



lega contro il cancro

Terapie orali in oncologia

Come assumere medicinali contro il cancro a casa



Una guida della Lega contro il cancro



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 60 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,
info@legacancro.ch, www.legacancro.ch

2ª edizione, direzione del progetto e redazione

Nicole Bulliard, specialista pubblicazioni,
Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza scientifica

Irène Bachmann-Mettler, esperta in cure infermieristiche, presidente dell'associazione Cure oncologiche Svizzera

Sandy Decosterd, responsabile delle cure infermieristiche, dipartimento di oncologia, HUG Ginevra

Christiane Kaufmann, infermiera di sanità pubblica, direttrice della Lega neocastellana contro il cancro

Dr. med. Ludivine Mercier, primaria, specialista FMH in oncologia medica, Ospedale del Giura

Ringraziamo le persone colpite dalla malattia per l'attenta rilettura del manoscritto e le preziose osservazioni.

Traduzione in italiano

Paolo Valenti, Zurigo

Lettorato in italiano

Antonio Campagnuolo, Lugano
Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Immagine di copertina

Shutterstock

Immagini

pp. 4: Shutterstock
p. 30: Fotolia

Design

Lega svizzera contro il cancro, Berna

Stampa

Länggassdruck AG, Berna

Questo opuscolo è disponibile anche in lingua tedesca e francese.

© 2021, 2017, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Indice

Editoriale	5
Convivere con un cancro	6
Terapie orali in oncologia	7
Vantaggi e inconvenienti	7
Quali sono i farmaci orali contro il cancro?	9
Assunzione corretta dei medicinali	13
Quale dose?	14
Quanto dura l'azione di un medicinale?	14
Come si assumono i farmaci?	14
Posso bere e mangiare di tutto?	15
Che cosa sono le interazioni tra farmaci?	15
Posso dividere o frantumare i farmaci?	16
Quali precauzioni devo adottare quando assumo i medicinali?	16
Che cosa devo fare se tralascio una dose o mi sbaglio?	17
Dove devo conservare i medicinali?	18
Effetti indesiderati: che cosa devo fare?	18
Calendario per l'assunzione dei farmaci	20
Valutare l'assunzione dei medicinali a casa	21
Cosa favorisce l'assunzione corretta dei farmaci?	21
Questionario di autovalutazione	23
Valutazione e suggerimenti	26
Consulenza e informazione	31



Cara lettrice, caro lettore

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

Le terapie orali in oncologia comprendono i farmaci contro il cancro che si assumono a casa sotto forma di compresse, capsule o confetti. Probabilmente, il Suo medico Le ha già proposto o prescritto questo tipo di trattamento.

Le informazioni contenute in questo opuscolo intendono aiutarla a gestire la terapia.

Capirà perché è indispensabile attenersi alle indicazioni del medico e quali sono i fattori che favoriscono un'assunzione corretta. Se dovesse avere delle difficoltà, in queste pagine trova consigli che forse Le saranno utili. Non esiti a porre tutte le Sue domande all' équipe curante e si lasci aiutare dalle persone che La circondano: parenti o amici.

Nei numerosi opuscoli della Lega contro il cancro può trovare informazioni e consigli utili. Sente il bisogno di essere seguita? I consulenti specialistici delle Leghe cantonali e regionali contro il cancro e della Linea cancro sono a Sua disposizione per assisterla e consigliarla. Trova i recapiti dei servizi di consulenza alle pagine 38 e 39.

Le auguriamo ogni bene.

La Sua Lega contro il cancro

Convivere con un cancro

Negli ultimi anni l'industria farmaceutica ha sviluppato una moltitudine di nuovi medicinali che si possono assumere a casa. Grazie a questi farmaci, molti pazienti vivono più a lungo e in condizioni migliori. Ciononostante, può succedere che la malattia e la terapia medicamentosa scambussolino la vita di tutti i giorni.

Spesso il cancro è una prova estenuante sotto il profilo psichico, sia per la persona colpita sia per i suoi familiari. Parlare delle proprie paure o angosce può dare sollievo e aiuta a trovare soluzioni per convivere nel modo migliore con la malattia.

Alcuni pazienti si rivolgono a uno psicologo, altri trovano sostegno in seno alla famiglia o tra gli amici.

Anche il fisico può essere colpito duramente dalla malattia e dai trattamenti. In questo caso potrebbe essere sensato ridurre in via temporanea o definitiva il tempo di lavoro. Di giorno in giorno è necessario adeguare alle forze disponibili le attività del tempo libero, le faccende domestiche e l'igiene personale.

Può anche darsi che l'assunzione regolare di medicinali influisca sulla routine quotidiana. È richiesta grande disciplina e forza di volontà da parte Sua, perché il trattamento viene prescritto per mesi e talvolta per anni. È importante essere informati: più l'équipe curante sarà scrupolosa nello spiegarle gli aspetti legati alla terapia, più Lei avrà fiducia nell'efficacia dei farmaci e Le risulterà facile assumerli rigorosamente per lungo tempo.

Per contro, se non capisce le informazioni fornite o ha dubbi sull'efficacia del trattamento, c'è un rischio consistente che non assuma i farmaci come dovrebbe. Non è sicuro della scelta dei medicinali? Non ha capito un'informazione? Le sfugge l'obiettivo di una determinata misura?

Non esiti a domandare alla Sua équipe curante di ripetere le spiegazioni. I consulenti delle Leghe cantonali e regionali contro il cancro e della Linea cancro capiscono bene i Suoi dubbi e sono in grado di rispondere alle Sue domande (vedi pp. 38 e 39).

Terapie orali in oncologia

Sempre più farmaci anticancro possono essere somministrati per via orale.

Essi possiedono le seguenti caratteristiche:

- hanno la stessa efficacia dei medicinali somministrati per

via endovenosa, a condizione che la loro assunzione sia scrupolosamente rispettata;

- provocano effetti indesiderati;
- il loro modo di somministrazione presenta sia vantaggi che inconvenienti.

