

---

# Come gestire la stanchezza



## Questa guida paziente vi aiuterà a capire i seguenti punti:

Che cos'è la stanchezza legata al cancro?	<b>pag. 2</b>
Qual è la causa della stanchezza legata al cancro?	<b>pag. 3</b>
Cosa posso fare per gestire la stanchezza?	<b>pag. 4</b>
Quando devo parlare con il mio team sanitario?	<b>pag. 13</b>
Dove posso trovare ulteriori informazioni?	<b>pag. 15</b>

Questa guida è per le persone che soffrono di stanchezza prima, durante o dopo le terapie per il cancro. Può essere usata dai pazienti, dalla famiglia, dagli amici o dai caregiver, ma non sostituisce i consigli del vostro team sanitario.

# Che cos'è la stanchezza legata al cancro?

---

La stanchezza legata al cancro è una sensazione di affaticamento marcato che può durare molto a lungo e non va via con il riposo o dormendo ed è diversa dalla stanchezza che si prova prima di ammalarsi di cancro.

La stanchezza di solito è peggiore durante la terapia.

La stanchezza può essere leggera o grave e può andare e venire nel tempo.

La stanchezza è il sintomo più comune tra le persone ammalate di cancro ed è una parte normale della terapia.

## **La stanchezza vi può far sentire:**

- molto stanchi, deboli, pesanti o lenti
- logorati
- come se non riusciste a pensare o ricordare le cose
- come se non aveste l'energia per vedere gente o fare attività

## **Testimonianza del paziente:**

"Sapevo dentro di me che dovevo continuare a muovermi, ma il mio corpo si rifiutava di farlo!"

# Quali sono le cause della stanchezza legata al cancro?

---

Questo schema mostra quelle che possono essere le cause della stanchezza legata al cancro.



# Cosa posso fare per gestire la stanchezza?

---

## Mantenetevi attivi

La ginnastica è un modo utile per migliorare l'energia e la stanchezza.



### **Provate a fare 30 minuti di ginnastica moderata quasi tutti i giorni.**

La ginnastica non dovrebbe essere né troppo leggera né troppo faticosa. Dovreste essere in grado di parlare tranquillamente mentre state facendo ginnastica.

### **Questi consigli vi possono aiutare a essere più attivi:**

Scegliete un'attività divertente che si addice alla vostra salute e al vostro livello di fitness.

---

Incominciate gradualmente con della ginnastica leggera come camminare, nuotare o yoga.

---

Andate al vostro ritmo e aumentate lentamente la durata e intensità della ginnastica.

---

Scegliete un misto di attività aerobiche (come camminare e andare in bicicletta) e allenamento di resistenza (come sollevamento pesi).

---

Se 30 minuti di attività sono troppi, divideteli in sessioni più brevi di 5-10 minuti.

---

### **La ginnastica può anche:**

- migliorare l'appetito
- aiutarvi a dormire meglio
- migliorare il tono muscolare
- darvi un senso di benessere

### **Per avere un aiuto con la ginnastica, chiedete al vostro team sanitario di consigliarvi un:**

- fisioterapista
- terapeuta occupazionale
- specialista in ginnastica
- specialista della riabilitazione

### **Attenzione!**

- ✓ Fermatevi e riposatevi se sentite dolore, rigidità o se avete il fiatone
- ✓ Consultate sempre il vostro team sanitario su come fare ginnastica in modo sicuro
- ✓ Potete fare ginnastica in qualsiasi momento durante o dopo la terapia

## Migliorare il sonno

Dormire bene vi può dare più energia.



### Questi consigli possono migliorare il sonno:

#### Mattina

Svegliatevi alla stessa ora ogni giorno, anche nel fine settimana.

Apriete le tende per lasciar entrare la luce o andate in una stanza luminosa dopo che vi siete svegliati.

#### Giorno

Riposate in una stanza che non sia la vostra camera da letto.

Fate sonnellini brevi (meno di 1 ora) tra le 12 e le 15.

Limitate gli alcolici e la caffeina (caffè, té, coca cola, cioccolato) nel pomeriggio e alla sera.

#### Sera

All'inizio della serata, stabilite un "momento per liberarvi la mente", per pianificare e preoccuparvi. Questo vi aiuterà a gestire le preoccupazioni che potrebbero presentarsi quando state cercando di dormire.

Prima di andare a letto, abbassate le luci e leggete, ascoltate della musica o fate un bagno caldo. Provate delle attività come la preghiera, la meditazione e l'imagery.

