

OSPEDALE EVANGELICO BETANIA



FONDAZIONE EVANGELICA BETANIA

OSPEDALE GENERALE DI ZONA - P.S.A.
classificato con D.P.G.R.C. n° 3802 del 6/4/1993

INFORMATIVA
PER PAZIENTI
ONCOLOGICI



OSPEDALE
EVANGELICO
BETANIA



FONDAZIONE EVANGELICA BETANIA

OSPEDALE GENERALE DI ZONA - P.S.A.
classificato con D.P.G.R.C. n° 3802 del 6/4/1993

INFORMATIVA
PER PAZIENTI
ONCOLOGICI

2017



Gentile Ospite,

vogliamo offrirti una guida per vivere con maggiore consapevolezza questo particolare momento della vita, offrendoti informazioni e consigli pratici per gestire al meglio il ritorno alla vita quotidiana.

Con molta cordialità
Fondazione Evangelica Betania

Trattamento oncologico

1. Informazioni sulla chemioterapia

La chemioterapia consiste nella somministrazione di farmaci detti citotossici o antiblastici, allo scopo di distruggere le cellule tumorali. Lo schema di somministrazione può prevedere uno o più farmaci. La decisione su quale sia il trattamento più indicato dipende dal tipo e dallo stadio del tumore, dalle condizioni biologiche (caratteristiche istologiche del tessuto neoplastico) e dalle condizioni cliniche (età, sesso, pre-trattamenti, condizioni generali) del paziente.

Il meccanismo di azione dei farmaci chemioterapici consiste nell'impedire la divisione e la riproduzione delle cellule tumorali. I farmaci raggiungono le cellule tumorali attraverso il sangue in qualunque parte del corpo e le inibiscono progressivamente fino alla definitiva distruzione. Essi agiscono, tuttavia, anche sulle cellule sane e, sebbene queste siano in grado di riparare il danno causato dai farmaci, ciò può produrre spiacevoli effetti collaterali di solito di carattere temporaneo.

Quando si attua la chemioterapia

- 1) **Terapia Neoadiuvante:** prima della chirurgia per ridurre la massa tumorale e facilitarne la rimozione o in caso il tumore sia attaccato troppo saldamente al tessuto sano circostante.
- 2) **Terapia Adiuvante:** dopo l'intervento, per allontanare il rischio che alcune cellule tumorali non diagnosticabili possano nel tempo dare origine ad una recidiva.
- 3) **Chemioterapia di prima linea:** viene somministrata in malattia avanzata.

La somministrazione dei farmaci

La somministrazione avviene generalmente per iniezione in vena (i.v.), come una qualunque altra flebo.

Ci sono diverse modalità:

- *attraverso un ago-cannula, un tubicino di plastica sottile e flessibile che si inserisce ad ogni somministrazione, molto simile a quello utilizzato per il prelievo del sangue;*
- *attraverso un catetere venoso centrale:*
 - 1) **a iniezione periferica:** un tubicino sottile che si introduce partendo dalla piega del gomito, fino a posizionarne l'estremità in una vena vicino al cuore. Questo tubicino, detto Picc, è fisso per tutta la durata dei cicli chemioterapici, resta esterno e visibile, ricoperto da un piccolo bendaggio che non limita la vita di tutti i giorni, ma necessita una manutenzione settimanale;
 - 2) **a iniezione centrale:** un tubicino di plastica morbido e sottile che si inserisce in un grosso vaso del torace, tramite una rapida procedura chirurgica. Il tubicino, detto Port, è dotato di un serbatoio alloggiato in una tasca sottocutanea e non visibile all'esterno ed è utilizzato tramite puntura con ago dedicato. Esso consente di iniettare i farmaci ed eventualmente effettuare prelievi ematici.

La procedura per inserire il Port viene operata anche in questa struttura.

Le cellule più sensibili alla chemioterapia sono:

- i follicoli piliferi (caduta di capelli e peli);
- la mucosa della bocca;
- il midollo osseo (globuli bianchi, globuli rossi, piastrine);
- l'apparato digerente (nausea, reflusso esofageo, etc.).





