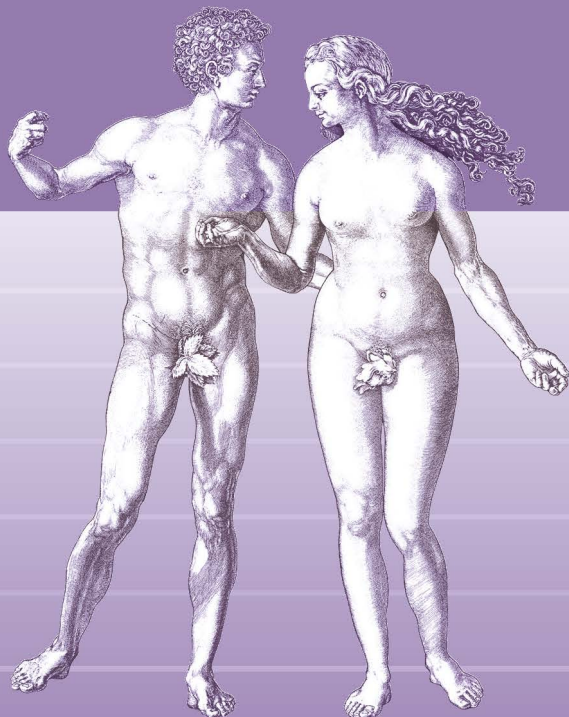




lega contro il cancro

Linfomi a cellule B e linfomi a cellule T

Un'informazione della Lega
contro il cancro



Le Leghe contro il cancro della Svizzera: vicine, personali, confidenziali, competenti

Lei o una persona a Lei cara è malata di cancro? Offriamo consulenza e sostegno a Lei e ai Suoi familiari. Può contattare gratuitamente il team del servizio di consulenza InfoCancro oppure rivolgersi a uno degli oltre 70 centri di consulenza presenti sul territorio.

La Lega contro il cancro si impegna affinché meno persone si ammalino di cancro. Incoraggia le persone ad adottare uno stile di vita sano e promuove iniziative per la diagnosi precoce del cancro.

Impressum

Editrice

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
Casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
www.legacancro.ch

Direzione del progetto e redazione

Andrea Seitz, redattrice informazioni sul cancro,
Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza scientifica

Prof. Dr. med. Thomas Pabst, vicedirettore di clinica
e primario, Clinica universitaria di oncologia medica,
Ospedale universitario Inselspital di Berna
Prof. Dr. med. Jakob R. Passweg, primario della
Clinica di ematologia, area di medicina interna,
Ospedale universitario di Basilea
PhD Nicole Steck, collaboratrice scientifica, Lega
svizzera contro il cancro, Berna

Ringraziamo la persona colpita dalla malattia per
l'attenta lettura del manoscritto e per il prezioso
feedback.

Questo opuscolo è disponibile anche in francese e in tedesco.

© 2026, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Correzione della bozza

Natalia Wohlfender, redattrice informazioni sul
cancro, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Post-editing in italiano

Lorenzo Terzi, redattore informazioni sul cancro,
Lega svizzera contro il cancro, Berna

Immagine di copertina

Albrecht Dürer, Adamo ed Eva

Illustrazioni

pp. 7, 38: Lega svizzera contro il cancro, Berna
p. 8: Adobe Stock

Foto

pp. 4, 12, 18, 24, 42: Adobe Stock

Grafica

Wassmer Graphic Design, Wyssachen

Stampa

VVA (Schweiz) GmbH, Diepoldsau

Indice

- 6 Che cos'è un linfoma**
- 14 Quali esami servono per la diagnosi?**
- 19 Come si pianifica il trattamento?**
- 25 Come viene trattato un linfoma?**
- 36 Che cosa fare in caso di effetti collaterali?**
- 39 Che cosa succede dopo i trattamenti?**
- 43 Desidero una consulenza e altre informazioni**



Cara lettrice, caro lettore

In presenza di un linfoma, i linfociti del sistema linfatico si ammalano. I linfociti fanno parte dei globuli bianchi e riconoscono e combattono gli agenti patogeni che causano malattie.

In questo opuscolo troverà informazioni su:

- che cosa è un linfoma a cellule B?
- Che cosa è un linfoma a cellule T?
- Quali sintomi possono indicare la presenza di un linfoma?
- Quali esami servono per porre la diagnosi?
- Quali terapie sono attualmente disponibili?
- Come si trattano gli effetti collaterali?

Negli opuscoli della Lega contro il cancro troverà informazioni utili e consigli pratici. Ha delle domande? Vuole ricevere supporto per sé o per i Suoi familiari? Può rivolgersi al personale medico o infermieristico, ai consulenti e alle consulenti delle sedi cantonali e regionali della Lega contro il cancro. In alternativa, contatti il servizio di consulenza InfoCancro al numero 0800 1188 11.

Gli indirizzi e i recapiti delle leghe contro il cancro sono riportati nelle ultime pagine di questo opuscolo.

La Sua Lega contro il cancro

I nostri opuscoli
sono disponibili
gratuitamente
solo grazie
alle donazioni.

**Donate ora
con TWINT:**



Scansionare il codice QR con l'app TWINT.



Inserire l'importo e confermare la donazione.



Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.

Che cos'è un linfoma?

L'essenziale in breve

- Il linfoma è una malattia che riguarda i linfociti che si trovano nel sistema linfatico.
- I linfociti sono un tipo di globuli bianchi. Servono a riconoscere e combattere gli organismi che causano malattie.
- Il linfoma compare più spesso nei linfonodi, ma può presentarsi anche in altri organi e nel sangue.

Un linfoma è una malattia dei linfociti. I linfociti sono un tipo di globuli bianchi e si trovano nel sistema linfatico. I globuli bianchi riconoscono e combattono gli agenti patogeni che causano malattie. Il sistema linfatico fa quindi parte del sistema immunitario.

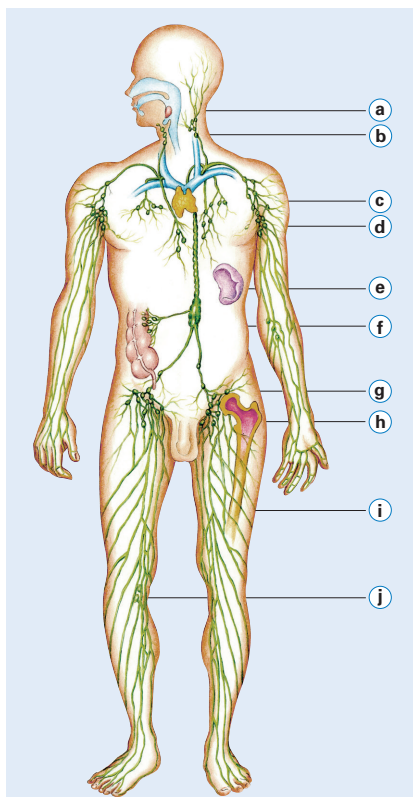
Un linfoma si sviluppa più spesso nei linfonodi, ma può comparire anche in altri organi o nel sangue. La parola «linfoma» significa «ingrossamento dei linfonodi». Alcuni linfomi colpiscono solo singoli linfonodi o organi del sistema linfatico. Per questo alcune persone chiamano i linfomi anche cancro dei linfonodi o cancro delle ghiandole linfatiche.

Esistono diversi tipi di linfociti. Per questo esistono diversi tipi di linfoma. In passato, i medici classificavano i linfomi in linfomi di Hodgkin e linfomi non Hodgkin. I linfomi a cellule B e a cellule T facevano parte dei linfomi non Hodgkin. Oggi questa suddivisione non è più attuale. Tuttavia, alcuni medici la usano ancora.

Alcuni linfomi nascono anche in organi che non fanno parte del sistema linfatico, come il cervello, lo stomaco, l'intestino, il fegato, i polmoni, le ghiandole salivari, la pelle, i testicoli, il midollo osseo o il sangue.

Se conosce il sistema linfatico, gli organi linfatici e i linfociti, comprende meglio i linfomi.

Il sistema linfatico



- a Tonsille
- b Linfonodi del collo
- c Timo
- d Linfonodi ascellari
- e Milza
- f Linfonodi nell'addome
- g Linfonodi inguinali
- h Midollo osseo
- i Vasi linfatici
- j Linfonodi della piega del ginocchio

Che cos'è il sistema linfatico?

Il sistema linfatico protegge il corpo da infezioni e malattie. È formato da una rete di vasi linfatici e da organi linfatici.

I vasi linfatici trasportano la linfa. Questo liquido scorre attraverso e intorno ai tessuti e agli organi. Il corpo di un adulto produce circa due litri di linfa al giorno.

