lega contro il cancro

Mieloma multiplo

Un’informazione della Lega contro il cancro

Leggere online

Le Leghe contro il cancro in Svizzera: prossimità, confidenzialità, professionalità

Offriamo consulenza e sostegno di prossimità ai pazienti oncologici, ai loro familiari e amici. Nelle 70 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.

Le Leghe cantonali organizzano campagne di sensibilizzazione e prevenzione delle malattie tumorali presso la popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari e quindi ridurre il rischio individuale di ammalarsi di cancro.

Impressum

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

Direzione del progetto e redazione
Andrea Seitz, redattrice informazioni sul cancro, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza specialistica
Prof. Dr. med. Thomas Pabst, vicedirettore e primario, Clinica universitaria di oncologia medica, Inselspital di Berna
Prof. Dr. med. Jakob R. Passweg, primario, Clinica di ematologia, reparto di medicina interna, Ospedale universitario di Basilea
Ringraziamo la persona interessata per l'attenta rilettura del manoscritto e il prezioso feedback.

Rilettura in tedesco
Barbara Karlen, redattrice informazioni sul cancro, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Edizioni precedenti
Ruth Bähler, associazione Myelom Patienten Schweiz; Prof. Dr. med. Paul Ferdinand Heini, Ortopedia Sonnenhof, Berna; Ruth Jahn, giornalista scientifica, Berna

Immagine di copertina
Adamo ed Eva di Albrecht Dürer

Illustrazioni
p. 6: Frank Geisler, illustratore scientifico, Berlino
p. 8: Shutterstock

Immagini
p. 4: Verena Marti, Lega svizzera contro il cancro, Berna
p. 24, 34: ImagePoint AG, Zurigo
p. 50: Shutterstock

Traduzione in italiano
Paolo Valenti, Zurigo

Rilettura in italiano
Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Grafica
Daniel Förster, Belgern

Stampa
Hartmanndruck & Medien GmbH, Hilzingen

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua francese e tedesca.

© 2023, 2018 Lega svizzera contro il cancro, Berna | 2ª edizione

LSC | 02.2024 | 500 I | 031082012111

Indice

Il sangue e le sue cellule	6
Il mieloma multiplo	9
Malattie delle plasmacellule	13
Esami e diagnosi	15
Come si pianifica il trattamento?	19
Possibilità di trattamento	25
Gestione degli effetti indesiderati	35
Ulteriori trattamenti	40
Il rientro nella vita quotidiana	44
Costi dei trattamenti	47
Desidero una consulenza e altre informazioni	51

Cara lettrice, caro lettore

Quando nel testo è utilizzata soltanto la forma maschile o femminile, questa si riferisce a entrambe.

In questo opuscolo trova la risposta alle seguenti domande:

- Che cos'è il mieloma multiplo?
- Quali disturbi possono indicare che c'è un mieloma multiplo?
- Quali esami servono per la diagnosi?
- Quali sono le possibilità di trattamento?
- Che cosa posso fare contro gli effetti indesiderati?

Non esiti a porre domande all'équi-pe curante e si lasci aiutare anche dalle persone che Le stanno vicine.

Negli opuscoli della Lega contro il cancro può trovare informazioni e consigli utili. I consulenti specializzati delle Leghe cantonali e regionali contro il cancro sono a Sua disposizione e pronti ad assisterla. Trova i recapiti dei servizi di consulenza a partire da pagina 51. Può rivolgersi anche alla Linea cancro, al numero 0800 11 88 11.

Le auguriamo ogni bene.

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.

Il sangue e le sue cellule

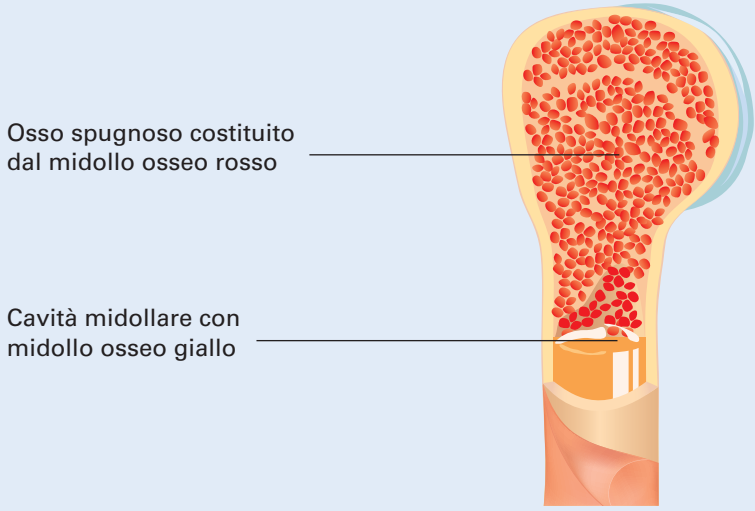
L'essenziale in breve

- Le cellule del sangue si formano nel midollo osseo.
- Le plasmacellule sono linfociti B maturi.
- I linfociti B producono anticorpi specifici. Questi sono importanti per il sistema immunitario.

Se conosce le cellule del sangue e il midollo osseo, può comprendere meglio il mieloma multiplo.

Il midollo osseo, la «fabbrica del sangue»

Il sangue umano è composto da cellule e da una parte liquida, chiamata «plasma».



Le cellule del sangue si formano nel midollo osseo. Il midollo osseo si trova all'interno delle ossa. Ci si può immaginare il midollo osseo come una «fabbrica del sangue» con un grande deposito di materie prime. Il midollo osseo ospita le cosiddette «cellule staminali ematopoietiche», che si riproducono costantemente.

Dalle cellule staminali ematopoietiche si sviluppano le diverse cellule del sangue. Nelle persone sane il midollo osseo produce, di ogni tipo di cellule del sangue, solo la quantità necessaria all'organismo.

Il midollo osseo

Il midollo osseo è la parte morbida e spugnosa all'interno delle ossa. È suddiviso in midollo rosso e giallo. Il midollo osseo importante per la produzione e la maturazione delle cellule del sangue è quello rosso.

Le cellule del sangue

Esistono tre tipi di cellule del sangue, che svolgono funzioni diverse nell'organismo.

Globuli rossi

I globuli rossi (eritrociti) trasportano l'ossigeno dai polmoni in tutto il corpo.

Globuli bianchi

I globuli bianchi (leucociti) ci difendono contro gli agenti patogeni. Inoltre eliminano i «rifiuti» che si formano quando muoiono le cellule del corpo. I globuli bianchi si suddividono in tre gruppi: i granulociti, i monociti e i linfociti.

I linfociti si sviluppano anche nei linfonodi, nelle tonsille della gola, nel timo, nella milza e negli altri organi linfatici. Ci sono due tipi di linfociti: i linfociti B e i linfociti T.

I linfociti B si sviluppano nel midollo osseo e negli organi linfatici per diventare le cosiddette «plasmacellule». Si moltiplicano molto lentamente e producono anticorpi specifici (vedi pagina seguente) per la difesa dagli agenti patogeni.

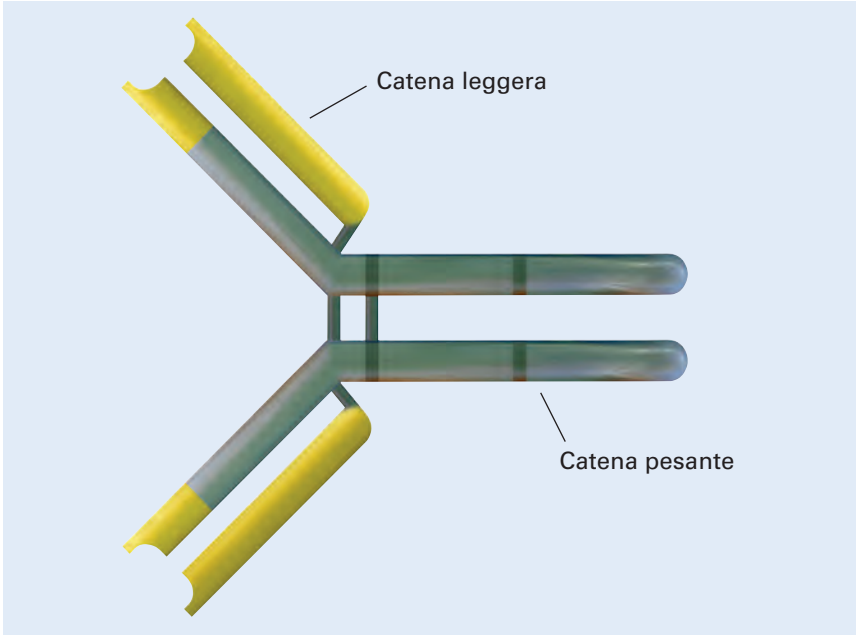
Piastrine

Le piastrine (trombociti) arrestano la perdita di sangue dopo un ferimento.

Anticorpi specifici

I linfociti B producono anticorpi specifici. Gli anticorpi sono proteine chiamate «immunoglobuline» (abbreviate con «Ig»). Le immunoglobuline si attaccano agli agenti patogeni e li marcano. Il sistema immunitario del corpo riconosce gli agenti patogeni marcati dagli anticorpi come cellule «nemiche» e le rende innocue.

Ogni anticorpo è composto da catene di proteine. Normalmente sono quattro: due catene pesanti e due catene leggere. Gli anticorpi più diffusi sono chiamati «IgG». La loro forma ricorda la lettera «Y».



Il mieloma multiplo

L'essenziale in breve

- Il mieloma multiplo è una malattia cronica.
- In un mieloma multiplo le plasmacellule si trasformano in cosiddette «cellule di mieloma» e si moltiplicano in modo incontrollato.
- Le cellule di mieloma prendono il posto delle cellule del sangue sane, producono anticorpi non funzionanti e distruggono le ossa.
- Ci sono diverse malattie delle plasmacellule, che sono trattate diversamente.

