



CANCRO
PREVENZIONE
NON-STOP
DOPO I **65** ANNI



3

Prevenzione terziaria,
il ritorno alla vita

Aiom

Associazione Italiana di Oncologia Medica

FONDAZIONE
Aiom
UNITI PER
VINCERE
IL CANCRO

Associazione Italiana di Oncologia Medica

In collaborazione con

SENIOR ITALIA
FEDERAZIANI

Il perché di questo opuscolo

Ogni anno oltre 369mila italiani sono colpiti da una neoplasia e, di questi, sei pazienti su dieci riescono a sconfiggerla. In totale si calcola che siano oltre tre milioni i cittadini che vivono con una diagnosi di tumore.

Si può dunque parlare di cronicizzazione della patologia.

Ciò nonostante, il cancro è una malattia insidiosa con la quale non si può mai abbassare la guardia.

Tra l'intera popolazione quella anziana risulta essere la più esposta alla possibilità di sviluppare un tumore. Ogni giorno in Italia 1.000 persone si ammalano di cancro e la metà di questi pazienti ha più di 70 anni.

Il rischio di insorgenza della malattia negli over 65 è 40 volte più alto rispetto a chi ha una età fra i 20 e i 44 anni.



È il primo progetto nazionale per insegnare agli anziani del nostro Paese la prevenzione oncologica primaria, secondaria, e la diagnosi precoce dei tumori. Si articola attraverso una serie di iniziative sull'intero territorio nazionale. È promosso da:

La prevenzione terziaria del cancro

Per terziaria si intende la prevenzione delle cosiddette **recidive** (ricadute) o di eventuali metastasi dopo che la patologia è stata curata. Una volta finite le terapie, è assolutamente necessaria una serie di esami periodici di controllo. Questa pratica clinica si chiama **follow-up** oncologico.

Infine non vanno sottovalutati gli **stili di vita sani**. Le regole del benessere sono poche e semplici (limitare il consumo di alcol, non fumare, seguire una dieta sana o praticare un po' di sport) e vanno rispettate anche durante e dopo la diagnosi di un tumore.

In questo opuscolo potrai trovare alcuni consigli pratici su come preservare la tua salute anche durante l'esperienza del cancro. Sono tutte informazioni utili e certificate.

BUONA LETTURA!



Associazione Italiana di Oncologia Medica

È l'Associazione Italiana di Oncologia Medica, costituita da specialisti e si pone l'obiettivo di promuovere il progresso oncologico nel campo clinico, sperimentale e socio-assistenziale. È presieduta dalla dott.ssa Stefania Gori.



Associazione Italiana di Oncologia Medica

È nata per mettere in connessione il mondo dell'oncologia con i pazienti e rendere disponibili i risultati della ricerca sperimentale. Lavora in parallelo con AIOM ed è presieduta dal dott. Fabrizio Nicolis.

Il ritorno alla vita



Dopo un tumore ciò che il paziente desidera è ritornare al più presto ad una vita normale, recuperando la propria dignità e reinserendosi in quel contesto familiare, lavorativo, affettivo che lo ha caratterizzato prima della malattia.



Guarire non significa solo recuperare uno stato normale di efficienza fisica, ma anche superare i traumi psicologici.

È proprio per questo che la riabilitazione oncologica si pone sempre più l'obiettivo di porre l'accento sulla globalità della persona nella sua sfera non solo fisica, funzionale, nutrizionale, ma anche cognitiva, psicologica e sociale.

Le malattie oncologiche stanno diventando patologie croniche anche grazie allo sviluppo di **terapie innovative ed efficaci** che si affiancano a quelle tradizionali. Al tempo stesso però aumentano i piccoli disturbi da cui sono affetti i pazienti oncologici. I più diffusi e frequenti sono: spossatezza, nervosismo, dissenteria, mancanza di appetito, gonfiore, secchezza vaginale e difficoltà ad addormentarsi. Il pieno ritorno alla normalità non può avvenire senza l'aiuto e il supporto del **medico curante**.

Il recupero della condizione di benessere psico-fisico è un percorso che inizia a partire dal momento in cui la persona entra nell'ospedale e che deve continuare sul territorio dopo la fase acuta della malattia.