Vantaggi e inconvenienti

Vantaggi	Inconvenienti
Il paziente assume i suoi medicinali a casa, godendo della massima autonomia. Può essere aiutato anche dai familiari o da un servizio di assistenza e cure a domicilio.	Il paziente è l'unico responsabile dell'assunzione corretta e regolare dei suoi medicinali.
L'assunzione dei farmaci è integrata nella routine quotidiana.	Per un'efficacia ottimale del trattamento è necessario rispettare sempre gli orari e le modalità di somministrazione, anche sul lavoro e in vacanza.
L'assunzione orale evita buona parte delle trasferte presso il medico o il centro di trattamento.	Se si commettono errori, l'équipe curante se ne accorge solo dopo o addirittura mai.

Vantaggi	Inconvenienti
<p>Pungere le vene spesso è necessario solo per i prelievi di sangue per gli esami. Le infusioni supplementari sono più rare.</p>	<p>La manipolazione della confezione per estrarre le compresse può essere complicata se si soffre di una neuropatia periferica (effetti indesiderati a danno di mani e piedi). Alcune pasticche sono grandi e/o difficili da ingerire.</p>
<p>Il paziente può gestire la terapia farmacologica secondo un rituale più appropriato al suo stile di vita.</p>	<p>Il consenso al trattamento oncologico dipende da numerosi fattori. Spesso l'argomento è complesso. Può capitare che l'equipe curante non trasmetta le informazioni in modo comprensibile oppure che il paziente le assimili solo in parte. Di conseguenza, possono essere commessi errori, da cui deriva un effetto troppo forte o troppo debole dei medicinali.</p>

Quali sono i farmaci orali contro il cancro?

I farmaci contro il cancro che si possono assumere per via orale contengono differenti principi attivi. Si distinguono in seguenti gruppi farmacologici:

- chemioterapia (citostatici);
- terapie mirate;
- terapie antiormonali.

Chemioterapia

La chemioterapia si basa sull'impiego di citostatici, farmaci che danneggiano le cellule tumorali o ne impediscono la crescita. I principi attivi entrano nella circolazione sanguigna e si distribuiscono in tutto l'organismo, per questo si dice che hanno un effetto «sistemico».

Esistono più di cento citostatici. L'oncologo li sceglie in base al tipo di cancro e allo stadio della malat-

tia. Le cellule del corpo umano si dividono attraverso varie fasi che si succedono in un ordine preciso. I citostatici ostacolano questo meccanismo, impedendo al tumore di crescere.

Possibili effetti indesiderati

I principali effetti collaterali sono causati dall'azione dannosa dei citostatici sulle cellule sane. Per esempio, può manifestarsi una caduta dei capelli o un'inflammazione delle mucose. In genere gli effetti indesiderati regrediscono dopo il trattamento poiché gli organi hanno la capacità di rigenerarsi. Talvolta però possono essere permanenti.

Tutti i citostatici possono provocare effetti collaterali. La loro natura, frequenza e intensità dipendono dalla sensibilità individuale, dai medicinali somministrati e dalla loro combinazione.

Azione dei farmaci ed effetti indesiderati

L'opuscolo «Terapie medicamentose dei tumori» (vedi p. 35) contiene informazioni dettagliate sui medicinali, sui loro meccanismi d'azione, sui possibili effetti indesiderati e sulle misure per attenuarli.

Terapie mirate

Diversamente dalle chemioterapie, le terapie mirate agiscono su strutture specifiche all'interno o sulla superficie delle cellule tumorali, diverse a seconda del tipo di medicamento usato. Si definiscono «mirate» perché aggrediscono solo le cellule cancerose e in linea di principio non hanno alcun effetto su quelle sane, o solo di piccola entità. Talvolta sono somministrate in combinazione con un citostatico o con un farmaco antiormonale. Anche i farmaci antiormonali sono terapie mirate.

Come agiscono le terapie mirate?

Ogni cellula del corpo umano possiede recettori o antigeni, ossia strutture fatte per essere riconosciute da altre sostanze. A questi recettori si legano molecole specifiche, che innescano una serie di reazioni nelle cellule, anche in quelle tumorali, chiamate «cascate di trasduzione del segnale». Questi fenomeni sono fondamentali per la divisione e la morte delle cellule. Se le cascate di trasduzione del segnale sono distur-

bate, le cellule possono degenerare e può insorgere il cancro.

I principi attivi dei farmaci mirati riconoscono i recettori delle cellule tumorali e li bloccano in modo mirato, al fine di impedire l'attivazione della cascata di trasduzione del segnale.

Ad esempio, possono bloccare i segnali responsabili della formazione di vasi sanguigni nel tumore (angiogenesi). Altre terapie mirate inibiscono i fattori di crescita o bloccano i recettori coinvolti nella divisione cellulare. Il loro obiettivo è di rallentare o arrestare del tutto la crescita o il metabolismo del tumore.

Possibili effetti indesiderati

Le terapie mirate distinguono meglio dei citostatici le cellule malate da quelle sane. Pertanto, anche le conseguenze per le cellule sane sono diverse e compaiono effetti collaterali di altro tipo (per. es. alterazioni della pelle e delle unghie).

La natura degli effetti indesiderati, la loro intensità e il momento in cui si manifestano dipendono dai

tipi di farmaci utilizzati e dalla loro combinazione. Variano da persona a persona.

Terapia antiormonale

Gli ormoni sono sostanze prodotte da diverse ghiandole dell'organismo e una delle loro funzioni è di stimolare la crescita delle cellule. Il meccanismo è il seguente: gli ormoni si legano a strutture sulla superficie delle cellule, chiamate recettori, e questo legame attiva una reazione che stimola la cellula a crescere e dividersi.

I tumori sensibili agli ormoni, o «ormono-dipendenti», sono caratterizzati dalla presenza di cellule cancerose che reagiscono agli ormoni.

Un prelievo di tessuto consente di scoprire se le cellule del tumore hanno sviluppato i recettori che si

legano agli ormoni. In caso affermativo, il medico prescrive una terapia antiormonale che inibisce l'azione o la funzione degli ormoni e rallenta la crescita delle cellule ormono-dipendenti.

Possibili effetti indesiderati

I possibili effetti indesiderati ricordano i disturbi tipici della menopausa e comprendono vampate di calore e sudorazione eccessiva. Anche gli uomini ne sono colpiti.

La terapia antiormonale può, inoltre, diminuire il desiderio sessuale (per ulteriori informazioni invitiamo a leggere gli opuscoli sulla sessualità, vedi p. 34) e provocare dolori articolari e un'osteoporosi.

