

Spossatezza e cancro

Informazioni per persone colpite dal cancro

Questa scheda informativa è stata realizzata per aiutarti a capire meglio la spossatezza, un effetto collaterale comune del cancro e delle terapie per il cancro.

Cos'è la spossatezza?

La spossatezza si ha quando ci si sente molto stanchi, deboli, esausti e sfiniti. È una sensazione diversa dalla normale stanchezza perché il riposo e il sonno non sempre aiutano. Alcune persone la descrivono come sfinimento fisico e mentale. La maggior parte delle persone avvertirà spossatezza in seguito alla diagnosi di cancro.

È importante cercare aiuto per gestire la spossatezza. È una parte importante del prenderti cura di te stesso. Parla del supporto e della terapia con il tuo team per le cure sanitarie.

Quali sono i sintomi?

La spossatezza colpisce le persone con il cancro in modi diversi. Il modo in cui ti senti può cambiare nel tempo e può essere diverso prima, durante e dopo la terapia.

Alcuni sintomi possono essere:

- avere poca o nessuna energia
- indolenzimento e dolori muscolari
- debolezza o lentezza
- difficoltà a pensare con lucidità o a concentrarsi
- non essere in grado di compiere le azioni quotidiane

Fatigue and Cancer

Information for people affected by cancer.

We prepared this fact sheet to help you understand more about fatigue, a common side effect of cancer and cancer treatments.

What is fatigue?

Fatigue is when you feel very tired, weak and have no energy. It is different to normal tiredness because rest or sleep does not always help. Some people describe it as mental and physical exhaustion. Most people experience fatigue after a cancer diagnosis.

Fatigue is common, and managing it is an important part of cancer care. Talk to your doctor or nurse about support and treatment.

What are the symptoms?

Fatigue affects people with cancer in different ways. The way you feel can change over time and may be different before, during and after treatment.

Some symptoms may be:

- having little or no energy
- muscle aches and pains
- weakness or slowness
- finding it hard to think clearly or concentrate
- not being able to do daily tasks

Avvertire un senso di spossatezza solitamente non significa che il cancro sia peggiorato o sia tornato. Se sei preoccupato, parlane con il tuo medico o chiama Cancer Council al 13 11 20.

Cause della spossatezza

La spossatezza può essere causata da:

- il cancro stesso
- le terapie per il cancro
- i farmaci, ad esempio gli antidolorifici
- gli effetti collaterali della terapia, ad esempio un basso livello di globuli rossi (anemia) o dolore
- i cambiamenti nell'alimentazione
- lo stress
- i cambiamenti di umore, inclusa la depressione
- i problemi relativi al sonno
- la mancanza di esercizio
- altri problemi di salute, ad esempio infezioni.

Quanto dura?

La spossatezza può durare per tutta la durata della terapia contro il cancro e per qualche tempo dopo averla conclusa. Di solito il livello di energia migliora col tempo. La maggior parte delle persone si sente meglio dopo 6-12 mesi dalla fine della terapia. Per alcuni, la spossatezza può continuare per un periodo di tempo più lungo.

Il semplice fatto che una persona sembra essersi ripresa, non significa che abbia la forza o il livello di energia per fare le cose che faceva prima della diagnosi.

L'impatto della spossatezza

Alcune persone dicono che la spossatezza sia l'effetto collaterale peggiore del cancro. A volte puoi avere un bell'aspetto ma sentirti ancora molto spossato, e questo ti provoca frustrazione e senso di isolamento. Se avverti continuamente sensazioni di frustrazione o tristezza, parlane col tuo medico. Potresti essere giù di morale o sentirti depresso, e una terapia potrebbe aiutarti.

Feeling fatigued does not usually mean the cancer has advanced. If you are concerned, speak to your doctor or call Cancer Council 13 11 20.

Causes of fatigue

Fatigue can be caused by:

- the cancer itself
- cancer treatments
- medicine, such as pain relief
- side effects of treatment, like low red blood cells (anaemia) or pain
- changes to what you eat
- stress
- mood changes, including depression
- not sleeping well
- not exercising enough
- other health problems, such as infection.

How long does it last?

Fatigue can last throughout cancer treatment and for some time after it is finished. Energy levels usually get better over time. Most people find they feel better 6 to 12 months after treatment ends. For some people, fatigue can continue for a longer period of time.

Just because someone looks like they have recovered, this does not mean they have the strength or energy levels to do everything they did before diagnosis.

The impact of fatigue

Some people say fatigue is the most difficult side effect of cancer. Sometimes people might look well but still be feeling very bad fatigue. Fatigue can make it hard to do everyday things, making you feel frustrated and isolated. If you have feelings of frustration or sadness that won't go away, talk to your doctor. You may have low mood or depression, and treatment can help you feel better.

“Dopo la radioterapia, ero così spossata che all’inizio riuscivo solo a stare seduta sul divano. Non mi rendevo conto dell’impatto della terapia sul mio corpo, però poco a poco sono riuscita a fare di più.” **Susan**

Gestire la spossatezza

Inizia col dire come ti senti al tuo medico di famiglia, ad un infermiere o ad uno specialista, racconta anche da quanto tempo ti senti spossato.

