

Radzenie sobie ze znużeniem rakiem

Dla osób z rakiem, ich rodzin i przyjaciół

Znużenie jest uczuciem ciężkiego zmęczenia doświadczanym przez wiele osób, które mają raka i leczą się (chemioterapia, radioterapie, leczenie hormonalne oraz, czasem, operacja).

Ten arkusz informacyjny odpowiada na często zadawane pytania dotyczące znużenia spowodowanego rakiem i leczeniem raka.

Co to jest znużenie rakiem?

Znużenie rakiem oznacza zmęczenie i brak sił. Znużenie jest najbardziej powszechnym efektem ubocznym raka i jego leczenia.

Znużenie rakiem bardzo się różni od codziennego zmęczenia. Może nastąpić nieoczekiwanie. W przeciwieństwie do codziennego zmęczenia, nie musi być spowodowane wysiłkiem lub całodzienną pracą. Odpoczynek nie zawsze pomaga złagodzić znużenie. Może ono trwać tygodnie, miesiące, a nawet lata po zakończeniu leczenia. Lekarze nazywają to „chronicznym znużeniem” albo długotrwałym zmęczeniem. Większość jednak ludzi odzyskuje normalny poziom energii w przeciągu sześciu miesięcy do roku od zakończenia leczenia.

Znużenie może być przytłaczające i frustrujące. Może zaważyć na wielu aspektach twojego życia.

Jakie to uczucie?

Różni ludzie odczuwają różne symptomy. Osoby dotknięte zespołem znużenia chorobą nowotworową twierdzą, że czują się osłabieni, wyczerpani, śpiący, ospali, zmęczeni, zdezorientowani lub niecierpliwi. Niektórzy określają to jako „doświadczenie całego ciała” i mówią, że „po prostu nie mogą się ruszyć”. Inni z kolei odczuwają zmęczenie i obolałość rąk i nóg, oraz brak tchu, nawet po niewielkim wysiłku.

Dla wielu ludzi, znużenie rakiem jest nieporównywalne do czegokolwiek, czego doświadczali. Często może być ono trudne do opisanego, a dla innych – trudne do zrozumienia.

W jaki sposób znużenie atakuje ludzi?

Wiele osób chorych na raka twierdzi, że znużenie jest najtrudniejszym ze wszystkich efektów ubocznych raka i jego leczenia. Znużenie może zdecydować o tym, jak ludzie myślą i się czują. Osoba cierpiąca na znużenie może:

- potrzebować więcej snu lub mieć trudności ze spaniem
- być fizycznie, emocjonalnie i/lub umysłowo wyczerpana
- mieć uczucie ciężkości w rękach i nogach
- nie chcieć robić normalnych rzeczy, jak jedzenie, rozmowa z przyjaciółmi i rodziną lub robienie zakupów
- mieć trudności z koncentracją lub jasnością myślenia
- nie mieć ochoty na seks

- uważać, że wszystko jest trudne. Ludzie ci mogą być przygnębieni z powodu tych odczuć.

Niektórzy ludzie mogą nawet popaść w depresję. Jeżeli osoba ma stale poczucie smutku, ma trudności ze wstawaniem rano albo nie ma ochoty robić rzeczy, które dotąd lubiła, ważne jest, żeby porozmawiała ze swoim lekarzem, zadzwoniła do Cancer Helpline (Telefonu Zaufania Dla Ludzi Z Rakiem) pod numer **13 11 20** lub do Multilingual Line (Wielojęzycznej Infolinii) pod numer **13 14 50**. Może się okazać, że ma depresję i poradnictwo oraz lekarstwa mogą jej pomóc.

‘Nie miałam pojęcia, że będę się nadal czuła zmęczona pięć miesięcy po zakończeniu leczenia... Nie wiedziałam, jak to zmienić i bałam się, że tak ma być – że nie wrócę już do stanu normalnego, że nie odzyskam już sił’.
(Georgina)

Co powoduje znużenie rakiem?

Znużenie w czasie leczenia może być spowodowane efektami ubocznymi leczenia, takiego, jak:

- chemioterapia
- radioterapia
- operacja
- przeszczepy szpiku kostnego
- terapie biologiczne
- terapie hormonalne.

Często spotykanym efektem ubocznym niektórych z tych form leczenia jest niedostatek czerwonych ciałek (anemia). Anemia oznacza, że jest mniej

czerwonych krwinek w organizmie do przenoszenia tlenu.

Rak może spowodować znużenie. Niektóre guzy rakowe wytwarzają toksyny. Te z kolei powodują zmęczenie lub nie pozwalają na przyswajanie ważnych minerałów, takich, jak potas i sód.

Zbyt niski poziom takich minerałów wpływa na mięśnie i może spowodować osłabienie i zmęczenie. Leczenie raka może czasami wpłynąć na poziom hormonów, co również zmniejsza poziom energii.

