lega contro il cancro

La fatigue da cancro

Gestire la stanchezza associata al cancro

Leggere online

Un’informazione della Lega contro il cancro

Le Leghe contro il cancro in Svizzera: prossimità, confidenzialità, professionalità

Offriamo consulenza e sostegno di prossimità ai pazienti oncologici, ai loro familiari e amici. Nelle 60 sedi delle Leghe contro il cancro operano un centinaio di professionisti ai quali si può far capo gratuitamente durante tutte le fasi della malattia.

Le Leghe cantonali organizzano campagne di sensibilizzazione e prevenzione delle malattie tumorali presso la popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita salutari e quindi ridurre il rischio individuale di ammalarsi di cancro.

Impressum

Editrice
Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40, casella postale,
3001 Berna, tel. 031 389 91 00,
info@legacancro.ch, www.legacancro.ch

8ª edizione in tedesco
Direzione progetto e redazione
Andrea Seitz, redattrice informazioni sul cancro, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Consulenza specialistica
Cornelia Orelli, consulente della Linea cancro, Lega svizzera contro il cancro, Berna
Sarah Stoll, consulente psiconcologica SSPO, Lega contro il cancro della Svizzera orientale, San Gallo
PD Dr. med. Florian Strasser, oncologia supportiva, riabilitativa e palliativa, Cancer Fatigue Clinic, Centro Onkologie Schaffhausen, co-presidente di oncoreha.ch

Ringraziamo la persona interessata per l'attenta rilettura del manoscritto e il prezioso feedback.

Rilettura del testo in tedesco
Salome Studer, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Traduzione in italiano
Paolo Valenti, Zurigo

Rilettura del testo in italiano
Lorenzo Terzi, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Edizioni precedenti
Ines Fleischmann, ex collaboratrice scientifica, Lega svizzera contro il cancro, Berna; Sabine Jenny, Lega svizzera contro il cancro, Berna; Irène Bachmann-Mettler, presidente di Cure oncologiche Svizzera; Susanne Lanz, Lega svizzera contro il cancro, Berna; Alfred Lienhard, medico e giornalista, Winterthur; Dr. med. Hans Neuenschwander, Istituto Oncologico della Svizzera Italiana, Lugano; Evelyn Rieder, docente all'Istituto di scienze infermieristiche, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften; Ernst Schlumpf, Lega svizzera contro il cancro, Berna; Dieter Wüthrich, Lega svizzera contro il cancro, Berna

Immagine di copertina
iStock

Immagini
p. 4: ImagePoint AG, Zurigo
pp. 12, 20, 30, 38: Shutterstock

Grafica
Daniel Förster, Belgern

Stampa
Hartmanndruck & Medien GmbH, Hilzingen

Questo opuscolo è disponibile anche in tedesco e francese.

© 2022, 2012, 2004, Lega svizzera contro il cancro, Berna | 7ª edizione

LSC / 01.2023 / 800 I / 031028012111

Indice

Diversi tipi di stanchezza 6

La fatigue nelle persone malate di cancro 8

La diagnosi di fatigue 10

Cause della fatigue da cancro 11

Conseguenze della fatigue 22

Gestire la fatigue 24

Ridurre la fatigue 31

Desidero una consulenza e altre informazioni 39

Cara lettrice, caro lettore

Quando nel testo è utilizzata soltanto la forma maschile o femminile, questa si riferisce a entrambe.

La stanchezza insolita associata al cancro viene chiamata «fatigue». La fatigue colpisce la maggioranza delle persone malate di cancro.

In questo opuscolo trova la risposta alle seguenti domande:

- che cos'è la fatigue da cancro?
- Come si diagnostica?
- Quali sono le sue cause?
- Che cosa posso fare io contro la fatigue?
- Come posso gestire la vita quotidiana?
- Chi mi può aiutare se soffro di fatigue?

Non esiti a porre domande al personale medico e infermieristico e si lasci aiutare anche dalle persone che Le stanno vicino.

Nei numerosi opuscoli della Lega contro il cancro può trovare informazioni e consigli utili. I consulenti specializzati delle Leghe cantonali e regionali contro il cancro e della Linea cancro sono a Sua disposizione e pronti ad assisterla. Trova i recapiti dei servizi di consulenza a partire da pagina 46.

La Sua Lega contro il cancro

I nostri opuscoli sono disponibili gratuitamente solo grazie alle donazioni.

Donate ora con TWINT:

Scansionare il codice QR con l'app TWINT.

Inserire l'importo e confermare la donazione.

Oppure online su www.legacancro.ch/donazione.

Diversi tipi di stanchezza

Ogni persona vive e percepisce la stanchezza diversamente dagli altri. Molte persone colpite dal cancro soffrono di una forma particolare di stanchezza, chiamata «fatigue».

La normale stanchezza

La «normale stanchezza» è il temporaneo e ricorrente senso di stanchezza che accusiamo nell'arco della giornata. Insorge improvvisamente o la proviamo dopo uno sforzo fisico. La stanchezza è il modo in cui il corpo e la mente, il nostro «orologio biologico», ci segnalano che abbiamo bisogno di riposo. La normale stanchezza può essere addirittura piacevole e accompagnata da una sensazione di tranquillità e di appagamento.

La normale stanchezza è un meccanismo naturale che ci protegge da un eccessivo affaticamento fisico e psichico. Dopo un adeguato periodo di riposo o di sonno, recuperiamo le nostre energie.

La fatigue: una stanchezza anomala

Il termine medico «fatigue» designa una stanchezza che perdura, pesante e difficile da superare. La fatigue lascia un senso di sfinimento a livello emotivo, mentale e/o fisico.

Per questa percezione individuale di sfinimento o debolezza non c'è una spiegazione adeguata come un precedente carico emotivo o sforzo fisico. Difficilmente una fatigue si risolve con il sonno o con il riposo.

Le differenze in breve

Normale stanchezza	Fatigue
• Sopraggiunge secondo il ritmo della giornata o dopo uno sforzo fisico.	• Sopraggiunge ripetutamente e spesso in modo imprevedibile.
• Di solito ha una causa ben precisa.	• A prima vista non sembra avere una causa.
• È passeggera.	• È persistente.
• Passa dopo il riposo o il sonno.	• Rimane anche dopo il sonno o il riposo.

La fatigue nelle persone malate di cancro

Le persone con un tumore possono sviluppare la «fatigue da cancro». Con questo termine si intende sia la stanchezza persistente provocata dal cancro stesso sia quella provocata da una terapia contro il cancro.

I disturbi più frequenti sono:

- stanchezza fino allo sfinimento, mancanza di energia e/o un bisogno sproporzionato di riposo;
- sensazione di debolezza generale e mancanza di forze, pesantezza degli arti;
- insonnia o bisogno eccessivo di sonno;
- il sonno è meno ristoratore o non lo è più del tutto;
- difficoltà a svolgere le attività quotidiane (per es. le faccende domestiche);
- disturbi della concentrazione e dell'attenzione;
- mancanza di motivazione ad affrontare le attività quotidiane;
- sensazione di doversi sforzare per fare qualsiasi cosa;
- forti reazioni emotive allo sfinimento (per es. abbattimento, irritabilità, frustrazione);
- malessere persistente per ore dopo uno sforzo fisico.

La maggior parte delle persone colpite da un cancro soffre prima o poi di fatigue. Le cause sono molteplici.

La fatigue da cancro può comparire in ogni fase della malattia: prima della diagnosi, durante la terapia, in caso di recidiva, quando il cancro si trasforma in una lunga malattia o persino mesi o anni dopo aver terminato il trattamento di un cancro. Può comparire in modo improvviso o gradualmente.

La fatigue compromette seriamente la qualità della vita e l'autonomia. Influisce sulla relazione di coppia, sullo stato emotivo dell'intera famiglia e della cerchia sociale. Limita inoltre la capacità di svolgere attività e trattamenti volti a ridurre la fatigue stessa.

Fatigue acuta

La fatigue è definita acuta quando compare durante una terapia contro il cancro o poco tempo dopo la sua conclusione. Spesso la causa è un problema medico (per es. un'anemia). I disturbi possono scomparire dopo un certo tempo o perdurare più a lungo.

Più i disturbi sono forti durante la terapia, più aumenta la probabilità che persistano o si ripresentino dopo la conclusione dei trattamenti contro il cancro.