Potrebbe esserti d’aiuto scrivere come ti senti giorno per giorno. Questo può aiutarti a capire quando i livelli di energia sono più alti o più bassi.

Potresti fare degli esami per verificare cosa provoca la spossatezza. Se possibile, il team per le cure sanitarie interverrà per trattare problemi come il dolore o l’anemia, che potrebbero essere un fattore che contribuisce alla spossatezza. Potrebbe essere necessaria una visita da uno specialista o presso una clinica per la spossatezza (se presente).

Esercizi per gestire la spossatezza

Anche se potrebbe sembrare strano, l’esercizio fisico può aiutare a gestire la spossatezza prima, durante e dopo la terapia. Parla con il tuo medico di ciò che è più adatto a te, soprattutto se hai il cancro alle ossa o se il cancro è a uno stadio avanzato.

Il fisiologo e il fisioterapista possono aiutarti con un piano di esercizi adatti. Potresti anche essere in grado di partecipare a gruppi o classi di attività fisica organizzati a livello comunitario per persone con il cancro.

Cancer Council offre dei video gratuiti online per persone che soffrono di cancro. Visita cancercouncil.com.au/exercise per maggiori informazioni o leggi il nostro opuscolo gratuito *Exercise for People Living with Cancer* (esercizi per le persone che vivono con il cancro).

“All’inizio usavo una sedia a rotelle, poi un deambulatore. Mi piaceva usare il carrello al supermercato perché era come un deambulatore nascosto. Più tardi sono stata in grado di usare la cyclette e ho iniziato a fare yoga. Poi ogni giorno facevo anche una meditazione guidata. Mi ha aiutato fisicamente e mentalmente a riconnettermi alle cose che erano importanti per me prima del trattamento.” **Susan**

“After radiation therapy, I was so fatigued that initially all I could do was sit on the couch. I didn’t realise the impact the treatment would have on my body, but little by little I could do more.” **Susan**

Managing fatigue

Start by talking to your GP, nurse or specialist doctor about how you are feeling, including how long you have felt fatigued.

Sometimes it helps to write down how you are feeling from day to day. This can help you to learn when you have the most and least energy.

You may have tests to see what could be causing the fatigue. If possible, your doctor or nurse will treat the conditions that could be making you feel more fatigued. You may need to see to a specialist or a fatigue clinic (if available).

Exercise and fatigue

Exercise can help with your fatigue before, during and after treatment. Talk to your doctor about what is right for you, especially if you are living with bone cancer or advanced cancer.

Exercise physiologists and physiotherapists can help with safe exercise plans. You may also be able to join a local community-based exercise class or group for people with cancer.

Cancer Council has free online exercise videos for people affected by cancer. Visit cancercouncil.com.au/exercise for more information or see our free booklet, *Exercise for People Living with Cancer*.

“At first I used a wheelchair, then a walker. I loved the trolley at the supermarket because it was like a walker in disguise. Later, I could use an exercise bike and start yoga therapy. I also did a guided meditation every day. It helped physically and mentally to reconnect with things that were important to me before treatment.” **Susan**

Sonno e cancro

Le persone affette da spossatezza dovuta al cancro spesso hanno problemi a dormire oppure dormono troppo. Questo può aggravare la spossatezza perciò è importante parlare con il tuo team per le cure sanitarie per trovare modi per dormire quanto necessario.

Può essere d'aiuto creare una routine per andare a letto con attività che fanno rilassare, come la meditazione. Evita l'utilizzo di computer, telefoni cellulari o tablet la sera, e fai solo sonnellini brevi durante il giorno.

Puoi anche considerare di avvalerti di consulenze psicologiche o terapia cognitivo-comportamentale (CBT) perché potrebbero aiutarti sia con la spossatezza sia con le difficoltà nel dormire. Parla con il tuo medico di famiglia delle opzioni disponibili nella tua zona.

Consigli per gestire la spossatezza

Il modo migliore per gestire la spossatezza dipende dalla tua situazione personale, ma questi consigli generali possono aiutarti a gestire la quotidianità:

Pianifica la tua giornata



Stabilisci obiettivi piccoli e gestibili



Includi dei momenti di riposo nel corso della giornata



Pianifica le tue attività per i momenti della giornata in cui ti senti meglio



Fai dei brevi riposini o pause, anziché un lungo periodo di riposo



Limita il numero di persone che vengono a farti visita.

Sleep and cancer

People with cancer fatigue often sleep too much or find it hard to sleep. This can make fatigue worse, so it is important to speak with your doctor or nurse.

It may help to have a bedtime routine including relaxing activities, such as meditation. Try not to use computers, mobile phones or tablets in the evening, and keep naps during the day short.

You can also try counselling or cognitive behavioural therapy (CBT) as these may help with fatigue and sleep problems. Speak with your doctor about options in your area.