Possibili trattamenti contro il cancro

L'arsenale impiegato contro un cancro si compone di farmaci (chemioterapia, terapie mirate, terapia antiormonale, immunoterapia), interventi chirurgici e radioterapia.

I trattamenti con farmaci hanno un'azione sistemica. Agiscono cioè in tutto l'organismo, poiché i medicinali assunti per bocca sono assorbiti nello stomaco e nell'intestino ed entrano nel sangue. Attraverso la circolazione sanguigna si diffondono nell'intero organismo e agiscono sulle tutte le cellule tumorali disseminate nel corpo. Un intervento chirurgico o una radioterapia, invece, sono trattamenti locali di un tumore o di una metastasi.

Per saperne di più legga gli opuscoli «Terapie medicamentose dei tumori», «La chirurgia dei tumori», «La radioterapia» e gli opuscoli sui diversi tipi di cancro (vedi pp. 34 e 35).

Assunzione corretta dei medicinali

Solo l'assunzione corretta dei farmaci orali contro il cancro garantisce un effetto ottimale. Questo capitolo riassume brevemente gli aspetti da tenere in considerazione. Si attenga innanzitutto alle spiegazioni del Suo medico e dell'equipe curante e non abbia timore di porre domande.

Domande da porre al medico

Le seguenti domande possono esserle utili durante il colloquio con il medico. Se non ha capito qualcosa non esiti a chiedere spiegazioni, a costo di insistere. Più informazioni riceverà, più si sentirà sicura una volta a casa. Si faccia accompagnare alle visite da una persona di fiducia, così sarete in due ad ascoltare le raccomandazioni fornite.

- Quando devo prendere i miei medicinali? A che dosaggio?
- Quali precauzioni devo adottare nel maneggiare i medicinali?
- Che cosa posso fare se ho difficoltà a ingerire le compresse? Posso dividerle, frantumarle o scioglierle in un liquido caldo o freddo?
- Che cosa devo fare se non ho assunto i farmaci secondo le indicazioni del medico: se ho dimenticato una dose o ho assunto una dose eccessiva?
- Come devo conservare i medicinali?
- Quali effetti collaterali mi devo attendere? Che cosa posso fare se compaiono effetti indesiderati? Ci sono effetti indesiderati che devo segnalare immediatamente? A chi mi posso rivolgere in questo caso?
- Ci sono cibi o bevande vietate durante la terapia farmacologica?
- Posso continuare ad assumere altri medicinali?
- Ogni quanto dovrò recarmi alle visite mediche?
- Quanto tempo dura la chemioterapia orale?
- I costi dei medicinali sono a carico della cassa malati? Se no, chi li paga? Quanto costano?

Quale dose?

Il medico calcola la dose in milligrammi (mg) e prescrive il numero di compresse, capsule o confetti da assumere quotidianamente in funzione delle Sue esigenze.

Quanto dura l'azione di un medicinale?

La concentrazione del principio attivo nel sangue deve mantenersi costante per garantire un'efficacia di lunga durata. Pertanto è necessario assumere i farmaci sempre alla stessa ora.

Il numero di assunzioni giornaliere dipende dalla velocità alla quale il corpo metabolizza ed elimina il principio attivo. Per alcuni medicinali questo avviene in 8 o 12 ore, per altri in 24 ore. Di conseguenza, vengono prescritte una, due o tre dosi al giorno.

Alcune terapie orali contro il cancro possono durare settimane o persino anni. Per consentire al corpo di recuperare, talvolta sono

necessarie delle pause nel corso del trattamento. I periodi di assunzione intervallati da pause sono chiamati «cicli di terapia».

Non interrompa mai l'assunzione del farmaco al di fuori delle pause previste senza averne prima discusso con il medico.

Come si assumono i farmaci?

Alcuni farmaci vanno assunti a digiuno (a stomaco vuoto), altri invece prima, durante o dopo i pasti.

L'assorbimento dei medicinali può cambiare se, nello stomaco o nell'intestino, essi vengono a contatto con sostanze nutritive o bevande particolari. Se non sono assunti alla distanza di tempo dai pasti raccomandata, il loro effetto può essere troppo forte o troppo debole. Questo è il motivo per cui il momento dell'assunzione è stabilito in funzione del momento dei pasti, per esempio un'ora prima o due ore dopo.

Posso bere e mangiare di tutto?

Alcuni alimenti alterano l'effetto delle terapie orali contro il cancro, pertanto il loro consumo è fortemente sconsigliato durante la terapia.

Si tratta, in particolare, di:

- pompelmi, carambole e arance amare, poiché contengono un enzima che interferisce con l'azione dei farmaci;
- cibi ad alto tenore di grassi prima o dopo l'assunzione di determinati farmaci;
- alcol, che può modificare l'effetto di alcuni medicinali. Se desidera consumare alcolici deve discuterne prima con il medico.

Se sarà necessario adeguare l'alimentazione, la Sua équipe curante La informerà. Trova informazioni più approfondite nell'opuscolo «Alimentazione e cancro» (vedi p. 34 o www.legacancro.ch/opuscoli).

Che cosa sono le interazioni tra farmaci?

I medicinali possono contenere principi attivi incompatibili con quelli di altri medicinali: in questo caso si parla di «interazioni tra farmaci». Se questo accade durante l'assunzione concomitante di una terapia contro il cancro e di altre sostanze, vi è il rischio che la terapia agisca troppo o troppo poco, che non agisca per nulla o che abbia effetti indesiderati più intensi.

Informi l'équipe curante su tutti i medicinali che sta assumendo. Menzioni anche eventuali rimedi naturali o a base di piante, come ad esempio l'iperico, spesso utilizzato per gli sbalzi d'umore, o gli integratori alimentari.

Importante

Il Suo oncologo La informerà sulle possibili interazioni farmacologiche. È fondamentale che gli altri medici curanti, come il medico di famiglia, controllino la compatibilità dei farmaci che prescrivono. Oncologi e medici di famiglia comunicano tra di loro per evitare problemi. In ogni modo, ogni volta che assume nuovi medicinali Le raccomandiamo di informare il Suo medico di famiglia appena possibile, affinché possa prevenire la comparsa di eventuali effetti collaterali.

Quali precauzioni devo adottare quando assumo i medicinali?

Assuma il farmaco subito dopo averlo estratto dalla confezione.

Si lavi le mani con acqua e sapone dopo aver toccato le compresse. I familiari e il personale di cura devono indossare guanti in lattice monouso quando manipolano i farmaci.

Portapillole

Se usa un portapillole, lasci tutte le compresse nei loro blister per precauzione. Apra il blister solo appena prima dell'assunzione. Si ricordi di lavarsi sempre le mani dopo aver toccato i medicinali. Le altre pre-

cauzioni che li preparano o li manipolano devono indossare guanti.

Posso dividere o frantumare i farmaci?

Alcune persone hanno difficoltà a deglutire compresse, capsule o confetti interi. Purtroppo i farmaci orali contro il cancro non possono essere frantumati, divisi né masticati. Le capsule non possono essere aperte. Il loro meccanismo d'azione impone che giungano intere nello stomaco.

Questi farmaci sono ricoperti di una pellicola protettiva, che consiste, ad esempio, in un sottile strato di zucchero o cellulosa per le com-

presse (il cosiddetto «film») o in un involucro di gelatina per le capsule. La funzione di questo rivestimento è far sì che il principio attivo sia rilasciato nella zona giusta del tratto gastrointestinale per essere assorbito nel sangue. Se la pellicola protettiva subisce danni o si scioglie prematuramente, i principi attivi non possono più essere assorbiti nel punto previsto.

La Sua équipe curante Le spiegherà come assumere i medicinali.

Ha difficoltà a deglutire le pillole? Alcuni consigli:

- bere un sorso d'acqua prima di metterle in bocca, poiché le pastiglie scivolano meglio in una bocca bagnata;
- bere acqua a sufficienza (un bicchiere) per ingerirle, la raccomandazione «a digiuno» non riguarda l'acqua;
- se non deve prenderle a digiuno, può aiutarsi ad esempio con un cucchiaino di yogurt.

Che cosa devo fare se tralascio una dose o mi sbaglio?

Ho dimenticato di prendere le pastiglie

L'assunzione di alcuni farmaci può essere recuperata il giorno stesso, se è stata dimenticata. Per altri medicinali, invece, bisogna attendere il giorno successivo e riprendere la somministrazione come d'abitudine.

La Sua équipe curante Le spiegherà come fare.

Ho assunto troppe pastiglie

Si rivolga all'équipe curante per determinare la dose successiva.

Ho vomitato la pastiglia

Non assuma una nuova compressa per recuperare, aspetti la dose successiva. Se non fosse possibile, avverta l'équipe curante.

Dove devo conservare i medicinali?

Alcuni medicinali possono essere conservati a temperatura ambiente, altri devono essere messi in frigorifero. Chieda all'equipe curante. Trova informazioni sulla conservazione dei farmaci sulla confezione e nel foglietto illustrativo.

Faccia in modo che i farmaci siano accessibili solo alle persone autorizzate alla loro somministrazione. Tutti i medicinali devono essere conservati fuori della portata dei bambini.

Effetti indesiderati: che cosa devo fare?

Malgrado i progressi della medicina, i farmaci orali contro il cancro possono ancora provocare effetti collaterali. Alcuni di essi, come la nausea, possono essere evitati o alleviati con medicinali di accompagnamento.

Chieda al medico quali effetti indesiderati possono comparire nel Suo caso e come reagire qualora si manifestassero.

Buono a sapersi

Una volta tornati a casa, può essere difficile tenere a mente tutti i punti importanti riguardanti l'assunzione dei farmaci orali contro il cancro. Il Suo medico o l'equipe curante Le consegnerà una scheda riassuntiva con tutte le istruzioni. Se non dovesse riceverla o avesse bisogno di informazioni supplementari, consulti le schede dei farmaci destinate ai pazienti sul:

sito www.oraletumorthérapie.ch/it/schede-dei-farmaci

In caso di domande, o se non trova la scheda riguardante il Suo medicamento, si rivolga al medico o all'equipe curante.

Se un effetto indesiderato La preoccupa, non esiti a telefonare all'equipe curante per chiedere consiglio. È possibile che il medico ritenga necessario visitarla per individuare la causa dei sintomi e discuterne con Lei. Non aspetti di arrivare al punto

in cui non sa più cosa fare, prima di chiedere aiuto.

Per maggiori informazioni su come gestire gli effetti indesiderati, legga l'opuscolo «Terapie medicamentose dei tumori» (vedi p. 35 o visiti il sito www.legacancro.ch/opuscoli).

Misure e farmaci di accompagnamento

Il medico può prescrivere diversi farmaci o terapie per alleviare o, in alcuni casi, prevenire anticipatamente i sintomi e gli effetti collaterali del trattamento.

I principali farmaci di accompagnamento sono:

- antiemetici contro la nausea e il vomito;
- antibiotici contro le infezioni batteriche;
- antimicotici contro le infezioni da funghi;
- analgesici contro i dolori e la febbre;
- antipiretici contro la febbre (in parte identici agli analgesici);
- risciacqui o spray per le infiammazioni della mucosa boccale;
- antidiarroici;
- lassativi contro la stitichezza;
- bifosfonati contro l'osteoporosi;
- preparati a base di cortisone per prevenire reazioni allergiche e la nausea.

Per funzionare, anche i farmaci di accompagnamento devono essere assunti seguendo le prescrizioni.

Calendario per l'assunzione dei farmaci

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattina / ora							
Mezzogiorno / ora							
Sera / ora							

	Numeri d'emergenza
Oncologo	
Équipe curante	
Urgenze 24h	
Medico di famiglia	

Domande:

Valutare l'assunzione dei medicinali a casa

Cosa favorisce l'assunzione corretta dei farmaci?

Le esperienze accumulate dalle persone colpite e dagli specialisti insegnano che è più facile seguire il trattamento se:

- il paziente è stato coinvolto nella scelta del trattamento e lo approva;
- l'assunzione è integrata nella routine quotidiana;
- la persona ammalata beneficia di un sostegno e di mezzi ausiliari adeguati;
- la situazione finanziaria del paziente è stabile.

