



L'urostomia

Una guida della Lega contro il cancro
per pazienti e familiari



Impressum

Editore

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
Casella postale 8219
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch

Direzione del progetto e redazione

Susanne Lanz, Lega svizzera contro
il cancro, Berna

Testo

Membrî dell'associazione svizzera delle
stomaterapiste: Tuulikki Brand, Käthi
Chiara, Yvonne Fent, Monika Jampen,
Therese Manco, Franziska Müller, Katja
Röthlisberger, Monika Stöckli; Susanne
Lanz, Berna; dietiste: Anna-Barbara
Sterchi, Berna, Sonja Sloendregt-Rösch,
Riehen

Traduzione

Sergio Pastore, Sennwald

Lettorato

Christina Müller, Bellinzona

Illustrazioni

Willi R. Hess, disegnatore scientifico,
Berna

Immagini

Copertina: Brand-New Living Pictures,
Münsingen
pp. 4, 20: ImagePoint SA Zurigo

Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Stampa

Hautle Druck SA, San Gallo

Il testo originale è in tedesco.
È stato tradotto anche in francese.

© 2011, 2003

Lega svizzera contro il cancro, Berna
3ª edizione rivista

Indice

Cara lettrice, caro lettore	5
La stomia	6
Che cosa è la stomia e che conseguenze ha	6
Il sistema urinario	7
L'urostomia	8
Vivere con l'urostomia	9
Prima dell'operazione	9
Dopo l'operazione	10
I dispositivi	12
Il cambio del dispositivo	14
Consigli pratici	17
Misure preventive	17
L'alimentazione: cibo e bevande	18
Consigli dietetici	18
Quando occorre consultare un esperto?	19
Famiglia, professione, ambiente sociale	22
Parlarne o far finta di niente?	22
Riprendere il lavoro?	22
Fuori casa e in viaggio	23
Attività sportive e ricreative	24
Uno sguardo al guardaroba	25
Amore, tenerezza, sessualità	26
I problemi di natura organica della donna	26
I problemi di natura organica dell'uomo	27
Dare tempo al tempo	27
Come risolvere i problemi	28
ilco svizzera	29
Appendice	30



Cara lettrice, caro lettore

Per agevolare la lettura, nel testo ci si riferisce a entrambi i sessi usando la sola forma femminile o maschile.

Alcune malattie impediscono l'eliminazione dell'urina per via normale. Si tratta di una sequela invalidante che può suscitare grande preoccupazione in chi ne è colpito.

È comprensibile che in un primo momento nasca il timore di dovere cambiare radicalmente le proprie abitudini e che questo cambiamento possa far diventare la vita un vero peso.

Un stomia altera l'immagine di sé e occorre tempo per elaborare un tale vissuto. Tuttavia in un secondo momento ci si rende conto che è possibile convivere facilmente con questa menomazione, tanto più che dall'esterno non si nota.

Col presente opuscolo vorremmo offrirle un piccolo aiuto. Ci auguriamo che esso possa servire a risolvere alcune questioni pratiche e a coinvolgere le persone con cui vive e lavora affinché esse si rendano conto della sua situazione.

L'opuscolo illustra i più importanti aspetti dell'urostomia, le misure igieniche e l'uso degli ausili o dispositivi. Sarà sorpreso di vedere com'è semplice convivere con una stomia e si sentirà di nuovo a suo agio.

Se ha dei problemi o domande può rivolgersi ai servizi di assistenza e consulenza. Troverà numerosi indirizzi in appendice.

Lega contro il cancro

La stomia

Che cosa è la stomia e che conseguenze ha

Il termine stomia (o stoma) deriva dal greco e significa bocca o apertura.

Si distinguono tre tipi di stomia a seconda della sua sede:

- > **Urostomia** (collegamento dell'uretere a un'ileostoma)
- > **Ileostomia** (collegamento dell'ileo a uno stoma nella parete addominale)
- > **Colostomia** (collegamento del colon a uno stoma nella parete addominale)

In quest'opuscolo ci occuperemo unicamente dell'urostomia. La Lega contro il cancro ha pubblicato opuscoli sulla colostomia e l'ileostomia (si veda p. 31).

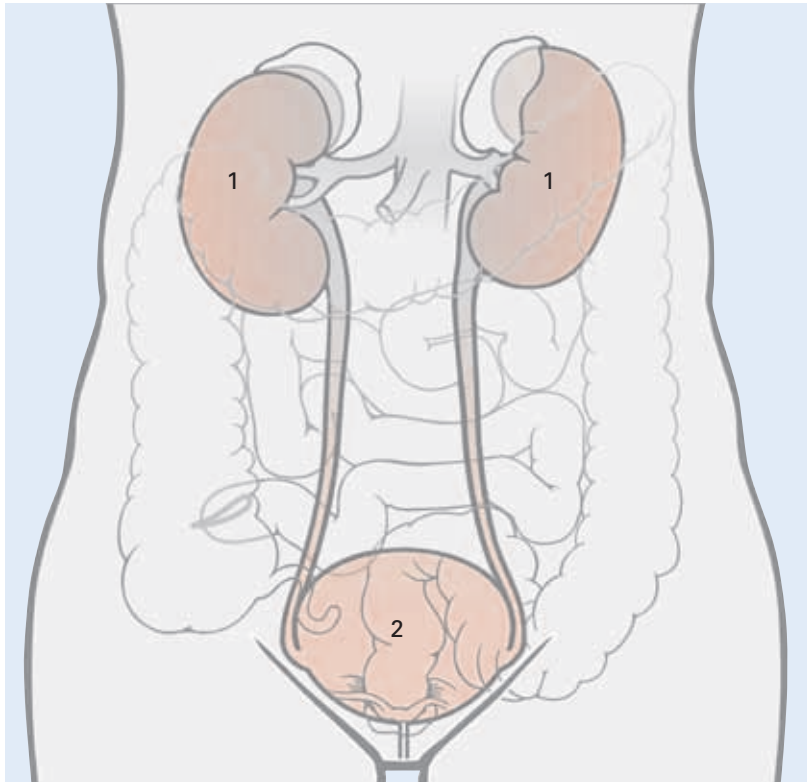
Lo stoma è un'apertura praticata nella parete addominale e dalla quale sporge un tratto dell'ileo (intestino tenue) che permette l'evacuazione dell'urina. La parte terminale dell'ileo è suturata nella parete addominale con varie tecniche. Ha l'aspetto di una mucosa rosea e non duole.

Il sistema urinario

I reni producono urina in continuazione, ma la quantità varia nel corso delle 24 ore. L'urina contiene varie sostanze che il corpo deve eliminare per evitare l'intossicazione (uremia). L'urina defluisce nella vescica attraverso i due ba-

cinetti renali e gli ureteri. Un meccanismo fisiologico impedisce il riflusso dell'urina nei reni.

La vescica è un serbatoio che può contenere da 3 a 5 dl di urina. Quando è piena sentiamo il bisogno di urinare.



