

## Tornare a casa dopo un trattamento chemioterapico

*Chemotherapy discharge education (Italian)*

### Effetti collaterali

Durante la terapia, potresti accusare alcuni effetti collaterali. Non tutti accuseranno tutti gli effetti collaterali, ma possono includere

- febbre e un aumento del rischio di infezione,
- nausea - la sensazione di malessere allo stomaco o vomito - rimettere il cibo,
- diarrea, ossia feci acquose numerose volte al giorno, o stitichezza, feci che sono difficili da espellere,
- non avere fame o perdere l'appetito,
- perdita temporanea dei capelli,
- sentirsi più stanchi e spossati del solito,
- afte in bocca,
- perdita della sensibilità nei piedi o nelle mani,
- e dimenticanza o difficoltà a ricordare le cose.

Questi sintomi possono peggiorare man mano che la terapia procede, ma dovrebbero migliorare una volta completata. Parla con la tua équipe curante delle tue esperienze, perché possono darti dei suggerimenti per alleviare le sofferenze.

### Analisi del sangue

La terapia può causare cambiamenti nell'emocromo, ed è per questo che è importante che tu faccia regolarmente gli esami del sangue come stabilito dalla tua équipe curante. I globuli rossi trasportano l'ossigeno nel corpo. Potresti sentirti stanco/a, avere freddo o col fiato corto quando questi livelli sono bassi. I globuli bianchi aiutano a combattere le infezioni. Questi includono i neutrofili, che possono diventare bassi durante la terapia e significa che il tuo corpo non può combattere le infezioni come al solito. Le piastrine aiutano a formare coaguli per controllare le emorragie e i lividi. Durante il trattamento anche queste diventano più basse del solito, quindi bisogna prestare molta attenzione per prevenire le emorragie. A un certo punto potresti aver bisogno di una trasfusione di globuli rossi o di piastrine per aumentare i livelli di emocromo, ma la tua équipe curante ti farà sapere se e quando ciò sarà necessario.

### Cura durante il trattamento

Durante e dopo la terapia, ci sono altre cose da fare per prenderti cura di te stesso/a.

- Controlla la tua temperatura ogni volta che ti viene consigliato dal tuo team curante, e tutte le volte che non ti senti bene. Consulta immediatamente un medico se la temperatura supera i 38 gradi centigradi.
- Prendi i farmaci anti-nausea come prescritto, perché possono aiutare a prevenire l'insorgenza della nausea prima che ti venga.
- Fai la doccia tutti i giorni con un sapone delicato per prevenire il proliferare di batteri sulla pelle e usa una crema idratante delicata per evitare secchezza o screpolature.

- Lava i denti con uno spazzolino morbido due volte al giorno, e usa un collutorio delicato di acqua salata, avvisando il tuo team curante se si sviluppano chiazze bianche. Queste sono note come afte.

Poiché le tue piastrine possono essere basse, è necessario prestare particolare attenzione per evitare perdite di sangue. Usa un rasoio elettrico per la rasatura, usa cautela quando ti soffi il naso, ed evita gli sport di contatto.

Se hai un catetere venoso centrale, noto anche come PICC o linea di Hickman, esamina la pelle ogni giorno per verificare la presenza di arrossamenti, gonfiore o tenerezza intorno all'area. Tieni sempre asciutta la medicazione e se si bagna o si stacca, chiama il tuo reparto curante per sostituire la medicazione. Inoltre, controlla che i tappi rimangano su ogni lume. Se sei in ospedale per la terapia, porta un libro o qualcosa per intrattenerti. Se hai un catetere venoso centrale, indossa una camicia abbottonata, in modo che l'infermiera possa accedervi facilmente.

## Essere al sicuro

Ci sono altre cose che puoi fare per rimanere sano/a e al sicuro quando sei in giro.

- Cerca di mantenerti attivo/a con 30-60 minuti di esercizio leggero al giorno, come camminare.
- Sarai più stanco/a del solito, quindi trova anche il tempo di riposare a sufficienza.
- Informa il tuo medico se hai problemi a dormire o se non riesci ad alzarti dal letto.
- Alcuni farmaci possono rendere la tua pelle più sensibile al sole, quindi evita la luce diretta del sole e indossa la protezione solare e un cappello quando sei all'aperto.
- Mantieni una distanza sociale sicura, o indossa una mascherina chirurgica quando non è possibile evitare le folle.
- Inoltre, fai attenzione a ciò che respiri. Evita il fumo di tabacco e i cantieri polverosi, poiché possono aumentare la tua esposizione alle infezioni respiratorie.

Praticare una buona igiene delle mani può ridurre drasticamente i germi. Lavati le mani o usa un disinfettante per le mani dopo aver usato il bagno, prima e dopo la preparazione dei pasti, prima di mangiare o prendere medicinali, dopo aver starnutito, tossito o soffiato il naso, e dopo aver toccato oggetti, animali domestici o altre persone.

Dato che sarai più suscettibile alle infezioni, alcune attività dovrebbero essere evitate. Stai lontano dagli altri quando non stanno bene. Non lasciare che gli animali domestici ti leccino il viso o ti graffino, tienili puliti, e fai pulire i loro escrementi a qualcun altro, ed evita il giardinaggio, poiché ci sono molti batteri nel terreno.

Infine, chiedi al tuo specialista quali vaccini dovresti fare, come il vaccino antinfluenzale, che può fornirti una protezione aggiuntiva.

## Dieta e nutrizione

Sebbene potrai notare una diminuzione dell'appetito e cambiamenti nel gusto e nell'olfatto, è importante scegliere cibi che aiutino a recuperare le forze. Devi anche rimanere idratato/a bevendo almeno due litri di liquidi senza caffeina al giorno a meno che il tuo medico non abbia limitato la tua assunzione di liquidi. Fare piccoli pasti regolari o mangiare cibi semplici è meglio che non mangiare nulla.