2. Effetti della chemioterapia e rimedi naturali

Caduta dei capelli

La chemioterapia in genere causa la caduta di tutti i capelli e dei peli presenti sul corpo, comprese le ciglia e le sopracciglia. La caduta, di solito, non avviene alla prima somministrazione ma dopo uno o più cicli. Normalmente, sia i capelli che i peli ricrescono dopo un certo tempo. A volte ricrescono di forma o colore diversi ma col passare del tempo tendono a riprendere la loro forma originaria. È preferibile fare da subito un taglio corto, per evitare sgradevoli diradamenti o la caduta di intere ciocche, soprattutto durante il lavaggio o al risveglio sul cuscino. La pelle glabra del cuoio capelluto è delicata come quella dei bambini e ha bisogno di essere curata anche dopo la caduta dei capelli. Per attivare la circolazione, è consigliabile lavare la cute con acqua tiepida, massaggiarla dolcemente utilizzando uno shampoo naturale e delicato ed asciugarla tamponandola con un panno morbido. È consigliabile idratare sempre il cuoio capelluto con olio di mandorle oppure olio di Argan. Tutto ciò è importante per non causare traumi ai bulbi piliferi.

A questo si aggiunge la possibilità di acquistare e utilizzare parrucche, turbanti e foulard in negozi specializzati per la vendita di tali prodotti.

Infiammazione delle mucose della bocca.

- Bere molta acqua e liquidi nutrienti, come ad es. il succo di ribes nero o di mirtillo. Sono da evitare cibi troppo caldi e da preferire bevande fredde.
- Fare risciacqui ripetuti con mezzo bicchiere di acqua e un cucchiaino di Acidulato di Umeboshi (provoca un leggero pizzicore ma può risolvere il problema in tempi brevi). L'Umeboshi è un liquido salato e acidulato che si produce dalla stagionatura delle prugne salate giapponesi. Si può utilizzare anche come normale aceto. In sostituzione, eseguire la stessa procedura utilizzando Bicarbonato di Sodio.

Nausea e Vomito

- Preferire cibi salati e asciutti.
- Masticare a lungo una galletta di riso integrale o del pane di grano duro (quello tostato) aggiungendovi qualcosa di salato (anche una piccola acciuga).
- Masticare dello zenzero, bere ripetutamente acqua e bicarbonato con aggiunta di limone per provocare l'effervescenza.
- Un ottimo rimedio è anche il cioccolato fondente amaro (almeno 85%) o la liquirizia pura.
- Evitare alimenti acidi come i succhi di frutta; evitare le fritture, il latte e i suoi derivati, alcuni condimenti aciduli.
- Assumere caramelle che si sciolgono lentamente in bocca, come quelle alla frutta, oppure assumere cracker, fette biscottate o qualche mandorla secca da sgranocchiare lentamente.
- Se c'è vomito, bere subito dopo acqua fresca e fare di frequente degli sciacqui per rimuovere i gusti sgradevoli.

Anemia

Meglio non esagerare con le carni rosse. Il ferro è contenuto in molti altri cibi come le vongole, i crostacei in genere, le lenticchie, le fave, i lupini, gli spinaci e l'alga Wakame. È preferibile condire le verdure con un po' di limone per rendere il ferro vegetale più facilmente assimilabile. Il ferro è comunque presente nella maggior parte della frutta secca, in particolare le noci e in varie tipologie di semi (*vedi pag. 16*). Evitare il tè durante i pasti e il caffè, poiché riducono l'assorbimento del ferro.

Neutropenia (*globuli bianchi bassi*)

Oltre ai rimedi farmacologici o in sostituzione, mangiare cibi ricchi di omega-3 oppure integrare con una compressa al giorno di omega-3 da un grammo. Inserire nell'alimentazione quotidiana le noci, i semi di lino e, ove possibile, la portulaca (un'erba selvatica).



Diarrea

- Assumere cibi ad alto contenuto di potassio come le banane, le patate, la frutta secca, le albicocche e le prugne.
- Bere molto e reintegrare i sali minerali perduti assumendo succhi di frutta, spremute di limoni, mele, minestre o passati di verdura.
- Evitare cibi che fermentano provocando produzione di gas intestinale, come i legumi, le verdure crude, alcune frutta con la buccia, le bevande gassate.
- Assumere cibi con un alto apporto di proteine come la carne, il pesce e i prodotti caseari ben stagionati.
- Preferire carni e pesci magri, cucinati alla griglia, al forno o al vapore.