Il mieloma multiplo è una malattia maligna delle plasmacellule nel midollo osseo. Nel linguaggio colloquiale è pertanto chiamato anche «cancro del midollo osseo». La denominazione ufficiale dell'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) è «mieloma plasmacellulare». Poiché le plasmacellule originano dai linfociti B, il mieloma multiplo fa parte del gruppo dei cosiddetti «linfomi a cellule B».

Che cosa succede in un mieloma multiplo?

In una persona sana una plasmacellula si riproduce solo finché serve al sistema immunitario. Nel mieloma multiplo le plasmacellule subiscono una degenerazione maligna nel midollo osseo e si moltiplicano in modo incontrollato. Queste plasmacellule malate sono chiamate «cellule di mieloma».

Quando le plasmacellule sane si trasformano in cellule di mieloma succede quanto segue:

- le cellule di mieloma prendono il posto delle cellule del sangue sane;
- il corpo produce anticorpi che non funzionano;
- le ossa sono erose dalle cellule di mieloma e distrutte.

Possibili disturbi e sintomi

All'inizio della malattia potrebbe notare i seguenti disturbi e sintomi:

- dolore alle ossa (spesso nella colonna vertebrale);
- stanchezza, calo del rendimento, abbattimento;
- infezioni (batteriche);
- perdita dell'appetito, nausea, perdita di peso involontaria;
- disturbi della funzione renale;
- urina schiumosa;
- bisogno più frequente di urinare.

Questi disturbi possono comparire anche con altre malattie, tuttavia se li ha è opportuno che si faccia visitare dal medico.

Le cellule di mieloma si accumulano nel midollo osseo e continuano a moltiplicarsi. Perciò con il tempo possono manifestarsi ulteriori disturbi. In quel caso è necessario un trattamento.

Perdita delle cellule del sangue sane

Le cellule di mieloma prendono il posto delle cellule del sangue sane e ne compromettono la funzione:

- la mancanza di globuli rossi provoca una carenza di ossigeno nel corpo. Può darsi che si senta stanco, che il Suo rendimento non sia più come prima o che Le manchi il fiato;
- l'organismo è più indifeso dagli agenti patogeni rispetto a prima poiché mancano i globuli bianchi sani. Di conseguenza è più suscettibile alle infezioni;
- a causa della mancanza di piastrine il sangue non si coagula più bene. Capita più facilmente di perdere sangue dal naso, di formare piccoli lividi sotto la pelle e se ci si ferisce è difficile arrestare il sanguinamento.

Produzione di anticorpi non funzionanti

Le cellule di mieloma producono anticorpi che non funzionano. Oppure producono solo frazioni di anticorpi, le cosiddette «paraproteine»:

- la produzione eccessiva di queste proteine rende il sangue denso e viscoso. Il sangue scorre peggio, e questo provoca disturbi della circolazione nei piccoli vasi sanguigni. Siccome una parte delle proteine è eliminata attraverso i reni, può darsi che anche i reni non funzionino più bene;
- le paraproteine provengono dallo stesso clone di plasmacellule degenerato. Quindi viene prodotto un solo tipo di anticorpi. Ciò impedisce al sistema immunitario di funzionare bene e il corpo è più suscettibile alle infezioni;
- in alcune persone colpite, le catene leggere proteiche si depositano nelle cellule dell'organismo. Con il tempo, quest'accumulo provoca disfunzioni degli organi interessati (per es. cuore, fegato, reni). Anche il sistema nervoso può essere danneggiato.

Perdita del tessuto osseo

Le cellule di mieloma attivano determinate cellule presenti nell'osso che lo distruggono. Allo stesso tempo inibiscono le cellule del tessuto osseo che lo riparano. Quest'effetto combinato causa un assottigliamento (osteoporosi) e prima o poi la formazione di lacune nelle ossa:

- questo provoca dolore alle ossa. Possono anche verificarsi paralisi o disturbi della sensibilità;
- aumenta anche il rischio di fratture. Le fratture di alcune ossa possono essere molto pericolose (per es. la frattura spontanea di una vertebra);
- la degradazione del tessuto osseo comporta il rilascio di calcio. Un livello troppo elevato di calcio nel sangue danneggia i reni, provoca stanchezza e può indurre uno stato di confusione.

Possibili cause e fattori di rischio

Ogni anno in Svizzera circa 700 persone si ammalano di mieloma multiplo. Negli uomini la malattia è leggermente più frequente che nelle donne. Al momento della diagnosi, la metà delle persone colpite ha più di 70 anni.

Non si conosce la causa precisa del mieloma multiplo. Alcuni fattori e circostanze di vita possono aumentare il rischio di ammalarsi. Il rischio aumenta quando sono presenti contemporaneamente diversi fattori di rischio:

- una malattia chiamata «gammopatia monoclonale di significato incerto» (MGUS, vedi p. 13);
- altre malattie delle plasmacellule;
- malattie autoimmuni o una debolezza immunitaria congenita;
- età avanzata, sesso maschile, origine africana;
- altissime dosi di radiazioni ionizzanti (per es. dopo un incidente nucleare);
- forte sovrappeso;
- predisposizione genetica (rara).

Familiarità

In rari casi, il mieloma multiplo può colpire più membri della stessa famiglia. In queste famiglie, alcuni membri hanno una predisposizione genetica. Per i parenti stretti delle persone colpite che hanno questa predisposizione potrebbero essere utili esami di riconoscimento precoce.

I membri di queste famiglie possono chiedere informazioni al medico di famiglia o a un servizio di consulenza genetica. Nell'opuscolo della Lega contro il cancro «Predisposizione genetica al cancro» trova ulteriori informazioni su questo argomento.

Perché proprio io?

Il cancro può colpire chiunque. Possono ammalarsi di mieloma multiplo anche le persone che conducono una vita sana o i giovani. In parte è una questione legata al caso o alla fatalità.

Ma questo consola solo fino a un certo punto ed è possibile che si stia chiedendo perché il cancro abbia colpito proprio Lei. L'opuscolo della Lega contro il cancro intitolato «Quando anche l'anima soffre» fornisce suggerimenti su come gestire tali stati d'animo ed emozioni. Può parlarne anche con un consulente della Linea cancro o un collaboratore della Lega contro il cancro. Trova i recapiti a partire da pagina 51.

Malattie delle plasmacellule

Ci sono diverse forme di malattie delle plasmacellule, che hanno sintomi diversi. In questo capitolo sono descritte le forme più frequenti.

Forme precoci

Le plasmacellule maligne provengono da un'unica cellula difettosa, che cresce in modo incontrollato e forma copie identiche di se stessa, un cosiddetto «clone di plasmacellule». I cloni di piccole dimensioni possono restare «dormienti» per molti anni prima di iniziare a moltiplicarsi. Per questo motivo esistono forme precoci di mieloma multiplo che non provocano disturbi, o solo di poco conto.

Le forme precoci di solito non devono essere trattate, ma sorvegliate attentamente. Se ha una di queste forme dovrà recarsi periodicamente dal medico per farsi controllare.

Gammopatia monoclonale di significato incerto (MGUS)

Quasi tutti i pazienti con mieloma multiplo o plasmocitoma hanno avuto una MGUS prima di ammalarsi. Questa forma precoce può persistere per anni, rimanendo stabile. Nella MGUS si riscontra una piccola quantità di paraproteine nel sangue. Le cellule di mieloma nel midollo osseo sono meno del dieci per cento.

Mieloma asintomatico

Il mieloma asintomatico, o «smoldering», è una specie di forma intermedia tra la MGUS e il mieloma multiplo. La quantità di paraproteine nel sangue e la percentuale di cellule di mieloma nel midollo osseo sono aumentate, ma sono assenti i sintomi della malattia.

Mieloma multiplo

Il mieloma multiplo che necessita di un trattamento è chiamato dagli specialisti «mieloma multiplo sintomatico». Si tratta della forma più frequente di gammopatia monoclonale. Un mieloma multiplo sintomatico è diagnosticato quando (oltre ai sintomi e disturbi generali) è presente almeno uno dei criteri seguenti:

- troppo calcio nel sangue (ipercalcemia);
- disturbo della funzione renale;
- anemia;
- danni alle ossa (osteolisi).

Nel mieloma multiplo, questi danni alle ossa si verificano in più punti dello scheletro. Le ossa più colpite sono le vertebre, le ossa del bacino, le costole, l'anca, le ossa della spalla e il cranio.

Plasmocitoma (solitario)

Nel plasmocitoma si riscontra solo un singolo focolaio di plasmacellule alterate. In molti casi si riesce ad arrestare la malattia o persino a curarla. Esistono due forme di plasmocitoma:

- plasmocitoma osseo: il focolaio di plasmacellule si trova in un osso;
- plasmocitoma extraosseo/extramidollare: il focolaio di plasmacellule è all'esterno dell'osso, per esempio nella pelle o nei tessuti molli.

Alcune persone colpite da plasmocitoma sviluppano prima o poi un mieloma multiplo.

Altre forme

Amiloidosi

Nell'amiloidosi, le plasmacellule malate producono una proteina che si deposita negli organi. Questi depositi possono danneggiare gravemente gli organi colpiti (di solito il cuore o i reni). Pertanto con un'amiloidosi occorre avviare al più presto una terapia.

Leucemia plasmacellulare

Nella leucemia plasmacellulare, le plasmacellule maligne finiscono nel sangue. Spesso si tratta di una forma tardiva di un mieloma. Trova ulteriori informazioni sulle leucemie nell'opuscolo della Lega contro il cancro «Leucemie dell'adulto».