Durante la terapia e mentre il tuo sistema immunitario è compromesso, devono essere prese ulteriori misure di sicurezza alimentare per ridurre il rischio di infezioni. Una dieta a basso contenuto di batteri dovrebbe essere seguita evitando quanto segue:

- carne cruda o poco cotta, pollame, frutti di mare o uova, compresi i tuorli se non sono ben cotti,
- panini, salumi o carni altamente lavorate, compresi quelli acquistati in gastronomia,
- latticini non pastorizzati,
- formaggi morbidi e tutto ciò che contiene muffe,
- e gli alimenti che hanno superato la data di scadenza.

È essenziale evitare la contaminazione preparando gli alimenti in modo sicuro.

- Assicurati di lavare le mani, le superfici, e le attrezzature con cura, specialmente dopo aver preparato carne cruda.
- Lava e sbuccia la frutta e la verdura crude, perché i batteri possono vivere sulla buccia.
- Scongela i cibi congelati in frigorifero durante la notte invece che a temperatura ambiente o nel microonde, e poi cuocili fino a quando sono ben caldi e fumanti.
- Non scongelare e ricongelare il cibo più di una volta.
- Cuoci la carne finché non è ben cotta,
- mangia solamente cibo appena cucinato e servito immediatamente,
- e utilizza gli avanzi entro uno o due giorni.

### **Fertilità e relazioni**

Le terapie antitumorali possono causare cambiamenti nel tuo aspetto fisico, stanchezza e cambiamenti ormonali, che possono influire sul tuo desiderio sessuale. Toccarsi, coccolarsi e scambiare massaggi leggeri sono modi per connettere e mantenere l'intimità senza avere rapporti sessuali. La terapia può anche influire sulla tua fertilità, sulla funzione sessuale o sullo sviluppo del bambino, per cui è importante discuterne con il proprio medico prima di iniziare la terapia.

Dopo la terapia, è importante non dare per scontato di essere sterili prima che il tuo medico abbia investigato questa possibilità. È sicuro riprendere i rapporti sessuali una volta che i tuoi globuli bianchi sono maggiori di 1 e la conta delle piastrine è superiore a 50. Tuttavia, i preservativi sono raccomandati durante la terapia per proteggerti dalle infezioni sessualmente trasmissibili, da una gravidanza che metterebbe a rischio lo sviluppo del bambino, e per proteggere il tuo partner dall'esposizione ai fluidi corporei che sono potenzialmente citotossici.

Alcune donne possono notare secchezza vaginale e potranno usare lubrificanti intimi come K-Y jelly; mentre gli uomini possono avere problemi di disfunzione erettile. Informa la tua équipe curante se questi sintomi persistono.

### **Sicurezza della chemioterapia**

I farmaci per la chemioterapia sono citotossici. Per sette giorni dopo la terapia, i tuoi fluidi corporei, che includono sudore, vomito, urina e feci, possono contenere tracce di farmaci chemioterapici e l'esposizione può essere dannosa per le persone che non hanno il cancro. È importante seguire le linee guida di sicurezza per sette giorni dopo ogni sessione di chemioterapia per evitare di esporre gli altri.

Abbassa il coperchio quando tiri lo sciacquone per evitare schizzi, e tira lo sciacquone due volte. Abbigliamento o biancheria sporchi di fluidi corporei devono essere lavati separatamente in un ciclo per bucato resistente. Tutto il resto può essere tranquillamente lavato con il carico di un'altra persona. Se rovesci farmaci chemioterapici, medicine o qualsiasi liquido corporeo, metti i guanti e puliscili con un tovagliolo di carta, lavando l'area con acqua calda e sapone e un panno monouso, e poi risciacqua con acqua fredda. Imballa due volte i rifiuti che entrano in contatto con i farmaci chemioterapici o con i fluidi corporei. Se non puoi

inghiottire le tue compresse per la chemioterapia intere, parlane con il tuo farmacista o con il medico. Non devono essere schiacciate, masticate o tagliate. Conserva i farmaci per la chemioterapia come indicato dal medico o dal farmacista. Non tenerli in un portapillole e assicurati che siano tenuti fuori dalla portata dei bambini. Restituisci qualsiasi farmaco inutilizzato alla farmacia per un corretto smaltimento. Le donne incinte e i membri della famiglia possono ancora farti visita, ma dovrebbero fare molta attenzione ad evitare il contatto con qualsiasi fluido corporeo citotossico.

### **Visita un dottore**

Ci sono alcuni sintomi per i quali si dovrebbe cercare aiuto urgente presentandosi al pronto soccorso immediatamente. Questi includono: una febbre dai 38 gradi centigradi in su brividi, sudore, o tremore difficoltà respiratorie diarrea incontrollata se non sei in grado di trattenere alcun cibo o bevanda, o dolore che non riesci a tenere sotto controllo con i farmaci prescritti.

Alcuni altri sintomi dovrebbero essere segnalati alla tua équipe curante il prima possibile. Questi includono mal di testa o rigidità al collo, mal di gola, tosse o raffreddore, afte nella bocca, rash cutaneo o rossore alla pelle, gonfiore, rossore o dolore, specialmente intorno a una ferita, al sito del catetere o all'area rettale, e dolore e sanguinamento quando si urina. Il tuo servizio sanitario potrebbe consigliarti di contattare la tua infermiera coordinante. Il reparto dell'ospedale che ti ha in cura o il dottore per raccomandazioni sulla gestione di questi sintomi.