Inne rzeczy również mogą powodować zmęczenie u osoby z rakiem. Są to: słabe odżywianie, ból, bezsenność, stres, depresja, zwalczanie infekcji, niektóre leki i brak ruchu.

Osoby chore na raka mogą być również dotknięte innymi problemami zdrowotnymi, takimi, jak efekty uboczne leków przeciwbólowych, steroidów, tabletek nasennych lub leków przeciwdepresyjnych, oraz problemy emocjonalne.

Lekarze próbują dojść, co powoduje znużenie rakiem i jak je najlepiej kontrolować i leczyć.

Jak ludzie sobie radzą ze znużeniem rakiem?

Jeśli cierpisz na znużenie rakiem, bądź w stosunku do siebie i innych szczerzy. Zapytaj swojego lekarza, czy można je leczyć.

Oto kilka sugestii dla ludzi cierpiących na znużenie rakiem:

- Zaplanuj kilka zajęć, które będziesz w stanie wykonywać.
- Odpoczywaj, kiedy odczuwasz zmęczenie.

- Rób sobie często krótkie drzemki lub przerwy, zamiast jednego długiego odpoczynku.
- Nie przemęczaj się.
- Przerwij, zanim się zmęczysz.
- Dobrze się odżywiaj i pij dużo płynów. Niektórzy uważają, że dieta z dużą ilością owoców i warzyw oraz żywności zbożowej (jak makaron i ryż) daje im poczucie energii. Inni czują się lepiej mając więcej mięsa w diecie. Zapytaj dietetyka, jeśli potrzebujesz porady w planowaniu posiłków lub zwiększaniu poziomu energii.
- Palenie osłabia. Jeśli palisz, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub zadzwoń do Quitline (Linii Pomocy w Rzuceniu Palenia) pod numer 13 78 48.
- Alkohol może powodować zmęczenie i spadek energii. Ogranicz ilość spożywanego alkoholu.
- Ćwiczenia fizyczne pomagają ludziom w tym, żeby czuli się silniejsi i czuli się lepiej. Jeżeli nie jesteś przyzwyczajony do ruchu, zacznij od lekkich spacerów od 5 do 10 minut. Stopniowo zwiększaj ich długość, jeżeli cię to zbyt nie męczy. Rozciąganie się jest również dobrym, lekkim ćwiczeniem.
- Jeśli jesteś przyzwyczajony do dużej ilości ćwiczeń i bycia aktywnym, pomyśl o mniej forsownych ćwiczeniach, jak joga lub tai chi, albo nawet spaceru.
- Trzydzieści minut ruchu pięć do sześciu dni w tygodniu może ci pomóc zwalczyć znużenie.
- Próbuj robić rzeczy, które ci sprawiają przyjemność.
- Śmiech z przyjaciółmi albo zabawa z dzieckiem lub zwierzęciem domowym mogą ci poprawić samopoczucie.
- Słuchanie muzyki, czytanie i medytacja mogą pomóc ci się zrelaksować.
- Rób rzeczy, które potrzebujesz i chcesz robić.
- Jeżeli przyjaciele i rodzina oferują ci pomoc, pozwól im zrobić niektóre z rzeczy, które zazwyczaj robisz sam.
- Jeśli goście cię męczą, powiedz im, że potrzebujesz odpoczynku.
- Unikaj stresu, kiedy możesz i ucz się sposobów relaksu.
- Zapisuj sobie, kiedy czujesz się zmęczony i planuj robienie rzeczy, kiedy czujesz się mniej zmęczony.
- Zadzwoń do Cancer Council Helpline (Telefonu Zaufania Instytutu Raka) pod numer **13 11 20**, by porozmawiać z wolontariuszem Cancer Connect (Łączności Rakowej), który podzieli się z tobą swoim doświadczeniem i powie, jak sobie sam radził.
- Przyłącz się do Grupy Wsparcia Dla Ludzi Z Rakiem lub porozmawiaj z pielęgniarką od raka pod Cancer Council Helpline (Telefonem Zaufania Instytutu Raka). Rozmawianie o swoich odczuciach może złagodzić znużenie, a ty możesz posłuchać, jak inni ludzie w podobnych sytuacjach sobie radzą

Wskazówki, jak radzić sobie z codziennymi zajęciami

Jeśli doświadczasz znużenia rakiem, zapytaj w swojej lokalnej radzie miejskiej, jak mogą ci tam pomóc. (Skorzystaj z książki telefonicznej White Pages, dział biznesu, pod nazwą rady miejskiej). Lokalne rady mogą dostarczać posiłki do domu, zorganizować sprzątanie

domu, zapewnić drobne naprawy i pracę w ogrodzie, opiekę dzienną dla dorosłych i dzieci, opiekę nad zwierzętami i odwiedziny wolontariuszy. Niektóre z tych usług są bezpłatne, a niektóre – po niskich kosztach. Pracownik socjalny w twoim szpitalu może powiedzieć ci o innych usługach. Fizjoterapeuta lub terapeuta zajęciowy mogą również pomóc.

