

Що робити, якщо є ВТОМЛЮВАНІСТЬ

Втомлюваність (або «підвищена втомлюваність») — це відчуття втоми та браку енергії. Люди зі втомлюваністю, пов'язаної з раком, часто кажуть, що вони виснажені, навіть коли сплять достатньо. Втомлюваність, пов'язана з раком, може бути гіршою, ніж втомлюваність від повсякденного життя, і вона не зменшується після відпочинку.



Що є причиною втомлюваності у людей з раком?

Втомлюваність, пов'язана з раком, є одним з найпоширеніших побічних ефектів раку та його лікування. Деякі типові причини втомлюваності у людей з раком такі:

- хіміотерапія
- променева терапія
- хірургічна операція
- імунотерапія
- зменшення кількості еритроцитів (анемія)
- болі
- тривожність або депресія



Як відчувається втомлюваність?

Люди описують втомлюваність по-різному. Деякі кажуть, що відчувають себе втомленими, слабкими, виснаженими, змученими, знесиленими

або млявими. Вони можуть також говорити, що у них немає сил і вони не можуть зосередитися. Деякі також кажуть, що у них важкі руки і ноги, що вони не хочуть нічого робити, не можуть спати або сплять занадто багато. Вони можуть казати, що почуваються похмурими, сумними, дратівливими або розчарованими.

Ваша команда онкологічної допомоги може попросити вас оцінити ступінь вашої втомлюваності як «відсутня», «незначна», «помірна» або «сильна». Або ж ви зможете використовувати шкалу від 0 до 10, де 0 означає повну відсутність втомлюваності, а 10 — найгіршу втомлюваність, яку ви тільки можете собі уявити.

Вам можуть поставити запитання на кшталт:

- Коли з'явилася втомлюваність? Як довго вона зберігалася?
- Чи змінилася вона з часом? Яким чином?
- Що її зменшує? Що погіршує?
- Як вона вплинула на те, що ви робите щодня, або на речі, які надають сенс вашому життю?



Як лікують втомлюваність?

Те, як ваша команда онкологічної допомоги буде лікувати вашу втомлюваність, залежатиме від її причини та симптомів. До числа поширених засобів лікування втомлюваності належать:

поширених засобів лікування втомлюваності належать:

- ліки, які допомагають відчувати себе більш бадьорим і пильним
- фізична терапія
- консультування та управління стресом
- терапія сном



Що ви можете зробити, щоб впоратися зі втомлюваністю?

Будьте максимально активні!

- Намагайтеся займатися фізичною активністю щодня. Навіть короткі прогулянки можуть зменшувати втомлюваність і допомагати вам поліпшити самопочуття. Перед початком фізичної активності проконсультуйтеся зі своєю командою онкологічної допомоги! Вони можуть запропонувати вам попрацювати з фізичним терапевтом, щоб скласти найкращий для вас план вправ.
- Дотримуйтесь розпорядку дня, підтримуючи якомога більш нормальний для вас рівень активності.

- Зменшити втомлюваність можуть також допомогти й інші види активності, такі як йога, тай-чі або вправи на розтягування.

Бережіть свої сили!

- Вирішіть, які справи вам найбільше потрібні або які хочеться зробити, і в першу чергу зосередьтеся на них.
- Покладіть речі, якими користуєтеся найчастіше, у межах легкої доступності.
- Розкажіть друзям чи близьким, чим вони можуть допомогти. Їхня підтримка може допомогти вам краще впоратися зі втомлюваністю.

Знижуйте рівень свого стресу!

- Йога, лікувальний масаж, медитація та вправи на розслаблення можуть допомогти вам у зниженні рівня стресу.
- Якщо вам потрібна допомога в подоланні стресу, запитайте у своєї команди онкологічної допомоги про консультації або групи підтримки.

Добре висипайтеся!

- Намагайтеся щоночі спати по 7–8 годин. Регулярний відхід до сну в один і той же час і регулярне пробудження в один і той же час допомагають налагодити здоровий режим сну.
- Увечері не виконуйте фізичні вправи занадто пізно!
- Протягом дня робіть тільки короткі перерви на сон або відпочинок (менше 30 хвилин).
- Уникайте кофеїну приблизно після 3 години дня (і раніше, якщо це впливає на ваш сон).

Добре їжте!

- Намагайтеся дотримуватися дієти, що містить білок, фрукти, овочі та цілюзернові продукти. Пийте рідину протягом усього дня.

- Якщо у вас виникають проблеми з харчуванням, попросіть свою команду онкологічної допомоги організувати зустріч з дієтологом.



Коли звертатися до своєї команди онкологічної допомоги

Повідомте свою команду онкологічної допомоги, чи відчуваєте ви втомлюваність, і як вона впливає на ваше життя. Запитайте, чи є ще щось, що ви можете зробити, щоб допомогти зі втомлюваністю.

Крім того, запитайте у своєї команди онкологічної допомоги, чи можуть якісь із препаратів, які ви приймаєте, викликати у вас відчуття втоми та сонливості. Якщо так, то, можливо, вони зможуть перевернути вас на інші ліки або змінити дозу.

Якнайшвидше телефонуйте своїй команді онкологічної допомоги, якщо:

- не можете встати з ліжка більше доби
- маєте проблеми з пробудженням
- маєте проблеми з відновленням дихання під час активної діяльності
- помічаєте, що ваша втомлюваність погіршується



Коли звертатися до відділення невідкладної допомоги або дзвонити до служби «911»

Телефонуйте «911» або звертайтеся до відділення невідкладної допомоги, якщо:

- відчуваєте сплутаність свідомості або запаморочення
- втрачаєте рівновагу або падаєте
- відчуваєте задишку навіть у стані спокою



Для отримання додаткової інформації та підтримки відвідайте веб-сайт American Cancer Society за адресою cancer.org/ukrainian або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!