Spegnete tutti gli schermi come i computer, la televisione e gli iPads almeno un'ora prima di andare a dormire.

#### All'ora di andare a letto

Usate il vostro letto solo per dormire o per momenti di intimità/sex.

Se non riuscite a prendere sonno dopo 20-30 minuti, alzatevi fino a quando non vi sentite stanchi e tornate a letto.

Andate a letto solamente quando vi sentite assonnati, a prescindere dell'ora.

**Parlate con il vostro medico riguardo** i problemi che potrebbero disturbare il vostro sonno, come la depressione, l'ansia e lo stress.

## Gestire le emozioni e lo stress

Parlare con qualcuno di come vi sentite o fare attività per alleviare lo stress e l'ansia, tutto questo può aiutare con il senso di stanchezza.



### Questi consigli vi possono aiutare a gestire lo stress e le emozioni:

Cambiate o state lontani dalle situazioni che vi creano stress.

Distraetevi giocando o parlando con amici.

Concentratevi sulle cose positive e sulle cose che potete controllare.

#### Testimonianza di un paziente:

“All’inizio non pensavo di poter fare niente per la mia stanchezza quindi non ho mai detto niente al mio oncologo. Sono contento di sapere che ci sono alcune cose che posso fare per gestire meglio questo senso di affaticamento”

#### Per parlare con qualcuno di quello che sentite, chiedete al vostro team sanitario di indicarvi un:

- assistente sociale
- counsellor
- operatore psicosociale di oncologia
- psicologo
- psichiatra
- terapeuta occupazionale
- consulente spirituale

## Queste attività rilassanti vi possono aiutare a ridurre lo stress:

Yoga

Agopuntura

Biofield, ossia terapie energetiche di cura (come Healing Touch, Reiki e Qigong)

Ipnosi

Massaggio

Terapia musicale (guidata da un terapeuta musicale)

Esercizi di respirazione profonda e di rilassamento

Immagini guidate – immaginatevi in un luogo piacevole, calmo

Meditazione o liberazione della mente

Riflessologia – massaggio speciale per le mani e i piedi

Attività tranquille come leggere o ascoltare della musica

**Parlate con il vostro medico prima di prendere rimedi a base di erbe.** Le terapie a base di erbe come il ginseng a volte possono avere delle interazioni pericolose con le terapie antitumorali

Per ulteriori informazioni consultare la guida alle terapie complementari della Canadian Cancer Society sul sito [www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)





## Trovare supporto

Non è necessario gestire la fatica da soli. Potete trovare supporto nella vostra comunità e tramite il vostro team sanitario.



### Questi consigli vi possono aiutare a trovare supporto:

Parlate con qualcuno di cui vi fidate di come vi fa sentire questa stanchezza.

Unitevi ad un gruppo di supporto. Ci sono gruppi di supporto per persone ammalate di tumore online, oppure il vostro team sanitario vi può aiutare a trovarne uno nella vostra comunità.

Sostenete i vostri bisogni spirituali tramite la natura, la religione o attività che vi portano serenità, come tenere un diario.

Per avere ulteriori informazioni sui gruppi di supporto online, consultate il servizio di supporto della Canadian Cancer Society sul sito [www.cancer.ca/support](http://www.cancer.ca/support)

### Supporto per tornare al lavoro

Alcune società hanno programmi che possono aiutarvi a ritornare al lavoro permettendovi di:

- ✔ lavorare part-time per rientrare al lavoro lentamente
- ✔ cambiare l'orario di lavoro in modo da non dover fare il pendolare durante le ore di punta
- ✔ ridurre le responsabilità lavorative
- ✔ apportare modifiche su come lavorate, dove lavorate o il tipo di lavoro che fate

Per ulteriori informazioni, visualizzate l'opuscolo "Prepararsi per il rientro al lavoro dopo il cancro" alla pag. 14 di questa guida.

## Rallentate

Usate la vostra energia in modo intelligente per poter essere in grado di fare le cose che per voi sono più importanti.



### Pianificate in anticipo

Pianificate la vostra giornata includendo del tempo per riposare prima e dopo le attività.

Distribuite i vostri compiti come ad esempio i lavori di casa durante un periodo di tempo prolungato.

Chiedete alla vostra famiglia o agli amici di aiutarvi con i lavori di casa, con la cura dei bambini o degli animali domestici o con la spesa.

Sistemate la vostra casa in modo che la maggior parte delle attività possano essere portate avanti in un solo piano.

Tenete le cose che vi servono spesso a portata di mano.

Pianificate le attività e le uscite dove potete sedervi e riposarvi.

### Decidete le priorità

Decidete quali attività sono veramente importanti e conservate le vostre energie per quelle.

Rimandate le attività meno importanti.

### Andatura

Portate avanti un'attività alla volta, senza fretta.

Fermatevi e riposare prima di stancarvi, anche nel bel mezzo di un'attività.

Riposate tra le attività.

### Posizione

Quando portate avanti un'attività, se possibile, fatelo da seduti.

Usate aiuti per camminare come corrimani, maniglie, un bastone o un deambulatore.

Evitate di sollevare pesi.

**Tenete un diario di valutazione della vostra stanchezza.** Potreste notare che avete più energia in alcuni momenti della giornata.

## Mangiare bene

Mangiate cibi sani e variati per avere più energia.



### Questi consigli vi possono aiutare a mangiare bene quando vi sentite stanchi:

Cucinate quando avete più energia.

Mangiate piccoli pasti e spuntini durante il giorno.

Quando avete energia, cucinate pasti extra e poi metteteli nel congelatore.

Comprate alimenti sani ma di facile utilizzo (come frutta e verdura pre- tagliate).

#### Seguite una dieta bilanciata\*

e variata basata sui quattro gruppi alimentari:

- Verdura e frutta
- Cereali
- Latte e derivati
- Carne e derivati

\*A meno che vi sia stato detto da un membro del team sanitario di seguire una dieta specifica o di evitare determinati alimenti.

Per ulteriori consigli sull'alimentazione consultate l'opuscolo della Canadian Cancer Society 'Mangiare bene quando si è ammalati di cancro' sul sito

[www.cancer.ca/publications](http://www.cancer.ca/publications)

#### Chiedete al vostro team sanitario di consigliarvi un dietista.

Un dietista vi può aiutare a trovare il modo di mangiare bene quando siete stanchi. Per consultare un dietista gratuitamente, potete visitare il sito [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca) o chiamate l'1-866-797-0000 per consultare un dietista qualificato gratuitamente.

## **Siate pazienti. La ripresa richiede tempo.**

Piccoli cambiamenti possono migliorare l'affaticamento nel tempo.



### **Questi consigli possono aiutarvi ad apportare dei cambiamenti:**

Ascoltate il vostro corpo.

Cominciate lentamente e apportate un cambiamento alla volta.

Stabilite degli obiettivi facili e realistici.

Riconoscete e celebrate quello che raggiungete nel tempo.

A volte anche mettendo in pratica tutti questi consigli, potreste sentirvi stanchi lo stesso. Trattatevi con gentilezza e con delicatezza durante questo periodo difficile.

## **Se avete stanchezza grave**

È importante parlare con il vostro team sanitario se pensate di avere stanchezza grave.

Possono aiutarvi a trovare le cause della stanchezza, fare test e aiutarvi a preparare un piano per farvi sentire meglio.

Usate articoli che vi fanno risparmiare energia come sedie a rotelle, deambulatori, "estensori" per prendere le cose e carrelli con le ruote per spostare le cose.

I farmaci come il metilfenidato, modafinil o desametasone a volte sono prescritti per alleviare la stanchezza grave se non esiste prova effettiva che funzionino. Parlatene con il vostro team sanitario per avere ulteriori informazioni.

# Quando devo parlare con il mio team sanitario?

---

## **Parlate con il vostro team sanitario immediatamente se avete questi sintomi:**

Vertigini, perdita di equilibrio o cadute.

---

Stanchezza che è improvvisamente molto più grave.

---

Improvvisa difficoltà respiratoria o battito cardiaco rapido.

---

Emorragia inspiegabile o emorragia che non si ferma.

---

Ansia, depressione o se sentite che non ce la fate.

---

## **Che cos'è lo screening dei sintomi?**

In Ontario, i pazienti malati di cancro compilano un questionario per la valutazione dei sintomi. Il questionario ha lo scopo di indicare al suo team sanitario i suoi sintomi e il suo stato di salute. Il questionario è chiamato Edmonton Symptom Assessment System (ESAS, sistema di valutazione).

Fare lo screening dei sintomi aiuta voi e il vostro team sanitario a gestire i vostri sintomi.

Usate le caselle qui sotto per aiutare il vostro team sanitario a capire i vostri sintomi.



0 indica nessuna stanchezza e 10 è la stanchezza peggiore.

**1-3**

Avete un stanchezza **leggera** se:

Sono presenti pochi sintomi di affaticamento

Siete in grado di portare avanti le attività giornaliere da soli come cucinare, pulire o lavorare

**4-6**

Avete una stanchezza **moderata** se

Sono presenti alcuni sintomi di stanchezza e possono causare livelli moderati di difficoltà

Avete problemi a portare avanti le attività giornaliere come la cura personale, cucinare, pulire o lavorare

Avete problemi a camminare o salire le scale

**7-10**

Avete stanchezza **grave** se:

Sono presenti forti sintomi di stanchezza tutti i giorni e causano serie difficoltà

Volete sedere, sdraiarsi o dormire tutto il giorno

Non siete in grado di portare avanti le attività giornaliere come la cura personale, cucinare, pulire o lavorare

Quando state riposando sentite stanchezza improvvisa e/o problemi di respirazione, battito cardiaco rapido e/o emocromo basso

Il vostro team sanitario vuole avere informazioni sulla vostra stanchezza. I vostri problemi e domande sono importanti e non abbiate paura parlare.

# Dove posso trovare ulteriori informazioni?

---

Per i link a queste e altre risorse utili sulla stanchezza, visitate il sito [www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)

## Siti web

### Cancer Care Ontario

[www.cancercare.on.ca](http://www.cancercare.on.ca)

### Canadian Cancer Society

[www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

1-888-939-3333

### Manage Cancer Fatigue

[health.sunnybrook.ca/cancer-fatigue/](http://health.sunnybrook.ca/cancer-fatigue/)

## Servizi di supporto

### Localizzatore servizi comunitari della CCS per gruppi di supporto locali

[www.cancer.ca/csl](http://www.cancer.ca/csl)

### Chat canadese sul cancro:

[www.cancerchatcanada.ca](http://www.cancerchatcanada.ca)

## Video

### La stanchezza relativa al cancro del Dott. Mike Evans Video

## Opuscoli

### Recupero dell'energia: gestione della stanchezza relativa al cancro

### Prepararsi per il rientro al lavoro dopo il cancro —

University Health Network  
[www.uhn.on.ca](http://www.uhn.on.ca) and search for the booklet title

**Chiamate la Canadian Cancer Society** per avere una copia di queste risorse inviate a casa vostra  
1-888-939-3333

### Terapie complementari : Una guida per le persone ammalate di cancro

### Mangiare bene quando si è ammalati di cancro

Le raccomandazioni sono basate su evidenze pubblicate e sul consenso di esperti. Le informazioni contenute in questa guida sono state adattate dai seguenti strumenti pazienti:

- Coping with cancer related fatigue For people affected by cancer (Recupero dell'energia: gestione della stanchezza legata al cancro) (Princess Margaret Cancer Centre)
- Reclaim your energy: Managing cancer related fatigue: ("Gestione della stanchezza legata al cancro: per le persone malate di cancro") (Canadian Partnership Against Cancer)

Questa guida paziente è stata creata da Cancer Care Ontario per offrire ai pazienti informazioni sulla stanchezza. La guida dovrebbe essere usata solo a scopo informativo e non deve sostituire il consiglio dei medici. Questa guida non include tutte le informazioni disponibili sulla gestione della stanchezza. Se avete domande o preoccupazioni consultate sempre il vostro team sanitario. Le informazioni in questa guida non creano un rapporto medico-paziente tra voi e Cancer Care Ontario.

### **Avete bisogno di queste informazioni in un formato accessibile?**

1-855-460-2647 | TTY 416-217-1815 | [publicaffairs@cancercare.on.ca](mailto:publicaffairs@cancercare.on.ca)

For other patient guides please go to:

**[www.cancercare.on.ca/symptoms](http://www.cancercare.on.ca/symptoms)**

---

Questa guida paziente vi è stata di aiuto? Fatecelo sapere su:

**[cco.fluidsurveys.com/s/guides/](http://cco.fluidsurveys.com/s/guides/)**

Versione 1 – 2016

Cancer Care Ontario mantiene tutti i copyright, marchi di fabbrica e tutti gli altri diritti su questa guida, inclusi i testi e le immagini grafiche. Alcuna porzione di questa Risorsa può essere usata o riprodotta, a parte per uso personale, o distribuita, trasmessa o "replicata" in alcun modo o con qualsiasi mezzo, senza previo consenso scritto di Cancer Care Ontario.