

08

COMPRENDERE

La salute e il benessere

con il tumore della prostata

Una guida alla dieta, all'esercizio fisico e alla gestione del benessere emotivo per una migliore qualità della vita



Prostate Cancer
Foundation
of Australia

La salute e il benessere con il tumore della prostata

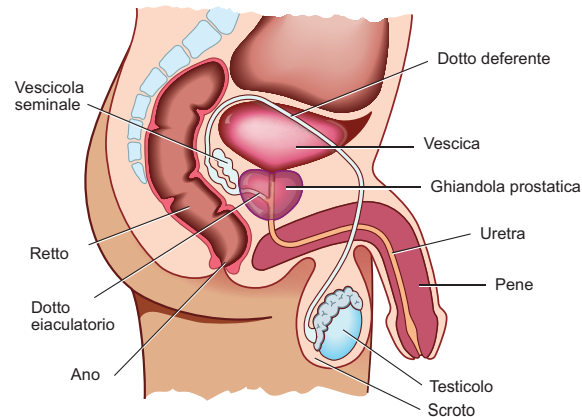
Che cos'è il tumore della prostata?

La prostata è una piccola ghiandola presente negli uomini, situata al di sotto della vescica e davanti al retto. Avvolge l'uretra, il condotto che porta dalla vescica al pene, attraverso il quale l'urina e lo sperma fuoriescono dal corpo. La ghiandola prostatica fa parte del sistema riproduttivo maschile (vedi diagramma).

La prostata produce una parte del fluido che costituisce il liquido seminale, arricchendo e proteggendo lo sperma. La prostata ha bisogno dell'ormone maschile testosterone per crescere e svilupparsi. Il testosterone è prodotto dai testicoli.

La ghiandola prostatica ha le dimensioni di una noce ed è normale che si ingrandisca con l'avanzare dell'età. A volte questo può causare problemi, come difficoltà nel passaggio dell'urina.

Il sistema riproduttivo maschile



Il tumore della prostata si verifica quando si sviluppano cellule anormali nella prostata. Queste cellule possono continuare a moltiplicarsi e potenzialmente diffondersi oltre la prostata. Se il tumore è confinato alla prostata è detto tumore della prostata **localizzato**. Se il tumore si estende ai tessuti circostanti vicini alla prostata o ai linfonodi pelvici, si parla di tumore della prostata **localmente avanzato**. A volte può diffondersi ad altre parti del corpo compresi altri organi, linfonodi (al di fuori della zona pelvica) e ossa. In questo caso è detto tumore della prostata **avanzato o metastatico**. Tuttavia, la maggior parte dei tumori della prostata cresce molto lentamente e circa il 95% degli uomini sopravvive almeno 5 anni dopo la diagnosi, in particolare se viene diagnosticato un tumore della prostata localizzato.

1. Introduzione	4
L'esperienza del tumore.....	4
2. Le emozioni durante l'esperienza del tumore della prostata	5
Le tue emozioni dopo la diagnosi	6
Le tue emozioni durante il trattamento	6
Le tue emozioni dopo il trattamento	6
Le tue emozioni se si tratta di tumore avanzato	7
3. Strategie per affrontare la malattia	8
Cosa fare e cosa non fare	9
Chi può aiutarti	10
4. I benefici dell'esercizio fisico	11
L'esercizio fisico prima del trattamento	11
L'esercizio fisico durante il trattamento	11
L'esercizio fisico dopo il trattamento	12
Come cominciare	12
La medicina dell'esercizio fisico	12
5. L'importanza della dieta e della nutrizione	13
Perdita di peso non intenzionale	13
Consigli per una dieta sana	14
6. Valutazione del disagio emotivo	15
Misura il tuo livello di disagio emotivo	15
7. Quando non si tratta solo di sentirsi giù	16
Ansia	16
Depressione	16
8. Ottenere supporto	18
9. Dove ottenere maggiori informazioni e supporto	20
10. Fonti	21
11. Glossario	22
12. Note	25

La salute e il benessere con il tumore della prostata

1. Introduzione

Questo opuscolo ha l'obiettivo di aiutare gli uomini con il tumore della prostata ad affrontare alcune delle sfide emotive e fisiche che la malattia può presentare. Fornisce informazioni utili a mantenere il benessere psicologico ed emotivo e a prendersi cura di sé attraverso l'esercizio fisico e scelte alimentari sane.

Se ti è stato appena diagnosticato un tumore della prostata, se stai ricevendo un trattamento o se lo hai terminato troverai questo opuscolo utile. Ti puoi servire delle informazioni che contiene per orientare le discussioni con il tuo medico o con altri operatori sanitari.

L'esperienza del tumore

Dopo aver ricevuto la diagnosi di tumore della prostata è normale vedere un numero di professionisti sanitari con competenze diverse che lavorano insieme in un team sanitario (a volte detto team multidisciplinare). Questo team include professionisti sanitari coinvolti nella diagnosi e nel trattamento del tumore, nella gestione dei sintomi e degli effetti collaterali e nel supporto per aiutarti ad affrontare sentimenti o preoccupazioni mentre attraversi l'esperienza del tumore.

Anche in presenza dello stesso tipo di tumore, l'esperienza del tumore non è la stessa per tutti. A seconda del grado (l'aggressività del tumore) e dello stadio (l'entità della diffusione) del tumore della prostata e di eventuali patologie pregresse, la tua esperienza potrebbe essere molto diversa da quella di qualcun altro.

L'esperienza del tumore della prostata



Come mostra il diagramma sopra riportato, può essere utile pensare all'esperienza del tumore in diverse fasi: individuazione, diagnosi, trattamento, assistenza di controllo e vita dopo il tumore o vita con il tumore della prostata avanzato. Affronta una fase per volta in modo da poter suddividere quella che potrebbe sembrare una situazione insormontabile in passaggi più piccoli e più gestibili.

Dal momento in cui viene individuato il tumore alla prostata, il tuo team sanitario si concentrerà sulla sopravvivenza e su ogni aspetto della tua salute e del tuo benessere mentre convivi con il tumore, e ben oltre. La sopravvivenza include anche la tua famiglia e i tuoi cari.

2. Le emozioni durante l'esperienza del tumore della prostata

Durante l'esperienza del tumore della prostata ci sono momenti chiave, in cui potresti sentirti più emotivo o stressato.

Potresti aver bisogno di maggiore supporto:

- quando ricevi la diagnosi per la prima volta
- quando devi prendere decisioni in merito al trattamento
- durante il trattamento, specialmente se si verificano effetti collaterali come la disfunzione erettile e l'incontinenza
- dopo il trattamento
- durante gli appuntamenti di controllo, compresi i test dell'antigene prostatico specifico (PSA)
- se il tumore della prostata si ripresenta.



La salute e il benessere con il tumore della prostata

Le tue emozioni dopo la diagnosi

Ricevere la diagnosi di tumore potrebbe essere uno degli eventi più stressanti della tua vita. Una diagnosi di tumore della prostata può essere un vero e proprio shock, perché potresti non avere avuto alcun sintomo o indicazione che qualcosa non andava. Può essere un momento dal forte impatto emotivo.

Potresti sentirti preoccupato perché hai vissuto le esperienze di un membro della famiglia o di un amico che ha avuto il tumore. Potresti sentirti arrabbiato o pensare che sia ingiusto che ti sia successo proprio ora. Oppure potresti sentirti triste per il tuo/la tua partner o per la tua famiglia. Tutti questi sentimenti sono normali. Non esiste un modo giusto o sbagliato di reagire o di sentirsi, ogni uomo ha il proprio modo di affrontare la situazione. Con il tempo, alcune persone si sentono meglio; altre sono talmente sopraffatte da sentire di stare perdendo il controllo o di non riuscire a superare le emozioni negative.

Se credi che le tue emozioni stiano interferendo con la vita quotidiana, chiedi aiuto. Parlane con il medico specialista curante, l'infermiere, il medico di base o chiama il PCFA al **1800 22 00 99** per ricevere supporto.

Le tue emozioni durante il trattamento

Proprio mentre stai cominciando ad accettare l'impatto emotivo della diagnosi, potresti trovarti a dover compiere una difficile scelta tra le diverse opzioni di trattamento. Questa può rivelarsi una fase molto impegnativa dell'esperienza del tumore ed è il momento in cui potresti avere bisogno del massimo supporto.

Il trattamento del tumore può essere impegnativo dal punto di vista fisico e, per un po' di tempo, avrà un impatto sulla tua vita. Potresti sentirti stressato per i costi del trattamento, per quanto riguarda il lavoro e per l'impatto del trattamento sulla tua famiglia.

Ricorda che è normale sentirsi più emotivi del solito durante il percorso di cura del tumore. Più ti senti giù, più è difficile affrontare il trattamento. Ecco perché, se stai avendo difficoltà emotive, è importante riferirlo al tuo team sanitario. Più ti sentirai meglio, migliori saranno i risultati per te e per chi ti sta vicino.

Le tue emozioni dopo il trattamento

Anche a trattamento concluso, alcuni uomini si sentono ancora giù ed emotivamente fragili. È normale avere la sensazione che le proprie priorità siano cambiate. Anche la paura che il tumore si ripresenti potrebbe creare molta ansia.

Per alcuni uomini, affrontare il tumore della prostata può portare ad avere problemi emotivi persistenti, al punto da trovare difficile svolgere le normali attività quotidiane o da sentirsi male fisicamente.

Le tue emozioni se si tratta di tumore avanzato

Affrontare un tumore che si è ripresentato o un trattamento che non va come previsto potrebbe essere molto difficile.

Se hai un tumore della prostata avanzato, i sintomi e i trattamenti possono farti sentire più giù e più emotivo del solito. Potresti sentirti poco bene ed esausto. Ci saranno giornate difficili e altre più semplici. Prenditi il tempo di cui hai bisogno e non sforzarti di essere troppo positivo: non esiste un modo giusto o sbagliato di sentirsi.

Se i giorni in cui ti senti sconsolato sono molti e le tue emozioni stanno prendendo il sopravvento sulla vita quotidiana, chiedi aiuto. Potresti rivolgerti a un counsellor professionista, al tuo medico di base o al tuo infermiere specializzato in tumore della prostata.

Ulteriori informazioni sono disponibili in *Comprendere il tumore della prostata avanzato*, scaricabile da pcfa.org.au

La salute e il benessere con il tumore della prostata

3. Strategie per affrontare la malattia

Probabilmente hai già sviluppato con successo in passato dei meccanismi per far fronte a situazioni o decisioni difficili.

Ad esempio, alcuni uomini parlano dei propri problemi con persone di cui si fidano, come il/la loro partner o degli amici intimi. Altri provano a distrarsi per evitare pensieri o situazioni spiacevoli; provano a sorridere e a sopportare, a ridersi su o, in alcuni casi, ricorrono a droghe o alcolici nel tentativo di far fronte alle circostanze.

Per affrontare le sfide che la diagnosi di tumore potrebbe presentare, è utile capire cosa ha funzionato meglio per te in passato.

Ci sono alcune strategie utili per affrontare la malattia:

Prenditi cura di te stesso: continua a essere attivo e mangia e bevi in modo sano, anche se non ne hai voglia. Quanto più ti prendi cura di te stesso e ti mantieni in forma, tanto meglio supererai le difficoltà emotive e fisiche che potresti avere durante la tua esperienza del tumore della prostata.

Mangia bene: hai bisogno di una serie di sostanze nutritive per avere energia e affrontare il trattamento. È stato dimostrato che una dieta sana e bilanciata consente di affrontare meglio il tumore della prostata. Per ulteriori informazioni sulla dieta e sulla nutrizione, consulta pagina 13.

Fai esercizio fisico: l'esercizio fisico regolare può aiutare a prevenire la stanchezza e il senso di spossatezza, a migliorare l'umore e a dormire bene. Puoi rivolgerti al tuo team sanitario per concordare un programma di esercizi personalizzato e stabilire l'intensità dell'attività fisica adatta al tuo caso. Per maggiori informazioni, consulta pagina 11.

Parla con qualcuno: non trattenere le tue emozioni o reazioni, perché in questo modo rischi di generare ulteriore ansia o frustrazione. Discutere i tuoi sentimenti con una persona cara può aiutarti a far fronte alla tua situazione e a darle un senso. Se non ti senti a tuo agio a parlare del tumore con la famiglia o con gli amici, puoi chiamare un servizio di assistenza, iscriverti a un gruppo di sostegno o rivolgerti a un counsellor professionista. Per ulteriori informazioni su come ottenere supporto, consulta pagina 18.

Prenditi una pausa: quando possibile, prenditi una pausa dal tumore. Fai qualcosa che ti piace, come rilassarti, passeggiare all'aperto, fare un bagno o un massaggio. Se te la senti, cerca di continuare a svolgere le attività sociali e gli hobby a cui ti dedicavi prima con piacere. Trascorrere tempo con gli amici e avere una vita sociale può aiutarti a dimenticare per un po' le tue preoccupazioni.

Riposati e rilassati: il riposo è importante quanto l'esercizio fisico, in particolare durante il trattamento e subito dopo. Esercizi di rilassamento o tecniche come la meditazione possono aiutarti a gestire lo stress. Chiedi informazioni al tuo team sanitario su esercizi e tecniche di rilassamento.

Dormi: dormire a sufficienza è molto importante per affrontare il tumore della prostata, sia dal punto di vista emotivo sia da quello fisico. Se hai dolori, effetti collaterali o se sei preoccupato puoi avere difficoltà a dormire. Forse stai facendo meno esercizio fisico del solito e questo rende dormire più difficile. Per migliorare la qualità del sonno adotta una routine regolare prima di andare a dormire, vai a letto ogni sera più o meno alla stessa ora, assicurati che la camera sia fresca, buia e tranquilla, ed evita di consumare alcolici, caffeina e pasti abbondanti in serata.

Evita alcolici, sigarette e droghe: per far fronte a situazioni stressanti alcuni uomini potrebbero ricorrere agli alcolici, alle sigarette o alle droghe. Anche se possono dare sollievo temporaneo, rischiano di danneggiarti dal punto di vista fisico e di influire sulla riuscita del trattamento del tumore. Se ti rendi conto che stai cominciando a fare affidamento su alcolici, sigarette o droghe, allora è importante che ti rivolga a un membro del tuo team sanitario per ricevere supporto da un professionista.

Informati sul tumore della prostata: essere informati e comprendere la propria situazione fa sentire a molti uomini di avere maggiore controllo e di poterla gestire meglio. Il sito web della Prostate Cancer Foundation of Australia è un ottimo punto di partenza: pcfa.org.au

Organizzati: essere organizzati può aiutare a pensare in modo più chiaro ed evitare di sentirsi sopraffatti dalle emozioni. Tieni un diario, prendi appunti sulla base dei tuoi appuntamenti e svolgi le tue ricerche.

Risolvi i problemi pratici: se sei preoccupato per le tue finanze, le tue relazioni o il lavoro, stila un piano e cerca subito aiuto. Consulta pagina 18 per ulteriori suggerimenti sulla gestione delle finanze.

Utilizza terapie complementari: attività come il relax, la meditazione, lo yoga e il counselling sono utili a farti sentire forte e sicuro di te.

Cerca supporto: Discutere apertamente le tue preoccupazioni può rendere l'esperienza del tumore più gestibile. Consulta pagina 18 per ulteriori suggerimenti sulla ricerca di supporto.

Cose da fare e cose da non fare

Cose da fare

- Mangia in modo sano e fai molto esercizio fisico
- Dormi a sufficienza
- Impara tecniche di rilassamento o di meditazione
- Trascorri del tempo con la famiglia e gli amici
- Iscriviti a un gruppo di sostegno per il tumore della prostata

Cose da non fare

- Scansare i tuoi problemi
- Darti delle colpe
- Ricorrere ad alcolici, sigarette o droghe per sentirti meglio
- Giocare d'azzardo
- Mangiare troppo

Tuttavia, a volte le tue strategie abituali potrebbero non bastare ad affrontare tutte le sfide poste dal tumore. In questo caso è una buona idea richiedere l'aiuto di un professionista.

La salute e il benessere con il tumore della prostata

Chi può aiutarti?

Il tuo medico di base può essere un buon punto di partenza, perché conosce te e la tua situazione individuale; può fornirti supporto e informazioni e indirizzarti ad altri professionisti sanitari, tra cui:

Fisiologo dell'esercizio accreditato: Professionista sanitario specializzato nella prescrizione di un programma di esercizi personalizzato e sicuro come parte del trattamento per il tumore.

Dietologo: suggerisce il miglior piano alimentare prima, durante e dopo il trattamento e nella fase di recupero.

Fisioterapista: è specializzato nel movimento e nelle funzioni motorie, e offre consulenza sulla ripresa delle normali attività fisiche e sull'allenamento del pavimento pelvico.

Infermiere specializzato nel tumore della prostata: infermiere che ha ricevuto una formazione specializzata per fornire cure, supporto e assistenza in tutti gli stadi dell'esperienza del tumore della prostata.

Psicologo, psichiatra o counsellor: offre strategie per affrontare il processo decisionale, la risoluzione dei problemi e la gestione degli aspetti psicosociali; fornisce anche supporto emotivo e pratico e aiuto per gestire l'ansia e la depressione.

Terapista sessuale: fornisce terapia sessuale e consulenza relazionale a individui o coppie che si trovano ad affrontare problemi di intimità o di sessualità e problemi di relazione.

Assistente sociale: fornisce consulenza sui servizi di supporto e sulle questioni relative alla gestione della condizione a casa, da un punto di vista fisico, sociale e finanziario.

Puoi trovare un gruppo di sostegno per il tumore della prostata nella tua zona su www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group e/o unirti alla nostra comunità online su www.onlinecommunity.pcfa.org.au

4. I benefici dell'esercizio fisico

L'attività fisica è molto importante per mantenere e persino migliorare la propria salute fisica e psicologica. Dovresti cercare di fare un po' di attività fisica la maggior parte dei giorni, se non tutti i giorni.

Per esercizio fisico si intende l'attività fisica in forma pianificata e strutturata. Può essere mirato ad affrontare problemi di salute specifici e a prevenire lo sviluppo di altre malattie croniche come disturbi cardiaci, ictus, diabete, ipertensione o altri tumori.

Numerose ricerche hanno dimostrato che l'esercizio mirato è sicuro e fa bene agli uomini affetti dal tumore della prostata. Di fatto, secondo le attuali raccomandazioni australiane, tutti gli uomini dovrebbero svolgere esercizio fisico ogni settimana, a prescindere dallo stadio del tumore della prostata o dai trattamenti che stanno ricevendo.

Oggi, l'esercizio fisico è considerato una medicina, perché è uno strumento potente per migliorare la salute prima, durante e dopo i trattamenti primari per il tumore della prostata.

Esercizio fisico prima del trattamento

È molto importante svolgere un programma di esercizi per preparare il corpo alla chirurgia, alla chemioterapia o alla radioterapia.

Ad esempio, spesso vi è un'attesa di 6-10 settimane prima dell'intervento chirurgico per il tumore della prostata. Questo è il momento ideale per impegnarsi in un programma di esercizi mirati ad aumentare la resilienza del corpo, il livello di fitness e, se sei in sovrappeso, a farti potenzialmente perdere un po' di grasso corporeo. Ciò favorirà un esito migliore dell'intervento e un recupero molto più veloce.

Esercizio fisico durante il trattamento

L'esercizio fisico si è dimostrato molto efficace nel ridurre gli effetti collaterali della terapia ormonale o terapia di privazione androgenica (*androgen deprivation therapy, ADT*). Durante la terapia ormonale, è fondamentale che tu faccia esercizio fisico per contrastare effetti collaterali quali l'aumento di peso e il rischio più elevato di malattie cardiovascolari e metaboliche. L'esercizio fisico migliorerà la massa muscolare e ossea, la forza e la funzione fisica. Sarà utile anche per contrastare alcuni degli effetti collaterali psicologici della terapia ormonale.

Durante la radioterapia o la chemioterapia, l'esercizio fisico è raccomandato per ridurre la gravità degli effetti collaterali, in particolare la spossatezza. Evidenze preliminari dimostrano che l'esercizio fisico fatto immediatamente prima di ricevere una dose di radioterapia o di chemioterapia può effettivamente rendere il trattamento più efficace.

La salute e il benessere con il tumore della prostata

Esercizio fisico dopo il trattamento

È dimostrato che l'esercizio fisico favorisce la riabilitazione dopo il trattamento del tumore. Aumenta la massa e la forza muscolare, aiuta a riacquistare la funzionalità, migliora la funzionalità cardiaca e polmonare, riduce la spossatezza e innalza la qualità generale della vita. È molto probabile che l'esercizio fisico regolare riduca il rischio di recidiva del tumore e impedisca lo sviluppo di altre malattie croniche che si manifestano come effetti collaterali tardivi del trattamento.

Come cominciare

La cosa più importante è evitare di essere sedentari (stare seduti per lunghi periodi di tempo), perché questo riduce la capacità di superare il tumore, peggiora gli effetti collaterali del trattamento e risulta in una cattiva salute fisica e mentale.

Praticare un po' di attività fisica è meglio che non farne affatto e praticarne di più è meglio che praticarne solo un po'. L'attività fisica può includere sport come il golf e bocce, ovvero qualsiasi movimento che aumenti la frequenza cardiaca, faccia respirare più velocemente e più in profondità e contrarre i muscoli con forza.

Tuttavia, per ottenere i risultati migliori è importante utilizzare l'esercizio fisico regolare come una medicina per aiutare a gestire il tumore.

Medicina dell'esercizio fisico

La medicina dell'esercizio fisico è utilizzata per affrontare specificamente i problemi di salute che ti stanno causando maggiori difficoltà. In generale, comporta una combinazione di esercizi cardiorespiratori (ad esempio, camminata veloce, jogging, ciclismo o nuoto) e di esercizi di resistenza muscolare (ad esempio, sollevamento pesi ed esercizi a carico gravitazionale).

Se sei relativamente in buona salute, cerca di svolgere:

- da 70 a 150 minuti a settimana di esercizio fisico da moderato a intenso
- almeno 2 sessioni a settimana di allenamento di resistenza muscolare

Se insorgono patologie o problemi correlati alla malattia e/o al trattamento, potresti aver bisogno di esercizi fisici più mirati. In questo caso ti consigliamo di consultare un fisiologo dell'esercizio fisico accreditato (*accredited exercise physiologist, AEP*), che valuterà il tuo stato di salute e la tua forma fisica e ti prescriverà un programma di esercizi mirato da svolgere in sicurezza e in grado di produrre i risultati migliori.

Per trovare un fisiologo dell'esercizio fisico accreditato nella tua zona, consulta il sito web www.essa.org.au/find-aep e, tra le specializzazioni, seleziona l'opzione "tumore".

Medicare può coprire tutto o parte del costo di un consulto con un fisiologo dell'esercizio fisico accreditato. È necessario richiedere al medico di base un "piano di gestione delle malattie croniche" che includa un consulto con un fisiologo dell'esercizio fisico accreditato.

Altre risorse ideali per iniziare un programma di esercizio fisico includono:

- Exercise is Medicine Australia su www.exerciseismedicine.com.au
- Suggerimenti per intraprendere un programma di esercizio fisico su www.exerciseismedicine.com.au/wp-content/uploads/2018/06/Tips-for-starting-an-exercise-program_2016-1.pdf
- My exercise medicine su www.myexercisemedicine.net

5. L'importanza della dieta e della nutrizione

Consumare ogni giorno alimenti sani può ridurre il rischio di sviluppare un tumore e può produrre risultati migliori in termini di trattamento del tumore della prostata.

Per una dieta sana ed equilibrata:

- consuma soprattutto alimenti di origine vegetale e integrali
- consuma quantità moderate di carne
- limita il consumo di carni lavorate
- limita il consumo di bevande zuccherate
- limita il consumo di alcolici
- cucina a casa utilizzando alimenti freschi, acquistati o coltivati da te.

Una dieta sana ed equilibrata fornisce le vitamine e i minerali di cui il tuo corpo ha bisogno.

Se combinata con l'attività fisica, una dieta sana può aiutare a raggiungere un peso sano.

Numerose evidenze indicano che il mantenimento di un corretto peso corporeo riduce il rischio di ammalarsi di tumore, incluso quello della prostata.

Perdita di peso non intenzionale

È importante monitorare il proprio peso durante il trattamento del tumore della prostata, in quanto l'appetito potrebbe essere ridotto e si potrebbe dimagrire involontariamente. Se stai perdendo peso, prova a integrare la tua dieta con cibi nutrienti, ricchi di proteine e di grassi sani e a fare piccoli pasti frequenti durante la giornata (3 pasti principali e 3 spuntini). Mangiare cibi ad alto contenuto proteico ed essere fisicamente attivi aiuterà anche a preservare i muscoli e questo, con l'avanzare dell'età, è importante per la tua salute.

Se si verificano effetti collaterali del trattamento che influenzano l'appetito, come nausea, vomito, diarrea, stitichezza, alterazioni del gusto o perdita di peso, parlane con il tuo team sanitario.

Gli alimenti da consumare in caso di perdita di peso involontaria:

- frutta a guscio e semi non salati
- avocado
- lenticchie e legumi (fagioli stufati, ceci, fagioli rossi)
- yogurt, formaggio e latte
- frullati e frappè
- hummus
- burro di frutta a guscio (burro di arachidi, burro di anacardi, ecc.)
- uova
- olio d'oliva
- pollame/pesce/carni rosse.

La salute e il benessere con il tumore della prostata

Consigli per una dieta sana e bilanciata

- Aggiungi una lattina di lenticchie, ceci o fagioli rossi a stufati, zuppe e piatti di pasta.
- Consuma ogni giorno una manciata di frutta a guscio mista non salata (ad esempio, mandorle, noci, noci brasiliane).
- Aggiungi dei semi e della frutta a guscio a patate dolci, zucca e peperoni al forno, conditi con un filo d'olio d'oliva.
- Prepara delle verdure tagliate (ad esempio, carote, cetrioli, sedano, peperoni, taccole) da consumare come spuntino a metà mattina o metà pomeriggio.
- Consuma 2 frutti al giorno.
- Aggiungi funghi e peperoni soffritti all'hummus per variare e arricchirne il sapore.
- Salta tofu e tempeh in padella per creare un piatto vegetariano asiatico.
- Concediti una colazione all'inglese con fagioli stufati, pomodoro, funghi, uova e pane tostato integrale.
- Consuma cereali per la colazione, pane e pasta integrali o multigrani.
- Consuma yogurt naturale arricchito con la tua frutta preferita (fresca, congelata o in scatola con succhi di frutta naturali), cereali integrali e/o frutta a guscio.
- Esplora nuovi cibi: prova cereali come il riso integrale, il grano saraceno, la quinoa, il freekeh e l'orzo.
- Evita le bevande zuccherate (bibite analcoliche e succhi di frutta).
- Bevi acqua.
- Sostituisci gli alimenti lavorati (fast food) con pasti cucinati in casa.
- Prima di assumere integratori vitaminici o minerali, consulta un membro del tuo team sanitario.

Le tue esigenze nutrizionali possono cambiare a seconda dello stadio del tumore e del trattamento. Un dietologo accreditato (*accredited practising dietitian, APD*) può fornirti consigli dietetici personalizzati.

Puoi trovare un dietologo sul sito web di Dietitians Australia all'indirizzo www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd

6. Valutazione del disagio emotivo

Il compito del tuo team sanitario è quello di prendersi cura di te dal punto di vista emotivo oltre che da quello fisico. Durante le fasi del tuo percorso oncologico ti potrebbe essere chiesto in che modo tu e il tuo/la tua partner, se ne hai uno/a, stiate reagendo dal punto di vista emotivo.

A volte può essere difficile esprimere a parole come ti senti. Ci sono modi per misurare il tuo livello di disagio emotivo, come il Prostate Cancer Distress Screen, che consiste nel parlare con un membro del tuo team sanitario - ad esempio un infermiere specializzato nel tumore della prostata - di come stai affrontando la situazione, di eventuali problemi che stai attraversando e del tuo livello di disagio emotivo.

Le informazioni che fornisci possono aiutare te e il tuo team sanitario a identificare le aree in cui potresti aver bisogno di aiuto e supporto.

Misura il tuo livello di disagio emotivo

Se uno di questi problemi ti sta causando disagio emotivo, parlane con il tuo team sanitario:

Problemi pratici	Problemi relativi al trattamento
Lavoro	Comprendere i trattamenti
Problemi finanziari/assicurativi	Prendere una decisione
	Informazioni sulla malattia
Problemi familiari	Problemi fisici
Partner	Dolore
Figli	Spossatezza
Problemi emotivi	Problemi sessuali
Depressione	Problemi urinari
Incertezza sul futuro	Problemi intestinali
Nervosismo	Vampate di calore
Tristezza	Aumento di peso
Preoccupazione	Perdita di peso
Perdita di interesse nelle attività abituali	Perdita di massa muscolare
	Problemi di memoria/concentrazione
	Problemi di sonno

Puoi scaricare un modulo per la valutazione del disagio emotivo da www.prostate.org.au/media/458256/Prostate_Cancer_Distress_Form.pdf. Potresti trovare utile compilare questo modulo e discuterlo con il tuo medico, infermiere, psicologo o counsellor.

La salute e il benessere con il tumore della prostata

7. Quando non si tratta solo di sentirsi giù

A volte i sentimenti negativi possono iniziare a interferire con la normale vita quotidiana. Se ciò si protrae per più di 2 settimane, potrebbe trattarsi di ansia o di depressione. Queste condizioni di salute mentale rendono più difficile affrontare gli effetti collaterali fisici del trattamento.

Ansia

L'ansia si riferisce ai pensieri, ai sentimenti e alle reazioni fisiche che hai quando ti trovi ad affrontare una situazione di stress o di pericolo. Tra i sintomi dell'ansia rientrano:

- attacchi di panico
- battito del cuore accelerato
- senso di oppressione al petto
- respirazione rapida
- senso di irrequietezza
- tremore o agitazione
- preoccupazione eccessiva
- evitare situazioni che creano ansia
- disturbi della concentrazione o del sonno.

Depressione

La depressione è il sentirsi tristi, volubili o giù di morale per un lungo periodo di tempo. Rispetto alla popolazione generale, negli uomini con tumore della prostata il tasso di depressione è più alto. Alcuni sintomi della depressione includono:

- sentirsi sempre di cattivo umore: triste, abbattuto, frustrato o arrabbiato
- non avere alcun interesse per le attività abituali che in precedenza svolgevi con piacere
- sentirsi sopraffatti
- ricorrere agli alcolici o ai sedativi
- non essere in grado di concentrarsi
- non essere in grado di prendere decisioni
- allontanarsi dai familiari e dagli amici
- avere disturbi del sonno e dell'alimentazione.

L'ansia e la depressione di solito non vanno via da sole, ma esistono trattamenti molto efficaci. Vale la pena prendere in considerazione un trattamento, in quanto i sintomi possono peggiorare nel tempo.

Alcuni trattamenti per l'ansia e la depressione includono:

- **Terapia:** può essere effettuata da uno psicologo, da un counsellor o da un altro professionista della salute mentale. Consiste nel parlare e sviluppare strategie per affrontare i tuoi sentimenti.
- **Strategie per affrontare la malattia:** se soffri di ansia o di depressione, imparare a rilassarsi o a meditare può fare una grande differenza. Puoi farlo a casa con l'aiuto di uno strumento online. Trovi un elenco di risorse per la salute mentale sul sito web del governo australiano Head to Health all'indirizzo www.headtohealth.gov.au
- **Farmaci:** se l'ansia o la depressione sono moderate o gravi, il medico può prescrivere dei farmaci antidepressivi. Possono essere molto efficaci, ma potrebbero impiegare da 4 a 6 settimane per funzionare e a volte comportano effetti collaterali. Discutine con il tuo medico.

Se hai bisogno di consigli su come ottenere aiuto per l'ansia o la depressione, parlane con il tuo medico o chiamaci al **1800 22 00 99**.

La salute e il benessere con il tumore della prostata

8. Ottenere supporto

Ogni uomo affronterà il tumore della prostata in modo differente e avrà bisogno di supporto a livelli diversi. Ecco alcune delle forme di supporto a tua disposizione.

Supporto di tipo personale

Il supporto del tuo partner, dei familiari, di un amico o di un gruppo di sostegno per il tumore della prostata può aiutarti a far fronte alle sfide poste dalla malattia.

Anche se non vuoi parlare di quello che provi con familiari e amici, possono comunque aiutarti a livello pratico tenendoti compagnia, divertendosi insieme a te o aiutandoti a fare esercizio fisico.

Supporto di tipo professionale

Ci sono molte forme di supporto di tipo professionale a tua disposizione. Il primo passo è rivolgerti al tuo medico di base o a un membro del tuo team sanitario. Se credi di trarre beneficio dal parlare con qualcuno o dall'aver un aiuto aggiuntivo, loro possono indirizzarti alla persona giusta.

Supporto di tipo finanziario

Il tumore può avere implicazioni finanziarie, come il costo di alcuni trattamenti o di un periodo di aspettativa dal lavoro, con conseguente perdita di reddito.

In caso di una malattia, infortunio o disabilità che impedisce di lavorare o costringe a svolgere solo una quantità limitata di lavoro, Centrelink offre pagamenti e servizi di supporto.

Per ulteriori informazioni, visita Centrelink all'indirizzo: www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/payments-people-living-illness-injury-or-disability

Medicare copre alcuni dei costi delle procedure e degli esami per la diagnosi e la cura del tumore della prostata, ma potrebbero esserci dei costi vivi. Il tuo medico o un membro del tuo team sanitario può rispondere alle tue domande sui motivi per cui hai bisogno di determinate procedure ed esami, e sull'eventuale esborso finanziario.

Medicare copre anche alcuni dei costi del consulto con un professionista della salute mentale. Per ulteriori informazioni, visita Services Australia all'indirizzo www.servicesaustralia.gov.au/individuals/subjects/whats-covered-medicare/mental-health-care-and-medicare

Le persone con una malattia cronica come il tumore della prostata potrebbero aver diritto a richiedere i sussidi Medicare per i servizi sanitari paramedici. Il primo passo è rivolgerti al tuo medico di famiglia per stilare un piano di gestione personalizzato della malattia. (consulta www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/mbsprimarycare-chronicdisease-pdf-infosheet)

Ogni stato e territorio ha degli schemi governativi finalizzati ad aiutare i pazienti costretti a percorrere lunghe distanze per accedere a cure specialistiche che non sono disponibili nella zona in cui vivono. I Patient Assisted Travel Schemes (PATS) sovvenzionano le spese di viaggio e di soggiorno del paziente e di un accompagnatore. Puoi trovare il PATS della zona in cui vivi sul sito web di healthdirect www.healthdirect.gov.au/travelling-to-your-healthcare-appointment

Parla con un membro del tuo team sanitario, ad esempio l'assistente sociale, per individuare i servizi di supporto finanziario e pratico a tua disposizione.

Puoi ottenere maggiori informazioni sull'assistenza finanziaria tramite alcune organizzazioni elencate nella sezione "Servizi di supporto e altre risorse".

Gruppi di sostegno

È importante ricordare che non sei solo: ci sono gruppi di sostegno per il tumore della prostata in tutta l'Australia. Puoi ottenere supporto e consigli da uomini e partner che si sono trovati nella tua stessa posizione. Questo può essere un modo potente di far fronte alla tua situazione.

Far parte di un gruppo di sostegno può aiutarti a:

- sentire un senso di appartenenza
- sentire un senso di comunità
- sentire che non sei solo
- sentirti accettato e supportato
- sentire empatia
- sentirti compreso
- sentire che qualcuno si prende cura di te
- sentire di poter esprimere i tuoi sentimenti e le tue paure.

Trova un gruppo di sostegno per il tumore della prostata nella tua zona su www.pcfa.org.au/support/find-a-support-group

Sostegno al/alla partner, alle famiglie e alle persone care

Se hai un/a partner, è possibile che si preoccupi dell'impatto che il tumore della prostata avrà sulle vostre vite. Gli effetti collaterali del trattamento come la disfunzione erettile e l'incontinenza possono influenzare la vostra relazione. Potete discutere entrambi di questi problemi personali con il tuo team sanitario.

Ulteriori informazioni sono disponibili in *Comprendere il tumore della prostata per partner e famiglie*, scaricabile da pcfa.org.au

La salute e il benessere con il tumore della prostata

9. Dove ottenere maggiori informazioni e supporto

Prostate Cancer Foundation of Australia (PCFA)
(02) 9438 7000/1800 22 00 99 (chiamata gratuita)
Email: enquiries@pcfa.org.au
www.prostate.org.au

Beyond Blue: l'iniziativa nazionale per la depressione - fornisce informazioni e **supporto per l'ansia e la depressione.**
1300 22 46 36
www.beyondblue.org.au

Cancer Council Australia: supporto professionale telefonico e online, informazioni e servizio di segnalazione.
13 11 20
www.cancer.org.au

Carer Gateway: supporto per chi presta assistenza ad altri.
1800 422 737
www.carergateway.gov.au

Continence Foundation of Australia: fornisce informazioni sulla salute della vescica e dell'intestino e su come accedere a supporto
National incontinence helpline: 1800 33 00 66
Email: info@continence.org.au
www.continence.org.au

Dietitians Australia: per trovare un dietologo accreditato
(02) 6189 1200
Email: info@dietitiansaustralia.org.au
www.dietitiansaustralia.org.au/find-an-apd/

Exercise & Sport Science Australia (ESSA): per trovare un fisiologo dell'esercizio accreditato
(07) 3171 3335
Email: info@essa.org.au
www.essa.org.au/find-aep

Lifeline Australia: supporto in caso di crisi personale e prevenzione del suicidio.
13 11 14 (servizio 24 ore su 24)
www.lifeline.org.au

10. Fonti

Australian Government Department of Health: Welcome to the healthy weight guide.
www.healthyweight.health.gov.au/wps/portal/Home/home!/ut/p/a1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfGjzOI9jFxdDY1MDD3dzbycDTzNLfwsfP2AAsbGQAWRQAUGOICjASH94fpRYCXO7o4eJuY-QD0mFkYGni5OHi7mlr4GBp5mUAV4rCjIjTDIdFRUBADr1DFv/dI5/d5/L2dBISEvZ0FBIS9nQSEh/

Beyond Blue www.beyondblue.org.au

Cancer Council Australia. Emotions and Cancer 2020 www.cancercouncil.com.au/wp-content/uploads/2014/05/UC-pub-Emotions-and-Cancer-2019.pdf

Crawford-Williams F, March S, Goodwin BC, *et al.* Interventions for prostate cancer survivorship: A systematic review of reviews. 2018 *J Psychooncology* 27(10):2339-2348.

Exercise is Medicine Australia factsheet. 2014 www.prostate.org.au/media/770546/2014-Prostate-Cancer-and-Exercise-BRIEF.pdf

Galvão DA, Taaffe DR, Spry N, *et al.* Exercise Preserves Physical Function in Prostate Cancer Patients with Bone Metastases. 2018 *Med Sci Sports Exerc.* 50(3):393-399.

Jakimowicz S, Levett-Jones T and Chambers SK. Distress Screening for Men with Prostate Cancer. 2020 *Semin Oncol Nurs* 36(4):151041.

PCFA. A psychosocial care model for men with prostate cancer. 2019 www.prostate.org.au/media/789912/uts-impacct-caremodelmenwithprostatecanceronline.pdf

PCFA. Which diet and lifestyle changes to fight cancer are supported by science. 2019 www.prostate.org.au/news-media/news/which-diet-and-lifestyle-changes-to-fight-prostate-cancer-are-supported-by-science

La salute e il benessere con il tumore della prostata

11. Glossario

Addome - La parte del corpo che comprende lo stomaco, l'intestino, il fegato, la vescica e i reni. L'addome si trova tra le costole e i fianchi.

Tumore della prostata avanzato - Tumore della prostata che si è diffuso nei tessuti circostanti o in altre parti del corpo come linfonodi, ossa o altri organi.

Terapia di deprivazione androgenica (ADT) - Trattamento con medicinali che riducono al minimo l'effetto del testosterone nel corpo. È anche nota come terapia ormonale.

Vescica - Organo che si trova nel bacino e che contiene l'urina.

Coordinatore infermieristico specializzato nel tumore - Un infermiere specializzato che guida te e la tua famiglia attraverso i trattamenti per il tumore e cura i contatti con altri fornitori di assistenza.

Carer - Una persona che fornisce aiuto a qualcuno che sta affrontando una malattia o che ha una disabilità come il tumore.

Chemioterapia - L'uso di medicinali per distruggere o rallentare la crescita delle cellule tumorali.

Stitichezza - Movimenti intestinali (emissione di feci) infrequenti e/o difficili.

Diarrea - Movimenti intestinali molto frequenti con feci molli.

Dietologo - Professionista sanitario specializzato in nutrizione umana.

Disfunzione erettile - Incapacità di raggiungere o mantenere un'erezione sufficientemente rigida per la penetrazione. È anche nota come impotenza.

Fertilità - Capacità di concepire figli.

Medico di base o di Medicina Generale (GP) - Medico di famiglia. Il tuo medico di base è la prima persona che vedi se sei malato. Può indirizzarti ad altri medici specialisti.

Grado - Un punteggio che predice quanto velocemente è probabile che il tumore cresca.

Ormone - Una sostanza che influenza il funzionamento del corpo. Alcuni ormoni controllano la crescita, altri controllano la riproduzione.

Terapia ormonale - Trattamento con farmaci che riducono al minimo l'effetto del testosterone nel corpo. È anche nota come terapia di deprivazione androgenica (ADT).

Incontinenza - Incapacità di trattenere o di controllare la perdita di urina o di feci.

Per via endovenosa - In una vena. Una flebo endovenosa inietta i medicinali direttamente in una vena.

Tumore della prostata metastatico - Tumore della prostata che si è diffuso fuori dalla ghiandola prostatica e ha iniziato a crescere in altre parti del corpo.

Terapista occupazionale - Un professionista sanitario paramedico che può aiutare a gestire le attività quotidiane.

Oncologo - Medico specializzato nella cura del tumore con diversi medicinali e trattamenti.

Patologo - Professionista sanitario che studia le malattie per comprenderne la natura e la causa. I patologi esaminano i tessuti al microscopio per diagnosticare il tumore e altre malattie.

PBS - Pharmaceutical Benefits Scheme: uno schema governativo che sovvenziona il costo dei farmaci per gli australiani.

Fisioterapista - Professionista sanitario specializzato nel movimento e nelle funzioni motorie, che offre consulenza sulla ripresa delle normali attività fisiche.

Infermiere specializzato nel tumore della prostata - Infermiere professionale registrato che ha ricevuto una formazione aggiuntiva per diventare esperto nelle cure per il tumore della prostata.

Antigene prostatico specifico (PSA) - Una proteina presente nel sangue prodotta dalle cellule della ghiandola prostatica. Il valore del PSA è solitamente più alto del normale quando è presente il tumore della prostata.

Psicologo - Professionista sanitario che fornisce supporto emotivo, spirituale e sociale.

Qualità della vita - Una valutazione complessiva che una persona fa della propria situazione e del proprio benessere - se ha sintomi ed effetti collaterali, quanto riesce ad essere operativa e le sue interazioni e relazioni sociali.

Prostatectomia radicale - Operazione per rimuovere la ghiandola prostatica e le vescicole seminali.

Radioterapia (terapia radiante) - L'uso di radiazioni, solitamente raggi X o raggi gamma, per distruggere le cellule tumorali o danneggiarle in modo che non possano crescere o moltiplicarsi.

Oncologo radioterapista - Medico specializzato nel trattamento del tumore con la radioterapia.

La salute e il benessere con il tumore della prostata

Effetto collaterale - Effetto indesiderato di un farmaco o di un trattamento.

Assistente sociale - Un professionista qualificato che può aiutarti ad affrontare le difficoltà e assicurarti di essere trattato in modo equo.

Stadio - L'estensione di un tumore e se la malattia si è diffusa dal sito del tumore originale ad altre parti del corpo.

Radioterapia stereotassica - Tecnica per posizionare con precisione il fascio della radioterapia in uno spazio tridimensionale.

Gruppo di sostegno - Un gruppo di persone che fornisce assistenza e interesse sul piano emotivo, aiuto pratico, informazioni, guida, pareri e convalida delle esperienze stressanti dell'individuo e di come le stia affrontando.

Cure di supporto - Forme di cura mirate a migliorare la qualità della vita delle persone malate di tumore sotto diversi punti di vista, tra cui quello fisico, sociale, emotivo, finanziario e spirituale.

Chirurgia - Trattamento che prevede un intervento chirurgico.

Sopravvivenza - La salute e la vita di una persona oltre la diagnosi e la cura del tumore. Questioni riguardanti la sopravvivenza possono includere cure di controllo, effetti tardivi del trattamento, tumori secondari e fattori relativi alla qualità della vita.

Testosterone - Principale ormone maschile, è prodotto dai testicoli.

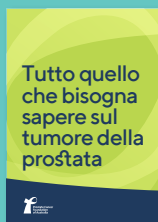
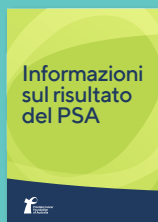
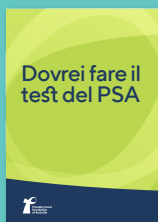
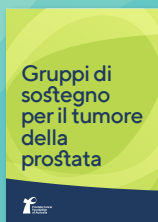
Uretra - Il canale che trasporta l'urina e lo sperma attraverso il pene e verso l'esterno del corpo.

Urologo - Chirurgo che cura persone con problemi che riguardano l'apparato urinario, inclusi i reni, la vescica, la prostata e gli organi riproduttivi.

Note

Usa questa sezione per riportare i tuoi progressi o le domande che potresti avere sui sintomi a seguito del trattamento.

Versioni stampabili di queste risorse possono anche essere scaricate dal nostro sito pcfa.org.au



Se desideri ulteriori informazioni, contatta **PCFA** al **1800 22 00 99** o invia un'e-mail a enquiries@pcfa.org.au



Prostate Cancer
Foundation
of Australia