioneinsiemepermano@gmail.com

8. Attività di sostegno per pazienti e familiari: Lo psicologo

Dott. Luca Riccardi

Il cancro, più di ogni altra malattia, esige dalla persona uno sforzo costante e ripetuto di adattamento psico-sociale. La **psiconcologia** mira a promuovere l'adattamento psicologico, il quale ha l'obiettivo di garantire l'integrità psichica e fisica del paziente, affrontare i disturbi modificabili e integrare quelli irreversibili; l'adattamento psicologico, inoltre, è costituito da una serie di risposte cognitive, emotive e comportamentali.

In ciascuna fase della malattia, infatti, le reazioni psicologiche di una persona sono il risultato di un'integrazione complessa tra la percezione della minaccia futura e le risorse disponibili e l'eventuale ricordo delle esperienze passate.

Il colloquio psicologico è un aiuto per accettare e comprendere le normali reazioni da stress. Durante il colloquio il paziente è aiutato nella gestione delle difficoltà emotive e nel processo di recupero delle risorse per fare fronte alla malattia in maniera attiva e positiva.

Al paziente oncologico sia soggetto a terapia, sia a controlli periodici, viene consegnato un questionario dal personale della segreteria, dove è chiesto esplicitamente la volontà di avere un supporto psicologico.

Il paziente che è interessato al supporto psicologico sarà contattato successivamente dalla segreteria e fissato un primo incontro con il dott. Riccardi Luca. Il personale medico ed infermieristico valuterà insieme allo psicologo i casi che avranno priorità per il primo colloquio.

8.1 Il ruolo dello psicologo si sviluppa nei seguenti ambiti d'intervento:

- **Pazienti** con diagnosi di cancro dal momento della comunicazione della diagnosi. Lo psicologo fornisce supporto durante le chemioterapie, radioterapie, *follow up* e comparsa di recidive.
- **Familiari** in difficoltà con l'assistenza del proprio caro, con particolare riferimento al supporto del *caregiver*, fornendo non solo supporto psicologico, ma informazioni di tipo socioassistenziale riferiti ai diritti del malato e del lavoratore.
- **Famiglie** nella difficile gestione della comunicazione della diagnosi ai figli cercando di prevenire le ricadute traumatiche che si possono manifestare con l'instaurarsi di tabù comunicativi.
- **Famiglie** che hanno subito un lutto, seguendo il principio della continuità assistenziale, accompagnando i familiari nell'elaborazione della perdita del proprio caro.

- *Pazienti e familiari*, utilizzando strumenti di screening, quali il termometro del *distress*, misurando il disagio emotivo relativo *al distress* degli ultimi quindici giorni, indagando problemi fisici, personali e relazionali che possono essere insorti con la malattia e che potrebbero influire sulla *compliance* del processo di cura e sul benessere familiare.

8.1.1 Come avviene il primo contatto con lo psicologo?

- *Richieste dirette dei pazienti* che frequentano il reparto oncologico e che spontaneamente prendono contatto con il servizio di supporto psicologico.
- *Segnalazione da parte del personale ospedaliero* di situazioni che necessitano di particolare attenzione, per problematiche relative al paziente o ai familiari.
- *Richieste da altri reparti o anche da altre strutture ospedaliere oncologiche* al di fuori dell'Alta Padovana, relativamente a pazienti oncologici risiedenti nel nostro territorio; i Centri Oncologici comunicano fra loro grazie alla rete di professionisti afferenti alla “**Rete Psiconcologica del Veneto**”, collaborando affinché possa essere fornito un valido servizio assistenziale vicino al domicilio.

Al paziente viene inizialmente proposto un colloquio individuale e la compilazione di un questionario appositamente costruito (il questionario in particolare valuta la modalità di comunicazione del malato con il personale ospedaliero ed il livello di comprensione della diagnosi, prognosi e dei trattamenti).

Il personale della segreteria provvederà al termine delle sedute della giornata, a fissare l'appuntamento in modo istituzionale con apposita impegnativa erogata dal medico oncologo di riferimento.



9. Supporto sociale: il percorso amministrativo

La persona alla quale viene diagnosticata una neoplasia ha una serie di diritti che permettono diverse agevolazioni; molto spesso però non si è a conoscenza dei passaggi fondamentali da compiere per poter usufruire appieno dei diritti sanciti dalla Legge italiana.

Lo scopo di questa guida non è sostituire gli organi preposti per il supporto sociale, già esistenti, ma di agevolare la persona malata e i familiari verso la comprensione dei propri diritti e la conseguente attuazione delle giuste domande scegliendo gli adeguati interlocutori per l'espletamento delle pratiche amministrative indispensabili al raggiungimento degli obiettivi prefissi.

