



Numeri telefonici
e contatti:

- Accettazione
0575 255438 – 434
- AIUTO Point - CUP
0575 255436
- Infermiere Coordinatore
0575 255430

aiutopointoncologia.ar@uslsudest.toscana.it



Leggimi

questo opuscolo è dedicato a te
che fai la terapia oncologica

La terapia che farai consiste nella somministrazione di farmaci che interferiscono con la crescita delle cellule tumorali.

Il trattamento può prevedere l'impiego di un solo farmaco o l'associazione di più farmaci.

Questi si somministrano attraverso varie modalità: in vena, sottocute e/o per via orale.

Durante il trattamento puoi andare incontro ad alcuni effetti collaterali che variano comunque da persona a persona.

Qui di seguito troverai alcuni consigli su cosa puoi fare e cosa devi evitare.



AVVERTIRE	COSA PUOI FARE	EVITARE
NAUSEA VOMITO SINGHIOZZO	▲ Pasti piccoli e frequenti	▼ Mangiare forzatamente
	▲ Mangiare cibi che ti piacciono	▼ Odori forti (in cucina)
	▲ Usare tecniche di rilassamento che aiutano a mangiare e a respirare lentamente	▼ Cibi piccanti o elaborati, alcolici o bevande gassate
ALTERAZIONE APPETITO GUSTO	▲ Preferire cibi asciutti, salati, conditi in modo leggero e cotti in modo semplice (griglia, vapore)	▼ Bere troppo durante il pasto ▼ Diete fai da te ▼ Posate di metallo
	▲ Consumare cibi e bevande a temperatura ambiente o fresche	



► Durante le cure è importante seguire una giusta ed equilibrata alimentazione sia per prevenire gli effetti collaterali sia per garantire il giusto apporto di sostanze nutritive. In caso di variazione del peso corporeo rivolgiti al tuo infermiere di riferimento per una valutazione.

► L'infermiere di riferimento ti accompagnerà durante tutto il percorso di cura; affronterà insieme a te ed ai tuoi familiari le problematiche che si presenteranno e sarà in grado di fornire consigli.

ALTRI CONSIGLI UTILI

► Durante il percorso terapeutico mantieni il tuo stile di vita; continua l'attività lavorativa, l'attività sportiva o ritagliati del tempo libero per i tuoi hobby; ciò ti aiuta sia fisicamente che psicologicamente ad affrontare questa fase della vita.



► Mantieni il tono muscolare e trascorri del tempo all'aria aperta. Questo aiuta ad allontanare gli effetti tossici dei farmaci

► Per affrontare ansie, paure o problemi intimi e relazionali rivolgiti con fiducia al servizio di psiconcologia presente all'interno del centro oncologico.



COSA POTRESTI AVVERTIRE	COSA PUOI FARE	COSA DEVI EVITARE
DIARREA	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Seguire una dieta a base di riso, carote, banane e patate ▲ Bere molto per reintegrare i liquidi ▲ Assumere terapia medica prescritta 	<ul style="list-style-type: none"> ▼ Fibra, frutta cruda, verdure ▼ Bevande gassate e ghiacciate
STITICHEZZA	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Seguire una dieta ricca di fibre ▲ Fare attività fisica ▲ Bere molto lontano dai pasti 	<ul style="list-style-type: none"> ▼ Mangiare velocemente
LESIONI MUCOSA BOCCA	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Curare l'igiene orale ▲ Sciacquare la bocca con colluttori consigliati ▲ Controllare l'interno della bocca; in caso di alterazioni o dolore rivolgersi al personale 	<ul style="list-style-type: none"> ▼ Bevande acide (agrumi) ▼ Cibi troppo caldi ▼ Spazzolini da denti duri, stuzzicadenti e filo interdentale
FASTIDIO OCCHI	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Usare lacrime artificiali ▲ Usare occhiali da sole 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Esporre gli occhi ai raggi solari



COSA POTRESTI AVVERTIRE	COSA PUOI FARE	COSA DEVI EVITARE
ALTERAZIONI PELLE / UNGHIE	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Utilizzare detergenti naturali (no alcool, profumi o coloranti) ▲ Applicare creme idratanti ▲ Indossare indumenti morbidi ▲ Utilizzare scarpe comode 	<ul style="list-style-type: none"> ▼ L'esposizione diretta a sole (mai senza l'applicazione di creme solari ad alta protezione raggi UVA) ▼ Trattamenti estetici aggressivi alle unghie
CADUTA DEI CAPELLI	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Puoi valutare di usare una parrucca; è previsto un rimborso per l'acquisto ▲ Utilizzare cappelli e bandane ▲ Tagliare i capelli (un taglio corto è più gestibile) 	



COSA POTRESTI AVVERTIRE	COSA PUOI FARE	COSA DEVI EVITARE
STANCHEZZA	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Stabilire le priorità della giornata ▲ Svolgere le attività quando le energie sono maggiori ▲ Cercare di rimanere attivo 	<ul style="list-style-type: none"> ▼ Strafare
FEBBRE	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Contattare il Centro di riferimento 	<ul style="list-style-type: none"> ▼ Sottovalutare il problema ▼ Luoghi affollati
FORMICOLIO MANI / PIEDI	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Utilizzare i guanti per evitare sbalzi termici alle mani 	<ul style="list-style-type: none"> ▼ Sottovalutare il problema ▼ Esporti al freddo ▼ Utilizzare acqua fredda
DISTURBI DEL SONNO	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Bevande tiepide e decaffeinatate ▲ Riposare in un ambiente tranquillo 	<ul style="list-style-type: none"> ▼ Bere nelle ore serali caffè, thè, coca-cola ▼ Sottovalutare il dolore