La linfa contiene, tra le altre cose, globuli bianchi e anticorpi. Trasporta sostanze nutritive e sostanze di rifiuto, come per esempio cellule morte, virus o batteri.

Gli organi linfatici

Gli organi che fanno parte del sistema linfatico si chiamano organi linfatici.

Essi sono:

- i linfonodi,
- la milza (che si trova in alto a sinistra nell'addome),
- il timo (che si trova dietro lo sterno),
- le tonsille (che si trovano nella bocca e nella gola),

- il midollo osseo (che si trova all'interno delle ossa),
- il tessuto linfatico nelle mucose.

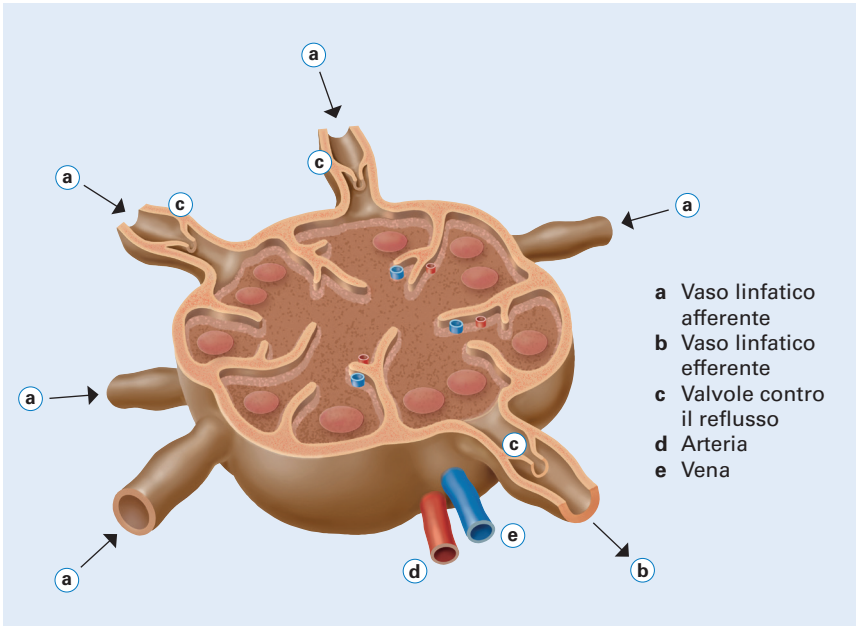
I linfonodi

I linfonodi filtrano e ripuliscono la linfa. Si trovano lungo i vasi linfatici, distribuiti in tutto il corpo. Se si

ingrandiscono, i linfonodi assomigliano a spugne. Nei linfonodi sono presenti i linfociti.

Una persona possiede tra i 600 e gli 800 linfonodi. Alcune persone hanno linfonodi più grandi e meno numerosi. Altre hanno linfonodi più piccoli e più numerosi.

Come è fatto un linfonodo



I linfociti

I linfociti sono un tipo di globuli bianchi. Riconoscono le sostanze estranee e gli organismi patogeni che causano malattie, combattendoli.

I linfociti si formano nel midollo osseo e si sviluppano negli altri organi linfatici. Esistono diversi tipi di linfociti:

- i linfociti B producono anticorpi. Gli anticorpi combattono batteri, virus e funghi;
- i linfociti T distruggono le cellule sane all'interno delle quali un agente patogeno è penetrato nel nucleo;
- i linfociti NK sono cellule killer. Attaccano cellule malate o estranee, come le cellule tumorali.

Che cos'è un linfoma a cellule B?

Un linfoma a cellule B nasce da linfociti B che si alterano. Queste cellule si moltiplicano più velocemente e sopravvivono più a lungo delle cellule sane.

Nove linfomi su dieci appartengono a questo tipo di linfoma.

Esistono diverse forme di linfoma a cellule B. Al momento della diagnosi, il Suo medico Le spiegherà quale forma specifica La riguarda. Le spiega anche che cosa la caratterizza.

Le forme più comuni sono: il linfoma diffuso a grandi cellule B, il linfoma mantellare, il linfoma follicolare e il linfoma della zona marginale.

A volte, lo stesso linfoma a cellule B ha diversi nomi. Se le cellule alterate si trovano nei linfonodi, si chiama linfoma a piccole cellule B. Se le cellule alterate si trovano nel sangue e nel midollo osseo, si chiama leucemia linfatica cronica.

Che cos'è un linfoma a cellule T?

Un linfoma a cellule T nasce da linfociti T che si alterano. Queste cellule si moltiplicano più velocemente e sopravvivono più a lungo delle cellule sane.

I linfomi a cellule T sono rari: rappresentano solo un linfoma su dieci.

Le forme di linfoma a cellule T sono diverse. Il Suo medico Le saprà dire meglio quale tipo e quali caratteristiche hanno.

Le forme più comuni sono il linfoma a grandi cellule T, il linfoma T angioimmunoblastico, la leucemia T prolinfocitica e il linfoma cutaneo a cellule T.

Quali disturbi provoca un linfoma?

Un linfoma causa spesso un rigonfiamento dei linfonodi. Questo gonfiore interessa spesso il collo, le ascelle, l'inguine o l'addome.

A volte i linfonodi gonfi causano dolore o fastidio. Per esempio, perché premono su un nervo, su un vaso sanguigno o su un organo.

Un linfoma può anche presentare questi disturbi:

- febbre oltre i 38 gradi, di solito la sera;
- perdita di peso involontaria;
- stanchezza persistente;
- sudorazione notturna molto intensa;
- prurito su tutto il corpo.

Può darsi che Lei avverta altri disturbi. Questo dipende dal tipo di linfoma che Lei ha. E dalle parti del corpo o dagli organi che il linfoma interessa.

Che cosa fare se un linfonodo si gonfia?

Un linfonodo gonfio non indica necessariamente la presenza di un linfoma. I linfonodi del collo, per esempio, possono gonfiarsi a causa di un raffreddore o per un'altra infezione. Questo gonfiore può anche provocare dolore.

Nota un linfonodo gonfio? O nota più linfonodi gonfi? Chieda ragguglio al Suo medico.

Quali altri disturbi provoca il linfoma a cellule B?

In caso di linfoma a cellule B, può avvertire anche questi disturbi:

- tosse frequente,
- dolore al petto o difficoltà respiratoria,
- fatica a digerire,
- nausea o vomito,
- gonfiore all'addome, al viso, alla milza o al fegato,
- mal di testa,
- problemi di vista,
- difficoltà a parlare,
- infezioni frequenti.

Cambiamenti della pelle nei linfomi a cellule T

Alcuni linfomi a cellule T producono cambiamenti sulla pelle. Questi linfomi si chiamano linfomi cutanei a cellule T e hanno queste caratteristiche:

- zone con pelle spessa o con squame, che possono prudere;
- chiazze scure o chiare, che hanno un colore diverso dalla pelle attorno,
- pelle con noduli duri, che possono rompersi,
- gonfiore sotto la pelle.



Quando aumenta il rischio di avere un linfoma?

Gli uomini contraggono più frequentemente linfomi a cellule B e a cellule T rispetto alle donne. Alcune situazioni aumentano ulteriormente il rischio di malattia. Per esempio:

- la presenza di una malattia autoimmune. Il sistema immunitario attacca i Suoi stessi tessuti;
- un trapianto di organi. Il Suo sistema immunitario è più debole perché assume farmaci immunosoppressori;
- un'infezione cronica virale. Per esempio, dal virus dell'epatite, dal virus dell'herpes o dell'HIV;
- un'infezione cronica da batteri;
- una chemioterapia o una radioterapia;

- diverse persone in famiglia hanno o hanno avuto un linfoma;
- diverse persone in famiglia hanno o hanno avuto una leucemia.

Perché capita proprio a me?

Anche chi conduce una vita sana o è giovane può avere un linfoma. Che una persona sviluppi un cancro o meno dipende in parte dalla coincidenza di numerosi fattori complessi.

La domanda sul perché il tumore abbia colpito proprio Lei La tormenta? Nell'opuscolo «Cancro e disagio psichico» trova altre informazioni su questo argomento. Può anche parlarne con le consulenti e i consulenti di InfoCancro. Gli indirizzi si trovano a pagina 43.

Quali esami servono per la diagnosi?

L'essenziale in breve

- Per la diagnosi di un linfoma a cellule B o a cellule T, il medico controlla i valori del sangue e, in alcuni casi, anche del midollo osseo.
- In alcuni casi, sono necessari ulteriori esami su singoli organi.
- Sulla base dei risultati si valuta quanto il linfoma sia avanzato.

L'attesa dei risultati La agita? Desidera parlarne con qualcuno? Si rivolga al servizio di consulenza InfoCancro oppure alla Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro. Gli indirizzi si trovano a pagina 43.

Primi accertamenti

Il medico Le chiede quali disturbi ha e se ha avuto malattie in passato. Vuole anche sapere se assume farmaci con regolarità.

Poi il medico palpa i linfonodi per controllare eventuali gonfiori. Verifica anche il funzionamento dei Suoi polmoni e del Suo cuore. Controlla se la milza o il fegato sono aumentati di volume.

Il Suo medico verifica eventuali cambiamenti nel sangue tramite l'emocromo. Per farlo, Le fa prelevare un campione di sangue e lo fa analizzare in laboratorio.

Per analisi ulteriori deve di solito rivolgersi a un medico specializzato in ematologia o in oncologia. Un ematologo o una ematologa è specializzato nelle malattie del sangue. L'oncologo, invece, nelle malattie tumorali.

Biopsia

Per la diagnosi serve un campione di tessuto. Il medico preleva un linfonodo e lo fa analizzare in laboratorio. Spesso lo preleva dal collo, dall'ascella o dall'inguine. A volte anche dal torace o dall'addome. Se serve, il medico preleva anche un campione dal fegato, dall'intestino, dalla pelle, dal seno, dal cervello o dallo stomaco.

Se possibile, il medico preleva il linfonodo in ambulatorio. Per questo motivo riceve un'anestesia locale e subito dopo può tornare a casa. A volte per il prelievo serve un'anestesia totale in sala operatoria. In questo caso deve recarsi in ospedale.

Analisi del midollo osseo

Per analizzare il midollo osseo, il medico preleva una piccola quantità dal Suo pavimento pelvico.

Per questa analisi deve recarsi in ospedale. Il prelievo dura circa un quarto d'ora. Dopodiché può tornare a casa.

Si faccia accompagnare da qualcuno all'appuntamento. Infatti, non potrà guidare un veicolo subito dopo il prelievo.

Come si svolge l'analisi del midollo osseo?

Lei si sdraia su un fianco con le gambe piegate o a pancia in giù. Prima riceve un'anestesia locale. Se serve, riceve anche un farmaco contro il dolore e/o un calmante.

Poi il medico fa una piccola incisione sulla pelle. Inserisce un ago per biopsia e lo spinge fino al midollo osseo. L'ago è cavo al suo interno.

Con l'ago, il medico preleva una piccola quantità di midollo osseo. Subito dopo, aspira con un secondo ago e una siringa un po' di sangue dal midollo osseo.

Successivamente riceverà un cerotto e un cuscinetto da pressione sul punto del prelievo. Il medico fa analizzare il midollo osseo e il sangue in laboratorio. Riceverà i risultati nel giro di un paio di giorni. Altri esami necessitano anche fino a due settimane.

Il prelievo di midollo osseo fa male?

Il prelievo di midollo osseo, nonostante l'anestesia, può provocare un dolore breve e tensivo o dare una sensazione di fastidio. Parli con il medico o con l'équipe curante se l'analisi del midollo osseo La preoccupa.

Analisi del liquido spinale (puntura lombare)

Il medico preleva un campione del liquido che circonda il cervello e il midollo spinale. Questo liquido si chiama liquor. In questo modo il medico può determinare se un linfoma ha interessato il cervello o il midollo spinale.

Come si svolge l'analisi del liquido spinale?

Per l'analisi Lei si sdraia su un fianco. Prima il medico La anestetizza localmente. Inserisce poi un ago sottile tra due vertebre lombari nel canale vertebrale, che contiene il liquor. Il medico raccoglie un piccolo campione del liquido che esce in un contenitore. Il campione viene spedito in laboratorio per le analisi.

Il midollo spinale termina sopra il punto in cui il medico inserisce l'ago. Per questo motivo non può danneggiare il Suo midollo spinale.

Altri accertamenti

In laboratorio si analizza il sangue, i linfonodi e le cellule prelevate. Per pianificare il trattamento, il medico deve sapere con esattezza di quale tipo di linfoma si tratta. Conta anche se il Suo sistema nervoso o altri organi sono interessati.

Il medico può richiedere una o più delle seguenti analisi di diagnostica per immagini:

- radiografia,
- ecografia,
- tomografia computerizzata (TC),
- risonanza magnetica,
- tomografia a emissione di positroni (PET),
- PET-TC (combinazione di PET e TC).

Per le analisi Lei dovrà recarsi in ospedale o in un centro di radiologia. Le analisi non sono dolorose e, a seconda del tipo di controllo, durano da pochi minuti a un'ora e mezza. Lei resterà sveglia/a e al termine potrà tornare a casa. L'équipe curante Le spiegherà lo svolgimento in maniera dettagliata.

Stadi della malattia

Con i risultati il medico determina a che punto si trova il linfoma. Questa procedura si chiama stadiazione, oppure staging.

Alcuni linfomi hanno un proprio sistema di classificazione. L'équipe curante Le dirà in quale stadio si trova il Suo linfoma.



Come si pianifica il trattamento?

L'essenziale in breve

- La pianificazione del trattamento dipende anche dal tipo di linfoma che Lei ha.
- Per pianificare la terapia, diversi medici discutono insieme il da farsi.
- Un trattamento contro il linfoma prevede solitamente più terapie.

Medici di diverse branche discutono e pianificano il Suo trattamento in riunioni regolari interdisciplinari. Queste riunioni si chiamano tumor board.

Di solito, servono più trattamenti, ciascuno di durata variabile. La scelta del trattamento dipende anche dallo stadio del Suo linfoma e dalle probabilità di guarigione.

Si faccia consigliare e accompagnare

Prenda tempo per riflettere sulla proposta di terapia e scriva a casa, con calma, tutte le Sue domande. In questo modo non dimenticherà

nulla durante il colloquio. È utile farsi accompagnare da qualcuno agli incontri con il medico.

Chieda anche quanta esperienza ha l'équipe curante con i linfomi. L'esperienza del team può influenzare sia l'andamento della malattia sia il proprio benessere durante e dopo le terapie.

La decisione spetta a Lei

Può sempre rivedere una decisione presa in precedenza. Ha il diritto di rifiutare una terapia o di chiedere più tempo per riflettere. Accetti una terapia solo quando ha compreso tutti i vantaggi e gli svantaggi correlati.

Decidere se accettare o meno un trattamento per il cancro può essere difficile. Se desidera parlare del carico psicologico o sociale della scelta, può rivolgersi al servizio di consulenza InfoCancro oppure alla Lega cantonale o regionale contro il cancro. Gli indirizzi si trovano a pagina 50.

Ha domande sulle terapie?

Ecco alcune domande che può porre al medico:

- che cosa posso aspettarmi dalla terapia proposta?
- Può guarirmi definitivamente?
- Quali sono i vantaggi e gli svantaggi della terapia?
- Quali effetti collaterali devo prevedere e che cosa posso fare per ridurli?
- Dopo la terapia posso avere ancora figli?
- Esistono altre opzioni di trattamento?
- Che cosa rimborsa la mia assicurazione sanitaria?

Posso chiedere un secondo parere?

Sì, può chiedere un secondo parere specialistico. Chieda al personale curante di inoltrare i referti delle Sue analisi al medico desiderato.

Inoltre, Lei ha il diritto di chiedere in qualsiasi momento di ricevere i Suoi referti medici. Potrà poi inviarli o portarli personalmente all'altro medico.

Controlli i denti prima delle terapie

I farmaci contro il cancro possono danneggiare i denti. Per questo motivo, prima di iniziare i trattamenti, dovrebbe verificare se la Sua assicurazione sanitaria rimborsa i costi del dentista.

Inoltre, vada dal Suo dentista prima di iniziare il trattamento e Le chieda di rilasciarle lo stato dentale. Si tratta di un rapporto scritto che mostra lo stato di salute dei Suoi denti prima della terapia antitumorale.

Il dentista controllerà anche se ci sono infiammazioni nascoste in bocca e le curerà prima dell'inizio dei trattamenti.

Fertilità e gravidanza

Le terapie contro il cancro possono causare malformazioni nel bambino non ancora nato. Per questo motivo, deve usare un metodo contraccettivo sicuro durante i rapporti sessuali, sia durante la terapia sia per un certo periodo dopo.

Può trovare maggiori informazioni sul nostro sito web nella sezione «Sessualità e fertilità». Ha altre domande a questo proposito? Si rivolga al personale curante o alla Lega contro il cancro.

Posso ancora rimanere incinta?

Le terapie contro il cancro possono danneggiare gli ovuli e le ovaie. Il ciclo mestruale potrebbe interrompersi o cambiare, diventando più intenso o più leggero.

Dopo la terapia, potrebbe non riuscire più a rimanere incinta in modo naturale. Parli quindi di questo argomento con il Suo medico, anche se al momento non desidera avere figli. Prima della terapia, potrebbe essere possibile congelare gli ovuli o del tessuto ovarico.

