

Kanser bitkinliği ile başetme

Kanserli kişiler, aileleri ve arkadaşları için

Bitkinlik kanser olan ve kanser tedavisi (kemoterapi, radyoterapi, hormon tedavisi ve bazan da ameliyat) gören birçok kişinin yaşadığı aşırı yorgunluk hissidir.

Bu bilgi broşürü kanserin sebep olduğu bitkinlik ve kanser tedavisi hakkında sıkça rastlanan soruları yanıtlamaktadır

Kanser bitkinliği nedir?

Kanser bitkinliği yorgunluk ve enerji yoksunluğudur. Bitkinlik, kanser ve tedavisinin en çok rastlanan yan etkisidir.

Kanser bitkinliği normal yorgunluktan çok farklıdır. Aniden başlayabilir. Normal yorgunluktan farklı olarak, sadece idman veya uzun süren günlük faaliyetlerden kaynaklanmaz. Dinlenme bitkinliği her zaman gidermez. Tedaviniz bittikten sonra haftalar, aylar hatta yıllarca sürebilir. Doktorlar buna 'müzmin bitkinlik' veya uzun-sürelili yorgunluk adını vermiştir. Ancak, insanların çoğu tedavilerinin sona ermesinden sonraki altı ay ila bir yıl içinde normal enerji seviyelerini geri kazanır.

Bitkinlik bunaltıcı ve sıkıntı verici olabilir. Yaşantınızın birçok kısmını etkileyebilir.

Nasıl bir histir?

Farklı kişiler farklı belirtiler gösterir. Kanser bitkinliği olanlar bunu güçsüzlük, tükenme, uyku hali, miskinlik, bezginlik, akıl bulanıklığı veya sabırsızlık olarak tarif eder. Bazıları ise bunu 'vücut genelinde bir

his' ve 'hareket edememe' olarak tarif eder. Diğerleri ise, kısa bir faaliyet sonrasında bile bacakları ve kollarında yorgunluk veya ağrı ve nefessizlik hisseder.

Birçok insan için kanser bitkinliği o zamana kadar yaşadıkları hiçbir şeye benzemez. Çoğu zaman tarif etmesi ve diğer kişilerce anlaşılması zor olabilir.

Bitkinlik kişileri nasıl etkiler?

Kanserli birçok kişi kanserin ve tedavisinin en zor yan etkisinin bitkinlik olduğunu söyler. Bitkinlik, kişilerin hislerini etkilediği kadar düşüncelerini de etkiler. Bitkinliği olan kişi:

- daha fazla uykuya ihtiyaç hisseder veya uyku zorluğu çeker
- bedensel, duygusal ve/veya akli tükeniklik hisseder
- kollarının ve bacaklarının ağırlaştığını hisseder
- yemek yeme, arkadaşları ve ailesi ile sohbet veya alışveriş gibi normal şeyleri yapma isteği duymaz
- dikkatini toplamak ve açık-seçik düşünmek zor gelir.
- Cinsel arzu hissetmez
- Herşey zor gelir. Bu hisler sonucu kişilerin ruh hali düşük olur.

Hatta bazı kişiler bunalıma girebilir. Kişide sürekli mahzunluk hali, sabahları kalkmada zorluk hissi varsa veya daha önce hoşlandığı şeyleri yapmayı istemiyorsa doktoru ile konuşması, **13 11 20**'den Cancer Helpline'ı (Kanser Yardım Hattı) veya **13 14 50**'den Multilingual Line'ı (Çokdilli Hat) araması

önemlidir. Depresyon geçiriyor olabilir ve danışma veya ilaç iyi gelebilir.

'Tedavinin sona ermesinden beş ay sonra bile kendimi hala yorgun hissedeceğimi hiç düşünmemiştim. Bu durumu nasıl iyileştireceğimi bilmiyordum ve olabileceklerden, normalleşemeyeceğimden, enerjimi geri kazanamayacağımdan korkuyordum. (Georgina)

Kanser bitkinliğinin sebebi nedir?

Tedavi sırasındaki bitkinlik aşağıda örnekleri verilen kanser tedavilerinin yan etkisinden kaynaklanabilir:

- Kemoterapi
- Radyoterapi
- Ameliyat
- Kemik iliği nakli
- Biyolojik tedaviler
- Hormon tedavileri.

Bu tedavilerden bazılarının yaygın yan etkilerinden biri kanda alyuvar eksikliğidir (anemi). Anemi'nin anlamı vücutta oksijen taşıyan kırmızı kan hücreleri sayısının azalmasıdır.

Kanser bitkinlik yapabilir. Bazı kanser tümörleri toksin üretir. Bunlar yorgunluğa neden olabilir veya vücutta potasyum ve kalsiyum gibi önemli minerallerin oluşumunu durdurabilir.

Bu minerallerin seviyesi çok düştüğünde kaslar etkilenir, güçsüzlüğe ve yorgunluğa yolaçar. Kanser tedavisi bazan hormon seviyelerini etkiler, bu da enerji seviyesini azaltabilir.

