

Ottenga il massimo dal suo trattamento per il cancro: smetta di fumare

Get the Best from Your Cancer Treatment: Quit Smoking

Per i pazienti che fumano o usano tabacco prima o durante una terapia antitumorale

Questo opuscolo l'aiuterà a comprendere :

- Come, fumare o usare tabacco prima o durante il trattamento per il cancro, influisce sulla sua salute
- Perché dovrebbe smettere prima o durante il trattamento per il cancro
- Come il personale medico che si occupa delle sue cure, può aiutarla a smettere
- Le risorse e i programmi disponibili per aiutarla a smettere



Patient Education



Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

Le informazioni che trova qui possono aiutarla a smettere di:

- Fumare sigarette, sigari e pipa
- Usare tabacco in altre forme, per esempio il tabacco da fiuto e da masticare

Come, fumare o usare il tabacco prima o durante il trattamento per il cancro, influisce sua salute.

Prima e durante il trattamento antitumorale il fumo e l'uso del tabacco possono:

- Ritardare la guarigione
- Allungare i tempi di convalescenza
- Ridurre l'efficacia del trattamento
- Peggiorare gli effetti collaterali

Il personale sanitario è a sua disposizione per aiutarla Non è mai troppo tardi per smettere di fumare.

Perché dovrebbe smettere di fumare o di usare il tabacco prima o durante il trattamento per il cancro

Qual è il beneficio di smettere di fumare durante tali terapie?

Smettere di fumare durante il trattamento per il cancro ha i seguenti effetti:

- Aiuta l'organismo a rispondere meglio alle cure
- Aiuta a guarire più in fretta
- Riduce alcuni degli effetti collaterali
- Riduce il rischio di un ritorno del cancro
- Riduce il rischio di sviluppare metastasi

Il fumo o l'uso di tabacco in altre forme, influiscono negativamente sulla mia malattia tumorale?

Sì. Fumare o usare tabacco quando si è malati di cancro comporta che:

- Il cancro può ritornare (recidiva)
- Il cancro può attaccare un'altra parte del corpo (metastasi)

Ciò può succedere anche se il suo cancro originario non era direttamente collegato al tabagismo.

In che modo il fumo e l'uso del tabacco causano il cancro e altre malattie?

Le sigarette e il tabacco contengono molte sostanze chimiche nocive che possono:

- Causare mutazioni anomale nella crescita e nel funzionamento delle cellule
- Danneggiare molti organi
- Indebolire il sistema immunitario

Nessuna forma di tabacco è sicura.

In che modo il personale sanitario può aiutarmi a smettere?

Il personale medico è a sua disposizione per sostenerla nei seguenti modi:

- Informandosi sulla sua dipendenza dal tabacco
- Spiegandole in che modo il fumo o altro uso del tabacco può influire sulla sua salute e sul piano di cure a cui Lei viene sottoposta
- Suggerirle risorse e programmi che la possono aiutare a smettere
- Aiutarla ad essere o a rimanere motivato nella volontà di smettere

Non è mai troppo tardi per farsi aiutare dai sanitari a smettere di fumare.

Come posso fare ad avviare un piano per smettere di fumare?

Per molte persone non è affatto facile smettere di fumare o di usare il tabacco. Alcuni devono provarci più volte. In ogni caso, tutto è più facile se qualcuno l'aiuta.

I modi per smettere di fumare o di usare tabacco sono vari. Quello più adatto a Lei dipende dal suo stato di salute, dalle sue abitudini e da altre necessità. I malati di cancro hanno trovato utile avere diverse alternative per smettere di fumare. Sono modi che funzionano prima, durante e dopo il trattamento per il cancro

Le opzioni sono queste:

- **Consulenza di persona, per telefono oppure online.** La consulenza può aiutarla a smettere di fumare. Può aiutarla ad affrontare lo stress, a capire perché Lei fuma e a gestire meglio gli sbalzi d'umore.
- **Farmaci.** Ci sono vari farmaci che possono aiutarla a ridurre il desiderio di fumare e alleviare i sintomi dell'astinenza da nicotina. In alcuni casi il costo di tali farmaci può essere coperto, in parte o completamente, dal servizio sanitario.

Per ulteriori informazioni sull'opzione giusta per Lei, può rivolgersi ai suoi assistenti sanitari e utilizzare le risorse che trova nella parte finale di questo opuscolo.

In che modo famigliari e amici possono essere d'aiuto?

La scelta di smettere di fumare o usare tabacco è una decisione individuale, che ognuno deve prendere da sé e in base ai propri tempi.

Per aiutarla a dare una mano a una persona cara possiamo consigliarle quanto segue:

- Chieda in che modo può essere di aiuto
- Dimostri comprensione verso le necessità della persona che fuma
- Sappia ascoltare
- Non giudichi quella persona, e non la metta sotto pressione
- Non esponga le persone care al fumo di seconda mano

Risorse e programmi per aiutarti a smettere

Qui ci sono alte informazioni per aiutarla a smettere di fumare o di usare prodotti a base di tabacco.



Telehealth Ontario

Per un aiuto a smettere di fumare chiama il numero gratuito. Accetti il supporto del Care Coach 24 ore al giorno 7 giorni a settimana.

Telefono: 1 866 797 0000



Farmacie per i pazienti esterni

Chieda aiuto al suo farmacista di farsi spiegare il programma per smettere di fumare denominato Smoking Cessation Program. Il servizio comprende consultazioni di persona, per telefono oppure online, oltre ad alcuni farmaci (se necessari) per aiutarla a smettere.

Princess Margaret Cancer Centre Outpatient Pharmacy (Farmacia dell'ospedale Princess Margaret Cancer Centre per i pazienti esterni)
610 University Avenue, Main Floor – Room M633 – Toronto, ON M5G 2M9
Telefono: 416 946 6593

Toronto General Hospital Outpatient Pharmacy (Farmacia dell'Ospedale Generale di Toronto per i pazienti esterni)
Toronto General Hospital, 585 University Avenue, 1st Floor, Norman Urquhart Building – Toronto, ON M5G 2N2
Telefono: 416 340 4075

Toronto Western Hospital Outpatient Pharmacy (Farmacia dell'ospedale Toronto Western per i pazienti esterni)
399 Bathurst Street, Main Atrium – Toronto, ON M5T 2S8
Telefono: 416 603 5686



Nicotine Dependence Clinic, Centre for Addiction and Mental Health (Clinica per il tabagismo presso il Centro per le dipendenze e la salute mentale)

Trattamenti e servizi forniti da esperti per aiutarla a smettere di fumare o di usare tabacco in altri modi. Il servizio comprende consulenza personalizzata e analisi del suo stato di salute, consulenza di gruppo e consigli sui farmaci più adatti per aiutarla a smettere. Può anche ricevere gratuitamente la terapia Nicotine Replacement Therapy (terapia di Sostituzione della Nicotina) fino a 6 mesi l'anno, nell'ambito del programma "STOP".

175 College Street, Toronto, Ontario, M5T 1P7 Telefono: 416 535 8501 - interno 77400

Sito: www.nicotinedependenceclinic.com



Smettere di fumare per migliorare il trattamento per il cancro (eLearning)

Acceda al corso di 5 minuti in eLearning (apprendimento telematico) per conoscere come smettere di fumare migliora il trattamento per il cancro.

Sito: www.theprincessmargaret.ca/quitsmoking



Smoker's Help Line (Linea telefonica di supporto per fumatori – servizio prestato dalla Canadian Cancer Society)

Risorse telefoniche e online in tutto l'Ontario per smettere di fumare.

Registrarsi o visitare il sito : www.quitsmoking.ca per trovare supporto nella Sua comunità.

Sito: www.smokershelpline.ca



Biblioteca per pazienti e famigliari

Visiti la biblioteca a disposizione di pazienti e familiari per avere ulteriori informazioni su come smettere di fumare o di usare tabacco in altre forme.

Princess Margaret Cancer Centre, 610 University Avenue, Main Floor Lobby
Toronto, ON M5G 2M9

Telefono: 416 946 4501 ext. 5383



Princess Margaret Cancer Answers (Risposte sul cancro dal Princess Margaret)

“Risposte sul cancro” offre delle informazioni sul cancro di alta qualità e di cui Lei si può fidare. Potrà anche cercare ulteriori informazioni su come smettere di fumare o di usare tabacco.

Sito: https://www.uhn.ca/PrincessMargaret/PatientsFamilies/Patient_Family_Library/Newsletter/Pages/2017/cancer_answers.aspx

Lo sviluppo delle schede informative per i pazienti è affidato alla Princess Margaret Cancer Foundation.

Per ulteriori informazioni sanitarie, visitare www.uhnpatienteducation.ca

Contattateci per fornire feedback o richiedere questa brochure in un formato diverso, come grossi caratteri di stampa o formati elettronici: pfep@uhn.ca

© 2022 University Health Network. Tutti I diritti riservati.

Utilizzare questo materiale solo per informazione personale. Questo materiale non sostituisce il consiglio del medico o di un altro professionista sanitario. Non usare queste informazioni per diagnosi o cura. Chiedere al proprio provider sanitario consiglio su una condizione medica specifica. Questa brochure può essere stampata 1 volta per uso personale e non commerciale.