Il sistema urinario

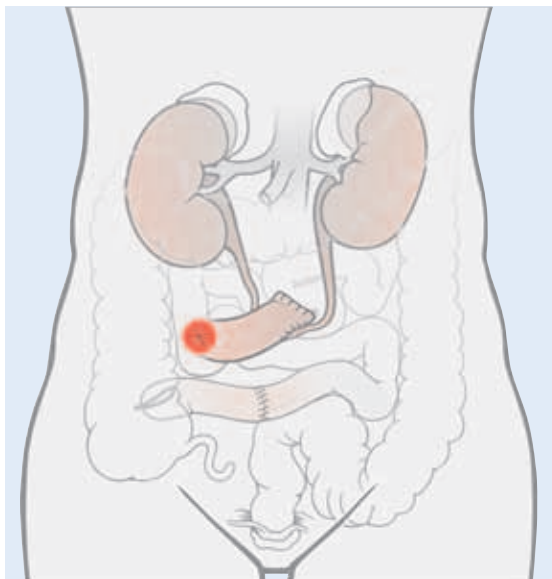
- 1 reni
- 2 vescica

L'urostomia

Lesioni e malattie come il cancro possono compromettere a tal punto le funzioni dell'apparato urinario da impedire l'eliminazione dell'urina per via naturale.

È necessario creare una urostomia quando l'eliminazione dell'urina per via naturale non è più possibile a seguito di una grave affezione della vescica che ne rende necessaria la resezione.

Gli ureteri dei reni vengono collegati a un'ansa isolata dell'ileo ben irrorata di sangue. Essa fungerà da canale di transito dell'urina (condotto ileale).



Il segmento dell'ileo reciso viene fatto passare attraverso un'apertura praticata in un punto adatto della parete addominale (urostomia o ileostomia urinaria). L'urina sarà raccolta in un'apposita sacca.

Sussiste anche la possibilità di fissare direttamente gli ureteri all'apertura nella parete addominale (ureterostomia cutanea). Di questa tecnica non sarà qui questione.



Vivere con l'urostomia

Prima dell'operazione

In genere i pazienti desiderano conoscere tutte le conseguenze dell'operazione prima di affrontarla. Essi si fanno così un'idea più precisa di cosa li attende.

Si faccia spiegare perciò dal chirurgo i particolari dell'operazione e le sue conseguenze. La o lo stomaterapista è a sua disposizione e le darà tutte le istruzioni necessarie in merito all'igiene dello stoma. Può anche richiedere lei un incontro con una persona stomizzata.

Prima dell'operazione bisogna marcare sulla pelle la posizione dello stoma: ciò è molto importante. Se lo stoma è ben visibile e non viene a trovarsi in una piega della pelle l'igiene sarà più facile.

Prima di marcare lo stoma sulla pelle il chirurgo e/o la stomaterapista la inviteranno a sdraiarsi, a sedersi e rimettersi in piedi per vedere dove conviene creare la stomia.

Gli inizi sono sempre difficili

La creazione di una urostomia ha notevoli ripercussioni sulla vita del paziente. I primi giorni e le settimane dopo l'operazione sono difficili: il paziente deve far fronte a difficoltà di vario genere, di natura fisica e psicologica.

I pazienti non avvertono solo dolori, stanchezza e abbattimento, ma sono assillati anche da tanti pensieri:

- > Potrò mai abituarli ai cambiamenti del mio fisico?
- > Come reagiranno la famiglia e il mio/la mia partner?
- > Con chi devo parlarne?
- > Potrò fare ancora nuove conoscenze o amicizie?
- > Potrò muovermi a mio agio in società?
- > I miei colleghi mostreranno comprensione?

In seguito alla malattia e a dipendenza della sua situazione personale potrebbe anche manifestarsi una vera e propria crisi esistenziale. Alcuni progetti dovranno essere ridimensionati e altri abbandonati.

Dopo l'operazione

Nei giorni successivi all'operazione lo stoma le sembrerà un corpo estraneo: forse non avrà nessuna voglia di osservarlo e toccarlo.

Presto però si renderà conto che lo stoma non duole al tatto e che in fondo lei dovrà applicare semplicemente delle misure igieniche.

Pian piano scomparirà il timore di commettere errori e col timore svanirà anche il desiderio di rifiutare il cambiamento fisico.

Le esperienze personali e le discussioni con altre persone stomizzate la aiuteranno ad adattarsi alla nuova situazione. Si familiarizzerà con i mutamenti e lo stoma non le apparirà più così strano come nel primo momento.

La maggior parte delle persone stomizzate le confermeranno che la vita resta sempre bella e interessante e che lei non dovrà rinunciare praticamente a nulla.

Nei primi giorni si utilizzano sacche speciali per raccogliere l'urina, più capienti di quelle che si useranno in seguito.

Soprattutto nei primi tempi una secrezione biancastra fuoriesce dal segmento dell'ileo con cui è stata formata la stomia. Le secrezioni intestinali sono normali. Esse sono presenti anche nell'urina, ma in minore quantità. L'assunzione abbondante di liquidi ne facilita l'eliminazione.

Inizialmente sono necessari dei cateteri ureterali che sporgono dalla stomia. Tutto ciò le sembrerà forse un po' strano e complicato, ma nei giorni successivi i cateteri saranno rimossi e l'igiene sarà così più facile. Con l'aiuto della stomaterapista sceglierà quindi la sacca più adatta.

La scelta del dispositivo più conveniente dipende dal tipo e dalla sede dello stoma, ma anche dalle sue esigenze e dalle sue possibilità, dalla sua situazione personale e dalle attività che deve svolgere.

La cosa migliore è cominciare ad esercitarsi già prima dell'operazione.

Durante la degenza in ospedale le infermiere le insegneranno un po' alla volta le misure igieniche per lo stoma e l'utilizzo dei dispositivi. Quando sarà dimessa dall'ospedale saprà quindi già provvedere da sola a se stessa, ma forse inizialmente ricorrerà lo stesso all'aiuto dei familiari o del servizio spitex.

Nuovi progetti per il futuro

Spesso i pazienti superano l'abbattimento riflettendo sul fatto che l'intervento ha salvato loro la vita. Certamente non sarà più tutto come prima, ma si possono ancora fare tante cose.

Tuttavia è chiaro che occorrono forza d'animo, tempo e coraggio per affrontare la situazione e ritrovare la gioia di vivere.

Non si perda d'animo! Lei non è solo con le sue domande, le sue ansie e insicurezze. Il servizio di consulenza per stomizzati farà tutto il possibile per trovare insieme a lei la migliore soluzione ai suoi problemi.

Man mano che si familiarizzerà con la nuova situazione riacquisterà anche fiducia in sé stesso.

Dopo un periodo di convalescenza e di adattamento ritroverà anche il giusto ritmo nella sua attività quotidiana.

Non di rado la malattia superata è anche occasione per una riflessione sulla propria vita. Molti acquisiscono una maggiore consapevolezza, vivono più intensamente e fissano nuove priorità per la propria vita.

La cura dell'urostomia

Dall'urostomia fuoriescono grandi quantità di urina. È importante che l'urina possa defluire liberamente e non ristagni. Poiché dopo l'intervento il sistema urinario deferente è meno lungo, il rischio di infezioni è più elevato. Solo il libero deflusso può ridurre al minimo questo rischio.

