

# Kako se nositi s iscrpljenošću od raka

Namijenjeno osoba koje maju rak, njihovim obiteljima i prijateljima

**Iscrpljenost je osjećaj teškog umora koju osjeća veliki broj ljudi koji imaju rak i podvrgnu se liječenju od raka (kemoterapiji, radioterapiji, hormonskoj terapiji i, ponekad, kirurškom zahvatu).**

**Ovaj informativni list daje odgovore na često postavljana pitanja o iscrpljenosti koju uzrokuje rak i liječenje od raka.**

## Što je iscrpljenost od raka?

Iscrpljenost od raka znači umor i nedostatak energije. Iscrpljenost je najčešća nuspojava kod raka i njegovog liječenja.

Iscrpljenost od raka se znatno razlikuje od svakodnevnog umora. Ona se može iznenada pojaviti. Za razliku od svakodnevnog umora, uzrok iscrpljenosti nije neminovno tjelesna ili cjelodnevna aktivnost. Odmor ne pomaže uvijek da se čovjek oslobodi iscrpljenosti. To stanje može trajati tjednima, mjesecima ili čak godinama nakon završene terapije. Liječnici to zovu 'kronična iscrpljenost' ili – dugotrajni umor. No, većina ljudi povratu svoju normalnu energiju u roku od šest mjeseci do godinu dana nakon završetka terapije.

Iscrpljenost može potpuno ovladati čovjekom i dovesti do frustracije. To se može odraziti na veliki dio života.

## Kakav je to osjećaj?

Razni ljudi imaju različite simptome. Osobe koje osjećaju iscrpljenost od raka,

opisuju kako se osjećaju slabi, iscrpljeni, spavaju, pospani su, umorni, konfuzni ili nestrpljivi. Neki to opisuju kao 'osjećaj u cijelom tijelu' i kažu kako se 'jednostavno ne mogu ni pomaknuti'. Drugi imaju umorne ili bolne udove i osjećaju kako ostaju bez daha, čak i nakon najmanje aktivnosti.

Mnogima je iscrpljenost od raka nešto što nikada ranije nisu doživjeli. Često je to teško opisati i drugima teško razumjeti.

## Kako iscrpljenost pogađa ljude?

Mnogi koji imaju rak kažu kako je iscrpljenost najteža od svih nuspojava koje uzrokuje rak i njegovo liječenje. Iscrpljenost može utjecati na to kako ljudi misle kao i kako se osjećaju. Osoba koja osjeća iscrpljenost može:

- imati veću potrebu za spavanjem ili imati problema sa spavanjem
- osjećati tjelesnu, emocionalnu i/ili mentalnu iscrpljenost
- osjećati kako su joj ruke i noge teške
- ne imati želju za normalnim stvarima, kao što su jelo, razgovor s prijateljima i obitelji ili kupovina
- teško se koncentrirati ili jasno razmišljati
- ne imati želju za spolnim odnosom
- osjećati kako je sve teško. Zbog tih osjećaja može doći do gubitka volje.

Neki čak mogu pasti u depresiju. Ako osoba stalno osjeća tugu, ako joj teško ujutro ustati iz kreveta ili nema volju činiti ono što joj je ranije pričinjalo užitek, treba porazgovarati s

liječnikom, nazvati Cancer Helpline (Telefonsku liniju za pomoć oboljelima od raka) na **13 11 20** ili Multilingual Line (Višejezičnu telefonsku liniju) na **13 14 50**. Možda je pod depresijom i savjetovanje i lijekovi joj mogu pomoći.

***‘Nisam imala pojma da ću još uvijek osjećati umor pet mjeseci nakon okončanja terapije ... Nisam znala kako se mogu oporaviti i bojala sam se da će tako i ostati: da se neću vratiti u normalno stanje, da više nikada neću opet imati snage.’ (Georgina)***

### **Što uzrokuje iscrpljenost od raka?**

Iscrpljenost tijekom liječenja mogu uzrokovati nuspojave od postupaka u liječenju kao što su:

- kemoterapija
- radioterapija
- kirurški zahvat
- transplantacija koštane srži
- biološka terapija
- hormonske terapije.

Česte nuspojave nekih od ovih postupaka su nedovoljan broj crvenih krvnih stanica (anemija). Anemija znači da postoji manjak crvenih krvnih stanica koje prenose kisik kroz tijelo.

Rak može izazvati iscrpljenost. Neki maligni tumori stvaraju toksine. Oni mogu uzrokovati umor ili zaustaviti stvaranje važnih minerala u tijelu, kao što su kalij i kalcij.

Kada razine takvih minerala padnu prenisko, to utječe na mišiće i može izazvati slabost i umor. Liječenje raka

može ponekad utjecati na razine hormona, što može također smanjiti razinu energije. I druge stvari mogu izazvati osjećaj umora kod osobe koja ima rak: slaba prehrana, bolovi, loše spavanje, osjećaj stresa, depresija, infekcije, neki lijekovi, tjelesna neaktivnost.

Osobe koje imaju rak mogu pogađati i drugi zdravstveni problemi; nuspojave od lijekova za ublažavanje bolova, steroida, tableta za spavanje ili lijekova protiv depresije; i emocionalni problemi.

Liječnici pokušavaju utvrditi što uzrokuje iscrpljenost od raka i koji su najbolji načini da se to drži pod kontrolom i liječi.

Kako se ljudi nose s iscrpljenošću od raka? Ako osjećate iscrpljenost zbog raka, budite iskreni o tome prema sebi i prema drugima. Pitajte svog liječnika postoji li liječnički postupak koji bi u tome mogao pomoći.

Evo nekoliko ideja onima koji osjećaju iscrpljenost od raka.

- Planirajte neke aktivnosti koje možete podnijeti
- Odmorite se kada osjetite umor
- Odspavajte ili se odmorite nekoliko puta nakratko, umjesto jednog dugog odmora
- Ne činite više od onoga što možete podnijeti
- Prestanite prije nego postanete preumorni
- Dobro jedite i pijte puno tekućine. Nekima prehrana s puno voća i povrća i hrane na bazi žitarica poput tjestenine i riže) daje osjećaj energije. Neki se bolje osjećaju ako u prehrani imaju više mesa. Upitajte dijetetičara za pomoć ako vam je potreban savjet ili pomoć u

- planiranju obroka ili postizanju veće snage
- Pušenje umara. Ako pušite, porazgovarajte s liječnikom ili s Quitline (Telefonskom linijom za odvikavanje od pušenja) na 13 78 48
  - Alkohol može uzrokovati umor i gubitak energije. Smanjite alkohol
  - Tjelovježba pomaže ljudima da budu jači i bolje se osjećaju. Ako niste navikli na tjelovježbu, počnite laganom šetnjom od 5 do 10 minuta. Postupno produžite vrijeme ako vam to ne stvara teškoće. Istezanje je dobra lagana vježba.
  - Ako ste navikli na puno tjelovježbe i aktivnost, razmislite o manje naporim vježbama poput joge ili Tai Chia ili čak hodanja
  - Trideset minuta aktivnog vježbanja pet do šest dana u tjednu može pomoći u borbi protiv iscrpljenosti
  - Probajte činiti ono što vam pruža zadovoljstvo
  - Smijeh s prijateljima ili igranje s djetetom ili kućnim ljubimcem može vam pomoći da se osjećate bolje
  - Slušanje glazbe, čitanje i meditiranje mogu vam pomoći da se opustite
  - Činite ono što morate i što želite
  - Ako vam prijatelji i obitelj ponude pomoć, dopustite im da učine neke stvari koje obično vi činite
  - Ako vas posjetitelji umaraju, recite im da vam je potreban odmor
  - Izbjegavajte stres, ako je moguće, i naučite kako se možete opustiti
  - Zapisujte kada se osjećate umorno i planirajte raditi što trebate kada ste manje umorni
  - Nazovite Cancer Council Helpline (Telefonsku liniju za pomoć Vijeća za rak) na **13 11 20** ako želite razgovarati s Cancer Connect (dragovoljcem službe za vezu s ljudima koji su imali rak), koji vam može reći kako se nosio u toj situaciji
  - Pridružite se grupi za potporu osobama koje imaju rak ili porazgovarajte s medicinskom sestrom na Cancer Council Helpline (Telefonskoj liniji za pomoć Vijeća za rak). Govoreći o svojim osjećajima može vam smanjiti teret iscrpljenosti i možete saznati kako su se drugi u sličnoj situaciji snalazili.

### **Savjeti u svakodnevnim aktivnostima**

Ako osjećate iscrpljenost od raka, raspitajte se u mjesnoj općini na koji način vam mogu pomoći. (Pogledajte u bijelom telefonskom imeniku, u poslovnom dijelu, pod imenom općine). Mjesne općine mogu osigurati obroke; čišćenje kuće, održavanje i vrtlarske poslove; dnevnu skrb za odrasle i djecu; skrb o kućnim ljubimcima; i posjete dragovoljaca. Neke od ovih usluga su besplatne, a neke se plaćaju po niskim cijenama. Socijalni radnik u bolnici može vam reći koje još usluge postoje. Fizioterapeut ili radni terapeut može također pomoći.

### **Na poslu**

- Ako vam je zbog iscrpljenosti teško obavljati uobičajene dužnosti, upitajte poslodavca može li promijeniti vaše dužnosti ili radne sate
- Ako vam iscrpljenost znatno otežava rad, razmislite o dopustu ili skraćanju radnog vremena

- Planirajte najintenzivnije raditi kada imate najviše energije i imati kraće odmore kada ćete vjerojatno biti umorni
- Ako vaš posao zahtijeva puno saginjanja i kretanja, upitajte poslodavca može li na kraće vrijeme promijeniti vaše dužnosti
- Ako mate problema na poslu ili s poslodavcem zbog vaše bolesti ili liječenja, saznajte koja su vaša prava. Za više informacija posjetite [www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au) ili nazovite Cancer Council Helpline (Telefonsku liniju za pomoć Vijeća za rak) na **13 11 20**.

#### **Je li odmor uvijek najbolje rješenje?**

- Prijatelji i obitelj mogu savjetovati ljudima koji osjećaju iscrpljenost zbog raka da svemu pristupe 'polako' i 'dosta se odmaraju'. Ali dugotrajno ležanje može dovesti do toga da se čovjek osjeća još umornije. Dugotrajnim mirovanjem mišići mogu oslabiti i teže ih je aktivirati. Ako osjećate iscrpljenost zbog raka, budite što aktivniji, a da time ne pojačate iscrpljenost
- Pitajte liječnika ili medicinsku sestru koliko morate mirovati i koje vam vježbe preporučuju
- Drugi ljudi možda ne razumiju da mirovanje ne pomaže da prestane iscrpljenost e. Objasnite im da se iscrpljenost razlikuje od normalnog umora.

#### **Kada treba razgovarati s liječnikom ili medicinskom sestrom**

Ako osjećate iscrpljenost zbog raka, porazgovarajte s liječnikom prije nego

započnete program tjeleovježbe. Pitajte liječnika kako se nositi s iscrpljenošću i živjeti što normalnije.

Recite svom liječniku ili medicinskoj sestri ako:

- osjećate vrtoglavicu
- gubite ravnotežu kada hodate ili ustajete iz kreveta ili sa stolice
- padnete i povrijedite se
- osjećate bolove u tijelu
- nemate snage
- teško vam se probuditi
- osjećali ste se preumorni i niste mogli ustati iz kreveta 24 sata
- imate problema s disanjem
- iscrpljenost se pogoršava
- osjećate zbunjenost ili ne možete jasno misliti
- imate poteškoća sa spavanjem.

#### **Kada će iscrpljenost popustiti?**

Iscrpljenost može popustiti kada se završi terapija za rak. Neki osjećaju iscrpljenost kada terapija završi. Ponekad iscrpljenost popusti, a onda se opet povrti.

Probajte biti strpljivi ako se ne oporavljate tako brzo kako biste željeli.

Ako vas iscrpljenost zabrinjava, porazgovarajte s liječnikom ili medicinskom sestrom. Oni će možda moći ocijeniti koliko dugo može trajati iscrpljenost.

#### **Multilingual Cancer Information Line (Višejezična linija za informacije o raku)**

**13 14 50**, pruža pozivateljima informacije o raku na njihovom jeziku. Osobe pogođene rakom mogu razgovarati s iskusnom medicinskom sestrom za rak uz pomoć tumača

i dobiti informacije o raku i potporu – sve po cijeni mjesnog poziva.

Slijedite navedene korake;

1. Nazovite Službu za prevođenje i tumačenje na 13 14 50, od ponedjeljka do petka, od 9.00 – 17.00 h
2. Recite koji jezik trebate.
3. Pričekajte tumača na liniji (može potrajati do 3 minute)
4. Zamolite tumača da nazove Cancer Council Victoria Helpline (Telefonsku liniju za pomoć Vijeća za rak Victorije) na 13 11 20
5. Bit ćete spojeni s tumačem i medicinskom sestrom za rak.

Za informacije i potporu na engleskom jeziku nazovite **13 11 20**.

**Zadnja verzija:** studeni 2010.