Mieloma a catene leggere

Alcune cellule di mieloma producono solo catene leggere. In questo caso si parla di «mieloma a catene leggere».

Esami e diagnosi

L'essenziale in breve

- Per la diagnosi del mieloma multiplo si eseguono, in particolare, esami del sangue, dell'urina e del midollo osseo.
- Prima del trattamento sono necessari esami supplementari, per esempio, delle ossa.
- Sulla base dei risultati degli esami, gli specialisti determinano il grado di progressione della malattia. Valutano se sia necessario un trattamento e, se sì, quale sia il più indicato.

Se l'attesa è snervante e desidera parlarne con qualcuno, può rivolgersi alla Linea cancro o alla Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro. Trova i recapiti a partire da pagina 51.

Primi accertamenti

Il medico pone alcune domande sui Suoi disturbi attuali, sulle malattie precedenti, sui possibili fattori di rischio e sui medicamenti che assume regolarmente. Questa raccolta sistematica di informazioni si chiama «anamnesi».

Esame del corpo

Il medico osserva e palpa le parti del corpo alla ricerca di eventuali alterazioni dei tessuti, di accumuli di liquido o di un ingrossamento dei linfonodi.

Esame del sangue e dell'urina

Nei campioni di sangue e di urina si determinano il tipo e la quantità di anticorpi specifici o di catene leggere libere.

Nel sangue si può controllare la funzione dei reni e il livello di calcio. Un emocromo fornisce informazioni sulle cellule e sulla composizione del sangue e permette di capire se ci sono valori diversi da quelli normali. Con queste informazioni il medico può stimare il possibile decorso della malattia.

Esame del midollo osseo

Per la diagnosi è indispensabile un esame del midollo osseo. Il medico esegue il prelievo in anestesia locale. L'intervento dura pochi minuti. Di conseguenza Lei non deve pernottare in ospedale. Esistono due tipi di esami del midollo osseo:

- l'aspirazione midollare: con una siringa, il medico aspira alcuni millilitri di liquido dal midollo osseo;
- la biopsia midollare: il medico preleva un piccolo campione di tessuto (solitamente dalle ossa del bacino).

Sulla base dei campioni prelevati, gli specialisti sono in grado di determinare se e quante cellule di mieloma sono presenti nel midollo osseo. Inoltre, esaminano le cellule al microscopio.

Esame dei geni

Gli organi e i tessuti del nostro corpo sono composti di miliardi di cellule. Ogni cellula contiene cromosomi, che a loro volta contengono i geni. Se gli esami hanno rilevato alterazioni delle plasmacellule, si esegue un test specifico per scoprire se determinati geni sono mutati (esame FISH). Alcune mutazioni genetiche possono fornire indicazioni sul possibile decorso della malattia e influire sulla scelta della terapia.

Esame delle ossa

Per diagnosticare un'osteoporosi (perdita di tessuto osseo) si misura la densità ossea. Inoltre il medico prescrive una tomografia computerizzata (TC) del corpo intero, che permette di visualizzare le ossa e riconoscere eventuali danni. Talvolta, invece di una TC si esegue una tomografia a risonanza magnetica (MRT) del corpo intero.

Per una TC o una MRT deve recarsi in ospedale o in un istituto di radiologia. Gli esami sono indolori e durano da pochi minuti a mezz'ora. In questo tempo rimane sveglio e in seguito può tornare a casa.

Esami supplementari

Talvolta per pianificare il trattamento sono necessari esami supplementari, come per esempio un'ecocardiografia (ecografia del cuore) o una tomografia a emissione di positroni (PET). La Sua équipe curante Le spiegherà perché sono necessari questi esami e il loro svolgimento.

Stadi della malattia

I risultati degli esami permettono ai medici di determinare il grado di progressione del tumore. Questo processo si chiama «classificazione» o «stadiazione» (in inglese staging). Il mieloma multiplo è classificato in base al tipo di proteine (paraproteine) prodotte e all'estensione della malattia.

Sistema internazionale di stadiazione aggiornato (R-ISS, 2015)

Questo sistema, noto con il nome inglese «Revised International Staging System» (R-ISS), si basa su tre criteri (A, B, C) per la suddivisione in stadi.

- Il criterio A considera due valori di proteine presenti nel sangue: quello dell'albumina e quello della beta-2 microglobulina. Più l'albumina è bassa nel sangue, più la persona è ammalata. Più la beta-2 microglobulina è alta, più le cellule di mieloma si moltiplicano in modo aggressivo.

- Il criterio B corrisponde al valore dell'enzima lattato deidrogenasi (LDH) nel sangue.
- Per il criterio C si considerano i risultati dell'esame dei cromosomi.

La rete europea sul mieloma (European Myeloma Network, EMN) ha proposto nel 2020 un altro sistema di stadiazione (R2-ISS). Prende in considerazione anche le alterazioni a carico di un determinato cromosoma denominato «1q».

Classificazione di Durie e Salmon (1975)

Questa classificazione valuta lo stadio della malattia sulla base dei criteri seguenti:

- il livello di calcio;
- il livello dell'emoglobina (il pigmento rosso del sangue);
- il livello di determinate proteine rilevate nel plasma sanguigno;
- i danni alle ossa.

Come si pianifica il trattamento?

L'essenziale in breve

- Il trattamento di un cancro consiste in diverse terapie che si protraggono per un certo tempo.
- Lo scopo della terapia del mieloma multiplo è fare in modo che Lei non abbia più disturbi per anni.
- Lo scopo della terapia del plasmocitoma solitario è la guarigione.

Il trattamento di un cancro in genere è composto da diverse terapie che si protraggono per un certo tempo. Medici di diverse discipline si riuniscono periodicamente per discutere e pianificare le singole fasi del Suo trattamento. Queste riunioni si chiamano «tumor board». L'équipe curante prende in considerazione i seguenti aspetti:

- di che tipo di malattia delle plasmacellule soffre?
- Ha disturbi?
- La malattia ha un impatto sul Suo corpo?
- Le cellule di mieloma presentano mutazioni genetiche?
- È possibile eseguire un trapianto di cellule staminali ematopoietiche?

Alcuni medicamenti contro il cancro possono danneggiare le cellule staminali ematopoietiche. Pertanto, la scelta della terapia farmacologica dipende anche dalla successiva pianificazione di un trapianto di queste cellule. Inoltre, si tengono in considerazione il Suo stato di salute generale e la Sua idea di qualità della vita.

Dopo aver discusso il Suo caso in un tumor board, l'équipe curante Le consiglia il trattamento più adatto a Lei.

Obiettivi terapeutici

Gli obiettivi terapeutici dipendono dallo stadio della malattia, dalle prospettive di guarigione e dal tipo di malattia delle plasmacellule.

Intento curativo

Si parla di «intento curativo» quando l'obiettivo della terapia è la guarigione. Tra le malattie delle plasmacellule, soprattutto il plasmocitoma solitario offre la possibilità di guarire. Nella maggior parte dei casi non si guarisce dal mieloma multiplo. Tuttavia, di solito la terapia permette di vivere lunghi periodi senza disturbi.

Intento palliativo

Lo scopo della terapia del mieloma multiplo è vivere il più a lungo possibile senza disturbi. Sebbene la guarigione sia improbabile, spesso è possibile arrestare per molti anni la progressione della malattia o persino farla regredire. Quando i segni e i sintomi della malattia sono scomparsi e nel midollo osseo sono rimaste solo pochissime cellule di mieloma, si parla di «remissione».

Se in seguito le cellule di mieloma ricominciano a moltiplicarsi, allora si parla di «recidiva». In alcuni casi si può ripetere la prima terapia. Altrimenti, l'équipe curante può raccomandare un altro metodo di trattamento o una nuova combinazione di medicamenti. Nell'intento palliativo, la priorità della terapia è sempre la qualità della vita: tramite misure mediche, infermieristiche, psicologiche e spirituali si alleviano disturbi come il dolore, la paura o la stanchezza. Spieghi alla Sua équipe curante che cosa significa per Lei «qualità della vita», in modo che siano adottate le misure più appropriate alle Sue esigenze. Diversi specialisti, come uno psiconcologo, un infermiere o un assistente spirituale, possono aiutarla a decidere.

Chieda consiglio e assistenza

Si prenda tutto il tempo necessario per discutere delle terapie e dei loro obiettivi. A casa, in tutta tranquillità, annoti tutte le domande che Le vengono in mente, in modo da non dimenticarle durante il colloquio. All'occorrenza si faccia accompagnare da una persona di fiducia.

Può darsi che senta l'esigenza di parlare con qualcuno delle difficoltà di natura psicologica o sociale: non esiti a rivolgersi alla Linea cancro o alla Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro (vedi pp. 51 sg.).

Secondo parere medico

Prima di decidere, può consultare il Suo medico di famiglia o richiedere un secondo parere a un altro specialista. La Sua équipe curante sa che esiste questa possibilità e trasmetterà i Suoi dati clinici ai medici da Lei indicati. Ha il diritto di farsi consegnare in ogni momento i Suoi atti clinici con i risultati degli esami.

La decisione spetta a Lei

In qualsiasi momento può porre domande o mettere in discussione una decisione presa in passato. Dia il Suo consenso a una determinata misura solo dopo aver ricevuto informazioni dettagliate sulla procedura, sulle possibili conseguenze e complicazioni e quando ha compreso tutto. Ha il diritto di rifiutare un trattamento o di chiedere più tempo per riflettere.

Si faccia spiegare che andamento potrebbe avere la malattia se Lei decidesse di rinunciare alla terapia consigliata. Chieda quanta esperienza ha l'équipe curante nel trattamento del Suo tumore. Una maggiore o minore esperienza può incidere sul decorso della malattia e sulla qualità di vita.

