

Servei d'Oncologia

El càncer és una patologia complexa que afecta diferents àrees de la persona. Aquestes àrees van més enllà de les pròpiament clíniques i no solament les tracten els oncòlegs, sinó que en ocasions han de ser seguides per altres especialitats mèdiques i per infermeria. Som conscients de les implicacions i alteracions que es donen tant en l'àmbit emocional com en l'entorn familiar i per això volem informar-vos dels serveis de què disposeu:

Psicooncologia

- És l'atenció psicològica a pacients i familiars en qualsevol moment de la malaltia. Serveix per afavorir el manteniment d'una bona qualitat de vida.
- L'objectiu és fomentar l'adaptació a la malaltia i als tractaments a través del suport emocional i proporcionar estratègies per afrontar les diverses dificultats emocionals que puguin aparèixer al llarg de tot el procés.
- En les visites es tracta el malestar emocional ocasionat pel diagnòstic, les proves mèdiques, els efectes secundaris dels tractaments i els canvis no desitjats apareguts en la vida diària, ja sigui en l'àmbit familiar, professional o social.
- El seguiment psicooncològic s'ofereix durant el període de tractament i, quan aquest ha finalitzat, per facilitar la recuperació del benestar emocional en tots els àmbits personals.

Recomanacions generals a seguir durant el tractament de quimioteràpia

A continuació trobareu una sèrie de recomanacions perquè la vostra tolerància al tractament sigui òptima i puguem minimitzar al màxim la possible aparició d'efectes secundaris.

- El dia del tractament és preferible que marxeu acompanyat/da, podeu prendre la vostra medicació habitual i **no** estigueu en dejú.
- Podeu fer àpats complets de fàcil digestió.
- Si sou la persona que sovint cuina a casa intenteu preparar els àpats amb antelació i congelar-los.
- Adapteu la vostra activitat física al grau d'energia de què disposeu.
- Heu de beure un litre i mig de líquid **cada dia**: aigua, suc de fruita, caldo, infusions, llet d'ametlla... Les persones diabètiques: aigua, suc de fruita natural, caldo i infusions.
- Adapteu la vostra dieta segons recomanacions d'infermeria.
- Poseu-vos oli d'argània a les ungles de les mans i dels peus. Eviteu l'esmalt.
- Poseu-vos crema hidratant per tot el cos.

Servei d'Oncologia

- Netegeu-vos meticulosament la boca després de cada àpat, fent servir raspalls suaus i seguidament feu glopejos amb bicarbonat (1 cullerada gran en un got d'aigua) seguit de glopejos amb farigola després de cada àpat.
- Si us han de fer extraccions dentals durant el període de tractament aviseu sempre primer el Servei d'Oncologia.
- En cas d'alopecia parcial utilitzeu tints vegetals sense amoníac. Feu servir l'assecador de cabell de forma suau. Eviteu fer traccions amb el raspall, gomes...
- A l'estiu poseu-vos protecció solar factor 50 a les zones d'exposició: cara, escot i braços. A la platja, camp i piscina, eviteu les hores de radiació més intensa (de 12 h a 16 h), porteu para-sol i barret i beveu de forma abundant.
- No prengueu aspirines, excepte que us les hagi receptat algun metge/ssa especialista.
- Continueu fent els controls mèdics i tractaments habituals, ja sigui amb el vostre metge/ssa de família o amb altres especialistes.

ICO (Institut Català d'Oncologia) 24 hores d'atenció telefònica: 93 401 41 05

Podeu contactar-hi si us trobeu en alguna de les situacions següent:

- Si teniu febre igual o superior a 38° o un cansament extrem que no us deixi aixecar del llit.
- Si us surten nafres a la boca o teniu dolor a l'empassar.
- Si teniu dolor o inflamació en el punt de la punció.
- Si us apareixen molèsties a l'orinar, diarrees, vòmits incontrolats o restrenyiment.

