

Κόπωση και Καρκίνος

Πληροφορίες για καρκινοπαθείς

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο γράφτηκε για να σας βοηθήσει να καταλάβετε περισσότερα πράγματα για την κόπωση, μια συνηθισμένη παρενέργεια του καρκίνου και των θεραπειών του καρκίνου.

Τι είναι κόπωση;

Κόπωση είναι όταν αισθάνεστε πολύ κουρασμένοι, αδύναμοι και εξαντλημένοι. Είναι διαφορετική από την φυσιολογική κούραση επειδή η ξεκούραση ή ο ύπνος δεν βοηθούν πάντοτε. Μερικοί άνθρωποι την περιγράφουν ως ψυχική και σωματική εξάντληση. Οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται κόπωση μετά από μια διάγνωση καρκίνου.

Η αναζήτηση βοήθειας για να διαχειριστείτε την κόπωση είναι σημαντική. Είναι ένα σημαντικό μέρος της γενικής σας φροντίδας. Μιλήστε με την ομάδα υγείας που σας φροντίζει για θέματα στήριξης και θεραπείας.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Η κόπωση επηρεάζει τους καρκινοπαθείς με διαφορετικούς τρόπους. Ο τρόπος που αισθάνεστε μπορεί να αλλάξει με τον καιρό και μπορεί να είναι διαφορετικός πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία.

Μερικά απ' τα συμπτώματα μπορεί να είναι:

- να έχετε λίγη ή καθόλου δύναμη
- μυϊκοί πόνοι και ενοχλήσεις
- αδυναμία και βραδύτητα
- δυσκολία να σκεφτείτε καθαρά ή να συγκεντρωθείτε
- δεν μπορείτε να κάνετε τις καθημερινές σας ασχολίες

Fatigue and Cancer

Information for people affected by cancer.

We prepared this fact sheet to help you understand more about fatigue, a common side effect of cancer and cancer treatments.

What is fatigue?

Fatigue is when you feel very tired, weak and have no energy. It is different to normal tiredness because rest or sleep does not always help. Some people describe it as mental and physical exhaustion. Most people experience fatigue after a cancer diagnosis.

Fatigue is common, and managing it is an important part of cancer care. Talk to your doctor about support and treatment.

What are the symptoms?

Fatigue affects people with cancer in different ways. The way you feel can change over time and may be different before, during and after treatment.

Some symptoms may be:

- having little or no energy
- muscle aches and pains
- weakness or slowness
- finding it hard to think clearly or concentrate
- not being able to do daily tasks

Η αίσθηση της κόπωσης συνήθως δεν σημαίνει ότι ο καρκίνος επιδεινώθηκε ή επέστρεψε. Αν ανησυχείτε, μιλήστε με το γιατρό σας ή καλέστε το Cancer Council στο 13 11 20.

Αιτίες της κόπωσης

Η κόπωση μπορεί να προκληθεί από:

- τον ίδιο τον καρκίνο
- τις θεραπείες του καρκίνου
- τα φάρμακα, όπως παυσίπονα
- τις παρενέργειες της θεραπείας, όπως χαμηλό επίπεδο ερυθρών αιμοσφαιρίων (αναιμία) ή πόνος
- αλλαγές σ' αυτά που τρώτε
- άγχος
- αλλαγές στην ψυχική διάθεση περιλαμβανομένης και κατάθλιψης
- προβλήματα ύπνου
- την έλλειψη γυμναστικής
- άλλα προβλήματα υγείας όπως μόλυνση

Πόσο καιρό διαρκεί;

Η κόπωση μπορεί να διαρκέσει για όλο το διάστημα της θεραπείας του καρκίνου και για κάποιο διάστημα αφού τελειώσει. Τα επίπεδα ενέργειας συνήθως βελτιώνονται με την πάροδο του χρόνου. Οι περισσότεροι άνθρωποι διαπιστώνουν ότι αισθάνονται καλύτερα σε 6-12 μήνες αφού τελειώσει η θεραπεία. Για μερικά άτομα, η κόπωση μπορεί να συνεχιστεί για μεγαλύτερο διάστημα.