Kanserli kişiyi yorgun hissettiren diğer şeyler: iyi beslenmeme, ağrı, iyi uyumama, stres, depresyon, enfeksiyonlarla uğraşma, bazı ilaçlar ve idman yapmama.

Kanserli kişiler diğer sağlık problemlerinden de etkilenebilir: ağrı kesici ilaçların yan etkileri, steroidler. uyku hapları veya depresyon ilaçları ve duygusal sorunlar.

Doktorlar kanser bitkinliğinin sebeplerini ve en iyi kontrol ve tedavi yollarını bulmaya çalışıyor.

İnsanlar kanser bitkinliği ile nasıl başediyor?

Sizde kanser bitkinliği varsa, bu konuda kendinize ve diğerlerine karşı dürüst olun. Yardımı olabilecek bir tıbbi tedavi olup olmadığını doktorunuza sorun.

Kanser bitkinliği olan kişiler için aşağıda bazı fikirler sıralanmıştır:

- Yapabileceğiniz birkaç faaliyet planlayın
- Yorgunluk hissettiğinizde dinlenin
- Uzun bir dinlenme süresi yerine birkaç kısa süreli uyku veya dinlenmeyi tercih edin
- Birşeyi rahatsızlık verecek kadar yapmayın
- Çok yorulmadan durmasını bilin
- İyi beslenin ve çok miktarda sıvı alın.. Bazı kişiler çok miktarda meyva, sebze ve hububat taneleri (makarna ve pirinç gibi) içeren beslenme düzeninin onlara enerji verdiğini hisseder. Bazı kişiler ise beslenme düzenlerinde daha fazla et yer aldığı zaman daha iyi hisseder. Yemek planlaması veya enerji seviyelerinin artmasında tavsiye veya yardıma ihtiyacınız varsa bir beslenme uzmanından yardım isteyin.
- Sigara içmek yorgunluk yapar. Sigara içiyorsanız doktorunuzla veya

- 13 78 48'den Quitline (Sigara Bırakma Hattı) ile konuşun
- Alkol yorgunluk ve enerji kaybına sebep olabilir. İçtiğiniz alkol miktarını azaltın
 - İdman insanların güçlenmesine ve daha iyi hissetmelerine yardım eder. İdman yapmaya alışık değilseniz, 5 ila 10 dakikalık yavaş yürüyüşle başlayın. Rahatsız olmuyorsanız bu süreyi yavaş yavaş arttırın. Esnetme iyi bir hafif idmandır.
 - Çok idman yapmaya alışık ve aktif iseniz yoga veya tai chi hatta yürüme gibi daha az yorucu idmanlar düşünün
 - Haftada beş ila altı gün otuzar dakikalık aktif idman bitkinliğe çare olabilir
 - Sizi mutlu edecek şeyler yapmaya çalışın
 - Arkadaşlarla gülüşmek veya bir çocuk veya ev hayvanı ile oynamak kendinizi daha iyi hissetmenize yolaçabilir
 - Müzik dinlemek, okumak ve meditasyon yorgunluk atmanıza yardımcı olabilir
 - İhtiyacınız olan ve istediğiniz şeyleri yapın
 - Arkadaşlarınız ve aileniz size yardım teklif ederse, genellikle sizin yaptığınız şeylerin bazılarını onların yapmasına izin verin
 - Ziyaretçiler sizi yoruyorsa, onlara dinlenmeye ihtiyacınız olduğunu söyleyin
 - Stresten oabildiğince kaçının ve sizi rahatlatacak yöntemleri öğrenin
 - Yorgun hissettiğiniz zamanların kaydını tutun ve işlerinizi daha az

- yorgun olduğunuz zamanlara panlayın
- Nasıl başettikleri konusunda yaşadıklarını sizinle paylaşacak bir Cancer Connect (Kanser Bağlantısı) gönüllüsü ile konuşmak için **13 11 20**'den Cancer Council Helpline'ı (Kanser Konseyi Yardım Hattı) arayın
 - Bir Kanser Destek Grubuna katılın veya Cancer Council Helpline'dan (Kanser Konseyi Yardım Hattı) bir kanser hemşiresi ile konuşun. Duygularınızla ilgili konuşmak bitkinlik yükünü azaltabilir ve bu durumu nasıl hallettiklerini benzer durumdaki diğer insanlardan dinleyebilirsiniz.

Günlük faaliyetlerin yönetimi ile ilgili tavsiyeler

Sizde kanser bitkinliği varsa size nasıl yardımcı olabileceklerini yerel belediyenizden sorun. (Telefon rehberi Beyaz Sayfalar'ın işyerleri bölümünde belediyenin ismi altında arayın.) Yerel belediyeler yemek, ev temizliği, ev ve bahçe bakımı, yetişkinler, çocuklar, ev hayvanları için günlük bakım ve gönüllülerin ziyaretlerini sağlayabilir. Bu hizmetlerin bazıları ücretsiz bazıları ise düşük ücretlidir. Hastanenizdeki sosyal görevli diğer hizmetler konusunda size bilgi verebilir. Fizik tedavi veya meşguliyetle tedavi uzmanı da yardımcı olabilir.