Conformemente alla «Carta dei diritti delle persone stomizzate» lei ha diritto fra l'altro a:

«... un'assistenza medica e infermieristica professionale prima e dopo l'operazione, sia all'interno che all'esterno delle strutture ospedaliere. Tutte le persone stomizzate devono poter godere di una qualità della vita soddisfacente, a prescindere dal luogo di residenza.»

Associazione internazionale stomizzati, IOA, 2007

I dispositivi

Si distinguono in pratica due sistemi: il sistema a un pezzo e il sistema a due pezzi. Non tutti i sistemi disponibili sono qui raffigurati.

Il servizio di consulenza per stomizzati la informerà in merito alla vasta offerta di dispositivi delle varie ditte e le dirà dove può acquistare il materiale (si veda anche appendice).

Valuti vantaggi e inconvenienti insieme alla consulente. Ci sono sempre novità in commercio che presentano dei miglioramenti.

La cassa malati assume i costi dei dispositivi e dei prodotti igienici fino a un massimo di 5400 franchi all'anno (meno la franchigia del 10 per cento).



Sistema a un pezzo

La sacca e la placca adesiva (piana o convessa) formano una unità, non sono dunque separabili.



Sistema a due pezzi

È costituito da una placca protettiva per la pelle, piana o convessa, e da un anello di fissaggio con sacca rimovibile. In genere il cambio si effettua ogni due a quattro giorni, allorché l'urina comincia a infiltrarsi sotto la placca di protezione. Esistono anche sistemi con sacche autoadesive (non sono qui raffigurati).

Caratteristiche delle sacche

- > Le sacche sono munite di una valvola di scarico e di una membrana antiriflusso.
- > Le sacche possono essere svuotate più volte grazie alla valvola di scarico e poi richiuse.
- > Una sacca fissata alla gamba, connessa al dispositivo, può aumentare la capienza complessiva di 500 ml.
- > I sistemi a due pezzi con sacca adesiva sono molto piatti e quasi inavvertibili da terzi (per esempio ballando). Poiché queste sacche sono più piccole di quelle comuni, esse vanno svuotate con maggiore frequenza.
- > Sussiste anche la possibilità di collegare il dispositivo a un'apposita sacca esterna per la notte per mezzo di un tubo (si veda figura p. 14). Questa sacca ha una capienza di 2000 ml. Con questo dispositivo può dormire tranquillamente.



Sacca esterna per la notte con tubo di collegamento

Il cambio del dispositivo

Il momento migliore per cambiare il dispositivo è al mattino prima della colazione. Poiché di notte in genere non si assumono liquidi, la mattina la quantità di urina è minore e ciò facilita l'igiene.

Preparativi

In linea di massima si può effettuare il cambio ovunque.

Prepari tutto l'occorrente prima del ricambio per poterlo effettuare il più rapidamente possibile. Ciò è importante poiché dallo stoma può fuoriuscire urina, anche durante il cambio, e ciò può complicare l'operazione. La pelle deve essere sempre pulita e asciutta affinché il dispositivo aderisca bene.

I fori della sacca e della placca devono corrispondere alle dimensioni dello stoma: solo così la pelle sarà davvero protetta.

Occorrente per l'igiene dello stoma:

- > sacca adattata al proprio stoma (oppure placca protettiva e sacca)
- > acqua tiepida
- > fazzoletti di carta morbidi o garze
- > sacchetti speciali per rifiuti
- > ev. altri ausili: crema per la pelle, rasoio monouso
- > forbici, sagoma

Si procede così

- > Rimuovere il dispositivo usato.
- > Staccare con cautela la sacca o la placca protettiva con una mano, dall'alto verso il basso. Premere con l'altra mano la pelle esercitando una contropressione.
- > Prima di buttare la sacca verificare se la superficie adesiva della placca protettiva presenta tracce di urina o è molto umida. Ciò è importante per sapere ogni quanto tempo occorre cambiare il dispositivo.

Importante

- > Eviti nel modo più assoluto detergenti a base di alcool o di altre sostanze irritanti: la pelle si disidrata e diventa ipersensibile.
- > Eviti inoltre anche saponi o lozioni. Se li vuole proprio usare ne discuta prima con la stomaterapista.
- > Rada regolarmente i peli nella regione peristomale. Il cambio della sacca sarà così più semplice, farà meno male e si eviterà inoltre un'inflammazione dei bulbi piliferi.
- > Controlli regolarmente lo stoma. Col tempo le sue dimensioni possono variare. Nei sei mesi successivi all'operazione esso si restringe. L'apertura della sacca e della placca protettiva devono corrispondere alle dimensioni dello stoma. La stomaterapista l'aiuterà a misurare lo stoma e ad adattare i fori della sacca e della placca.
- > Il dispositivo ermetico impedisce la fuoriuscita di odori sgradevoli.

- > Lavare con acqua tiepida lo stoma e la zona circostante procedendo dall'interno verso l'esterno.
- > Asciugare bene la pelle.
Per evitare che anche quantità minime di urina s'infiltrino sotto la superficie adesiva ricoprire lo stoma con una garza o asciugarlo con un tampone prima di applicare il dispositivo.
- > Applicare la nuova sacca.
 - Se si ricorre al sistema a un pezzo fare aderire la sacca o la placca protettiva cominciando dalla parte inferiore dello stoma ed esercitare poi una pressione sulla zona peristomale perché l'aderenza sia perfetta.
 - Se si ricorre al sistema a due pezzi applicare prima la placca protettiva e premere perché aderisca bene, quindi agganciare la sacca all'anello e controllare che sia ben fissata (chiusura a scatto).
 - Per i sistemi a due componenti con sacca autoadesiva si vedano le istruzioni per l'uso sull'imballaggio.
- > Controllare che la valvola di scarico sia chiusa.
- > Fare un nodo al sacchetto prima di buttarlo tra i rifiuti.

Se ha delle difficoltà col dispositivo o delle domande si rivolga con fiducia al servizio di consulenza per stomizzati.

Consigli pratici

Nessuno si accorgerà che lei è portatore di una stomia. Le sacche moderne sono ermetiche per cui non si diffondono odori sgradevoli.

Forse all'inizio avrà l'impressione di «sentire qualcosa». Ma la gente intorno a lei bada ad altro e non farà molto caso ad eventuali piccoli infortuni.

Non rinunci comunque alla compagnia. E poi con un po' di buon umore si possono «sdrammatizzare» situazioni che possono sembrare imbarazzanti.

Misure preventive

- > Prima di uscire controlli il dispositivo e vuoti eventualmente la sacca.
- > Porti sempre con sé il ricambio completo uscendo di casa (si veda p. 24).
- > Vuoti la sacca più volte al giorno. Il peso dell'urina potrebbe facilitare il distacco della placca protettiva.
- > Se nota delle perdite provveda immediatamente al cambio del dispositivo per prevenire lesioni cutanee.
- > Per precauzione protegga il suo materasso con un proteggi-materasso.
- > La doccia può farla con o senza dispositivo. Invece il bagno deve farlo sempre con la sacca poiché l'urina fuoriesce in continuazione.
- > Cambi la sacca ogni due giorni per prevenire infezioni delle vie urinarie (in condizioni favorevoli i batteri dell'urina possono riprodursi ogni 20 minuti).
- > Bere a sufficienza anche se non c'è infezione. L'espulsione di grandi quantità di urina elimina anche molti batteri.

Un eccellente antidoto: l'aceto

L'aceto comune è un eccellente antidoto contro i batteri, gli odori e la cristallizzazione dell'urina.

Ecco come procedere:

- > aggiungere 1–3 ml di aceto all'acqua con cui sciacqua il dispositivo;
- > spruzzare 1–2 ml di aceto nella sacca attraverso la valvola di scarico;
- > la sera spruzzare 1–2 ml di aceto nella sacca esterna per la notte.

- > Il succo di mirtilli rossi ha proprietà preventive contro le infezioni urinarie (si veda p. 19).
- > Se avverte un forte odore di urina metta un deodorante per stoma nella sacca: gocce speciali, capsule, aceto (si veda riquadro a p. 17). Controlli anche l'alimentazione.

L'alimentazione: cibo e bevande

Un'alimentazione variata, preferibilmente con prodotti integrali, è importante per il suo benessere

Dopo un intervento di urostomia l'alimentazione non costituisce di norma un problema, a meno di non dovere stare a dieta per altri problemi di salute (diabete, gotta ecc.).

Ci vorrà tuttavia un certo tempo prima di potersi di nuovo alimentare e digerire normalmente. Mangi inizialmente prodotti integrali leggeri che non provocano flatulenze. Quindi può passare lentamente al regime normale.

Col tempo scoprirà da solo che tipo di alimentazione le conviene di più e quali cibi sono più digeribili.

In caso di problemi digestivi la cosa migliore è rivolgersi alla stomaterapista o alla dietista. La cassa

malati si assume i costi di un certo numero di consulenze se esse sono prescritte dal medico.

Consigli dietetici

Non esiste una vera e propria «dieta per urostomizzati». Tuttavia le consigliamo di attenersi alle seguenti regole:

- > Beva a sufficienza (2–3 litri al giorno): ciò può prevenire le infezioni delle vie urinarie. Infatti con l'urina si eliminano anche grandi quantità di batteri e di muco. L'urina deve essere di colore chiaro. Si raccomandano acqua, acqua minerale non gassata, tè alle erbe, consommé, succhi di frutta.
- > Due bicchieri di succo di mirtilli rossi al giorno (la mattina e la sera, in tutto 300 ml) possono far bene. Il succo di mirtilli rossi acidifica l'urina e rallenta così la riproduzione dei batteri. In presenza di un'infezione delle vie urinarie dovrebbe però prima consultare il medico.
- > Se non le piace il succo di mirtilli può assumerlo in capsule (sono in vendita in farmacia e anche nei negozi di prodotti biologici).
- > Alcuni alimenti e farmaci alterano l'odore dell'urina:
 - provocano odore sgradevole: asparagi, aglio.

- inibiscono l'odore: succo di mirtilli rossi, prezzemolo.
- > Prenda i suoi pasti con comodo in un ambiente gradevole. L'ideale è un menù variato, a base di cibi prevalentemente vegetali e ricchi di vitamine e minerali. Può mangiare naturalmente anche carne, ma la carne non dovrebbe costituire il piatto forte.
- > Non rinunci ai piaceri della tavola! Mangi con gusto, anche in compagnia. Provi e riprovi i cibi per vedere che cosa le fa bene.
- > Controlli regolarmente il peso. Esso non dovrebbe oscillare eccessivamente in un breve arco di tempo. Un aumento di peso può andare a carico dello stoma. Un inspiegabile calo invece può essere sintomo di malattia e richiede assolutamente degli accertamenti.

Difficoltà di alimentazione e cancro

Le malattie tumorali e le relative cure possono causare inappetenza, nausea o altri disturbi che debilitano l'organismo e incidono notevolmente sul benessere psicofisico. L'opuscolo della Lega contro il cancro «Difficoltà di alimentazione e cancro» le offre consigli e suggerimenti per affrontare i disturbi connessi all'alimentazione e alla digestione (si veda p. 31).

Quando occorre consultare un esperto?

Non esiti a richiedere l'assistenza del servizio di consulenza per stomizzati qualora insorgano i mutamenti o i sintomi descritti qui di seguito.

Dolori di pancia e/o ritenzione urinaria

Se la quantità di urina diminuisce notevolmente senza motivo o se addirittura non può più urinare si rivolga senza indugio al medico o al servizio di consulenza per stomizzati.

Infezioni delle vie urinarie

Le infezioni delle vie urinarie possono manifestarsi con un penetrante odore dell'urina, con febbre, stanchezza e fitte al fianco.

Infiammazioni

La zona peristomale può essere molto umida a causa dell'urina o risultare persino infiammata e causare prurito. Se l'infiammazione non è curata possono manifestarsi gravi lesioni cutanee molto dolorose.

Le cause:

- > La pelle è venuta a contatto con l'urina, per es. se il foro della sacca è troppo grande. Il rischio d'infezione è più elevato se l'urina è alcalina e contiene batteri.



- > Cristallizzazione dell'urina intorno allo stoma.

Micosi cutanee

Una micosi nella regione peristomale è seguita da bruciore, prurito e diffuso arrossamento della pelle.

Allergie

Un'allergia si riconosce da un arrossamento della pelle ben delimitato che procura bruciore o prurito. L'allergia può essere causata da un'intolleranza al materiale della placca protettiva o della superficie adesiva delle sacche, ma anche dalle lozioni per il corpo. Se soffre facilmente di allergie dovrebbe sottoporsi al test di cutireazione.

Ernie

A causa dell'intervento chirurgico la parete addominale non è più perfettamente stabile. Il sollevamento di oggetti pesanti può provocare un'ernia che si manifesta con un'estroflessione (incurvatura verso l'esterno) della parete addominale nella regione stomale. Regola: non sollevare mai oggetti pesanti.

Retrazione (introflessione)

In questo caso si osserva un'introflessione a forma d'imbuto dello stoma, per cui il dispositivo non è più ermetico. La causa potrebbe essere un aumento di peso.

Stenosi (restringimento)

Lo stoma si restringe sempre di più. Di conseguenza l'eliminazione delle urine può essere più difficile o risultare persino dolorosa.

Prolasso (dislocazione)

Se l'intestino sporge in fuori (per es. durante l'attività intestinale) si parla di prolasso. Le dimensioni del fenomeno possono variare. È la conseguenza del sollevamento di oggetti molto pesanti.

Emorragie

La mucosa dello stoma è bene irrorata di sangue e delicata, per cui può sanguinare leggermente anche a seguito di semplici stimoli meccanici. La mucosa può però sanguinare più intensamente se lei assume anticoagulanti o si sta sottoponendo alla chemio e/o radioterapia.

Aumento/perdita di peso

A volte il dispositivo deve essere riadattato allo stoma.

Fare attenzione ai sintomi

È opportuno che lei riconosca bene i sintomi e i cambiamenti per poter reagire di conseguenza. La maggior parte dei problemi si risolvono con relativa facilità se s'interviene correttamente. Se osserva dei mutamenti o ha delle domande, non esiti a rivolgersi immediatamente al servizio di consulenza per stomizzati.

Famiglia, professione, ambiente sociale

Parlarne o far finta di niente?

Molti malintesi potrebbero essere evitati se le persone con cui ha a che fare fossero informate del suo stato.

Ovviamente sarà lei a decidere con chi confidarsi e che cosa dire. Non deve però dissimulare la sua situazione per falso pudore o magari per riguardo degli altri. Sarà soprattutto lei a soffrirne: infatti il silenzio non le sarà di alcun aiuto quando riprenderà la sua normale attività. E non dimentichi: in questo momento lei deve avere dei riguardi soprattutto per se stesso.

Il timore che gli altri si accorgano della sacca e sentano odori sgradevoli svanirà nel frequentare i suoi conoscenti e nel constatare che in genere nessuno ci fa caso.

I familiari e i suoi amici intimi dovrebbero essere messi al corrente della sua situazione. Si consiglia di coinvolgere il proprio partner il più presto possibile.

Riprendere il lavoro?

Lo stoma non è una malattia che rende inabili al lavoro. Occorre piuttosto considerare il genere di malattia che ha reso necessario lo stoma e l'attività che lei svolge.

In caso di cancro sono spesso necessarie cure come la chemio e/o radioterapia che possono provocare effetti collaterali. Tali cure potrebbero ritardare l'inizio della ripresa del lavoro.

- > A seconda della malattia, dell'età e dell'attività svolta potrebbe essere indicata una riduzione dell'orario di lavoro o una ripresa graduale dell'attività.
- > Se lei faceva un lavoro pesante è forse opportuno cambiare attività. Sollevare pesi, lavorare all'aperto e al sole, chinarsi o alzare le braccia sopra la testa sono attività che sollecitano la muscolatura addominale e fanno aumentare il rischio di ernia.

- > Condizioni indispensabili sul posto di lavoro:
 - impianti igienici vicini
 - possibilità di interruzione del lavoro (per uno spuntino o per bere)
 - possibilità di fare una pausa fuori programma (per vuotare la sacca)
- > Sta a lei decidere se informare o meno i colleghi e le colleghe della sua situazione. Se sapranno la ragione delle sue improvvise assenze e delle lunghe permanenze in bagno non avranno nulla da obiettare. La maggior parte dei colleghi dimostrerà comprensione e riguardi nei suoi confronti.
- > I suoi superiori devono essere informati. Spieghi loro la situazione medica e i suoi riflessi sull'attività lavorativa. Quasi nessuno sa che cosa sia una stomia.

Consiglio e aiuto

In caso di problemi, dubbi, difficoltà finanziarie dovute alla malattia, problemi assicurativi ecc. richieda consiglio e assistenza al servizio di consulenza per stomizzati, alla «ilco» o alla Lega contro il cancro o a Linea cancro (si veda anche appendice).

Fuori casa e in viaggio

- > Porti sempre con sé una sacca di ricambio, anche se resta fuori solo per alcune ore.
- > Metta in valigia o in borsa il materiale per il ricambio nonché il necessario per l'igiene dello stoma.
- > Eviti di portare la valigia. Sollevare oggetti pesanti può provocare un'ernia o un prolasso (dislocazione di un organo). Utilizzi valigie con rotelle.
- > Nei paesi caldi può essere necessario cambiare la sacca o la placca protettiva più spesso. Porti con sé sufficiente materiale di ricambio. Prima di fare un viaggio nei paesi tropicali si informi bene.
- > Il servizio di consulenza per stomizzati può fornirle l'indirizzo di un servizio di consulenza nel paese di destinazione.
- > S'informi presso la sua cassa malati in merito alla copertura assicurativa all'estero.
- > Un certificato medico potrebbe essere utile.
- > All'estero non beva mai dai rubinetti.

Tra i membri dei gruppi di auto-aiuto c'è sempre qualcuno che conosce mille trucchi e può dare preziosi consigli. Approfitti della loro esperienza.

www.ostomyinternational.org → Discussion Forum. In questo sito si può partecipare a un forum di discussione.

Attività sportive e ricreative

Non rinunci ai suoi svaghi preferiti a causa dell'urostoma. Sì, certo, all'inizio la paura di qualche «infortunio» potrebbe indurla a lasciar perdere certe attività. Ma non si tiri indietro per questo. Nobody is perfect: perché dovrebbe esserlo proprio lei?

In tante occasioni costaterà che non succede proprio nulla di spiacevole e che nessuno si accorge minimamente del suo stoma.

Perché allora rinunciare ai piaceri della vita, al cinema, al teatro, ai concerti, alle manifestazioni sportive, a una piacevole compagnia?

Per quanto concerne l'attività sportiva dovrà decidere lei quali discipline le convengono di più. Probabilmente si sentirà più a suo agio praticando i suoi sport preferiti.

Tuttavia il genere e la sede dello stoma, la malattia di cui soffre e un eventuale rischio di lesione dello stoma pongono dei limiti che nessuno meglio di lei può valutare.

Si consiglia vivamente un'attività fisica che rafforzi la muscolatura e stimoli la circolazione.

Set portatile per l'igiene

Porti sempre con sé il necessario contenente:

- > due o tre sacche di ricambio o la placca protettiva con rispettiva sacca (il foro deve essere su misura)
- > compresse, fazzolettini umidi
- > sacchetti per i rifiuti
- > due mollette per la biancheria per evitare che si sporchi.

- > Sono indicati l'escursionismo, jogging, sci, tennis, la danza oppure un programma studiato apposta per lei in un centro fitness.
- > Il nuoto non presenta alcun inconveniente. Se non si fida ancora del tutto del dispositivo può testarlo nella vasca da bagno: si sentirà così più sicuro. Nei negozi specializzati si trovano costumi da bagno e abiti che nascondono bene la sacca. S'informi dalla stomaterapista.
- > Neanche la sauna pone in genere problemi. Prima deve però assolutamente mettere una nuova sacca o una nuova placca con la sacca.
- > Non pratici sport agonistici (lotta, pugilato, calcio ecc.).
- > Non pratici esercizi ginnici con scatti e movimenti bruschi; meglio esercizi di stiramento non troppo energici.
- > Se ha dei dubbi chieda istruzioni a un fisioterapista. Le casse malati si assumono i costi di fisioterapie prescritte dal medico se la fisioterapia è praticata da un professionista riconosciuto.
- > Per l'attività sportiva sono disponibili sacche più piccole. S'informi dalla stomaterapista.

Uno sguardo al guardaroba

Con ogni probabilità non dovrà rinnovare tutto il guardaroba. Oggi il concetto di moda è molto elastico, per cui può vestirsi come meglio crede tenendo però conto della sua nuova situazione. Comunque prima di farsi pensieri per il vestiario provi con comodo a casa i suoi vestiti.