W pracy

- Jeśli twoje zwykłe obowiązki zawodowe są trudne do wykonania ze względu na znużenie, zapytaj swojego pracodawcę, czy twoje obowiązki lub godziny mogą zostać zmodyfikowane.
- Jeżeli znużenie utrudnia ci pracę, pomyśl o wzięciu urlopu lub zredukowaniu ilości godzin przez krótki okres czasu.
- Planuj pracować najintensywniej, kiedy czujesz się najbardziej na siłach i zaplanuj krótkie okresy odpoczynku na chwile, w których najprawdopodobniej będziesz zmęczony.
- Jeśli twoja praca wiąże się z częstymi skłonami i ruchem, zapytaj swojego pracodawcę, czy możesz zmienić swoje obowiązki na krótki okres czasu.
- Jeżeli masz problemy z zatrudnieniem lub pracodawcą ze względu na raka lub coś związanego z leczeniem swojego raka, zdawaj sobie sprawę ze swoich praw. Odwiedź stronę **www.cancervic.org.au** lub zadzwoń do Cancer Council Helpline (Telefonu Zaufania Instytutu Raka) pod numer **13 11**

20 po więcej informacji.

Czy odpoczynek jest zawsze najlepszy?

- Przyjaciele i rodzina mogą doradzić osobom cierpiącym na znużenie rakiem, żeby się nie przemęczały i dużo wypoczywały. Jednakże przebywanie w łóżku przez dłuższy czas może spowodować, że człowiek czuje się jeszcze bardziej zmęczony. Odpoczynek przez długi czas może osłabić mięśnie i utrudnić powrót do aktywności. Jeśli cierpisz na znużenie rakowe, staraj się zachować aktywność na ile to możliwe, bez pogłębiania znużenia.
- Zapytaj swojego lekarza lub pielęgniarki, ile ci zalecają wypoczynku i ćwiczeń.
- Inni ludzie mogą nie rozumieć, że wypoczynek nie usuwa twojego znużenia. Wyjaśnij im, że znużenie jest czymś innym niż normalne zmęczenie.

Kiedy porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką

Jeśli cierpisz na znużenie rakowe, porozmawiaj ze swoim lekarzem, zanim zaczniesz program ćwiczeń. Zapytaj swojego lekarza, jak kontrolować znużenie i prowadzić normalne życie na ile to możliwe.

Powiadom swojego lekarza lub pielęgniarkę, jeśli:

- masz zawroty głowy
- czujesz, że tracisz równowagę w czasie chodzenia lub wstawania z łóżka czy krzesła
- upadniesz i uszkodzisz się
- odczuwasz bóle ciała
- brak ci sił

- trudno ci jest się obudzić
- byłeś tak zmęczony, że nie mogłeś wstać z łóżka przez 24 godziny
- masz problemy z oddychaniem
- twoje znużenie się pogłębia
- czujesz się dezorientowany i nie możesz jasno myśleć
- masz trudności ze snem.

Kiedy znużenie się poprawi?

Znużenie może się poprawić, kiedy dobiegnie końca leczenie. Niektórzy ludzie są znużeni po zakończeniu leczenia. Bywa, że znużenie ulega poprawie, a potem znów powraca.

Próbuj zachować cierpliwość, jeżeli nie powracasz do zdrowia tak szybko, jak byś sobie życzył.

Jeżeli twoje znużenie cię niepokoi, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką. Być może będą mogli przewidzieć, jak długo potrwa znużenie.

Multilingual Cancer Information Line (Wielojęzyczna Infolinia Dotycząca

Raka) 13 14 50, udziela dzwoniącym informacji na temat raka w ich języku. Osoby dotknięte rakiem mogą porozmawiać z doświadczoną pielęgniarką od raka z pomocą tłumacza i otrzymać informacje i wsparcie – wszystko to po koszcie rozmowy lokalnej.

Zrób, co następuje:

1. Zadzwoń do Telefonicznej Służby Tłumaczy pod numer 13 14 50 od poniedziałku do piątku, od 9.00 do 17.00

2. Podaj język, w którym chcesz rozmawiać

3. Zaczekaj na połączenie z tłumaczem, (co może zająć do 3 minut)

4. Poproś tłumacza o połączenie z Cancer Council Victoria Helpline (Telefonem Zaufania Instytutu Raka w Wiktorii) 13 11 20

5. Zostaniesz połączony z tłumaczem i pielęgniarką od raka.

Zadzwoń pod numer **13 11 20** po informację i wsparcie w języku angielskim.

Ostatnie uaktualnienie: listopad 2010

