



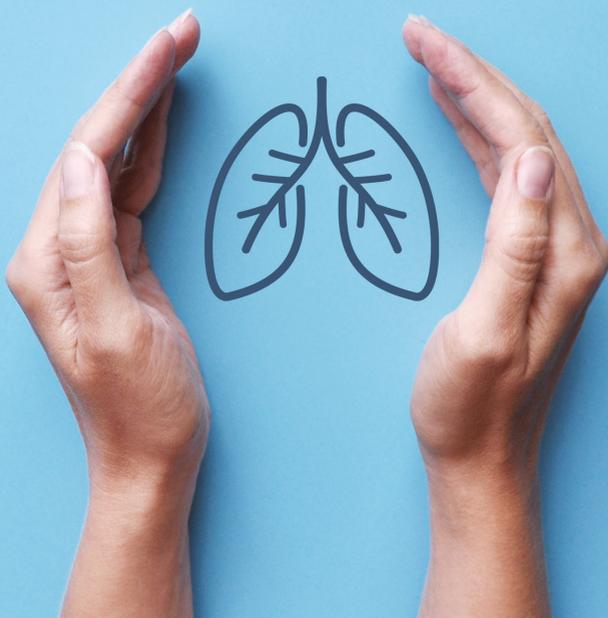
Centri Oncologici Specialistici EOC  
Centro Polmone della Svizzera Italiana

---

# Il rientro a domicilio

## Opuscolo informativo

---



## Igiene personale e ferita chirurgica

- Già durante la degenza in reparto potrà ricominciare a fare la doccia come abitualmente, il bagno è possibile dopo circa 6 settimane. Dopo la doccia può cambiare i cerotti.
- Consigliamo di utilizzare saponi neutri pH 5.5 e dove ci sono i punti di sutura sciacquare il sapone utilizzando l'acqua tiepida con il getto pressorio medio.
- Durante l'asciugatura non strofini la pelle dove ci sono i punti di sutura ma tamponi con un asciugamano morbido ed eventualmente utilizzi l'aria a temperatura media dell'asciugacapelli per asciugare la pelle vicino ai punti di sutura.
- Nel caso in cui una o più ferite fossero arrossate, presentassero una fuoriuscita di liquido sieroso o ematico e/o sentisse dolore, queste potrebbero essersi infettate. In questi casi avverta il centro di chirurgia toracica o il medico curante.
- Dopo il 14esimo giorno post-operatorio potranno essere rimossi i punti dal suo medico curante o nel centro di chirurgia toracica.
- Prendersi cura delle sue cicatrici anche dopo aver rimosso i punti è importante. Per questo motivo cerchi di mantenere una pelle idratata e nel periodo estivo utilizzi creme solari con alto fattore protettivo per evitare alterazioni del colore della pelle.

## Gestione del dolore

- Gestire il dolore è molto importante.
- L'intensità del dolore compromette una respirazione efficace.
- Al momento della dimissione le verrà consegnata la ricetta per i farmaci antidolorifici con lo schema di assunzione.
- I farmaci antidolorifici possono provocare costipazione.

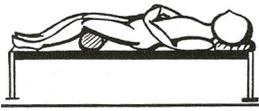
## Come gestire e prevenire la costipazione

- Le tre variabili più importanti per la propria regolarità intestinale sono il movimento, l'idratazione e l'alimentazione ricca di fibre.
- Nel caso fossero stati prescritti dei lassativi li utilizzi come da schema. Ulteriore rimedio per migliorare il movimento intestinale potrebbe essere quello di assumere un cucchiaino di olio d'oliva prima di ogni pasto.
- Bere da 2 a 2,5 litri di liquidi al giorno, acqua, succhi (come il succo di prugna), zuppe, frullati di gelato e altre bevande che non contengono caffeina.
- La miglior bevanda con la quale idratarsi è l'acqua (meglio non gasata).
- Le bevande contenenti caffeina, come caffè e soda, estraggono i liquidi dal corpo e possono disidratarla.
- Dalla dimissione dell'ospedale cerchi di riprendere gradualmente la sua attività.
- È importante dopo il rientro al domicilio svolgere attività fisiche leggere in maniera graduale come passeggiate, salire o scendere le scale. Queste riducono il rischio della formazione di trombosi.

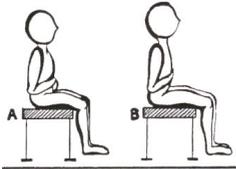
## Fisioterapia respiratoria

La fisioterapia respiratoria ha come scopo il miglioramento della ventilazione, la mobilizzazione e l'eliminazione delle secrezioni bronchiali ed una miglior efficienza dei muscoli respiratori. Questo tipo di terapia è un metodo di prevenzione delle complicazioni respiratorie, in quanto migliora l'espansione polmonare, diminuisce la chiusura delle vie aeree e può generare tosse.

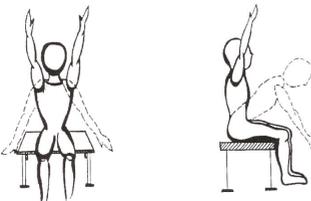
Qui di seguito troverà alcuni esercizi da poter effettuare al domicilio.



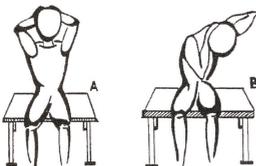
- Posizione di rilassamento, la pancia si gonfia. Addominale che favorisce la respirazione diaframmatica.



- A - Inspirare dal naso, la pancia si gonfia.
- B - Espirare dalla bocca, la pancia si sgonfia.



- Inspirare, sollevando verso l'alto le braccia.
- Espirare, con leggera flessione in avanti del tronco.



- A - Inspirare, aprendo i gomiti verso l'esterno, con le mani dietro la nuca.
- B - Espirare, portando il gomito destro verso il ginocchio sinistro e viceversa.

## Ripresa attività fisica e lavorativa

È essenziale ricostruire lentamente la forma fisica dopo l'intervento chirurgico. È consigliabile iniziare con una o due passeggiate al giorno a un ritmo confortevole per 5 minuti, e aumentare il tempo ogni giorno di circa 1 minuto. Dovrebbe essere in grado di camminare e parlare allo stesso tempo. Una volta che riesce a camminare per 20 minuti ridurre a una passeggiata al giorno continuando ad aumentare il tempo. È importante che inizi con brevi distanze raggiungibili e aumenti lentamente il ritmo e la distanza che percorre ad ogni camminata. Sarebbe l'ideale se potesse aumentare il tempo di percorrenza a 30-40 minuti una volta al giorno. Non è necessario evitare scale o pendenze. Se il respiro è troppo corto, sviluppa dolore o vertigini si fermi e si riposi.

- Sono sconsigliate tutte le attività fisiche pesanti che possono sovraccaricare le ferite chirurgiche interne ancora fragili che devono avere il tempo di cicatrizzarsi adeguatamente.
- Indossi abiti comodi, larghi e adatti al clima.
- Non camminare o fare esercizio fino a 1 o 2 ore dopo i pasti.
- Bere acqua prima e dopo la passeggiata e durante se necessario.
- Per quanto riguarda la ripresa lavorativa ne discuta con il suo chirurgo perché dipenderà dal tipo di lavoro svolto.

## Segni e sintomi di allerta

Si raccomanda di avvisare tempestivamente il proprio chirurgo, l'infermiere esperto clinico del Centro Polmone della Svizzera Italiana o recarsi direttamente in Pronto Soccorso nei festivi o weekend in caso di:

- febbre
- brividi scuotenti
- dolori toracici
- arrossamento o apertura di una delle ferite chirurgiche
- affanno a riposo
- difficoltà respiratorie (dispnea).

## Ulteriori servizi a vostra disposizione

L'Infermiere esperto clinico del Centro e i diversi specialisti sono a disposizione per l'organizzazione nel caso fosse interessato ad accedere ad una consulenza.

### **Lega cancro Ticino**

La Lega cancro Ticino, in collaborazione con il Centro Polmone della Svizzera Italiana, mette a disposizione una consulenza specialistica in ambito sociale e di riabilitazione oncologica intensiva, offre consulenza e sostegno in ambito amministrativo, finanziario e altro - a pazienti e famigliari. La Lega supporta inoltre la ricerca in ambito oncologico, propone campagne informative sulla prevenzione e collabora con associazioni di auto-aiuto.

La Lega cancro Ticino, tramite i suoi uffici regionali, è a disposizione di tutti i pazienti e famigliari per una consulenza. Ulteriori informazioni sono disponibili al sito <https://ticino.legacancro.ch> o chiamando il numero 0800 11 88 11.

Può comunque, ad ogni momento, riferirsi all'Infermiere del Centro.

### **Servizio di tabaccologia - una consulenza mirata e personalizzata per smettere di fumare**

La consulenza in tabaccologia sostiene e accompagna la persona a smettere di fumare, con un percorso terapeutico personalizzato per liberarsi dalla dipendenza da nicotina e dal fumo. Le consultazioni sono rimborsate dall'assicurazione di base.

I consulenti aiutano a trovare il modo giusto per smettere di fumare secondo le proprie esigenze. La consulenza si rivolge a persone che desiderano smettere di fumare e migliorare la qualità di vita, ma anche a coloro che sono indecisi.

Smettere di fumare è un percorso diverso per ognuno. Chi decide di smettere di fumare si trova confrontato con un vero e proprio momento di cambiamento. Con l'aiuto della consulenza in tabaccologia la persona potrà superare le difficoltà che incontrerà, riconoscere le proprie risorse, raggiungere e mantenere la motivazione necessaria per il cambiamento.

Il ruolo degli esperti del Servizio di consulenza in tabaccologia è di accompagnare costantemente la persona sostenendola sia a livello specialistico sia a livello psicologico, con un percorso personalizzato. Nello specifico, gli esperti:

- Forniscono informazioni sulle cause e sui rischi per la salute che il consumo tabagico provoca e sui benefici di smettere di fumare o di ridurre il consumo.
- Forniscono consigli personalizzati e consultazioni mirate a smettere di fumare.
- Sostengono la motivazione a smettere di fumare.
- Realizzano un tentativo di disassuefazione suggerendo strategie personalizzate, sostegno motivazionale e comportamentale, con o senza il supporto di farmaci di prima scelta.
- Gestiscono il rischio di ricadute o le ricadute stesse, attraverso un follow-up fino a 12 mesi.
- Aiutano a smettere di utilizzare i nuovi dispositivi elettronici con o senza nicotina (e-cigarettas, svapo, Puff bar, ...) ed a tabacco riscaldato (ad es. IQOS).

L'Infermiere esperto clinico del Centro è a sua disposizione per organizzare la consulenza presso l'Ambulatorio di tabaccologia di sua prossimità. Non esiti a richiedere un appuntamento per qualsiasi informazione o chiarimento possa necessitare. I consulenti saranno lieti di poterle essere d'aiuto.

## **Sostegno ai pazienti e riduzione dei disagi psicologici**

La malattia oncologica è correlata ad una serie di vissuti emotivi e psicologici che, per essere affrontati, spesso richiedono il coinvolgimento di persone specializzate.

La notizia della malattia e il decorso comportano la problematica della perdita e provocano nel paziente incertezza, rabbia, impotenza, tristezza, e paura che alterano l'equilibrio e le relazioni famigliari, limitando e modificando la qualità di vita dei membri.

