

Αντιμετώπιση της κόπωσης από τον καρκίνο

Η κόπωση είναι ένα αίσθημα μεγάλης κούρασης που βιώνουν πολλοί άνθρωποι που πάσχουν από καρκίνο και από την αγωγή του (χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία, ορμονοθεραπεία και σε ορισμένες περιπτώσεις, χειρουργική επέμβαση).

Αυτό το πληροφοριακό φυλλάδιο απαντά σε συνήθεις ερωτήσεις σχετικά με την κόπωση που προκαλείται από τον καρκίνο και από την αγωγή του.

Τι είναι η κόπωση από τον καρκίνο;

Η κόπωση από τον καρκίνο σημαίνει κούραση και έλλειψη ενέργειας. Η κόπωση είναι η πιο συχνή παρενέργεια του καρκίνου και της αγωγής του.

Η κόπωση από τον καρκίνο είναι πολύ διαφορετική από την καθημερινή κούραση. Μπορεί να συμβεί ξαφνικά. Σ' αντίθεση με την καθημερινή κούραση, δεν προκαλείται αναγκαστικά από άσκηση ή τη δραστηριότητα μιας μακριάς ημέρας. Η ανάπαυση δεν βοηθά πάντα στην ανακούφιση της κόπωσης. Μπορεί να συνεχιστεί για εβδομάδες, μήνες ή και χρόνια μετά την ολοκλήρωση της αγωγής. Οι γιατροί την αποκαλούν «χρόνια κόπωση» ή - μακροχρόνια κούραση. Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι θα ανακτήσουν τα κανονικά επίπεδα ενέργειάς τους μεταξύ έξι μηνών και ενός χρόνου μετά το τέλος της αγωγής τους.

Η κόπωση μπορεί να είναι δυσβάσταχτη και απογοητευτική. Μπορεί να επηρεάσει πολλές πτυχές της ζωής σας.

Ποια είναι η αίσθησή της;

Διαφορετικοί άνθρωποι έχουν διαφορετικά συμπτώματα. Οι άνθρωποι που πάσχουν με κόπωση από τον καρκίνο περιγράφουν αίσθηση αδυναμίας, εξάντλησης, υπνηλίας, κούρασης, σύγχυσης ή ανυπομονησίας. Κάποιοι την περιγράφουν ως μια «εμπειρία σε ολόκληρο το σώμα» και λένε ότι «απλώς δεν μπορούν να κινηθούν». Άλλοι έχουν κουρασμένα ή επώδυνα άκρα και αισθάνονται να τους κόβεται η ανάσα, ακόμα και μετά από μόνο μια μικρή δραστηριότητα.

Για πολλούς ανθρώπους, η κόπωση από τον καρκίνο είναι κάτι που δεν έχουν βιώσει ποτέ. Μπορεί συχνά να είναι δύσκολο να περιγραφεί και δύσκολο για άλλους ανθρώπους να την καταλάβουν.

Πώς επηρεάζει η κόπωση τους ανθρώπους;

Πολλοί άνθρωποι με κόπωση από τον καρκίνο λένε ότι είναι η πιο δύσκολη απ' όλες τις παρενέργειες του καρκίνου τους και της αγωγής του. Η κόπωση μπορεί να επηρεάσει το πώς οι άνθρωποι σκέφτονται, καθώς και το πώς αισθάνονται. Ένα άτομο με κόπωση μπορεί:

- Να χρειάζεται περισσότερο ύπνο ή να δυσκολεύεται να κοιμηθεί
- Να έχει σωματική, συναισθηματική ή/και ψυχική εξάντληση
- Να νιώθει τα χέρια και τα πόδια του βαριά
- Να μην θέλει να κάνει συνηθισμένα πράγματα, όπως να φάει, να κουβεντιάζει με φίλους και την οικογένεια ή να πηγαίνει για ψώνια
- Να δυσκολεύεται να συγκεντρώνεται ή να σκέφτεται καθαρά
- Να μην αισθάνεται να κάνει σεξ

- Να νιώθει ότι τα πάντα είναι δύσκολα. Η διάθεση των ανθρώπων μπορεί να μειωθεί λόγω αυτών των συναισθημάτων.

Μερικοί άνθρωποι μπορεί ακόμη και να γίνουν καταθλιπτικοί. Εάν ένα άτομο έχει συνεχή συναισθήματα λύπης, έχει πρόβλημα να σηκώνεται από το κρεβάτι το πρωί ή δεν αισθάνεται να κάνει πράγματα που συνήθιζε να απολαμβάνει, είναι σημαντικό να μιλήσει με το γιατρό του, να καλέσει την Cancer Helpline [Γραμμή Βοήθειας Καρκίνου] στο **13 11 20** ή τη **Multilingual Line [Πολυγλωσσική Γραμμή]** στο **13 14 50**. Μπορεί να έχει κατάθλιψη και η παροχή συμβουλών ή φαρμακευτική αγωγή δύναται να το βοηθήσουν.

«Δεν είχα ιδέα ότι θα συνεχίζω να αισθάνομαι κουρασμένη πέντε μήνες μετά την ολοκλήρωση της αγωγής ... Δεν ήξερα πώς να το κάνω καλύτερο και φοβήθηκα ότι έτσι θα ήταν στο εξής: ότι δεν θα επανέλθω στο φυσιολογικό, ότι ποτέ δεν θα επέστρεφα στο να έχω πάλι ενέργεια.» (Τζωρτζίνα)

Τι προκαλεί την κόπωση από τον καρκίνο;

Η κόπωση κατά τη διάρκεια της αγωγής μπορεί να προκληθεί από τις παρενέργειες των αγωγών για τον καρκίνο, όπως από τη:

- Χημειοθεραπεία
- Ακτινοθεραπεία
- Χειρουργική επέμβαση
- Μεταμόσχευση μυελού των οστών
- Βιολογικές αγωγές
- Ορμονοθεραπείες.

Μια κοινή παρενέργεια από ορισμένες απ' αυτές τις αγωγές είναι η μη ύπαρξη αρκετών ερυθρών αιμοσφαιρίων (αναιμία). Αναιμία σημαίνει ότι υπάρχουν λιγότερα ερυθρά αιμοσφαίρια του αίματος για να μεταφέρουν οξυγόνο σε όλο το

σώμα.

Ο καρκίνος μπορεί να προκαλέσει κόπωση. Ορισμένοι όγκοι του καρκίνου παράγουν τοξίνες. Αυτές μπορεί να προκαλέσουν κούραση ή να σταματήσουν το σώμα να παράγει σημαντικά μέταλλα, όπως το κάλιο και το ασβέστιο.

Όταν τα επίπεδα των εν λόγω μετάλλων μειωθούν πολύ χαμηλά, επηρεάζουν τους μύς και μπορεί να προκαλέσουν αδυναμία και κόπωση. Η αγωγή του καρκίνου μπορεί να επηρεάσει μερικές φορές τα επίπεδα ορμονών, που μπορεί επίσης να μειώσει τα επίπεδα ενέργειας.

Άλλα πράγματα μπορούν να κάνουν ένα άτομο με καρκίνο να αισθάνεται κουρασμένο: το ότι δεν τρώει καλά, ο πόνος, ότι δεν κοιμάται καλά, το άγχος, η κατάθλιψη, η αγωγή λοιμώξεων, ορισμένα φάρμακα, και η έλλειψη εξάσκησης.

Οι άνθρωποι με καρκίνο μπορεί επίσης να επηρεαστούν από άλλα προβλήματα υγείας: παρενέργειες από αναλγητικά φάρμακα, στεροειδή, υπνωτικά ή αντικαταθλιπτικά χάπια και συναισθηματικά προβλήματα.

Οι γιατροί προσπαθούν να ανακαλύψουν τι προκαλεί την κόπωση από τον καρκίνο και τους καλύτερους τρόπους για να την διαχειριστούν και να την αντιμετωπίσουν.

Πώς αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι την κόπωση από τον καρκίνο;

Αν έχετε κόπωση από τον καρκίνο, να είστε ειλικρινείς γι' αυτό με τον εαυτό σας και με τους άλλους. Ρωτήστε το γιατρό σας αν υπάρχει κάποια ιατρική αγωγή που θα μπορούσε να βοηθήσει.

Παρακάτω αναφέρουμε μερικές ιδέες για τους ανθρώπους που έχουν κόπωση από τον καρκίνο.

- Σχεδιάσετε μερικές δραστηριότητες που μπορείτε να διαχειριστείτε

- Να ξεκουράζεστε όταν αισθάνεστε κουρασμένοι
- Να έχετε αρκετούς σύντομους υπνάκους ή διαλείμματα, αντί μία μακρά περίοδο ανάπαυσης
- Να μην κάνετε περισσότερα από ό,τι είναι άνετο
- Σταματήστε προτού κουραστείτε
- Να τρώτε καλά και να πίνετε πολλά υγρά. Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν ότι μια διατροφή με πολλά φρούτα και λαχανικά και δημητριακά (όπως ζυμαρικά ή ρύζι), τους δίνει μια αίσθηση ενέργειας. Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται καλύτερα με το να τρώνε περισσότερο κρέας στη διατροφή τους. Ρωτήστε έναν διαιτολόγο για βοήθεια εάν χρειάζεστε κάποια συμβουλή ή βοήθεια με τον προγραμματισμό γευμάτων ή την αύξηση των επιπέδων ενέργειας
- Το κάπνισμα είναι κουραστικό. Εάν καπνίζετε, μιλήστε με το γιατρό σας ή στο Quitline στο 13 78 48
- Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει κόπωση και απώλεια ενέργειας. Μειώστε την ποσότητα του αλκοόλ που πίνετε
- Η άσκηση βοηθά τους ανθρώπους να γίνονται δυνατότεροι και να αισθάνονται καλύτερα. Εάν δεν είστε συνηθισμένοι στην άσκηση, ξεκινήστε να περπατάτε σιγά-σιγά για πέντε έως 10 λεπτά. Σταδιακά εάν αισθάνεται άνετα αυξήστε αυτό τον χρόνο. Το τέντωμα (stretching) είναι μια καλή ελαφριά άσκηση
- Εάν έχετε συνηθίσει να κάνετε πολλή άσκηση και να είστε ενεργητικοί, σκεφθείτε να κάνετε λιγότερο έντονη άσκηση, όπως γιόγκα ή Τάι Τσι ή ακόμα και περπάτημα
- Τριάντα λεπτά ενεργού άσκησης πέντε έως έξι ημέρες την εβδομάδα μπορούν να βοηθήσουν με την κόπωση
- Προσπαθείτε να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν
- Το να γελάτε με τους φίλους ή να παίζετε με ένα παιδί ή κατοικίδιο ζώο μπορεί να σας κάνει να νιώσετε καλύτερα
- Το να ακούτε μουσική, το διάβασμα και ο διαλογισμός μπορεί να σας βοηθήσουν να χαλαρώνετε
- Κάντε τα πράγματα που χρειάζεστε και θέλετε να κάνετε
- Αν οι φίλοι και η οικογένειά σας προσφερθούν να σας βοηθήσουν, να τους αφήσετε να κάνουν κάποια από τα πράγματα που κάνετε συνήθως
- Εάν οι επισκέπτες σας κάνουν να αισθάνεστε κουρασμένοι, να τους πείτε ότι χρειάζεστε να ξεκουραστείτε
- Αποφεύγετε το άγχος όπου μπορείτε και μάθετε τρόπους για να χαλαρώνετε
- Κρατάτε σημειώσεις όταν αισθάνεστε κουρασμένοι και σχεδιάζετε να κάνετε πράγματα όταν αισθάνεστε λιγότερο κουρασμένοι
- Καλέστε τη Cancer Council Helpline [Γραμμή Βοήθειας του Αντικαρκινικού Συμβουλίου] στο **13 11 20** για να μιλήσετε με έναν Cancer Connect [Σύνδεση Καρκίνου] εθελοντή, που μπορεί να μοιραστεί την ιστορία του/της για το πώς αντιμετώπισε τον καρκίνο
- Συμμετέχετε σε Ομάδα Στήριξης Καρκίνου ή μιλήστε με μια νοσοκόμα/ ένα νοσοκόμο στη Cancer Council Helpline [Γραμμή Βοήθειας του Αντικαρκινικού Συμβουλίου]. Μιλώντας για τα συναισθήματά σας μπορεί να μειωθεί το βάρος της κόπωσης, και μπορείτε να ακούσετε πώς άλλοι άνθρωποι σε παρόμοιες καταστάσεις τα έχουν καταφέρει.

Συμβουλές για τη διαχείριση των καθημερινών δραστηριοτήτων

Αν έχετε κόπωση από τον καρκίνο, ρωτήστε τον Δήμο σας πώς μπορούν να σας βοηθήσουν. (Δείτε τον ονομαστικό τηλεφωνικό κατάλογο, τμήμα επιχειρήσεων, κάτω από το όνομα του Δήμου.) Οι Δήμοι μπορούν να προσφέρουν γεύματα καθαρισμό στο σπίτι, συντήρηση και κηπουρική ημερήσια φροντίδα για ενήλικες και

παιδιά' φροντίδα κατοικίδιων ζώων και επισκέψεις εθελοντών. Μερικές από αυτές τις υπηρεσίες είναι δωρεάν και μερικές είναι χαμηλού κόστος. Η κοινωνική λειτουργός στο νοσοκομείο σας μπορεί να σας ενημερώσει για άλλες υπηρεσίες. Ένας φυσικοθεραπευτής ή εργοθεραπευτής μπορεί επίσης να βοηθήσει.

Στην εργασία

- Εάν βρίσκετε δύσκολο να κάνετε τα συνήθη καθήκοντα της εργασίας σας λόγω της κόπωσης, να ζητήσετε από τον εργοδότη σας αν τα καθήκοντα ή οι ώρες σας μπορούν να τροποποιηθούν
- Εάν η κόπωση κάνει την εργασία δύσκολη, εξετάστε τη δυνατότητα λήψης άδειας ή μείωσης των ωρών εργασίας σας για ένα μικρό χρονικό διάστημα
- Σχεδιάζετε να εργάζεστε πιο εντατικά όταν θα αισθάνεστε πιο ενεργητικοί και σχεδιάζετε σύντομες περιόδους ανάπαυσης για το πότε είναι πιθανό να είστε κουρασμένοι
- Εάν η εργασία σας περιλαμβάνει πολύ σκύψιμο και κίνηση, ρωτήστε τον εργοδότη σας εάν μπορείτε να αλλάξετε τα καθήκοντά σας για μια σύντομη χρονική περίοδο
- Αν έχετε προβλήματα με την απασχόληση ή με τον εργοδότη σας λόγω του καρκίνου σας ή ο,τιδήποτε σχετίζεται με την αγωγή του καρκίνου σας, να γνωρίζετε τα δικαιώματά σας. Επισκεφθείτε το www.cancervic.org.au ή καλέστε τη Cancer Council Helpline [Γραμμή Βοήθειας του Αντικαρκινικού Συμβουλίου] στο **13 11 20** για περισσότερες πληροφορίες.

Είναι πάντα καλύτερη η ανάπαυση;

- Οι φίλοι και η οικογένεια μπορεί να δίνουν συμβουλές στους ανθρώπους που έχουν

κόπωση από τον καρκίνο όπως, «πάρτο με το μαλακό» και «ξεκουράσου πολύ». Όμως, η παραμονή στο κρεβάτι για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο κουρασμένοι. Η ανάπαυση για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει αποδυνάμωση των μυών και να γίνει πιο δύσκολο να είστε ενεργοί. Αν έχετε κόπωση από τον καρκίνο, να είστε όσο μπορείτε ενεργός χωρίς να χειροτερεύετε την κόπωση

- Ρωτήστε το γιατρό ή τη νοσοκόμα σας πότε ανάπαυση στο κρεβάτι και άσκηση προτείνουν
- Άλλοι άνθρωποι μπορεί να μην καταλαβαίνουν ότι η ανάπαυση δε διώχνει την κόπωσή σας. Εξηγήστε ότι η κόπωση είναι διαφορετική από τη συνηθισμένη κούραση.

Πότε πρέπει να μιλάτε με τον γιατρό ή τη νοσοκόμα

Αν έχετε κόπωση από τον καρκίνο, μιλήστε με το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Ρωτήστε το γιατρό σας πώς να διαχειριστείτε την κόπωση και να ζήσετε μια όσο γίνεται κανονική ζωή.

Ενημερώστε το γιατρό ή τη νοσοκόμα/το νοσοκόμο σας εάν:

- Αισθάνεστε ζάλη
- Αισθάνεστε απώλεια της ισορροπίας όταν περπατάτε ή σηκωνόσαστε από το κρεβάτι ή μια καρέκλα
- Πέσετε ή χτυπήσετε
- Το σώμα σας πονά
- Έχετε έλλειψη ενέργειας
- Σας είναι δύσκολο να ξυπνήσετε
- Αισθάνεστε πολύ κουρασμένοι για να σηκωθείτε από το κρεβάτι για 24 ώρες
- Έχετε οποιαδήποτε αναπνευστικά προβλήματα
- Η κόπωσή σας επιδεινώνεται
- Αισθάνεστε σύγχυση και δεν μπορείτε να σκεφτείτε καθαρά
- Έχετε πρόβλημα να κοιμηθείτε.

Πότε θα βελτιωθεί η κόπωση;

Η κόπωση μπορεί να βελτιωθεί όταν τελειώσει η αγωγή του καρκίνου. Μερικοί άνθρωποι έχουν κόπωση μετά το τέλος της αγωγής. Μερικές φορές η κόπωση βελτιώνεται, και επιστρέφει πάλι.

Προσπαθήστε να είστε υπομονετικοί αν δεν ανακάμψετε τόσο γρήγορα όσο θέλετε.

Εάν η κόπωσή σας σας ανησυχεί, μιλήστε με το γιατρό ή τη νοσοκόμα/το νοσοκόμο σας. Μπορεί να είναι σε θέση να εκτιμήσουν πόσο καιρό θα μπορούσε να διαρκέσει η κόπωση.

H Multilingual Cancer Information Line

[Πολυγλωσσική Γραμμή Πληροφοριών

Καρκίνου] 13 14 50 παρέχει στα άτομα που καλούν την υπηρεσία πληροφορίες για τον καρκίνο στη γλώσσα τους. Οι άνθρωποι με καρκίνο μπορούν να μιλήσουν σε μια πεπειραμένη νοσοκόμα/ ένα πεπειραμένο νοσοκόμο με τη βοήθεια διερμηνέα και να λάβουν πληροφορίες και στήριξη – όλα για το κόστος μιας τοπικής κλήσης.

Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

1. Καλέστε την Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας στο 13 14 50, Δευτέρα έως Παρασκευή, 9 π.μ. - 5 μ.μ.
2. Πείτε τη γλώσσα που χρειάζεστε.
3. Περιμένετε στη γραμμή για το διερμηνέα (μπορεί να διαρκέσει έως 3 λεπτά)
4. Ζητήστε από το διερμηνέα να επικοινωνήσετε με την Cancer Council Victoria Helpline [Γραμμή Βοήθειας του Αντικαρκινικού Συμβουλίου Βικτώριας] στο 13 11 20
5. Θα συνδεθείτε με το διερμηνέα και μια νοσοκόμα/ ένα νοσοκόμο του καρκίνου.

Καλέστε το **13 11 20** για πληροφορίες και υποστήριξη στην αγγλική.

Τελευταία ενημέρωση: Νοέμβριος 2010