Stitichezza

- Assumere cibi ad alto apporto di fibre.
- Bere molto durante la giornata, specialmente tisane calde.
- Evitare l'uso sistematico di clisteri e consultare il medico per la prescrizione di eventuali lassativi.
- Assumere un po' di crusca per favorire la motilità intestinale.
- Fare attività fisica come semplici passeggiate giornaliere.

Disturbi della masticazione e deglutizione

- Non fumare sigarette o pipa e non bere alcolici.
- Fare risciacqui con una soluzione di un cucchiaino di bicarbonato di sodio in un bicchiere di acqua oppure mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio in un litro di acqua dopo mangiato.
- Assumere un litro/un litro e un quarto di liquidi al giorno così da mantenere una buona idratazione delle labbra, evitando così screpolature e infezioni.
- Evitare l'assunzione di caramelle e/o cioccolata.
- Per ridurre il dolore del cavo orale, utilizzare del ghiaccio trattenendolo in bocca.
- Per bere il cibo semiliquido non usare il cucchiaino ma preferire una cannuccia.
- Se c'è difficoltà nel deglutire, piegare la testa all'indietro e poi in avanti.

Perdita di appetito e precoce senso di sazietà

- Mangiare lentamente.
- Fare pasti piccoli e frequenti (anche otto al giorno) consumando alimenti ad alto potere nutritivo.
- Bere poco durante i pasti e sostituite gran parte dell'acqua bevuta con liquidi sostanziosi come il latte, i succhi di frutta, le spremute e gli sciroppi.
- Fare una passeggiata da cinque minuti a mezz'ora prima dei pasti, possibilmente all'aria aperta. Fare piccoli esercizi fisici tra un pasto e l'altro, come passare dal letto alla poltrona.

3. Consigli utili

Il nostro organismo e la nostra mente possono aiutare la medicina convenzionale nella lotta contro il cancro.

Recenti studi dimostrano che l'infiammazione ha un ruolo chiave nella progressione neoplastica.

I farmaci antinfiammatori, però, presentano troppi effetti collaterali per poter rappresentare una buona soluzione.

Per ridurre i livelli infiammatori nell'organismo si può far ricorso a metodi naturali alla portata di tutti. Si tratta di seguire regole semplici ma fondamentali:

- adottare una dieta equilibrata specifica;
- curare il proprio equilibrio emotivo evitando lo stress (inteso come stato di impotenza, paura, sensi di colpa, senso di inadeguatezza, cattivo umore);
- soddisfare il bisogno di moto e di attività fisica del corpo umano.

4. Alimentazione

Consigli generali:

- lavare sempre le mani primo di ogni pasto
- lavare bene la frutta e la verdura
- lavare i denti ogni mattina e dopo ogni pasto, usando uno spazzolino con setole morbide e un dentrificio non irritante. Fare sciacqui di bicarbonato.
- mantenere le labbra idratate con l'applicazione di burro di cacao
- evitare l'uso di bevande alcoliche e di tabacco
- evitare cibi troppo caldi
- ridurre il consumo di ricette a base di aglio, di cipolla, di spezie, di aceto, di cibi salati o conservati in salamoia
- assumere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, preferendo succhi di frutta, latte, spremute e sciroppi
- negli intervalli dei pasti fare uso di bevande e spuntini
- preferire cibi ben conditi ma non asciutti, cremosi o liquidi.
- fare pasti piccoli e frequenti
- mangiare lentamente e masticare bene
- non assumere cibo né prima né durante, né dopo il trattamento chemioterapico ma solo tre o quattro ore prima dello stesso

Alcuni cibi da preferire contro l'infiammazione e per rinforzare le difese immunitarie:

- **Pasta di farina integrale, Riso integrale, Riso basmati, Avena, Miglio** sono ottimi antinfiammatori.
- **Pesce**, meglio se azzurro, perché contiene acidi omega-3 ad azione antinfiammatoria e aiuta le difese immunitarie. Sono da preferire: lo Sgombro, il Salmone, le Alici, le Sardine, la Trota salmonata, l'Orata ed in genere tutti i pesci piccoli con le pinne.
- **Pane di farina integrale di farro o di soia** a lievitazione naturale.
- **Verdure** di stagione e preferibilmente cotte.