Consenso al trattamento oncologico

Per prendere una decisione con cognizione di causa è necessario avere informazioni comprensibili: sapere quali benefici ci si attende dalla terapia proposta, quali sono i meccanismi d'azione del medicamento e i possibili effetti indesiderati.

La fiducia nell'efficacia della terapia è il principale fattore che motiva la persona ammalata. La convinzione

che le terapie prescritte siano utili dà l'energia e la forza d'animo necessarie ad assumere i farmaci, sopportare gli inconvenienti, gli effetti indesiderati fastidiosi, la stanchezza o i momenti di scoraggiamento. Cresce anche la capacità di sopportare gli effetti indesiderati.

Pertanto, se Lei ha dubbi sull'utilità della terapia o timori riguardo a possibili effetti indesiderati, ne parli con l'équipe curante. I professionisti che L'assistono avranno la massima comprensione verso le Sue obiezioni o domande. Fornirle informazioni e consigliarla è il loro mestiere.

Integrare i farmaci nella vita quotidiana

La pianificazione della routine quotidiana è essenziale. Pertanto è indispensabile decidere insieme all'équipe curante quali sono gli orari ideali per l'assunzione dei farmaci, al fine di conciliare la terapia con le attività quotidiane, gli impegni di lavoro e il tempo libero.

Sostegno

I Suoi familiari e altre persone vicine hanno un ruolo importante: sono i Suoi partner nella terapia a casa. Le ricordano gli orari di assunzione o preparano il bicchiere d'acqua per ingerire la pillola.

Chieda loro di aiutarla: ripartire le responsabilità ne alleggerisce il peso.

All'occorrenza, si informi presso i servizi di cure domiciliari della Sua regione sulla loro offerta di sostegno e chieda alla Sua cassa malati se, e in che misura, ne copre i costi.

Mezzi ausiliari

Questi accorgimenti possono aiutarla ad assumere correttamente i farmaci:

- annoti a penna su un calendario la data e l'ora dell'assunzione, per poi sottolinearle una volta assunto effettivamente il medicamento;
- usi un portapillole, seguendo le istruzioni che Le ha fornito l'équipe curante;
- usi un'agenda elettronica o le applicazioni per smartphone,

computer o tablet. Sono concepite per la gestione di una terapia e dispongono di funzioni promemoria;

- appenda uno schema promemoria sull'armadietto dei medicinali o sul frigorifero in cui conserva i farmaci;
- adotti rituali che L'aiutano a non dimenticare l'assunzione: prima o dopo la pulizia dei denti, lasciando in vista il bicchiere vuoto dopo aver preso il medicinale, ecc.

Situazione finanziaria

Le terapie orali contro il cancro possono essere costose. In generale sono rimborsate dalla cassa malati, ma l'assicurato deve partecipare ai costi con una quota del 10% (aliquota percentuale), che non può superare i 700 franchi all'anno per gli adulti e i 350 franchi per i bambini (aggiornato al 2021). Si informi presso la Sua cassa malati sull'ammontare dei costi a Suo carico.

Se la situazione finanziaria è delicata, la franchigia, l'aliquota percentuale e altri costi legati alla malattia (per es. le spese di trasporto)

possono essere fonti di preoccupazione. Queste difficoltà sono frequenti nel decorso di una malattia. Si rivolga al servizio sociale dell'ospedale, ai consulenti delle Leghe cantonali o regionali contro il cancro (vedi pp. 38 e 39) o alla Sua équipe curante, che Le spiegheranno come alleviare la situazione.

In rari casi può capitare che un medicamento particolare non sia rimborsato dalla cassa malati. Il Suo medico curante è tenuto a informarla e a cercare una soluzione insieme a Lei.

Questionario di autovalutazione

L'assunzione corretta dei farmaci è una condizione indispensabile per ottenere dei risultati. L'efficacia ottimale della terapia presuppone l'aderenza della persona ammalata alle prescrizioni del medico. Per diversi motivi, alcune persone fanno fatica ad attenersi sempre a un'assunzione corretta.

Il questionario seguente La aiuta a capire:

- se fa parte della categoria di persone che non hanno alcun problema a gestire una terapia a casa;
- in caso contrario, quali sono le difficoltà o i motivi che Le impediscono di seguire le indicazioni del medico.

In base al risultato del questionario, troverà consigli utili per conciliare l'assunzione dei medicinali con la Sua routine quotidiana sul lavoro e nel tempo libero (vedi p. 24).

Segni con una crocetta le affermazioni corrispondenti alla Sua esperienza nell'assunzione dei farmaci	Risposta
Talvolta mi capita di dimenticare di prendere le medicine.	<input type="checkbox"/> A
Quando sto bene smetto di assumere i medicinali con regolarità.	<input type="checkbox"/> B
Non dimentico mai di prendere i medicinali.	<input type="checkbox"/> C
Devo assumere tanti farmaci in diversi momenti del giorno, durante il lavoro o quando svolgo le mie incombenze quotidiane. Di conseguenza, non riesco ad attenermi alla prescrizione del medico.	<input type="checkbox"/> D
Talvolta non mi ricordo più se li ho già assunti. Nel dubbio preferisco evitare di prenderli.	<input type="checkbox"/> A
Se sto peggio a causa degli effetti indesiderati (per es. nausea), faccio una pausa e ricomincio ad assumere i farmaci quando sto meglio.	<input type="checkbox"/> B
Utilizzo un calendario nel quale ho pianificato l'assunzione dei medicinali e vi annoto quando prendo le dosi. Oppure uso un portapillole come mi è stato spiegato dall'équipe curante. In questo modo mantengo il controllo sull'assunzione dei miei medicinali.	<input type="checkbox"/> C
Non compro i medicinali perché non sono in grado di pagare l'aliquota percentuale a mio carico.	<input type="checkbox"/> D
I miei familiari o i miei amici non si interessano a come gestisco la situazione. Talvolta dimentico di prendere le medicine perché nessuno mi ricorda di farlo.	<input type="checkbox"/> A
Ho perso fiducia nell'équipe curante. Non capiscono le mie preoccupazioni e i miei problemi.	<input type="checkbox"/> B
Seguo alcuni rituali e uso degli accorgimenti che mi aiutano a ricordare di prendere i medicinali. Per esempio li assumo sempre dopo aver lavato i denti oppure uso la funzione promemoria del telefonino.	<input type="checkbox"/> C
Ogni tanto tralascio una dose perché trovo che i medicinali siano troppo costosi.	<input type="checkbox"/> D
Talvolta mi capita di dimenticare una dose malgrado l'uso di un calendario o di un portapillole.	<input type="checkbox"/> A
La mia équipe curante non mi chiede se riesco a seguire la prescrizione medica.	<input type="checkbox"/> B

