

## Suggerimenti

### Fisioterapia

Un'attività fisica regolare è un modo efficace per ridurre la fatigue (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"><li>• Leggera limitazione delle proprie prestazioni</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• In caso di necessità, assuma i medicinali di riserva contro i dolori e la nausea. Vedi pieghevoli: «Nausea e vomito» e «Dolori».</li><li>• Organizzi un aiuto supplementare per le faccende domestiche. Vedi pieghevole: «Assistenza a domicilio».</li><li>• Cerchi di fare qualcosa che Le procuri piacere.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maggiore limitazione delle proprie prestazioni</li><li>• Disturbi della concentrazione</li><li>• Disturbi del sonno</li><li>• Fiato corto</li><li>• Mancanza di motivazione</li><li>• Difficoltà sempre maggiori nello svolgere le attività della vita quotidiana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• Cerchi di stimolarsi ascoltando musica e con esercizi mirati (per es. il rilassamento muscolare progressivo, esercizi di respirazione, yoga). Chieda consiglio.</li><li>• Utilizzi una lampada medica 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.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sfinimento grave</li><li>• Peggioramento dei sintomi nella sezione contrassegnata in giallo</li><li>• Febbre a partire da 38 °C</li><li>• Non riesce quasi più a svegliarsi e a rimanere sveglio</li><li>• Sconforto persistente, perdita della capacità di provare gioia o tristezza</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si metta in contatto con la Sua équipe curante.</li></ul>