Fatigue cronica

La fatigue cronica, o di lunga durata, si protrae per molti mesi o anni. Compare nelle persone che convivono con un cancro o dopo la malattia. Può comparire per la prima volta o ripresentarsi molto tempo dopo la conclusione di una terapia contro il cancro. Di solito si manifesta quando ci sono ulteriori fattori di stress (per es. una malattia in famiglia, in caso di licenziamento o di una separazione). Oppure era presente già prima, ma diventa un peso per le persone solo quando desiderano riprendere la loro routine quotidiana dopo la fine delle terapie o quando cambia la situazione di vita.

Una fatigue cronica è una disabilità invisibile. Purtroppo, spesso l'ambiente sociale non la capisce e questo con il tempo può condurre a conflitti.

La diagnosi di fatigue

Per contrastarla efficacemente, è importante saperne di più sulla gravità e sulle possibili cause della Sua fatigue.

Pertanto, l'équipe curante Le chiederà di descriverla. Vorrà anche sapere quanto la fatigue limita la Sua vita di tutti i giorni. Le porrà domande sui Suoi disturbi e su eventuali altre malattie di cui soffre, così come sul Suo stile di vita.

Talvolta si eseguono esami supplementari (per es. del sangue) per escludere cause mediche che si possono trattare (per es. un disturbo del metabolismo).

Come si valuta la gravità della fatigue?

La Sua équipe curante dispone di liste di controllo standardizzate e questionari per valutare la fatigue, oppure può indirizzarla a specialisti esperti nella diagnosi di fatigue e nella consulenza alle persone colpite.

Le seguenti domande potrebbero aiutarla a prepararsi al colloquio:

- quanto è intensa la mia fatigue nel corso della giornata (per es. su una scala da 1 a 10)?
- Quando inizia la stanchezza e/o la mancanza di forze? Quanto durano i sintomi in queste fasi?
- Come percepisco fisicamente la fatigue?
- Cambia anche il mio umore e/o la mia capacità di concentrazione?
- Che cosa è diverso rispetto a prima della malattia o delle terapie contro il cancro?
- Quali effetti ha la fatigue sulla vita di tutti i giorni, sulle mie relazioni, sul mio lavoro e sulla mia salute?
- Dovrò rinunciare ad alcune attività perché mi mancano le forze?
- Quanta energia ho a disposizione e per quante ore al giorno?
- Quali sono le priorità a cui riservo le mie energie?
- Quali fonti o attività mi danno energia?
- Quali persone mi danno un sostegno percepibile?
- Quali medicamenti, persone ed esperienze prosciugano la mia energia?

Cause della fatigue da cancro

In questo capitolo sono descritte le cause più frequenti della fatigue da cancro. Si faccia spiegare dalla Sua équipe curante quali potrebbero essere i motivi all'origine della Sua fatigue. Spesso le cause sono più di una.

La malattia

Il cancro può rendere stanchi: questo dipende dall'organo che è colpito, da come è colpito e dal tipo di cancro.

Le cellule di un tumore crescono rapidamente e hanno bisogno di energia che rubano al corpo. Inoltre, molti tumori maligni influiscono sul metabolismo. Alterano processi ormonali come il ritmo di sonno e veglia o disturbano il sistema immunitario. Questi cambiamenti provocati dal cancro sono riassunti nel termine medico «cachessia tumorale». Di solito si perde anche l'appetito e si riduce la massa muscolare.

La terapia del cancro

Le terapie contro il cancro possono provocare stanchezza.

Operazione

La maggior parte delle persone è stanca dopo un'operazione, a causa di diversi fattori:

- farmaci usati per la narcosi;
- perdita di sangue;
- alterazioni del bilancio dell'acqua e dei sali minerali e del metabolismo degli ormoni;
- ferite chirurgiche dolorose e/o che guariscono male;
- infezioni;
- farmaci analgesici;
- disturbi del sonno;
- mancanza di attività fisica.

In alcune persone la stanchezza passa o si riduce entro poche settimane dall'operazione, mentre in altre persiste più a lungo.

Terapie medicamentose del cancro

Esiste un'ampia varietà di terapie medicamentose utilizzate contro il cancro, tra cui la chemioterapia, le terapie mirate, le immunoterapie o le terapie antiormonali. Questi medicinali hanno meccanismi d'azione diversificati e provocano effetti collaterali diversi. Alcuni degli effetti indesiderati, come la nausea e il vomito, ma anche alcune misure per alleviare gli effetti indesiderati, come i medicinali di supporto, possono rendere stanchi.

A seconda del farmaco e del dosaggio, la fatigue può comparire precocemente o più tardi, inoltre può cambiare nel corso della terapia. Negli intervalli del trattamento, in genere, la fatigue si riduce. Anche alla fine delle terapie tende a scomparire gradualmente. Tuttavia, può persistere a lungo in una parte delle persone ammalate.

Per saperne di più sui farmaci usati contro il cancro, sui loro effetti collaterali e su cosa fare per contrastarli, legga l'opuscolo «Terapie medicamentose dei tumori». Gli effetti indesiderati più frequenti delle terapie medicamentose che possono influire sulla fatigue sono descritti nei paragrafi seguenti.

Diminuzione delle cellule del sangue

Alcuni medicinali agiscono sul midollo osseo. Compromettono la produzione di globuli rossi e bianchi e di piastrine. La diminuzione della produzione di globuli rossi provoca un'anemia (vedi pp. 18 sg.). L'anemia può causare fatigue.

Difficoltà di alimentazione

Mangiare non è molto piacevole se a causa dei medicinali la mucosa orale è irritata, infiammata, ferita oppure quando manca l'appetito. Un'alimentazione insufficiente provoca una carenza di sostanze nutritive, che si aggrava ulteriormente in caso di vomito o diarrea. Legga anche il capitolo «Malnutrizione e denutrizione» a partire da pagina 16.

Di conseguenza al corpo mancano energie e le sostanze per produrre i globuli rossi, che possono diventare troppo pochi. Entrambi questi fattori contribuiscono alla fatigue.

Altri disturbi

Alcuni medicinali possono provocare disturbi del ritmo cardiaco, febbre, dolori muscolari e articolari, disturbi ormonali, ronzio nelle orecchie, formicolio o disturbi della vista.

Un effetto noto della chemioterapia è il cosiddetto «cervello da chemio». Le persone affette da questo problema riferiscono di avere una «nebbia nel cervello», con difficoltà di concentrazione, smemoratezza e tendenza a distrarsi. Questi disturbi complicano lo svolgimento delle attività quotidiane, provocano frustrazione e affaticano.

Radioterapia

Il corpo ha bisogno di energia durante una radioterapia. Deve eliminare le cellule tumorali distrutte dai raggi, liberarsi da queste scorie e fabbricare nuove cellule sane. Questo consumo di energia provoca una forma di fatigue chiamata «stanchezza da radioterapia».

Più è grande la parte di corpo irradiata, più la fatigue è intensa. Anche una durata più lunga della radioterapia, una dose più elevata di radiazioni e aver avuto precedenti terapie accentuano la fatigue. La fatigue può persistere a lungo anche dopo la fine della radioterapia.

La gravità della fatigue dipende anche dalla parte del corpo irradiata.

- Se sono danneggiate le cellule che producono il sangue nel midollo osseo (per es. in caso di radioterapia della colonna vertebrale), può comparire un'anemia (vedi pp. 18 sg.).
- Una radioterapia del tratto gastrointestinale può provocare diarrea, con conseguente perdita di sali minerali importanti per la produzione di energia.
- Una radioterapia del viso provoca irritazioni temporanee della mucosa della bocca e riduce la salivazione. Mangiare e deglutire diventa più difficile e si può finire in una condizione di malnutrizione.

Ma non è solo l'effetto delle radiazioni a rendere stanchi, anche le trasferte quotidiane in radio-oncologia per le sedute di terapia sono pesanti. Per saperne di più sulla

radioterapia, sui suoi effetti indesiderati e come fare per contrastarli, legga l'opuscolo «La radioterapia».

Perdita della massa muscolare

I nostri muscoli si rinnovano ogni circa due mesi. Questo processo funziona senza problemi se:

- i muscoli sono utilizzati regolarmente facendo attività fisica;
- c'è un apporto sufficiente di sostanze nutritive (soprattutto di proteine);
- non ci sono importanti segnali di riduzione della massa muscolare, come ad esempio durante una terapia con cortisone, in caso di mancanza di ormoni, cachessia tumorale o in presenza di infiammazioni.

Insufficiente attività fisica

Alcune persone colpite dal cancro riducono la loro attività fisica già prima della diagnosi, a causa dei loro disturbi acuti. La maggior parte delle persone la riduce durante o dopo le terapie. Questo succede spesso perché le terapie rendono molto stanchi e le giornate sono fitte di appuntamenti medici. Oppure perché manca la consapevolezza che i muscoli non devono essere risparmiati, ma al contrario attivati.

Se i muscoli sono utilizzati troppo raramente o mancano importanti sostanze nutritive, il corpo reagisce riducendo la massa muscolare. Avere meno muscoli significa una diminuzione del rendimento fisico, il che spinge le persone ammalate a muoversi ancora meno, accelerando la perdita di massa muscolare.

Un'insufficiente attività fisica può anche diminuire l'efficienza del sistema cardiovascolare e la gioia di vivere, e rischia di compromettere il sistema immunitario. Tutto ciò può aggravare ulteriormente la fatigue.

Soprattutto l'attività fisica che allena la resistenza riduce la fatigue e promuove la salute. Trova maggiori informazioni a partire da pagina 31 di questo libretto e nell'opuscolo «Attività fisica e cancro».

Malnutrizione e denutrizione

Ogni persona ha un fabbisogno individuale di sostanze vitali. Un apporto insufficiente, dopo qualche tempo, provoca una carenza nel metabolismo. Le energie vengono a mancare, il sistema immunitario si indebolisce e ci si sente fiacchi.

In caso di *malnutrizione* il corpo riceve calorie a sufficienza e il peso rimane stabile, ma mancano sostanze nutritive importanti.

Un chiaro segno di *denutrizione* è, invece, la continua perdita di peso (anche nelle persone in sovrappeso). Se la denutrizione è grave succede il contrario: nel corpo si accumula acqua e il peso aumenta malgrado la carenza di sostanze nutritive.

Una malnutrizione o denutrizione può avere molte cause. Da una parte, il cancro e le terapie possono aumentare il fabbisogno di base di sostanze nutritive. Dall'altra, possono diminuire l'assunzione e l'assimilazione degli alimenti a causa della malattia o di una modifica del comportamento, in particolare in presenza dei seguenti disturbi:

- inappetenza, pesantezza di stomaco;
- alterazioni del gusto e dell'olfatto;
- difficoltà di masticazione e di deglutizione;
- rigurgito acido, mal di stomaco;
- nausea, vomito;
- diarrea o stitichezza, dolori addominali;
- disturbi del tratto gastrointestinale che impediscono la corretta assimilazione delle sostanze nutritive;
- disturbi del metabolismo che impediscono al corpo di assimilare alcune sostanze nutritive;
- abitudini alimentari che comportano un'assunzione insufficiente di proteine, vitamine o sali minerali;
- gravi disturbi psichici o fisici come depressione, dolori o mancanza di respiro.

Prevenire una carenza alimentare

Un'alimentazione sufficiente che copre il Suo fabbisogno e un adeguato apporto di liquidi migliorano la qualità della vita. Un corpo che dispone di sufficienti calorie e so-

stanze nutritive è più capace di affrontare il cancro e le sue terapie.

Per evitare una carenza di sostanze nutritive è importante che, con l'aiuto della Sua équipe curante, faccia attenzione all'alimentazione. Bisogna tenere sotto osservazione il peso corporeo, la forza (per es. nel salire le scale) e l'appetito. Se necessario può essere utile rivolgersi a un dietista o a un nutrizionista per misurare le quantità di sostanze nutritive assunte.

Trova maggiori informazioni a partire da pagina 35 di questo libretto e nell'opuscolo «Alimentazione e cancro».

Medicamenti e disturbi ormonali

Gli ormoni prodotti dalla corteccia delle ghiandole surrenali sono chiamati «corticosteroidi». I corticosteroidi sintetici fabbricati per essere somministrati come medicamenti (per es. prednisone, desametasone) aiutano contro disturbi come la nausea causata dalle chemioterapie. I corticosteroidi provocano una perdita della massa muscolare, per cui si somministrano alla dose più bassa possibile per il tempo più breve possibile. Gli uomini possono soffrire di una mancanza di testosterone, che favorisce la perdita di massa muscolare.

Cause psichiche

La fatigue non ha cause solo fisiche, ma anche psichiche. In molte persone la diagnosi di cancro, il confronto con la finitezza della vita o i carichi associati alla terapia contro il cancro provocano ansia, uno stato d'animo depressivo o una depressione vera e propria. Può anche darsi che in questa fase si aggravi una depressione già presente in precedenza. Per saperne di più sugli effetti psichici del cancro, legga l'opuscolo «Quando anche l'anima soffre».

D'altro canto, anche convivere con una fatigue comporta uno stress psichico aggiuntivo. Per esempio, dover gestire le limitazioni nella vita di tutti i giorni, confrontarsi con l'incomprensione delle altre persone o non sapere se e quando mi-

gliorerà la stanchezza. Molte volte le persone colpite da un cancro temono di perdere il lavoro o il proprio partner se la fatigue non migliora.

Spesso, inoltre, non è facile capire inizialmente se la depressione è la causa o una conseguenza della fatigue. Nelle persone che:

- soffrivano di depressione già in precedenza;
- mancano di motivazione interiore;
- hanno una bassa autostima;
- hanno pensieri suicidi;
- una depressione potrebbe essere una causa importante della fatigue.

Chieda consiglio

Si rivolga a professionisti esperti sia di fatigue sia di depressione correlate al cancro.

Ne parli con un membro della Sua équipe curante e chieda di ricevere il sostegno di uno psiconcologo o di uno specialista in riabilitazione oncologica. La Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro può fornirle i recapiti necessari.

Anemia

I globuli rossi trasportano l'ossigeno inspirato nei polmoni alle cellule di tutti gli organi. In caso di anemia sono prodotti troppo pochi globuli rossi. Di conseguenza, gli organi non ricevono abbastanza ossigeno e non funzionano più come prima. Questo problema può manifestarsi anche sotto forma di fatigue. Altri disturbi possibili sono vertigini, mal di testa, mancanza di respiro e palpitazioni, che compaiono già al minimo sforzo (per es. salendo le scale).

Cause

L'anemia può avere diverse cause:

- alcuni tumori impediscono la produzione di nuovi globuli rossi e ne accorciano il ciclo di vita;
- una radioterapia o chemioterapia può disturbare il ricambio dei globuli rossi;
- sanguinamenti cronici;
- apporto insufficiente di vitamine e ferro.

Che cosa si può fare contro l'anemia?

Attraverso l'esame del sangue si può determinare il numero di globuli rossi presenti nel sangue.

Il trattamento dipende dalla causa e dalla gravità dell'anemia. In alcuni casi si può prendere in considerazione una trasfusione di sangue per rifornire il corpo di globuli rossi.

In concomitanza con una chemioterapia o una radioterapia può essere utile aumentare la produzione di globuli rossi nel corpo tramite l'iniezione di eritropoietina (nota anche come «EPO»). L'EPO è un ormone prodotto dai reni che stimola la produzione di globuli rossi nel midollo osseo.

Discuta con il medico per trovare il trattamento più adatto a Lei.

Malattie concomitanti e medicamenti

In caso di fatigue è opportuno sottoporsi ad accertamenti medici per escludere altre malattie come causa del disturbo e, se necessario, per trattarle. Di seguito sono descritte alcune delle possibili malattie concomitanti.

Disturbi del bilancio dei liquidi e dei sali minerali

Tipiche cause della fatigue sono un livello di calcio troppo elevato o troppo basso, o livelli di sodio o fosfato troppo bassi.

Disturbi ormonali

Un cancro e le sue terapie possono influire sul metabolismo degli ormoni. Tipiche cause della fatigue sono un livello troppo alto o troppo basso degli ormoni della tiroide. Negli uomini, la causa potrebbe anche essere un livello di testosterone troppo basso.

Disturbi della funzione degli organi

Malattie concomitanti degli organi possono essere fattori importanti all'origine di una fatigue. Tipiche cause della fatigue sono la perdita di funzione dei reni, del cuore, del fegato o dei polmoni, ma anche disturbi della funzione cerebrale.

Dolore cronico

Un dolore cronico può provocare stanchezza. Il dolore agisce sia sul corpo sia sulla sfera emotiva e sociale: influisce sul comportamento verso i familiari, gli amici e i conoscenti. Il dolore deprime anche l'umore.

Chi soffre di dolore cronico spesso è meno attivo fisicamente. Di conseguenza, i muscoli si indeboliscono e perdono massa. La forza e la mobilità diminuiscono. Ci si sente fiacchi.