Posso ancora avere figli?

Le terapie contro il cancro possono danneggiare o distruggere gli spermatozoi. Dopo la terapia, potrebbe non riuscire più ad avere figli in modo naturale. Parli di questo argomento con il Suo medico, anche se al momento non desidera avere figli. Prima della terapia, potrebbe essere possibile congelare il Suo sperma.

Che cosa succede se sono incinta?

Le terapie contro il cancro possono causare malformazioni nel bambino non ancora nato. Se c'è possibilità che Lei sia incinta, deve fare un test di gravidanza prima della terapia. Informi immediatamente il medico.

Non tutti gli ospedali hanno esperienza nel trattamento di donne incinte con il cancro. Chieda alla Sua équipe curante quanta esperienza ha oppure chieda un secondo parere.

Terapia nell'ambito di uno studio clinico

La medicina sviluppa continuamente nuove terapie e nuovi piani di trattamento. Negli studi clinici, i ricercatori verificano se una nuova terapia funziona meglio di una già riconosciuta.

Vuole partecipare a uno studio clinico?

Parli con la Sua équipe curante per sapere se può partecipare. Non tutti gli ospedali conducono studi clinici.

La partecipazione a uno studio clinico è volontaria. Anche se Lei acconsente a parteciparvi, può ritirarsi in qualsiasi momento. Se non vuole partecipare, riceve comunque la migliore terapia disponibile autorizzata.

Chi paga i trattamenti?

L'assicurazione sanitaria di base copre i costi per analisi, trattamento e conseguenze della malattia tumorale. Un'assicurazione complementare volontaria può coprire

prestazioni aggiuntive, per esempio la degenza in reparto privato in ospedale.

Una parte dei costi resta a Suo carico. La Sua partecipazione ai costi comprende:

- franchigia: la franchigia più bassa obbligatoria è di 300 CHF all'anno;
- aliquota percentuale: è del dieci per cento della fattura. Questo importo è a carico della persona assicurata, fino a un massimo di 700 CHF all'anno;
- contributo ospedaliero: in caso di ricovero ospedaliero, Lei paga 15 CHF per ogni giorno di degenza. Questi costi sono a carico della persona assicurata, in aggiunta alla franchigia e all'aliquota percentuale.

Ha dei dubbi sul fatto che l'assicurazione sanitaria copra i costi? Si informi in anticipo presso il Suo medico o la Sua assicurazione sanitaria. Anche le leghe cantonali o regionali contro il cancro offrono consulenza per le domande sui costi delle cure. Gli indirizzi si trovano a pagina 43.

Chi paga le prestazioni non mediche?

L'assicurazione sanitaria rimborsa anche le seguenti prestazioni:

- fisioterapia,
- consulenza o psicoterapia,
- assistenza infermieristica ambulatoriale da servizi esterni all'ospedale (ad esempio Spitex),
- assistenza infermieristica in case di cura,
- consulenza nutrizionale,
- consulenza per il diabete,
- riabilitazione funzionale per la vita di tutti i giorni,
- radiografie,
- analisi del sangue.

Queste prestazioni devono essere prescritte dal Suo medico. Se l'assicurazione sanitaria non copre una di queste prestazioni, il medico deve informarla in anticipo. Se non è sicura, chiedi ragguglio alla Sua assicurazione sanitaria.

Chi paga il mio soggiorno in ospedale?

L'assicurazione sanitaria rimborsa i costi del soggiorno in ospedale. La possibilità di scegliere liberamente

un ospedale in tutta la Svizzera è consentita solo con un'assicurazione complementare. A questo proposito si informi presso il Suo medico o la Sua assicurazione sanitaria.

Chi paga i miei medicinali?

L'assicurazione sanitaria rimborsa i medicinali prescritti dal medico. Essi devono anche essere inclusi nella lista delle specialità dell'Ufficio federale della sanità pubblica. Se un farmaco prescritto non viene rimborsato, il Suo medico può presentare una richiesta di rimborso.

Chi paga l'assistenza a domicilio o in casa di cura?

L'assicurazione sanitaria rimborsa i costi delle prestazioni infermieristiche prescritte dal Suo medico, come per esempio iniezioni o medicazioni. Una parte dei costi è a Suo carico. I restanti costi sono coperti dal Suo comune di residenza.

Per maggiori informazioni, si rivolga al Suo comune, all'organizzazione di cure a domicilio o alla Sua casa di cura.



Come viene trattato un linfoma?

L'essenziale in breve

Contro i linfomi esistono diverse terapie. Le terapie principali per i linfomi a cellule B o a cellule T sono i farmaci, ad esempio la chemioterapia.

Nei paragrafi seguenti vengono spiegate brevemente le varie terapie per i linfomi a cellule B e a cellule T.

Alcuni linfomi crescono molto lentamente. In questi casi, non è necessario iniziare subito una terapia. Si effettuano invece controlli regolari. Se il linfoma progredisce o compaiono sintomi, si inizia il trattamento.

Chemioterapia

I farmaci della chemioterapia impediscono alle cellule di dividersi e moltiplicarsi, distruggendo così le cellule tumorali. La chemioterapia può danneggiare anche le cellule sane. Per questo motivo possono comparire effetti collaterali.

Come si effettua la chemioterapia?

I farmaci vengono somministrati tramite infusione in una vena o sotto forma di compresse. In alcuni linfomi a cellule T, i medicinali vengono applicati sulla pelle attraverso creme o gel.

La chemioterapia dura diversi mesi e si svolge in cicli. Ogni ciclo ha una durata specifica di trattamento seguita da una pausa, durante la quale può riposarsi e recuperare.

Nella maggior parte dei casi i farmaci vengono somministrati in regime ambulatoriale. In tal caso, Lei resta solo poche ore in ospedale o nello studio medico. Dopodiché può tornare a casa.

Quali sono i possibili effetti collaterali?

I principali effetti collaterali che possono verificarsi sono:

- sensazione di grande stanchezza;
- maggiore facilità a contrarre infezioni;
- disturbi gastrointestinali: ad esempio diarrea, nausea o vomito;
- mucose secche o infiammate (ad esempio in bocca);
- perdita dei capelli;
- eruzioni cutanee o prurito;
- problemi ai nervi, come formicolio, intorpidimento o dolore alle mani e ai piedi;
- danni alle cellule uovo o agli spermatozoi, con conseguente impossibilità temporanea o permanente di avere figli.

Molti degli effetti collaterali sono temporanei e possono essere alleviati con i farmaci. Alcuni possono durare lungo tempo o essere permanenti.

Se ha domande sugli effetti collaterali della chemioterapia, si rivolga

al personale medico o infermieristico.

Per approfondire i farmaci contro il cancro e come gestire gli effetti collaterali, legga l'opuscolo gratuito «Medicinali contro il cancro».

Chemioterapia ad alto dosaggio con trapianto di cellule staminali

Una chemioterapia ad alto dosaggio distrugge le cellule tumorali in breve tempo. Tuttavia, i farmaci danneggiano anche il midollo osseo sano. Per questo motivo, per ricostruire il midollo osseo, viene effettuato un trapianto di cellule staminali.

Che cos'è una chemioterapia ad alto dosaggio?

In una chemioterapia ad alto dosaggio riceve quantità di farmaci superiori rispetto a una chemioterapia normale. Gli effetti collaterali sono molto intensi e vi è un leggero aumento del rischio di sviluppare in futuro un altro tipo di tumore.

Durante e dopo una chemioterapia ad alto dosaggio, il Suo corpo non è in grado di difendersi adeguatamente da batteri o virus. Per questo motivo dovrà rimanere alcune settimane in ospedale in una stanza asettica. Si tratta di un ambiente speciale che La protegge dagli agenti patogeni.

Talvolta viene effettuata anche una radioterapia su tutto il corpo.

Che cos'è un trapianto di cellule staminali?

Dopo la chemioterapia ad alto dosaggio, Le vengono somministrate cellule staminali del sangue tramite infusione in una vena. Attraverso il sangue, le cellule raggiungono il midollo osseo. Dopo alcuni giorni, iniziano a produrre nuove cellule del sangue sane.

Ci vuole un po' di tempo perché le cellule staminali trapiantate producano una quantità sufficiente di cellule del sangue sane. In questo lasso di tempo il rischio di infezioni è particolarmente elevato. Per questo motivo dovrà rimanere nella stanza isolata.

Per ulteriori informazioni sui trapianti di cellule staminali, può rivolgersi al servizio trasfusionale della Croce Rossa Svizzera (www.redcross.ch/it/il-nostro-impegno/i-nostri-campi-di-attivita/salute/donazioni-di-sangue). Se vive in Ticino, si rivolga al centro trasfusionale della Svizzera italiana (www.donatori.ch).

Da dove provengono le cellule staminali?