Può anche lasciare la scelta della terapia nelle mani dei Suoi medici curanti. Dovrà comunque sempre dare il Suo consenso per ogni intervento chirurgico o terapia.

Non abbia paura di fare domande

- Che cosa posso aspettarmi dalla terapia proposta?
- Quali sono i vantaggi della terapia? Mi farà vivere più a lungo? Migliorerà la mia qualità della vita?
- Quali sono gli svantaggi della terapia? Esistono alternative?
- Quali effetti indesiderati devo aspettarmi? Che cosa posso fare per contrastarli?
- Quanto spesso sono trattate le malattie delle plasmacellule in questo ospedale?
- Il trattamento avrà conseguenze sulla mia fertilità e sessualità?
- Come incideranno presumibilmente la malattia e la terapia sulla mia vita quotidiana?
- I costi del trattamento sono coperti dalla cassa malati?

Studi clinici

In medicina si sviluppano in continuazione nuove terapie e piani di trattamento contro il cancro. Nell'ambito degli studi clinici, i ricercatori esaminano se una nuova forma di terapia è migliore di una già esistente. Spesso le persone acconsentono a partecipare a uno studio clinico anche per la possibilità di aiutare i malati di cancro che verranno dopo di loro.

Può darsi che Le venga proposta una terapia nel quadro di uno studio clinico. Un colloquio personale con il medico o con un altro specialista coinvolto nello studio potrà chiarire quali vantaggi o svantaggi potrebbe avere per Lei la partecipazione a uno studio clinico. Può anche cercare e informarsi direttamente sugli studi in corso riguardanti la Sua malattia nel sito www.kofam.ch.

La partecipazione a uno studio clinico è volontaria; anche dopo aver dato il Suo assenso può sempre cambiare idea. Il Suo rifiuto a partecipare non ha alcun effetto negativo sulla Sua terapia: riceverà in ogni caso la terapia migliore sulla base delle conoscenze disponibili.

Possibilità di trattamento

L'essenziale in breve

Le possibilità di trattamento del mieloma multiplo più comuni sono:

- aspettare e osservare;
- terapie medicamentose;
- una chemioterapia ad alto dosaggio con trapianto di cellule staminali ematopoietiche;
- misure ortopediche o interventi chirurgici.

Per trattare il mieloma multiplo ci sono diverse possibilità. Ciascuna di esse è discussa brevemente nelle prossime pagine.

Aspettare e osservare

Se non ci sono ancora segni di danni agli organi effettivi o imminenti, in determinati casi è possibile aspettare prima di iniziare una terapia. Tuttavia, dovrà recarsi regolarmente a visite di controllo (questo approccio è chiamato in gergo tecnico «active surveillance»). Negli stadi precoci delle malattie delle plasmacellule talvolta si può aspettare per anni prima di intervenire.

Quando iniziare una terapia?

Dovrebbe iniziare a ricevere una terapia quando è soddisfatto almeno uno dei cosiddetti «criteri CRAB»:

C = alta concentrazione di calcio nel sangue;
R = disfunzione dei reni;
A = anemia;
B = distruzione delle ossa (dall'inglese bone = osso).

Inoltre, una terapia è necessaria quando compaiono disturbi (per es. dolore, disturbi della circolazione) o segni di danni agli organi.

Nel 2014, l'International Myeloma Working Group ha introdotto a titolo aggiuntivo i cosiddetti «criteri SLiM», definiti talvolta anche «biomarcatori». Anche se un mieloma è asintomatico, la presenza di uno dei criteri SLiM dovrebbe imporre l'avvio di un trattamento. La Sua équipe curante Le spiegherà tutti questi criteri.

Stato dentale e cassa malati

Le terapie medicamentose dei tumori possono causare danni ai denti. Se il trattamento ha danneggiato i denti, è possibile scoprire se la propria cassa malati coprirà i costi. Per questo chiarimento è necessario un cosiddetto «stato dentale».

Pertanto, prima della terapia contro il cancro vada dal dentista e gli chieda di eseguire uno stato dentale. Si tratta di un rapporto scritto sullo stato dei Suoi denti. Lo stato dentale serve a mostrare se i denti sono sani prima del trattamento.

Il dentista controlla anche se ci sono infiammazioni nascoste nella bocca. Tratta queste infiammazioni prima di iniziare il trattamento.

Terapie mirate

Le terapie mirate sono costituite da medicamenti, spesso da assumere sotto forma di compresse. Alcuni medicamenti sono somministrati tramite infusione o iniezione sottocutanea.

I principi attivi contenuti nelle terapie mirate possono rallentare la crescita o il metabolismo delle cellule tumorali. Le cellule sane invece sono lasciate in pace.

Inibitori del proteasoma

Nelle cellule, i proteasomi sono strutture che degradano determinate proteine prodotte durante la divisione cellulare. Gli inibitori del proteasoma impediscono ai proteasomi di funzionare e questo comporta la morte delle cellule di mieloma.

Immunomodulatori

Gli immunomodulatori agiscono sul sistema immunitario. Il tipo di azione cambia a seconda del medicamento:

- attivazione delle cellule immunitarie (per es. dei linfociti T che aggrediscono le cellule tumorali);
- inibizione della formazione di nuovi vasi sanguigni che forniscono le sostanze nutritive al tumore;
- soppressione del rilascio di sostanze che favoriscono la crescita delle cellule tumorali.

Terapie con anticorpi

Il sistema immunitario umano produce anticorpi per combattere in modo mirato i virus e i batteri. Alcuni farmaci contro il cancro funzionano secondo lo stesso principio: si attaccano alle cellule maligne (come le cellule di mieloma) e le marcano. Alcuni medicamenti attivano nel contempo anche i linfociti T del sistema immunitario. Il sistema immunitario riconosce le cellule marcate e le rende inoffensive.

La ricerca sta sviluppando nuove terapie con anticorpi. Per esempio, terapie con anticorpi coniugati (anticorpi che trasportano un medicamento anticancro fino alle cellule di mieloma) o bispecifici (anticorpi che si legano contemporaneamente a una cellula di mieloma e a una cellula immunitaria, portando quindi direttamente la cellula immunitaria sul bersaglio).

Effetti indesiderati

Le terapie mirate possono provocare effetti indesiderati. L'effetto indesiderato più frequente è un danneggiamento doloroso delle terminazioni nervose di mani e piedi, chiamato «polineuropatia periferica». Si manifesta sotto forma di disturbi della sensibilità, come formicolio, intorpidimento o percezioni alterate di caldo e freddo. Può darsi che Lei sviluppi crampi muscolari o una sensazione di debolezza. Se ha uno di questi disturbi avverta l'équipe curante. Per esempio, esistono analgesici efficaci contro la nevralgia.

Altri possibili effetti indesiderati sono:

- disturbi gastrointestinali;
- nausea, vomito, mancanza di appetito;
- stanchezza;
- febbre;
- anemia, alterazioni della composizione del sangue;
- gonfiore di mani e piedi a causa della ritenzione di liquidi (edemi);
- disturbi della respirazione;
- eruzione cutanea;
- mal di testa, dolori muscolari;
- riattivazione di una precedente malattia causata dal virus varicella-zoster (varicella o herpes zoster).

Chemioterapia

La chemioterapia è un trattamento che si basa sull'impiego di cosiddetti «citostatici», farmaci che danneggiano le cellule tumorali o ne impediscono la crescita. I citostatici impediscono alle cellule tumorali di dividersi e quindi di moltiplicarsi. I medicamenti si diffondono in tutto il corpo attraverso la circolazione sanguigna.

Svolgimento

Una chemioterapia è divisa in cicli. Un ciclo è composto da due parti: un periodo di trattamento prestabilito, seguito da una pausa. In una chemioterapia si susseguono diversi cicli. Durante le pause, gli organi sani hanno la possibilità di rigenerarsi.

La chemioterapia è eseguita in regime ambulatoriale. Lei non deve pernottare in ospedale. I medicamenti sono somministrati tramite infusione endovenosa o sotto forma di compresse orali. Una terapia dura circa dai quattro ai sei mesi.

Nel mieloma multiplo, i citostatici sono spesso combinati con una terapia mirata (vedi p. 26) e/o con steroidi (vedi p. 33).

Effetti indesiderati

La chemioterapia danneggia anche le cellule sane. Questo causa vari effetti indesiderati, di cui i più frequenti sono:

- febbre, sintomi simil-influenzali;
- nausea;
- disturbi gastrointestinali;

- alterazioni della composizione del sangue, che possono provocare stanchezza (fatigue) e un aumento del rischio di infezioni e sanguinamenti;
- vertigini;
- peggioramento della capacità di concentrazione e attenzione, confusione;
- ispessimento, arrossamento doloroso e gonfiore della pelle sui palmi delle mani e sulle piante dei piedi;
- problemi alle mucose (secchezza, infiammazione);
- disturbi dell'udito, ronzio nell'orecchio (tinnito);
- riduzione della funzione renale.

La natura e l'intensità degli effetti indesiderati dipendono dal tipo di citostatici impiegati, dal loro dosaggio e dalla loro combinazione. Anche la sensibilità individuale è un fattore importante.

La maggior parte di questi effetti indesiderati può essere alleviata con i farmaci appropriati. La Sua équipe curante saprà consigliarla. Per saperne di più sui farmaci usati contro il cancro e su cosa fare per contrastare gli effetti indesiderati, legga l'opuscolo «Terapie medicamentose dei tumori».

Chemioterapia ad alto dosaggio con trapianto di cellule staminali ematopoietiche

Una chemioterapia ad alto dosaggio distrugge il maggior numero possibile di cellule tumorali nel tempo più breve possibile. Tuttavia, i medicamenti danneggiano anche il midollo osseo sano. Pertanto, dopo una chemioterapia ad alto dosaggio è necessario ricostruire il midollo osseo con un trapianto di cellule staminali ematopoietiche.