- **Frutta** purché stagionali e senza la buccia che contiene pesticidi. Frutti di bosco (mirtilli, lamponi, more) ad alto effetto detossificante per le cellule.
- **Latte** di avena, di riso, di mandorle o di kamut.
- **Mandorle, Noci, Nocciole, Pinoli e frutta secca** in genere (mirtilli, lamponi). La frutta secca é utile contro la stitichezza, è consigliata per chi fa sport, aiuta la ricrescita dei capelli, svolge un'azione benefica sul fegato. Contiene vitamine, specialmente la A e la E; in minore quantità la vitamina C e la vitamina K. Soprattutto nella frutta oleosa ci sono molti sali minerali, come il potassio, il fosforo, il magnesio, il calcio e lo zinco. Le noci, le nocciole, e soprattutto le mandorle, sono ricche di ferro. Elevato è anche il quantitativo di fibra.
- **Olive e Olio extravergine di oliva** contiene concentrazioni elevate di antiossidanti polifenolici.
- **Semi di Lino** (es. un cucchiaino sulle verdure, nelle tisane, nello yogurt). Rinforzano il sistema immunitario, combattono le infiammazioni, potente lassativo in quanto contengono mucillagini, aiutano contro la cistite, ottimi per rinforzare i capelli. Contengono tra le altre cose: potassio, magnesio, calcio, acidi grassi essenziali, proteine, enzimi.
- **Semi di Chia** (es. un cucchiaino sulle verdure, nelle tisane, nello yogurt). Contengono tra le altre cose: potassio, magnesio, calcio, acidi grassi essenziali, proteine, enzimi.
- **Semi di Girasole** (es. sulle verdure, nello yogurt). Contengono vitamine del gruppo B, vitamina E, ferro, zinco, selenio, rame e magnesio, omega-3, acido folico. Sono un utile anticancro, rilassano i nervi e aiutano il funzionamento dell'intestino. Quinoa si può acquistare «soffiata», da utilizzare a colazione nel latte, oppure cotta come un qualunque cereale. Possiede un alto contenuto proteico, fibre, fosforo, magnesio, ferro, zinco, grassi insaturi, trimetiglicina.
- **Semi di zucca** (es. sulle verdure, nello yogurt). Sono ad alto contenuto di triptofano (amminoacido precursore della serotonina). Aiutano il controllo dell'umore e il rilassamento. Contengono, inoltre, ferro e zinco.

- **Tè verde** ricco di polifenoli, riduce la neovascolarizzazione necessaria alla crescita dei tumori. Ha effetti disintossicanti e attiva gli enzimi del fegato ad eliminare più velocemente le tossine.

Cibi e prodotti da limitare in generale e durante la terapia in particolare:

- **Carne, formaggi e uova:** poco digeribili.
- **Latte vaccino:** in particolare in caso di enteriti/diarrea da radio e chemioterapia. Si riduce la capacità di digerire il lattosio.
- **Zuccheri raffinati, dolci e cibi fatti con farine raffinate** (farina bianca tipo 0 e 00): portano ad una eccessiva liberazione di insulina e IGF nel sangue, che stimolano l'infiammazione e non contengono elementi nutritivi.
- **Legumi e verdure crude** che fermentando producendo gas nell'intestino.
- **Tutti gli alimenti industriali:** ad es. brioches, biscotti, patatine, crackers e oli vegetali idrogenati o parzialmente idrogenati (contenenti omega-6) come l'olio di palma o di colza, del tutto nefasti per la salute ma che si sono imposti solo per ragioni industriali ed economiche.



5. Supporto psicologico

L'intervento psicologico con il paziente oncologico e la sua famiglia è di fondamentale importanza nel quadro di un approccio multidisciplinare, che coinvolge l'intera équipe sanitaria nel percorso di cura. "Soffrire di una malattia" è un'affermazione che spesso sentiamo e che include tanto la sofferenza del corpo quanto quella della mente. È in questa sofferenza che si posiziona lo psicologo, il quale ha il compito di prendersi "cura", tradurre attraverso nuovi linguaggi la malattia e le emozioni ad essa associate, ridefinire la portata della sofferenza dando voce e spazio ai familiari, sostenere il paziente nel corso dei trattamenti.