Di solito è possibile alleviare o eliminare il dolore causato dal cancro, per esempio con medicinali, con una fisioterapia, con una radioterapia o con tecniche di rilassamento. Anche i farmaci contro il dolore possono causare stanchezza. Talvolta è necessario provare diverse forme di trattamento del dolore e combinarle per trovare la soluzione giusta. La Sua équipe curante saprà consigliarla.

Trova ulteriori informazioni sul dolore associato al cancro e su come trattarlo nell'opuscolo della Lega contro il cancro «Dolori da cancro e loro cura».

Medicamenti

I medicinali possono provocare affaticamento o aggravare una fatigue. Tipici esempi sono:

- analgesici potenti (come gli oppiacei);
- psicofarmaci;
- sonniferi;
- alcuni farmaci per il cuore come i beta-bloccanti o le statine (per abbassare il colesterolo).

Si rivolga alla Sua équipe curante. Chiarisca se sta assumendo farmaci che rendono stanchi e possono causare fatigue. Può darsi che, dopo averne discusso con il medico, sia possibile ridurre la dose o sostituire un farmaco con un altro principio attivo.

Conseguenze della fatigue

La fatigue ha conseguenze diverse sulle singole persone e sul loro ambiente circostante. Pertanto, conviene considerarla da diversi punti di vista, per esempio da quello dei Suoi familiari.

Un aspetto importante è riuscire a comunicare in poche parole alle altre persone come vive la Sua fatigue: questo aiuta molto a essere compresi. Trova esempi di frasi che descrivono la fatigue a partire da pagina 27.

Come stanno i miei cari?

Se un familiare soffre di fatigue, possono cambiare le relazioni e la ripartizione dei ruoli all'interno della famiglia:

- può darsi che i familiari si prendano cura di Lei;
- può darsi che i familiari svolgano alcuni compiti che prima faceva Lei;
- c'è anche il rischio che i familiari esagerino non lasciandole fare niente, evitandole qualsiasi sforzo;
- con il tempo i familiari possono dare segni di un certo esaurimento, specialmente quando a loro volta non chiedono e/o non ottengono un aiuto da altre persone.

Soprattutto i bambini e gli adolescenti soffrono quando un familiare è colpito da fatigue. La Lega contro il cancro offre opuscoli che approfondiscono questi aspetti e suggeriscono possibili soluzioni.

Parli regolarmente della situazione con i Suoi cari. L'équipe curante, la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro e la Linea cancro sono pronte ad aiutarla.

Vita quotidiana e lavoro

Impieghiamo le nostre energie per affrontare diversi problemi, compiti e obblighi nella vita quotidiana e sul lavoro. Prese da sole, queste singole attività non sembrano così impegnative (per es. una lunga riunione di lavoro, telefonare in un ufficio rumoroso, sbrigare faccen-

de domestiche, aiutare i bambini a fare i compiti, accompagnare qualcuno da qualche parte, fare gli straordinari). Tuttavia, prese nel loro insieme, nelle persone con fatigue da cancro spesso consumano quasi tutte le energie. Perciò queste attività possono essere definite dei «divoratori di energia».

La fatigue da cancro riduce la capacità lavorativa. A seconda del tipo di lavoro che svolge e di quanto è esigente, potrebbe dover ridurre la percentuale lavorativa o fare una pausa temporanea.

Spesso è ragionevole non riprendere a lavorare subito a tempo pieno. Accorgersi di non essere più efficienti come prima può essere scoraggiante e rafforzare la stanchezza.

Pianifichi le abitudini lavorative o le modalità di rientro sul posto di lavoro con la Sua équipe curante e il responsabile del personale della Sua azienda. Eventualmente si possono adattare le mansioni e ridurre gli orari di lavoro. Per ulteriori informazioni sulla conciliazione tra lavoro e malattia, La invitiamo a leggere l'opuscolo della Lega contro il cancro «Cancro: le sfide da affrontare sul posto di lavoro».

Chieda consiglio

Si rivolga alla Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro o a uno specialista di fatigue per parlare della Sua situazione. Insieme potrete definire soluzioni praticabili e preparare le discussioni con il datore di lavoro.

Anche per questioni organizzative o finanziarie (per es. domande sui congedi per malattia o sul versamento del salario) può rivolgersi ai consulenti delle Leghe cantonali e regionali contro il cancro. I recapiti dei servizi di consulenza nelle Sue vicinanze sono disponibili a partire da pagina 46.

Potrebbe avere bisogno di un certificato di incapacità lavorativa, anche se svolge un'attività lavorativa indipendente o è casalinga/o. Si informi per tempo presso il Suo medico di famiglia o l'équipe curante. Spesso è utile un ulteriore esame della situazione da parte di uno specialista.

Gestire la fatigue

Chi si sente perennemente stanco prima o poi si sente molto limitato nella vita di tutti i giorni, a discapito della qualità di vita. Parli tempestivamente con un membro della Sua équipe curante per capire se c'è effettivamente una fatigue. Solo dopo la diagnosi è possibile avviare misure terapeutiche adatte a Lei.

Per gestire meglio la fatigue deve aumentare gradualmente le Sue riserve di energia e impiegarle in modo mirato. Pertanto, è importante da un lato che conosca le possibilità per gestire autonomamente il disturbo e impari a farlo, dall'altro che ricorra a un aiuto professionale.

Rifletta su quello che è importante per Lei:

- quali sono le limitazioni che mi pesano di più?
- Per cosa preferisco impiegare le mie energie disponibili?
- A che cosa posso rinunciare?
- Che cosa posso e desidero fare da solo?
- Chi mi può aiutare nei compiti che non posso o non desidero fare da solo?

Imparare a conoscere la fatigue

Impari a capire meglio la Sua fatigue. Tenga una specie di «diario delle energie», in cui scrive per giorni o settimane le risposte alle seguenti domande:

- quanto sono alte le mie riserve di energia? (per es: «zero, basse, moderate, alte, molto alte», oppure con un punteggio da 0 a 10).
- Che cosa mi ha dato energia? Elenchi le fonti di energia (per es. fare una passeggiata).
- Che cosa mi ha tolto energia? Elenchi le cose che prosciugano energia (per es. lo stress emotivo).
- Come sto fisicamente, mentalmente e nello spirito?

Rispondendo a queste domande può capire meglio quanto durano le fasi a piena o bassa energia e di quanta pausa ha bisogno tra queste fasi. In questo modo può imparare a pianificare meglio le Sue attività. Inoltre impara a evitare consapevolmente i «divoratori di energia».

Capire e accettare i propri limiti può essere duro sotto il profilo psichico. Il processo è paragonabile all'elaborazione di un lutto. Parli delle Sue esperienze, dei Suoi pensieri e delle Sue emozioni con qualcuno: può essere una persona cara, altre persone che soffrono di fatigue o un professionista.

Gestire le proprie energie

Se non ha più l'energia che aveva una volta, ha tutto il diritto di adeguare le Sue attività alla nuova situazione senza sensi di colpa. Forse ha bisogno di prendersi una pausa dalla routine quotidiana per ritrovare un nuovo equilibrio. Forse ha bisogno di tempo per comprendere meglio la Sua fatigue.

Questo adeguamento può modificare la vita di tutti i giorni e i Suoi rapporti con familiari, amici e colleghi. Anche loro devono adeguarsi alla nuova situazione e abbandonare vecchie abitudini. Di solito ce la fanno senza troppi problemi, quindi non si preoccupi per loro.

La maggior parte delle persone soffre di questi cambiamenti imposti dalla fatigue. D'altra parte, si sentono rafforzate dagli scambi con altre persone nella stessa situazione, anche in incontri di gruppo guidati da professionisti, o dalla possibilità di parlarne con i consulenti della Linea cancro (vedi p. 39).

In particolare, i bambini hanno bisogno di aiuto per capire e gestire gradualmente i cambiamenti necessari. In questo caso consigliamo di leggere l'opuscolo della Lega contro il cancro «Quando un genitore si ammala di cancro».

Coinvolgere gli altri

Talvolta è necessario cambiare alcuni schemi di comportamento per impiegare le proprie energie nel modo più efficiente possibile. Per sviluppare questi nuovi comportamenti occorre tempo. Crei una lista dei compiti da fare:

- che cosa desidera e riesce a fare da solo?
- Che cosa desidera, può o è meglio delegare? A chi?
- Che cosa può non essere sbrigato subito?

Coinvolga i familiari e le Sue persone di riferimento in questa pianificazione. Chieda agli altri di aiutarla, anche se all'inizio Le costa un po' di sforzo. Accetti le offerte di aiuto (per es. dei vicini). Per esempio, qualcun altro può temporaneamente occuparsi dei lavori pesanti di giardinaggio.

Stabilire le priorità

Fissi delle priorità per le cose di cui può e desidera occuparsi in prima persona. Risparmi le Sue energie per le cose importanti e per quello che Le sta a cuore. Si chieda ogni volta:

- questa cosa è davvero importante?
- Cosa succederebbe se non la facessi?
- Sarebbe grave?

Pianificare in anticipo

Pianifichi in anticipo i Suoi obblighi o le attività che desidera svolgere:

- ripartisca i compiti su diversi giorni;
- tenga conto dei momenti della giornata in cui sa che ha più energie e di quelli in cui si sente più stanco;
- pianifichi sufficiente tempo per riposare prima e dopo le terapie contro il cancro;
- preveda pause regolari durante attività e lavori impegnativi. Una sveglia o un timer, per esempio, aiuta a ricordare quando fare le pause.

Impiegare le energie in modo mirato

Molte persone colpite dal cancro hanno giorni «buoni» e giorni «in cui non va». Magari può essere utile sbrigare alcune faccende in an-

ticipo nei giorni buoni, per evitare sforzi in quelli in cui va peggio. Per esempio, può cuocere e congelare i pasti in previsione delle giornate in cui Le mancheranno le energie per fare la spesa e mettersi ai fornelli.

Eviti tuttavia di sovraccaricarsi nei giorni in cui si sente in forma:

- suddivida i Suoi compiti in piccoli passaggi;
- semplifichi le faccende domestiche: magari è sufficiente piegare la biancheria senza bisogno di stirarla;
- cerchi di sostituire attività che richiedono molta energia con attività più leggere. Può farsi consegnare a domicilio le provviste pesanti e ingombranti;
- organizzi il Suo spazio in modo che i lavori e le faccende domestiche richiedano meno energia (per es. preparare i cibi o asciugarsi i capelli in posizione seduta).

In un colloquio con un assistente sociale della Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro può informarsi sulle possibilità di sgravio (per es. aiuto a domicilio o Spitex).

Parlare della fatigue

Le altre persone possono interpretare nel modo sbagliato la fatigue da cancro. Si possono creare malintesi che generano inutili tensioni nei rapporti interpersonali.

Spiegare la propria fatigue

Poter spiegare la propria fatigue in brevi frasi semplici aiuta a farsi capire. Ecco alcuni esempi di frasi che può utilizzare:

- la fatigue è una stanchezza diversa dalle altre;
- la mia stanchezza è causata dal cancro e dalle sue terapie;
- a volte vorrei solo riposare, anche se il riposo e il sonno non mi aiutano a recuperare le forze come succedeva prima;
- mi sento come se avessi un handicap invisibile;
- le mie riserve di energia sono nettamente diminuite; già il minimo sforzo fisico, emotivo o mentale consuma molto rapidamente tutta la mia energia;
- quando il mio serbatoio di energia è pieno riesco a rendere quasi come prima, ma per meno tempo;

- la mia fatigue non è sempre prevedibile. Talvolta sto bene, e poi all'improvviso mi assale di sorpresa;
- quando non ho più energie non riesco più a concentrarmi. Mi sento totalmente esaurito e debole e divento irritabile;
- per migliorare la fatigue sono necessari diversi trattamenti e attività coordinati tra loro, che richiedono energia e tempo.

Parlarne con familiari e amici

Probabilmente le persone vicine vogliono darle consigli in buona fede. Quasi tutte le persone tendono a trasferire sugli altri le proprie esperienze. Spesso rimangono deluse se le persone che desiderano aiutare non possono o vogliono dare seguito ai loro consigli.

È meglio che sia Lei ad affrontare il discorso sulla fatigue prima che gli altri facciano supposizioni. Per esempio, può iniziare Lei a porre le seguenti domande:

- si nota la mia stanchezza?
- Se sì, da che cosa?
- Che reazioni suscita in te la mia stanchezza?
- Posso chiamarti se ho bisogno di aiuto (per es. per fare una passeggiata o la spesa)?

Magari vuole dire che ci sono cose che non riesce a sopportare o Le costano molta fatica. Per esempio:

- mi dà fastidio che tu cerchi ogni volta di farmi fare qualcosa;
- non mi è di nessun aiuto che tu mi dica che devo sforzarmi di più, tenere duro o andare a letto prima;
- apprezzo i tuoi consigli, ma purtroppo non servono contro la fatigue;
- sei molto caro a voler passare del tempo con me. Ma ti prego di capire che già solo un caffè tra amici o una telefonata un po' lunga sono molto faticosi per me. Per questo sono costretto a rifiutare molti dei tuoi inviti.

Parlarne con gli specialisti

Presumibilmente la Sua équipe curante Le chiederà se prova stanchezza, e quanta. Talvolta però può capitare che si dimentichino di domandarglielo, soprattutto se la priorità in quel momento è la comparsa di effetti indesiderati, il dolore o il passaggio a una nuova terapia.

Non esiti ad affrontare Lei il discorso sulla fatigue. Insista se ha l'impressione che i Suoi disturbi non siano presi sul serio.

Può rivolgersi anche alla Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro, al servizio sociale dell'ospedale, oppure chiamare la Linea cancro (vedi p. 39). Lì trova specialisti per discutere della Sua situazione personale e in grado di fornirle una consulenza.

Ridurre la fatigue

Anche se la fatigue forse non scomparirà in tempi brevi, è possibile ridurla e migliorare la qualità della vita.

Alternare attività e riposo

La maggior parte delle persone sta bene quando riesce a trovare un equilibrio tra i momenti di attività e quelli di riposo. Lo stesso vale anche per chi sta a letto o soffre di fatigue. Spesso le persone colpite e i familiari non sanno che la mancanza di movimento e l'eccessivo riposo possono peggiorare una fatigue cronica invece di migliorarla. Tuttavia, per mantenersi attivi malgrado la fatigue occorre una certa forza di volontà.

Svolga regolare attività fisica

Spesso stare a letto e dormire molto non fa che peggiorare la fatigue. Il corpo e la mente hanno bisogno di un movimento regolare, preferibilmente immersi nella natura. Già un'attività fisica leggera dà buoni risultati se la si svolge con regolarità tutti i giorni.

Sin dall'inizio della terapia contro il cancro, cerchi di mantenersi il più possibile attivo:

- faccia regolari passeggiate all'aria aperta; anche allenare i muscoli in casa o in palestra va bene;
- scelga un'attività fisica che richieda l'uso di molti muscoli, per esempio il walking, la ginnastica, andare in bicicletta, il nuoto o il ballo;
- se deve rimanere a letto, può fare semplici esercizi muovendo i piedi e le gambe, oppure contraendo e rilasciando singoli muscoli;
- non ambisca a prestazioni di punta, neppure se un tempo erano normali per Lei. La Sua équipe curante e un professionista di terapia sportiva sapranno consigliarla e mostrarle esercizi adatti a Lei.

È possibile fare attività fisica anche in un gruppo di sport per malati di cancro o nell'ambito di programmi di allenamento supervisionati da un medico. Gli studi dimostrano che un'attività fisica da lieve a intensa è in grado di migliorare la fatigue da cancro. La frequenza ideale di queste attività sportive è da due a tre volte alla settimana. Faccia sempre un giorno di pausa tra i giorni di attività. Un esperto di terapia sportiva La accompagnerà e Le darà consigli: può essere un fisioterapista, uno specialista in terapia del movimento o un allenatore di fitness o CrossFit con una formazione speciale.

Per saperne di più sui benefici del movimento e per altri suggerimenti, legga l'opuscolo «Attività fisica e cancro». Nel forum online della Lega contro il cancro può discutere con altre persone che soffrono di fatigue e con gli specialisti: www.forumcancro.ch

Alleni il cervello

Per affrontare la fatigue è importante tenere occupato anche il cervello, facendo giochi, parole crociate e cruciverba, con attività creative, cantando, suonando uno strumento, raccontando memorie e storie, ecc.

Si conceda delle pause

Un pisolino fa bene, specialmente dopo pranzo. Si metta comodo ed eventualmente con le gambe sollevate.

Il sonnellino non deve durare più di mezz'ora per evitare di entrare nella fase di sonno profondo. Fasi di sonno più lunghe durante la giornata possono disturbare il sonno notturno.

Cosa fare nelle ore con meno energia

La fatigue è contraddistinta dall'alternanza di fasi con energia (quasi) normale, energia limitata e mancanza di energia. Nelle fasi con poche energie (tipicamente nel pomeriggio o di sera), eviti, per esempio, il consumo di media elettronici (televisione, social media, computer, radio), che assorbono molte energie.