Απλά επειδή κάποιος φαίνεται να έχει αναρρώσει, δεν σημαίνει ότι έχει τη δύναμη ή τα επίπεδα ενέργειας για να κάνει ό,τι έκανε πριν τη διάγνωση.

Οι συνέπειες της κόπωσης

Μερικοί άνθρωποι λένε ότι η κόπωση είναι η πιο δύσκολη παρενέργεια του καρκίνου. Μερικές φορές μπορεί να φαίνεστε καλά, αλλά συνεχίζετε να νοιώθετε έντονη κόπωση, που σας κάνει να αισθάνεστε ταραγμένοι και απομονωμένοι. Εάν έχετε συνεχώς συναισθήματα ταραχής ή θλίψης, μιλήστε με το γιατρό σας. Μπορεί να έχετε άσχημη ψυχική διάθεση ή κατάθλιψη και κάποια θεραπεία μπορεί να σας βοηθήσει.

Feeling fatigued does not usually mean the cancer has advanced. If you are concerned, speak to your doctor or call Cancer Council 13 11 20.

Causes of fatigue

Fatigue can be caused by:

- the cancer itself
- cancer treatments
- medicine, such as pain relief
- side effects of treatment, like low red blood cells (anaemia) or pain
- changes to what you eat
- stress
- mood changes, including depression
- not sleeping well
- not exercising enough
- other health problems, such as infection.

How long does it last?

Fatigue can last throughout cancer treatment and for some time after it is finished. Energy levels usually get better over time. Most people find they feel better 6 to 12 months after treatment ends. For some people, fatigue can continue for a longer period of time.

Just because someone looks like they have recovered, this does not mean they have the strength or energy levels to do everything they did before diagnosis.

The impact of fatigue

Some people say fatigue is the most difficult side effect of cancer. Sometimes people might look well but still be feeling very bad fatigue. Fatigue can make it hard to do everyday things, making you feel frustrated and isolated. If you have feelings of frustration or sadness that won't go away, talk to your doctor. You may have low mood or depression, and treatment can help you feel better.

«Μετά την ακτινοθεραπεία ένοιωθα τόσο κουρασμένη που στην αρχή το μόνο που μπορούσα να κάνω ήταν να κάθω στον καναπέ. Δεν συνειδητοποίησα την επίδραση που είχε η θεραπεία στο σώμα μου, αλλά σιγά-σιγά μπορούσα να κάνω περισσότερα πράγματα». **Σουζάνα**

Διαχείριση της κόπωσης

Ξεκινήστε μιλώντας με τον οικογενειακό σας γιατρό, τον νοσηλεύτη ή τον σπασιαλίστα σας για το πώς αισθάνεστε και για πόσο καιρό αισθάνεστε κουρασμένοι.

Μπορεί να σας βοηθήσει αν γράφετε πώς αισθάνεστε μέρα με τη μέρα. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε πότε έχετε περισσότερη ή λιγότερη ενέργεια.

Μπορεί να κάνετε εξετάσεις για να δείτε σε τι οφείλεται η κόπωση. Εάν είναι εφικτό, η ομάδα που ασχολείται με την περίθαλψή σας μπορεί να αντιμετωπίσει παθήσεις όπως πόνοι ή αναιμία που μπορεί να συμβάλλουν στην κόπωση. Μπορεί να χρειαστεί να δείτε κάποιον σπασιαλίστα ή κλινική για την κόπωση (εάν υπάρχει).

Κάντε ασκήσεις για να διαχειριστείτε την κόπωση

Παρόλο που μπορεί να φαίνεται περίεργο, η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κόπωσης πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία. Μιλήστε με το γιατρό σας για το ποιες ασκήσεις είναι κατάλληλες για εσάς, ειδικά εάν έχετε καρκίνο στα κόκαλα ή προχωρημένο καρκίνο.

Οι φυσιολόγοι ασκήσεων και οι φυσιοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν με ασφαλή προγράμματα ασκήσεων. Ίσως μπορείτε επίσης να γραφτείτε σε μια τάξη ή ομάδα ασκήσεων στην περιοχή σας ειδικά για καρκινοπαθείς.

Το Cancer Council έχει δωρεάν βίντεο με ασκήσεις στο διαδίκτυο ειδικά για καρκινοπαθείς. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το cancercouncil.com.au/exercise ή διαβάστε το δωρεάν φυλλάδιό μας με τίτλο: *Exercise for People Living with Cancer* (Ασκήσεις για Καρκινοπαθείς).

«Στην αρχή χρησιμοποίησα αναπηρικό καροτσάκι και μετά περπατούρα. Μου άρεσε πολύ το καροτσάκι για τα ψώνια στο σουπερμάρκετ επειδή ήταν σαν μια «μεταμφιεσμένη» περπατούρα. Αργότερα μπορούσα να χρησιμοποιώ το ποδήλατο γυμναστικής και άρχισα ασκήσεις γιόγκα. Επίσης έκανα καθοδηγούμενο διαλογισμό κάθε μέρα. Με βοήθησε σωματικά και ψυχικά να ξαναρχίσω να κάνω πράγματα που ήταν σημαντικά για μένα πριν τη θεραπεία». **Σουζάνα**

“After radiation therapy, I was so fatigued that initially all I could do was sit on the couch. I didn’t realise the impact the treatment would have on my body, but little by little I could do more.” **Susan**

Managing fatigue

Start by talking to your GP, nurse or specialist doctor about how you are feeling, including how long you have felt fatigued.

Sometimes it helps to write down how you are feeling from day to day. This can help you to learn when you have the most and least energy.

You may have tests to see what could be causing the fatigue. If possible, your doctor or nurse will treat the conditions that could be making you feel more fatigued. You may need to see to a specialist or a fatigue clinic (if available).

Exercise and fatigue

Exercise can help with your fatigue before, during and after treatment. Talk to your doctor about what is right for you, especially if you are living with bone cancer or advanced cancer.

Exercise physiologists and physiotherapists can help with safe exercise plans. You may also be able to join a local community-based exercise class or group for people with cancer.

Cancer Council has free online exercise videos for people affected by cancer. Visit cancercouncil.com.au/exercise for more information or see our free booklet, *Exercise for People Living with Cancer*.

“At first I used a wheelchair, then a walker. I loved the trolley at the supermarket because it was like a walker in disguise. Later, I could use an exercise bike and start yoga therapy. I also did a guided meditation every day. It helped physically and mentally to reconnect with things that were important to me before treatment.” **Susan**

Ύπνος και καρκίνος

Τα άτομα με κόπωση λόγω καρκίνου συχνά έχουν προβλήματα στον ύπνο ή κοιμούνται πάρα πολύ. Αυτό μπορεί να επιδεινώσει την κόπωση, οπότε είναι σημαντικό να μιλήσετε με την ομάδα που φροντίζει την υγεία σας για να βρείτε τρόπους να κοιμάστε όσο χρειάζεται.

Μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε μια ρουτίνα όταν πάτε για ύπνο, με ασκήσεις χαλάρωσης, όπως ο διαλογισμός. Να αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε κομπιούτερ, κινητά τηλέφωνα ή τάμπλετ το βράδυ και προσπαθήστε να μην κοιμάστε πολύ το μεσημέρι.

Αν θέλετε μπορείτε να πάτε σε σύμβουλο ή να κάνετε γνωστική θεραπεία συμπεριφοράς (cognitive behavioural therapy - CBT), επειδή αυτά μπορεί να σας βοηθήσουν με την κόπωση και τα προβλήματα ύπνου. Μιλήστε με τον οικογενειακό σας γιατρό για τις επιλογές που υπάρχουν στην περιοχή σας.

Συμβουλές για τη διαχείριση της κόπωσης

Ο καλύτερος τρόπος για να διαχειριστείτε την κόπωση θα εξαρτηθεί από την προσωπική σας κατάσταση, αλλά οι παρακάτω γενικές συμβουλές μπορεί να σας βοηθήσουν να τη διαχειριστείτε σε καθημερινή βάση:

Προγραμματίστε τη μέρα σας

-  Θέστε μικρούς, διαχειρίσιμους στόχους
-  συμπεριλάβετε χρόνο για ανάπαυση κατά τη διάρκεια της μέρας
-  προγραμματίστε τις δραστηριότητές σας όταν αισθάνεστε καλύτερα εκείνη τη μέρα
-  να κοιμάστε για λίγο ή να κάνετε μικρότερα διαλείμματα την ημέρα αντί για μεγάλα διαστήματα ανάπαυσης
-  περιορίστε τον αριθμό των επισκεπτών σας.

Sleep and cancer

People with cancer fatigue often sleep too much or find it hard to sleep. This can make fatigue worse, so it is important to speak with your doctor or nurse.






It may help to have a bedtime routine including relaxing activities, such as meditation. Try not to use computers, mobile phones or tablets in the evening, and keep naps during the day short.

You can also try counselling or cognitive behavioural therapy (CBT) as these may help with fatigue and sleep problems. Speak with your doctor about options in your area.

Tips for managing fatigue

What will make you feel better will depend on your situation. But the following general tips may help you:

Plan your day

-  Set small goals that you can complete
-  Include rest times during your day
-  Plan your activities for when you feel best in the day
-  Have shorter naps or breaks instead of one long rest
-  Limit the number of visitors you have.

Φροντίστε τον εαυτό σας



να τρώτε καλά και να πίνετε άφθονο νερό



να αποφεύγετε το αλκοόλ



κόψτε το κάπνισμα, μιλήστε με το γιατρό σας πώς να το κόψετε ή καλέστε το Quitline στο 13 7848.



αν μπορείτε κάντε γυμναστική, ακόμη και λίγη άσκηση βοηθάει



κάντε πράγματα που σας ικανοποιούν και σας κάνουν να νοιώθετε άνετα



δοκιμάστε τεχνικές χαλάρωσης και διαλογισμού.

Ζητήστε βοήθεια



αν μπορείτε, ζητήστε από την οικογένεια, τους φίλους ή τους γείτονές σας να σας βοηθήσουν



μιλήστε με τους γιατρούς και τους νοσηλευτές σας



καλέστε το Cancer Council για να μιλήσετε με νοσηλεύτη για τον καρκίνο. καλέστε το 13 14 50 για να τους μιλήσετε στα ελληνικά



ο δήμος ή ο κοινωνικός λειτουργός σας μπορεί να σας φέρει σε επαφή με οργανισμούς για βοήθεια στο σπίτι (όπως καθαρισμός του σπιτιού, γεύματα ή ψώνια), ορισμένες φορές αυτές οι υπηρεσίες είναι δωρεάν



και μη ξεχνάτε ότι η κόπωση συνήθως βελτιώνεται με την πάροδο του χρόνου.

Look after yourself



Eat well and drink lots of water



Don't drink alcohol



Stop smoking; talk to your doctor about stopping or call Quitline on 13 7848.



Exercise if you can, even a little bit will help



Do things that make you happy and make you feel relaxed



Try relaxation and meditation techniques.

Ask for help



If you can, ask family, friends or neighbours to help you



Speak with your doctors and nurses



Call Cancer Council to speak with a cancer nurse. Call 13 14 50 to speak to them in your own language.



Your local council or social worker can put you in touch with organisations for help at home (such as house cleaning, meals or shopping); sometimes these services are free



Remember fatigue usually gets better over time.

«Έπρεπε να αποδεχτώ ότι είχα να κάνω με την κόπωση και να χαίρομαι για τις μικρές βελτιώσεις. Έπρεπε να προσέχω να μην το παρακάνω και οποιαδήποτε βοήθεια μου προσέφεραν οι άλλοι την έπαιρνα. Αυτό ήταν πολύ δύσκολο για μένα, αλλά με βοήθησε». **Σουζάνα**

Μιλήστε με νοσηλεύτη για τον καρκίνο στα ελληνικά

Για περισσότερες πληροφορίες και στήριξη στα ελληνικά, καλέστε το 13 14 50. Ζητήστε από το διερμηνέα να επικοινωνήσει με το Cancer Council Victoria στο 13 11 20 για να μιλήσετε με νοσηλεύτη για τον καρκίνο. Οι εκπαιδευμένοι νοσηλευτές για τον καρκίνο μπορούν να ακούσουν τις ανησυχίες σας, να σας δώσουν επιπλέον πληροφορίες και να σας φέρουν σε επαφή με τοπικές υπηρεσίες.

Αυτή η υπηρεσία απευθύνεται σε άτομα που έχουν επηρεαστεί από καρκίνο, συμπεριλαμβανομένων οικογενειών, φροντιστών και φίλων. Διατίθεται με το κόστος μιας τοπικής κλήσης (εκτός από κινητά).

Ζητήστε τα δωρεάν έντυπα για άλλες πληροφορίες στα ελληνικά:

- Φροντίδα για κάποιον που έχει καρκίνο
- Καλή διατροφή κατά τη διάρκεια της θεραπείας
- Τι είναι ο καρκίνος;
- Πώς να μάθετε να χαλαρώνετε όταν έχετε καρκίνο
- Πορεία προς την ανάρρωση

Ευχαριστίες

Χρηματοδοτήθηκε από το ίδρυμα Dry July Foundation.

Αυτές οι πληροφορίες βασίζονται στην εμπειρία του ιατρικού προσωπικού που εργάζεται στον τομέα αυτό και στις εμπειρίες καταναλωτών. Οι πληροφορίες που περιέχονται στο φυλλάδιο αυτό πάρθηκαν από το ενημερωτικό φυλλάδιο του Cancer Council Australia με τίτλο "Fatigue and Cancer" (2019). Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο ελέγχθηκε από Clem Bayard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Σημείωση προς τους αναγνώστες

Να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας για θέματα που επηρεάζουν την υγεία σας. Σκοπός αυτού του ενημερωτικού φυλλαδίου είναι να δώσει γενικές πληροφορίες και δεν αντικαθιστά τις ιατρικές, νομικές ή οικονομικές συμβουλές από επιστήμονα. Οι πληροφορίες για τον καρκίνο ενημερώνονται και αναθεωρούνται συνεχώς από τις ιατρικές και ερευνητικές κοινότητες. Ενώ καταβάλλουμε κάθε προσπάθεια για να διασφαλίσουμε την ακρίβεια των πληροφοριών κατά το χρόνο της δημοσίευσης, το Cancer Council Australia και τα μέλη του δεν έχουν καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμό, απώλεια ή ζημία που προκύψει λόγω της χρήσης ή της εξάρτησης στις πληροφορίες που παρέχονται σε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο.

"I had to accept that I was dealing with fatigue and celebrate small improvements. I had to be careful not to overdo it and whatever help people offered I took. That was very challenging for me but it helped." Susan

Speak with a cancer nurse in your language

For more information and support in your own language, call 13 14 50. Ask the interpreter to contact Cancer Council Victoria on 13 11 20 to talk with a cancer nurse. Trained cancer nurses can listen to your concerns, provide additional information, and put you in touch with local services.

This service is for anyone affected by cancer, including families, carers and friends. It is available for the cost of a local call (except from mobiles).

Ask for a free copy of other resources in your language:

- Caring for someone with cancer
- Eating well during treatment
- What is cancer?
- Learning to relax when you have cancer
- On the road to recovery

Acknowledgements

Funded by Dry July Foundation.

This information is based on the expertise of clinicians who work in the area and consumer experience. The information contained in this factsheet has been drawn from the Cancer Council Australia factsheet "Fatigue and Cancer" (2019). This factsheet was reviewed by Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical, legal or financial advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.