

## Справување со исцрпеност од ракот

### За лица што боледуваат од рак, нивните семејства и пријатели

**Исцрпеноста е чувство на сериозна премореност што ја искусуваат многу луѓе кои боледуваат од рак и се на лекување од рак (хемотерапија, радиотерапија, хормонска терапија, и, понекогаш, операција).**

**Овој информативен лист дава одговори на честите прашања поврзани со исцрпеноста предизвикан од третманите за лекување на рак.**

#### **Што е исцрпеност од ракот?**

Исцрпеност од ракот значи замор и недостаток на енергија. Исцрпеноста е најчестата нус-појава на ракот и третманите за негово лекување.

Исцрпеноста од рак е многу поразлична од секојдневниот замор. Може да се случи наеднаш. За разлика од секојдневниот замор, таа не мора да биде предизвикана од вежбање или од активностите во текот на долгиот ден. Одморот не помага секогаш да ја ублажи исцрпеноста. Може да трае со недели, месеци или дури и години откако ќе завршите со третманите за лекување. Докторите ова го нарекуваат 'хронична исцрпеност' или – долгорочен замор. Меѓутоа, повеќето луѓе се враќаат на нормалните нивоа на енергија во време од шест месеци до една година по завршување на нивното лекување.

Исцрпеноста може да биде огромна и фрустрирачка. Може да влијае на многу аспекти од вашиот живот.

#### **Какво е чувството?**

Различни луѓе имаат различни симптоми. Луѓето со исцрпеност од рак опишуваат дека се чувствуваат слаби, изнемоштени, спосани, зашеметени, истрошени, збунети или нетрпеливи. Некои го опишуваат чувството како 'присутно по целото тело' и велат дека 'едноставно не можат да се придвижат'. Некои имаат изморени или болни екстремитети, дури и после мала активност.

За многу луѓе исцрпеноста од рак не се споредува со ништо што претходно го имаат искушено. Често се случува да биде тешко да се опише и да биде тешко за разбирање за другите луѓе.

#### **Како влијае исцрпеноста врз луѓето?**

Многу луѓе што боледуваат од рак велат дека исцрпеноста е најтешката од сите нус-појави предизвикани од ракот и лекувањето. Исцрпеноста може да влијае на начинот на кој луѓето размислуваат, како и на тоа како се чувствуваат. Лицето со исцрпеност може:

- Да има потреба од повеќе спиење или да има потешкотии со спиењето
- Да пати од физичка, емотивна и/или ментална изнемоштеност

- Да има чувство на тежина во рацете и нозете
- Да не сака да прави нормални работи, како што се јадење, зборување со пријателите и семејството или пазарување
- Да има потешкотии да се концентрира или јасно да размислува
- Да не е расположено за сексуални односи
- Да чувствува дека сè му е тешко. Поради ваквите чувства луѓето може да ги напушти расположението.

Некои луѓе дури може да станат депресивни. Ако лицето е под постојано чувство на тага, има потешкотии со станување наутро или не е расположено за правење работи во кои порано уживало, важно е да позборува со својот доктор, да се јави на Cancer Helpline (Линија за помош за засегнати од рак) на **13 11 20** или на Multilingual Line (Повеќејазичната телефонска линија) на **13 14 50**. Може да пати од депресија, а советување или лекаарства може да му помогнат.

***‘Не ни помислив дека и после пет месеци по завршување на лекувањето сè уште ќе се чувствувам исцрпено ... не знаев како да ја подобрам состојбата и се плашев дека така ќе остане: дека никогаш нема да се вратам во форма, дека никогаш повторно нема да си ја повратам енергијата.’***  
(Џорџина)

### **Што ја предизвикува исцрпеноста кај ракот?**

За време на лекувањето исцрпеноста може да биде предизвикан од нус-појавите на третманите за лекување на ракот, како што се:

- Хемотерапија
- Радиотерапија
- Операција
- Трансплантирана коскена срж
- Биолошки терапии
- Хормонски терапии.

Честа нус-појава од некои од овие третмани е недостаток на црвени крвни зрнца (анемија). Анемијата значи дека има помалку црвени крвни зрнца за разнесување на кислород низ телото.

Ракот може да предизвика исцрпеност. Некои тумори на ракот произведуваат отрови. Ваквите може да предизвикаат замор или да го спречат телото да прави битни минерали, како што се потасиум и калциум.

Кога ваквите минерали ќе паднат на премногу ниско ниво, тоа влијае на мускулите и може да предизвика слабост и замор. Третманите за рак понекогаш може да влијаат на нивоата на хормони, што исто така може да го намали нивото на енергија.

И други работи може да го направат лицето заболено од рак да се чувствува изморено: недоволна исхрана, болка, недобро спиење, чувство на стрес, депресија, борба со инфекции, некои лекаарства, и недостаток на вежбање.

Лицата заболени од рак исто така можат да бидат под влијание на други здравствени проблеми; нус-појави од лекаарства за

ублажување на болка, стероиди, апчиња за спиење или против депресија; и емотивни проблеми. Докторите се обидуваат да откријат што ја предизвикува исцрпеноста кај ракот и кои се најдобрите начини за справување со и лекување на истата.

### **Како се справуваат луѓето со исцрпеност од рак?**

Доколку патите од исцрпеност заради ракот, бидете искрени за тоа и пред себе и пред другите. Прашајте го докторот дали постои медицински третман што би можел да помогне.

Еве неколку идеи за лица што патат од исцрпеност заради рак.

- Испланирајте неколку активности што можете да ги поднесете
- Одморете се кога ќе се почувствувате уморно
- Подобрo дремнувајте по неколку пати или правете кратки паузи, отколку да одморите само еднаш, а подолго
- Не правете повеќе од она со кое се чувствувате удобно
- Запрете пред да се изморите премногу
- Јадете добро и пијте многу течности. На некои луѓе исхраната со многу овошје и зеленчук и житна храна (како што се тестенини и ориз) им дава чувство на повеќе енергија. Некои луѓе се чувствуваат подобрo кога внесуваат повеќе месо во својата исхрана. Побарајте помош од експерт за исхрана доколку ви е потребен совет или помош при планирање

на оброците, или за зголемување на нивото на енергија.

- Пушењето заморува. Доколку пушите, разговарајте со вашиот лекар или јавете се на Quitline (Лилија за откажување од пушење) на 13 78 48
- Алкохолот може да предизвика исцрпеност и губење на енергија. Намалете ја количината на алкохол што ја пиете
- Вежбањето им помага на луѓето да бидат посилни и да се чувствуваат подобрo. Доколку немате навика да вежбате, почнете со бавно пешачење од пет до 10 минути. Постепено зголемувајте го времето доколку тоа ви е удобно. Истегнувањето е добра лесна вежба
- Доколку сте навикнати на многу вежбање и да бидете активни, размислете за помалку напорни вежби како што се јогата или таи чи, или дури и пешачење
- Триесет минути активно вежбање пет до шест дена во неделата може да помогне кај исцрпеноста
- Пробајте да правите работи кои ве прават среќни
- Смењето со пријатели или играње со дете или домашен миленик може да ве направи да се чувствувате подобрo
- Слушањето музика, читањето или медитирањето може да ви помогнат да се опуштите
- Правете ги работите кои треба и сакате да ги правите
- Ако пријателите и семејството се понудат да ви помогнат, дозволете им да направат некои од работите што вообичаено вие ги правите

- Доколку посетителите ве заморуваат, кажете им дека ви треба одмор
- Одбегнувајте го стресот кога можете и научете начини на опуштање
- Водете бележник за тоа кога сте уморни и планирајте да ги сработувате работите кога се чувствувате помалку уморни
- Јавете се на Cancer Council Helpline (Линија за помош при Советот за рак) на **13 11 20** за да позборувате со некој волонтер од Cancer Connect (Поврзување на лица засегнати од рак), кој може да ја сподели својата приказна за тоа како се справувал со ситуацијата
- Придружете се кон група за поддршка за лица засегнати од рак или разговарајте со медицинска сестра од одделението за рак преку Cancer Council Helpline (Линија за помош при Советот за рак). Разговорот за вашите чувства може да го намали товарот од исцрпеноста, а можете и да слушнете како се справувале другите луѓе во слични ситуации.

### **Совети за справување со дневни активности**

Доколку патите од исцрпеност заради рак, прашајте во вашата локална општина како тие можат да ви помогнат. (видете во телефонски именик, во делот за деловни компании, под името на општината). Локалните општини можат да обезбедат оброци; чистење во домот, одржување и негување на градината; дневна нега за возрасни

лица и деца; грижа за домашни миленици; и посети од волонтери. Некои од овие услуги се бесплатни, а другите се евтини.