Mantenga un certo ritmo quotidiano

Gli studi dimostrano che un ritmo quotidiano fa bene al corpo, alla mente e allo spirito. Adotti consapevolmente rituali come, per esempio, orari fissi per i pasti.

Si prenda cura del corpo e della mente

Rifornisca di energia il corpo e lo spirito scegliendo di farsi del bene. Si conceda un massaggio, un bagno caldo e profumato o si faccia cullare da una buona musica. L'importante è che pianifichi del tempo libero per queste attività piacevoli.

Dormire e igiene del sonno

Eviti di dormire a lungo durante il giorno, a meno che non sia uno dei rari «nottambuli».

Non importa se si considera nottambulo o mattiniero, cerchi sempre di mantenere un ciclo regolare di sonno e veglia. I seguenti suggerimenti possono aiutarla ad addormentarsi, a dormire senza interruzioni e ad avere un buon risveglio il mattino dopo.

Crei un'atmosfera adeguata per dormire

- Crei un'atmosfera rilassante e che concilia il sonno nella Sua stanza da letto. Scelga una temperatura gradevole e un'illuminazione riposante.
- Allontani gli oggetti che Le ricordano lavori in sospeso.
- Non utilizzi dispositivi elettronici (TV, computer, smartphone): studi scientifici hanno dimostrato che hanno un effetto negativo. Soprattutto la luce blu dei display influisce negativamente sulla qualità del sonno.

Come prepararsi per dormire

- Se l'ultimo pasto risale a molte ore prima, faccia un piccolo spuntino prima di andare a letto. La sensazione di fame disturba il sonno.
- Le bevande alcoliche non conciliano il sonno, anzi, ne peggiorano la qualità.
- Anche la caffeina e la nicotina sono sostanze che di solito disturbano il sonno.

- Prima di andare a letto faccia una breve passeggiata all'aria aperta, ma eviti un allenamento faticoso.
- Si rilassi con un breve bagno rilassante.
- Ripensi alla giornata trascorsa. Lasci spazio sia ai brutti pensieri sia alle sensazioni positive, come la gratitudine e la gioia. Prenda i brutti pensieri, li metta da parte e vada a letto.

A letto

- Una musica di sottofondo a basso volume può aiutare ad addormentarsi.
- Anche alcuni esercizi di respirazione sono rilassanti. Chieda consiglio alla Sua équipe curante o a un fisioterapista o ad altri esperti in terapia respiratoria. Anche su Internet trova istruzioni utili sulla respirazione.
- Se, malgrado ciò, non riesce ad addormentarsi, dopo un certo tempo si alzi di nuovo e faccia qualcosa finché non si sente stanco.
- Si liberi dall'idea di dover assolutamente dormire sette o otto ore. Questa pressione può peggiorare il sonno. Inoltre, il fabbisogno di sonno cambia da persona a persona.

Disturbi del sonno

Alcune persone hanno spesso difficoltà ad addormentarsi o a dormire senza svegliarsi per tutta la notte. Tuttavia, con la fatigue questi disturbi sono spesso più accentuati. A questo proposito può essere utile cercare di riconoscere e trattare i disturbi e le ansie associate al cancro e alle sue terapie.

Talvolta bastano collaudati rimedi casalinghi vegetali per migliorare l'insonnia, come tè, preparati a base di erbe o applicazioni esterne, come i pediluvi (per es. con lavanda). Il farmacista saprà consigliarla in merito. I sonniferi con obbligo di ricetta devono essere assunti solo per tempi brevi e unicamente dopo aver esaurito i tentativi con altri rimedi.

Alimentazione e fatigue

L'alimentazione in caso di fatigue è importante per tre motivi:

- mangiare bene e con cura risolleva lo spirito;
- un'alimentazione equilibrata influisce positivamente sul metabolismo e sulle riserve di energia;
- una buona alimentazione rafforza il corpo.

Mangiare con cura

Si attenga a orari dei pasti regolari, preferibilmente insieme ad altre persone del Suo entourage. Il ritmo regolare e mangiare in compagnia danno forza. Se l'energia non basta per cucinare grandi pasti, prepari singoli piccoli pasti o lasci che qualcun altro cucini per Lei. Curare la presentazione dei piatti o decorare la tavola fanno bene allo spirito.

Alimentazione equilibrata

Un'alimentazione equilibrata può ridurre il rischio di cancro e probabilmente è anche una fonte di energia per le persone che soffrono di fatigue. Questo perché contiene alimenti in grado di ridurre il rischio di infiammazione (la cosiddetta «dieta mediterranea» a base di molte verdure, olio di oliva, erbe aromatiche) o che non sovraccaricano il metabolismo (meno carboidrati, meno acidi grassi saturi, alimenti biologici senza pesticidi).

Un cancro può alterare il metabolismo. Per esempio, può aumentare considerevolmente il fabbisogno di calorie e proteine. Di conseguenza, si assicuri di avere un apporto proteico sufficiente, ricco di proteine non animali. Le raccomandazioni consigliano da 1,2 a 1,5 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno.

Un aspetto importante è che mangiare resti un piacere. Ogni tanto, si conceda qualche strappo alla regola. Se ha l'intenzione di digiunare, si faccia assistere da un professionista (per es. un dietista).

Per ulteriori informazioni sull'alimentazione durante e dopo il cancro, legga gli opuscoli «Alimentazione e cancro» e «Alimentazione equilibrata».

Ridurre lo stress

Ansie e preoccupazioni possono peggiorare la fatigue. Nello stesso tempo, la fatigue è un fattore che causa stress mentale. Le consigliamo di parlarne con uno specialista in questo campo, come uno psiconcologo. Trova informazioni più approfondite nell'opuscolo «Quando anche l'anima soffre. Il cancro stravolge tutti gli aspetti della vita».

Lo stress mentale come fattore aggravante

Lo stress consuma le nostre energie. Possono causare stress mentale eventi segnanti come un divorzio, un licenziamento, un ferimento emotivo (come un trauma), un lutto, oppure una malattia psichica.

Lo stress mentale come conseguenza della fatigue

Gestire una disabilità invisibile come la fatigue può incidere sulla mente. Spesso compaiono ansia o i sintomi di una depressione. Ne parli con la Sua équipe curante o con uno specialista in problemi psichici (per es. psichiatra, psicologo, psiconcologo). Può rivolgersi anche alla Linea cancro (vedi p. 39).

Accesso a sentimenti inespressi

Le persone che soffrono di fatigue spesso non riescono a percepire correttamente ed esprimere i propri sentimenti. Gli specialisti possono aiutarla a scoprire questi sentimenti nascosti e a elaborarli, con l'aiuto di trattamenti come l'arteterapia, la terapia musicale o la terapia della scrittura.

Attenzione consapevole

Nella fatigue è importante ripristinare l'armonia tra corpo, mente e spirito. Per questo può essere d'aiuto esercitare la cosiddetta «attenzione consapevole» o «mindfulness».

Gli esercizi per l'attenzione consapevole comprendono, ad esempio, tecniche di yoga, qi-gong, rilassamento muscolare progressivo, meditazione o esercizi di respirazione. Molte di queste pratiche si possono svolgere da soli. Sono chiamate nel loro insieme anche MBSR (*mindfulness-based stress reduction*).

Forse potrebbe aiutarla dedicare ogni giorno brevi momenti all'attenzione consapevole (per es. due minuti di esercizi di respirazione), come pure seguire una o due volte alla settimana un'unità di trattamento guidata. La Sua équipe curante o la Lega contro il cancro della Sua regione possono aiutarla a trovare le offerte più adatte. Alcune Leghe cantonali o regionali contro il cancro propongono corsi di mindfulness.

Ricevere sostegno

In quest'opuscolo trova molti suggerimenti per affrontare la fatigue. Tuttavia alcune di queste proposte richiedono un certo impegno e un po' di capacità organizzativa (per es. per organizzare la custodia dei bambini se desidera frequentare un gruppo di discussione). Inoltre, per alcuni esercizi o allenamenti (per es. attività fisica o attenzione consapevole) dovrà impegnarsi con una sufficiente intensità, altrimenti non ne trarrà beneficio. In questi casi dovrà prestare attenzione a non strafare né a fare troppo poco.

Bisogna essere informati e avere forza di volontà per gestire la fatigue. Per molte persone è quasi impossibile farcela da soli. Si rivolga a specialisti esperti di sostegno durante il trattamento della fatigue. Cerchi attivamente il contatto con altre persone nella Sua situazione. In alcune regioni sono presenti gruppi di pazienti assistiti da uno specialista.

La Sua équipe curante o la Lega contro il cancro della Sua regione possono aiutarla a trovare un professionista o un gruppo adatto nelle Sue vicinanze.

Desidero una consulenza e altre informazioni

La Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro

Le Leghe contro il cancro consigliano, accompagnano e sostengono le persone colpite e i loro familiari. Offrono colloqui personali, un aiuto pratico per risolvere problemi assicurativi e finanziari o organizzativi, come la custodia dei bambini, propongono diversi corsi, aiutano a compilare le direttive anticipate del paziente, indirizzano a vari specialisti, per esempio a uno psiconcologo.

Linea cancro 0800 11 88 11

Consulenti specializzati La ascolteranno al telefono. Risponderanno alle Sue domande su tutti gli aspetti legati al cancro e alle possibilità per affrontarlo. Può parlare con loro delle Sue paure e incertezze, e di come sta vivendo la situazione. Inoltre, Le forniranno i recapiti degli ospedali e dei centri oncologici nelle Sue vicinanze specializzati nel trattamento della Sua malattia.

La chiamata e la consulenza sono gratuite. Le richieste possono essere inoltrate anche per iscritto all'indirizzo helpline@legacancro.ch o tramite Skype (krebstelefon.ch). Il servizio Skype è disponibile solo in tedesco e francese.

Cancerline: la chat sul cancro

I bambini, i giovani e gli adulti hanno la possibilità di chattare con un consulente nel sito www.legacancro.ch/cancerline (orari: lunedì-venerdì, ore 11–16). Ha domande sulla malattia o desidera semplicemente parlare con qualcuno sul Suo stato d'animo? La chat è uno strumento ideale per farlo.

Linea Stop tabacco 0848 000 181

Consulenti specializzati Le forniscono informazioni, La motivano a smettere di fumare e, se lo desidera, La seguono nel processo di abbandono delle sigarette, richiamandola gratuitamente. Per saperne di più, visiti il sito www.rauchstopplinie.ch.

Corsi

La Lega contro il cancro organizza corsi in diverse località della Svizzera per persone ammalate di cancro e i loro familiari. Per maggiori informazioni, consulti il sito www.legacancro.ch/corsi.

Équipe curante

L'équipe curante Le consiglia cosa fare in caso di disturbi legati alla malattia e alle terapie. Chieda anche quali sono le misure che possono aiutarla e facilitarle la guarigione. L'équipe curante include i professionisti che La assistono, curano e sostengono durante la malattia.

Sostegno psiconcologico

Un cancro non ha conseguenze solo fisiche, come stati di ansia, tristezza o depressione. Se queste conseguenze sono troppo pesanti per Lei, chieda un colloquio con uno psiconcologo. Uno psiconcologo è uno specialista che aiuta a gestire e superare le conseguenze psichiche di un cancro.

Varie figure professionali possono offrire un sostegno psiconcologico (per es. medici, psicologi, infermieri, assistenti sociali o spirituali). L'essenziale è che abbiano seguito un perfezionamento in psiconcologia. All'indirizzo www.legacancro.ch/psicooncologia trova i recapiti degli psiconcologi nelle Sue vicinanze.

Consultazioni mediche per persone con fatigue da cancro

La Sua équipe curante Le fornirà informazioni su queste offerte, anche nell'ambito delle consultazioni per i sopravvissuti al cancro (i cosiddetti «servizi di follow-up per sopravvissuti al cancro»).

Riabilitazione oncologica

I centri di riabilitazione oncologica spesso offrono trattamenti che aiutano contro la fatigue. Trova ulteriori informazioni all'indirizzo: www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica

Servizi di assistenza e cura a domicilio o Spitex per malati di cancro

Si tratta di servizi non ospedalieri che offrono aiuto e cure infermieristiche a domicilio. In alcuni Cantoni ci sono organizzazioni di questo tipo specializzate nella cura dei malati di cancro, che hanno nomi diversi a seconda del Cantone in cui sono attive (per es. Hospice Ticino, Hospiz Graubünden, Onko-Spitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP). Contatti la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro per ottenerne gli indirizzi.

Consulenza dietetica

Molti ospedali dispongono di un servizio di dietetica. Sul territorio operano dietiste e dietisti indipendenti che, in generale, collaborano con i medici

e sono membri dell'associazione di categoria:

Associazione svizzera delle dietiste e dei dietisti (ASDD)
Altenbergstrasse 29
Casella postale 686
3000 Berna 8
Tel. 031 313 88 70
service@svde-asdd.ch

Sul sito dell'ASDD può cercare un dietista diplomato: www.svde-asdd.ch (in tedesco e francese).

palliative.ch

Presso il segretariato dell'Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativo e sul sito dell'associazione trova gli indirizzi delle sezioni cantonali e delle reti di palliative.ch. Le reti di palliative.ch assicurano che le persone ammalate ricevano un'assistenza e una cura ottimali, indipendentemente dal luogo dove abitano.

palliative.ch
Kochergasse 6
3011 Berna
Tel. 031 310 02 90
info@palliative.ch
www.palliative.ch

Nella mappa di palliative.ch trova una panoramica delle offerte in Svizzera che soddisfano gli elevati standard di qualità per le cure palliative: www.cartepalliative.ch/carte

Altri malati di cancro

Parlare con persone che hanno fatto la stessa esperienza e sapere come gestiscono situazioni particolari può infondere coraggio e aiutare a sentirsi meno soli. Tuttavia, non sempre quello che ha aiutato o danneggiato qualcun altro ha lo stesso effetto anche su di Lei.

Forum su Internet

Può discutere le questioni che Le stanno a cuore in un forum online, come quello moderato dalla Lega contro il cancro: www.forumcancro.ch.

Gruppi di autoaiuto

In un gruppo di autoaiuto ha la possibilità di parlare con persone che hanno vissuto un'esperienza simile alla Sua e di scambiarsi informazioni di vario tipo.

Si informi presso la Sua Lega cantonale o regionale contro il cancro se vi sono gruppi di autoaiuto o gruppi di parola che si riuniscono nelle Sue vicinanze e sull'offerta di corsi per malati di can-

cro e i loro familiari. Su www.autoaiutosvizzera.ch può cercare gruppi di autoaiuto nella Sua zona.

App per la salute

Le app e gli strumenti online aiutano le persone malate di cancro a condurre uno stile di vita sano o ad affrontare la malattia. Molte di queste app sono sviluppate insieme ai malati di cancro stessi. Ne esistono anche per gestire la fatigue. Il sito web della Lega contro il cancro spiega a che cosa fare attenzione quando si decide di utilizzare un'app per la salute:
https://www.legacancro.ch/apps

Costi dei trattamenti

L'assicurazione di base obbligatoria si assume i costi del trattamento di un cancro, se si tratta di forme di trattamento autorizzate o se il prodotto è iscritto nell'elenco delle specialità dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Il Suo medico deve dirle se un trattamento è rimborsato dalla cassa malati o non lo è.

In caso di consulenze o terapie supplementari non mediche, prima di iniziare la terapia deve accertare se i costi sono coperti dall'assicurazione di base o da un'assicurazione complementare.

Opuscoli della Lega contro il cancro

- **Alimentazione e cancro**
- **Attività fisica e cancro**
- **Cancro: le sfide da affrontare sul posto di lavoro**
- **Diario del dolore**
- **Dolometer® VAS**
- **Dolori da cancro e loro cura**
- **La chirurgia dei tumori**
- **La radioterapia**
- **La terapia antitumorale ha cambiato il mio aspetto**
- **Medicina complementare e cancro**
- **Prendersi cura di una persona cara malata di cancro**
- **Quando anche l'anima soffre**
- **Quando un genitore si ammala di cancro**
- **Rientrare nella quotidianità lavorativa**
- **Riabilitazione oncologica**
- **Scelte di fine vita**
- **Terapie medicamentose dei tumori**
- **Terapie orali in oncologia**

Presso la Lega contro il cancro trova ulteriori opuscoli dedicati a singoli tipi di cancro, a trattamenti specifici e alla gestione della malattia. Tutti gli opuscoli sono gratuiti e disponibili anche in forma elettronica. Sono offerti dalla Lega svizzera contro il cancro e dalle Leghe cantonali o regionali contro il cancro. Ciò è possibile soltanto grazie alla generosità dei donatori.

Modalità di ordinazione

- Lega contro il cancro del Suo cantone
- Telefono 0844 85 00 00
- shop@legacancro.ch
- www.legacancro.ch/opuscoli

Può leggere e ordinare tutti gli **opuscoli online.**

Il Suo parere ci interessa

Può esprimere la Sua opinione su questo opuscolo compilando il questionario che trova in fondo all'opuscolo o sul sito www.legacancro.ch/la-sua-opinione-conta. La ringraziamo per il Suo interesse.

Opuscoli di altre organizzazioni

«Terapia oncologica nell'ambito di uno studio clinico», 2015, Gruppo svizzero di ricerca clinica sul cancro (SAKK). Scaricabile dal sito: www.sakk.ch

Letture consigliate

«La fatigue», a cura dell'Associazione AIMaC. Disponibile sul sito www.aimac.it, nella sezione «I libretti di Aimac».

«La fatigue da cancro si combatte così», a cura della Fondazione AIRC. Disponibile nella sezione «Oncologia» del sito www.airc.it.

«Sindrome da fatica cronica», a cura dell'Istituto superiore di sanità. Disponibile nella sezione «La salute dalla A alla Z» del sito www.issalute.it.

«Stanchi. Vivere con la sindrome da fatica cronica», di G. da Ros, 2012, SBC Edizioni, Ravenna.

«Trattamento del tumore e stanchezza: la fatigue», a cura dell'Associazione AIMaC. Disponibile sul sito www.aimac.it, nella sezione «Vivere con il tumore».

Alcune Leghe cantonali contro il cancro dispongono di una biblioteca dove è possibile prendere in prestito gratuitamente libri sul cancro. Si informi presso la Lega del Suo Cantone (vedi p. 46).

Informazioni su Internet

Offerte della Lega contro il cancro

www.forumcancro.ch
Forum online della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch
Sito web ufficiale della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch/cancerline
Chat di consulenza della Lega contro il cancro.

www.legacancro.ch/corsi
Corsi per persone ammalate e familiari.

www.legacancro.ch/il-cancro/riabilitazione-oncologica
Offerte di riabilitazione oncologica in Svizzera.

www.legacancro.ch/psicooncologia
Per trovare uno psiconcologo nelle vicinanze.

Informazioni in italiano

www.143.ch/ticino
Telefono amico Ticino e Grigioni italiano

www.aimac.it
Associazione italiana malati di cancro amici e parenti

www.aiom.it
Associazione italiana oncologia medica

www.airc.it
Associazione italiana per la ricerca sul cancro

www.autoaiutosvizzera.ch
Recapiti di gruppi di autoaiuto nelle vicinanze per persone colpite e familiari.

www.fondazioneveronesi.it
Fondazione Veronesi

www.humanitas.it
Istituto clinico Humanitas

www.ieo.it
Istituto europeo di oncologia

www.iss.it
Istituto superiore di sanità

Informazioni in tedesco e/o francese

www.avac.ch
Associazione «Apprendre à vivre avec le cancer»

www.palliative.ch/it
Associazione svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativo

www.patientenkompetenz.ch
Stiftung Patienten Kompetenz

www.psychoonkologie.ch
Società svizzera di psiconcologia

Informazioni in inglese

www.cancer.gov
National Cancer Institute USA

www.cancer.net
American Society of Clinical Oncology

www.cancer.org
American Cancer Society

www.cancerresearchuk.org
Cancer Research UK

www.macmillan.org.uk
Macmillan Cancer Support

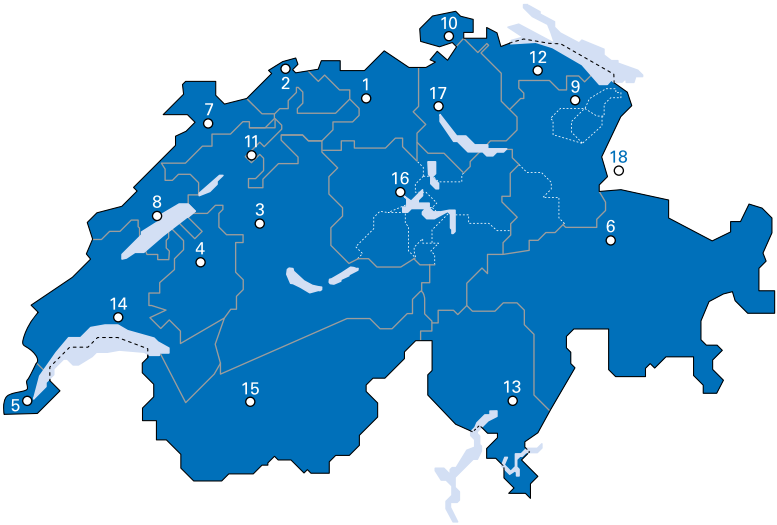
Fonti

Heim, M.E. und Weis, J. (2015). *Fatigue bei Krebserkrankungen. Erkennen – Behandeln – Vorbeugen*. Schattauer.

Horneber, M. et al. (2014). Tumor-assoziierte Fatigue. Epidemiologie, Pathogenese, Diagnostik und Therapie. *Deutsches Ärzteblatt*, 111(1), 1-16

Kerstin Wittenberg (2021). *Fatigue bei Krebs*. Wissensdatenbank Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum. https://m100-kid.dkfz.de/wissensdatenbank/verschiedene-krebsarten/mp-fatigue-bei-krebs-1761/?tags=520

La Lega contro il cancro offre aiuto e consulenza



1 Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch
IBAN: CH57 30000 00150 01212 17

2 Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
IBAN: CH11 0900 0000 4002 8150 6

3 Krebsliga Bern
Ligue bernoise contre le cancer
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
www.krebsligabern.ch
IBAN: CH23 0900 0000 3002 2695 4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
IBAN: CH49 0900 0000 1700 6131 3

5 Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
IBAN: CH80 0900 0000 1200 0380 8

6 Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebsliga-gr.ch
www.krebsliga-gr.ch
IBAN: CH97 0900 0000 7000 1442 0

7 Ligue jurassienne contre le cancer
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
IBAN: CH13 0900 0000 2500 7881 3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
IBAN: CH23 0900 0000 2000 6717 9

9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebsliga-ostschweiz.ch
www.krebsliga-ostschweiz.ch
IBAN: CH29 0900 0000 9001 5390 1

10 Krebsliga Schaffhausen
Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebsliga-sh.ch
www.krebsliga-sh.ch
IBAN: CH65 0900 0000 8200 3096 2

11 Krebsliga Solothurn
Wengistrasse 16
Postfach 531
4502 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebsliga-so.ch
www.krebsliga-so.ch
IBAN: CH73 0900 0000 4500 1044 7

12 Krebsliga Thurgau
Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
IBAN: CH58 0483 5046 8950 1100 0

13 Lega cancro Ticino
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
IBAN: CH19 0900 0000 6500 0126 6

14 Ligue vaudoise contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
IBAN: CH89 0024 3243 4832 0501 Y

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebsliga-wallis.ch
www.krebsliga-wallis.ch
IBAN CH 73 0900 0000 1900 0340 2

16 Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR, ZG
Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebsliga.info
www.krebsliga.info
IBAN: CH61 0900 0000 6001 3232 5

17 Krebsliga Zürich
Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch
IBAN: CH77 0900 0000 8000 0868 5

18 Krebshilfe Liechtenstein
Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
IBAN: LI98 0880 0000 0239 3221 1

Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
www.legacancro.ch
IBAN: CH95 0900 0000 3000 4843 9

Opuscoli
Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/opuscoli

Forum
www.forumcancro.ch, piattaforma virtuale della Lega contro il cancro

Cancerline
www.legacancro.ch/cancerline, la chat sul cancro per bambini, adolescenti e adulti
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Skype
krebstelefon.ch
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Linea stop tabacco
Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi al minuto (rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11.00–19.00

Le siamo molto grati del Suo sostegno.

Uniti contro il cancro

Linea cancro
0800 11 88 11
lunedì–venerdì
ore 9.00–19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

La Lega contro il cancro s’impegna affinché…

… meno persone si ammalino di cancro,

… meno persone soffrano e muoiano di cancro,

… più persone possano essere guarite dal cancro,

… le persone malate ed i loro familiari vengano ascoltati e aiutati in tutte le fasi della malattia e nella morte.

Questo opuscolo Le viene consegnato dalla Sua Lega contro il cancro, la quale è a Sua disposizione con la sua ampia gamma di prestazioni di consulenza, accompagnamento e sostegno. All’interno trova l’indirizzo della Sua Lega cantonale o regionale.

I nostri opuscoli sono disponibili gratuitamente solo grazie alle donazioni.

Donate ora con TWINT:

Scansionare il codice QR con l’app TWINT.

Inserire l’importo e confermare la donazione.