La prevenzione oncologica non si ferma mai

Per evitare la ricomparsa della neoplasia durante tutto l'iter della malattia è indispensabile:

Fare sempre un po' di sport

Contribuisce anche ad alleviare alcuni dei principali effetti collaterali provocati dalle cure anti-tumorali. E poi migliora l'umore: è provato che rafforza l'autostima e il rilascio di **endorfine** permette a tutto l'organismo di sentirsi meglio. Il consiglio generale è quello di praticare 150 minuti alla settimana di attività aerobica a intensità moderata (camminata veloce, bicicletta o nuoto) oppure 75 minuti alla settimana di attività intensa (come corsa o camminata in salita).

Tuttavia lo sport rappresenta un aiuto importante per il paziente ma non può (e non deve) in alcun modo sostituire le terapie. **Ogni paziente presenta un quadro clinico specifico** e quindi spetta all'oncologo stabilire se è possibile (o meno) fare sport dopo una diagnosi di tumore.



È importante **concordare con il**

proprio medico uno schema di allenamento, che tenga conto del necessario riposo post-intervento e rispetti lo stato di forma della persona.



Seguire un'alimentazione sana ed equilibrata

Mangiare in modo adeguato evita la perdita di peso, riduce le tossicità provocate dalla chemio o dalla radioterapia, rinforza le difese dell'organismo e previene le complicanze post operatorie.

E poi **contrastata anche l'insorgenza della depressione**, un disturbo che interessa fino al 70% dei malati. Bisogna consumare

sempre cinque pasti al giorno: tre principali (colazione, pranzo, cena) più due spuntini (a metà mattina e pomeriggio). Sono inoltre raccomandate almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura, preferibilmente di stagione. Va invece limitato il consumo di carni rosse e/o conservate. È importante poi riuscire a mangiare sempre **insieme al resto della famiglia**. I pasti devono continuare ad essere un momento di convivialità tra i parenti.



Limitare il più possibile il consumo di alcol

È una sostanza **tossica** e potenzialmente cancerogena che può indurre dipendenza e provocare seri danni alle cellule di molti organi tra cui fegato e sistema nervoso centrale. Quindi è sconsigliata a chi sta affrontando una malattia oncologica.

L'unica bevanda veramente indispensabile per l'organismo è l'acqua. È necessario berne almeno 1,5/2 litri al giorno. Anche spremute o centrifughe di frutta e verdura (possibilmente fresche e di stagione) possono essere consumate durante o dopo i pasti.



Mantenere sotto controllo il peso corporeo

I chili di troppo sono un fattore di rischio importante. Ma anche la rapida perdita di peso è un fenomeno abbastanza diffuso tra i malati e può essere altrettanto pericoloso.



Per sapere se il proprio peso è corretto si calcola l'**Indice di Massa**

Corporea (IMC), che si ottiene dividendo il peso corporeo (in kg) per il quadrato dell'altezza (in centimetri). L'indice di massa corporea dovrebbe rimanere fra 21 e 23.

Non fumare

Le sigarette sono uno dei più pericolosi fattori di rischio oncologico. Ogni singola bionda contiene oltre **4.000 sostanze nocive** (di cui molte cancerogene). Tra le altre ci sono: nicotina, monossido di carbonio, mercurio, ossidi di azoto, nitrosammine, idrocarburi e ammoniaca.

Dire addio, per sempre, ai prodotti a base di tabacco limita le complicanze di alcuni trattamenti, **allunga la sopravvivenza** e riduce il rischio di sviluppare altre malattie (come infarto o ictus).



I controlli dopo la malattia

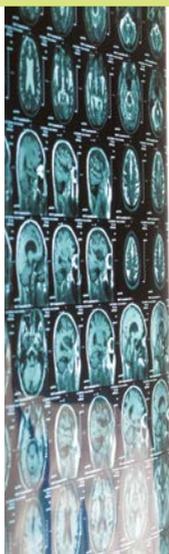
Tornare alla propria routine quotidiana è una missione sempre più possibile per molti pazienti che hanno affrontato la dura battaglia contro un tumore.

Gli stili di vita sono una prima vera strategia di difesa contro le recidive e aiutano anche il paziente a superare il cancro in tempi più rapidi. Il percorso può essere difficile, ma anche grazie a una maggiore attenzione alle esigenze personali del malato, è possibile programmare un piano di recupero e controllo efficace chiamato **follow up**.

