

Борба са исцрпљеношћу од рака

За људе са раком, њихове породице и пријатеље

Исцрпљеност је осећај огромног замора који доживљавају људи који имају рак и лече се од рака (хемотерапијом, радиотерапијом, хормонском терапијом и понекад оперативним путем).

Овај информативни лист даје одговоре на честа питања о исцрпљености коју изазивају рак и лечење од рака.

Шта је исцрпљеност од рака?

Исцрпљеност од рака значи замор и немање снаге. Исцрпљеност је најчешћа пратећа последица рака и лечења од рака.

Исцрпљеност од рака се много разликује од свакодневног замора. За разлику од свакодневног замора, исцрпљеност није резултат вежбања или дуготрајне активности у току дана. Одмарање не помаже увек да се исцрпљеност смањи. Она може трајати недељама, месецима, па чак и годинама после завршетка лечења. Доктори је називају „хронична исцрпљеност“ или – дуготрајни замор. Међутим, код већине људи њихов нормални ниво енергије ће се вратити шест месеци до годину дана после завршетка лечења.

Исцрпљеност може да буде свеобухватна и фрустрирајућа. Она може да утиче на многе делове вашег живота.

Како се исцрпљеност испољава?

Разни људи имају различите симптоме. Људи са исцрпљеношћу од рака описују да се осећају слаби, изнурени, поспани, безвољни, потиштени, збуњени или нетрпељиви. Неки је описују као „осећање по целом телу“ и кажу да „једноставно не могу да се помакну“. Други осећају замор или болове у ногама и рукама, и немају даха чак и после само мале активности.

За многе људе исцрпљеност од рака је нешто другачије од свега што су раније доживели. Њу је често тешко објаснити и другим људима је тешко да је схвате.

Како исцрпљеност делује на људе?

Многи људи који имају рак кажу да је исцрпљеност најтежа пратећа последица рака и његовог лечења. Исцрпљеност може да утиче на то како људи размишљају и како се осећају. Особа са исцрпљеношћу може:

- Да има потребу да више спава или да не може да спава
- Да осећа физичку, емоционалну и/или менталну премореност
- Да осећа да су јој руке и ноге тешке
- Да не жели да обавља уобичајене радње као што су узимање хране, да ћаска са пријатељима и породицом или да иде у куповину
- Да јој је тешко да се концентрише или да јасно мисли
- Да јој није до секса

- Да осећа да јој је све тешко. Због ових осећања људи могу да постану нерасположени.

Неки људи чак могу да падну у депресију. Ако је особа стално тужна, тешко устаје ујутру или није расположена да ради ствари у којима је раније уживала, важно је да разговара са доктором или да назове Cancer Helpline (Линију за помоћ оболелима од рака) на **13 11 20** или Multilingual Line (Вишејезичну линију) на **13 14 50**. Та особа можда пати од депресије, па савети или лекови могу да помогну.

‘Нисам очекивала да ћу наставити да се осећам уморна пет месеци после завршетка лечења... Нисам знала како да то поправам и бојала сам се како ће то изгледати: да се нећу вратити у нормално стање, да више никада нећу имате снаге.’
(Џорџина)

Шта изазива исцрпљеност од рака?

Исцрпљеност у току лечења могу да проузрокују пратеће последице лечења рака, као што су:

- Хемотерапија
- Радиотерапија
- Операција
- Пресађивање коштане сржи
- Биолошке терапије
- Хормонске терапије.

Честа пратећа последица неких од ових врсти лечења су недостатак црвених крвних зрнаца (слабокрвност или анемија). Слабокрвност значи да има мање црвених крвних зрнаца које

разносе кисеоник кроз тело.

Рак може да проузрокује исцрпљеност. Неки канцерозни тумори производе отровне материје. То може да изазове замор или да спречи организам да производи важне минерале као што су калијум (potassium) и калцијум.