I miei familiari mi incoraggiano a seguire la terapia o mi ricordano di assumere le medicine.	<input type="checkbox"/> C
Non credo che i medicinali siano davvero efficaci, per cui li prendo controvoglia.	<input type="checkbox"/> D
Se dimentico una dose, il giorno dopo ne assumo una doppia.	<input type="checkbox"/> A
Il mio medico mi ha prescritto una terapia senza chiedere il mio parere.	<input type="checkbox"/> B
Il mio medico, il personale infermieristico e il farmacista mi informano in modo esaustivo sulla somministrazione corretta e sui possibili effetti secondari dei farmaci. Mi fanno domande, mi chiedono come va. So anche che cosa fare in caso di effetti indesiderati.	<input type="checkbox"/> C
Non prendo i medicinali in modo regolare perché tutte queste sostanze chimiche fanno male al mio organismo.	<input type="checkbox"/> D
Talvolta assumo i medicinali fuori dagli orari previsti.	<input type="checkbox"/> A
Le pastiglie sono troppo grandi da inghiottire. Mi si bloccano in gola o mi provocano conati di vomito.	<input type="checkbox"/> B
Ho deciso di seguire questa terapia insieme al medico.	<input type="checkbox"/> C
Quando sono fuori casa non riesco a rispettare gli orari di assunzione prescritti.	<input type="checkbox"/> D
Non so chi o che cosa potrebbe aiutarmi ad assumere correttamente i medicinali.	<input type="checkbox"/> A
Gli effetti indesiderati mi limitano nella vita quotidiana. Non so cosa fare per migliorare la situazione.	<input type="checkbox"/> B
Le schede informative che mi sono state consegnate dall'équipe curante mi aiutano a capire l'importanza di un'assunzione regolare dei farmaci.	<input type="checkbox"/> C
Non capisco perché devo prendere i farmaci sempre alla stessa ora.	<input type="checkbox"/> D
Totale risposte ____ A ____ B ____ C ____ D	

Questionario e valutazione sviluppati da Irène Bachmann-Mettler, esperta in cure infermieristiche CRS e presidente dell'associazione Cure oncologiche Svizzera.

Valutazione e suggerimenti

Prevalenza di risposte «A»

Lei vuole assumere i farmaci in modo corretto. Ciononostante, a volte, dimentica di assumerli o non ricorda più se li ha già presi oppure no. Si tratta di un problema comune a molte persone.

Alcuni consigli:

- chiedi a un familiare o a una persona vicina di aiutarla a seguire la terapia;
- custodisci i farmaci nel luogo dove è abituato ad assumerli;
- regoli la sveglia sull'ora dell'assunzione;
- imposta un promemoria nell'agenda elettronica;
- associ il trattamento a un rituale, come prendere i medicinali sempre prima di lavarsi i denti o di andare a letto;
- annota ogni assunzione nel calendario;
- usa un portapillole per controllare se ha preso le pastiglie.

Prevalenza di risposte «B»

È difficile assumere i farmaci con regolarità quando si soffre di effetti indesiderati o si dubita dell'efficacia della terapia. Può anche darsi che Lei non voglia più assumerli o che non riesca più a farlo.

Ha ricevuto sufficienti informazioni dall'équipe curante? Ha la sensazione di essere incompreso? Ha perso fiducia?

Magari i suggerimenti seguenti possono aiutarla a migliorare la situazione o incoraggiarla a parlarne con l'équipe curante.

Alcuni consigli:

- ne parli con un familiare. Insieme potreste trovare soluzioni da proporre all'équipe curante;
- spieghi all'équipe curante i motivi che Le impediscono di seguire correttamente la terapia. Richieda al più presto un colloquio per esporre i Suoi problemi o timori;
- soffre di effetti indesiderati? Non esiti a rivolgersi all'équipe curante. Esistono medicinali o misure infermieristiche in grado di prevenire o alleviare vari effetti collaterali;
- ha dubbi sull'opportunità di proseguire la terapia? Ne parli apertamente con l'équipe curante.

Prevalenza di risposte «C»

Sta gestendo bene il trattamento: l'ha organizzato bene o può contare sul sostegno di chi La circonda e dell'équipe curante.

È convinto dell'utilità della terapia, la trova sensata, in primo luogo perché ha partecipato attivamente alle decisioni in materia.

Prevalenza di risposte «D»

Si trova in una situazione difficile:

- i Suoi impegni quotidiani Le impediscono di rispettare gli orari di assunzione dei farmaci?
- Quando e come assumere i farmaci Le sembra troppo complicato?
- Il costo dei medicinali pesa a tal punto sul Suo budget che ogni volta si chiede se assumerli o no?
- Ha dubbi sull'efficacia del trattamento e a volte pensa che sia meglio sospenderlo?
- Semplicemente, ne ha abbastanza di tutte queste medicine?
- ha già chiesto all'équipe curante se sia possibile cambiare gli orari di assunzione dei farmaci?
- Ha la possibilità di parlarne con il Suo superiore o un collega? Magari queste persone hanno qualche idea per aiutarla ad assumere i farmaci sul posto di lavoro;
- in caso di problemi finanziari: ha parlato di questa situazione con la Sua équipe curante? Gli operatori sanitari sanno che la malattia può comportare difficoltà economiche e sono abituati a cercare soluzioni. Se preferisce discuterne in un ambiente diverso, si rivolga alla Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro (vedi recapiti a pp. 38 e 39);

Suggerimenti

- Non esistono soluzioni semplici in queste situazioni, ma porsi le seguenti domande può aiutare a fare chiarezza:
- come si può conciliare l'assunzione dei medicinali con la Sua vita lavorativa e privata? Rifletta sulle possibili soluzioni assieme a un familiare o con l'équipe curante;
- se dubita dell'efficacia della terapia o ogni giorno deve forzarsi a prendere i farmaci, lo dica apertamente ai medici e al personale infermieristico;
- se ha accettato di aderire alla terapia solo per non far soffrire

i Suoi familiari che non capirebbero una Sua rinuncia, l'équipe curante ha i mezzi per aiutarla ad affrontare questo argomento delicato.

