

# Co robić w przypadku zmęczenia

Zmęczenie to uczucie znużenia i braku energii. Osoby zmagające się ze zmęczeniem związanym z chorobą nowotworową często mówią, że są wyczerpane, nawet jeśli wystarczająco dużo śpią. Zmęczenie związane z rakiem może być gorsze niż zmęczenie wynikające z codziennego życia i nie ustępuje po odpoczynku.



## Co powoduje zmęczenie u osób chorych na raka?

Zmęczenie związane z rakiem jest jednym z najczęstszych skutków ubocznych choroby nowotworowej i jej leczenia. Niektóre częste przyczyny zmęczenia u osób chorych na raka to:

- Chemioterapia
- Radioterapia
- Operacja chirurgiczna
- Immunoterapia
- Niski poziom czerwonych krwinek (anemia)
- Ból
- Niepokój lub depresja



## Jak odczuwa się zmęczenie?

Ludzie opisują zmęczenie na wiele sposobów. Niektórzy mówią, że czują się zmęczeni, osłabieni, wyczerpani, znużeni, wykończeni lub ospali. Mogą mówić, że nie mają energii i nie potrafią się skupić. Niektórzy wspominają również o uczuciu ciężkości w ramionach i nogach, braku chęci do robienia czegokolwiek oraz problemach ze snem – albo bezsenności, albo nadmiernej senności. Mogą też mówić, że są w złym nastroju, smutni, drażliwi lub sfrustrowani.

Zespół opieki onkologicznej może poprosić cię o ocenę stopnia zmęczenia w skali: brak, łagodne, umiarkowane lub ciężkie. Można też zastosować skalę od 0 do 10, gdzie 0 oznacza brak zmęczenia, a 10 – najgorsze możliwe zmęczenie.

Mogą zostać zadane pytania takie jak:

- Kiedy zaczęło się zmęczenie? Jak długo trwało?
- Czy zmieniało się w czasie? W jaki sposób?

- Co łagodzi zmęczenie? Co je nasila?
- Jak wpłynęło to na twoje codzienne czynności lub rzeczy, które nadają sens twojemu życiu?



## Jak leczy się zmęczenie?

Sposób leczenia zmęczenia przez zespół opieki onkologicznej będzie zależał od przyczyny i objawów. Typowe metody leczenia zmęczenia obejmują:

- Leki poprawiające czujność i koncentrację
- Fizjoterapia
- Poradnictwo i radzenie sobie ze stresem
- Terapia snu



## Co możesz zrobić, aby radzić sobie ze zmęczeniem?

### Bądź tak aktywny, jak to możliwe.

- Staraj się codziennie wykonywać jakąś aktywność fizyczną. Nawet krótkie spacerki mogą złagodzić zmęczenie i poprawić samopoczucie. Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z zespołem opieki onkologicznej. Oni mogą zasugerować współpracę z fizjoterapeutą, który pomoże opracować najlepszy dla ciebie plan ćwiczeń.
- Przestrzegaj codziennej rutyny, utrzymując jak najbardziej normalny poziom aktywności.
- Inne rodzaje aktywności, takie jak joga, tai chi czy rozciąganie, również mogą pomóc w łagodzeniu zmęczenia.

### Oszczędzaj energię.

- Zdecyduj, które rzeczy są dla ciebie najważniejsze i skup się na nich w pierwszej kolejności.

- Umieść rzeczy, których najczęściej używasz, w łatwo dostępnym miejscu.
- Powiedz przyjaciołom czy bliskim osobom co mogą zrobić, aby pomóc. Ich wsparcie może pomóc ci lepiej radzić sobie ze zmęczeniem.

### Zmniejsz poziom stresu.

- Joga, masaż, medytacja i ćwiczenia relaksacyjne mogą pomóc w obniżeniu poziomu stresu.
- Jeśli potrzebujesz pomocy w radzeniu sobie ze stresem, zapytaj swój zespół opieki onkologicznej o możliwość skorzystania z porad psychologicznych lub grup wsparcia.

### Zadbaj o dobry sen.

- Staraj się spać 7 do 8 godzin każdej nocy. Regularne pory chodzenia do łóżka i wstawania pomagają w utrzymaniu zdrowego rytmu snu.
- Nie ćwicz zbyt późno wieczorem.
- Rób tylko krótkie przerwy na odpoczynek lub drzemki (krótsze niż 30 minut).
- Unikaj kofeiny od popołudnia – a nawet dłużej, jeśli wpływa ona na twój sen.

### Odżywiaj się zdrowo.

- Staraj się spożywać dietę bogatą w białko, owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste. Pij płyny przez cały dzień.
- Jeśli masz problemy z jedzeniem, porozmawiaj z zespołem opieki onkologicznej i zapytaj o możliwość spotkania z dietetykiem.



### Kiedy rozmawiać z zespołem opieki onkologicznej

Poinformuj swój zespół opieki onkologicznej o swoim zmęczeniu i o tym, jak wpływa ono na twoje życie. Zapytaj, czy możesz zrobić coś jeszcze, aby złagodzić zmęczenie.

Zapytaj również swój zespół opieki onkologicznej, czy przyjmowane leki mogą powodować uczucie zmęczenia i senności. Jeśli tak, być może będzie można zmienić lek lub dawkę.

Skontaktuj się z zespołem opieki onkologicznej jak najszybciej, jeśli:

- Nie możesz wstać z łóżka dłużej niż jeden dzień
- Masz problemy z budzeniem się
- Masz problemy z oddychaniem podczas aktywności fizycznej
- Zauważasz, że twoje zmęczenie nasila się



### Kiedy należy udać się na pogotowie lub zadzwonić pod numer 911

Zadzwoń pod numer 911 lub udaj się na pogotowie, jeśli:

- Czujesz się zdezorientowany(-a) lub masz zawroty głowy
- Tracisz równowagę lub upadasz
- Odczuwasz duszności, nawet w spoczynku



Aby otrzymać więcej informacji i wsparcie, wejdź na stronę *American Cancer Society* [cancer.org/polish](https://cancer.org/polish) lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.