

Suggerimenti

Fisioterapia

Un'attività fisica regolare è un modo efficace per ridurre la stanchezza (stanchezza). Un fisioterapista può aiutarla a definire esercizi regolari adatti alla vostra condizione. La Lega contro il cancro può consigliarle corsi di gruppo sul tema "Cancro e sport".

Dietista

Anche l'anemia o uno squilibrio nutrizionale possono aggravare la stanchezza. Consulti un dietologo per valutare il Suo stato nutrizionale.

Assistenza da parte di psico-oncologi

Uno psico-oncologo può aiutarla a sopportare il peso della malattia sul Suo morale. La terapia cognitivo-comportamentale può migliorare i comportamenti che inducono il sonno e insegnare a ridurre la stanchezza. La riduzione dello stress mediante la pratica della consapevolezza (Mindfulness-based stress reduction, MBSR) La potrà aiutare a rilassarsi. Chieda consiglio.

Informazioni supplementari sull'argomento

- Opuscolo **«Senza forze»**, Lega svizzera contro il cancro
- Opuscolo **«Attività fisica e cancro»**, Lega svizzera contro il cancro

Questo opuscolo è stato scritto in collaborazione con pazienti ed esperti.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.



Fatica cronica («fatigue»)

Buono a sapersi

Lo sfinimento di cui soffre una persona malata di cancro viene definito come una forte e costante sensazione di stanchezza. Questo genere di sfinimento non può essere paragonato alla normale fatica e non può nemmeno essere attenuato dormendo molto.

A causa della fatica cronica («fatigue»), la vita quotidiana subisce considerevoli limitazioni.

Uno stato di stanchezza eccessiva può essere causato dalla malattia o dal trattamento. L'anemia, le carenze nutrizionali, i disturbi della tiroide, il dolore, la nausea, i disturbi psicologici o l'abuso di alcol e droghe possono aumentarla ulteriormente.

Questa stanchezza deve essere valutata da un medico per individuarne la causa e trattare gli eventuali fattori scatenanti. Se non viene individuata alcuna causa, si possono adottare misure per alleviarla.

La stanchezza può persistere anche dopo la fine del trattamento, ma non è indice di progressione della malattia.

Fatica cronica («fatigue»)

Si sente...	Oppure osserva (che)...	Quello che può fare per Sé...
	<ul style="list-style-type: none"> Leggera limitazione delle proprie prestazioni 	<ul style="list-style-type: none"> Cerchi di portare avanti le Sue attività. Faccia regolarmente movimento, facendo, per esempio, delle passeggiate (con passo veloce), praticando il nuoto o andando in bicicletta. In caso di necessità, assuma i medicinali di riserva contro i dolori e la nausea. Vedi pieghevoli: «Nausea e vomito» e «Dolori». Organizzi un aiuto supplementare per le faccende domestiche. Vedi pieghevole: «Assistenza a domicilio». Cerchi di fare qualcosa che Le procuri piacere.
	<ul style="list-style-type: none"> Maggiore limitazione delle proprie prestazioni Disturbi della concentrazione Disturbi del sonno Fiato corto Mancanza di motivazione Difficoltà sempre maggiori nello svolgere le attività della vita quotidiana 	<ul style="list-style-type: none"> Per Lei e i Suoi familiari la gestione dello sfinimento è molto impegnativa. Ne parli con qualcuno. La Sua équipe curante sarà lieta di assisterla. Si conceda regolari pause, anche durante il giorno. Tuttavia, per non compromettere il Suo ritmo circadiano (ritmo sonno-veglia), durante il giorno non dorma più di 45 minuti per volta. Cerchi di gestire bene le Sue energie. Pianifichi, per esempio, le attività più impegnative nel momento della giornata in cui dispone di più forze ed energie. Fissi le priorità e pianifichi anche attività piacevoli. Cerchi di stimolarsi ascoltando musica e con esercizi mirati (per es. il rilassamento muscolare progressivo, esercizi di respirazione, yoga). Chieda consiglio. Utilizzi una lampada medicale per la terapia della luce per 30-40 minuti al mattino per regolare i cicli del sonno. Non la utilizzi prima di andare a dormire. Questa lampada non è consigliata in caso di patologie oculari.
	<ul style="list-style-type: none"> Sfinimento grave Peggioramento dei sintomi nella sezione contrassegnata in giallo Febbre a partire da 38 °C Non riesce quasi più a svegliarsi e a rimanere sveglio Sconforto persistente, perdita della capacità di provare gioia o tristezza 	<ul style="list-style-type: none"> Si metta in contatto con la Sua équipe curante.