- > Dia la preferenza ad abiti ampi e comodi: la sacca non si noterà anche se è piena.
- > Cinture ed elastici non sono indicati: potrebbero comprimere lo stoma e impedire il deflusso delle urine.
- > Per un uomo le bretelle sono a volte più comode di una cintura; in linea di massima lo stoma non dovrebbe trovarsi all'altezza della cintura.
- > Le donne non dovrebbero portare corsetti troppo rigidi; se lei proprio non vuole rinunciarvi può far praticare un'apertura all'altezza della sacca. Chieda consiglio alla stomaterapista.

Amore, tenerezza, sessualità

L'amore, la tenerezza e la sessualità sono bisogni primari dell'uomo. Essi hanno un effetto distensivo sul fisico e possono dare procurare profonda felicità. Le carezze fanno bene al corpo e all'anima.

L'amore e un'attività sessuale ap-
pagante creano un sano equilibrio
tra il corpo, l'anima e la mente.
Sono una fonte di energia di cui
noi tutti – stomizzati e non stomiz-
zati – abbiamo bisogno.

Forse adesso a causa dello stoma
non si sente particolarmente at-
traente e proietta inconsapevol-
mente questo suo stato d'animo
sul partner.

Magari crede persino che il contat-
to fisico e i rapporti sessuali non
siano più possibili o teme il rifiuto
del partner. Gli piacerò ancora in
questo stato? Non gli farò senso?
Sarò ancora in grado di soddisfare
le sue esigenze?

Lo stoma e soprattutto una malat-
tia tumorale influiscono sulla no-
stra vita e possono ridurre il desi-
derio sessuale e il bisogno di tene-
rezza. Ma prima o poi queste esi-
genze profonde si ridestano.

I problemi di natura organica della donna

Un intervento chirurgico, specie la
resezione della vescica, può influire
sugli organi sessuali.

- > In caso di tumore della vescica
in genere essa viene asportata
unitamente all'utero e alla
parete anteriore della vagina.
Ciò può provocare dei disturbi.
Inoltre la vagina può risultare
più corta o più stretta di prima.
Tuttavia non bisogna affatto
temere gravi disfunzioni di
natura organica.
- > La chemio e la radioterapia o
la lesione dei nervi del bacino
potrebbero dar origine a di-
sturbi propri della menopausa:
per esempio secchezza della
mucosa vaginale. Per tale
disturbo si ricorre ad appositi
lubrificanti.
- > Se invece i disturbi sono di
natura psichica occorrerà asso-
lutamente chiarirne la causa
con cautela e sensibilità.

I problemi di natura organica dell'uomo

Le vie nervose del bacino inferiore, da cui dipende la potenza sessuale dell'uomo, attraversano anche la regione della vescica. Sono sempre possibili lesioni con conseguenti effetti sulla potenza sessuale.

Ciò non significa necessariamente un calo della libido, ma possono sorgere problemi di erezione ed eiaculazione, per cui a volte il rapporto sessuale non può essere praticato come prima. L'impedimento può però verificarsi anche solo occasionalmente.

- > In caso di erezione insufficiente sono disponibili vari ausili. Si rivolga al servizio di consulenza di una clinica urologica o al suo urologo.
- > Le disfunzioni di natura organica possono scomparire. Tuttavia una prognosi certa non è possibile poiché tali malesseri non sono sempre ben distinti dai problemi di natura psichica.

Più ampie informazioni ...

... sugli effetti del cancro e delle terapie anticancro sulla sessualità troverà in due opuscoli della Lega contro il cancro: «Il cancro e la sessualità femminile» e «Il cancro e la sessualità maschile» (si veda p. 31).

Dare tempo al tempo

Si sconsigliano i rapporti sessuali nei primi tempi dopo l'operazione, fino a quando le ferite non si saranno completamente cicatrizzate.

Rifletta con tutta calma su ciò che è desiderabile e fattibile nella sua nuova situazione. La malattia e l'operazione lasciano dei segni e spesso portano a considerare la vita in modo diverso.

Non deve provare imbarazzo nel far presenti le sue esigenze, anche se lei ha una certa età. Il desiderio sessuale resta vivo fino in età avanzata. Ciò è perfettamente normale contrariamente a quanto credono alcuni ancora oggi.

Per qualche tempo sarà forse più suscettibile del solito alle osservazioni del suo partner. Ciò è comprensibile: lei non ha ancora recuperato tutte le sue energie e l'operazione ha forse intaccato un po' anche la sua autostima.

Non faccia però subito l'offeso! Nessuno è perfetto, nemmeno la sua partner.

I preesistenti problemi di coppia potrebbero acuirsi. Ma è raro che la malattia o lo stoma siano causa dei conflitti: tutt'al più essi fanno esplodere una crisi latente.

Questi argomenti possono essere discussi anche in un gruppo di auto-aiuto (si veda appendice).

Si vedano anche gli opuscoli della Lega contro il cancro a pagina 31.

Come risolvere i problemi

Se non può riprendere i rapporti intimi come vorrebbe, deve assolutamente rivolgersi a un esperto (urologo, chirurgo, stomaterapista, medico di famiglia, Linea cancro). Sarebbe bene coinvolgere anche il partner.

In genere il medico discute col paziente dei possibili rischi prima dell'operazione. Se non lo fa lui spontaneamente affronti lei l'argomento.

Anche la libido delle persone sane è soggetta ad alti e bassi. I problemi connessi alla sessualità sono talmente diffusi da poterli considerare in un certo senso normali.

> Lei parla dei suoi desideri e delle sue esigenze col partner? In molti casi il silenzio e il timore della reazione del partner costituiscono il problema maggiore.

- > Non di rado è il timore di «non farcela» che inibisce l'erezione. Non pretenda troppo per il momento. In passato era sempre lei che prendeva l'iniziativa? Forse ora è il caso di scambiarsi i ruoli.
- > Chiarisca col partner quali sono le esigenze di ognuno. Forse il partner non apprezza i suoi gesti di tenerezza credendo che lei desideri un rapporto sessuale che lui in quel momento non gradisce. Per evitare malintesi occorre assolutamente parlarsi.

Il cancro non è contagioso. Se il partner teme un contagio bisogna spiegargli che i suoi timori sono assolutamente infondati. Neanche la chemio e la radioterapia costituiscono un pericolo per gli altri.

Il dispositivo può essere di disturbo o ridurre l'attrazione erotica.

- > Oggi sono in commercio delle sacche di dimensioni ridotte oppure si può coprire la sacca con una bella panciera.
- > Non abbia timore di affrontare i problemi! Un urostoma non significa affatto rinuncia a una vita affettiva e a rapporti intimi appaganti.

ilco svizzera e l'associazione degli ileo, colo e urostomizzati.

Nessuno sa meglio degli urostomizzati stessi come si risolvono i piccoli problemi quotidiani che essi devono affrontare.

Essi hanno infatti constatato che l'igiene dello stoma, inizialmente una procedura insolita, è diventata ben presto una consuetudine che non causa più alcun disagio.

Ciò che rende di nuovo la vita interessante ed emozionante, una volta sconfitta la malattia, sono proprio i piccoli eventi apparentemente insignificanti di ogni giorno, lo scambio con persone che hanno gli stessi problemi: esse conoscono mille trucchi e sono prodighe di suggerimenti.