Gli interventi psicologici sono mirati a ridurre i disagi psicologici, a mantenere una comunicazione aperta con i famigliari e l'équipe curante, a dare senso e integrare la malattia nella propria esperienza di vita. L'Istituto Oncologico della Svizzera Italiana, e pertanto il Centro Polmone, collabora con il Servizio di Psichiatria e Psicologia Medica nella presa in cura dei pazienti e dei loro famigliari. Il Servizio partecipa attivamente attraverso la consulenza e il supporto psicoterapico e farmacologico dei pazienti e/o dei loro famigliari (sia in ambito ambulatoriale che di degenza), in collaborazione con i servizi territoriali. Inoltre, da molti anni, il Servizio collabora con la Lega contro Ticino sia relativamente alla gestione multidisciplinare della presa in cura di pazienti e famigliari, sia ad interventi di formazione e supervisione per il volontariato.

La collaborazione tra lo psico-oncologo del Centro e l'Infermiere esperto clinico permette una presa in cura professionale e coordinata. Un supporto psicologico è ritenuto adeguato ad ogni stadio della malattia e viene integrato nel regolare percorso di cura multidisciplinare.

## **Nutrizione e dietetica**

Il cibo determina lo stato di salute dell'individuo. Nutrizione e dietetica lavorano in questo senso, a supporto della medicina.

La nutrizione clinica si occupa dei problemi legati all'alimentazione in senso lato, ponendosi come obiettivo il raggiungimento e il mantenimento di un adeguato stato di nutrizione. L'attività di nutrizione clinica spazia dalla valutazione nutrizionale, alla nutrizione artificiale, nonché alla consulenza in caso di malnutrizione e problemi di sovrappeso e obesità.

Il Servizio di nutrizione clinica e dietetica si occupa degli aspetti metabolico nutrizionali legati a diverse patologie come per esempio:

- Sovrappeso/obesità
- Malnutrizione
- Malattie gastrointestinali
- Intolleranze ed allergie alimentari
- Malattie renali
- Malattie metaboliche come il diabete mellito, la gotta, le dislipidemie
- Disturbi del comportamento alimentare.

Per la cura di pazienti affetti da obesità e sovrappeso e per la cura multidisciplinare di pazienti malnutriti a causa di diverse patologie, seguiti in vari ambiti specialistici (oncologia, gastroenterologia, nefrologia, pneumologia, e chirurgia), è utile una valutazione con impostazione di un piano terapeutico:

- Valutazione nutrizionale: valutazione clinica, laboratoristica o strumentale tramite bioimpedenza e calorimetria indiretta.
- Consulenza e impostazione nutrizione artificiale: prescrizione di integratori alimentari, nutrizione enterale o parenterale.
- Consulenza in caso di malnutrizione: verifica quantitativa o qualitativa legata a diverse patologie.

- Problematiche legate all'obesità: progetto terapeutico personalizzato che può essere incentrato su aspetti nutrizionali, psico-comportamentali e, in alcuni casi, terapie farmacologiche. In casi selezionati si collabora con il Dipartimento di Chirurgia EOC dove è possibile procedere ad interventi di chirurgia bariatrica.

Il Servizio fornisce consulenze dietetiche specifiche sia per l'alimentazione sana che per la dietoterapia applicata a varie casistiche quali allergia, celiachia, diabete, dislipidemie, gotta, intolleranze alimentari, malnutrizione, malattie renali e dialisi, malattie gastrointestinali, sovrappeso/obesità.

Vengono offerte indicazioni scientifiche nel campo dietetico, trovando il giusto accordo tra quadro clinico, farmaci, abitudini alimentari e stile di vita.

Le consulenze sono offerte sia a livello ambulatoriale che di degenza. L'Infermiere esperto clinico può aiutarla a stabilire il contatto e la presa in cura coordinata e integrata nel suo piano terapeutico.

## Contatti

**Centro Polmone della Svizzera Italiana**

**Infermiera esperta clinica:**

**Lisa Zenone**

+ 41 (0)91 811 95 45

Dal lunedì al venerdì (09h00 - 16h00)

Lisa.Zenone@eoc.ch

cposi@eoc.net

<https://www.eoc.ch/specialita/oncologia/oncologia-del-polmone.html>