Када се ниво тих минерала спусти превише ниско, то утиче на мишиће и може да изазове слабост и замор. Лечење рака понекад утиче на ниво хормона, што такође може да смањи ниво енергије.

И друге ствари могу да учине да се особа са раком осећа уморном: ако не једе добро, болови, не спава добро, стрес, падање у депресију, борба са инфекцијама, неки лекови и одсуство физичке активности.

На људе са раком такође могу да утичу други здравствени проблеми: пратеће последице због узимања лекова против болова, стероида, таблета за спавање или лекова против депресије, и емоционални проблеми.

Доктори покушавају да утврде шта изазива исцрпљеност од рака и да нађу најбоље начине како да се изађе на крај са њом и како да се лечи.

Како људи излазе на крај са исцрпљеношћу од рака?

Ако патите од исцрпљености од рака, будите искрени према себи и другима. Питајте вашег доктора да ли неки медицински третман може да помогне.

Ево неких идеја за људе који пате од исцрпљености од рака.

- Планирајте неколико активности које можете да издржите
- Одмарајте се када се осећате уморни
- Уместо једног дужег одмарања, прилегните на кратко више пута или направите неколико краћих прекида
- Не радите више него што вам одговара
- Станите пре него што се преморите
- Једите добро и пијте много течности. Неким људима исхрана са много воћа, поврћа и зрнасте хране (као што су тестенине и пиринач) даје осећај да имају снаге. Неки људи се боље осећају када у њиховој исхрани има више меса. Потражите помоћ од дијететичара ако вам требају савети или помоћ за планирање исхране или повећање енергије
- Пушење замара. Ако пушите, разговарајте са вашим доктором или назовите Quitline (Линију за одвикавање од пушења) на 13 78 48
- Алкохол може да изазове замор и губљење енергије. Смањите количину алкохола коју пијете
- Вежбање помаже људима да ојачају и да се боље осећају. Ако нисте навикли на вежбање, почните са спорим пешачењем од пет до 10 минута. Постепено повећавајте то време ако се добро осећате. Истезање је добра лака вежба
- Ако сте навикли на много вежбања и да будете активни, размислите о мање напорним вежбама као што су јога или тај чи, или само пешачите
- Тридесет минута активног вежбања пет до шест дана недељно може да помогне око исцрпљености
- Пробајте да радите ствари које вам се свиђају
- Шале са пријатељима или играње са дететом или домаћим љубимцем, може да учини да се боље осећате
- Слушање музике, читање и медитирање могу да вам помогну да се опустите
- Чините ствари које су вам потребне и хоћете да радите
- Ако пријатељи и чланови породице нуде да вам помогну, дозволите им да раде неке од ствари које би ви обично радили
- Ако вас посетиоци замарају, дајте им на знање да треба да се одморите
- Избегавајте стресове када можете и научите начине како да се опустите
- Записујте када се осећате уморни и планирајте да нешто радите када се осећате мање уморни
- Назовите Cancer Council Helpline (Линију за помоћ Савета за борбу против рака) на **13 11 20** да би разговарали са добровољцем из Cancer Connect-а, који може да вам прича о његовом искуству о томе како је излазио на крај
- Укључите се у неку групу за подршку у вези рака (Cancer Support Group) или разговарајте са медицинском сестром за рак на Cancer Council Helpline (Линији за помоћ Савета за борбу против рака). Разговор о томе како се осећате може да олакша терет исцрпљености, а можете и да чујете како су се сналазили други

људи у сличним ситуацијама.

Савети за обављање свакодневних активности

Ако осећате исцрпљеност од рака, питајте у вашој локалној општини како они могу да вам помогну. (Користите телефонски именик White Pages, погледајте у бизнис поглављу под именом општине.) Локалне општине могу да обезбеде доношење готових obroka, чишћење и одржавање куће и баштованство, дневну негу за одрасле и децу; негу домаћих љубимаца и посете добровољаца. Неке од ових услуга су бесплатне, а неке су по ниским ценама. Социјални радник у вашој болници може да вам каже о другим услугама. Физиотерапеут или радни терапеут (occupational therapist) такође може да помогне.