Perché non partecipare ad altri le proprie esperienze e conoscenze in un gruppo di auto-aiuto? In Svizzera si sono costituiti undici gruppi autonomi regionali denominati «ilco» (da ileo e colostomia). Ovviamente saranno ben accolti anche coloro che hanno subito un'urostomia.

«ilco svizzera» è l'ufficio di coordinamento dei gruppi regionali (si veda p. 33). Nel mondo esistono anche numerose organizzazioni nazionali e regionali per stomizzati.

Per saperne di più basta visitare il sito della International Ostomy Association IOA (www.ostomy-international.org). «ilco svizzera» è membro della IOA.

Lei può approfittare dei vari servizi offerti dalla «ilco», indipendentemente dallo stadio della sua malattia e della terapia. Può anche partecipare alle attività dell'associazione a seconda delle sue possibilità e capacità. Ecco cosa può offrirle la «ilco»:

- > Consulenza personale per tutte le questioni relative all'urostomia, ma unicamente su sua esplicita richiesta. Un socio della «ilco» di grande esperienza le farà visita in ospedale (servizio visite).
- > Consulenza in merito alle questioni assicurative.
- > Partecipazione a un gruppo di discussione.
- > Gite in compagnia.
- > Manifestazioni informative sulle novità relative ai dispositivi per urostomia.
- > Presentazione di prodotti, convegni di specialisti.
- > Scambio di esperienze (per es. in relazione ai viaggi).
- > Contatti internazionali (per es. in viaggio).
- > Corsi di formazione per il servizio visite.

Si veda anche l'appendice.

Appendice

Chieda consiglio

L'équipe curante

L'équipe curante può consigliare cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Rifletta anche lei su possibili misure in grado di migliorare la sua qualità di vita e di favorire la sua riabilitazione.

Se lo ritiene opportuno, chieda di poter usufruire di una consulenza psicooncologica. Uno psicooncologo è una figura professionale appositamente formata per poter offrire sostegno psicologico ai malati di cancro e ai loro familiari.

Il servizio di consulenza per stomizzati

In Svizzera esistono decine di servizi di consulenza per stomizzati. Sono gestiti in genere da stomaterapiste e stomaterapisti all'interno di un ospedale. Le daranno istruzioni e consigli in merito all'igiene della stomia e ai problemi di incontinenza urinaria e fecale.

Le stomaterapiste aderiscono all'associazione svizzera delle stomaterapiste (svs/ass).

Nel sito internet dell'associazione www.stoma-ch.com troverà sotto «Beratungstelle» o «Service de consultation» tutti gli indirizzi dei servizi ed altre indicazioni.

Se non dispone di una connessione Internet può rivolgersi alle seguenti persone e servizi per sapere se c'è un servizio di consulenza per stomizzati nelle sue vicinanze:

- > il suo medico
- > lega cantonale contro il cancro (si vedano pp. 34/35)
- > ilco svizzera o il gruppo ilco della sua regione (si vedano pp. 29 e 33)
- > Linea cancro 0800 11 88 11

La stomaterapista dovrebbe essere consultata già prima dell'operazione. Richieda una consultazione.

Legga cantonale contro il cancro

Le leghe cantonali le offrono consulenza, assistenza e sostegno per superare le difficoltà dovute alla malattia. L'offerta delle leghe cantonali comprende anche colloqui personali, aiuto per il chiarimento di questioni assicurative, corsi, ricerca di specialisti (per es. per la stomaterapia, il linfo-drenaggio, la consulenza psicooncologica, le terapie complementari).

Linea cancro 0800 11 88 11

Le operatrici specializzate della Linea cancro sono pronte ad ascoltarla, rispondono a qualsiasi domanda sul cancro e sulle terapie e, all'occorrenza, la indirizzano a centri d'eccellenza, associazioni di categoria ecc. Le chiamate e le consulenze sono gratuite.

Altri malati di cancro

Piattaforme virtuali di scambio

Lei ha inoltre la possibilità di discutere di ciò che le sta a cuore in un forum in Internet, ad esempio all'indirizzo www.forumcancro.ch, una prestazione di Linea cancro.

Anche l'Associazione Italiana Malati di cancro, parenti e amici (AIMaC) ha aperto un forum di discussione per i pazienti e i loro familiari: <http://forumtumore.aimac.it>.

Venire a conoscenza dei vari modi in cui altri malati o familiari hanno superato i momenti difficili può dare coraggio. Tenga però presente che ciò che ha aiutato o danneggiato un'altra persona non deve necessariamente avere lo stesso effetto su di lei.

Gruppi di auto-aiuto

Nei gruppi di auto-aiuto i pazienti si scambiano esperienze e informazioni. Il dialogo con persone che hanno vissuto una situazione simile è spesso utile e liberatorio.

Presso la «ilco svizzera» e nei gruppi regionali degli stomizzati (si vedano pp. 29 e 33) troverà le persone che fanno al caso suo.

Distributori di prodotti per stomizzati

Il suo servizio di consulenza per stomizzati saprà dirle dove le conviene acquistare i prodotti necessari e anche da chi farsi consigliare. Ciò è possibile in un negozio di articoli sanitari o in farmacia. Può anche farsi spedire i prodotti.

Distribuzione per tutta la Svizzera:

Globomedica AG

Gewerbestrasse 12, 8132 Egg ZH

Tel. 0800 810 808

stomacare@globomedica.ch

www.globocare.ch

Publicare AG

Täferenstrasse 20, 5405 Dättwil

Tel. 056 484 10 00, www.publicare.ch

Agentur Scherrer GmbH

Plaznas

Casella postale

9476 Weite

Tel. 081 783 14 48

info@agentur-scherrer.ch

www.polymem.ch

Opuscoli della Lega contro il cancro

> La colostomia

> L'ileostomia

> Terapie medicamentose dei tumori

Chemioterapia, terapia antiormonale, immunoterapia

> La radioterapia

> Vivere con il cancro, senza dolore

> Fatica e stanchezza

Riconoscere le cause, trovare il rimedio

> La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto

Suggerimenti e idee da capo a piedi

> Il cancro e la sessualità femminile

> Il cancro e la sessualità maschile

> Il linfedema e il cancro

> Difficoltà di alimentazione e cancro

> Alternativi? Complementari?

Rischi e benefici di metodi non provati in oncologia

> Attività fisica e cancro

Riacquistare fiducia nel proprio corpo

> Accompagnare un malato di cancro

Guida per familiari e amici

> Come aiutare il proprio bambino?

Quando mamma o papà si ammala di cancro

> **Scoprire nuovi orizzonti – Seminari di riabilitazione della Lega contro il cancro**

Programma di corsi

> **Rischio di cancro ereditario**

Guida per le famiglie in cui le malattie tumorali sono frequenti

> **Cancro – le prestazioni delle assicurazioni sociali**

> **Krebs: Von den Genen zum Menschen/Le cancer: des gènes à l'homme**

Un CD-ROM che illustra l'origine e il trattamento delle malattie tumorali (fr. 25.–, più spese di spedizione). Non disponibile in italiano.