Svolgimento

Questa terapia si svolge in ospedale ed è possibile solo per le persone fino a circa 75 anni in buone condizioni di salute. In Svizzera è disponibile solo in alcuni ospedali.

La durata della chemioterapia ad alto dosaggio seguita dal trapianto di cellule staminali ematopoietiche è di circa tre settimane. In questo pe-

riodo riceverà medicamenti tramite infusione o sotto forma di compresse.

Trapianto autologo di cellule staminali ematopoietiche

Restituzione delle proprie cellule staminali ematopoietiche sane.

Prima di ricevere la chemioterapia ad alto dosaggio, Le sono prelevate alcune cellule staminali sane. Dopo la chemioterapia, queste cellule sono immesse nuovamente nel sangue tramite infusione. Le cellule trapiantate trovano autonomamente la strada per il midollo osseo. Entro dieci a dodici giorni iniziano a produrre nuove cellule del sangue.

Trapianto allogenico di cellule staminali ematopoietiche

Trapianto di cellule staminali ematopoietiche sane di altre persone.

Dopo la chemioterapia ad alto dosaggio, riceve cellule staminali prelevate da un donatore idoneo. Questa forma di trapianto di cellule staminali ematopoietiche si esegue solo molto raramente nel mieloma multiplo, poiché comporta un rischio elevato di gravi complicazioni possibilmente mortali.

Effetti indesiderati

Gli effetti indesiderati di una chemioterapia ad alto dosaggio sono più forti di quelli di una chemioterapia convenzionale. Anche il rischio di infezioni e sanguinamenti è nettamente più alto, così come quello di infertilità. Diversamente dalle altre terapie del mieloma multiplo, la chemioterapia ad alto dosaggio fa perdere i capelli. Inoltre, per tutta la vita avrà un rischio lievemente aumentato di ammalarsi di un altro tipo di cancro.

Terapia CAR-T

La cosiddetta «terapia CAR-T» è una nuova forma di immunoterapia. Alcuni linfociti T (un tipo di cellule immunitarie) del paziente sono geneticamente modificati in modo da riconoscere e attaccare le cellule di mieloma.

Svolgimento

Inizialmente Le viene prelevato del sangue per isolare i linfociti T, che sono inviati in laboratorio per essere trasformati in cellule CAR-T. Appena prima di ricevere queste cellule modificate dovrà sottoporsi a una chemioterapia, con lo scopo di distruggere il maggior numero possibile di linfociti T nel sangue. Successivamente, le cellule modificate sono immesse nella circolazione sanguigna tramite infusione. Dopo aver ricevuto le cellule CAR-T dovrà rimanere da due a quattro settimane in ospedale.

Effetti indesiderati

Gli effetti indesiderati frequenti sono:

- sindrome da rilascio di citochine (provoca febbre, brividi e disturbi respiratori);
- danni ai nervi;
- reazioni infiammatorie (per es. aumento temporaneo dei valori del fegato);
- infezioni.

Misure ortopediche e interventi chirurgici

Un mieloma multiplo può distruggere le ossa. Se il danno è troppo esteso o l'osso è troppo indebolito, può rompersi. Le fratture più frequenti colpiscono la colonna vertebrale, l'omero e il femore.

Le misure ortopediche possono alleviare le limitazioni dei movimenti e il dolore. Inoltre, consentono di prevenire le fratture e le loro complicazioni (come paralisi e disturbi della sensibilità). Stampelle, stecche o corsetti aiutano a scaricare il peso dalle ossa colpite e a evitare fratture.

Le lunghe ossa degli arti (omero e femore) già fratturate o indebolite sono operate per essere stabilizzate con impianti chirurgici.

Le vertebre danneggiate possono essere stabilizzate con iniezioni di cemento osseo. Con un ago, il medico inietta un materiale sintetico speciale attraverso la pelle nella regione dell'osso distrutta. Il materiale sintetico si solidifica all'interno dell'osso e stabilizza la vertebra.

L'intervento di solito richiede solo un'anestesia locale o breve e in genere libera immediatamente dal dolore. Se la malattia colpisce più vertebre possono essere necessarie iniezioni multiple.

Nelle fratture gravi delle vertebre, i nervi o il midollo spinale possono essere schiacciati. Se c'è un rischio di paralisi o una progressione dei problemi motori, è necessaria un'operazione. Il chirurgo stabilizza la colonna vertebrale con degli impianti metallici (viti e barre), per togliere la pressione dal midollo spinale e dai nervi schiacciati.

Altri trattamenti

Radioterapia

Una radioterapia danneggia in primo luogo le cellule cancerose, impedendo loro di dividersi e moltiplicarsi e condannandole a morte.

Nel mieloma multiplo la radioterapia si impiega per alleviare dolori locali alle ossa e prevenire le fratture. Non è un trattamento che porta alla guarigione.

Nel plasmocitoma, invece, si esegue una radioterapia sul focolaio del tumore, che è localmente delimitato. In molti casi si riesce a raggiungere la guarigione.

La radioterapia è diretta su zone specifiche delle ossa; le sedute hanno luogo circa una volta alla settimana per un periodo di alcune settimane. I raggi sono indirizzati precisamente dall'esterno sull'osso da trattare. Una singola seduta dura pochi minuti.

Gli effetti indesiderati frequenti sono:

- secchezza e arrossamento della pelle irradiata;
- nausea, diarrea;
- stanchezza.

Per saperne di più sulla radioterapia e i possibili effetti collaterali, legga l'opuscolo della Lega contro il cancro «La radioterapia».

Bifosfonati

I bifosfonati sono medicamenti che prevengono i danni alle ossa e le fratture. Nelle forme precoci del mieloma multiplo, talvolta il medico prescrive i bifosfonati a titolo preventivo. I possibili effetti indesiderati sono:

- disturbi digestivi;
- dolori muscolari;
- dolori alle ossa;
- peggioramento della funzione renale;
- danni alla mascella.

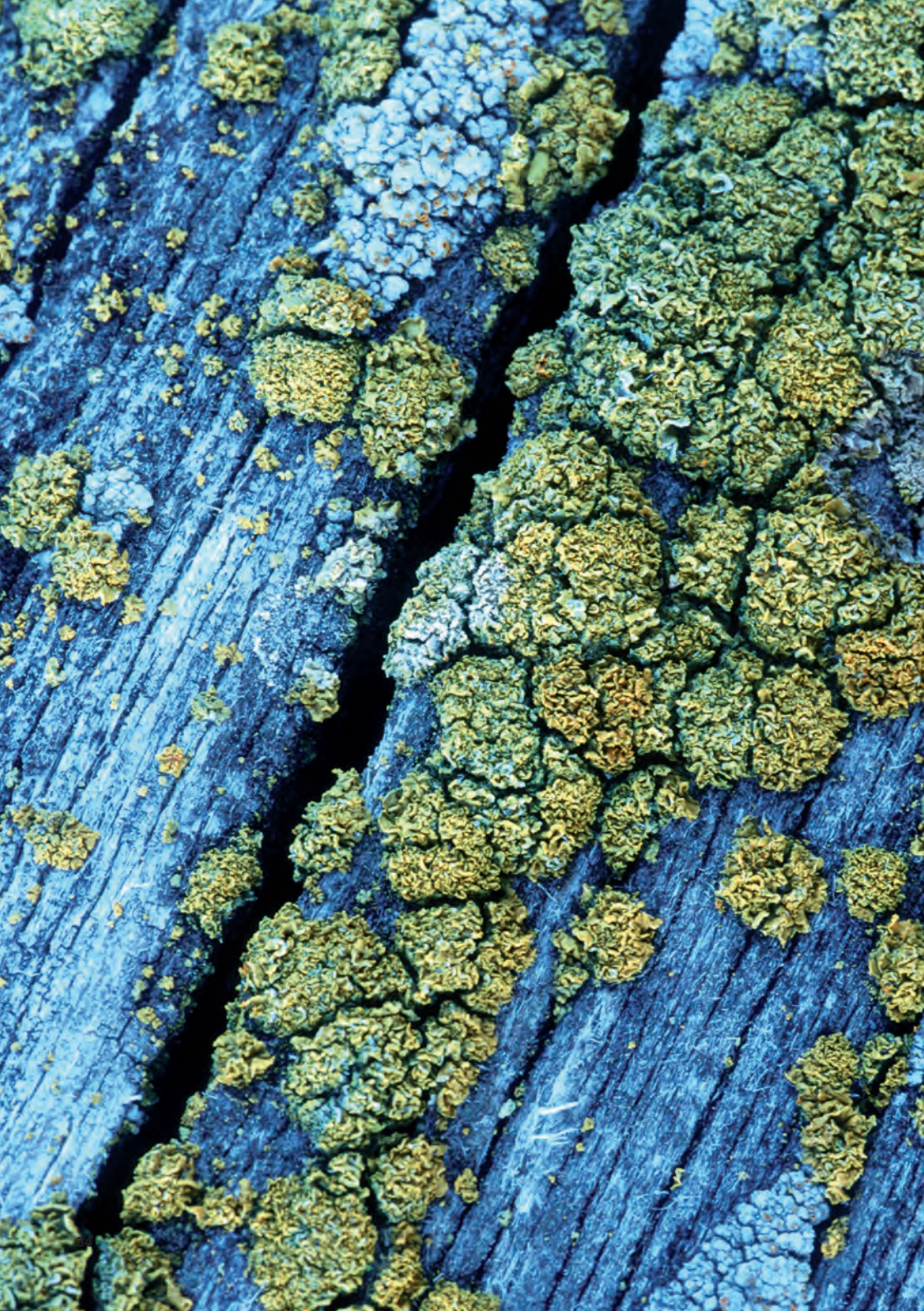
Steroidi (cortisone)

Gli steroidi naturali sono coinvolti nella regolazione del metabolismo e nelle reazioni infiammatorie. Nelle malattie delle plasmacellule, spesso si impiegano steroidi sintetici in combinazione con altri medicamenti.

