



# L'urostomia

Una guida della Lega contro il cancro  
per malati e familiari



# Sommario

## Impressum

### Editore

Lega svizzera contro il cancro  
Effingerstrasse 40  
Casella postale 8219  
3001 Berna  
Telefono 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@swisscancer.ch  
www.swisscancer.ch

### Autori

Tuulikki Brand, Käthi Chiara, Yvonne Fent,  
Monika Jampen, Therese Manco,  
Franziska Müller, Katja Röthlisberger,  
Monika Stöckli (membri dell'Associazione  
svizzera stomaterapisti/e);  
Susanne Lanz (LCS); Anna Sterchi,  
Sonja Roesch (dietiste)

### Redazione

Christina Müller

### Traduzione

Sergio Pastore

### Illustrazioni

Willi R. Hess, disegnatore scientifico

### Foto

copertina: Brand-New Living Pictures,  
Münsingen,  
p. 4, 24/25: Driss Manchoube, Studio foto-  
grafico, Berna  
p. 20, 36: Peter Schneider, fotografo, Thun

### Design

Wassmer Graphic Design, Langnau i.E.

### Stampa

Hautle Druck AG, San Gallo

Il presente opuscolo è disponibile anche in  
francese e tedesco.

© 2007, 2003

Lega svizzera contro il cancro, Berna  
2ª edizione riveduta e corretta

<b>Premessa</b>	<b>5</b>	<b>Cibo e bevande</b>	<b>19</b>
		Consigli dietetici	19
<b>La stomia</b>	<b>6</b>	<b>Quando occorre consultare una/uno stomaterapista?</b>	<b>22</b>
Che cos'è, che conseguenze ha	6		
<b>L'eliminazione delle urine e la stomia</b>	<b>7</b>	<b>Famiglia, professione, ambiente sociale</b>	<b>26</b>
Il sistema urinario	7	Parlarne o far finta di niente?	26
L'urostomia	8	Riprendere il lavoro?	27
		Fuori casa e in viaggio	27
<b>Vivere con una stomia</b>	<b>9</b>	Attività sportive e ricreative	28
Prima dell'operazione	9	Uno sguardo al guardaroba	30
Gli inizi sono sempre difficili	9		
Nuovi progetti per il futuro	10	<b>Amore, tenerezza, sessualità</b>	<b>31</b>
Dopo l'operazione	10	I problemi di natura organica della donna	31
		I problemi di natura organica dell'uomo	32
<b>L'igiene dell'urostomia</b>	<b>12</b>	Dare tempo al tempo	32
I dispositivi per stomia	12	Come risolvere i problemi	33
Il cambio del dispositivo	15		
<b>Consigli pratici</b>	<b>17</b>	<b>ilco Svizzera</b>	<b>35</b>
Misure preventive	17		
		<b>Appendice</b>	<b>37</b>



Quando nel testo per semplicità è utilizzata soltanto la forma maschile, questa naturalmente è riferita a persone d'ambosessi.

## Cara lettrice, caro lettore

Diverse malattie possono compromettere l'eliminazione normale dell'urina. Per lei come persona colpita ciò rappresenta un cambiamento importante. Forse teme che la nuova situazione possa limitarla al punto da far diventare la vita quotidiana un vero peso.

Ma non è così. La stomia comporta certamente una certa menomazione e occorrerà tempo e coraggio per imparare a convivere, ma poiché è quasi invisibile e impercettibile, sarà più facile abituarvisi di quanto non creda.

Col presente opuscolo vorremmo offrirle un piccolo aiuto. Ci auguriamo che esso possa servire a risolvere alcune questioni pratiche e a coinvolgere le persone con cui vive e lavora affinché esse si rendano conto della sua situazione. L'opuscolo illustra i più importanti aspetti della stomia, le misure igieniche e l'uso degli ausili o dispositivi. Vedrà che in breve tempo saprà cavarsela benissimo e si sentirà di nuovo a suo agio.

Se ha dei problemi o altre domande può rivolgersi ai servizi di assistenza e consulenza. Troverà numerosi indirizzi in fondo all'opuscolo.

*La sua Lega contro il cancro*

# La stomia

## Che cos'è, che conseguenze ha

Il termine stomia deriva dal greco e significa bocca o apertura.

In base alla localizzazione si distinguono tre tipi di stomia:

> **l'urostomia**  
derivazione delle vie urinarie

> **l'ileostomia**  
derivazione dell'intestino tenue

> **Colostoma**  
derivazione dell'intestino crasso.

In quest'opuscolo ci occuperemo unicamente dell'urostomia. La Lega contro il cancro ha già pubblicato opuscoli sull'ileostomia e la colostomia (vedi appendice).

La stomia è un'apertura praticata nella parete addominale dalla quale sporge un tratto dell'ileo (intestino tenue) che permette l'evacuazione urinaria. La parte terminale dell'ileo viene suturata nella parete addominale con varie tecniche. Ha l'aspetto di una mucosa rosea e non duole.

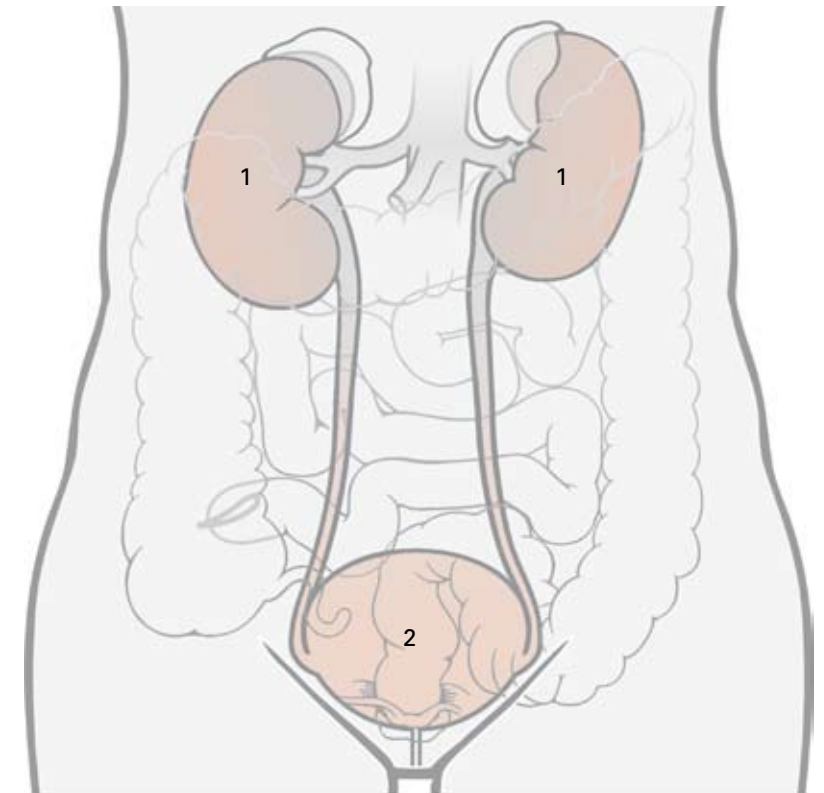
# L'eliminazione delle urine e la stomia

## Il sistema urinario

I reni (1) producono urina in continuazione, ma la quantità varia nel corso delle 24 ore. L'urina contiene varie sostanze che il corpo deve eliminare per evitare l'intossicazione (uremia). L'urina defluisce nella vescica (2) attra-

verso i due bacinetti renali e gli ureteri. Un meccanismo fisiologico impedisce il reflusso dell'urina nei reni.

La vescica è un serbatoio che può contenere da 3 a 5 dl di urina. Quando è piena avvertiamo il bisogno di urinare.



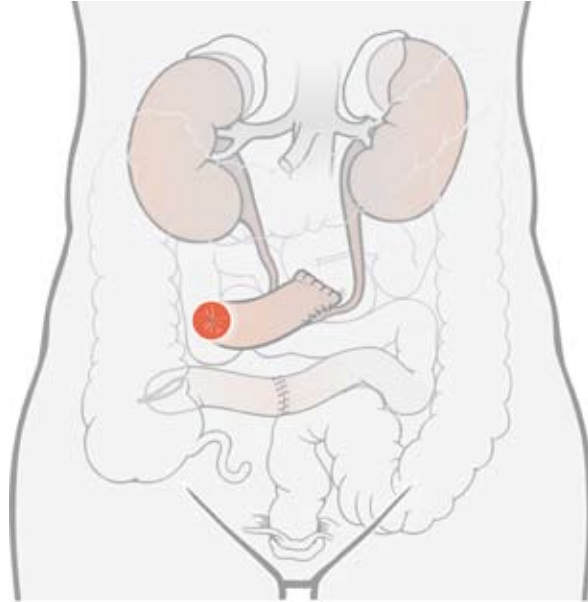
## L'urostomia

Lesioni e malattie come il cancro possono compromettere a tal punto le funzioni dell'apparato urinario da impedire l'eliminazione dell'urina per via naturale.

