

**“LA FATIGUE”:
Che Fare?**

Problemi:



- Sindrome multiforme
- Entità variabile, sfumata, poco definita, negli aspetti come nelle cause



Fatigue

- Ridotta capacità lavorativa ...
 - Minore efficienza di risposta agli stimoli ...
- Dove inizia la *malattia-fatigue*?
- È possibile identificare un limite tra “normalità” e situazione “anomala”?
- Ha una sua intrinseca specificità o è un’entità “trasversale”?
- Esiste una terapia “risolutiva” o si tratta di cure con finalità palliative?



La Fatigue esiste!

chiedetelo al paziente!!

→ "...noi operatori un po' di colpa l'abbiamo..."
(ASCO 2001)

→ La metà dei pazienti tende a non dirlo per timore di passare da "*cattivo paziente*"

→ Studi approfonditi affermano che 80% dei medici non lo domanda

... più chiari di così!



Interventi non farmacologici

- ampiamente supportati da esperienza aneddotica ad esito favorevole
 - influenze da tanti fattori, anche culturali
- Nella scelta di uno o più di questi approcci, considerare le preferenze, la situazione fisica le aspettative del paziente



“Educazione” alla **Fatigue**

L'educazione ad uno stile di vita favorevole all'affrontare la **Fatigue** può dare grande beneficio ad alcuni, ma...

→ ricordare la variabilità tra i pazienti

- su *come essere informati*
- sui limiti di *barriere culturali e scolarità*

→ valutare il livello di istruzione del paziente e la sua capacità d'apprendimento



1. Parla con il tuo medico

- se ti senti sovraffaticato, parlane il prima possibile con il tuo medico!
La **Fatigue** si può affrontare!

Ricordare: il paziente tende a parlare poco o nulla della sua fatigue, specie con i curanti...



2. Rivedi i tuoi obiettivi...

- Esaminali per il breve ed il lungo termine...
- Rendili il più possibile realistici e realizzabili...
- Scegli le cose che vuoi fare

*rivedere gli obiettivi e riprogrammarli
aiuta a ridurre, se poi non vengono raggiunti,
→ la sensazione di colpevolezza, stress, ansia
→ la spossatezza che ne consegue*



3. Compila una lista delle tue attività

Fai due colonne:

Nella 1^a elenca le attività che devi svolgere

Nella 2^a elenca quelle che dovresti svolgere ma che puoi rimandare per un po'

→ Compila la lista tutti i giorni

→ Svolgi le attività elencate nella 2^a colonna soltanto quando ti senti davvero in grado di svolgerle.



4. Impara a regolare il tuo ritmo

- Prova a trovare un “ritmo ideale” per svolgere le attività che hai scelto di condurre
- Evita di strafare
- Ricorda:
è più facile svolgere le attività che vuoi portare a termine se non pretendi di fare tutto e subito.



5. Tieni la mente occupata

- Non pensare continuamente a quanto ti senti “giù”, stanco, affaticato... alla malattia, alla terapia...
- Lavora se puoi o guarda un film o stai con i tuoi amici
- Tieni la mente occupata

*Molti pazienti riferiscono che leggere, rilassarsi o ascoltare la musica aiutano a migliorare attenzione e capacità di concentrazione ed a ridurre gli effetti della **Fatigue**.*



6. Chiedi aiuto, quando ne hai bisogno

- Se pianifichi le tue attività, avrai maggiori energie per dedicarti a ciò che ti diverte o che preferisci
- ... e allora se puoi chiedi aiuto per svolgere le attività che ti pesano di più...
La maggior parte dei tuoi amici e parenti sarà felice di aiutarti
- Se non vuoi socializzare con le persone che ti aiutano, dillo... dì loro semplicemente che non ti va di parlare... capiranno.



7. Riposa un po' di più... ma non troppo!

- Come tutti, se ti senti stanco ti viene voglia di riposare di più, ma ricorda:
un eccessivo riposo può ridurre la capacità dell'organismo di produrre energia...
oltre un certo limite, più riposi, più stanco ti sentirai...
- Quando ti senti stanco prova a restare meno tempo disteso e più tempo seduto...
o prova a stare in piedi o a camminare...
o, se riesci, a svolgere qualche altra attività...
 - *un'attività leggera, o una passeggiatina riducono la sensazione di fatigue...*
 - ***Parla con il tuo medico*** e cercate insieme il tipo di attività fisica migliore per te.



8. Mangia “bene” e bevi molto

- Segui un'alimentazione ben bilanciata
- “Fai il pieno” di liquidi!
- Consuma cereali, verdure fresche, legumi e cibi ricchi di ferro
- Se hai problemi di appetito o di digestione, fai piccoli pasti e mangia magari più spesso

→ *Parla con il tuo medico o con chi si occupa di te...
cercate insieme il tuo regime alimentare ideale*



9. *Tieni un diario delle tue attività*

- Prova a scrivere su un diario quello che fai durante il giorno, segnando quanto è stato facile o difficile farlo!
- Prova a capire
 - cosa ti stanca in genere di più?
 - quale attività riesci a svolgere più agevolmente?
- Prova a ridurre le attività che ti esauriscono di più ed a svolgere quelle che ti fanno sentire meglio
- Dedicati alle attività maggiormente impegnative *solo* quando senti di avere il massimo delle energie



10. Cura il tuo sonno...

- Mantieni orari precisi del ritmo sonno-veglia
- Inserisci brevi riposi programmati durante la giornata
- Evita riposini nel tardo pomeriggio
- Cerca di fare le stesse cose
prima di andare a letto e di addormentarsi



11. Fai un po' di esercizio fisico

- Muoviti regolarmente, anche solo per una passeggiata...
 - *il sonno può migliorare*
 - *la sensazione di stanchezza si può alleviare*
- Preferisci attività con movimenti ritmici e ripetitivi (passeggio, bicicletta, nuoto)
- Inizia gradualmente ed in base alle tue possibilità

Il mantenimento delle condizioni fisiche attraverso un miglioramento della funzionalità muscolare e cardiaca, influisce positivamente sulle condizioni psicologiche del paziente:

- ***“mimetizzando”*** la percezione di malattia
- ***aumentando la sensazione di padronanza del proprio corpo, di autonomia e controllo di sé***
- ***Riducendo l'ansia e favorendo benefici scambi sociali***



12. Cura la tua alimentazione

- Mantieni l'abitudine del “pasto insieme”...
- Fatti preparare i piatti che più ti piacciono...
Lascia perdere le “minestrine”...

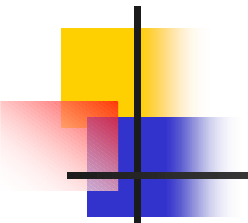
Trattare sempre ed efficacemente la nausea

Consigliare di conservare i pasti come momenti di socializzazione e comunicazione

Consigliare di preparare e presentare i pasti preservando profumi e gusti (se tollerati dal paziente)

Ricorrere a supplementi per evitare perdita di peso o favorire il recupero ponderale

Libretti informativi: CancerBACUP (British Association of Cancer United Patients), tradotti e distribuiti in Italia dalla AIMaC (Associazione Italiana Malati di Cancro).



13. Se vuoi, può esserti utile un supporto psicologico

- *Ansia, difficoltà nell'affrontare il cancro o il suo trattamento possono peggiorare la **Fatigue***
- *Utili:*
 - *supporti psicologici*
 - *tecniche di riduzione dello stress*
 - *terapie cognitive*
 - *tecniche di rilassamento*
 - *ipnosi*
 - *immaginazione guidata*



Fatigue: considerazioni finali

- Un maggiore interesse al problema può portare ai pazienti beneficio (valutazione più complessiva, interventi mirati)
- Recuperare la funzione pedagogica del medico:
 - **Informare** in modo corretto paziente e famiglia
 - Aiutare ad accettare i **limiti** imposti dalla malattia
 - **Favorire una nuova progettualità** come parte del percorso e non come espressione-simbolo di ulteriore “negatività”