Социјалниот работник во вашата болница може да ви каже за други услуги. Исто така, можат да ви помогнат и физиотерапевт или ерготерапевт.

### **На работа**

- Доколку ви е тешко да ги извршувате вообичаените обврски на работа заради исцрпеноста, прашајте го вашиот работодавец дали може да се променат вашите работни задачи или работните саати
- Доколку исцрпеноста ви го отежнува работењето, размислете да земете отсуство или да ги намалите работните саати за краток период
- Испланирајте да работите со најголем интензитет тогаш кога имате најмногу енергија и испланирајте кратки периоди за одмор за моментите кога веројатно ќе се чувствувате изморени
- Доколку во работата имате многу наведнување и движење, прашајте го работодавецот дали може да ви ги промени работните задачи за краток период
- Доколку имате проблеми со вработување или со вашиот работодавец заради ракот или било што поврзано со третманите за лекување на ракот, дознајте ги вашите права. За повеќе информации посетете го местото на Интернет [www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au) или јавете се на Cancer Council Helpline (Линија за помош при Советот за рак) на **13 11 20**.

### **Дали одморот е сегаш најдобриот избор?**

- Пријателите и семејството може да ги советуваат лицата што патат од исцрпеност од рак 'малку да олабават' и 'многу да одмораат'. Но лежењето во кревет долго време кај таквите лица може да предизвика да се чувствуваат уште поуморно. Долготрајното одморање може да ги ослаби мускулите и да направи потешкотии со движењето. Доколку патите од исцрпеност заради рак, бидете колку што е можно поактивни, но без да ја влошувате исцрпеноста
- Прашајте го вашиот доктор или медицинската сестра да ви препорачаат колку време да одморате во кревет и колку да вежбате
- Другите луѓе може и да не разберат дека исцрпеноста нема да си замине со одмор. Објаснете им дека оваа исцрпеност е различна од нормалниот замор.

### **Кога да разговарате со доктор или медицинска сестра**

Доколку патите од исцрпеност заради рак, разговарајте со вашиот доктор пред да почнете со програма за вежбање. Прашајте го докторот како да се справувате со исцрпеноста и живејте колку што е можно понормален живот.

Кажете му на докторот или медицинската сестра ако:

- Имате вртоглавица

- Чувствувате дека губите рамнотежа кога пешачите или кога станувате од кревет или стол
- Сте паднале или сте се повредиле
- Имате болки низ телото
- Ви недостасува енергија
- Тешко ви е да се расоните
- 24 часа сте биле премногу уморни за да станете од кревет
- Имате било какви проблеми со дишењето
- Исцрпеноста ви се влошува
- Се чувствувате збунето или не можете јасно да размислувате
- Имате проблеми со спиењето.

### **Кога ќе се подобри исцрпеноста?**

Исцрпеноста може да се подобри кога ќе заврши лекувањето. Некои луѓе се исцрпени откако ќе заврши третманот. Некогаш се случува исцрпеноста да се подобри, па повторно да се врати.

Пробајте да бидете трпеливи ако не се опоравите толку брзо колку што сакате.

Ако ве загрижува исцрпеноста, зборувајте со вашиот доктор или со медицинска сестра. Тие можеби ќе можат да проценат колку долго може да трае исцрпеноста.

### **Multilingual Cancer Information Line (Повеќејазична информативна линија за рак)**

**13 14 50**, на лицата што се јавуваат им обезбедува информации поврзани со ракот на нивниот јазик. Лицата засегнати од рак со помош на преведувач можат да зборуваат со искусна сестра од одделението за рак и да добијат информации за ракот и поддршка – сè по цена на еден локален телефонски повик.

Следете ги овие чекори;

1. Јавете се на Преведувачката и толкувачката Служба на 13 14 50, од понеделник до петок, од 9ч наутро до 5ч попладне.
2. Кажете го јазикот што ви треба.
3. Почекајте на линија да ве поврзат со преведувач (тоа може да потрае до 3 минути)
4. Побарајте од преведувачот да се јави на Cancer Council Victoria Helpline (Линија за помош при вицторискиот Советот за рак) на 13 11 20
5. Ќе бидете поврзани со преведувач и со медицинска сестра од одделението за рак.

Јавете се на **13 11 20** за информации и поддршка на англиски јазик.

**Последни измени:** ноември 2010 год.