Gli steroidi aiutano a controllare gli effetti della malattia sul corpo e a distruggere le cellule di mieloma.

Gli effetti indesiderati frequenti sono:

- maggiore suscettibilità alle infezioni;
- ipertensione arteriosa;
- aumento del livello di zucchero nel sangue;
- ritenzione d'acqua;
- aumento del peso;
- alterazioni psichiche (per es. agitazione).



Gestione degli effetti indesiderati

L'essenziale in breve

- Il trattamento di un cancro può causare effetti indesiderati.
- Gli effetti indesiderati più frequenti di una terapia del mieloma multiplo sono i dolori alle ossa.
- Non aspetti finché il dolore diventa insopportabile. Chieda aiuto per tempo alla Sua équipe curante. Di solito il dolore è ben trattabile.

Il trattamento del cancro può causare effetti indesiderati. Questi sono detti anche effetti collaterali.

Se e in che forma questi si manifestano, varia molto da persona a persona. Lo stresso vale per la loro gravità. Alcuni effetti collaterali si manifestano durante la terapia e si attenuano al termine della stessa. Altri, invece, diventano evidenti solo dopo aver concluso i trattamenti.

Informarsi è indispensabile

D'abitudine il medico Le consegna un promemoria con informazioni sulla terapia, sui possibili effetti indesiderati e su come gestirli. Talvolta però queste informazioni non sono facili da capire. Non esiti a chiedere spiegazioni se non capisce qualcosa o a richiedere questo promemoria se non l'ha ancora ricevuto.

Gli effetti indesiderati si possono trattare

È possibile trattare molti effetti indesiderati. Alcuni disturbi come dolori o nausea sono prevedibili. Per alleviarli, ancora prima di avviare una terapia, riceverà determinati farmaci di accompagnamento.

Comunichi all'équipe curante i Suoi disturbi o eventuali difficoltà nello svolgimento delle attività quotidiane, in modo da poter avviare rapidamente le misure necessarie.

Importante: parli sempre con l'équipe curante prima di assumere altri prodotti di Sua iniziativa. Ciò vale anche per pomate, farmaci di medicina complementare e simili. Pur trattandosi di prodotti «naturali» o apparentemente innocui, potrebbero interferire con la terapia e modificare l'effetto di altri medicamenti. La Sua équipe curante è pronta a consigliarla se desidera ricorrere alla medicina complementare.

Che cosa fare contro i disturbi?

Sia la proliferazione incontrollata delle cellule di mieloma sia le terapie possono provocare dolori e altri disturbi.

Dolori alle ossa

Gli effetti indesiderati più frequenti di una terapia del mieloma multiplo sono i dolori alle ossa. Molte persone colpite soffrono di dolori alla schiena o alle costole. Le ossa non sono più solide come prima, per cui aumenta il rischio che subiscano fratture.

Se ha problemi, si rivolga alla Sua équipe curante, in particolare se nota disturbi motori o della sensibilità. Si possono prendere diverse misure:

- farmaci antidolorifici;
- fisioterapia;
- esercizi di rilassamento (per es. meditazione, training autogeno);
- bifosfonati (p. 33);
- radioterapia (p. 32);
- misure ortopediche o un intervento chirurgico (pp. 31 sg.).

È importante che Lei non sopporti il dolore in silenzio e soffra inutilmente, ma si rivolga alla Sua équipe curante. Ci sono professionisti altamente specializzati nella terapia del dolore in caso di cancro. Nell'opuscolo «Dolori da cancro e loro cura» trova informazioni approfondite su questo argomento.

Stanchezza, mancanza di ossigeno

Se il numero dei globuli rossi subisce una forte diminuzione, gli organi non ricevono più ossigeno a sufficienza. Molte persone si sentono esauste.

Se dovesse avere disturbi acuti come improvvisa difficoltà a respirare, tachicardia e vertigini consulti immediatamente il medico. In caso di disturbi più lievi possono aiutarla i seguenti accorgimenti:

- non faccia sforzi eccessivi e si conceda delle pause frequenti;
- chieda aiuto per svolgere attività affaticanti. Si conceda sonno a sufficienza;
- attività fisiche leggere possono fare bene;
- segua le indicazioni contenute nell'opuscolo della Lega contro il cancro «La fatigue da cancro».

Neuropatia periferica

Se i nervi sono danneggiati può provare formicolio, alterazioni della sensibilità, dolore o una sensazione di torpore delle mani e dei piedi. Talvolta le persone colpite non riescono più a percepire adeguatamente il caldo e il freddo.

Una neuropatia non è soltanto fastidiosa, ma può rendere insicuri nel camminare o nello svolgere le attività quotidiane. Si informi presso la Sua équipe curante in merito alle misure preventive per ridurre il rischio di sviluppare una neuropatia. Si rivolga immediatamente al medico se nota uno dei disturbi menzionati in precedenza.

Tendenza a sanguinare

Quando il numero di piastrine è troppo basso aumenta il rischio di sanguinamenti. Per esempio, può verificarsi spontaneamente e senza ragione apparente una perdita di sangue dal naso. Aumenta anche il rischio di emorragie interne, per esempio dopo una caduta.

- Faccia particolarmente attenzione a non ferirsi con oggetti taglienti o a punta. Per esempio, indossi guanti protettivi quando fa giardinaggio.
- Se un sanguinamento non si arresta, contatti immediatamente il medico.
- Indossi scarpe di buona qualità, che non creano punti di pressione e Le danno sicurezza quando cammina.
- Se dovesse cadere, si faccia visitare dal medico anche se non ha ferite visibili.

Febbre e infezioni

Se il numero di globuli bianchi sani scende troppo, aumenta il rischio di infezioni. Prenda sul serio persino il minimo indizio di un'infezione e si faccia curare da un medico. In questo caso non sono sufficienti i farmaci che può comprare da sé in farmacia. Anche le lesioni di piccola entità (come afte in bocca o ragadi anali) devono essere trattate da un medico.

Importante: in caso di febbre superiore a 38 °C (misurata sotto l'ascella), brividi e respirazione accelerata avverta immediatamente il medico. Potrebbe trattarsi di un'infezione del sangue (setticemia).

Si faccia spiegare bene dalla sua équipe curante i possibili segni di un'infezione, come ad esempio mucose ferite, sanguinanti o infiammate (per es. in bocca) o una diarrea improvvisa. Riduca il rischio di infezioni:

- l'igiene orale e dei denti deve essere minuziosa e delicata (spazzolino morbido, collutorio delicato). La Sua équipe curante saprà consigliarla in merito;
- anche l'igiene del corpo va curata con attenzione, in particolare l'igiene intima;
- può ridurre il rischio di cistite bevendo a sufficienza (acqua, tè non zuccherato);
- indossi una mascherina igienica (protezione di naso e bocca), per esempio sui mezzi pubblici o al supermercato;
- eviti gli assembramenti di persone.

Disturbi della funzione renale

Per aiutare i reni a eliminare il calcio e le proteine in eccesso e altre sostanze, è importante che beva liquidi a sufficienza (preferibilmente almeno due litri al giorno di acqua o tè non zuccherato).

Disturbi digestivi

Una diarrea acuta può indicare la presenza di un'infezione. Una stitichezza potrebbe essere causata da un'occlusione intestinale. Quindi se ha disturbi digestivi e di evacuazione non si curi da sé con purghe e lassativi, ma vada dal medico.

Iperviscosità del sangue

L'eccesso di proteine nel sangue provoca un addensamento del sangue («iperviscosità») e disturbi della circolazione nei piccoli vasi sanguigni. Le possibili conseguenze sono per esempio disturbi della vista, mal di testa, vertigini o problemi di cuore. Contatti subito il medico se ha uno di questi disturbi.

Per prevenire l'iperviscosità del sangue è opportuno che beva almeno due litri di acqua o tè non zuccherato al giorno.

Ulteriori trattamenti

L'essenziale in breve

- Non assuma alcun medicamento senza avvisare prima il medico.
- I trattamenti descritti di seguito possono aiutarla a rientrare nella vita quotidiana.

Medicina complementare

Numerose persone con un cancro, oltre alle terapie convenzionali, utilizzano metodi di medicina complementare. «Complementare» significa che completa, ossia, questi metodi hanno la funzione di integrare il trattamento medico convenzionale.

I rimedi complementari possono contribuire a migliorare il benessere generale e la qualità di vita durante e dopo la terapia di un cancro. Possono rinvigorire l'organismo e rendere più sopportabili gli effetti collaterali, ma contro il tumore stesso di solito non sono efficaci.

Talvolta alcuni di questi metodi sono utilizzati in alternativa, vale a dire al posto della terapia oncologica convenzionale. La Lega contro il cancro sconsiglia questa scelta. Per saperne di più, legga l'opuscolo «Medicina complementare e cancro».

Non utilizzi mai medicamenti o pomate di medicina complementare senza avvisare prima il medico. Anche prodotti apparentemente innocui possono essere incompatibili con la Sua terapia antitumorale o influire sull'effetto dei medicamenti.

Informi il Suo medico o un altro membro dell'équipe curante se desidera utilizzare o sta già utilizzando un rimedio di medicina complementare. In un colloquio personale individuerete il metodo più appropriato alla Sua situazione personale, senza che interferisca con la terapia contro il cancro raccomandata dal medico.

Riabilitazione oncologica

Un cancro e i suoi trattamenti incidono sul corpo, sulla mente e sull'intera vita sociale e lavorativa. Le persone spesso vivono con difficoltà il rientro nella vita quotidiana.