Esistono due tipi di trapianto di cellule staminali:

- il trapianto allogenico: Lei riceve cellule staminali da un'altra persona, che può essere un familiare, ad esempio Sua sorella o Suo fratello;
- il trapianto autologo: Lei riceve le Sue stesse cellule staminali. I medici le prelevano prima della chemioterapia ad alto dosaggio.

Ci sono due modalità di prelievo delle cellule staminali:

- attraverso una forma speciale di donazione di sangue;
- tramite la puntione. Si tratta di un prelievo dal bacino osseo.

Prima della puntura, i donatori o le donatrici ricevono generalmente un'anestesia totale. Dormono e non avvertono dolore.

Che cos'è un rigetto?

Con le cellule staminali del sangue Lei riceve anche cellule del sistema immunitario. Per questo motivo può comparire, come effetto collaterale, una reazione di rigetto:

- le cellule immunitarie trapiantate possono considerare le cellule del Suo corpo come nemiche e attaccarle;
- allo stesso tempo, il Suo corpo può considerare le cellule immunitarie trapiantate come nemiche e attaccarle.

Per prevenire un rigetto, prima e dopo il trapianto riceverà dei farmaci immunosoppressori. Questi riducono l'attività del sistema immunitario.

Dopo il trapianto occorrono diversi mesi perché il Suo sistema immunitario torni a funzionare correttamente. In questo periodo si è più suscettibili alle infezioni e il rischio di ammalarsi è particolarmente elevato. Il personale medico e curante

Le spiegherà a cosa prestare attenzione.

Terapie a bersaglio molecolare

Le terapie a bersaglio molecolare sono dei farmaci. Lei riceve questi farmaci sotto forma di compresse. Alcuni farmaci vengono somministrati come infusione in vena oppure come iniezione sotto la pelle. A volte Lei riceve le terapie a bersaglio molecolare insieme alla chemioterapia.

Come agiscono le terapie a bersaglio molecolare?

Le terapie a bersaglio molecolare impediscono alle cellule tumorali di crescere senza controllo e di diffondersi nel corpo. Ma che cosa fanno esattamente?

- Alcuni farmaci rallentano la crescita delle cellule tumorali oppure ne modificano il metabolismo.
- Altri farmaci impediscono al tumore di formare nuovi vasi sanguigni. In questo modo le cellule tumorali non ricevono più sangue e non riescono a sopravvivere.

- Alcuni farmaci fanno sì che le cellule tumorali danneggiate non riescano più a ripararsi e quindi muoiano.
- Altri ancora aiutano il sistema immunitario, così che riesca a riconoscere e combattere le cellule tumorali.

Quali sono i possibili effetti collaterali?

Gli effetti collaterali più frequenti riguardano la pelle, le mucose oppure lo stomaco e l'intestino. Possono comparire anche cambiamenti nel cuore e nella circolazione del sangue.

Non tutte le persone hanno effetti collaterali. Questi possono variare anche in base al tipo di medicinale somministrato.

La Sua équipe curante La informerà prima della terapia su che cosa deve osservare. Informi l'équipe se compaiono effetti collaterali. Molti effetti collaterali si possono trattare.

Per informazioni sulle terapie a bersaglio molecolare e la gestione degli effetti collaterali, consulti l'o-

puscolo «Medicinali contro il cancro».

Steroidi

Gli steroidi naturali influenzano il metabolismo e lo aiutano a ridurre le infiammazioni. Usati come farmaci, per esempio il cortisone, agiscono contro le cellule malate del sistema immunitario.

Lei riceverà gli steroidi tramite infusione in vena oppure sotto forma di compresse. Per il trattamento di alcuni linfomi a cellule T, gli steroidi sono disponibili anche come crema da applicare sulla pelle. A volte i medici somministrano gli steroidi insieme alla chemioterapia o ad altri farmaci.

Quali sono i possibili effetti collaterali?

Gli effetti collaterali più frequenti sono:

- maggior rischio di infezioni,
- aumento della pressione arteriosa o del livello di zucchero nel sangue,
- accumulo di acqua nei tessuti,
- aumento di peso,

- cambiamenti dell'umore o del comportamento, per esempio agitazione oppure disturbi del sonno.

Se compaiono questi o altri effetti collaterali, si rivolga alla Sua équipe curante.

Terapia con cellule CAR-T

La terapia con cellule CAR-T fa parte delle immunoterapie. Si modificano alcune cellule del sistema immunitario, chiamate cellule T. Le cellule T modificate riconoscono le cellule tumorali e le attaccano.

Come si svolge una terapia con cellule CAR-T?

Per la terapia, i medici prelevano le cellule T dal sangue e le preparano in laboratorio. Le cellule modificate si chiamano cellule CAR-T.

Poco prima di ricevere le cellule CAR-T, Lei farà una chemioterapia. L'obiettivo è eliminare il maggior numero possibile di cellule T «vecchie» presenti nel sangue.

Successivamente, attraverso un'infezione, le nuove cellule CAR-T entreranno in circolo nel sangue. Dopo il trattamento, Lei dovrà restare in ospedale per alcune settimane.

Quali sono i possibili effetti collaterali?

Gli effetti collaterali più frequenti sono:

- Lei può avere un'infezione;
- il Suo sistema immunitario può reagire in modo intenso. Per esempio, può avere la febbre, brividi, dolori muscolari, pressione bassa o difficoltà respiratorie. Può anche sentirsi nauseato/a o vomitare;
- possono comparire disturbi neurologici. Per esempio, mal di testa o capogiri. A volte può avere difficoltà a pensare, parlare o scrivere. Questi disturbi possono durare anche lungo tempo;
- il Suo corpo può avere una reazione infiammatoria, per esempio un aumento temporaneo dei valori del fegato.

Per informazioni su queste terapie e la gestione degli effetti collaterali, consulti l'opuscolo «Medicinali contro il cancro».

Anticorpi bispecifici

Gli anticorpi bispecifici fanno parte delle immunoterapie. Questi farmaci agiscono su caratteristiche specifiche delle cellule tumorali, in modo simile alle terapie a bersaglio molecolare. Allo stesso tempo, si legano alle cellule del sistema immunitario, chiamate cellule T. In questo modo attivano le cellule T per combattere le cellule tumorali.

Quali sono i possibili effetti collaterali?

Gli effetti collaterali della terapia a base di anticorpi bispecifici sono simili a quelli della terapia con cellule CAR-T (vedi p. 28) e delle terapie a bersaglio molecolare. Può comparire un'infezione, un'eruzione cutanea oppure mal di testa. A volte il sistema immunitario reagisce in modo intenso, per esempio con brividi o dolori muscolari.

La Sua équipe curante La informerà prima della terapia a che cosa deve prestare attenzione. Informi l'équipe se compaiono effetti collaterali. Molti di essi si possono trattare efficacemente.

Radioterapia

La radioterapia distrugge le cellule tumorali e le fa morire. Un dispositivo invia un fascio di radiazioni dall'esterno, attraverso la pelle.

Nel trattamento dei linfomi, solitamente si riceve anche una chemioterapia. Se per Lei è prevista una chemioterapia ad alto dosaggio con trapianto di cellule staminali (vedi p. 26), può darsi che Lei riceva prima una radioterapia su tutto il corpo.

Come si svolge la radioterapia?

Prima della prima seduta di radioterapia, gli specialisti e le specialiste misurano con precisione l'area da irradiare attraverso una tomografia computerizzata. Poi calcolano la quantità di radiazioni necessaria in questa zona specifica. Programmano

la macchina in modo che le radiazioni arrivino dall'esterno nel punto desiderato. L'area interessata può essere un tumore, un linfonodo oppure una metastasi.

Quanto dura una radioterapia?

Il trattamento con la radioterapia dura di solito diverse settimane. Lei non riceve tutta la dose di radiazioni in una sola volta, ma in più sedute. Solitamente le sedute si svolgono dal lunedì al venerdì. Una singola seduta dura alcuni minuti ed è indolore. Dopo ogni seduta Lei può tornare a casa.

Quali sono i possibili effetti collaterali?

Gli effetti collaterali dipendono dall'area irradiata e dalla quantità di radiazioni usata.

Una radioterapia su tutto il corpo agisce su tutte le cellule dell'organismo. Per questo motivo, gli effetti collaterali possono interessare diversi organi. La radioterapia su tutto il corpo porta spesso a infertilità permanente. Inoltre, per alcuni anni aumenta il rischio di sviluppare un altro tipo di cancro.

Possibili effetti collaterali che di solito si verificano:

- la pelle nella zona irradiata è secca oppure arrossata;
- la mucosa dell'intestino è infiammata;
- gonfiore addominale o diarrea;
- nausea;
- bocca secca o difficoltà a deglutire;
- stanchezza persistente.