La via diretta è sempre la migliore: dica chiaramente cosa Le dà fastidio o La preoccupa. I professionisti della salute conoscono questo tipo di difficoltà e La aiuteranno a trovare una soluzione appropriata.

«A» «B» «C» «D»: non prevale un tipo di risposta

Le Sue risposte si distribuiscono tra diverse categorie; si rende conto che sono tanti i fattori che agevolano od ostacolano l'assunzione della terapia orale. In tutti i casi, ha compiuto un bel passo avanti: ora è in grado di

individuare le difficoltà che Le impediscono di rispettare scrupolosamente le prescrizioni del medico e ha appreso qualche suggerimento per superarle.



Consulenza e informazione

Chieda consiglio

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

Una malattia oncologica non ha ripercussioni solo fisiche, ma anche psichiche che possono manifestarsi attraverso stati di ansia, di tristezza o di depressione. Se sentisse che il carico emotivo della malattia sta per diventare troppo pesante per Lei, chieda di poter usufruire di un sostegno psiconcologico. Uno psiconcologo è uno specialista che aiuta a gestire e superare 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.

La Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro

Le Leghe cantonali e regionali consigliano, accompagnano e sostengono i malati e i loro familiari in tutte le fasi della malattia. Offrono aiuto pratico per risolvere problemi organizzativi (per es. custodia dei figli, noleggio di un letto elettrico), aiuti finanziari in situazioni di disagio economico legato alla malattia nonché consulenza assicurativa e orientamento in ambito giuridico. Forniscono materiale informativo, organizzano gruppi di autoaiuto e corsi e indirizzano agli specialisti (per es. nei campi della dietetica, delle medicine complementari, della psiconcologia, del trattamento dei linfedemi, della sessuologia, ecc.).

Linea cancro 0800 11 88 11

Un'operatrice specializzata sarà disponibile ad ascoltarla telefonicamente, rispondendo alle Sue domande su tutti gli aspetti legati al cancro e alle possibilità per affrontarlo. Inoltre 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 attualmente solo 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.

Malati di cancro: come dirlo ai figli?

Ha un cancro e ha figli? Può darsi che si chieda come comunicarlo in famiglia e che conseguenze avrà il cancro sulla routine domestica.

Nell'opuscolo «Se un genitore si ammalava di cancro» (vedi p. 35) trova spunti per affrontare questo tema delicato con i Suoi figli. L'opuscolo contiene anche consigli per gli insegnanti.

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.linea-stop-tabacco.ch.

Corsi

La Lega contro il cancro organizza corsi in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro e i loro familiari: www.legacancro.ch/corsi.

Attività fisica

L'attività fisica può alleviare i disturbi concomitanti o successivi al cancro e alle sue terapie. Muoversi regolarmente ripristina le capacità fisiche e aumenta il benessere generale. Si può fare da soli, in due o in un gruppo di sport per malati di cancro: l'importante è che l'esperienza sportiva sia piacevole.

Si informi presso la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro e legga l'opuscolo «Attività fisica e cancro» (vedi p. 34).

Altri malati di cancro

Intrattenersi con persone accomunate da uno stesso vissuto può infondere coraggio e aiutare a sentirsi meno soli. Può essere utile confrontare il proprio modo di far fronte a determinate situazioni con le strategie adottate da altri. Ognuno fa comunque le proprie esperienze e le scelte più consone alla propria personalità. Non c'è, in effetti, un modo giusto o sbagliato di vivere la malattia.

Piattaforme virtuali di scambio

Può condividere le Sue esperienze legate alla malattia in un forum online, come quello moderato dalle operatrici della Linea cancro: www.forumcancro.ch.

Gruppi di autoaiuto

Partecipando agli incontri dei gruppi di autoaiuto, si ha l'opportunità di parlare con persone che hanno vissuto o stanno vivendo un'esperienza analoga alla propria e di scambiarsi informazioni di vario tipo.

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.

Gruppi di autoaiuto a livello nazionale: su www.autoaiutosvizzera.ch, nella sezione «Alla ricerca/Motore di ricerca» può cercare gruppi di autoaiuto nella Sua zona selezionando anche il tema d'interesse.

Gruppi di autoaiuto nel Canton Ticino: www.auto-aiuto.ch oppure presso la Lega ticinese contro il cancro: ticino.legacancro.ch/consulenza-e-sostegno.

Servizi di assistenza e cura a domicilio (SACD) 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 di questo tipo 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) . Prenda contatto con la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro per ottenerne gli indirizzi.

Consulenza dietetica

Molti ospedali dispongono di un servizio di dietetica. 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

Presso il segretariato dell'Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi e sul sito dell'associazione trova gli indirizzi delle sezioni cantonali di palliative ch e degli enti erogatori di cure palliative che operano nella Sua zona. Queste reti assicurano che le persone ammalate possano ricevere un'assistenza e una cura ottimali, indipendentemente dal luogo dove abitano.

palliative ch
Bubenbergplatz 11
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.

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Accompagnare un malato di cancro**
- **Alimentazione e cancro**
- **Assistenza a un familiare e attività lavorativa**
- **Attività fisica e cancro**
- **Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali**
- **Cancro – quando le speranze di guarigione svaniscono**
- **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 cancro ereditario del seno e dell'ovaio**
- **Il linfedema dopo un cancro**
- **Il periodo del lutto**
- **L'immunoterapia con gli inibitori dei checkpoint**
- **La chirurgia dei tumori**
- **La radioterapia**

- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
- **Malati di cancro: come dirlo ai figli?**
- **Medicina complementare e cancro**
- **Mio padre o mia madre hanno il cancro**
- **Predisposizione genetica al cancro**
- **Quando anche l'anima soffre**
- **Riabilitazione oncologica**
- **Scelte di fine vita**
- **Se un genitore si ammala di cancro**
- **Senza forze**
- **Terapie medicamentose dei tumori**

Questo e altri opuscoli gratuiti sono disponibili anche per il download. Sono offerti dalla Lega svizzera contro il cancro e dalle Leghe cantonali contro il cancro.