Una riabilitazione oncologica sostiene le persone colpite nel loro cammino verso la guarigione e il reinserimento nella vita quotidiana. Può essere indicata prima, durante o dopo la terapia di un cancro.

Offerte di riabilitazione oncologica

Le offerte di riabilitazione possono essere di tipo ambulatoriale o stazionario. Includono per esempio l'attività fisica e lo sport, attività in ambito creativo e artistico o l'apprendimento di tecniche di rilassamento.

Le consigliamo di leggere anche gli opuscoli «Riabilitazione oncologica» e «Attività fisica e cancro». Gli indirizzi delle istituzioni che offrono una riabilitazione oncologica sotto supervisione medica si trovano nel sito web della Lega svizzera contro il cancro: www.legacancro.ch.

Cure palliative

L'espressione «cure palliative» indica un'assistenza medica e terapeutica completa per i malati di cancro affetti da una malattia in stadio avanzato o incurabile. Questo approccio tiene in considerazione le esigenze di natura fisica, ma anche di natura sociale, psicologica e spirituale della persona.

Le cure palliative non servono solo nell'ultima fase della vita, ma si impiegano anche durante il trattamento del cancro. In questo caso il loro scopo è arginare la crescita del tumore, ridurre il dolore e gli altri effetti collaterali e migliorare la qualità di vita delle persone ammalate.

Insieme all'équipe di cure palliative, la persona colpita definisce un piano d'intervento individuale che tiene conto dei suoi bisogni, obiettivi e desideri.

Offerta su misura

Il Suo stato di salute e le Sue esigenze sono tra i fattori determinanti per la scelta delle misure palliative: può riceverle a casa grazie al sostegno di un team mobile di cure palliative o di un servizio specializzato come «Onko-Spitex» o «Hospice Ticino», oppure in un reparto di cure palliative in ospedale, in un hospice o in una casa di cura.

I consulenti delle Leghe cantonali e regionali contro il cancro e della Linea cancro possono aiutarla a programmare le cure palliative. Gli indirizzi e i numeri di telefono sono elencati a partire da pagina 51.

Trova ulteriori informazioni sulle cure palliative nell'opuscolo della Lega contro il cancro «Cancro inguaribile: che cosa fare?» o presso l'Associazione Svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi: www.palliative.ch.

Mandato precauzionale e direttive anticipate del paziente

Questi documenti sono rilevanti solo se Lei dovesse perdere la Sua capacità di discernimento. «Incapace di discernimento» significa che non è più in grado di valutare le conseguenze delle Sue decisioni.

Mandato precauzionale

Talvolta una persona malata di cancro non è più in grado di regolare i propri affari e interessi personali, legali ed economici. In previsione di quest'eventualità può designare uno o più rappresentanti. Può dare a queste persone il diritto di rappresentarla in generale o solo per alcuni affari specifici (come aprire la corrispondenza o eseguire le operazioni bancarie).

Un mandato precauzionale deve essere scritto di proprio pugno. Se questo non è possibile, deve essere registrato da un notaio. Al momento della stesura del mandato precauzionale, Lei deve essere capace di discernimento.

Direttive anticipate

Per assicurare che per prendere le decisioni mediche si segua la Sua volontà, Le consigliamo di redigere un documento chiamato «direttive anticipate del paziente».

Può redigere le direttive anticipate finché è capace di discernimento. Questo documento aiuta a fare chiarezza – per Lei stesso, per i Suoi familiari e per l'équipe curante – riguardo ai Suoi desideri concernenti il fine vita, e soprattutto stabilisce quello che non desidera.

Per maggiori informazioni sulle direttive anticipate, legga gli opuscoli «Scelte di fine vita» o «Direttive anticipate della Lega contro il cancro».

Il rientro nella vita quotidiana

L'essenziale in breve

- Molte persone riescono a elaborare l'esperienza che hanno vissuto solo dopo la conclusione delle terapie.
- Occorrono tempo e pazienza per riprendersi da un tumore e dalle sue terapie.
- Spesso è impossibile reggere lo stesso carico lavorativo di prima.

La diagnosi di cancro stravolge l'esistenza. Per mesi l'agenda è stata piena di visite mediche e trattamenti. Le Sue esigenze personali e altri aspetti della vita come la famiglia e il lavoro sono stati relegati in secondo piano.

Molte persone trovano il tempo di riflettere ed elaborare le proprie emozioni soltanto dopo la conclusione delle terapie e ciò può complicare il reinserimento nella vita di tutti i giorni.

Tempo e pazienza

Occorrono tempo e pazienza per riprendersi da un tumore e dalle relative terapie. Magari Lei non si sente ancora pronto ad affrontare le sfide della vita quotidiana. Probabilmente le persone a Lei vicine o il Suo datore di lavoro non riescono a capire fino in fondo cosa sta vivendo e si aspettano che tutto torni alla normalità. Non è una situazione facile da gestire. A maggior ragione è importante che non si lasci mettere sotto pressione.

Si conceda del tempo per organizzare la nuova situazione di vita. Cerchi di capire che cosa Le fa bene. Trova maggiori informazioni su questi argomenti, per esempio, negli opuscoli «Quando anche l'anima soffre», «La fatigue da cancro» e «Cancro: le sfide da affrontare sul posto di lavoro».

Cercare il dialogo

Ad alcuni giova parlare di quello che stanno vivendo. Non abbia quindi paura di spiegare la situazione e i Suoi sentimenti a parenti e amici. Anche le persone che La circondano

sono spesso disorientate e non sanno bene cosa fare per aiutarla.

Tuttavia, nel caso non esiti neppure a far capire che al momento non desidera parlare della Sua malattia.

Chiedere un aiuto professionale

Si confidi con il Suo medico. Può rivolgersi anche a un consulente della Lega contro il cancro o a un altro specialista (vedi pp. 51 sgg.). Insieme individuerete le misure di sostegno più appropriate e chiarirete quali vengono rimborsate dalla cassa malati.

Il ritorno al lavoro

Molte persone colpite dal cancro continuano a lavorare durante la terapia. Alcuni riducono le ore di lavoro, altri sono in congedo per malattia e ritornano al proprio posto di lavoro al termine delle terapie.

Spesso è impossibile reggere lo stesso carico lavorativo di prima. La malattia e le terapie possono provocare limitazioni fisiche, stanchezza persistente, problemi di memoria, disturbi del sonno o difficoltà di concentrazione. Inoltre, chi ha avuto un cancro vive con il timore di una recidiva.

Pianifichi con cura l'attività quotidiana sul posto di lavoro e la modalità di rientro con la Sua équipe curante e il responsabile del personale della Sua azienda. Eventualmente, si possono adattare le mansioni e ridurre gli orari di lavoro.

Trova ulteriori informazioni nell'opuscolo «Cancro: le sfide da affrontare sul posto di lavoro». Per questioni finanziarie (per es. domande sul versamento del salario) può rivolgersi ai consulenti delle Leghe cantonali e regionali contro il cancro. I recapiti dei servizi di consulenza nelle Sue vicinanze sono disponibili a partire da pagina 51.

Controlli periodici

Una volta conclusa la terapia, il medico Le consiglierà esami di controllo regolari. Questi esami servono a individuare e trattare tempestivamente eventuali disturbi conseguenti alla malattia e alla terapia. Inoltre, aiutano a riconoscere e a trattare precocemente una recidiva.

La frequenza dei controlli dipende dallo stadio della malattia, dalle terapie eseguite, dal Suo rischio di recidiva e dal Suo stato di salute. Di solito, in queste visite ogni tre mesi si controlla il livello delle proteine nel sangue.

Un mieloma multiplo non ha solo ripercussioni fisiche, come il dolore o la stanchezza. Le visite di controllo sono anche il momento per discutere di eventuali difficoltà psichiche, professionali e sociali.

Importante: se Lei dovesse notare sintomi o altri problemi si rivolga subito al Suo medico senza attendere la visita di controllo in programma.

Costi dei trattamenti

L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie garantisce un'assistenza basilare completa. Quest'**assicurazione di base** copre le cure mediche fondamentali in caso di cancro.

Un'**assicurazione complementare** è facoltativa e copre ulteriori prestazioni, come la degenza in camera privata in ospedale o un trattamento omeopatico.

Che cosa rimborsa l'assicurazione di base obbligatoria?

In linea di principio, l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie si assume i costi della diagnosi e del trattamento di un cancro e delle sue conseguenze.

Un fornitore di prestazioni, come un medico, è tenuto a informarla prima di eseguire una prestazione che non fa parte di quelle obbligatoriamente coperte dall'assicurazione di base. In altre parole, il medico deve dirle se un trattamento non è rimborsato dalla cassa malati.

Medico

L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie paga generalmente tutti i trattamenti eseguiti da un medico, comprese tutte le operazioni, le radioterapie e le chemioterapie prescritte e omologate.

Oltre alle prestazioni mediche ci sono prestazioni fornite da professionisti su mandato del medico. Anche queste sono coperte dall'assicurazione obbligatoria e includono in particolare:

- fisioterapia;
- cure infermieristiche ambulatoriali fornite da servizi extraospedalieri (per es. Aiuto domiciliare o Spitex);
- cure infermieristiche nelle case di cura;
- consulenza nutrizionale e dietetica;
- consulenza diabetologica;
- ergoterapia.

Sono rimborsati anche gli esami prescritti da un medico, come le radiografie o gli esami del sangue.

Ospedale

Una degenza ospedaliera viene rimborsata dall'assicurazione sanitaria se avviene in un istituto che figura nella lista degli ospedali del Suo Cantone di residenza o del Cantone in cui ha sede l'ospedale. Le liste ospedaliere sono disponibili presso la propria cassa malati o il dipartimento cantonale della sanità. Esiste la possibilità di stipulare un'assicurazione complementare che permette la libera scelta dell'ospedale in tutto il territorio svizzero.

