

Krabbameinstengd þreyta

Hvað er krabbameinstengd þreyta og hvernig er hún ólík annarri þreytu?

Nær allir sem fá krabbamein og fara í krabbameinsmeðferð finna fyrir þreytu/magnleysi. Þreytan getur verið til staðar við greiningu, meðan á meðferð stendur og eftir að meðferðinni er lokið. Þreytan lýsir sér sem tilfinning um óhóflega þreytu eða magnleysi. Þreytan getur verið stöðug og viðvarandi, ótengd áreynslu, lagast ekki alltaf við hvíld og svefn og hefur áhrif á virkni og daglegar athafnir.

Einkenni þreytunnar

- Líkamleg einkenni geta verið orku- og magnleysi, aukin þörf fyrir hvíld og svefn, minni kynhvöt og framtaksleysi.
- Vitræn einkenni geta verið einbeitingarskortur og minnisleysi.
- Sálfélagsleg einkenni geta verið mikið áhugaleysi, minna sjálfstraust og minni þátttaka í félagslífi.

Hvernig mæli ég þreytuna?

Þreyta getur verið mismikil og breytileg eftir tíma og aðstæðum. Gott er að spyrja sig reglulega eftirtalinna spurninga:

- Hversu mikil er þreytan að jafnaði á skalanum 0-10?
- Hversu mikil áhrif hefur þreytan á mitt daglega líf?
- Hversu miklar áhyggjur hef ég af þreytunni?

Ef þreytan er meiri en 3 (á skalanum 0-10) og þú hefur áhyggjur af henni, er mælt með að þú ræðir hana við meðferðaraðilann þinn svo hægt sé að greina hvað veldur henni og aðstoða þig við að draga úr henni.

Helstu orsakir þreytu

- Krabbameinið sjálft
- Krabbameinsmeðferðin (skurðaðgerð, lyf og geislar) og aukaverkanir meðferðar eins og blóðleysi (þegar rauðum blóðkornum fækkar), niðurgangur, vökvaskortur, sýkingar og hiti (t.d. í kjölfar fækkunar á hvítum blóðkornum)
- Ófullnægjandi næring og þyngdartap
- Verkir
- Sálræn/andleg vanlíðan (s.s., kvíði, þunglyndi og streita vegna breytinga og álags)
- Svefntruflanir
- Framtaksleysi (of lítil virkni/ hreyfing)
- Lyf (svo sem notkun verkjalyfja eða róandi lyfja)

Hvað getur hjálpað til þess að draga úr þreytu/magnleysi?

- Þekkja þreytuna, hvenær hún er mest og minnst og nýta tímann þegar orkan er mest
- Hafa jafnvægi á milli virkni og hvíldar
 - » Gera áætlun og forgangsraða verkefnum og dreifa þeim yfir daginn
 - » Hafa orku fyrir þau verk sem skipta þig máli og veita þér ánægju
 - * Ástunda áhugamál og félagslíf
 - » Fá góðan nætursvefn (viðhalda reglulegri svefnrúttínu) og gefa þér hvíldarstundir yfir daginn
- Huga að hollu mataræði og því að drekka nóg
 - » Til að koma í veg fyrir þyngdartap er gott að borða oft yfir daginn og orku- og próteinbæta matinn
 - » Drekka 8-10 glös af vatni á dag
- Vera líkamlega virk/ur
 - » Forðast hreyfingarleysi
 - » Hreyfa sig í 20-30 mínútur á dag -byrja rólega í 5-10 mínútur tvisvar á dag
 - » Gera styrktaræfingar a.m.k. 2x í viku
- Læra streitustjórnun ásamt því að efla sjálfstraust
 - » Ræða við þína nánustu um líðan þína og fá samtalsstuðning frá heilbrigðisstarfsmanni ef sálræn/andleg vanlíðan er til staðar
 - » Nota jákvætt sjálfstal
 - » Vera við stjórnvölinn á þeim hlutum sem þú getur stjórnað
 - » Læra jóga, hugleiðslu- og slökunarleiðir, núvitund og hugræna atferlismeðferð
 - » Læra leiðir til þess að þjálfa minni og einbeitingu
 - » Gefa þér góða sjálfumhirðu /snyrtingu
- Vera opin(n) fyrir því að læra nýjar leiðir
 - » Svo sem til þess að draga úr lysterleysi, verkjum og fleiru því sem getur haft áhrif á orku og daglega virkni þína
 - » Með því að aðlaga athafnir þínar og umhverfi þitt að nýjum aðstæðum
 - * Aðlaga kynlífið að breyttum aðstæðum og viðhalda nánd við maka
 - * Finna leiðir til þess að létta þér heimilisstörf og innkaup
 - * Aðlaga og forgangsraða á vinnustaðnum ef þú ert útvinnandi
 - * Nýta þér viðeigandi hjálpartæki í daglegri iðju (t.d. stól í sturtunni) og læra réttar líkams-/vinnustellingar
- Fá og þiggja aðstoð frá öðrum, aðstandendum og/eða stuðningsþjónustu