

Pomoc na zmęczenie

Getting Help for Fatigue - Polish

Zmęczenie jest objawem wyczerpania twojego organizmu i mózgu. Oznacza to, że nie masz energii na robienie tego, co chciałbyś/abyś lub musisz zrobić.

Zmęczenie, wywołane chorobą nowotworową różni się od zwykłego zmęczenia. Normalne zmęczenie spowodowane czynnościami życia codziennego jest problemem krótkotrwałym, który ustępuje po wypoczynku. Zmęczenie związane z chorobą nowotworową jest gorsze i może powodować większe dolegliwości. Odpoczynek nie prowadzi do ustąpienia zmęczenia i nawet niewielka aktywność może wyczerpać twoje siły.

Zmęczenie związane z nowotworem jest jednym z najczęściej występujących i najbardziej wyczerpujących skutków ubocznych choroby i jej leczenia.

Co powoduje zmęczenie u ludzi chorych na raka?

Rak może powodować zmęczenie. Jest to częste następstwo metod leczenia raka, takich jak chemioterapia i radioterapia. Inne problemy związane z rakiem, które mogą powodować większe zmęczenie, to małopłytkowość, ból i problem ze snem.

Podziel się swoim zmęczeniem.

Zespół medyczny, który zajmuje się twoim leczeniem, będzie mógł ci pomóc, jeżeli opowiesz im o swoim zmęczeniu. Najwłaściwszą osobą do oceny poziomu zmęczenia jest sam pacjent. Ale zmęczenie może być trudne do opisanie.

Ludzie opisują zmęczenie na wiele sposobów. Niektórzy mówią, że czują się zmęczeni, słabi, wycieńczeni, znużeni, wyczerpani, lub że funkcjonują na wolnych obrotach. Mówią, że nie mają energii i nie mogą się skoncentrować. Niektórzy mówią również, że ich ręce i nogi są ciężkie, że nie mają ochoty na robienie czegokolwiek i nie są w stanie spać, lub że śpią za dużo. Mówią, że mają zły nastrój, są smutni, porytowani lub sfrustrowani. Spróbuj znaleźć odpowiednie słowa do wyjaśnienia, jak odczuwasz swoje zmęczenie.

Poziom zmęczenia

Możesz opisać swój poziom zmęczenia jako brak zmęczenia, zmęczenie nieznaczne, umiarkowane lub poważne. Możesz również użyć skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza zupełny brak zmęczenia, a 10 oznacza najgorsze zmęczenie, jakie możesz sobie wyobrazić.

Pytania zadawane do opisu zmęczenia:

- Kiedy poczułeś się zmęczony? Jak długo to trwało?
- Czy odczucie zmęczenia zmieniło się w danym okresie czasu? W jaki sposób?
- Czy coś wpływa na poprawę zmęczenia? Pogarsza je?
- Jak wpłynęło ono na codzienne czynności lub to, co jest dla ciebie ważne w twoim życiu?

Wskazówki, jak radzić sobie ze zmęczeniem

Oszczędzaj siły.

- Zdecyduj, co jest najważniejsze do zrobienia i skoncentruj się na tych zadaniach w pierwszej kolejności.
- Rób wszystko powoli, tak aby nie zużywać zbyt wiele energii i oszczędzić siły na później.
- Poproś o pomoc i pozwól aby inne osoby wykonywały niektóre czynności za ciebie, jeśli jest to możliwe.
- Zorganizuj łatwy dostęp do rzeczy, których często używasz.
- Wyznacz regularny harmonogram dnia i postępuj zgodnie ze ściśle ustalonym planem, utrzymując, na ile to możliwe, normalny poziom aktywności.

Odwróć swoją uwagę.

Kiedy jesteś zmęczony/a, łatwo jest się zniechęcić lub wpaść w przygnębienie. Łatwo popaść w obsesję na temat tego powodu. Staraj się odwrócić swoją uwagę, zajmując się innymi rzeczami, takimi jak słuchanie muzyki lub czytanie książek. Te aktywności mogą dać ci ucieczkę od zmęczenia bez zużywania zbyt wiele energii.

Ćwicz.

Program ćwiczeń aerobowych – rozpoczęty za zgodą lekarza – może pomóc zmęczeniu, wzmocnić pracę serca i płuc i spowodować, że poczujesz się lepiej. Fizjoterapeuta może najlepiej doradzić, jaki program ćwiczeń jest teraz dla Ciebie najbardziej odpowiedni.

Odżywiaj się zdrowo.

- Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki medycznej, aby uzyskać od nich wskazówki, jak poradzić sobie z problemami takimi jak utrata apetytu, biegunka, nudności, czy wymioty.
- Jeśli nie otrzymałeś/aś innych instrukcji, jedz zrównoważoną dietę włącznie z produktami białkowymi (mięso, mleko, jaja i fasola) i pij około 8 do 10 szklanek wody dziennie.

Wyśpij się dobrze.

- Unikaj kofeiny w napojach (jak np. kawa, herbata lub słodkie napoje gazowane), jak również w żywności (np. czekolada).
- Nie ćwicz późnym wieczorem; może to powodować problemy ze snaniem.
- Organizm może potrzebować drzemki, ale stosuj krótkie drzemki (mniej niż 30 minut) wcześniej w ciągu dnia, tak aby nie wpłynęły one na jakość snu nocnego.
- Staraj się nie spędzać zbyt wiele czasu w łóżku. Może cię to osłabić.

Zrelaksuj się.

- Spróbuj spacerów, przebywania w relaksującym miejscu, uprawiania ogródka, lub obserwacji ptaków.
- Staraj się zredukować stres, stosując głębokie oddychanie, medytację, modlitwę, rozmowę z innymi, hobbystyczne malarstwo lub inne zajęcia, które z przyjemnością wykonujesz.
- Zapisz w swoim dzienniczku, jak czujesz się każdego dnia. Zabierz go ze sobą na następną wizytę u lekarza.
- Porozmawiaj z lekarzem o możliwości kontroli bólu, nudności czy depresji, jeżeli dotyczy.

Pamiętaj: Istnieje więcej niż jeden sposób diagnozowania i leczenia depresji. Daj znać swojemu lekarzowi lub pielęgniarce, jak się czujesz, aby mogli ci pomóc, kiedy będziesz tego potrzebować.

Aby otrzymać więcej informacji o chorobie nowotworowej, codziennej pomocy i wsparciu emocjonalnym, zadzwoń do American Cancer Society pod numer **1-800-227-2345** lub wejdź na stronę **cancer.org**. Jesteśmy tutaj zawsze, kiedy nas potrzebujesz.

