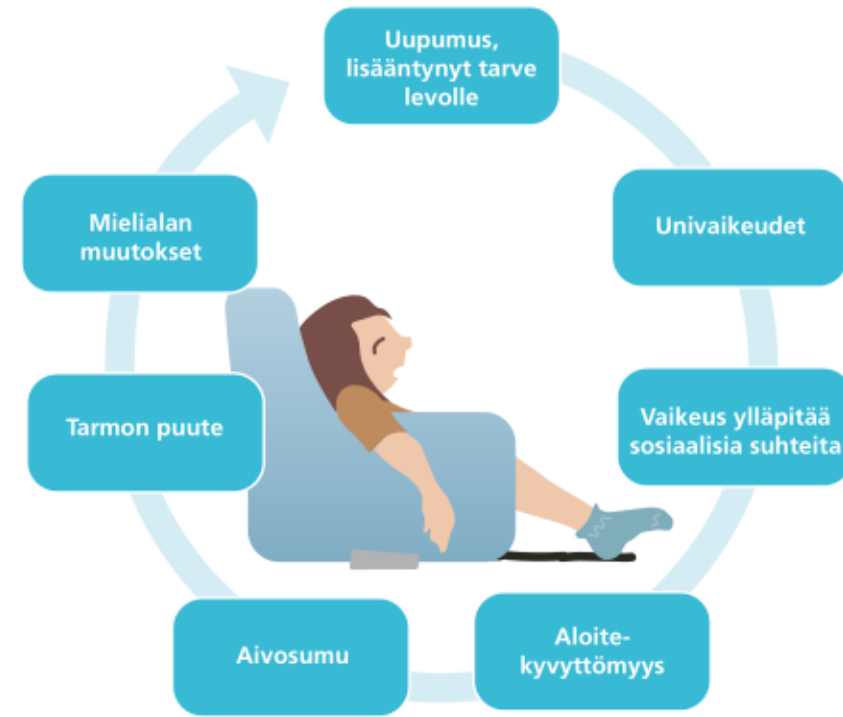


SYÖPÄPOTILAAN FATIIKKIOPAS



Mitä fatiikilla tarkoitetaan

- Pitkäkestoinen arjen toimintoja häiritsevä voimakas uupumus
- Usein nukkuminen tai lepääminen ei auta uupumukseen
- Voi voimistua yllättäen pienenkin henkisen tai fyysisen ponnistelun jälkeen tai ilman mitään syytä
- Aivosumussa keskittymisvaikeus, ajattelun hitaus, sanojen hakemisen vaikeus, esim. työnteko voi olla vaikeaa vaikka suorituskyky muuten olisi hyvä
- Fatiikkiin voi liittyä myös mielialamuutoksia ahdistusta, masennusta ja surua



Fatiikki (fatigue) = äärimmäinen väsymys fyysisen tai päänsisäisen rasituksen tai sairauden seurauksena

Mistä fatiikki johtuu?

Somaattinen sairaus: esimerkiksi syöpä, ms-tauti, keskushermostosairaudet, sydämen vajaatoiminta, keuhkosairaudet, hormonitasapainon häiriöt, hivenaineiden puute, anemia, hapenpuute

Mielenterveys: mikä tahansa mielenterveydenhäiriö voi altistaa fatiikille. Mielenterveyden ongelmat ovat fatiikin syy ja seuraus

Elämäntavat: uni, ravinto, liikunta, stressin hallinta, kofeiini, alkoholi ja päihteet

Lääkkeet: useimmat syöpälääkkeet, psykenlääkkeet, kipulääkkeet, unilääkkeet, rauhoittavat lääkkeet

Syöpäpotilaan fatiikki, tunnistaminen

”Potilaat ja hoitohenkilökunta yleensä aliarvioivat ja aliraportoivat fatiikkia, koska sen ajatellaan olevan luonnollinen osa syövän sairastamista ja hoitoa ja toisaalta arvellaan että siihen ei ole olemassa tehokkaita hoitokeinoja.”

”Jos arvioisit uupumustasi numeroasteikolla 0 -10 minkä numeron antaisit sille?”

0: ei lainkaan uupumusta

10: pahin mahdollinen uupumus, jonka voin kuvitella



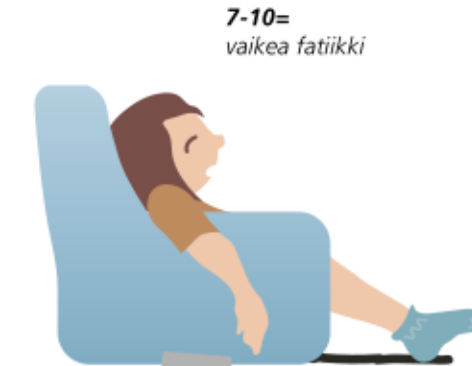
0=
ei fatiikkia



1-3=
lievä fatiikki



4-6=
kohtalainen fatiikki



7-10=
vaikea fatiikki

Fatiikin yksilöllinen arvio ja hoitosuunnitelma

Hoito on yksilöllistä:

1. Tunnistaminen ja tiedostaminen
2. Yksilöllisten riskitekijöiden arvio
3. Hoidon ja tukitoimien järjestäminen, suunnitelma miten hoidon tehoa seurataan
4. Informaatio ja vertaistuki

Fatiikin vaikeusastetta voidaan arvioida myös seuraavilla lisäkysymyksillä (asteikolla 0-10):

- Häiritseekö uupumus päivittäistä aktiivisuuttasi?
- Aiheuttaako uupumus muutoksia mielialaasi?
- Vaikuttaako uupumus liikuntakykyysi?
- Häiritseekö uupumus työtäsi /arkiaskareiden tekemistä?
- Vaikuttaako uupumus ihmissuhteiden ylläpitämistä?
- Onko elämänilosi vähentynyt?

Fatiikin hoito

LIIKUNTA

parantaa tutkitusti elämänlaatua ja jaksamista sekä lievittää fatiikkia ja myös kohentaa suorituskykyä, itsetuntoa ja mielialaa.

KEHO-MIELIHARJOITUKSILLA

on positiivinen vaikutus fatiikin hallintaan. Keskitytty stressin vähentämiseen, elämänlaadun kohentamiseen, kognitiiviseen lyhytterapiaan ja tiedon lisäämiseen fatiikista ja sen ehkäisykeinoista.

PSYKOSOSIAALISET TUKITOIMET

kuten akupunktio, jooga ja mindfulness.

RAVINTO

syöpäpotilaalle suositellaan normaalia monipuolista ravitsemusta. Ravitsemuksen ja hivenaineiden puutosta voidaan korjata ravitsemuslisillä: proteiinijuomat, energiasotit, rauta, kalkki, d-vitamiini, magnesium, b-vitamiini, kaliumlisä.

LÄÄKKEET

fatiikkiin voidaan kokeilla esimerkiksi kortisonia ja / tai EPOa (punasolujen kasvutekijä).

Suomen Gynekologiset Syöpäpotilaat ry - Gynekologiska Cancerpatienterna i Finland rf

Lisätietoa fatiikista nettisivuilta gysy.fi

Facebook: [gynekologisetsyopapotilaat](https://www.facebook.com/gynekologisetsyopapotilaat)

Instagram: [gysy.ry](https://www.instagram.com/gysy.ry)

Twitter: [gysysuomi](https://twitter.com/gysysuomi)

Esite on tuotettu Amgenin tuella.