> **Cancro – quando le speranze di guarigione svaniscono**

> **Direttive anticipate in caso di cancro**

Guida e direttive (fr. 18.–); download gratuito da: www.legacancro.ch/direttiveanticipate

Modalità di ordinazione

- > Lega cantonale contro il cancro
- > Telefono 0844 85 00 00
- > shop@legacancro.ch
- > www.legacancro.ch/opuscoli

Sul sito www.legacancro.ch/opuscoli trova tutte le pubblicazioni ottenibili presso la Lega contro il cancro. La maggior parte delle pubblicazioni sono gratuite e sono fornite per posta o possono essere scaricate da Internet. Sono offerte dalla Lega svizzera contro il cancro e dalla lega del suo cantone di residenza. Ciò è possibile solo grazie ai generosi donatori.

Internet

Il motore di ricerca di www.google.ch indicherà – se lei immette parole come stoma o stomia, o meglio ancora urostoma o urostomia – numerosi siti di gruppi di auto-aiuto di vari paesi, le associazioni di stomaterapisti, i fornitori di prodotti per stomie e i servizi di consulenza su questioni mediche o di altro genere.

Siti nazionali

www.ilco.ch

Associazione svizzera dei gruppi regionali degli stomizzati (si vedano anche pp. 29 e 33).

www.stoma-ch.com

Associazione svizzera delle stomaterapiste. Vi sono elencati tutti gli indirizzi dei servizi di consulenza per stomizzati in Svizzera (si veda anche p. 30).

Siti internazionali

www.aistom.org

Associazione Italiana Stomizzati.

www.uoaa.org

United Ostomy Association.

www.ostomyinternational.org

International Ostomy Association.

Gruppi regionali ilco

ilco svizzera

Peter Schneeberger
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Tel. 031 879 24 68
info@ilco.ch

ilco Aargau

Urs Mahni
Alte Luzernstrasse 2
5036 Oberentfelden
Tel. 062 724 02 26
urs.mahni@bluewin.ch

ilco Basel (BS, BL)

Elisabeth Grieder
Bettenstr. 88
4123 Allschwil/BL
Tel. 061 301 14 53
elisabethgrieder@bluewin.ch

ilco Bern

Peter Schneeberger
Buchenweg 35
3054 Schüpfen
Tel. P: 031 879 24 68
Tel. G: 031 634 41 02

ilco Fribourg

André-Jacques Meyer
Rue Alexandre Daguët 8
1700 Fribourg
tél. 026 466 36 50

ilco Neuchâtel

Hubert Chassot
Rue de la Plaenke 12
2502 Bienne
mobile 078 774 03 62
hube_chassot@hotmail.com

ilco St. Gallen/Appenzell

Vreni Muff
Hardungstrasse 57
9011 St. Gallen
Tel. 071 245 34 49

ilco Südostschweiz

Josef Städler
Giacomettistrasse 52
7000 Chur
Tel. 081 284 71 20
josefstaedler@bluewin.ch

ilco Thurgau

Fredy Krebs
Steckbornstrasse 22
8505 Pfyn
Tel. 052 765 12 08

ilco Ticino

Remo Ferrari
Via Muro della Rossa 15
6600 Solduno
Tel. 091 751 33 81

ilco Vaud

Philip Surmont
Route de L'Isle 15
1142 Pampigny
tél. 021 800 44 56
philip.surmont@gmail.com

ilco Valais/Wallis

Michel Balestra
Chalet de la Fontaine
Rue du village 60
1874 Champéry
tél. 024 479 30 23
mobile 079 665 11 27

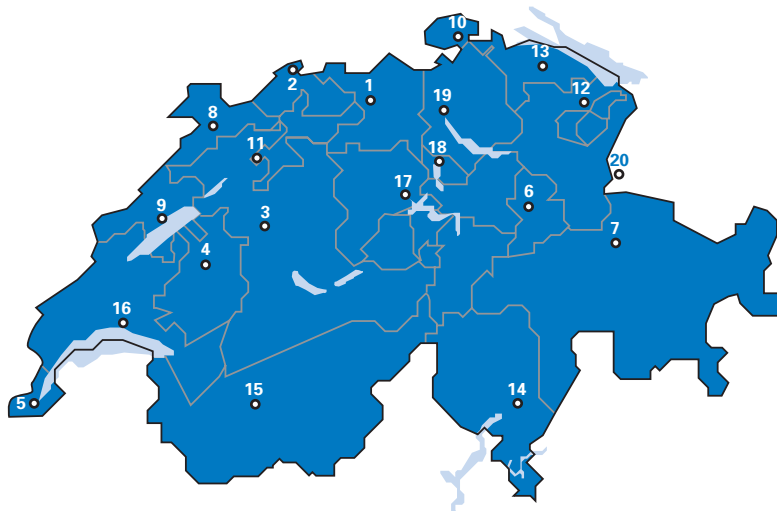
ilco Zentralschweiz

Bruno Leiseder
Rothenburgstrasse 10
6274 Eschenbach
Tel. 041 448 29 22
Mobile 079 317 49 65

ilco Zürich

Christine Steinmann
Buchholzrain 9
8052 Zürich
Tel. P: 044 302 52 23

Consulenza e aiuto – La lega cantonale contro il cancro



1 **Krebsliga Aargau**

Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 **Krebsliga beider Basel**

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 **Bernische Krebsliga**

Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 **Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg**

Route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 **Ligue genevoise contre le cancer**

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 **Krebsliga Glarus**

Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
www.krebssliga-glarus.ch
PK 87-2462-9

7 **Krebsliga Graubünden**

Alexanderstrasse 38, 7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 **Ligue jurassienne contre le cancer**

Rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

- 9 Ligue neuchâtoise contre le cancer**
Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
Incc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9
- 10 Krebsliga Schaffhausen**
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
b.hofmann@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2
- 11 Krebsliga Solothurn**
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7
- 12 Krebsliga St. Gallen-Appenzel**
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1
- 13 Thurgauische Krebsliga**
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4
- 14 Lega ticinese contro il cancro**
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6
- 15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis**
Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2
- 16 Ligue vaudoise contre le cancer**
Place Pépinet 1, 1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0
- 17 Krebsliga Zentralschweiz**
Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5
- 18 Krebsliga Zug**
Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6
- 19 Krebsliga Zürich**
Moussonstrasse 2, 8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5
- 20 Krebshilfe Liechtenstein**
Im Malarsch 4, FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Legga svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40
casella postale 8219
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Linea cancro

Tel. 0800 11 88 11
(chiamata gratuita)
lunedì–venerdì
ore 10.00–18.00
helpline@legacancro.ch

Forum

www.forumcancro.ch,
il forum Internet della
Legga contro il cancro

Guida cancro

www.legacancro.ch/guida-
cancro, albo virtuale della
Legga contro il cancro per
la pubblicazione di offerte
psicosociali di sostegno
(corsi, consulenze ecc.)
in Svizzera

Linea stop tabacco

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

Opuscoli

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

**Siamo molto grati del
suo sostegno.**

La sua Lega contro il cancro: