

Supporto TI AMOCI



DURANTE LE CURE



Non sei solo.

Conoscere per rispondere ai bisogni e gestire le tossicità in **oncologia polmonare**



IL VADEMECUM



Affrontare la malattia: l'impatto emotivo della diagnosi



Nutrizione e stili di vita in oncologia



Tutele e diritti dei pazienti oncologici e dei loro caregiver



Ruolo delle Associazioni di pazienti nel Sistema Salute

PER SAPERNE DI PIÙ

Per informazioni:

Segreteria WALCE APS

Tel. 011 9026980

www.womenagainstlungcancer.org

info@womenagainstlungcancer.eu

IL TUMORE AL POLMONE



Il **tumore al polmone** è tra le neoplasie più comuni.

In Italia sono circa 118.000 le persone che convivono con questa diagnosi.

Esistono diverse forme di tumore polmonare, ma le principali sono due:

- **Tumore polmonare a piccole cellule, che rappresenta il 10-15% dei casi.**
- **Tumore polmonare non a piccole cellule (NSCLC), dall'inglese non-small-cell lung cancer, che costituisce l'85-90% dei casi.**

Negli ultimi vent'anni la cura del tumore al polmone ha vissuto **una vera e propria rivoluzione.**

Accanto ai trattamenti tradizionali – **chirurgia, chemioterapia e radioterapia** – oggi sono disponibili **terapie innovative legate alla cosiddetta medicina di precisione.**

Tra queste rientrano:

- **Le terapie a bersaglio molecolare, che agiscono su specifiche alterazioni responsabili della crescita tumorale.**
- **L'immunoterapia, che stimola il sistema immunitario del paziente a riconoscere e combattere la malattia.**

Grazie a queste nuove opzioni terapeutiche, in molti casi è possibile ottenere risultati significativi sia nel controllo della malattia sia nel miglioramento della qualità di vita.

Per scegliere il trattamento più adeguato a ciascun paziente è fondamentale analizzare il tumore **a livello molecolare.** Questa sorta di “**carta d'identità**” del tumore, da effettuare al momento della diagnosi e ogni volta che la malattia progredisce, permette di individuare la strategia terapeutica più efficace.

AFFRONTARE LA MALATTIA: L'IMPATTO EMOTIVO DELLA DIAGNOSI



Ascolta le tue emozioni

La malattia può portare ognuno di noi **al limite**: della sopravvivenza, delle energie psicofisiche, delle proprie forze. È un'esperienza che spesso fa sentire vulnerabili.

Per questo è fondamentale **riconoscere e dare valore alle emozioni** che si provano. Non per restare prigionieri della paura, ma per imparare a gestirla.

Nel percorso di adattamento possono emergere diverse fasi, tutte comprensibili e legittime:

- * **Shock e incredulità**
- * **Rabbia e paura**
- * **Tristezza e angoscia**
- * **Reazione e combattività**
- * **Elaborazione e riorganizzazione**

Vivere un'esperienza oncologica significa non potersi sottrarre agli eventi, ma poter **scegliere come affrontarli**. È un cammino che parte dalla perdita di equilibri e certezze precedenti per arrivare alla costruzione di un nuovo modo di vivere la propria quotidianità.

Prendersi cura della malattia non riguarda solo le terapie mediche: significa anche dare attenzione alla propria identità, ai propri affetti, alla vita sociale, relazionale e lavorativa.

Un percorso di cura completo integra corpo, mente ed emozioni, **restituendo spazio e valore al proprio mondo interiore**.

NUTRIZIONE E STILI DI VITA IN ONCOLOGIA



La diagnosi di una malattia oncologica porta spesso a ripensare profondamente il proprio modo di vivere.

Tra gli aspetti più importanti c'è sicuramente l'alimentazione, che rappresenta un alleato prezioso durante tutto il percorso di cura. Seguire abitudini nutrizionali e stili di vita adeguati può aiutare a sostenere l'organismo, a gestire meglio gli effetti delle terapie e a favorire un maggiore benessere generale.

Non si tratta di regole rigide, ma di scelte consapevoli che, insieme ai trattamenti medici, contribuiscono a migliorare la qualità della vita.

Quali obiettivi?

- **Contrastare o ridurre effetti collaterali delle terapie**
- **Mantenere o recuperare il peso**
- **Evitare importanti variazioni di peso in eccesso (rischio sindrome metabolica)**

Mantenere un buono stato nutrizionale

- **Un calo di peso > 5% in 3 mesi o meno rispetto al peso abituale è un fattore di rischio per l'insorgenza di uno stato di malnutrizione.**
- **La malnutrizione può peggiorare l'efficacia delle cure, aumentare la tossicità dei farmaci ed indebolire il sistema immunitario.**
- **IMPORTANTE: pesarsi regolarmente 1 v/sett - 1 v/15 gg**

PIATTO SMART

CEREALI E DERIVATI INTEGRALI: POSSIBILMENTE AD OGNI PASTO

- ▶ **CEREALI IN CHICCO:** come orzo, farro, avena, segale, grano saraceno, quinoa e riso integrale, sono da prediligere.
- ▶ **PANE E PASTA:** meglio se integrali.

VERDURA E FRUTTA

DOVREBBERO RAPPRESENTARE METÀ DEL PIATTO SMART. Prediligi prodotti freschi e di stagione, variandone il più possibile i colori.

- ▶ **VERDURA:** non rappresenta solo un contorno ma deve essere la protagonista di tutti i piatti.
- ▶ **FRUTTA:** da consumare ai pasti o come spuntino.



FONTE DI PROTEINE: LA VARIETÀ È FONDAMENTALE

- ▶ **LEGUMI:** 3-5 volte a settimana.
- ▶ **PESCE:** 3-5 volte a settimana, in particolare pesce azzurro.
- ▶ **UOVA:** 1-4 volte a settimana.
- ▶ **FORMAGGI:** 1-3 volte a settimana, meglio freschi e magri.
- ▶ **CARNE:** 0-3 volte a settimana, da preferire bianca (pollo, tacchino, coniglio). Limita il consumo di carne rossa ed evita i salumi e le carni lavorate.
- ▶ **LATTE, YOGURT O SOSTITUTI VEGETALI A BASE DI SOIA:** 1-2 porzioni al giorno, senza zuccheri aggiunti.

NUTRIZIONE E STILI DI VITA IN ONCOLOGIA



LISTA DELLA SPESA

ALIMENTO	RICCO IN PROTEINE	RICCO IN CALORIE
CARNE ROSSA (con moderazione)	X	X
CARNE BIANCA	X	
PESCE MAGRO	X	
PESCE GRASSO	X	X
UOVA	X	X
LEGUMI	X	X
FRUTTA SECCA E SEMI	X	X
LATTE INTERO	X	X
LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	X	
BEVANDA DI SOIA	X	
YOGURT GRECO O YOGURT BIANCO INTERO	X	X
RICOTTA	X	
FORMAGGIO	X	X
OLIO EXTRAVERGINE O ALTRI OLI	X	

Qualche consiglio pratico...

A COLAZIONE aggiungi:

Frutta secca e semi
Frutta disidratata

Banana

Latte intero

Yogurt greco o bianco intero

Se mangi INSALATA o verdura aggiungi:

Frutta secca e semi

Avocado

Abbondate olio

Hummus di ceci o legumi interi

Uova sode, Crostini di pane, Formaggio

Se mangi CARNE, PESCE, UOVA aggiungi:

Olio extravergine

Latte o panna o yogurt

Legumi

Porzione di pane, riso, pasta
o altri cereali

Avocado

Formaggio fresco

Parmigiano

TUTELE E DIRITTI DEI PAZIENTI ONCOLOGICI E DEI LORO CAREGIVER



Affrontare una malattia oncologica significa anche dover gestire **aspetti pratici, burocratici e lavorativi** che possono risultare complessi e a volte disorientanti.

Conoscere le tutele e i diritti a disposizione dei pazienti e dei loro caregiver è fondamentale per alleggerire il carico emotivo e organizzativo del percorso di cura.

Informarsi e ricevere il giusto supporto permette di accedere a agevolazioni, servizi e misure di sostegno che possono migliorare concretamente la qualità della vita, favorendo una gestione più serena e consapevole della malattia.