Per approfondire le radioterapie e i relativi effetti collaterali, consulti l'opuscolo «La radioterapia».

Fototerapia

La fototerapia serve per trattare alcuni linfomi cutanei a cellule T. Si usano radiazioni ultraviolette (UV), di tipo UVA o UVB.

Che cosa è la fototerapia con raggi UVB?

Le zone della pelle con il linfoma vengono irradiate con raggi UVB. Questo trattamento si effettua tre volte alla settimana, finché le alterazioni della pelle non scompaiono. Successivamente, Lei continuerà le

sedute di fototerapia, ma meno frequentemente.

Che cosa è la terapia PUVA?

Il nome PUVA deriva dall'abbreviazione Psoralen + UVA. Prima della radioterapia, Lei riceverà il farmaco Psoralen, sotto forma di compresse, crema o bagno.

Il Psoralen rende la pelle più sensibile ai raggi UVA. Successivamente, le aree di pelle interessate vengono esposte ai raggi UVA e le cellule tumorali muoiono.

La terapia PUVA richiede circa tre sedute alla settimana e continua finché le alterazioni dovute ai linfomi non scompaiono.

Che cosa è la fotoforesi?

La fotoforesi è simile alla terapia PUVA. Le viene inserita una cannula in vena, che preleva del sangue e lo fa circolare attraverso una macchina.

La macchina separa alcuni globuli bianchi dal resto del sangue. Il sangue rimanente ritorna nel Suo corpo. I globuli bianchi vengono

mescolati con il Psoralen e poi irradiate con raggi UVA. Questo accelera la morte delle cellule tumorali. Infine, la macchina reinserisce i globuli bianchi nel Suo corpo.

La fotoforesi dura due giorni. Ogni seduta dura fino a quattro ore. Il trattamento viene ripetuto a intervalli di due fino a dodici settimane.

Intervento chirurgico

In caso di linfoma, a volte il medico preleva un campione di tessuto. Lo fa tramite un intervento chirurgico. Lo scopo è quello di identificare con precisione il tipo di linfoma.

Se il linfoma si trova nella milza o in un organo al di fuori dal sistema linfatico, l'operazione può avere anche scopo terapeutico. In alcuni casi, durante l'operazione il chirurgo può rimuovere completamente il tumore.

Per informazioni sugli interventi chirurgici per il cancro, anestesia e gestione delle paure, legga l'opuscolo «La chirurgia dei tumori».

Medicina complementare

Le terapie complementari possono aiutare a migliorare il benessere generale durante e dopo una terapia contro il cancro e a rendere gli effetti collaterali più tollerabili. Tuttavia, non possono guarire il cancro.

Alcune di queste vengono talvolta utilizzate in alternativa alle terapie oncologiche convenzionali, cioè al posto dei trattamenti medici standard. La Lega contro il cancro sconsiglia questa pratica.

Per saperne di più, può consultare l'opuscolo «Medicina complementare e cancro». Non utilizzi farmaci o unguenti della medicina complementare senza prima informare il Suo medico. Anche prodotti apparentemente innocui possono interferire con la terapia o modificarne gli effetti.

Cure palliative

Le cure palliative offrono un'assistenza completa alle persone con un cancro in fase avanzata o non curabile.

L'équipe curante cerca di rallentare la malattia e di alleviare i Suoi disturbi, in modo che Lei possa mantenere la migliore qualità di vita possibile.

Quale forma di cure palliative è adatta a me?

Ci sono diverse forme di cure palliative. Lei riceve assistenza a casa, per esempio da un servizio mobile di cure palliative o dall'Onco-Spitem. Negli ospedali ci sono reparti di cure palliative. Le cure palliative si svolgono anche in un hospice o in una casa di cura.

Le consulenti e i consulenti delle leghe regionali e cantonali o di InfoCancro La aiuteranno nella scelta. Gli indirizzi e i numeri di telefono sono a pagina 43.

Trova altre informazioni sulle cure palliative nell'opuscolo «Cancro in guaribile: che cosa fare?» e sul sito della Società svizzera di medicina, cura e accompagnamento palliativi: www.palliative.ch

Mandato precauzionale e direttive anticipate

Questi documenti vengono considerati solo se Lei non è più in grado di prendere decisioni consapevoli. Non è in grado di decidere consapevolmente quando non può più valutare le conseguenze delle proprie scelte. Quando redige il mandato precauzionale o le direttive anticipate, deve avere capacità di giudizio.

Che cos'è un mandato precauzionale?

A volte le persone con un cancro non riescono più a gestire i propri affari personali, legali o finanziari. In questi casi, possono indicare una o più persone di fiducia che le

rappresentino. Queste persone possono occuparsi di tutte le questioni o solo di alcune. Con il Suo permesso, per esempio, possono aprire la Sua posta o prelevare denaro dal Suo conto in banca per pagare le Sue bollette.

Il mandato precauzionale deve essere scritto di proprio pugno. Se non è possibile, lo deve fare autenticare da un notaio. Si tratta di un pubblico ufficiale che certifica l'autenticità del documento.

Che cosa sono le direttive anticipate?

Forse Lei non sarà più in grado di prendere decisioni o di comunicare le Sue volontà. Con le direttive anticipate, la Sua équipe curante e la Sua famiglia possono comunque prendere decisioni mediche rispettando le Sue volontà.

Trova altre informazioni sulle direttive anticipate nell'opuscolo «Scelte di fine vita» e «Le direttive anticipate della Lega contro il cancro».

Che cosa fare in caso di effetti collaterali?

L'essenziale in breve

- Una terapia contro il cancro provoca effetti collaterali.
- Non attenda che i disturbi diventino intensi. In caso di disturbi, contatti il personale medico e curante.
- Molti effetti collaterali, come il dolore, possono essere alleviati.

Ogni persona reagisce in modo diverso alle terapie. Gli effetti collaterali possono comparire in modo diverso, durare tempi diversi e avere intensità variabile da persona a persona.

Di solito, prima di una terapia in ospedale, si riceve un foglio informativo. In esso troverà informazioni sulla terapia, sui possibili effetti collaterali e su come gestirli. Se qualcosa non Le è chiaro, chiedi spiegazioni. Se non ha ricevuto alcun foglio, ne faccia richiesta al personale dell'ospedale.

È possibile alleviare gli effetti collaterali?

Molti effetti collaterali possono essere gestiti efficacemente. Se avverte dei disturbi, ne parli con il personale medico e infermieristico.

I medici e il personale infermieristico sanno quali terapie possono causare dolore o nausea. Per questo, prima o durante la terapia può ricevere farmaci aggiuntivi per prevenire o attenuare i disturbi.

Che cosa fare in caso di dolori?

Il cancro e le terapie contro il cancro possono provocare dolore. Quest'ultimo può togliere energia e pesare anche psichicamente.

Il dolore spesso diminuisce se viene trattato rapidamente. Non aspetti che passi da solo. Se ha dolori, parli con il personale medico e infermieristico.

I farmaci sono solo uno dei modi per trattare il dolore. Esistono anche altri approcci, come:

- interventi chirurgici,
- radioterapia,
- medicina complementare, ad esempio agopuntura o medicina tradizionale cinese,
- fisioterapia,
- attività fisica e movimento,
- esercizi di rilassamento, per esempio meditazione o training autogeno,
- consulenza psiconcologica o psicoterapia.

Trova informazioni dettagliate su questo tema nell'opuscolo «Dolori da cancro e loro cura».

Diversi modi per alleviare il dolore



Medicinali

Medicina complementare
(agopuntura, MTC,
naturopatia)

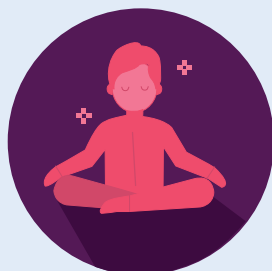


Fisioterapia

Consulenza o psicoterapia



Attività fisica
(sport e movimento)



Esercizi di rilassamento
(meditazione, training autogeno)

Che cosa succede dopo i trattamenti?

L'essenziale in breve

- Dopo le terapie antitumorali, Lei non avrà le stesse energie di prima.
- La riabilitazione La aiuterà a tornare gradualmente alla vita quotidiana.
- Dopo una terapia contro il cancro, Lei dovrà fare dei controlli medici regolari.

Riprendersi dopo le terapie e dalla malattia richiede tempo e pazienza. Forse non si sente ancora pronta/o per riprendere tutte le attività abituali.

A volte i familiari o il datore di lavoro si aspettano che si torni subito alla normalità. Gestire queste aspettative non è semplice. Non si senta sotto pressione: proceda al Suo ritmo.

Negli opuscoli «Cancro e disagio psichico» e «La fatigue da cancro», troverà ulteriori informazioni a questo riguardo.