Consiste in una serie di visite ed esami di controllo che sono svolti per diagnosticare il prima possibile un'eventuale recidiva. Il programma di follow-up deve tenere conto della storia naturale della neoplasia (velocità di crescita del tumore, sede, modalità e rischio di ripresa, tossicità tardive, beneficio della diagnosi precoce). Non solo. Vanno considerate anche tutte le condizioni che influiscono sulla **qualità di vita** della persona. Per esempio è **necessario saper rispondere ai nuovi bisogni di cure dovuti a invalidità e inabilità** (come impotenza o incontinenza) che la malattia e i trattamenti a volte determinano.



Fondamentale è il ruolo che deve assumere il **medico di famiglia**. In questa particolare e delicata fase della vita del malato diventa, insieme all'oncologo, un punto di riferimento per la gestione quotidiana della patologia. Può fornire un sostegno psicologico, oltre che clinico, aiutando così il malato a ritornare nel contesto sociale e lavorativo.



I diritti del paziente

La legge italiana prevede alcune norme volte alla tutela del paziente oncologico e del suo reinserimento. I principali diritti di un paziente oncologico sono:

- **esenzione dal pagamento del ticket** per farmaci, visite ed esami, riabilitazione e prevenzione degli ulteriori aggravamenti. Questa norma implica la valutazione dei requisiti medici ed economici del malato. Nello specifico è prevista totale esenzione dal pagamento del ticket per il malato a cui sia stata riconosciuta un'invalidità totale



- **diritto al lavoro**: ci sono sia norme legislative specifiche che leggi che si rivolgono in modo generico a persone disabili, cui sia stata riconosciuta una certa percentuale di invalidità o uno stato di handicap grave e di cui fanno parte quindi anche alcune categorie di malati oncologici

- **attivazione di rapporti lavorativi part-time** per persone assunte a tempo pieno che presentano capacità ridotte a causa delle terapie. Ad ogni lavoratore inoltre bisogna attribuire mansioni adeguate al proprio stato di salute. Il paziente, qualora lo ritenga necessario, può anche chiedere al datore di lavoro di svolgere la propria attività da casa





- **indennità di accompagnamento**

- **contrassegno di libera circolazione e di sosta**

- **assistenza a domicilio:** possono richiederla le persone di qualunque età, non deambulanti, affette da malattia invalidante in modo temporaneo o permanente e che non sono quindi in grado di accedere ai servizi o alle strutture ambulatoriali



- **pensione o assegno di invalidità** civile, attribuiti sulla base della gravità del singolo caso





In collaborazione con

SENIOR ITALIA
FEDERANZIANI

Aiom

Associazione Italiana di Oncologia Medica

Via Nöe 23, 20133 Milano
tel. +39 02 70 63 02 79
fax +39 02 23 60 018

aiom@aiom.it
www.aiom.it

Consiglio direttivo nazionale AIOM

Presidente

Stefania Gori

Presidente eletto

Giordano Beretta

Segretario Nazionale

Roberto Bordonaro

Tesoriere Nazionale

Saverio Cinieri

Consiglieri Nazionali:

Giuseppe Aprile, Sergio Bracarda,
Lucia Del Mastro, Daniele Farci, Nicla La Verde,
Silvia Novello, Giuseppe Procopio, Antonio Russo

FONDAZIONE
Aiom
UNITE PER
VINCRE
IL CANCRO

Associazione Italiana di Oncologia Medica

Via Nöe, 23 - 20133 Milano
Tel. +39 02 26 68 33 35

fondazioneaiom@fondazioneaiom.it
presidente@fondazioneaiom.it
www.fondazioneaiom.it

Consiglio di Amministrazione Fondazione AIOM

Presidente

Fabrizio Nicolis

Ospedale Sacro Cuore - Don Calabria di Negrar, Verona

Vicepresidente

Anna Mancuso - Salute Donna

Consiglieri

Francesco Boccardo - Coordinatore del Comitato Scientifico

Gabriella Farina - AIOM

Alessandro Comandone - AIOM

Elisabetta Iannelli - AIMaC

Paola Mosconi - Istituto Mario Negri

Claudia Santangelo - Vivere senza stomaco... si può!

Realizzazione

Intermedia_{sr}

via Malta 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it - www.medinews.it

Grazie al contributo non condizionato di:

