
Come gestire

difficoltà respiratoria



Questa guida per il paziente la aiuterà a capire:

Che cos'è la difficoltà respiratoria correlata al cancro?	pag. 2
Che cosa causa la difficoltà respiratoria?	pag. 4
Cosa posso fare per gestire la difficoltà respiratoria?	pag. 5
Quando devo rivolgermi al mio team sanitario per informarlo della mia difficoltà respiratoria?	pag. 12
Dove posso ottenere altre informazioni?	pag. 14

La guida è destinata alle persone che soffrono di difficoltà respiratoria prima, durante o dopo la terapia oncologica. Può essere utilizzata dai pazienti, dalle famiglie, dagli amici o dagli assistenti. Non sostituisce il consiglio del suo team sanitario.

Che cos'è la difficoltà respiratoria?

La difficoltà respiratoria è la sensazione di mancanza di respiro.

Può anche manifestarsi come sensazione scomoda a respirare.

La difficoltà respiratoria può avvenire a riposo o durante un'attività fisica, indipendentemente dall'intensità dell'attività.

Avvertire una mancanza di respiro può spaventare e può influire sulle normali attività quotidiane.

Le persone affette da difficoltà respiratoria spesso dicono di sentirsi:

Ansiose

Spaventate

Nervose

Terrorizzate

Molto ansimanti

Che cosa accade durante la difficoltà respiratoria?

La respirazione è più superficiale e veloce e può sembrarle di non ricevere ossigeno sufficiente quando respira

I muscoli cominciano a tendersi e si muove con maggior difficoltà

La paura di non riuscire a respirare peggiora la difficoltà respiratoria



Che cosa causa la difficoltà respiratoria?

È importante trovare e trattare le cause curabili che possono peggiorare la sua difficoltà respiratoria.

L'immagine mostra le principali cause della difficoltà respiratoria:



Cosa posso fare per gestire la difficoltà respiratoria?

Pratici gli esercizi e le posizioni per la respirazione

Gli esercizi per la respirazione possono essere molto utili, specialmente in caso di difficoltà respiratoria grave.

Respirazione addominale

Questo tipo di respirazione può aiutarla a riprendersi dalla sensazione di mancanza di respiro dopo un'attività.

Segua questi passaggi:

1. Rilassi le spalle.
2. Collochi una mano sull'addome (pancia) appena sotto il petto.
3. Conti 1, 2, 3, 4, quando inspira e sentirà che l'addome si alza lentamente.
4. Espiri lentamente con le labbra serrate (come se stesse fischiando o soffiando su una candela mentre conta 5, 6, 7, 8, 9, 10).
5. Ripeta 3 – 4 volte.

Si alleni 3 volte al giorno e prima e dopo aver praticato un'attività.

Recuperare la respirazione

Pratici questo esercizio ogni volta che si sente molto ansimante o terrorizzato.

Segua questi passaggi:

1. Utilizzi una delle posizioni seguenti.
2. Abbassi il mento.
3. Inspiri ed espiro concentrandosi sul suo respiro.
4. Serri le labbra.
5. Poco alla volta, soffi fuori l'aria per periodi più lunghi.
6. Quando la respirazione è più lenta, si sieda diritto ed effettui 2 o 3 respiri addominali.
7. Riposi per alcuni minuti prima di ricominciare le sue attività.

Suggerimento:

Può allenarsi a recuperare la respirazione da seduto, in piedi o da sdraiato.

Posizioni che favoriscono la respirazione facile e il relax

In piedi: Si appoggi ad una parete con il mento leggermente abbassato verso il petto. Le spalle devono essere rilassate e le braccia abbandonate lungo i fianchi.

Seduto: Si sieda e si pieghi in avanti. Rilassi gli avambracci sulle cosce con i polsi rilassati e i piedi sul pavimento.

Sdraiato: Crei una pendenza inserendo un cuneo in gommapiuma tra le molle e il materasso o con tre o quattro cuscini impilati. Si sdrai lateralmente appoggiandosi sui cuscini in modo che la testa rimanga sollevato rispetto alle gambe.

Pratici esercizi per rilassarsi

Il relax può aiutarla rallentando la respirazione e ottimizzando il respiro

Segua questi passaggi:

1. Trovi una posizione comoda.
2. Si rilassi o chiuda gli occhi.
3. Ora respiri dolcemente.
4. Provi a pensare a qualcosa di piacevole e crei un'immagine nella sua mente.
5. Ascoltare musica potrebbe aiutarla a rilassarsi.

Un video sulla respirazione è disponibile su:

www.youtube.com/user/ManagingSOB



Cambiamenti nello stile di vita



Assuma i farmaci come prescritto

Alcuni farmaci possono essere utili in caso di difficoltà respiratoria.

Potrebbe aver bisogno d'ossigeno se il livello del suo ossigeno è basso. Il suo team sanitario testerà i suoi livelli d'ossigeno in caso di difficoltà respiratoria.

Dosi le forze

Suddivida le sue attività in fasi più piccole.

Pianifichi le sue attività in modo da avere tempo di farle lentamente e comodamente.

Tenga le cose che utilizza frequentemente vicino a lei e a portata di mano.

Usi meno energia durante le normali attività

Si sieda quando fa i lavori di casa e si veste.

Riposi per il tempo necessario.

Eviti i sollevamenti d'oggetti pesanti. Trasporti gli oggetti a livello della vita o li tenga vicino al petto. Utilizzi uno zaino per trasportare gli oggetti e riempia le borse solo a metà.

Tenga vicino il telefono e si fermi per prendere fiato durante una conversazione.

Una posizione eretta o seduta può risultare più comoda durante l'attività sessuale con il partner.

Condivida i suoi sentimenti

La difficoltà respiratoria può renderla preoccupato o ansioso. Condividi i suoi sentimenti con familiari, amici e il suo team sanitario.

Si mantenga attivo

Anche se ha gravi problemi polmonari, può praticare un'attività fisica moderata.

Pratichi l'attività lentamente e utilizzi la respirazione addominale il più possibile.

Aumenti la quantità d'esercizio poco alla volta per migliorare la respirazione e sentirsi meglio.

Doccia o bagno

Mantenga l'acqua nella vasca da bagno tiepida e ad un livello basso.

Apra una finestra nel bagno per lasciare entrare aria fresca e uscire il vapore.

Si sieda all'interno della doccia.

Posizioni l'acqua della doccia lontano dal viso.

Riposi quando necessario.

Utilizzi la respirazione addominale quando cammina su pendenze, sale le scale o si alza in piedi.

Per salire le scale:

Stia vicino alle scale con una mano sul corrimano accanto a lei.

Inspiri quando solleva la gamba.

Espiri quando colloca la gamba sullo scalino e sale.

Modifichi il modo di mangiare

Mastichi il cibo lentamente, prenda fiato tra un morso e l'altro.

Provi a fare pasti più piccoli più frequentemente.

Se riscontra problemi a mangiare, chieda al suo team sanitario di provare delle bevande nutrizionali.

Usi i dispositivi per aiutarla a risparmiare energia

Alcuni dispositivi possono aiutarla a ridurre il lavoro che il suo corpo deve fare per farla respirare.



Utilizzi dei cuscini per sollevare il capo quando è sdraiato.

Utilizzi una poltrona reclinabile con un poggiatesta quando si siede.

Utilizzi un tutore per deambulazione o una sedia a rotelle se necessario.

Chieda di utilizzare una sponda per il letto, un sedile per vasca o un'altra apparecchiatura di sicurezza.

Provi ad utilizzare un ventilatore d'aria fredda sul viso per respirare meglio.

Cambi il suo ambiente



Eviti le cose che possono causarle difficoltà respiratorie come fumo di sigaretta, profumo, fiori e animali.

Apra una finestra o utilizzi un ventilatore per respirare aria fresca se il tempo è bello.

Rimanga in casa quando il tempo è molto caldo o freddo.

Smetta di fumare

Il fumo può peggiorare la sua difficoltà respiratoria.



Il suo farmacista può aiutarla a preparare un piano per smettere di fumare. Potrebbe:

Consigliarle una terapia sostitutiva della nicotina (come un cerotto o una gomma)

Aiutarla a registrare i suoi progressi

Prescriverle dei farmaci per aiutarla a smettere di fumare

Smettere di fumare è la migliore decisione da prendere, ma farlo è difficile. Ecco alcune risorse per aiutarla:

- Smokers Helpline (Linea di assistenza per fumatori),
Canadian Cancer Society
www.smokershelpline.ca
- Quit Smoking (Smettere di fumare)
www.quitsmoking.com

Quando devo rivolgermi al mio team sanitario?

Informi immediatamente il suo team sanitario se presenta uno qualsiasi di questi sintomi:

Respirare è diventato più difficile in un breve periodo di tempo.

Sta facendo fatica a respirare e si sente molto nervoso.

Manifesta un dolore acuto quando tossisce o ispira profondamente.

Ha febbre a 38.3°C (100.9°F) or più alta a qualsiasi momento, o a 38.0°C (100.4°F) o più alta per almeno un'ora.

Comparsa di tosse improvvisa o peggioramento della tosse.

Respirazione rumorosa.

Chiami il 911 o si rechi presso il pronto soccorso più vicino se riscontra:

Problemi respiratori con vertigini e battito cardiaco accelerato o pelle molto pallida.

Un dolore al petto improvviso, nuovo o in aumento.

Difficoltà respiratoria improvvisa quando si sveglia.

Che cos'è la valutazione 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 dei sintomi Edmonton).

La valutazione dei sintomi aiuta lei e il suo team sanitario a gestire i suoi sintomi.

Utilizzi le caselle sottostanti per aiutare il suo team sanitario a comprendere i suoi sintomi.



0 equivale a nessuna difficoltà respiratoria e 10 al massimo livello di difficoltà respiratoria.

0-3	4-6	7-10
<p>Soffre di difficoltà lieve se:</p> <hr/> <p>Solitamente può sedersi e stendersi tranquillamente</p> <hr/> <p>Viene e va</p> <hr/> <p>Peggiora con l'attività</p> <hr/> <p>Se non avverte alcuna ansia o solo ansia lieve durante la difficoltà respiratoria</p> <hr/> <p>Non è difficile respirare</p>	<p>Soffre di difficoltà moderata se:</p> <hr/> <p>L'avverte quasi per tutto il tempo</p> <hr/> <p>Manifesta una nuova difficoltà respiratoria o la difficoltà respiratoria sta peggiorando</p> <hr/> <p>La difficoltà respiratoria peggiora con l'attività e si placa solo leggermente con il riposo</p> <hr/> <p>È piuttosto difficile respirare</p>	<p>Soffre di difficoltà grave se:</p> <hr/> <p>Si manifesta rapidamente o è molto peggiorata</p> <hr/> <p>Si sente quasi sempre ansioso</p> <hr/> <p>Fa sempre fatica a respirare</p> <hr/> <p>Si sveglia improvvisamente con il fiato corto</p> <hr/> <p>La difficoltà respiratoria le rende difficile parlare o intrattenere una conversazione</p>

Il suo team sanitario desidera essere informato sulla sua difficoltà respiratoria. Le sue domande e i suoi dubbi sono importanti. Non esiti a condividerli.

Dove posso ottenere altre informazioni?

Per link a queste ed altre risorse utili visitate
www.cancercare.on.ca/symptoms

Siti web

Cancer Care Ontario
www.cancercare.on.ca

Canadian Cancer Society
www.cancer.ca
1-888-939-3333

Servizi di supporto:

**Servizi di supporto della
Canadian Cancer Society:**
www.cancer.ca/support

Chat canadese sul cancro
www.cancerchatcanada.ca

Video:

**Managing Shortness of Breath,
a series of videos (Gestire la
difficoltà respiratoria, una serie
di video):**
[www.youtube.com/user/
ManagingSOB](http://www.youtube.com/user/ManagingSOB)

Si rivolga al suo team sanitario per maggiori informazioni sulla gestione della sua difficoltà respiratoria.

Opuscoli:

Libri:

Video:

Corsi:

Gruppi di supporto locale:

Chieda al suo team sanitario chi deve contattare se ritiene che la sua difficoltà respiratoria richieda assistenza immediata.

Le raccomandazioni presentate in questa guida sono graduate sulla base delle evidenze pubblicate e del consenso d'esperti. Le informazioni di questa guida sono state adattate dai seguenti strumenti per il paziente:

- Managing your Breathing (Gestire la respirazione) (Trillium Health Partners)
- Getting the Air You Need (Respirare l'aria necessaria) (Juravinski Cancer Centre)

Questa guida per il paziente è stata creata dal Cancer Care Ontario per fornire ai pazienti informazioni sulla depressione. Deve essere utilizzata solo a titolo informativo e non intende sostituire il parere medico. Questa guida non include tutte le informazioni disponibili sulla gestione della depressione. Per eventuali domande o dubbi si rivolga sempre al suo team sanitario. Le informazioni contenute nella presente guida non intendono creare un rapporto medico-paziente tra Cancer Care Ontario e il paziente.

I fondi per la traduzione sono forniti dal Fondo per l'Educazione del paziente Elizabeth Walters (Elizabeth Walters Patient Education Fund), Princess Margaret Cancer Foundation.

Desidera queste informazioni in un formato accessibile?

1-855-460-2647 | TTY 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

Per altre guide sulla gestione dei sintomi del paziente visiti:

www.cancercare.on.ca/symptoms

Questa guida per il paziente è stata utile? Ci faccia sapere cosa ne pensa all'indirizzo:

<https://www.surveymonkey.com/r/patientguidefeedback>

Versione 1 – 2016

Cancer Care Ontario detiene tutti i diritti d'autore, marchi di fabbrica e altri diritti in questa guida, incluso il testo e le immagini grafiche. Nessuna parte di questa Risorsa può essere utilizzata o riprodotta, se non per uso personale, né distribuita, trasmessa o "replicata" in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, senza previa autorizzazione scritta di Cancer Care Ontario.