İşyerinde

- Normal görevlerinizi yapmak bitkinlik nedeni ile zor oluyorsa işvereninizden görevlerinizi veya çalışma saatlerinizi değiştirme imkanını sorun.
- Bitkinlik çalışmayı zorlaştırıyorsa, izin almayı veya çalışma saatlerinizi kısa bir süre için azaltmayı düşünün.
- En yoğun çalışmayı en enerjik hissettiğiniz dönemlere planlayın ve

yorgunluk ihtimali olduğunda kısa dinlenme süreleri planlayın

- Yaptığınız iş çok miktarda eğilme ve hareket gerektiriyorsa işvereninizden görevlerinizin kısa bir süre için değiştirilmesi imkanını sorun
- Kanserinizi veya kanser tedavinizle ilgili herhangi bir nedenden dolayı işiniz veya işvereninizle sorunlarınız varsa haklarınızın bilincinde olun, daha fazla bilgi için www.cancervic.org.au internet sitesine girin veya **13 11 20**'den Cancer Council Helpline'ı (Kanser Konseyi Yardım Hattı) arayın.

Dinlenme her zaman en iyi yol mu?

- Arkadaşları ve ailesi kanser bitkini kişiye 'kolayına git' ve 'bol bol dinlen' gibisinden tavsiyelerde bulunabilir. Ancak, uzun süre yatakta kalmak daha fazla yorgunluk hissi yaratabilir. Uzun süre dinlenme kasların zayıflamasına neden olabilir ve aktif olmayı zorlaştırabilir. Kanser bitkinliği varsa, bitkinliği arttırmayacak biçimde elinizden geldiği kadar aktif olun.
- Doktorunuz veya hemşirenizden ne kadar yatakta dinlenme ve ne kadar idman tavsiye ettiklerini sorun.
- Diğer insanlar dinlenmenin bitkinliği yoketmediğini anlamayabilir. Bitkinliğin normal yorgunluktan farklı olduğunu izah edin.

Doktor veya hemşire ile ne zaman konuşmalı

Kanser bitkinliği varsa, bir idman programına başlamadan önce doktorunuzla konuşun. Doktorunuzdan bitkinliğin nasıl kontrol edileceğini ve yaşamın nasıl olabildiğince normal sürdürüleceğini sorun.

Doktorunuz ve hemşirenize bilgi vermeniz gereken durumlar:

- Başınızın dönmesi
- Yürürken veya yataktan veya sandalyeden kalkarken dengenizi kaybetme hissi
- Düşmeniz ve kendinizi incitmeniz
- Vücudunuzda sancı
- Enerji yokluğu hissetmeniz
- Uyanmakta zorluk çekmeniz
- 24 saat yataktan çıkamayacak kadar yorgun olmanız
- Herhangi bir solunum problemi
- Bitkinliğiniz daha da kötüye giderse
- kafanız karışık veya sağlıklı düşünemiyorsunuz
- Uyumakta zorluk çekmeniz.

Bitkinlik ne zaman iyiye gider?

Kanser tedavisi sona erince bitkinlik iyiye gidebilir. Bazı kişiler tedavi sonrasında bitkinleşir. Bazan bitkinlik iyiye gider, sonra tekrarlar.

İsteddiğiniz çabuklukta toparlanamazsanız sabırlı olun.

Bitkinliğiniz sizi endişelendiriyorsa doktorunuz veya hemşirenizle konuşun. Bitkinliğin sürecini tahmin edebilirler.

Multilingual Cancer Information Line (Çokdilli Kanser Bilgi Hattı)

13 14 50 numaralı telefon, arayanlara kendi

dillerinde kanser ile ilgili bilgi sağlar.
Kanserin etkilediği kişiler – şhiriçi telefon konuşması ücreti karşılığında - tercüman yardımı ile deneyimli bir kanser hemşiresi ile konuşabilir ve kanserle ilgili bilgi ve destek alabilir

Aşağıda belirtilen adımları uygulayın;

1. Tercüme ve Tercümanlık Servisi'ni 13 14 50 numaralı telefonda Pazartesi – Cuma saat 9.00 – 17.00 arası arayın
2. Konuřtuğunuz dili belirtin.
3. Tercüman için hatta bekleyin (3 dakikaya kadar sürebilir)
4. Tercümandan Cancer Council Victoria Helpline'ı (Kanser Konseyi Viktorya Yardım Hattı) 13 11 20'den aramasını isteyin
5. Tercümana ve bir kanser hemşiresine bağlanacaksınız.

İngilizce bilgi ve destek için **13 11 20**'yi arayın.

Son güncelleme: Kasım 2010