Dove trovo supporto?

Parli con il Suo medico. Può anche rivolgersi alla Lega contro il cancro o contattare altre specialiste o professionisti per ricevere consigli (vedi p. 43). Insieme potrete decidere quali misure sono più adatte e se l'assicurazione le rimborserà.

La Lega contro il cancro offre corsi per persone malate e per i familiari. Contatti la sede della Lega contro il cancro regionale o cantonale per trovare un corso nelle vicinanze.

Visite di controllo dopo la terapia

Quando finisce la terapia, il medico Le consiglierà delle visite di controllo regolari. Durante le visite, il medico Le chiederà che cosa sente, se ha dolori o difficoltà nella vita di tutti i giorni. Le visite di controllo servono a capire in tempo se il linfoma è tornato.

La frequenza dei controlli e gli esami necessari dipendono dal tipo di linfoma che Lei ha avuto. Di solito, il medico prescrive un prelievo di sangue. A volte, potrebbe far controllare il midollo osseo.

Ha paura che il linfoma possa tornare? Ha problemi sul lavoro, in famiglia o nella coppia? Ne può parlare durante le visite di controllo.

Riabilitazione oncologica

La riabilitazione oncologica La aiuta a ritrovare la salute e a tornare alla vita quotidiana e al lavoro. Può essere fatta prima, durante o dopo una terapia contro il cancro.

Esistono proposte ambulatoriali o in regime di ricovero. Possono includere, per esempio, attività fisica, sport o tecniche di rilassamento.

Consulti l'opuscolo «Riabilitazione oncologica» e «Attività fisica e cancro». A questo sito trova gli indirizzi dei centri che offrono riabilitazione oncologica sotto supervisione medica: www.legacancro.ch

Tornare al lavoro

Alcune persone con un cancro continuano a lavorare durante le cure. Alcune riducono temporaneamente l'orario di lavoro, altre interrompono l'attività e riprendono solo dopo la fine delle terapie.

Forse non ha più la stessa resistenza di prima. Il cancro e le terapie possono causare stanchezza cronica (fatigue) o disturbi del sonno. Potrebbe avere disturbi della memoria o difficoltà a concentrarsi.

Organizzi il ritorno al lavoro insieme al personale curante e al Suo datore di lavoro. Potrebbe essere possibile adattare le Sue mansioni o lavorare meno ore a settimana.

Se ha dubbi o domande sul proprio rientro al lavoro dopo le terapie contro il cancro, i consulenti e le consulenti delle leghe cantonali o regionali contro il cancro saranno lieti di aiutarla. Altri dettagli sono disponibili anche nell'opuscolo «Cancro: le sfide da affrontare sul posto di lavoro». Se ha domande sullo stipendio, AVS o rendita AI/IV, legga l'opuscolo «Lavoro, finanze e decisioni mediche in caso di cancro».



Desidero una consulenza e altre informazioni

La Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro

Consiglia, accompagna e sostiene le persone colpite e i loro familiari. Cosa offre la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro?

- La possibilità di avere colloqui personali.
- Un aiuto pratico per risolvere problemi assicurativi e finanziari od organizzativi, come la custodia dei bambini.
- Un aiuto a compilare le direttive anticipate del paziente.
- Numerose offerte di corsi e gruppi di autoaiuto.

L'indirizzamento a vari specialisti, per esempio nei campi della dietetica, delle medicine complementari, della psicologia, del trattamento dei linfedemi o della sessuologia.

Servizio di consulenza InfoCancro 0800 11 88 11

Una consulente specializzata sarà disponibile ad ascoltarla telefonicamente, rispondendo alle Sue domande su tutti gli aspetti legati al cancro e alle possibilità per affrontarlo. Può parlare con lei delle Sue paure e incertezze e di come sta vivendo la situazione. Inoltre, la consulente Le fornirà i recapiti degli ospedali e dei centri oncologici nelle

Sue vicinanze specializzati nel trattamento della Sua malattia. La chiamata e la consulenza sono gratuite.

Le richieste possono essere inoltrate anche per iscritto all'indirizzo infocancro@legacancro.ch

Cancerline: la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti hanno la possibilità di chattare con una consulente sul sito www.legacancro.ch/chat (orari: lunedì–venerdì, ore 10–18). Ha domande sulla malattia o desidera semplicemente parlare con qualcuno del Suo stato d'animo? La chat è uno strumento ideale per farlo.

Servizio di consulenza stop-tabacco 0848 000 181

Consulenti specializzate Le forniscono informazioni, La motivano al cambiamento e, se lo desidera, La seguono nel processo di disassuefazione dal fumo, richiamandola gratuitamente. Per saperne di più, consulti il sito www.stop-tabacco.ch.

Corsi

Le Leghe cantonali e regionali contro il cancro organizzano corsi in diverse località della Svizzera per le persone ammalate di cancro e i loro familiari: www.legacancro.ch/corsi.

Altri malati di cancro

Può infondere coraggio sapere come altre persone affrontano situazioni particolari e quali esperienze hanno vissuto.

Può condividere le Sue esperienze in un forum o confrontarsi all'interno di un gruppo di autoaiuto. Parlare con persone che vivono qualcosa di simile è spesso più facile. Si informi sui gruppi di autoaiuto presso la Lega cantonale o regionale contro il cancro.

Ci sono anche gruppi di discussione o corsi destinati a persone malate di cancro e ai loro familiari. Per maggiori informazioni visiti il sito www.autoaiutosvizzera.ch.

Servizi di assistenza e cura a domicilio

Si tratta di servizi non ospedalieri che offrono aiuto e cure infermieristiche a domicilio. In alcuni Cantoni ci sono organizzazioni specializzate nella cura dei malati di cancro, che prendono nomi diversi a seconda del Cantone in cui sono attive (ad es. Hospice Ticino, Hospiz Graubünden, Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP). Contatti la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro per ottenere gli indirizzi.

Consulenza nutrizionale

Molti ospedali dispongono di un servizio di consulenza dietetica e nutrizionale. Sul territorio operano dietiste e dietisti indipendenti che, nella maggior parte dei casi, collaborano con i medici e sono membri dell'associazione di categoria:

Associazione svizzera delle dietiste e dei dietisti (ASDD)
Altenbergstrasse 29, casella postale 686
3000 Berna 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Sul sito dell'ASDD può cercare un dietista diplomato: www.svde-asdd.ch (solo in tedesco e in francese).

Cure palliative

L'Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativo sostiene le persone che hanno un cancro incurabile. Ogni persona dovrebbe beneficiare di una buona qualità della vita fino alla fine. La rete di palliative.ch assicura che le persone ammalate possano ricevere un'assistenza e una cura ottimali, indipendentemente da dove abitano.

palliative.ch
Kochergasse 6, 3011 Berna
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch, www.palliative.ch/it

La mappa di palliative.ch fornisce una panoramica delle offerte in Svizzera che soddisfano gli elevati standard di qualità per le cure palliative: www.cartepalliative.ch/carte.

Équipe curante

Il personale medico e infermieristico consiglia cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Chiedi anche quali sono le misure da prendere per facilitare la guarigione.

Sostegno psiconcologico

Uno psiconcologo è uno specialista che aiuta le persone colpite e i familiari a gestire ed elaborare le conseguenze psichiche del cancro. Varie figure professionali possono offrire un sostegno psiconcologico (ad es. medici, psicologi, psicoterapeuti, infermieri, assistenti sociali o spirituali) purché abbiano una certificazione in psiconcologia riconosciuta.

All'indirizzo www.legacancro.ch/psiconcologia trova i recapiti dei consulenti e dei terapeuti specializzati in oncologia.

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Alimentazione e cancro**
- **Attività fisica e cancro**
- **Cancro e disagio psichico**
- **Cancro e neuropatia periferica**
- **Cancro inguaribile: che cosa fare?**
- **Cancro: le sfide da affrontare sul posto di lavoro**
- **Direttive anticipate della Lega contro il cancro**
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Il cancro e la sessualità femminile**
- **Il cancro e la sessualità maschile**
- **Il linfedema dopo un cancro**
- **Il periodo del lutto**
- **La chirurgia dei tumori**
- **La fatigue da cancro**
- **La radioterapia**
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
- **Medicina complementare e cancro**
- **Medicinali contro il cancro**
- **Predisposizione genetica al cancro**

- **Prendersi cura di una persona cara malata di cancro**
- **Quando un genitore si ammala di cancro**
- **Riabilitazione oncologica**
- **Scelte di fine vita**
- **Terapie orali in oncologia**

Presso la Lega contro il cancro trova ulteriori opuscoli dedicati a singoli tipi di cancro, a trattamenti specifici e alla gestione della malattia. Tutti gli opuscoli sono gratuiti e disponibili anche in forma elettronica. Sono offerti dalla Lega svizzera contro il cancro e dalle Leghe cantonali o regionali contro il cancro. Ciò è possibile soltanto grazie alla generosità dei donatori.