Viviamo in un paese in cui fortunatamente l'assistenza sanitaria è fruibile da chiunque in modo gratuito, ma chi conosce bene cosa significa curarsi da un cancro ci ha riportato nel corso degli anni degli esempi "real life" dai quali abbiamo compreso come in realtà curarsi comporti diversi costi: di tipo economico, lavorativo e sociale.

Il nostro obiettivo è spiegare questi costi e indirizzare il lettore verso le possibili soluzioni.

- **L'esenzione per Patologia 048:** esclude la partecipazione alla spesa (ticket) per farmaci, visite, esami correlati alla malattia.

A chi chiedere? Il certificato viene rilasciato dall' specialista che ha posto diagnosi di neoplasia; esso va presentato presso il proprio Distretto Sanitario.

- **Agevolazioni per il parcheggio:** se la patologia causa problemi di deambulazione si può richiedere il Contrassegno arancione, valido su tutto il territorio nazionale, per il parcheggio negli spazi riservati. Fino al massimo di un anno, prorogabile. Va richiesto presso l'ufficio della polizia locale del comune di residenza, compilando l'apposito modulo e presentando il certificato di invalidità che attesta la compromissione della capacità di deambulazione.

A chi chiedere? All'ufficio della Polizia Locale del Comune di residenza, compilando l'apposito modulo e presentando, insieme ad esso, il certificato di invalidità rilasciato dall'Ufficio di Medicina Legale dell'ULSS di appartenenza.

- **Il Certificato di prognosi presunta:** quando viene proposto un percorso di cura con farmaci salvavita (fra i quali sono compresi i farmaci oncologici), oltre al "Certificato di malattia" che giustifica l'assenza dal lavoro (da richiedere al proprio Medico di Base), si può richiedere un "Certificato di prognosi presunta".

A chi chiedere? Alla Segreteria dell'Oncologia di Camposampiero e di Cittadella.

Se siete sottoposti a terapia salvavita chiedete anche la certificazione medica al fine di valutare, se possibile (come avviene per i dipendenti delle Pubbliche Amministrazioni), di escludere dal computo dell'assenza per malattia i giorni di ricovero ordinario, i giorni

di Day Hospital e i giorni di assenza dovuti alle terapie ambulatoriali, come previsto dal Contratto Nazionale di lavoro.

Durante il periodo di astensione dal lavoro il paziente non è tenuto al rispetto delle fasce orarie di reperibilità (spesso coincidono con la presenza in ospedale per fare le terapie), ma è soggetto alla Visita Fiscale.

Presso la segreteria di Camposampiero e Cittadella vengono rilasciati i certificati di presenza in Day Hospital per i pazienti e per eventuali familiari accompagnatori.

- **Invalidità civile, riconoscimento dell'handicap, Legge 104, legge 68:** la legge 118/1971 definisce l'invalido civile come quel soggetto che "ha subito una riduzione delle capacità lavorative non inferiore a un terzo. Per il paziente Oncologico costituisce una "Protezione/Tutela Temporanea" riferita a determinate prestazioni, e per agevolazioni socio-sanitarie-lavorative; è soggetta a revisione.

A chi chiedere? Alla Segreteria dell'Oncologia di Camposampiero e di Cittadella.

9.1 Invalidità civile: quali agevolazioni?

Le agevolazioni si diversificano in base alla percentuale di invalidità riconosciuta.

- 100% dà diritto all'esenzione totale dal pagamento del ticket per farmaci e visite per qualsiasi patologia.
- 100% e reddito annuo personale non superiore a € 16.532,10 ed età compresa tra i 18 e i 66 anni e 7 mesi dà diritto alla pensione di inabilità, la quale viene erogata per 13 mensilità e per il 2018 ha avuto un importo pari a € 282,55.
- 100% e riconoscimento "dell'impossibilità di deambulare senza l'aiuto permanente di un accompagnatore oppure l'incapacità di compiere gli atti quotidiani della vita" dà diritto all'indennità di accompagnamento, la quale viene erogata indipendentemente dalle condizioni reddituali dell'utente. Essa viene erogata per 12 mensilità e per il 2018 ha avuto un importo pari a € 516,35.
- 74% ed età compresa tra i 18 e i 65 anni e tre mesi, l'assenza di un impiego e un reddito annuo personale inferiore a € 4800,38 dà diritto all'assegno mensile nel 2018 pari a € 282,55.
- Maggiore del 50%: possibilità di disporre di 30 giorni all'anno (anche non continuativi), per le cure mediche associate allo stato di invalidità (indipendentemente dal riconoscimento dello stato di Handicap in situazione di gravità). Per accedervi è necessario presentare al proprio datore di lavoro il verbale di accertamento della commissione medica per gli invalidi civili accompagnata dalla richiesta del medico (o un medico convenzionato con il SSN o appartenente a una struttura sanitaria pubblica) dalla quale risulti la necessità delle cure in relazione all'infermità invalidante riconosciuta. Come precedentemente detto i giorni di congedo possono essere usufruiti in maniera frazionata e non rientrano nel periodo di comporta, ossia il diritto di assenza per

malattia durante il quale il lavoratore ha diritto alla conservazione del posto di lavoro.