Per saperne di più:

- **Invalidità per neoplasie**

<https://www.womenagainstlungcancer.org/wp-content/uploads/2025/01/Diritti-malati-pillole.pdf>

- **Rimborsi**

https://www.womenagainstlungcancer.org/wp-content/uploads/2025/01/3103KEY-diritti_e_tutele_malattie_oncologiche.pdf

- **Legge 104**

https://www.womenagainstlungcancer.org/wp-content/uploads/2025/01/legge104_92.pdf

I diritti di chi si prende cura di un familiare con una malattia oncologica

La malattia e le terapie antitumorali possono mettere a dura prova l'intera famiglia, non solo dal punto di vista emotivo, ma anche economico e organizzativo.

Per i caregiver che lavorano, la legge mette a disposizione diverse tutele pensate per sostenere il loro ruolo e alleggerire il carico dell'assistenza, soprattutto quando la persona malata è anziana o necessita di un supporto costante.

Chi assiste un familiare con malattia oncologica, riconosciuto invalido o con handicap grave, può usufruire di vari diritti, tra cui:

- **possibilità di scegliere la sede di lavoro più vicina al domicilio della persona assistita e tutela dal trasferimento non richiesto;**
- **permessi lavorativi (3 giorni al mese – Legge 104/92);**
- **congedo straordinario retribuito della durata massima di due anni;**
- **priorità nella richiesta di trasformazione del contratto da tempo pieno a part-time;**
- **esonero dal lavoro notturno;**
- **accesso alle ferie e ai riposi “solidali”, messi a disposizione dai colleghi.**

Questi strumenti rappresentano un importante sostegno per chi si prende cura quotidianamente di una persona cara durante il percorso oncologico.

RUOLO DELLE ASSOCIAZIONI DI PAZIENTI NEL SISTEMA SALUTE



Il ruolo delle Associazioni Pazienti oggi

Le Associazioni Pazienti non sono più soltanto realtà che offrono supporto pratico, come trasporti o materiali informativi: negli ultimi anni sono diventate protagoniste nel Sistema Salute.

L'aumento della consapevolezza dei cittadini e il principio della **patient centricty** hanno portato i pazienti a essere parte attiva nei processi decisionali, e le Associazioni rappresentano oggi una voce fondamentale nella definizione delle politiche sanitarie e nella comprensione dei bisogni reali di malati e caregiver.

In un contesto in cui il web è la principale fonte di informazione per molti, ma spesso terreno fertile per disinformazione e *fake news*, **le Associazioni svolgono un ruolo cruciale: diventano punti di riferimento affidabili**, facilitano il dialogo tra medico e paziente e contribuiscono a diffondere informazioni corrette attraverso strumenti tradizionali e canali digitali.

La collaborazione è un altro pilastro del loro impegno.

Lavorare insieme **ad altre realtà, alle istituzioni e al Sistema Sanitario** permette di unire competenze e risorse, evitando dispersioni e costruendo percorsi realmente utili.

In oncologia, molte Associazioni operano anche a livello internazionale per promuovere diagnosi tempestive, adeguati percorsi terapeutici e un accesso più rapido alle cure innovative, contribuendo concretamente a migliorare la vita delle persone con tumore e delle loro famiglie.

WALCE APS (Women Against Lung Cancer in Europe – Donne Contro il Tumore del Polmone in Europa)

è attiva **dal 2006 contro il tumore del polmone** attraverso iniziative di informazione e supporto per le persone affette e per le loro famiglie e di sensibilizzazione per la popolazione generale, con l'obiettivo di costruire un senso di comunità.

L'impegno di WALCE è rivolto a pazienti e familiari, clinici, istituzioni, alla popolazione e alle Scuole nell'ottica di:

informare, sensibilizzare, fare prevenzione, curare, supportare i pazienti, facendone "sentire la voce" per vedere riconosciute le loro istanze.



CONTATTI WALCE APS



Tel. 011 9026980



info@womenagainstlungcancer.eu
www.womenagainstlungcancer.org



AOU San Luigi Gonzaga
Regione Gonzole, 10
10043 Orbassano (TO)



www.womenagainstlungcancer.org

Per informazioni:

📍 Segreteria WALCE APS

☎ Tel. 011 9026980

🌐 www.womenagainstlungcancer.org

✉ info@womenagainstlungcancer.eu

The
LungAmbition
Alliance



Bristol Myers Squibb®

REGENERON

Con il contributo non condizionato di