Gli ureteri dei reni vengono collegati a un'ansa isolata dell'ileo ben irrorata di sangue. Essa fungerà da canale di transito dell'urina (condotto ileale).

Il segmento dell'ileo reciso viene fatto passare attraverso un'apertura praticata in luogo opportuno nella parete addominale (urostomia o ileostomia urinaria). L'urina è raccolta in un'apposita sacca.

Sussiste anche la possibilità di fissare direttamente gli ureteri all'apertura nella parete addominale (ureterostomia cutanea).



## Prima dell'operazione

**In genere i pazienti vogliono conoscere tutte le possibili implicazioni dell'intervento prima di essere operati. Così hanno un'idea più precisa di cosa li aspetta e possono prepararsi mentalmente.**

Si faccia spiegare dal chirurgo i particolari dell'operazione e le sue conseguenze. La o lo stomaterapista sono a sua disposizione e le insegneranno l'igiene della stomia. Essi possono anche organizzare un incontro con una persona stomizzata.

Prima dell'operazione bisogna marcare sulla pelle la posizione della stomia: ciò è molto importante. Se lo stoma è ben visibile e non viene a trovarsi in una piega della pelle l'igiene sarà più facile. Prima di marcare lo stoma sulla pelle il chirurgo e/o la stomaterapista la inviteranno a sdraiarsi, a sedersi e rimettersi in piedi per controllare bene dove verrà a trovarsi la stomia.

## Gli inizi sono sempre difficili

La creazione di una stomia ha notevoli ripercussioni sulla vita del paziente. I primi giorni e le settimane successive all'intervento possono essere difficili e il paziente dovrà far fronte a difficoltà di vario genere, di natura fisica e psicologica. Non solo si avvertono dolori, stanchezza e abbattimento, ma i pensieri gravitano sempre intorno alle stesse domande. Potrò mai abituarli ai cambiamenti del mio fisico? Come reagiranno la famiglia e il mio/la mia partner? Con chi devo parlarne? Potrò stringere ancora nuove conoscenze o amicizie? Potrò muovermi a mio agio in società? I miei colleghi mostreranno comprensione?

Inoltre a seconda dell'età e della situazione personale, ma anche a causa della malattia e della ridotta possibilità di movimento, potrebbe manifestarsi una crisi esistenziale vera e propria. Forse dovrà rinunciare a progetti che le stavano a cuore oppure non potrà più portarne a termine altri.

## Nuovi progetti per il futuro

Spesso si può superare l'abbattimento riflettendo sul fatto che la stomia ci ha salvato vita. Certamente non sarà più tutto come prima, ma molte sono le cose che si possono ancora fare.

Tuttavia è chiaro che occorrono impegno, tempo e coraggio per potere affrontare i problemi e ritrovare la gioia di vivere. Ma non si perda d'animo! Lei non è sola/solo con le sue domande, le sue ansie e insicurezze. Il servizio di consulenza per stomizzati farà tutto il possibile per trovare insieme a lei una soluzione ai suoi problemi.

Man mano che si familiarizzerà con la nuova situazione riacquisterà anche fiducia in sé stessa/stesso. Dopo un certo periodo di convalescenza e di adattamento alle nuove circostanze ritroverà anche il ritmo giusto nella sua attività. Dovrà dedicare più tempo all'igiene personale, ma svilupperà un rapporto positivo col suo corpo. Non di rado la malattia superata è anche occasione per una riflessione sulla propria esistenza. Molti acquisiscono una maggiore consapevolezza, vivono più intensamente e stabiliscono nuove priorità nella propria vita.

## Dopo l'operazione

Nei primi giorni successivi all'operazione la stomia le sembrerà un corpo estraneo: forse non avrà nessuna voglia di guardarla e toccarla. Presto però si renderà conto che la stomia non duole, se la si tocca, e che in fondo lei dovrà applicare semplicemente delle misure igieniche. Pian piano scomparirà il timore di far qualcosa di sbagliato e col timore svanirà anche il rifiuto interiore della stomia.

Le esperienze personali e le discussioni con altre persone stomizzate faciliteranno l'adattamento alla nuova situazione. Si familiarizzerà con i mutamenti fisici intervenuti e il suo corpo non le apparirà più così strano come all'inizio. La maggior parte delle persone stomizzate le confermeranno che malgrado tutto la vita è sempre bella e che lei non dovrà rinunciare praticamente a nulla.

Nei primi giorni si utilizzano sacche speciali, più capienti di quelle che si useranno in seguito.

Soprattutto nei primi tempi una secrezione biancastra fuoriesce dal segmento dell'ileo con cui è stata formata la stomia. Le secrezioni intestinali sono normali. Tali secrezioni si ritroveranno poi nel-

l'urina, anche se in minor quantità. L'assunzione abbondante di liquidi ne facilita l'eliminazione.

I cateteri ureterali inizialmente necessari vengono fatti passare attraverso la stomia. Ciò le sembrerà forse un po' strano e complicato, ma nei giorni successivi i cateteri saranno rimossi e l'igiene sarà così più facile. Con l'aiuto della/dello stomaterapista sceglierà quindi la sacca più adatta.

La scelta del dispositivo più conveniente dipende dal tipo e dalla localizzazione della stomia, ma anche dalle sue esigenze e dalle sue possibilità, dalla sua situazione personale e dalle attività quotidiane.

La cosa migliore è di esercitarsi già prima dell'operazione. Durante la degenza in ospedale le infermiere le insegneranno un po' alla volta le misure igieniche per la stomia e l'utilizzo dei dispositivi, così al momento della dimissione saprà cavarsela da sola/solo, anche se inizialmente ricorrerà forse ancora all'aiuto dei familiari o del servizio spitex. Se in ospedale non le offrono automaticamente questa consulenza ne faccia richiesta e se necessario insista.

### Conformemente alla «Carta dei diritti delle persone stomizzate» lei ha fra l'altro diritto a:

«... un'assistenza medica e infermieristica professionale prima e dopo l'operazione, sia in ospedale che fuori. Tutte le persone colostomizzate devono poter godere di una qualità della vita soddisfacente, indipendentemente dal luogo di residenza.»

(Associazione internazionale stomizzati, IOA, 1997)

# L'igiene dell'urostomia

Dall'urostomia fuoriescono grandi quantità di urina. È importante che l'urina possa defluire liberamente e non ristagni. Poiché dopo l'intervento il sistema urinario deferente è meno lungo il rischio d'infezioni è più elevato. Solo il libero deflusso può ridurre al minimo questo rischio.

## I dispositivi per stomia

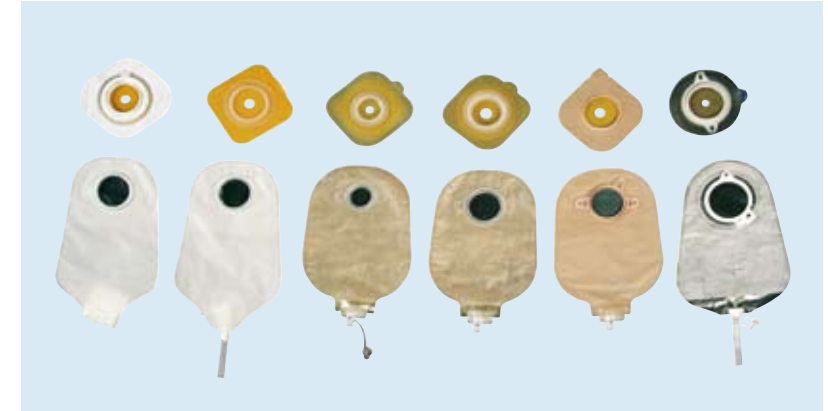
Si distinguono sostanzialmente due sistemi: il sistema a un pezzo e il sistema a due pezzi.

L'offerta di sistemi e di dispositivi viene continuamente ampliata e migliorata. Qui non è possibile raffigurare tutta la gamma.



### Sistema a un pezzo

La sacca per l'urostomia e la superficie adesiva (piana o curva) formano una unità, non sono dunque separabili.



### Sistema a due pezzi

È costituito di una placca protettiva per la pelle, piana o curva, e di un anello di fissaggio con sacca rimovibile. Il dispositivo deve essere cambiato ogni 2-4 giorni, cioè fin quando l'urina non s'infiltra sotto la placca di protezione. Vi sono anche sistemi con sacche adesive (non raffigurati).

#### Caratteristiche delle sacche

- > Le sacche per la raccolta delle urine sono munite di una valvola di scarico e una membrana antiriflusso.
- > Le sacche possono essere svuotate più volte grazie alla valvola di scarico e poi richiuse.
- > Una sacca fissata alla gamba, connessa al dispositivo, può aumentare la capacità di contenimento di 500 ml.
- > I sistemi a due pezzi con sacca adesiva sono molto piatti e quasi impercettibili anche a contatto con un'altra persona (p.e. ballo). Dato che le sacche sono più piccole, bisogna svuotarle più spesso.
- > Sussiste anche la possibilità di collegare il dispositivo a un'apposita sacca esterna per la notte per mezzo di un tubo (vedi figura a pagina 13). Questa sacca ha una capienza di 2000 ml. Con questo dispositivo può dormire tranquillamente.



### Sacca esterna per la notte con tubo di collegamento

Il servizio di consulenza per stomizzati la informerà in merito alla vasta offerta di dispositivi delle varie ditte e le dirà dove può acquistare il materiale (vedi anche appendice).

Vàluti i vantaggi e gli inconvenienti insieme al/la consulente. Il mercato offre sempre nuovi prodotti.

La cassa malati assume i costi dei dispositivi e dei prodotti igienici fino a un massimo di Fr. 6300 l'anno (meno la franchigia del 10 per cento).

## Il cambio del dispositivo

Il momento migliore per cambiare il dispositivo è al mattino prima della colazione. Poiché di notte in genere non si assumono liquidi, la mattina la quantità di urina è minore e ciò facilita l'igiene.

### Preparativi

In linea di massima si può effettuare il cambio ovunque. In genere le persone stomizzate effettuano il cambio davanti al lavabo.

Prepari tutto l'occorrente prima del ricambio per poter effettuarlo il più rapidamente possibile. Ciò è importante poiché dallo stoma può fuoriuscire sempre urina, anche durante il cambio: ciò può complicare l'operazione. La pelle deve essere sempre pulita e asciutta affinché il dispositivo aderisca bene.

I fori della sacca e della placca devono corrispondere alle dimensioni della stomia: solo così la pelle sarà davvero protetta.

### Importante

- > Eviti nel modo più assoluto detergenti a base di alcool o di altre sostanze irritanti: la pelle si disidrata e diventa ipersensibile.
- > Eviti inoltre anche saponi o lozioni. Se li vuole proprio usare ne discuta prima con la stomaterapista.
- > Rada regolarmente i peli nella regione peristomale. Il cambio della sacca sarà così più semplice, farà meno male e si eviterà inoltre un'inflammazione dei bulbi piliferi.
- > Controlli regolarmente la stomia. Col tempo le sue dimensioni possono variare. Nei sei mesi successivi all'operazione essa si restringe. L'apertura della sacca e della placca protettiva devono corrispondere alle dimensioni della stomia. La/lo stomaterapista l'aiuterà a misurare la stomia e ad adattare i fori della sacca e della placca.
- > Il dispositivo ermetico impedisce la fuoriuscita di odori sgradevoli.

### Occorrente per l'igiene della stomia

- > sacca adattata alla propria stomia (oppure placca protettiva e sacca)
- > acqua tiepida
- > garze o compresse
- > sacchetti speciali per rifiuti
- > ev. altri ausili: crema per la pelle, rasoio monouso
- > forbici, sagoma

### Si procede così

- > Rimuovere il dispositivo usato.
- > Staccare con cautela la sacca per urostomia o la placca protettiva con una mano, dall'alto verso il basso. Premere con l'altra mano la pelle esercitando una contropressione.
- > Prima di buttare la sacca verificare se la superficie adesiva della placca protettiva presenta tracce di urina o è molto umida. Ciò è importante per sapere ogni quanto tempo occorre cambiare il dispositivo.
- > Lavare con acqua tiepida la stomia e la zona circostante procedendo dall'interno verso l'esterno.

- > Asciugare bene la pelle. Per evitare che anche quantità minime di urina s'infiltrino sotto la superficie adesiva ricoprire la stomia con una garza o asciugarla con un tampone prima di applicare il dispositivo.
- > Applicazione della nuova sacca. Se si ricorre al sistema a un pezzo fare aderire la sacca o la placca protettiva cominciando dalla parte inferiore della stomia ed esercitare poi una pressione sulla zona peristomale perché l'aderenza sia perfetta. Se si ricorre al sistema a due pezzi applicare prima la placca protettiva e premere perché aderisca bene, quindi agganciare la sacca all'anello e controllare che sia ben fissata (chiusura a scatto). Nei sistemi a due pezzi con sacca *adesiva*, seguire le istruzioni allegate al prodotto.
- > Controllare che la valvola di scarico sia chiusa.
- > Annodare il sacchetto dei rifiuti e gettarlo nella spazzatura.

Se ha delle difficoltà col dispositivo o delle domande si rivolga con fiducia al servizio di consulenza per stomizzati.

### Le sacche moderne sono perfettamente ermetiche e non diffondono odori sgradevoli.

Magari all'inizio può avere l'impressione di «sentire qualcosa». Ma la gente intorno a lei bada ad altro e non farà molto caso a eventuali piccoli infortuni. Non c'è quindi ragione di rinunciare alla compagnia. E poi con un po' di buon umore si possono «sdrammatizzare» situazioni apparentemente imbarazzanti.

### Misure preventive

- > Prima di uscire controlli il dispositivo e vuoti eventualmente la sacca.
- > Porti sempre con sé il ricambio completo uscendo di casa (vedi pagina 28).
- > Vuoti la sacca più volte al giorno. Il peso dell'urina potrebbe facilitare il distacco anzitempo della placca protettiva.
- > Se nota delle perdite provveda immediatamente al cambio del dispositivo per prevenire lesioni cutanee.
- > Per precauzione protegga il suo materasso con un pannello-materasso.
- > La doccia può farla con o senza dispositivo. Invece il bagno deve farlo sempre con la sacca poiché l'urina fuoriesce in continuazione.
- > Se avverte un forte odore di urina metta un deodorante per stomia nella sacca (gocce speciali, capsule, aceto). Controlli anche l'alimentazione (vedi pagina 19).

- > L'aceto comune è un eccellente antidoto contro i batteri, gli odori e la cristallizzazione dell'urina.
- Ecco come procedere:*
- aggiungere 1–3 ml di aceto all'acqua con cui sciacqua il dispositivo;
  - spruzzare 1–2 ml di aceto nella sacca attraverso la valvola di scarico;
  - la sera spruzzare 1–2 ml di aceto nella sacca esterna per la notte.
- > Cambi la sacca ogni secondo giorno per prevenire infezioni delle vie urinarie (in condizioni favorevoli i batteri dell'urina possono riprodursi ogni 20 minuti).
  - > Bere a sufficienza anche se non c'è infezione. L'espulsione di grandi quantità di urina elimina anche molti batteri.
  - > Il succo di mirtilli rossi ha proprietà preventive contro le infezioni urinarie (vedi pagina 20).

**Un'alimentazione variata, preferibilmente a base di prodotti integrali, è importante per la sua salute e l'equilibrio psicofisico.**

Dopo un intervento di urostomia l'alimentazione non costituisce di norma un problema, a meno che non debba stare a dieta per altri problemi di salute (diabete, gotta ecc.).

Ci vorrà tuttavia un certo tempo prima che l'alimentazione e la digestione si normalizzino. Mangi inizialmente prodotti integrali leggeri che non provocano flatulenze. Quindi può passare lentamente al regime normale.

Col tempo vedrà lei che tipo di alimentazione le conviene di più e quali cibi sono più digeribili.

In caso di problemi digestivi la cosa migliore è rivolgersi alla/allo stomaterapista o alla/al dietista. La cassa malati si assume i costi di un certo numero di consulenze se esse sono prescritte dal medico.

### Consigli dietetici

Non esiste una vera e propria «dieta per le persone urostomizzate». Tuttavia le consigliamo di attenersi alle seguenti regole:

- > Beva a sufficienza (2–3 litri al giorno)! Ciò può prevenire le infezioni delle vie urinarie. Infatti con l'urina si eliminano così anche grandi quantità di batteri e di muco. L'urina deve essere di colore chiaro. Si raccomandano acqua, acqua minerale non gassata, tè alle erbe, consommé, succhi di frutta.
- > Due bicchieri di succo di mirtilli rossi al giorno (la mattina e la sera, in tutto 300 ml) possono far bene. Il succo di mirtilli rossi acidifica l'urina e rallenta così la riproduzione dei batteri. In presenza di un'infezione delle vie urinarie dovrebbe però prima consultare il medico.



- > Se non le piace il succo di mirtillo può assumerlo in capsule (si acquistano in farmacia e anche nei negozi di prodotti biologici).
- > Alcuni alimenti e farmaci alterano l'odore dell'urina:
  - provocano odore sgradevole: asparagi, aglio;
  - inibiscono l'odore: succo di mirtillo rosso, prezzemolo.
- > Prenda i suoi pasti con comodo in un ambiente gradevole. L'ideale è un menù variato, a base di cibi prevalentemente vegetali e ricchi di vitamine e minerali. Può mangiare natu-

- ralmente anche carne, ma la carne non dovrebbe costituire il piatto forte.
- > Non rinunci ai piaceri della tavola! Mangi con gusto, anche in compagnia. Provi e riprovi i cibi per vedere che cosa le fa bene.
- > Controlli regolarmente il peso. Esso non dovrebbe oscillare eccessivamente in un breve arco di tempo. Un aumento di peso può andare a carico della stomia. Un inspiegabile calo invece può essere sintomo di malattia e richiede assolutamente degli accertamenti.

#### **Problemi di alimentazione dovuti al cancro**

Le malattie tumorali e le relative cure possono indurre inappetenza, nausea o altri disturbi che debilitano l'organismo e incidono notevolmente sul benessere psicofisico. L'opuscolo della Lega «Malattia tumorale e alimentazione» le offre consigli e suggerimenti per affrontare i disturbi connessi all'alimentazione e alla digestione (vedi appendice).

# Quando occorre consultare una/uno stomaterapista?

Non esiti a richiedere l'assistenza del servizio di consulenza per stomizzati qualora insorgano i mutamenti o i sintomi seguenti:

## Dolori di pancia e/o ritenzione urinaria

Si rivolga senza indugio al servizio di consulenza per stomizzati, o anche al suo medico, se la quantità di urina diminuisce notevolmente senza motivo o se addirittura non può più urinare.

## Infezioni delle vie urinarie

Le infezioni delle vie urinarie possono manifestarsi con un penetrante odore dell'urina, con febbre, stanchezza e fitte al fianco.

## Infiammazioni cutanee

La zona peristomale può essere molto umida a causa dell'urina o risultare persino infiammata e causare prurito. Se l'infiammazione non è curata possono prodursi gravi lesioni cutanee molto dolorose.

Le cause:

- > La pelle è venuta a contatto con l'urina, per es. se il foro della sacca è troppo grande. Il rischio d'infezione è più elevato se l'urina è alcalina e contiene batteri.
- > Cristallizzazione dell'urina intorno alla stomia.

## Micosi cutanee

Una micosi nella regione stomale è seguita da bruciore, prurito e diffuso arrossamento della pelle.

## Allergie

Un'allergia si riconosce da un arrossamento della pelle ben delimitato che procura bruciore o prurito. L'allergia può essere causata da un'intolleranza al materiale della placca protettiva o della superficie adesiva delle sacche, ma anche dalle lozioni per il corpo. Se lei sviluppa facilmente allergie dovrebbe sottoporsi al test di cutirizzazione.

## Ernie

A causa dell'intervento chirurgico la parete addominale non è più perfettamente stabile. Il sollevamento di oggetti pesanti può provocare un'ernia che si manifesta con un'estroflexione (incurvatura verso l'esterno) della parete addominale nella regione stomale. Regola: non sollevare oggetti di più di dieci chili.

## Retrazione (introflessione)

In questo caso si osserva un'introflessione a forma d'imbuto della stomia, per cui il dispositivo non è più ermetico. La causa potrebbe essere un aumento di peso.

## Stenosi (restringimento)

La stomia si restringe sempre di più. In conseguenza di ciò l'evacuazione delle urine può risultare più difficile o persino dolorosa.

## Prolasso (dislocazione)

Se l'intestino sporge in fuori (per es. durante l'attività intestinale) si parla di prolasso. Le dimensioni del fenomeno possono variare. È la conseguenza del sollevamento di oggetti molto pesanti.

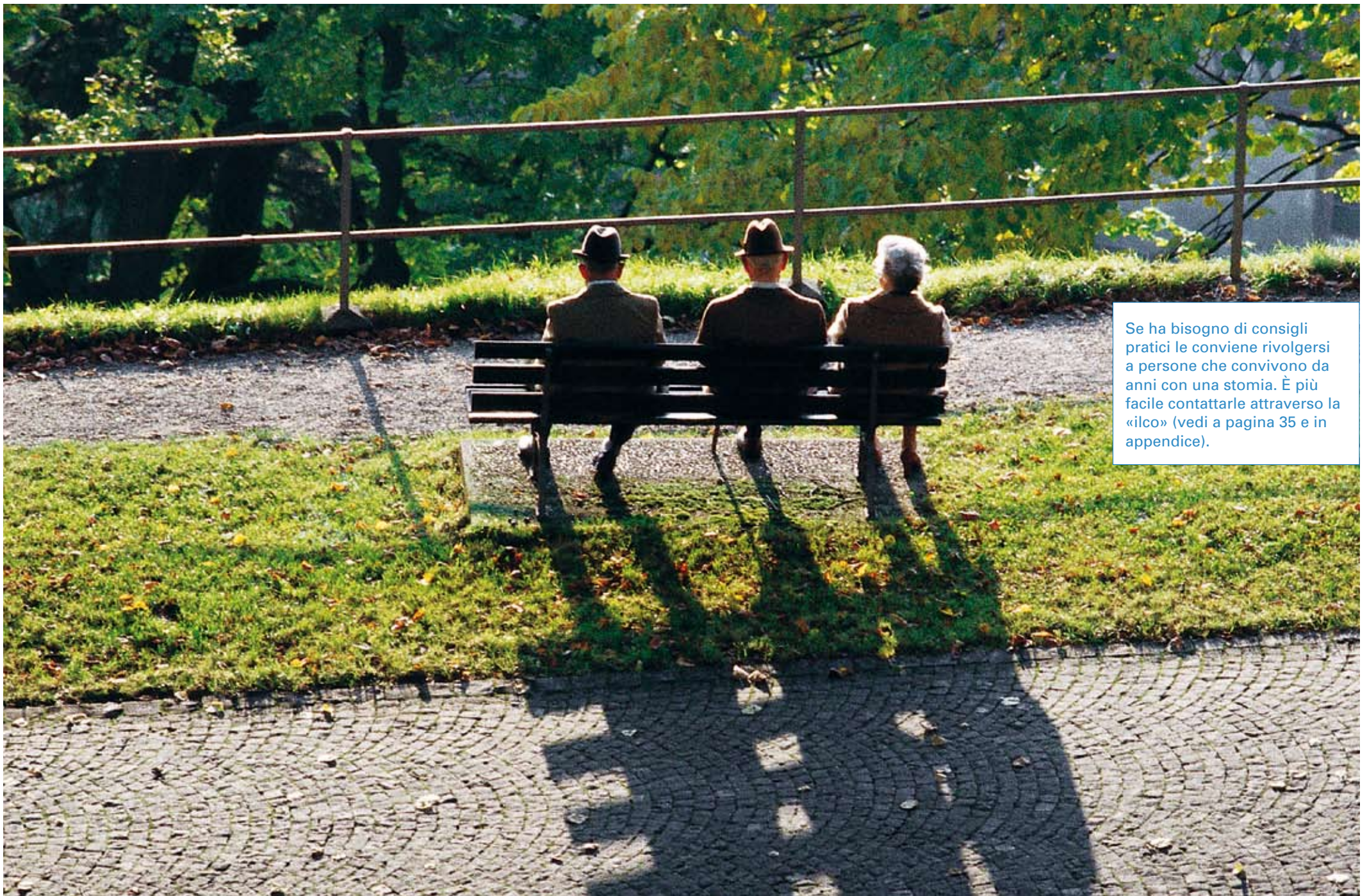
## Emorragie

La mucosa della stomia è ben irrorata di sangue e delicata, per cui può sanguinare leggermente anche a seguito di semplici stimoli meccanici. La mucosa può sanguinare però più intensamente se lei prende anticoagulanti o sta sottoponendosi alla chemio- e/o radioterapia.

## Aumento/perdita di peso

In questi casi si deve a volte riadattare il dispositivo alla stomia.

È bene che lei sia a conoscenza di questi sintomi e cambiamenti per poter reagire di conseguenza. La maggior parte dei problemi si risolvono con relativa facilità se s'interviene in modo corretto. Se lei nota dei mutamenti o ha delle domande non esiti a rivolgersi immediatamente al servizio di consulenza per stomizzati. Se ha bisogno di consigli pratici le conviene rivolgersi a persone che convivono da anni con una stomia. Può contattarle facilmente attraverso la «ilco» (vedi a pagina 35 e appendice).



Se ha bisogno di consigli pratici le conviene rivolgersi a persone che convivono da anni con una stomia. È più facile contattarle attraverso la «ilco» (vedi a pagina 35 e in appendice).

# Famiglia, professione, ambiente sociale

## Parlarne o far finta di niente?

Molti malintesi potrebbero essere evitati se le persone che la circondano fossero informate del suo stato.

Ovviamente sarà lei a decidere con chi aprirsi e che cosa confidare. Non deve però dissimulare la sua situazione per falso pudore o persino per riguardo degli altri. In questo caso sarà soprattutto lei a soffrirne: infatti il silenzio non le sarà di aiuto nello svolgimento della sua attività. E non dimentichi: adesso deve avere dei riguardi soprattutto verso se stessa/stesso!

Il timore che gli altri si accorgano della sacca e sentano odori sgradevoli svanirà nel frequentare i suoi conoscenti e nel costatare che in genere nessuno ci fa caso.

I familiari e i suoi amici intimi dovrebbero essere messi al corrente della sua situazione. Si consiglia di coinvolgere il proprio partner il più presto possibile.

## Riprendere il lavoro?

La stomia non è una malattia che renda inabili al lavoro. Occorre piuttosto considerare la malattia che ha reso necessaria la stomia e il genere di attività che lei svolge.

In caso di cancro sono spesso necessarie cure secondarie (chemio-/radioterapia) che possono provocare effetti collaterali. Tali cure potrebbero far slittare l'inizio della ripresa del lavoro.

> A seconda della malattia, dell'età e dell'attività svolta potrebbe essere indicata una riduzione dell'orario di lavoro o una ripresa graduale dell'attività.

In caso di problemi, dubbi, difficoltà finanziarie dovute alla malattia, problemi assicurativi ecc. che non può risolvere richiedi consiglio e assistenza al servizio di consulenza per stomizzati, alla «ilco» o alla Lega contro il cancro o alla Linea cancro, il servizio telefonico gratuito (vedi appendice).

- > Se faceva un lavoro pesante è forse opportuno cambiare attività. Sollevare pesi, lavorare all'aperto e al sole, chinarsi o alzare le braccia sopra la testa sollecitano la muscolatura addominale e fanno aumentare il rischio di ernia.
- > Condizioni indispensabili sul posto di lavoro:
  - gli impianti igienici devono essere vicini;
  - possibilità di interruzione del lavoro (per uno spuntino o per bere);
- > Sta a lei decidere se informare o meno i colleghi e le colleghe della sua situazione. Se sapranno la ragione delle sue improvvise assenze e delle lunghe permanenze in bagno non avranno nulla da obiettare. La maggior parte dei colleghi dimostrerà comprensione e riguardi nei suoi confronti.

> I suoi superiori devono essere informati. Spieghi loro la situazione medica e le conseguenze per l'attività lavorativa. La maggior parte della gente non ha la più pallida idea di che cosa sia una stomia!

## Fuori casa e in viaggio

- > Porti sempre con sé una sacca di ricambio, anche se resta fuori per alcune ore soltanto.
- > Metta in valigia e in borsa il materiale per il ricambio nonché il necessario per l'igiene della stomia.
- > Eviti di portare la valigia. Sollevare oggetti pesanti può provocare un'ernia o un prolasso (dislocazione di un organo). Utilizzi valigie con rotelle.
- > Nei paesi caldi può essere necessario cambiare la sacca o la placca protettiva più spesso. Porti con sé sufficiente materiale di ricambio. Prima di fare un viaggio nei paesi tropicali chiedi consiglio.
- > Il servizio di consulenza stomizzati può fornirle l'indirizzo di un servizio di consulenza nel paese di destinazione.

- > S'informi presso la sua cassa malati in merito alla copertura assicurativa all'estero.
- > Un certificato medico potrebbe essere utile.
- > All'estero non beva mai dai rubinetti.
- > Nei gruppi di autoaiuto c'è sempre qualcuno che conosce dei trucchi e può dare preziosi consigli. Approfitti della loro esperienza!
- > [www.ostomyinternational.org](http://www.ostomyinternational.org)  
In questo sito si può partecipare a un «global discussion forum» («Post your questions and response to others»).

## Attività sportive e ricreative

Non rinunci ai suoi svaghi preferiti a causa della stomia! Sì, certo, all'inizio la paura di qualche «infortunio» potrebbe bloccarla. Ma non si tiri indietro per questo! Nobody is perfect: perché dovrebbe esserlo proprio lei?

In moltissime occasioni constaterà che non succede proprio nulla di spiacevole e che nessuno si accorge minimamente della sua stomia. Perché allora rinunciare ai piaceri della vita, al cinema, al teatro, ai concerti, alle manifestazioni sportive, alle piacevoli compagnie?

### Set portatile per l'igiene

Porti sempre con sé il necessaire contenente:

- > 2 o 3 sacche di ricambio o la placca protettiva con rispettiva sacca (il foro deve essere su misura)
- > compresse sterili, fazzolettini umidi
- > sacchetti per i rifiuti
- > due mollette (per fissare la biancheria perché non si sporchi)

Per quanto concerne l'attività sportiva dovrà decidere lei quali discipline le convengono di più. Probabilmente potrà ancora praticare i suoi sport preferiti. Tuttavia il genere e la localizzazione della stomia, la malattia di cui soffre e un eventuale rischio di lesione della stomia pongono dei limiti, limiti che nessuno meglio di lei può valutare.

- > Si consiglia vivamente un'attività fisica che rafforzi la muscolatura e stimoli la circolazione. Sono indicati l'escursionismo, lo jogging, lo sci, il tennis, il ballo oppure un programma studiato apposta per lei in un centro fitness.
- > Il nuoto non presenta alcun inconveniente. Se non si fida testi prima il dispositivo nella vasca da bagno: si sentirà così più sicura/sicuro. Nei negozi specializzati si trovano costumi da bagno e abiti che nascondono bene la sacca. S'informi dalla/dallo stomaterapista.
- > Neanche la sauna pone in genere problemi. Prima deve però assolutamente mettere una nuova sacca o una nuova placca con la sacca.

- > Non pratici sport agonistici (lotta, boxe, calcio ecc.). Non pratici esercizi ginnici con scatti e movimenti bruschi; meglio esercizi di stiramento non troppo energici.
- > Se ha dei dubbi chieda istruzioni a una/un fisioterapista. Le casse malati si assumono i costi di fisioterapia prescritte dal medico (se la fisioterapia è praticata da un professionista riconosciuto).
- > Per l'attività sportiva sono disponibili sacche più piccole. S'informi dalla/dallo stomaterapista.

### Uno sguardo al guardaroba

Con ogni probabilità non dovrà rinnovare tutto il guardaroba. Oggi il concetto di moda è molto elastico, per cui può vestirsi come meglio crede tenendo però conto della sua nuova situazione. Comunque prima di farsi pensieri per il vestuario provi con comodo a casa i suoi vestiti.

- > Dia la preferenza ad abiti ampi e comodi: la sacca non si noterà anche se è piena.
- > Cinture ed elastici non sono indicati: potrebbero comprimere lo stomaco e impedire il deflusso delle urine.
- > Per un uomo le bretelle sono a volte più comode di una cintura; in linea di massima la stomia non dovrebbe essere praticata all'altezza della cintura.
- > Le donne non dovrebbero portare corsetti troppo rigidi; se lei proprio non vuole rinunciare può far praticare un'apertura all'altezza della sacca. Chieda consiglio alla/allo stomaterapista.

**L'amore, la tenerezza e la sessualità sono bisogni primari dell'uomo. Essi hanno un effetto distensivo sul fisico e possono dare profonda felicità. Le carezze fanno bene al corpo e all'anima.**

L'amore e un'attività sessuale appagante creano un sano equilibrio tra il corpo, l'anima e la mente. Sono una fonte energetica di cui noi tutti – stomizzati e non stomizzati – abbiamo bisogno.

Forse adesso a causa della stomia non si sente particolarmente attraente e proietta inconsapevolmente questo suo stato d'animo sul/sulla partner. Forse crede persino che il contatto fisico e i rapporti sessuali non siano più possibili e teme il rifiuto del partner. Mi vorrà ancora bene in questo stato? Non le/gli farò senso? Sarò ancora in grado di soddisfare le sue esigenze?

La stomia e soprattutto una malattia tumorale influiscono sulla nostra vita e sulla sessualità. Inizialmente i dolori, i malesseri, i timori e tutte le incombenze pratiche che la stomia richiede possono ridurre il desiderio sessuale e il bisogno di tenerezza. Ma prima o poi queste esigenze profonde si ridesteranno!

### I problemi di natura organica della donna

- > In caso di tumore della vescica in genere essa viene asportata unitamente all'utero e alla parete anteriore della vagina. Ciò può provocare dei disturbi. Inoltre la vagina può risultare più corta o più stretta di prima. Tuttavia non bisogna affatto temere gravi disfunzioni di natura organica. Se invece i disturbi sono di natura psichica occorrerà chiarirne la causa con cautela e sensibilità.
- > La chemio- e la radioterapia o la lesione dei nervi del bacino potrebbero dar origine a disturbi propri della menopausa, per esempio secchezza della mucosa vaginale. Per tale disturbo si ricorre ad appositi lubrificanti.

## I problemi di natura organica dell'uomo

- > Le vie nervose del bacino inferiore, da cui dipende la potenza sessuale dell'uomo, attraversano anche la regione della vescica. Non si possono mai escludere delle lesioni con conseguenti effetti sulla potenza sessuale. Ciò non significa necessariamente un calo della libido, ma possono sorgere problemi di erezione ed eiaculazione, per cui a volte non si possono più avere rapporti sessuali come in precedenza. Il disturbo può però essere anche solo occasionale.
- > In caso di erezione insufficiente sono disponibili vari ausili. Si rivolga al servizio di consulenza di una clinica urologica o al suo urologo.
- > Le disfunzioni di natura organica possono scomparire. Tuttavia una prognosi certa non è possibile poiché tali disturbi non sono sempre ben distinti dai problemi di natura psichica.

## Dare tempo al tempo

- > Si sconsigliano i rapporti sessuali nei primi tempi dopo l'operazione fino a quando le ferite non si siano completamente cicatrizzate
- > Rifletta con tutta calma su ciò che è desiderabile e fattibile nella sua nuova situazione. La malattia e l'operazione lasciano dei segni e spesso portano a considerare la vita in un modo diverso.
- > Non deve provare imbarazzo nel far presenti le sue esigenze, anche se lei ha una certa età. Il desiderio sessuale resta vivo fino in età avanzata. Ciò è perfettamente normale contrariamente a quanto alcuni ancora oggi credono.
- > Per qualche tempo sarà forse più suscettibile del solito alle osservazioni del suo/della sua partner. Si può anche capire: lei adesso è piuttosto esaurita/ o oppure gli eventi hanno un po' intaccato la sua autostima. Non faccia però subito l'offesa/o!. E poi nessuno è perfetto, nemmeno il suo/la sua partner.

- > I preesistenti problemi di coppia potrebbero accentuarsi. Ma è raro che la malattia o la stomia ne siano la causa: tutt'al più esse fanno esplodere la crisi latente. Questi argomenti possono essere discussi anche in un gruppo di autoaiuto della «ilco» (vedi pagina 35).
- > Tenga presente anche gli opuscoli della Lega contro il cancro elencati in appendice.

## Come risolvere i problemi

- > Se non può riprendere i rapporti intimi come desidera non esiti a rivolgersi a un esperto (urologo, chirurgo, stomaterapista, medico di famiglia, Linea cancro). Sarebbe bene coinvolgere anche la/il partner. In genere il medico discute col paziente dei possibili rischi prima dell'operazione. Se non lo fa lo solleciti lei.
- > Anche la libido delle persone sane è soggetta ad alti e bassi. I problemi connessi alla sessualità costituiscono anzi piuttosto la norma che non l'eccezione.
- > Lei parla dei suoi desideri e delle sue esigenze col/colla partner? In molti casi il silenzio e il timore della reazione del/della partner costituiscono il problema maggiore.
- > Non di rado è la paura di «non farcela» che inibisce l'erezione. Non pretenda troppo per il momento. In passato era sempre lei che prendeva l'iniziativa? Forse ora è il caso di scambiarsi i ruoli col/colla partner.

- > Chiarisca col/colla partner quali sono le rispettive esigenze. Forse il/la partner respinge i suoi gesti di tenerezza credendo che lei desideri un rapporto sessuale non gradito in quel preciso momento. Per evitare malintesi occorre assolutamente parlarsi.
- > Il cancro non è contagioso. Se il partner ha un timore di questo genere deve sapere che esso è assolutamente infondato. Neanche la chemioterapia e la radioterapia costituiscono un pericolo per gli altri.
- > Il dispositivo può essere di disturbo o ridurre l'attrazione erotica. Oggi sono in commercio delle sacche di dimensioni ridotte oppure si può coprire la sacca con una bella panciera. Ne parli alla stomaterapista.
- > Non abbia timore di affrontare i problemi! Una stomia non significa affatto dover rinunciare a una vita affettiva e a rapporti intimi appaganti.

### L'associazione delle persone ileo-, colo- e urostomizzate.

Nessuno sa meglio delle persone stomizzate come si risolvono i piccoli problemi quotidiani. Per esempio l'igiene della stomia: inizialmente è un'operazione inconsueta, ma ben presto diventa un'abitudine che non causa più alcun disagio. E poi si costata che a rendere di nuovo bella e interessante la vita sono i tanti piccoli eventi quotidiani che apparivano un tempo insignificanti. Anche la frequentazione di persone con gli stessi problemi può essere di grande aiuto: esse conoscono mille trucchi e sono prodighi di suggerimenti.

Perché non partecipare ad altri le proprie esperienze e conoscenze in un gruppo di autoaiuto? Oltretutto si approfitterebbe anche delle esperienze altrui. In Svizzera si sono costituiti undici gruppi autonomi regionali denominati «ilco» (da ileo e colostomia). Ovviamente saranno ben accolti anche coloro che hanno subito un'urostomia.

«ilco Svizzera» è l'ufficio centrale di coordinamento dei gruppi regionali (indirizzi in appendice). Esistono nel mondo anche numerose organizzazioni nazionali e re-

gionali per stomizzati. Per saperne di più basta visitare il sito Internet [www.ostomyinternational.org](http://www.ostomyinternational.org) – la home page della International Ostomy Association (IOA). «ilco Svizzera» è membro della IOA.

Lei può approfittare dei vari servizi offerti dalla «ilco», indipendentemente dallo stadio della sua malattia e della terapia. Può anche partecipare alle attività dell'associazione a seconda delle sue possibilità e capacità. Ecco cosa può offrirle la «ilco»:

- > Unicamente su sua richiesta: consulenza personale su tutte le questioni pratiche relative alla stomia. Un socio della «ilco» di grande esperienza le farà visita in ospedale (servizio visite).
- > Consulenza in merito alle questioni assicurative
- > Partecipazione a gruppi di discussione
- > Gite in compagnia
- > Manifestazioni informative sulle novità relative ai dispositivi per stomia
- > Presentazione di prodotti, convegni di specialisti
- > Scambio di esperienze (p. es. in relazione ai viaggi)
- > Contatti internazionali (p. es. in viaggio)
- > Corsi di formazione per il servizio visite



Spesso la stomia è la soluzione migliore dopo interventi chirurgici all'addome o al basso ventre per l'asportazione di un tumore. Grazie ad essa è possibile condurre una vita pressoché normale. A volte si rendono necessarie terapie secondarie per prevenire il recidivarsi del tumore. Se ha delle domande relative al cancro e desidera confidarsi con uno specialista neutrale si rivolga pure alla Linea cancro 0800 11 88 11, il servizio telefonico gratuito della Lega (vedi appendice).

## Appendice

### Opuscoli

In molti casi è una forma di cancro che rende necessaria la stomia. Spesso occorrono poi altre terapie. Le guide della Lega contro il cancro possono esserle di aiuto nell'affrontare la sua situazione. Le guide sono gratuite e ne può fare richiesta presso la Lega contro il cancro del suo cantone. La pubblicazione di queste guide è possibile unicamente grazie alle offerte delle nostre donatrici e dei donatori.

#### > Il trattamento medicamentoso dei tumori (Chemioterapia)

Guida per i malati e i familiari

#### > La radiooncologia

Guida per i malati e i familiari

#### > L'ileostomia

Guida per i malati e i familiari

#### > La colostomia

Guida per i malati e i familiari

#### > Il cancro e la sessualità femminile

#### > Il cancro e la sessualità maschile

#### > Vivere col cancro, senza dolore

Guida per i pazienti e i familiari

#### > Fatica e stanchezza

Guida per informare e stimolare i malati di cancro

#### > Malattia tumorale e alimentazione

Guida per i pazienti e i loro familiari

#### > Come accompagnare un malato di cancro

Guida per i familiari e gli amici

#### > Alternativi? Complementari?

Rischi e benefici di metodi non provati in oncologia

#### > Attività fisica e cancro

Riacquistare fiducia nel proprio corpo

#### > Rischio di cancro ereditario

Guida per malati e familiari

#### Le pubblicazioni si possono ordinare

> presso la Lega contro il cancro della sua regione

> chiamando il numero telefonico 0844 85 00 00

> per e-mail: [shop@swisscancer.ch](mailto:shop@swisscancer.ch)

> all'indirizzo [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch).

In Internet si trova l'elenco completo di tutti gli opuscoli della Lega contro il cancro con una breve descrizione di ogni guida.

## Indirizzi Internet

Cercando con un motore di ricerca termini quali stoma o stomia, o meglio ancora urostoma o urostomia, troverà numerosi siti di gruppi di autoaiuto di vari paesi, le associazioni di stomaterapisti, i fornitori di prodotti per stomie e servizi di consulenza per questioni mediche o di altro genere.

Siti svizzeri:  
[www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)  
(organizzazione di autoaiuto)

[www.stoma-ch.com](http://www.stoma-ch.com)  
(Associazione svizzera degli stomaterapisti)  
Per gli indirizzi → Liens/Verbindungen → Kontaktzentrum Schweiz

Siti internazionali:  
[www.uoa.org](http://www.uoa.org)  
(United Ostomy Association)

[www.ostomyinternational.org](http://www.ostomyinternational.org)  
(International Ostomy Association)

## Servizi di consulenza per stomizzati

Elenco passibile di cambiamenti  
(per i dati aggiornati v. colonna a fianco, Internet).

### Aargau

Kantonsspital  
Stomaberatung  
5001 Aarau  
Tel. 062 838 45 61  
Tel. 062 838 41 41

Hirslanden Klinik  
Im Schachen  
Stomaberatung  
5001 Aarau  
Tel. 062 836 77 00

Kantonsspital Baden  
Stomaberatung  
5404 Dättwil-Baden  
Tel. 056 486 27 98

Spital Zofingen  
Stomaberatung  
Mühlethalstrasse 27  
4800 Zofingen  
Tel. 062 746 51 51

### Basel

Universitätsspital Basel  
Stomaberatung  
Spitalstrasse 21  
4031 Basel  
Tel. 061 265 74 76

Kantonsspital Liestal  
Stomaberatung  
Mühlemattstrasse 13/  
Personalhaus  
4410 Liestal  
Tel. 061 925 21 65

St. Claraspital  
Stomaberatung  
Kleinriehenstrasse 30  
4058 Basel  
Tel. 061 685 86 65  
Tel. 061 685 85 85

### Bern

Inselspital, B 156  
Stomaberatung  
3010 Bern  
Tel. 031 632 36 62  
Fax 031 632 85 21

Inselspital  
Urologische Poliklinik  
Stomaberatung  
Anna-Seiler-Haus  
3010 Bern  
Tel. 031 632 23 04

Spitalzentrum Biel  
Stomaberatung  
Im Vogelsang 84  
2500 Biel 9  
Tel. 032 324 41 70

SRO Stomaberatung  
4900 Langenthal  
Tel. 062 916 32 64

### ASAD

Grand-Rue 47  
2735 Malleray  
tél. 032 492 53 30  
tél. 032 492 70 20

### Fribourg

Hôpital Cantonal  
Centre de stomathérapie  
route de Bertigny  
1700 Fribourg  
tél. 026 426 80 50

Hôpital du sud  
Fribourgeois  
Centre de stomathérapie  
Site de Riaz  
1632 Riaz  
tél. 026 919 93 92  
mobile 079 453 89 11

Spital des Senseberzirks  
1712 Tafers  
Tel. 026 494 44 11

### Genève

Hôpital Universitaire  
Centre de stomathérapie  
rue Micheli du Crest 24  
1211 Genève 4  
tél. 022 372 99 82  
tél. 022 372 33 11

Clinique Générale Beaulieu  
Centre de stomathérapie  
3<sup>ème</sup> étage  
chemin de Beausoleil 20  
1206 Genève  
tél. 022 839 56 46

Hôpital de la Tour  
av. J.-D.-Maillard 3  
1217 Genève  
tél. 022 719 61 11  
bip 6627

### Glarus

Kantonsspital Glarus  
Stomaberatung  
Burgstrasse 99  
8750 Glarus  
Tel. 055 646 33 33

### Graubünden

Kantonsspital  
Wund- und Stomaberatung  
Loestrasse 170  
7000 Chur  
Tel. 081 256 62 69

Spital Davos  
Stomaberatung  
Promenade 4  
7270 Davos Platz  
Tel. 081 414 85 10

Regionalspital Surselva  
Stomaberatung  
7130 Ilanz  
Tel. 081 926 51 11

### Jura

Hôpital du Jura  
Consultation de stomathérapie  
Route de Bure  
2900 Porrentruy  
tél. 032 465 60 49

### Luzern

Kantonsspital  
Stomaberatung  
6000 Luzern 16  
Tel. 041 205 44 65  
Fax 041 205 48 40

### Neuchâtel

Centre de la Santé  
«La Comète»  
Service de stomathérapie  
rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
tél. 032 886 82 50

Une salle de soins est  
maintenue  
à Neuchâtel  
Passage Max.-de-Meuron 6  
tél. 032 722 13 13

### St. Gallen

Krebsliga St. Gallen-  
Appenzell  
Beratungsstelle für  
Stomaträger  
Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 20  
Fax 071 242 70 30

### Schaffhausen

Kantonsspital  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 634 32 40

### Thurgau

Thurgauische Krebsliga  
Beratungsstelle für Stomaträger  
Bahnostrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00

### Ticino

Ospedale San Giovanni  
Stomaterapia  
6500 Bellinzona  
tel. 091 811 92 08

Ospedale Beata Vergine  
Stomatherapia  
6850 Mendrisio  
tel. 091 811 31 11

Ospedale Civico  
Stomaterapia  
6900 Lugano  
mobile 079 240 41 94

### Uri

Kantonsspital Uri  
Stomaberatung  
Spitalstrasse 1  
6460 Altdorf  
Tel. 041 875 52 16

### Valais/Wallis

Ligue Valaisanne  
contre le cancer  
Service de stomathérapie  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74

### Valais/Wallis

Krebsliga Wallis  
Stomaberatung  
Spitalstrasse 5  
3900 Brig  
Tel. 027 922 93 21

### Vaud/Waadt

CHUV  
Centre de stomathérapie  
Chirurgie Sud  
1011 Lausanne  
tél. 021 314 11 11  
bip 742 330  
digicall 021 805 26 67

Hôpital Riviera  
Centre de stomathérapie  
Site Montreux  
av. de Belmont 25  
1820 Montreux  
tél. 021 966 64 72

Hôpital de Morges  
Centre de stomathérapie  
1110 Morges  
tél. 021 804 29 00

Centre médico-social  
Service de stomathérapie  
Grand-Rue 19  
1530 Payerne  
tél. 026 662 41 41

Centre de stomathérapie  
Entremonts 1  
1400 Yverdon-les-Bains  
tél. 024 424 40 55

### Zürich

Universitätsspital  
Stoma- und  
Kontinenzberatung  
Rämistrasse 100  
8091 Zürich  
Tel. 044 255 54 24

Enterostomie  
Beratungsstelle  
Tièchestrasse 55  
8037 Zürich  
Tel. 044 361 36 58  
Fax 044 361 36 86

Stoma- und Wundberatung  
Ettelstrasse 10  
8038 Zürich  
Tel. 043 243 16 00

Spitexzentrum  
Kontinenz- und  
Stomaberatung  
Seestrasse 7  
8610 Uster  
Tel. 044 905 70 80  
Fax 044 905 70 81

Kantonsspital  
Stomaberatungsstelle  
Brauerstrasse 15  
8401 Winterthur  
Tel. 052 266 24 99  
Fax 052 266 20 43

## Distributori di prodotti per stomizzati

### Distribuzione per tutta la Svizzera

#### PubliCare

Täferenstrasse 20  
5405 Dättwil  
Tel. 056 484 10 00  
Fax 056 484 10 05  
publicare@bluewin.ch  
www.publicare.ch

#### GloboCare

Gewerbstrasse 12  
8132 Egg bei Zürich  
Tel. 044 986 21 61  
Fax 044 986 21 65  
Gratis-Nr. 0800 81 08 08  
info@globocare.ch  
www.globocare.ch

#### Altri distributori

Negozi di articoli sanitari  
e farmacie, vedi anche  
www.ilco.ch

## Gruppi regionali ilco

Elenco passibile di cambiamenti (vedi [www.ilco.ch](http://www.ilco.ch))

### ilco-Schweiz

Peter Schneeberger  
Sekretariat  
Buchenweg 35  
3054 Schüpfen  
Tel. 031 879 24 68  
info@ilco.ch

### ilco Aargau

Urs Mahni  
Alte Luzernstrasse 2  
5036 Oberentfelden  
Tel. 062 724 02 26

### ilco Basel

Andreas Tanner  
Hegenheimermattweg 29  
4123 Allschwil  
Tel. P. 061 481 37 60

### ilco Bern

Peter Schneeberger  
Buchenweg 35  
3054 Schüpfen  
Tel. P. 031 879 24 68

### ilco Fribourg

Jacques André Meyer  
Rue Alexandre Daguët 8  
1700 Fribourg  
tél. p. 026 466 36 50

### ilco Südostschweiz

Josef Städler  
Giacomettistrasse 52  
7000 Chur  
Tel. 081 284 71 20

### ilco Neuchâtel

Marcel Voirol  
Bourguillards 16  
2072 St. Blaise  
tél. p. 032 753 62 44  
secrétariat:  
24, rue de l'Orée  
2000 Neuchâtel  
tél. 032 725 73 43

### ilco St. Gallen

Vreni Muff  
Hardungstrasse 57a  
9011 St. Gallen  
Tel. 071 245 34 49

### ilco Thurgau

Fredy Krebs  
Steckbornstr. 22  
8505 Pfyn  
Tel. 052 765 12 08

### ilco Ticino

Elfriede Mozzini  
A la Trempa 13  
6528 Camorino  
tel. 091 857 64 64

### ilco Vaud

Olivier Ferrini  
Route de Corcelles 3  
1059 Peney-le-Jorat  
tél. 021 903 20 58

### ilco Wallis/Valais

Michel Balestra  
Chalet de la Fontaine  
Rue du village 60  
1874 Champéry  
tél. 024 479 30 23

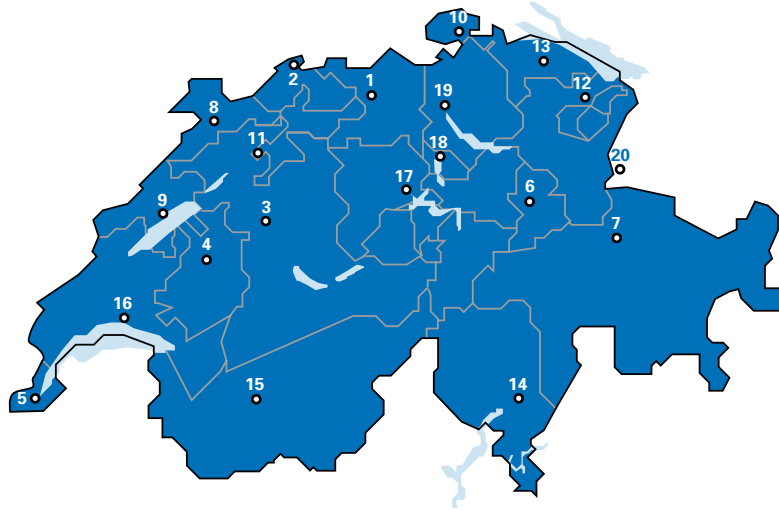
### ilco Zentralschweiz

Bruno Leiseder  
Rothenburgstrasse 10  
6274 Eschenbach  
Tel. 041 448 29 22

### ilco Zürich

Jakob Grob  
Lindenstrasse 1  
8704 Herrliberg  
Tel. 044 915 21 14

# Consulenza e aiuto – la Lega contro il cancro nella sua regione



**1 Krebsliga Aargau**  
Milchgasse 41, 5000 Aarau  
Tel. 062 824 08 86  
Fax 062 824 80 50  
admin@krebssliga-aargau.ch  
www.krebssliga-aargau.ch  
PK 50-12121-7

**2 Krebsliga beider Basel**  
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
Fax 061 319 99 89  
info@klbb.ch  
www.krebssliga-basel.ch  
PK 40-28150-6

**3 Bernische Krebsliga  
Ligue bernoise contre le cancer**  
Marktgasse 55, Postfach 184  
3000 Bern 7  
Tel. 031 313 24 24  
Fax 031 313 24 20  
info@bernischekrebssliga.ch  
www.bernischekrebssliga.ch  
PK 30-22695-4

**4 Ligue fribourgeoise  
contre le cancer  
Krebsliga Freiburg**  
Route des Daillettes 1  
case postale 181  
1709 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
fax 026 426 02 88  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch  
CCP 17-6131-3

**5 Ligue genevoise  
contre le cancer**  
17, boulevard des Philosophes  
1205 Genève  
tél. 022 322 13 33  
fax 022 322 13 39  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch  
CCP 12-380-8

**6 Krebsliga Glarus**  
Kantonsspital, 8750 Glarus  
Tel. 055 646 32 47  
Fax 055 646 43 00  
krebssliga-gl@bluewin.ch  
PK 87-2462-9

**7 Krebsliga Graubünden**  
Alexanderstrasse 38, 7000 Chur  
Tel. 081 252 50 90  
Fax 081 253 76 08  
info@krebssliga-gr.ch  
www.krebssliga-gr.ch  
PK 70-1442-0

**8 Ligue jurassienne  
contre le cancer**  
Rue de l'Hôpital 40  
case postale 2210  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
fax 032 422 26 10  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
CCP 25-7881-3

**9 Ligue neuchâteloise  
contre le cancer**  
Faubourg du Lac 17  
case postale  
2001 Neuchâtel  
tél. 032 721 23 25  
Incc@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch  
CCP 20-6717-9

**10 Krebsliga Schaffhausen**  
Kantonsspital  
8208 Schaffhausen  
Tel. 052 634 29 33  
Fax 052 634 29 34  
krebssliga.sozber@kssh.ch  
PK 82-3096-2

**11 Krebsliga Solothurn**  
Dornacherstrasse 33  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
Fax 032 628 68 11  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
PK 45-1044-7

**12 Krebsliga  
St. Gallen-Appenzell**  
Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
Fax 071 242 70 30  
beratung@krebssliga-sg.ch  
www.krebssliga-sg.ch  
PK 90-15390-1

**13 Thurgauische Krebsliga**  
Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
Fax 071 626 70 01  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch  
PK 85-4796-4

**14 Lega ticinese contro il cancro**  
Via Colombi 1  
6500 Bellinzona 4  
tel. 091 820 64 20  
fax 091 826 32 68  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
CCP 65-126-6  
Nuovo indirizzo  
dal 1° agosto 2007:  
Piazza Nosetto  
6500 Bellinzona  
tel. 091 820 64 20  
fax 091 820 64 60

**15 Ligue valaisanne contre le cancer  
Krebsliga Wallis**  
Siège central:  
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
fax 027 322 99 75  
lvcc.sion@netplus.ch  
www.lvcc.ch  
Beratungsbüro:  
Spitalstrasse 5, 3900 Brig  
Tel. 027 922 93 21  
Mobile 079 644 80 18  
Fax 027 922 93 25  
wkl.brigit@bluewin.ch  
www.walliserkrebssliga.ch  
CCP/PK 19-340-2

**16 Ligue vaudoise contre le cancer**  
Av. de Gratta-Paille 2  
case postale 411  
1000 Lausanne 30 Grey  
tél. 021 641 15 15  
fax 021 641 15 40  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
CCP 10-22260-0

**17 Krebsliga Zentralschweiz**  
Hirschmattstrasse 29  
6003 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
Fax 041 210 26 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
PK 60-13232-5

**18 Krebsliga Zug**  
Alpenstrasse 14, 6300 Zug  
Tel. 041 720 20 45  
Fax 041 720 20 46  
info@krebssliga-zug.ch  
www.krebssliga-zug.ch  
PK 80-56342-6

**19 Krebsliga Zürich**  
Klosbachstrasse 2  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
Fax 044 388 55 11  
info@krebssliga-zh.ch  
www.krebssliga-zh.ch  
PK 80-868-5

**20 Krebshilfe Liechtenstein**  
Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
Fax 00423 233 18 55  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li  
PK 90-4828-8

**Lega svizzera  
contro il cancro**  
Effingerstrasse 40  
casella postale 8219  
3001 Berna  
tel. 031 389 91 00  
fax 031 389 91 60  
info@swisscancer.ch  
www.swisscancer.ch  
CCP 30-4843-9

**Linea cancro**  
tel. 0800 11 88 11  
(chiamata gratuita)  
lunedì-venerdì  
ore 10.00–18.00  
helpline@swisscancer.ch  
www.forumcancro.ch

**Per ordinare gli opuscoli**  
tel. 0844 85 00 00  
shop@swisscancer.ch

**La sua offerta ci fa  
piacere.**

Offerto dalla sua Lega contro il cancro: