

Þreyta/magnleysi

hjá fólki sem greinst hefur með krabbamein



Finnur þú fyrir þreytu/magnleysi?

Þreyta af völdum krabbameins eða meðferðar er mjög algeng, nær allir finna fyrir henni:

- » Við greiningu krabbameins
- » Meðan á meðferð stendur
- » Eftir að meðferð lýkur

Þreytan getur verið stöðug og viðvarandi, ótengd áreynslu, lagast ekki alltaf við svefn og hvíld og hefur áhrif á virkni og daglegar athafnir.

Þreyta hefur áhrif á lífsgæði - Það er mikilvægt að tala um hana!

Einkenni lýsa sér sem tilfinning um óhóflega þreytu eða magnleysi:

Líkamleg einkenni: Orku- og magnleysi, aukin þörf fyrir hvíld og svefn, minni kynhvöð og framtaksleysi.

Vitræn einkenni: Einbeitingarskortur og minnisleysi.

Sálfélagsleg einkenni: Mikið áhugaleysi, minna sjálfstraust og minni þátttaka í félagslífi.

„Ég held að það sé erfitt fyrir aðra að skilja þreytuna. Ef ég segi við aðra að ég sé með verki þá er það viðurkennt, en ef ég segi að ég sé þreytt, þá hugsar fólk, hvað með það, ég er þreytt líka.“



Hvernig mæli ég þreytuna / magnleysið?

Þreyta getur verið mismikil og breytileg eftir tíma og aðstæðum. Gott er að meta sig eftir 0-10 kvarða eins og er hér fyrir neðan og spyrja sig eftirfarandi spurninga:



1. Hversu mikil er þreytan/magnleysið að jafnaði á kvarðanum 0-10?
2. Hversu mikil áhrif hefur þreytan/magnleysið á líf þitt og hversu miklar áhyggjur hefur þú af henni?
3. Ef þreytan/magnleysið er meiri en 3 er mikilvægt að ræða hana við meðferðaraðilann þinn og greina hvað veldur henni.

Orsakir þreytu/magnleysis geta verið margar:

- Krabbameinið sjálft
- Krabbameinsmeðferðin (skurðaðgerð, lyf og geislar)
- Verkir
- Sálræn/andleg vanlíðan
- Svefntruflanir
- Framtaksleysi
- Aukaverkanir meðferðar
 - » Blóðleysi (þegar rauðu blóðkornunum (hemóglóbíní) fækkar)
 - » Niðurgangur
 - » Vökvaskortur
 - » Sýkingar og hiti (t.d. í kjölfar fækkunar á hvítum blóðkornum)
- Lyf (svo sem notkun verkjalyfja eða róandi lyfja).
- Ófullnægjandi næring og þyngdartap
- Framtaksleysi (of lítil virkni/hreyfing)
- Annað

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

Mikilvægt er að þekkja þreytuna, hvenær hún er mest og minnst og nýta tímann þegar orkan er mest.

Hvað get ég gert?

- Spara orku
- Hafa jafnvægi á milli virkni og hvíldar
- Huga að hollu mataræði og að drekka nóg
- Vera líkamlega virk/ur
- Ræða um eigin líðan
- Sofa vel
- Læra streitustjórnun
- Vera opin fyrir því að læra nýjar leiðir
- Forgangsraða verkefnum
- Hafa orku fyrir þau verk sem skipta máli
- Fá og þiggja aðstoð frá öðrum

„Ég er búin að læra að hægja á og einbeita mér að litlum raunsæjum verkefnum fyrir hvern dag og áfram út alla vikuna.“



A. Ráð til að bæta minni og einbeitingu

- Skrifa hjá sér spurningar og minnisatriði
- Hafa dagatal
- Skipuleggja sig
- Læra nýja hluti í smáum skömmtum
- Fá hjálp við að búa til verkefnalista
- Velja frekar styttri og einfaldari verkefni
- Leysa úr verkefnunum þegar orkan er mest
- Finna leiðir til þess að þjálf minnið
- Nota á hverjum degi streitulosandi aðferð

„Ég ráðlegg öðrum að einfalda lífið eins og hægt er og fara nógu snemma að sofa og líka að borða nóg.“

B. Ráðleggingar varðandi matarræði

Mjög mikilvægt er að fullnægja næringarþörf sinni. Mikið þyngdartap getur aukið þreytueinkenni og lengt batatímamann. Til að koma í veg fyrir þyngdartap er mælt með því að borða oft yfir daginn og orku- og próteinbæta matinn.

- Drekkja vel (8-10 glös af vatni á dag)
- Fæði úr plönturíki
 - » Grænmeti, ávextir, heilkorn, baunir, hnetur og fræ
- Lítið af fitu og salti
- Mikið af trefjum
- Rautt kjöt og unnar kjötvörur í hófi
- Vera í kjörþyngd
- Borða oft yfir daginn
 - » 5-6 máltíðir
- Regluleg hreyfing
- Lágmarka neyslu áfengis
- Huga að öryggi matvæla
 - » Eldun, geymsla, vinnsla, hreinlæti
- Fá næringarefnið frekar úr mat en fæðubótarefnum

Hér eru almennar ráðleggingar frá Landlækni um matarræði:

https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item25796/Radleggingar_matarædi_2016_Lowres.pdf

C. Virkni/hreyfing

Mikilvægt er fyrir vellíðan þína og jafnvægi dagslegs lífs að forðast hreyfingarleysi og vera virk/ur. Mælt er með að byrja rólega og eftir getu, jafnvel bara í nokkrar mínútur í senn. Í byrjun getur það verið fólgið í að fara í stuttar gönguferðir, sinna léttum heimilisstörfum eða vinnu í garðinum. Auka síðan við hreyfinguna hægt og bitandi í samtals 20-30 mínútur á dag.

- Mælt er með styrktaræfingum a.m.k. 2x í viku
- Ástunda hreyfingu/þjálfun sem þér finnst skemmtileg
- Taka frá ákveðinn tíma – fá vin með
- Klæða af sér veðrið
- Setja raunhæf markmið
- Það er í lagi þó að einn og einn dagur detti út
- Hlusta á líkamann, mundu að þér á að líða vel

„Líkamsrækt hjálpaði mér með magnleysið, ég fann fyrir adrenalínkikkinu sem hjálpaði mér að vera hressari og meira vakandi.“

D. Ráð til þess að bæta svefn

- Að skapa notalegt og þægilegt svefnumhverfi
- Viðhalda reglulegri svefnrútinu
- Taka því rólega í 1-2 tíma fyrir svefn
- Forðast að borða og drekka of mikið fyrir svefn
- Fara fram úr rúminu í stað þess að liggja andvaka!
- Forðast örvandi efni
- Svefn að degi til getur stundum reynst vel ef hann bitnar ekki á nætursvefninum!
- Ef hugurinn er órór getur verið gott að prófa hugleiðslu- og slökunaræfingar
- Gagnlegt er að skrifa hugsanir og áhyggjur niður á blað

E. Virkni og áhugamál

Mikilvægt er að halda sér virkum með því að stunda áhugamál svo sem lestur og hlusta á tónlist, heimsækja vini, fara í bíó, leikhús eða út að borða

Nokkur ráð

- Notaðu tímann þegar þú heldur að þú hafir mestu orkuna
- Passaðu að ofgera þér ekki
- Reyndu að hafa gleðina í fyrirrúmi

F. Streitustjórnun og efling sjálfstrausts

Preyta og breytingar á líkama vegna sjúkdóms geta haft áhrif á sálræna líðan þína og sjálfstraust þitt. Þú gætir rætt við þína nánustu um líðanina og fengið samtalsstuðning frá heilbrigðisstarfsmanni ef sálræn/andleg vanlíðan er til staðar.

Ráð við streitu

- Skoðaðu og þekktu streitueinkennin þín
- Þú gætir leitað upplýsinga hjá fagfólki
- Upplýsingar geta dregið úr óvissu og kvíða
- Lærðu jóga, hugleiðslu- og slökunarleiðir, núvitund og hugræna atferlismeðferð
- Horfðu á það jákvæða í lífinu- notaðu jákvætt sjálfstal
- Vertu við stjórnvöllinn á þeim hlutum sem þú getur stjórnað

Efling sjálfstrausts

- Vertu stolt/ur af því sem þú hefur áorkað!
- Prófaðu að setja þér ný og raunsæ markmið
- Þú getur fundið þér þína afþreyingu og áhugamál
- Þú getur farið í stuðningshóp eða á styrkjandi námskeið
- Sinntu vel sjálfsumhirðu/snyrtingu

„Það er mjög mikilvægt að gefa sér tíma til að hvílast og slaka á, að hlaða batteríin. Þú verður að átta þig á því hvernig þér líður hverju sinni og hætta að berjast stöðugt við líðanina og draga þig niður fyrir hana.“

G. Vertu opinn fyrir því að læra nýjar leiðir

Svo sem til þess að draga úr lystarleysi, verkjum og fleiru því sem getur haft áhrif á orku og daglega virkni þína. Einnig 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 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 sturtuna) og læra réttar líkams-/vinnustellingar

H. Félagslegur stuðningur

Lærðu að þiggja aðstoð og skipta niður verkum. Gerðu lista með aðstandendum um það sem þeir geta aðstoðað með. T.d. heimilisþrif, akstur, útbúa máltíðir og fylgjast með börnunum. Mundu að þú ert að gera þeim greiða og gefa þeim hlutverk með því að leyfa þeim að aðstoða þig. Athugaðu hvaða möguleikar eru í nærumhverfinu, svo sem; heimilishjálp, heimsóknþjónusta RKÍ, stuðningshópar o.fl.

„Ég skrifaði dagbók og skrifaði niður jákvæð comment um það hvað ég gat gert og hvað það tók mig langan tíma og líka hvaða nýju hluti ég náði að gera. Ég sá svo að smám saman voru framfarir hjá mér. Ég er kannski ekki enn orðin eins og ég var fyrir krabbameinið, en er komin langt í áttina að nýju eðlilegu mér.“

Heildræn endurhæfing eftir greiningu krabbameins

Sjúkdómnum og meðferðinni geta fylgt margvíslegir fylgikvillar sem hafa áhrif á líkamlega-sálfélagslega og andlega líðan, getu og daglega virkni fólks. Þarfinar eru mismunandi eftir aðstæðum og tíma hjá hverjum og einum. Mælt er með að hefja heildræna endurhæfingu fljótt eftir að krabbamein greinist og halda áfram eins lengi og á þarf að halda. Gott er að setja sér markmið, gera áætlun um þau og endurskoða svo reglulega samfara breyttum aðstæðum og þörfum, en hægt er að fá aðstoð við það.

Meginmarkmið endurhæfingar:

Að einstaklingurinn endurheimti og viðhaldi sem bestri virkni, heilsu og lífsgæðum innan þeirra takmarkana sem sjúkdómurinn og meðferðin setur honum hverju sinni.

Til eru margskonar endurhæfingar- stuðningsúrræði sem miða að því að bæta líðan, auka sjálfsbjargargetu, sjálfstraust, þrótt og þrek.



Á Landspítala

- Sálfræðiþjónusta, félagsráðgjöf, presta- og djáknaþjónusta, næringarráðgjöf, kynlífsráðgjöf, sjúkra- og iðjubjálfun o.fl.
- Slökunarmeðferð hjá hjúkrunarfræðingi
- Hreyfiúrræði: Sundleikfimi á Grensás og höppbjálfun við Hringbraut
- Líknarráðgjafateymi
- Verkjateymi
- Endurhæfingarteymi fyrir einstaklinga sem hafa greinst með krabbamein

Utan landspítala

- Ljósíð, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð www.ljosid.is
- Krabbameinsfélagið www.krabb.is
- Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins <https://www.krabb.is/>
- Stuðningshópar, m.a., Kraftur www.kraftur.org
- Svæðaskrifstofur í Reykjavík og á landsbyggðinni
- Reykjalundur fyrir ákveðna sjúklingahópa www.reykjalundur.is
- Kristnes, Sjúkrahúsið á Akureyri <https://www.sak.is/is/thjonusta/%20lyflaekningasvid/kristnes>
- Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands www.nlfi.is
- Virk, starfsendurhæfingarsjóður <http://www.virk.is/>
- Hreyfiseðill á heilsugæslu <https://hreyfisedill.is/login/>

Endurhæfingarteymi á landspítala

Endurhæfingarteymi starfar á Landspítala fyrir sjúklinga sem greinst hafa með krabbamein. Teymið aðstoðar við mat á endurhæfingarþörfum einstaklinga og við markmiðssetningu og áætlun að þeim. Veitt er fræðsla og stuðningur og vísað á möguleg úrræði til endurhæfingar innan og utan Landspítala. Í forgangi eru þeir sjúklingar sem eru með erfið og fjölbáttá einkenni sem hafa mikil áhrif á daglegt líf og lífsgæði.

Upplýsingar um teymið og starfssemi þess má finna á netsíðu spítalans. Þar er líka ítarlegt fræðsluefni á glærum um krabbameinstengda þreytu: <https://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/teymi-/endurhaefingarteymi-fyrir-krabbameinsgreinda/>

Þreytu- magnleysisdagbókin

Leiðbeiningar

Merktu með krossi alla daga, bæði fyrir og eftir hádegi, í viðeigandi reit eftir því hversu mikla orku (mæld út frá styrk þreytu/magnleysi) þú hefur á skalanum 1-10:

- 0** Engin þreyta/magnleysi - Getur gert hvað sem þú vilt, hvenær sem þú vilt.
- 1-3** Væg þreyta/magnleysi – Fær um að sinna virkni en þarft að minnka við þig.
- 4-6** Miðlungs þreyta/magnleysi – Getur sinnt daglegum þörfum eins og að baða þig og klæða en þarft reglulega hvíld á milli þess að þú ert virk/virkur. Hefur þörf fyrir að leggja þig reglulega yfir daginn.
- 7-9** Mikil þreyta/magnleysi– Vilt bara vera í rúminu allan daginn, engin matarlyst og átt erfitt með einbeitingu.
- 10** Gríðarleg þreyta/magnleysi – Getur ekki sinnt daglegum þörfum án hjálpar.

Merktu með krossi þá daga sem þú ferð í meðferð (lyfjameðferð, geislameðferð, hormónameðferð eða aðrar meðferðir). Með þessu getur þú séð hvaða áhrif meðferðin hefur á orkuna þína.

Skrifaðu gildi hemóglóbíns (Hgb) í reitinn merktann „Hemóglóbín“. Það er mælt reglulega ef þú ert í meðferð. Með því getur þú kannað hvaða áhrif það hefur á orkuna þína.

Þú getur deilt dagbókinni með meðferðaraðila þínum sem getur þá mögulega boðið þér áhrifaríkari meðferð við þreytu/magnleysi, byggt á skráningunni.

Allar beinar tilvitnanir sem koma fram í bæklingnum eru frá fólki sem hefur greinst með krabbamein og lýsir upplifunum sínum af þreytu/magnleysi.