Ciò è possibile soltanto grazie ai donatori.

Modalità di ordinazione

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



Può leggere e ordinare tutti gli opuscoli online.

Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli trova tutte le pubblicazioni disponibili presso la Lega contro il cancro, inclusi gli opuscoli sui diversi tipi di cancro. La maggior parte è gratuita e può essere scaricata da Internet. Il servizio è offerto dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla Sua Lega cantonale o regionale. Ciò è possibile soltanto grazie ai generosi donatori.

Il Suo parere ci interessa

Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli può esprimere la Sua opinione sugli opuscoli della Lega contro il cancro compilando un breve questionario. La ringraziamo fin d'ora per il Suo contributo.

Opuscoli di altre organizzazioni

«**I trattamenti non convenzionali nel malato oncologico**», a cura dell'associazione AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».

«**Le terapie immuno-oncologiche**», a cura dell'associazione AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it, nella sezione «I libretti di AIMaC».

«**Terapia oncologica nell'ambito di uno studio clinico**», 2015, Gruppo Svizzero di Ricerca Clinica sul Cancro SAKK, ordinazione online: www.sakk.ch.

Lecture consigliate

«**Antineoplastici (Antitumorali)**», a cura dell'IRCCS. Disponibile all'indirizzo www.humanitas.it, nella sezione «Enciclopedia».

«**Glossario**», termini legati al tumore, a cura dell'associazione AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it/informazioni/tumori/glossario.

«**La resistenza ai farmaci**», a cura della fondazione AIRC. Disponibile all'indirizzo www.airc.it, nella sezione «Conosci il cancro».

«**Schede sui farmaci antitumorali**», a cura dell'associazione italiana AIMaC. Disponibile all'indirizzo www.aimac.it/farmaci-tumore.

«**Schede sui farmaci antitumorali orali**», a cura di Adhärenz Orale Tumortherapie. Disponibili all'indirizzo: www.oraletumortherapien.ch/it.

La Lega ticinese contro il cancro dispone di una biblioteca tematica. Il catalogo

può essere richiesto per e-mail (info@legacancro-ti.ch).

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca presso la quale possono essere presi in prestito gratuitamente dei libri. Si informi presso la Lega del Suo Cantone di residenza (vedi pp. 38 e 39).

La Lega svizzera contro il cancro, la Lega bernese e la Lega zurighese contro il cancro dispongono di un catalogo bibliotecario online che prevede la possibilità di ordinare e prenotare libri. Il prestito bibliotecario ovvero l'invio dei libri è garantito in tutta la Svizzera.

Internet

Italiano

Offerta della Lega contro il cancro

www.forumcancro.ch

Piattaforma virtuale di scambio della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch

Servizi di sostegno della Lega svizzera contro il cancro e recapiti delle Leghe cantonali.

www.legacancro.ch/cancerline

La Lega contro il cancro offre a bambini, giovani e adulti una chat con consulenza.

www.legacancro.ch/corsi

Corsi proposti dalla Lega contro il cancro per affrontare al meglio la vita quotidiana durante la malattia.

Altri enti e consultori, altre associazioni

www.aimac.it

Associazione italiana malati di cancro, parenti e amici

www.aiom.it

Associazione italiana di oncologia medica

www.airc.it

Fondazione AIRC per la ricerca sul cancro

www.favo.it

Federazione italiana delle associazioni di volontariato in oncologia

www.fondazioneveronesi.it

Fondazione Umberto Veronesi

www.ieo.it

Istituto europeo di oncologia

www.ilco.ch/it

ilco Svizzera

www.iss.it

Istituto superiore di sanità

www.kofam.ch

Organo di coordinamento della ricerca sull'essere umano

www.legapolmonare.ch

Lega polmonare

www.lymphome.ch/it

Associazione lymphome.ch

www.oraletumorthapien.ch/it

Associazione Adhärenz Orale Tumortherapie

www.palliative.ch

Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativi

www.psychoonkologie.ch

Società svizzera di psiconcologia

www.selbsthilfeschweiz.ch

Autoaiuto Svizzera

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

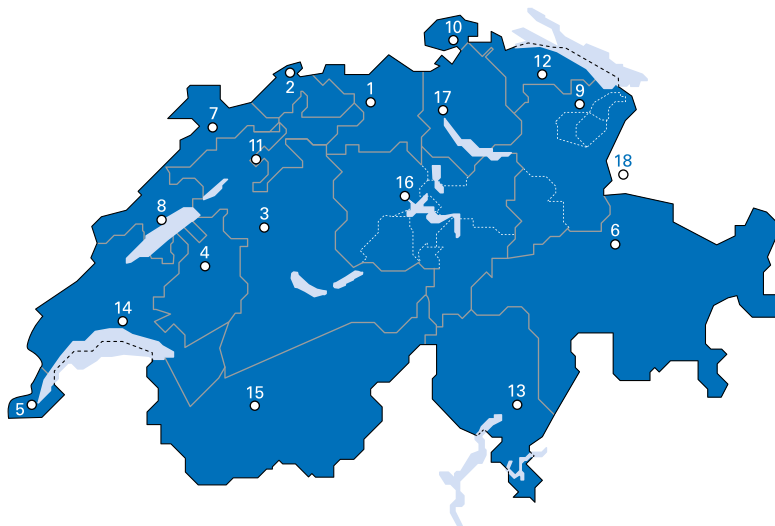
www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service

Fonti

Le pubblicazioni e i siti Internet citati nel presente opuscolo servono da fonte alla Lega contro il cancro e soddisfano i criteri di qualità della Health On the Net Foundation, il cosiddetto «HonCode» (vedi www.hon.ch/HONcode/Italian).

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
PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel**
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6
- 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
PK 30-22695-4
- 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
CP 17-6131-3
- 5 Ligue genevoise contre le cancer**
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8
- 6 Krebsliga Graubünden**
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer**
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9
- 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
PK 90-15390-1
- 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
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese
contro il cancro**

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise
contre le cancer**

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

**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
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

18 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

**Lega svizzera
contro il cancro**

Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

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

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.