

Suggerimenti per gestire l'affaticamento dato dal tumore al seno metastatico

Suggerimenti quotidiani per ridurre l'affaticamento dovuto al tumore

L'energia è come un conto bancario: ogni volta che si preleva energia per completare un'attività, è importante rimpinguare la propria scorta di energia attraverso il riposo e altre attività. Di seguito puoi trovare una lista di semplici azioni che ti possono aiutare a fare un uso equilibrato dell'energia e ridurre al minimo l'affaticamento:

- INDIVIDUA**
 - Individua le attività che causano stanchezza cronica e prenditi del tempo per recuperare dopo averle svolte.

- STABILISCI LE PRIORITÀ**
 - Gestisci il tuo programma e le tue responsabilità e sii realistico/a su ciò che puoi gestire.
 - Non avere paura a dire “no” e declinare alcune responsabilità.

- RICARICATI**
 - Segui una dieta salutare ed equilibrata.
 - Inizia la giornata con una breve passeggiata o con attività fisica per risvegliare le energie dopo il riposo notturno.

- RIPOSA**
 - Dormi almeno 7–8 ore ogni notte. Se hai difficoltà a dormire, condividi questo problema con il tuo medico.
 - Vai a letto e svegliati ogni giorno alla stessa ora.
 - Se di notte non riesci a dormire, alzati e bevi una tazza di tè o leggi un libro. Evita l'uso di Internet e dei dispositivi elettronici che possono essere fonte di distrazione.
 - Evita la caffeina per almeno 8 ore prima di andare a letto.

- PARLA**
 - Parla con il tuo medico o infermiera dell'affaticamento legato alla diagnosi e al trattamento.
 - Contatta altre persone affette dallo stesso problema attraverso le chat online dei pazienti, i gruppi Facebook o i gruppi di sostegno dei pazienti per conoscere altre strategie volte a contrastare l'affaticamento.

Riduci al minimo l'affaticamento legato al tumore

Collabora con operatori sanitari in grado di aiutarti a ridurre l'affaticamento, aumentando la tua energia attraverso la gestione del dolore, la nutrizione e le terapie alternative, come lo yoga o l'agopuntura:



FISIOTERAPISTA SPECIALIZZATO IN ONCOLOGIA

- Questi specialisti possono aiutarti a impostare una routine di benessere che ti permetta di affrontare il dolore, accumulare energia e ridurre al minimo l'affaticamento. Chiedi al tuo oncologo o infermiera di riferimento quali possono essere le opzioni disponibili nella tua comunità.



DIETOLOGO

- Anche migliorare l'alimentazione è un modo importante per prevenire l'affaticamento.



PSICHIATRA O PSICOLOGO CLINICO

- Gli operatori in ambito psicologico possono aiutarti ad affrontare lo stress e altri problemi di salute mentale che contribuiscono all'affaticamento. Gli psichiatri possono prescrivere farmaci per aiutarti ad affrontare le problematiche legate alla salute mentale.



ONCOLOGO

- La stanchezza cronica è un effetto collaterale comune per molte persone affette da tumore al seno metastatico. Informa il tuo medico e la tua infermiera degli effetti collaterali che riscontri, in modo che possano adattare i trattamenti o segnalarti altri operatori sanitari in grado di aiutarti.



TERAPIA ALTERNATIVA

- Le terapie alternative, come lo yoga dolce e l'agopuntura, possono essere utili per affrontare l'affaticamento. Chiedi al tuo medico e all'infermiera quali possono essere le terapie alternative che fanno al caso tuo.