- Maggiore del 33%: dà diritto ad ottenere protesi e ausili connessi con la patologia.

9.2 Modalità di presentazione della domanda di invalidità civile:

- La persona interessata dovrà recarsi dal proprio medico di base o da un altro medico certificatore per la compilazione e l'invio all'INPS del certificato medico
- Il medico consegnerà all'utente una copia stampata e firmata del certificato e la ricevuta della trasmissione. Tale documento dovrà essere mostrato alla commissione medica dell'ULSS quando sarà effettuata la visita.
- La persona dovrà ultimare la procedura inoltrando una domanda per via telematica all'INPS. Per fare quest'ultimo passaggio il soggetto potrà usufruire della **consulenza offerta nei patronati sindacali o nelle associazioni di categoria**. In alternativa il soggetto potrà completare la procedura autonomamente per via telematica. In questo secondo caso la persona dovrà prima di tutto ottenere un codice PIN. Per fare ciò dovrà collegarsi al sito dell'INPS <http://www.inps.it>, sezione *Servizi On Line*, oppure telefonando al *contact center* INPS 803164. Una volta ottenuto il codice PIN, l'utente dovrà collegarsi al sito internet dell'INPS, accedere alla procedura di presentazione telematica della domanda che prevede di inserire le informazioni necessarie in un apposito modulo. Sarà importante inserire il numero di certificato indicato sulla ricevuta di trasmissione rilasciata dal medico curante.
- Unitamente alla presentazione della domanda di invalidità civile sarebbe utile richiedere anche l'accertamento dello stato di handicap in situazioni di gravità. Infatti, in virtù della legge 104 del 5 febbraio del 1992 il riconoscimento di questa condizione permette di usufruire di alcuni benefici fiscali e di una maggiore tutela in ambito lavorativo
- La convocazione alla visita arriverà per raccomandata o tramite telefonata in cui verranno indicati luogo e ora. Ai sensi dell'art 6 della legge 80/2006, l'accertamento dell'invalidità civile o dell'handicap per soggetti affetti da patologie oncologiche è effettuata dalla Commissione Medica entro 20 giorni dalla presentazione della domanda da parte dell'interessato.

9.3 Legge 104: a chi e a cosa può servire?

La legge 104/1992 prevede che i soggetti che hanno ottenuto il riconoscimento dello stato di handicap in situazioni di gravità e i loro famigliari possono usufruire di permessi lavorativi retribuiti nello specifico:

- **Permessi lavorativi retribuiti per cure**, in particolare il lavoratore che ha ottenuto il riconoscimento dello stato di handicap in situazione di gravità può usufruire di 2 ore giornaliere o 3 giorni mensili a scelta; il famigliare può usufruire

di 3 giorni mensili a condizione che la persona non sia ricoverata a tempo pieno. Nel caso di lavoro part-time i permessi sono ridotti in proporzione al lavoro prestato (art 33 comma 3).

- **Congedo straordinario retribuito**, per richiederlo devono essere presenti le seguenti condizioni: riconoscimento di handicap in stato di gravità, rapporto di lavoro in essere, mancanza di ricovero a tempo pieno. Dura due anni nell'arco della vita lavorativa in TOTALE. I periodi di congedo straordinario non sono computati ai fini della maturazione di ferie tredicesima e trattamento di fine rapporto, ma essendo coperti da contribuzione figurativa sono validi ai fini del calcolo dell'anzianità assicurativa.
- **Congedo non retribuito per gravi motivi familiari (L. 53/2000)**, prevede che un dipendente possa usufruire di un congedo non retribuito continuativo o frazionato fino a un massimo di due anni. Il congedo non è coperto da contribuzione e non è computato nell'anzianità di servizio. Durante il periodo di congedo il lavoratore conserva il posto di lavoro e non può svolgere alcuna attività lavorativa.
- **Assenza per terapia salvavita**: alcuni CCNL del pubblico impiego e, in misura minore, del settore privato prevedono per le patologie oncologiche e per quelle gravi che richiedono terapie salvavita che i giorni di ricovero ospedaliero in trattamento in *day hospital*, come anche i giorni di assenza per le cure siano esclusi dal computo dei giorni di assenza per malattia normalmente previsti e siano retribuiti interamente.

9.4 Non vedo l'ora di tornare al lavoro: legge 68 e non solo

In ambito lavorativo alcune tutele derivano dal riconoscimento dell'accertamento di una certa percentuale di invalidità, altre all'accertamento dello stato di "handicap in situazione di gravità" e altre ancora dalla sussistenza dei requisiti previsti dalla legge per il diritto al lavoro dei disabili (L 68). Se risulta impossibile lavorare (ad esempio durante le chemioterapie), è inutile fare richiesta per il riconoscimento delle agevolazioni date dalla Legge 68, che invece ha come obiettivo favorire il reinserimento lavorativo; la richiesta va fatta eventualmente alla fine delle cure.

In riferimento a ciò risulta utile indicare quanto segue:

- **Collocamento obbligatorio**: se la persona che ha ricevuto una diagnosi di tumore non ha ancora un lavoro l'accertamento della disabilità da parte della Commissione Medica dell'ASL è utile ai fini di una futura assunzione. Vigge infatti l'obbligo per le imprese e gli enti pubblici di assumere un determinato numero di persone (proporzionale alle dimensioni dell'impresa o ente) con invalidità superiore al 46% e fino al 100% iscritte nelle liste speciali di collocamento obbligatorio.

- **Scelta della sede di lavoro e trasferimento (art 21 e 33 L 104/92)**, nei concorsi pubblici, il candidato vincitore con invalidità superiore al 67% ha diritto di precedenza nella scelta della sede di lavoro più vicina al proprio domicilio. Questo diritto vale anche nella scelta della sede in caso di trasferimento. Inoltre il lavoratore del settore pubblico o privato a cui è stato riconosciuto lo stato di handicap in condizione di gravità ha diritto ad essere trasferito nella sede di lavoro più vicina al proprio domicilio e non può essere trasferito senza il suo consenso. Questo vale anche per la persona che lo assiste.
- **Mansione lavorativa:** il lavoratore disabile ha diritto ad essere assegnato a mansioni adeguate alle sue capacità lavorative. Se le sue condizioni si aggravano con conseguente riduzione o modifica delle capacità lavorative, ha diritto ad essere assegnato a mansioni equivalenti o anche inferiori purché compatibili con le sue condizioni, mantenendo in ogni caso il trattamento corrispondente alla mansione di provenienza.
- **Lavoro notturno:** il lavoratore malato di cancro può chiedere di non essere assegnato a turni di notte presentando al datore di lavoro un certificato attestante la sua inidoneità a tali mansioni, rilasciato dal medico competente o da una struttura sanitaria pubblica. Inoltre il lavoratore che abbia a proprio carico una persona disabile in stato di gravità ha diritto a non svolgere un lavoro notturno.
- **Trasformazione del rapporto di lavoro da tempo pieno a parziale:** il malato di cancro che desidera continuare a lavorare dopo la diagnosi e durante il trattamento può usufruire di forme di flessibilità per conciliare i tempi di cura con il lavoro. Anche i familiari del malato di tumore hanno la priorità rispetto agli altri lavoratori nel chiedere il passaggio da tempo pieno a tempo parziale per prendersi cura del congiunto.
- **Pensionamento anticipato:** i lavoratori a cui sia stata riconosciuta una invalidità superiore al 74% hanno diritto, a loro richiesta, per ogni anno di servizio, al beneficio di due mesi di contribuzione figurativi utili ai soli fini del diritto alla pensione e all'anzianità contributiva per ogni anno di lavoro effettivamente presentato come invalido. Tale beneficio è riconosciuto fino al limite massimo di 5 anni di contribuzione figurativa utile al fine della maturazione degli anni di servizio per il diritto alla pensione, all'anzianità contributiva e all'ammontare del trattamento pensionistico.
- **Indennità di malattia:** strumento che interviene nei periodi di malattia del dipendente in sostituzione dello stipendio. Infatti, quando un dipendente è assente per malattia non percepisce lo stipendio ma un'indennità sostitutiva erogata dall'INPS. Anche se versata dall'INPS l'indennità di malattia è erogata anticipatamente dall'azienda. L'INPS interviene solamente dal 4° giorno consecutivo di malattia. Sia quando viene corrisposta dal datore di lavoro (primi 3 giorni) che dall'INPS (dal 4 al 180° giorno) l'indennità di malattia non equivale al 100% della retribuzione ma varia a seconda della categoria professionale alla

quale si appartiene e al periodo di malattia indicato nel certificato medico. L'indennità di malattia INPS viene riconosciuta a: lavoratori del settore privato, impiegati del terzo settore e disoccupati e lavoratori sospesi dal lavoro a patto che il rapporto di lavoro sia terminato o sospeso non più di 60 giorni prima dell'inizio della malattia.



9.5 Maggiori informazioni

- Fondazione Aiom (Associazione Italiana di Oncologia Medica)
- European Society for Medical Oncology
- <https://www.fondazioneaiom.it/>
- <https://www.esmo.org/>