Modalità di ordinazione

- Lega contro il cancro del Suo Cantone
- Telefono 0844 85 00 00
- shop@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/opuscoli



 **Può leggere e ordinare tutti gli opuscoli online.**

Il Suo parere ci interessa

Può esprimere la Sua opinione su questo opuscolo, compilando il questionario che trova in fondo all'opuscolo o sul sito www.legacancro.ch/lasuaopinioneconta. La ringraziamo per il Suo interesse.

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca dove è possibile prendere in prestito gratuitamente libri sul cancro. Si informi presso la Lega del Suo Cantone.

Lectture consigliate (in tedesco)

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

Informazioni su Internet

Offerte della Lega contro il cancro

www.legacancro.ch

Sito web ufficiale della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch/consulenza-e-sostegno/chat

Chat di consulenza della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch/corsi

Corsi per persone ammalate e familiari.

www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica

Offerte di riabilitazione oncologica.

www.legacancro.ch/psicooncologia

Per trovare uno psicologo nelle vicinanze.

Informazioni in italiano

www.aimac.it

Associazione italiana malati di cancro, amici e parenti ETS.

www.aiom.it

Associazione Italiana di Oncologia Medica.

www.airc.it

Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro ETS.

www.autoaiutosvizzera.ch

Recapiti di gruppi di autoaiuto nelle vicinanze.

www.cipa-igab.ch

Comunità di interesse familiari curanti.

<https://filinf.it/en/>

Fondazione italiana linfomi ETS.

www.lymphome.ch/it/

Patientennetz Schweiz.

www.kofam.ch/it

Ufficio federale della sanità pubblica: ricerca sull'essere umano in Svizzera.

Informazioni in tedesco e/o francese

www.avac.ch

Associazione svizzera Imparare a convivere con il cancro.

<https://ielsg.org/site/>

International Extranodal Lymphoma Study Group

www.komplementaermethoden.de

Società contro il cancro del Nord Reno-Westfalia.

www.palliative.ch

Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativo.

<https://patientenkompetenz.ch>

Fondazione Patienten Kompetenz.

www.psychoonkologie.ch

Società svizzera di psiconcologia.

Informazioni in inglese

www.asco.org

American Society of Clinical Oncology.

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.org

American Cancer Society.

www.cancerresearchuk.org

Cancer Research UK.

www.macmillan.org.uk

Macmillan Cancer Support.

Fonti

Folkerts, J. (29. Juni 2023). *DLBCL Diffuses großzelliges B-Zell-Lymphom*. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum.
<https://widb.krebsinformationsdienst.de/wissensdatenbank/lymphatisches-blutbildendes-und-verwandtes-gewebe/dlbcl-diffuses-grosszelliges-b-zell-lymphom/>

Folkerts, J. (14. Juli 2023). *HAEMwho Tumoren des Blutbildenden und Lymphatischen Systems WHO-Klassifikation*. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum.
<https://widb.krebsinformationsdienst.de/wissensdatenbank/lymphatisches-blutbildendes-und-verwandtes-gewebe/haemwho-tumoren-des-blutbildenden-und-lymphatischen-systems-who-klassifikation/>

Folkerts, J. (1. März 2024). *MZL Mantelzell-Lymphom*. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum.
<https://widb.krebsinformationsdienst.de/wissensdatenbank/lymphatisches-blutbildendes-und-verwandtes-gewebe/haemwho-tumoren-des-blutbildenden-und-lymphatischen-systems-who-klassifikation/>

Folkerts, J. (21. Mai 2019). *NHL Non-Hodgkin-Lymphom malignes Lymphom*. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum.
<https://widb.krebsinformationsdienst.de/wissensdatenbank/lymphatisches-blutbildendes-und-verwandtes-gewebe/nhl-non-hodgkin-lymphom-malignes-lymphom/>

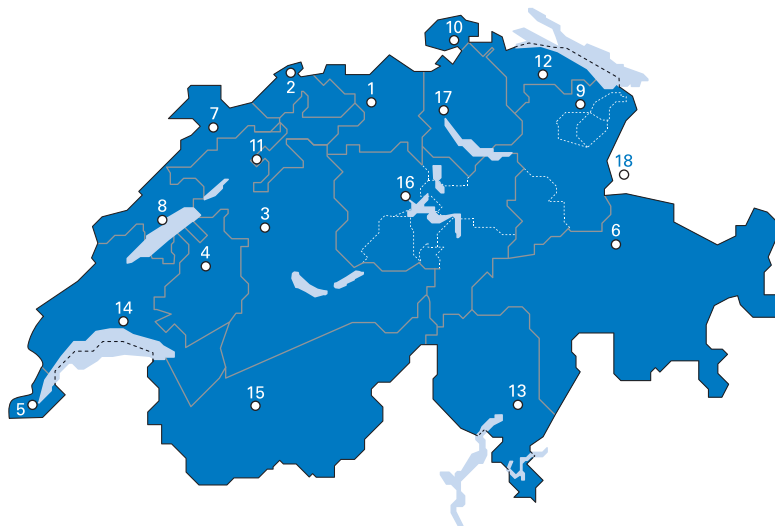
Folkerts, J. (30. Juni 2021). *T-Zell-Lymphom*. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum.
<https://widb.krebsinformationsdienst.de/wissensdatenbank/lymphatisches-blutbildendes-und-verwandtes-gewebe/t-zell-lymphom/>

Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF) (2024). *Patientenleitlinie Diffuses großzelliges B-Zell-Lymphom (DLBCL)*. <https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/diffuses-gross-zelligen-b-zell-lymphom-dlbcl>

Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF) (2021). *Patientenleitlinie Folikuläres Lymphom*. <https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien/folikulaeres-lymphom>

Vollmer, G. (19. Januar 2024). *Kutane Lymphome*. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum. <https://widb.krebsinformationsdienst.de/wissensdatenbank/lymphatisches-blut-bildendes-und-verwandtes-gewebe/kutane-lymphome/>

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



- 1 Krebsliga Aargau**
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7
- 2 Krebsliga beider Basel**
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6
- 3 Krebsliga Bern**
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebssligabern.ch
www.krebssligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4
- 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer**
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer**
Rue Sautter 29
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
info@lgc.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8
- 6 Krebsliga Graubünden**
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3
- 8 Ligue neuchâtoise contre le cancer**
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9
- 9 Krebsliga Ostschweiz**
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1
- 10**
- 11**
- 12**
- 13**
- 14**
- 15**
- 16**
- 17**
- 18**

- 10 Krebsliga Schaffhausen**
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2
- 11 Krebsliga Solothurn**
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7
- 12 Krebsliga Thurgau**
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebssliga-thurgau.ch
www.krebssliga-thurgau.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0
- 13 Lega cancro Ticino**
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6
- 14 Ligue vaudoise contre le cancer**
av. d'Ouchy 18
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH26 0900 0000 1002 2260 0
- 15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
IBAN: CH73 0900 0000 1900 0340 2
- 16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5
- 17 Krebsliga Zürich**
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5
- 18 Krebshilfe Liechtenstein**
Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
info@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

**Lega svizzera
contro il cancro**
Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
www.legacancro.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Opuscoli
Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/
opuscoli

**Servizio di consulenza
InfoCancro**

lunedì–venerdì
ore 10–18
0800 11 88 11
infocancro@legacancro.ch
www.legacancro.ch/chat
WhatsApp: 031 389 92 42

**Servizio di consulenza
stop-tabacco**

Tel. 0848 000 181
max. 8 centesimi
al minuto (rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11–19

**Le siamo molto grati
del Suo sostegno.**

**Linea cancro
0800 11 88 11**

lunedì–venerdì
ore 10.00–18.00
chiamata gratuita
infocancro@legacancro.ch

Uniti contro il cancro

La Lega contro il cancro s'impegna affinché...

- ... meno persone si ammalino di cancro,
- ... meno persone soffrano e muoiano di cancro,
- ... più persone possano essere guarite dal cancro,
- ... le persone malate ed i loro familiari vengano ascoltati e aiutati in tutte le fasi della malattia e nella morte.

Questo opuscolo Le viene consegnato dalla Sua Lega contro il cancro, la quale è a Sua disposizione con la sua ampia gamma di prestazioni di consulenza, accompagnamento e sostegno. All'interno trova l'indirizzo della Sua Lega cantonale o regionale.

I nostri opuscoli
sono disponibili
gratuitamente
solo grazie
alle donazioni.

**Donate ora
con TWINT:**



Scansionare il codice
QR con l'app TWINT.



Inserire l'importo e con-
fermare la donazione.



Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.