L'intervento psicologico in questo contesto può ridare senso ai vissuti difficili e dolorosi, riattivare la fiducia di base e l'affettività, spinte vitali alla vita stessa.

In sintesi gli obiettivi di supporto al paziente e ai suoi familiari consistono nel ricostruire assieme allo psicologo la propria identità di "persona", restituendo autonomia e dignità; sostenere lungo l'iter dei trattamenti; contenere e decodificare insieme gli aspetti emotivi e psicologici della malattia.

L'intervento psicologico crea uno spazio dove poter vivere le proprie emozioni e il proprio dolore, un luogo intimo dove si può parlare di paura, dolore, e infine di cancro.

6. Supporto spirituale

Nell'Ospedale Evangelico Betania è possibile ricevere assistenza spirituale attraverso un servizio interno di cappellania e nel rispetto del principio di pluralità religiosa, è possibile ricevere anche un supporto spirituale da parte dei ministri di culto che rappresentano le diverse confessioni di fede professate dai pazienti.

7. Guida alle prestazioni assistenziali

Esenzione dal ticket

Il paziente oncologico, dietro presentazione della tessera di esenzione, ha diritto ad usufruire gratuitamente, presso strutture pubbliche o convenzionate, delle cure mediche e sanitarie collegate con la patologia tumorale da cui è affetto, a seconda della stadiazione del tumore.

La domanda di esenzione deve essere presentata all'ASL competente, allegando i seguenti documenti:

- Tessera sanitaria - Codice fiscale - Documentazione medica redatta da una struttura pubblica attestante la malattia.

L'ASL rilascia la Tessera di Esenzione dopo la verifica della documentazione. La Tessera può recare il codice 048, in base al quale si ha diritto a ricevere gratuitamente farmaci e visite relativi alla patologia neoplastica maligna, oppure il codice C01 (invalidità civile al 100%), per il quale si ha diritto a ricevere gratuitamente farmaci e visite relativi a qualsiasi patologia.

Assegno di invalidità civile

Le persone affette da patologie oncologiche possono richiedere l'assegno di invalidità, che è soggetto a valutazione da parte di una Commissione dedicata ed è riconosciuto in base alla tipologia della diagnosi, della stadiazione e dei trattamenti necessari alla cura.

Procedura per richiedere l'assegno di invalidità civile:

È necessario farsi rilasciare dal medico di base accreditato dal servizio sanitario nazionale un certificato medico digitale.

Il medico, in possesso di un suo PIN, accede al sito INPS inviando una certificazione per via telematica, contenete la descrizione della diagnosi e lo stato fisico del paziente. Il medico dovrà poi consegnare una copia cartacea del certificato al paziente

poiché gli sarà richiesta all'atto della visita da parte della Commissione. È importante segnarsi anche il numero della trasmissione telematica del certificato.

Entro e non oltre 30 giorni dall'invio telematico del certificato da parte del medico, il paziente potrà presentare la domanda all'INPS, tramite uno dei seguenti canali:

- attraverso il sito INPS, tramite PIN personale richiesto online, seguendo le istruzioni per la registrazione;
- attraverso il numero verde INPS: 803164;
- attraverso un CAF o un patronato abilitato.

Telematicamente gli verrà rilasciata una ricevuta che riporterà luogo, data e orario della convocazione davanti alla Commissione per la visita medica. Di solito la convocazione è fissata entro 30 giorni dalla domanda.

N.B.

L'esenzione dal pagamento del ticket che reca il codice C01 per invalidità civile al 100% dà diritto all'assegno di invalidità civile e all'indennità di accompagnamento.

Viceversa, il riconoscimento di un'invalidità inferiore al 100% dà diritto all'assegno di invalidità ma non al codice di esenzione C01 e all'indennità di accompagnamento.

NUMERI UTILI
Ospedale Evangelico Betania

Ufficio informazioni e prenotazioni
+39 081 5912159

Unità operativa di oncologia
+39 081 5912306

Servizio di psicologia clinica
+39 081 5912677

Cappellania
+39 081 5912638

OSPEDALE
EVANGELICO
BETANIA



FONDAZIONE EVANGELICA BETANIA

OSPEDALE GENERALE DI ZONA - P.S.A.
classificato con D.P.G.R.C. n° 3302 del 6/4/1993

www.villabetania.org