

# Come gestire la spossatezza associata al cancro

**La spossatezza è una sensazione di estrema stanchezza che provano molte persone affette da cancro e che è causata dai trattamenti oncologici (chemioterapia, radioterapia, terapia ormonale e, a volte, interventi chirurgici).**

**Questo foglio informativo risponde ad alcune delle domande frequenti sulla spossatezza associate al cancro e alle terapie oncologiche.**

## **Che cos'è la spossatezza associate al cancro?**

Per spossatezza si intende stanchezza e mancanza di energia. La spossatezza è l'effetto collaterale più comune del cancro e dei suoi trattamenti ed è molto diversa dalla stanchezza di ogni giorno. Può verificarsi all'improvviso. A differenza della stanchezza giornaliera, non è necessariamente causata dall'esercizio fisico o da una lunga giornata di attività. Il riposo non sempre allevia la spossatezza che può durare per settimane, mesi e persino anni dalla fine del trattamento. I medici la definiscono 'stanchezza cronica' o – stanchezza a lungo termine. Tuttavia, la maggior parte delle persone riacquista i normali livelli di energia da sei mesi a un anno dalla fine del trattamento. La spossatezza può essere sconcertante e frustrante e influire su molti aspetti della vostra vita.

## **Che cosa si prova?**

Persone diverse lamentano sintomi diversi. Le persone affette da spossatezza si sentono deboli, esauste, sonnolenti, letargiche, stanche, confuse o impazienti. Alcuni la descrivono come 'esperienza extra-corporea' e lamentano di 'non riuscire a muoversi'. Altri accusano stanchezza alle articolazioni e difficoltà di respirazione anche dopo poca attività fisica.

Per molte persone, la spossatezza è una sensazione completamente nuova. Può spesso essere difficile da descrivere e da comprendere da parte di altre persone.

## **• Come influisce la spossatezza sulle persone?**

Molte persone malate di cancro affermano che la spossatezza è l'effetto collaterale più spiacevole causato dal cancro e dai trattamenti oncologici. La spossatezza si ripercuote sul pensiero e sulle emozioni delle persone. Una persona affetta da spossatezza può:

- Necessitare di maggiore sonno o avere difficoltà a dormire
- Provare stanchezza fisica, emotiva e/o mentale
- Avvertire un senso di pesantezza a braccia e gambe
- Non desiderare di fare le cose normali, come mangiare, chiacchierare con gli amici e parenti o fare la spesa
- Avere difficoltà a concentrarsi o a pensare chiaramente

- Non provare desiderio sessuale
- Avere la sensazione che tutto sia difficile. Le persone potrebbero deprimersi a causa di tali sensazioni.

Alcune persone si deprimono. Se un soggetto continua a sentirsi triste, ha difficoltà ad alzarsi la mattina o non ha voglia di fare cose che amava fare in passato, è importante parlarne con il medico, chiamare Cancer Helpline al **13 11 20** o la Multilingual Line al **13 14 50**. Potrebbe trattarsi di depressione e il counselling o i medicinali possono essere d'aiuto.

***'Non avevo idea che potessi sentirmi ancora stanca a cinque mesi dalla fine del trattamento ... Non sapevo come migliorare e temevo di non riuscire a tornare alla normalità e a recuperare l'energia.'* (Georgina)**

### **Che cosa provoca la spossatezza?**

La spossatezza durante i trattamenti può essere causata dagli effetti collaterali dei trattamenti oncologici quali:

- Chemioterapia
- Radioterapia
- Interventi chirurgici
- Trapianto del midollo osseo
- Terapie organiche
- Terapie ormonali.

Un effetto collaterale comune di alcune di queste cure è la deficienza di cellule rosse (anemia). L'anemia significa che vi sono meno cellule rosse che trasportano ossigeno nel corpo.

Il cancro può causare spossatezza. Alcuni tumori cancerogeni producono tossine. Queste causano stanchezza o impediscono al corpo di produrre minerali importanti, quali il potassio e il calcio.

