



“L'ESPERTO RISPONDE” Dottoressa Anna Laurenti

Oggi parliamo di....

Fatigue

*(15 maggio 2016)*

La fatigue è l'insieme dei sintomi fisici e psichici tra i più debilitanti e anche meno trattati, che colpiscono il paziente oncologico.

E' uno stato di astenia, di stanchezza sia fisica che mentale, nel quale il paziente a fatica recupera le forze anche dopo un periodo di riposo.

Oltre alla debolezza fisica, ai dolori muscolari ed all' inappetenza, la fatigue colpisce anche a livello emozionale e comportamentale, può causare tristezza, irritabilità, disturbi del sonno, diminuzione delle capacità di concentrazione, tutti sintomi che si ripercuotono nel quotidiano e nelle relazioni interpersonali.

Non è sempre facile per pazienti, familiari e medici riconoscere i sintomi della fatigue, possono variare da persona a persona e modificarsi nel tempo.

Ma come si può, nella pratica quotidiana, arginare tutti questi sintomi, per cercare di vivere al meglio?

- Innanzitutto organizzare le attività da svolgere durante il giorno, pianificando gli impegni e ritagliandosi del tempo per riposare;
- Rimanere attivi, ma senza esagerare: sembra una contraddizione, ma l'immobilità a letto peggiora i sintomi, non li attenua;
- Trovare il tempo e la forza di svolgere un po' di attività fisica, anche leggera: una passeggiata quotidiana all'aria aperta di circa 30' tutti i giorni può essere sufficiente;
- Dedicare del tempo a un'attività rilassante: per ognuno questa è una scelta personale (per esempio può essere lo yoga, la meditazione, un corso di pittura, letture di gruppo, lo svolgimento di un hobby);
- Mantenere un'adeguata alimentazione, mangiando poco e spesso, prediligendo cibi semplici, sani e ricchi di vitamine;

- Riposare adeguatamente e sufficientemente durante la notte, in modo da mantenere un corretto ciclo sonno/veglia senza svegliarsi al mattino con la sensazioni di essere più stanchi di quando ci si è coricati;
- Non isolarsi ed eventualmente valutare il supporto di uno psico-oncologo, per superare i momenti più difficili. Avere una persona professionale che ascolta i bisogni e le ansie derivanti della fatigue, può permettervi di esternare tutti i disagi causati dalla malattia. Essere ascoltati è fondamentale.

Ricordate che la fatigue può essere curata e risolta ma è indispensabile che tutti questi sintomi non siano sottovalutati, il paziente li deve segnare sul suo diario, scrivendo quotidianamente come si sente, ne deve parlare col medico, coi familiari, perché la fatigue può compromettere la qualità della vita.

Sempre a disposizione per ulteriori chiarimenti sull'argomento.

Anna Laurenti