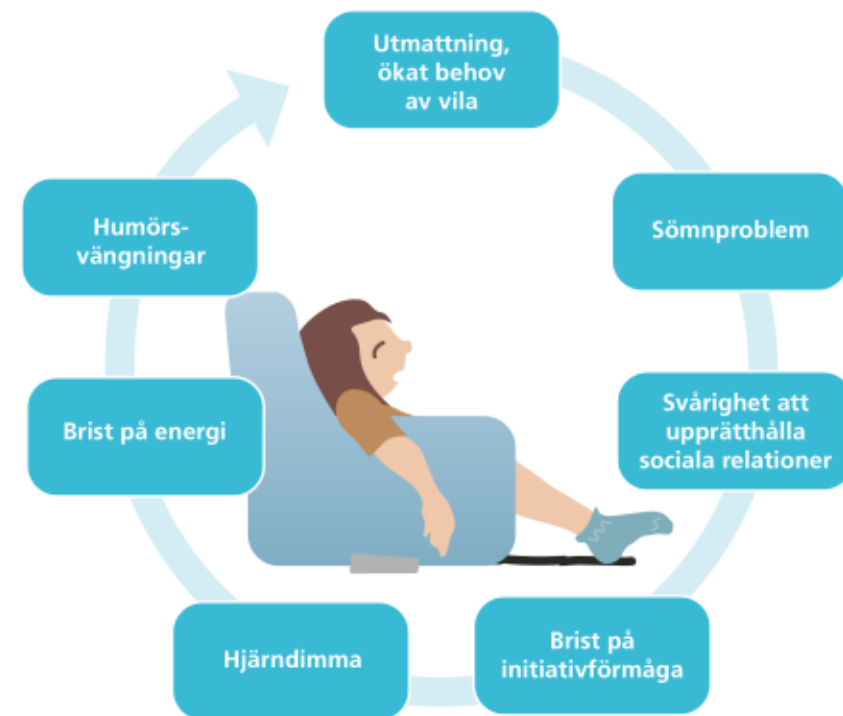


## CANCERPATIENTENS FATIGUEGUIDE



### Vad menas med fatigue?

- Långvarig och kraftig utmattning som inverkar på vardagslivet
- Ofta går utmattningen inte att vila eller sova bort
- Kan plötsligt tillta även efter en liten psykisk eller fysisk ansträngning eller utan någon särskild orsak
- Hjärndimma innebär koncentrationssvårigheter, långsam tankeverksamhet, svårt att hitta ord, det kan t.ex. vara svårt att arbeta, trots att prestationsförmågan annars är bra
- Fatigue kan också vara förknippat med humörsvingningar, ångest, depression, sorg



**Fatigue** = extrem trötthet som följd av fysisk eller psykisk påfrestning eller sjukdom

### Vad beror fatigue på

**Somatisk sjukdom:** till exempel cancer, MS, centrala nervsystemets sjukdomar, hjärtsvikt, lungsjukdomar, hormonbalansstörningar, brist på spårämnen, anemi, syrebrist

**Mental hälsa:** vilken störning som helst i den mentala hälsan kan göra att man drabbas av fatigue. Mentala problem är orsak till och verkan av fatigue

**Levnadsätt:** sömn, näring, motion, stresshantering, koffein, alkohol och berusningsmedel

**Läkemedel:** de flesta cancermediciner, psykofarmaka, värkmediciner, sömnmediciner, lugnande medel

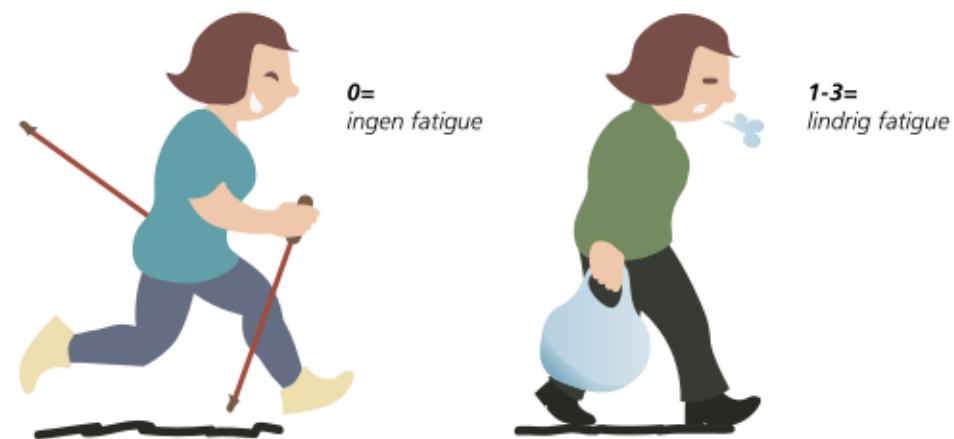
### Fatigue vid cancer, identifiering

”Patienter och vårdpersonal underskattar och underrapporterar fatigue för att man anser den höra till cancer och behandlingen, och å andra sidan antar man att det inte finns några effektiva behandlingsmetoder.”

”Om du bedömer din utmattning på skalan 0-10, vilken siffra ger du den?”

**0:** ingen fatigue

**10:** värsta tänkbara fatigue



### Individuell bedömning av fatigue och vårdplan

**Vården är individuell:**

1. Identifiering och medvetandegörande
2. Bedömning av individuella riskfaktorer
3. Ordning av vård och stödåtgärder, plan för hur effekten av vården följs upp
4. Information och kamrattstöd

**Svårighetsgraden för fatigue kan också bedömas med följande tillägsfrågor** (på skalan 0-10):

- Stör utmattningen din dagliga aktivitet?
- Orsakar utmattningen förändringar i ditt humör?
- Påverkar utmattningen din rörelseförmåga?
- Stör utmattningen ditt arbete/utförandet av dina vardagssysslor?
- Gör utmattningen det svårare att upprätthålla sociala relationer?
- Har din livsglädje minskat?

### Behandling av fatigue

**MOTION**

Undersökningar visar att motion förbättrar livskvaliteten och orken samt lindrar fatigue och förbättrar prestationsförmågan, självkänslan och humöret.

**ÖVNINGAR FÖR KROPP OCH SJÄL**

har en positiv effekt på hantering av fatigue. Man har fokuserat på att minska stressen, förbättra livskvaliteten, kognitiv kortterapi och öka information om fatigue.

**PSYKOSOCIALA STÖDÅTGÄRDER**

kan vara akupunktur, yoga eller mindfulness.

**KOST**

Cancerpatienter rekommenderas en normal mångsidig kost. Närings- och spårämnesbrist kan rättas till med näringstillskott: proteindrycker, energishots, järn, kalk, D-vitamin, magnesium, B-vitamin, kaliumtillskott.

**LÄKEMEDEL**

Man kan försöka använda kortison och / eller EPO.

Suomen Gynekologiset Syöpäpotilaat ry - Gynekologiska Cancerpatienterna i Finland rf  
Länk till hemsida: [www.gysy.fi](http://www.gysy.fi) med mer info om fatigue.  
Facebook: [gynekologisetsyopapotilaat](https://www.facebook.com/gynekologisetsyopapotilaat)  
Instagram: [gysy.ry](https://www.instagram.com/gysy.ry)  
Twitter: [gysysuomi](https://twitter.com/gysysuomi)  
Broschyren är producerad med stöd av Amgen.