Se per motivi medici (per es. una terapia speciale) un trattamento deve essere eseguito in un ospedale che non figura nella lista del Suo Cantone di residenza, è garantita la copertura di tutti i costi di una degenza nel reparto comune.

Medicinali

L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie si assume i costi dei farmaci prescritti da un medico e iscritti nell'elenco delle specialità dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Se tuttavia un medicamento prescritto non dovesse essere rimborsato, il medico curante può inviare alla cassa malati una richiesta di assunzione dei costi.

Cure a domicilio o in casa di cura

Se si dipende da un'assistenza a domicilio o in casa di cura, l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie contribuisce ai costi delle prestazioni infermieristiche prescritte da un medico (per es. iniezioni, trattamento della ferita). Di regola il paziente deve pagare una parte dei costi, con un limite definito nel contratto. La parte rimanente dei costi è coperta dal Comune di domicilio.

Può ottenere informazioni in merito dal Suo Comune, dall'organizzazione di cure a domicilio o dall'amministrazione della casa di cura.

Importante: se ha dubbi sul rimborso di una prestazione da parte dell'assicurazione sanitaria, si informi dal Suo medico o presso la Sua compagnia assicurativa.

Partecipazione ai costi

Una parte dei costi di trattamento deve essere pagata dall'assicurato. La quota di partecipazione ai costi è composta da franchigia, aliquota percentuale e contributo ai costi ospedalieri.

Franchigia

La franchigia obbligatoria è di 300 franchi all'anno. Alcune prestazioni, come la mammografia nell'ambito di un programma cantonale di screening, sono esenti dalla franchigia.

Aliquota percentuale

L'aliquota a carico del paziente corrisponde al dieci per cento dell'importo fatturato. Questa cifra deve essere pagata direttamente da Lei e ha un tetto massimo di 700 franchi all'anno.

Un'eccezione è costituita dai medicinali, che possono avere aliquote diverse a seconda dei casi. Chieda informazioni al medico o al farmacista.

Contributo ai costi ospedalieri

In caso di ricovero in ospedale, deve pagare un importo di 15 franchi per ogni giorno di degenza. Si tratta di un contributo supplementare indipendente dalla franchigia e dall'aliquota percentuale.

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 o 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 psiconcologia, del trattamento dei linfedemi o della sessuologia.

Linea cancro 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 helpline@legacancro.ch o tramite Skype (krebstelefon.ch). Il servizio Skype è disponibile in tedesco e francese.

Cancerline: la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti hanno la possibilità di chattare con una consulente nel sito www.legacancro.ch/cancerline (orari: lunedì-venerdì, ore 11–16). Ha domande sulla malattia o desidera semplicemente parlare con qualcuno sul Suo stato d'animo? La chat è uno strumento ideale per farlo.

Linea Stop tabacco 0848 000 181

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

Corsi

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

Altri malati di cancro

Intrattenersi con persone accomunate da uno stesso vissuto e sapere come gestiscono situazioni particolari può infondere coraggio e aiutare a sentirsi meno soli.

Può discutere le questioni che Le stanno a cuore in un forum online, come quello moderato dalle consulenti della Linea cancro: www.forumcancro.ch.

Un luogo fisico dove scambiare le proprie esperienze è un gruppo di autoaiuto. Spesso è più facile aprirsi con persone che stanno vivendo una situazione simile.

Si informi presso la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro se vi sono gruppi di autoaiuto o gruppi di parola che si riuniscono nelle Sue vicinanze e sull'offerta di corsi per malati di cancro e i loro familiari. Sul sito www.autoaiutosvizzera.ch può cercare gruppi di autoaiuto nella Sua zona.

Nel sito web dell'associazione «Myelom Patienten Schweiz» (MPS) trova i recapiti dei gruppi di autoaiuto per persone colpite da mieloma multiplo: www.multiples-myelom.ch

Servizi di assistenza e cura a domicilio o Spitex per malati di cancro

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 (per es. Hospice Ticino, Hospiz Graubünden, Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP). Contatti la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro per ottenerne gli indirizzi.

Consulenza dietetica

Molti ospedali dispongono di un servizio di consulenza dietetica e nutrizionale. Sul territorio operano dietiste e dietisti indipendenti che, in generale, 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 (in tedesco e francese).

palliative.ch

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 dal luogo dove abitano.

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

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

L'équipe curante Le consiglia cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Chieda anche quali sono le misure che possono aiutarla e facilitarle la guarigione. L'équipe curante include i professionisti che La assistono, curano e sostengono durante la malattia.

Sostegno psiconcologico

Uno psiconcologo è uno specialista che aiuta le persone colpite e i familiari a gestire ed elaborare le conseguenze psichiche di un cancro.

Varie figure professionali possono offrire un sostegno psiconcologico (per es. medici, psicologi, infermieri, assistenti sociali o spirituali). L'essenziale è che abbiano seguito un perfezionamento in psiconcologia. All'indirizzo www.legacancro.ch/psicooncologia trova i recapiti degli psiconcologi nelle Sue vicinanze.

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Alimentazione e cancro**
- **Attività fisica e cancro**
- **Cancro inguaribile: che cosa fare?**
- **Direttive anticipate della Lega contro il cancro**
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **Fatigue da cancro**
- **Il cancro e la sessualità femminile**
- **Il cancro e la sessualità maschile**
- **Il linfedema dopo un cancro**
- **Il periodo del lutto**
- **L'immunoterapia con gli inibitori dei checkpoint**
- **La radioterapia**
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
- **Medicina complementare e cancro**
- **Predisposizione genetica al cancro**
- **Prendersi cura di una persona cara malata di cancro**
- **Quando anche l'anima soffre**
- **Quando un genitore si ammala di cancro**
- **Riabilitazione oncologica**
- **Scelte di fine vita**
- **Terapie medicamentose dei tumori**
- **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.

Informazioni su Internet

Offerte della Lega contro il cancro

www.forumcancro.ch
Forum online della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch
Sito web ufficiale della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch/cancerline
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 psiconcologo nelle vicinanze.

Informazioni in italiano

www.autoaiutosvizzera.ch
Recapiti di gruppi di autoaiuto nelle vicinanze.

www.blutspende.ch/it
Trasfusione CRS Svizzera

www.fertionco.ch
Informazioni su fertilità e cancro.

www.ficog.org/it
Federation of Italian Cooperative Oncology Groups

www.kofam.ch/it
Ufficio federale della sanità pubblica: ricerca sull'essere umano in Svizzera.

www.reteoncologicaropi.it
Rete oncologica pazienti Italia.

Informazioni in tedesco e/o francese

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

www.psychoonkologie.ch
Società svizzera di psiconcologia

Informazioni in inglese

www.cancer.gov
National Cancer Institute USA

www.cancer.net
American Society of Clinical Oncology

www.cancer.org
American Cancer Society

www.cancerresearchuk.org
Cancer Research UK

www.macmillan.org.uk
Macmillan Cancer Support

www.multiplemyeloma.org
Multiple Myeloma Research Foundation

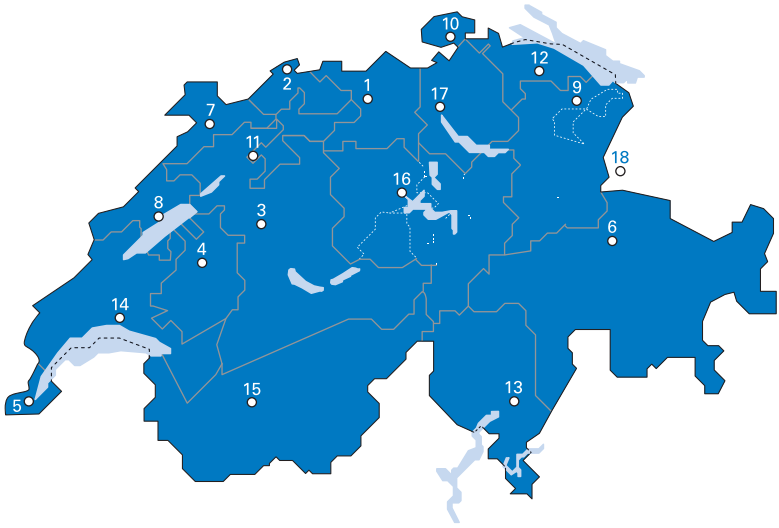
www.myeloma.org
International Myeloma Foundation

Fonti

Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF) (Februar 2022). S3-Leitlinie Diagnostik, Therapie und Nachsorge für Patienten mit monoklonaler Gammopathie unklarer Signifikanz (MGUS) oder Multiplem Myelom. Langversion 1.0.
https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/multiples-myelom/

Manegold, K. (21.6.2022). Multiples Myelom. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum.
https://m100-kid.dkfz.de/wissensdatenbank/lymphatisches-blutbildendes-und-verwandtes-gewebe/multiples-myelom/

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-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@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.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
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.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@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-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 neuchâteloise 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@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@krebsliga-thurgau.ch
www.krebsliga-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
Avenue d'Ouchy 16
1006 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

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@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN CH 73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Landstrasse 40a
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@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

Forum
www.forumcancro.ch,
piattaforma virtuale della Lega contro il cancro

Cancerline
www.legacancro.ch/cancerline, la chat sul cancro per bambini, adolescenti e adulti
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Skype
krebstelefon.ch
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Linea stop tabacco
Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi al minuto (rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11.00–19.00

Le siamo molto grati del Suo sostegno.

Linea cancro
0800 11 88 11
lunedì–venerdì
ore 9.00–19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

Uniti contro il cancro

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 confermare la donazione.

Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.