Quando i livelli di tali minerali si abbassano eccessivamente, i muscoli ne risentono e si verifica debolezza e stanchezza. I trattamenti oncologici a volte influenzano i livelli ormonali, che riducono il livello di energia.

Altri fattori contribuiscono alla stanchezza di chi è affetto da tumore: cattiva alimentazione, presenza di dolori, sonno disturbato, stress, depressione, comparsa di infezioni, assunzione di alcuni medicinali e mancanza di esercizio fisico.

Le persone affette da tumore potrebbero accusare altri problemi di salute: effetti collaterali dei farmaci antidolorifici, steroidi, sonniferi o psicofarmaci e problemi legati alla sfera emotiva.

I medici stanno cercando di capire che cosa causa la spossatezza e di trovare il modo migliore con cui gestirla e curarla.

### **Come si affronta la spossatezza?**

Se soffrite di spossatezza siate onesti con voi stessi e gli altri. Chiedete al vostro medico se vi sono cure mediche a disposizione.

Qui di seguito elenchiamo alcune idee per le persone affette da spossatezza.

- Pianificate poche attività che riuscite a svolgere
- Riposate quando vi sentite stanchi
- Fate tanti brevi riposini o pause, piuttosto che un lungo periodo di riposo

- Non fate più di quanto vi risulta possibile
- Fermatevi prima di affaticarvi troppo
- Mangiate bene e bevete tanti liquidi. Per alcune persone un'alimentazione ricca di frutta, verdure e grano (come pasta e riso) fornisce loro una sensazione di energia. Altre persone si sentono meglio se mangiano più carne. Rivolgetevi a un dietologo per ottenere consigli o assistenza con la pianificazione dei pasti o per aumentare i livelli di energia.
- Il fumo provoca stanchezza. Se fumate, parlatene con il medico o chiamate Quitline al numero 13 78 48
- L'alcol può causare stanchezza e mancanza di energia. Riducete la quantità di alcol che bevete.
- L'esercizio fisico aiuta le persone a sentirsi meglio e più forti. Se non ci siete abituati cominciate a camminare lentamente per 5-10 minuti. Aumentate gradualmente il tempo se vi va bene. Lo stretching è un'ottima forma di esercizio fisico leggero.
- Se siete abituati a fare molto esercizio fisico e a essere attivi, considerate una forma meno pesante quale lo yoga o il t'ai chi o anche camminare.
- Trenta minuti di esercizio fisico 5 o 6 giorni alla settimana può aiutarvi a combattere la spossatezza
- Cercate di fare cose che vi rendono felici
- Ridere con gli amici o giocare con un bambino o un animale può farvi sentire meglio
- Ascoltare musica, leggere e meditare può farvi rilassare
- Fate le cose che dovete e volete fare
- Se amici e famiglia vi offrono aiuto, lasciategli fare alcune delle cose che fate voi di solito
- Se gli ospiti vi rendono stanchi, spiegategli che dovete riposare
- Evitate lo stress quando potete e imparate delle tecniche di rilassamento
- Tenete un diario in cui registrate quando vi sentite stanchi e pianificate le attività quando vi sentite meno stanchi
- Chiamate Cancer Council Helpline al numero **13 11 20** per parlare con un volontario di Cancer Connect, che può condividere con voi la sua storia su come ce l'ha fatta
- Partecipate a un gruppo di Supporto per il tumore o parlate con un infermiere oncologico alla Cancer Council Helpline. Parlare delle proprie emozioni può ridurre il peso della spossatezza e potete sentire come altre persone se la sono cavata in situazioni simili.

### **Consigli su come gestire le attività giornaliere**

Se soffrite di spossatezza, chiedete al vostro comune di zona di aiutarvi. (Usate le Pagine Bianche, alla sezione business, sotto il nome del vostro comune.) I comuni locali possono fornire pasti, servizio di pulizia domestica, manutenzione e giardinaggio; assistenza diurna per adulti e bambini; cura degli animali e visite di volontari. Alcuni di tali servizi sono gratuiti e altri hanno un costo basso. L'assistente sociale del vostro ospedale può spiegarvi altri servizi. Anche un fisioterapista o un terapeuta occupazionale possono essere d'aiuto.

## Al lavoro

- Se i vostri soliti impegni lavorativi diventano difficili a causa della spossatezza, chiedete al vostro responsabile se le vostre mansioni o l'orario di lavoro possono essere modificati
- Se la spossatezza vi rende difficile lavorare, prendete in considerazione un periodo di ferie o la riduzione delle ore lavorative per un breve periodo di tempo
- Pianificate il lavoro intenso quando avete maggiore energia e dei brevi momenti di riposo quando vi sentite stanchi.
- Se il vostro lavoro comporta molti sollevamenti e movimento, chiedete al vostro datore di lavoro di cambiare mansioni per un breve periodo.
- Se avete problemi con il lavoro o il vostro datore a seguito del tumore o per questioni relative alla cura oncologica, informatevi dei vostri diritti. Visitate [www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au) oppure chiamate Cancer Council Helpline al numero **13 11 20** per ulteriori informazioni.

## Il riposo è sempre la cosa migliore?

- Amici e familiari potrebbero consigliare alle persone affette da spossatezza di 'prendersela con calma' e 'riposare tanto'. Tuttavia stare a letto per tanto tempo può far aumentare la stanchezza. Riposare per tanto tempo può indebolire i muscoli e rendere più

difficile l'attività fisica. Se soffrite di spossatezza, siate il più attivi possibili senza rendere peggiore la spossatezza.

- Chiedete al vostro medico o infermiere per quanto tempo consigliano il riposo a letto e l'esercizio fisico
- Gli altri potrebbero non capire che il riposo non fa scomparire la spossatezza. Spiegategli che la spossatezza è diversa dalla normale stanchezza.

## Quando parlare al medico o infermiere

Se soffrite di spossatezza, parlate al vostro medico prima di cominciare un programma di esercizio fisico. Chiedete al vostro medico come gestire la spossatezza e vivere una vita più normale possibile.

Dite al vostro medico o infermiere se:

- Vi gira la testa
- Sentite che vi manca l'equilibrio quando camminate, vi alzate dal letto o da una sedia
- Cadete o vi fate male
- Il corpo vi duole
- Non avete energia
- Vi riesce difficile svegliarvi
- È da 24 ore che siete troppo stanchi per alzarvi dal letto
- Avete problemi a respirare
- La spossatezza peggiora
- Vi sentite confusi o non riuscite a pensare chiaramente
- Avete difficoltà a dormire.

## Quando migliorerà la spossatezza?

La spossatezza può migliorare alla fine del trattamento oncologico. Alcune persone si sentono spossate alla fine del trattamento. A

volte la spossatezza migliora per poi ricominciare.

Cercate di essere pazienti se non vi riprendete così presto come speravate.

Se la spossatezza vi preoccupa, parlatene con il medico o l'infermiere. Potrebbero essere in grado di stabilirne la durata.

### **Multilingual Cancer Information Line**

**13 14 50**, offre a chi chiama informazioni sul cancro nella loro lingua. Le persone con il cancro possono parlare con un infermiere oncologico specializzato con l'aiuto di un interprete e ricevere informazioni sul cancro e supporto – tutto ciò al costo di una chiamata locale.

Seguite questa procedura;

1. Chiamate il servizio Traduttori e Interpreti al numero 13 14 50, dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 17.00
2. Dite la lingua che parlate.
3. Aspettate in linea l'interprete (potrebbero volerci fino a 3 minuti)
4. Chiedete all'interprete di contattare Cancer Council Victoria Helpline 13 11 20
5. Verrete connessi con un interprete e un infermiere oncologico.

Chiamate il numero **13 11 20** per informazioni e assistenza in inglese.

**Ultimo aggiornamento:** novembre 2010