На послу

- Ако вам је због исцрпљености тешко да обављате ваше уобичајене радне дужности, питајте вашег послодавца да ли ваше дужности или радно време могу да буду промењени
- Ако вам је тешко да радите због исцрпљености, размислите да узмете одсуство или да на краћи период скратите радно време
- Планирајте да највише радите када осећате да имате највише снаге и планирајте кратке периоде одмора у време када је вероватно да ћете бити уморни
- Ако на вашем послу има много сагињања и кретања, питајте вашег послодавца да ли може на

кратко да промени ваше радне дужности

- Ако имате проблема са послом или послодавцем због вашег рака или било чега у вези са вашим лечењем од рака, треба да знате ваша права. За више информација посетите www.cancervic.org.au или назовите Cancer Council Helpline (Линију за помоћ Савета за борбу против рака) на **13 11 20**.

Да ли је одмор увек најбоље решење?

- Пријатељи и породица могу да саветују људима који су исцрпљени од рака да „се опусте“ и „да се много одмарају“. Али дуго лежање у кревету може да учини да се осећају још уморнијим. Дуготрајно одмарање може да доведе до слабљења мишића и да учини да је теже да се буде активан. Ако сте исцрпљени од рака, будите што је могуће активнији, а да притом не погоршате исцрпљеност
- Питајте вашег доктора или медицинску сестру колико одмора у кревету и вежбања препоручују
- Други људи могу да не разумеју да одмор не одстрањује вашу исцрпљеност. Објасните им да се исцрпљеност разликује од нормалног замора.

Када треба да се разговара са доктором или медицинском сестром

Ако сте исцрпљени од рака, разговарајте са вашим доктором пре него што почнете са неким програмом вежбања. Питајте вашег доктора како да се борите против исцрпљености и да водите што је могуће нормалнији живот.

Реците вашем доктору или медицинској сестри ако:

- Добијете вртоглавицу
- Губите равнотежу када ходате или када устајете из кревета или са столице
- Падате или се повређујете
- Имате болове по телу
- Немате снаге
- Тешко се будите
- Превише сте уморни да би устали из кревета по цео дан
- Имате било какав проблем са дисањем
- Ваша исцрпљеност се погоршава
- Осећате се збуњеним или не можете да јасно мислите
- Имате проблема са спавањем.

Када ће се исцрпљеност смањити?

Исцрпљеност се може смањити када заврши лечење рака. Неки људи су исцрпљени после завршетка лечења. Некада се исцрпљеност смањи, а затим врати.

Пробајте да будете стрпљиви ако се не опорављате толико брзо колико би желели.

Ако вас исцрпљеност забрињава, разговарајте са вашим доктором или медицинском сестром. Они би могли да процене колико дуго би исцрпљеност могла да траје.

Multilingual Cancer Information Line

(Вишејезична информативна линија о раку) **13 14 50**, даје лицима која називају информације о раку на

њиховом језику. Особе погођене раком могу да разговарају са медицинском сестром искусном у раду са оболелима од рака уз помоћ преводиоца и да добију информације о раку и подршку – све по цени локалног телефонског позива.

Направите следеће кораке:

1. Јавите се Служби за писмено и усмено превођење на 13 14 50, од понедељка до петка између 9 ујутро и 5 поподне.
2. Реците који вам језик треба.
3. Останите на линији док се не јави преводилац (може да траје до 3 минута).
4. Затражите од преводиоца да назове Cancer Council Victoria Helpline (Линију за помоћ Савета за борбу против рака Викторије) на 13 11 20.
5. Повезаће вас са преводиоцем и са медицинском сестром за рак.

За информације и подршку на енглеском назовите **13 11 20**.

Последње ажурирање: Новембра 2011