Tips for managing fatigue

What will make you feel better will depend on your situation. But the following general tips may help you:

Plan your day



Set small goals that you can complete



Include rest times during your day



Plan your activities for when you feel best in the day



Have shorter naps or breaks instead of one long rest



Limit the number of visitors you have.

Prenditi cura di te stesso



Mangia bene e bevi molta acqua



Evita l'alcool



Smetti di fumare; parlane col tuo medico o chiama la Quitline al 13 7848.



Se puoi, fai esercizio fisico, anche un minimo ti sarà d'aiuto



Fai le cose che ti rendono felice e che ti fanno sentire rilassato



Prova tecniche di rilassamento e meditazione.

Chiedi aiuto



Se puoi, chiedi aiuto a famigliari, amici o vicini



Parla coi tuoi medici e con gli infermieri



Chiama il Cancer Council per parlare con un infermiere oncologico. Chiama il 13 14 50 per parlare con loro nella tua lingua



Il tuo comune o l'assistente sociale possono metterti in contatto con enti che forniscono aiuto a casa (ad esempio per fare le pulizie, cucinare o fare la spesa); a volte questi servizi sono gratuiti



Ricorda che la spossatezza di solito migliora con il tempo.

Look after yourself



Eat well and drink lots of water



Don't drink alcohol



Stop smoking; talk to your doctor about stopping or call Quitline on 13 7848.



Exercise if you can, even a little bit will help



Do things that make you happy and make you feel relaxed



Try relaxation and meditation techniques.

Ask for help



If you can, ask family, friends or neighbours to help you



Speak with your doctors and nurses



Call Cancer Council to speak with a cancer nurse. Call 13 14 50 to speak to them in your own language.



Your local council or social worker can put you in touch with organisations for help at home (such as house cleaning, meals or shopping); sometimes these services are free



Remember fatigue usually gets better over time.

“Ho dovuto accettare di dover fare i conti con la spossatezza e ho imparato ad essere felice per i piccoli miglioramenti. Dovevo fare attenzione a non esagerare e ho accettato qualsiasi tipo di aiuto mi venisse offerto. È stato difficile per me, però mi ha aiutato.”

Susan

Parla con un infermiere oncologico nella tua lingua

Per maggiori informazioni e supporto nella tua lingua, chiama il 13 14 50. Chiedi all'interprete di metterti in contatto con Cancer Council Victoria al 13 11 20 per parlare con un infermiere oncologico. Gli infermieri oncologici sono specializzati e sanno come ascoltare le tue preoccupazioni, fornire ulteriori informazioni e metterti in contatto con i servizi della zona.

Questo servizio è per chiunque sia colpito dal cancro, incluse le famiglie, gli assistenti e gli amici. È disponibile al costo di una chiamata urbana (escluse le chiamate dal cellulare).

Chiedi una copia gratuita di altre schede informative disponibili nella tua lingua:

- Assistere una persona con il cancro
- Mangiar bene durante il trattamento
- Che cos'è il cancro?
- Imparare a rilassarsi quando si ha il cancro
- In via di guarigione

“I had to accept that I was dealing with fatigue and celebrate small improvements. I had to be careful not to overdo it and whatever help people offered I took. That was very challenging for me but it helped.” **Susan**

Speak with a cancer nurse in your language

For more information and support in your own language, call 13 14 50. Ask the interpreter to contact Cancer Council Victoria on 13 11 20 to talk with a cancer nurse. Trained cancer nurses can listen to your concerns, provide additional information, and put you in touch with local services.

This service is for anyone affected by cancer, including families, carers and friends. It is available for the cost of a local call (except from mobiles).

Ask for a free copy of other resources in your language:

- Caring for someone with cancer
- Eating well during treatment
- What is cancer?
- Learning to relax when you have cancer
- On the road to recovery

Ringraziamenti

Finanziato dalla Dry July Foundation.

Queste informazioni sono basate sulle competenze di personale medico che lavora in questo ambito e sull'esperienza dei pazienti. Le informazioni contenute sono tratte dalla scheda informativa "Fatigue and Cancer" (2019) del Cancer Council Australia. La revisione di questa scheda informativa è stata realizzata da Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Note per il lettore

Consulta sempre il tuo medico per tutto ciò che riguarda la tua salute. Questa scheda informativa è intesa unicamente quale introduzione generale e non è da intendersi come sostitutiva di consulenze professionali mediche, legali o finanziarie. Le informazioni sul cancro vengono continuamente aggiornate e riviste dalle comunità mediche e dei ricercatori. Nonostante sia stata presa ogni precauzione per assicurare l'accuratezza del materiale al momento della pubblicazione, Cancer Council Australia e i suoi membri escludono ogni responsabilità per qualsiasi lesione, perdita o danno derivante dall'utilizzo o dall'aver fatto affidamento sulle informazioni fornite in questa scheda informativa.

Acknowledgements

Funded by Dry July Foundation.

This information is based on the expertise of clinicians who work in the area and consumer experience. The information contained in this fact sheet has been drawn from the Cancer Council Australia fact sheet "Fatigue and Cancer" (2019). This fact sheet was reviewed by Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical, legal or financial advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.