



TRÆTHED

NÅR DU ER RAMT AF KRÆFT

Information & Vejledning til patienter og pårørende om livets muligheder og begrænsninger, når du lider af **Træthed**

INDLEDNING

Formålet med denne pjece er at skabe en øget forståelse for træthed i forbindelse med kræft. Pjecen giver dig information og vejledning om, hvordan du kan håndtere træthed i forbindelse med sygdom og behandling. Der er forskellige niveauer af træthed, som kan give forskellige udfordringer. Når du læser pjecen, kan du vælge det, der giver mening for dig.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Hvad er træthed	3
Hvad er årsagerne til træthed	4
Håndtér trætheden i din hverdag.....	5
Planlæg og prioritér	6
Planlægning af arbejdslivet.....	7
Koncentrations- & hukommelsesbesvær	8
Forbedring af søvnen.....	8
Følelsesmæssig belastning.....	9
Mad og drikke	10
Madlavning.....	11
Praktiske opgaver i hjemmet	12
Børn og børnebørn	13
Samliv	14
Søg støtte	14
Find pjecer online	15

HVAD ER TRÆTHED?

Træthed hos mennesker med kræft benævnes også Fatigue. Træthed er det mest almindelige symptom i forbindelse med sygdom og behandling.

Denne form for træthed er anderledes end den træthed, du tidligere har oplevet. Den kommer hurtigere, varer længere og forsvinder sjældent efter en god nats søvn.

Træthed kan påvirke flere ting i dit liv f.eks. humøret og evnen til at gøre det, du plejer at gøre. Det kan være svært at lide af træthed. Dilemmaet mellem det du gerne vil, og det du ikke kan, fører ofte til frustrationer. Trætheden kan variere over tid og i styrke, og opleves forskelligt hos den enkelte. Det er svært at sige noget om, hvor længe trætheden varer. Hos nogle kan trætheden vare i måneder, år eller længere. Træthed kan imidlertid godt lindres, så den ikke dominerer din hverdag i så høj grad. Den skal derfor ikke ignoreres.

PATIENT CITAT



HVAD ER ÅRSAGERNE TIL TRÆTHED?

Der er mange årsager til træthed. Træthed kan skyldes selve kræftsygdommen, behandlingen eller andre helbreds-mæssige problemer.

Tal med din sygeplejerske og læge om årsagerne til din træthed. Nogle af årsagerne kan sygeplejersken eller lægen give behandling eller råd omkring. I dag findes der f.eks. gode muligheder for medicinsk at behandle smerter, blodmangel, kvalme/opkastning, diarre, infektion samt depression.



HÅNDTÉR TRÆTHEDEN I DIN HVERDAG

Vær aktiv

Selvom det virker mere naturligt at hvile, når du er træt, har undersøgelser vist, at fysisk aktivitet og motion kan hjælpe på træthedssymptomerne og give mere energi. Det er derfor vigtigt at være fysisk aktiv, selvom du er træt og ikke føler, at du orker det. For lidt og for meget fysisk aktivitet kan udløse træthed, og det er vigtigt at finde dit eget niveau.

Fysisk aktivitet kan give en genkendelig og behagelig følelse af træthed. Fysisk aktivitet kan spænde fra gåture til konditions- og styrketræning f.eks. løb, cykling, fitness m.m.

Tænk på følgende i forhold til fysisk aktivitet/motion

- Prioriter fysisk aktivitet dagligt
- Start med at gå korte afstande og øg strækningen efterhånden
- Få støtte og hjælp af dine pårørende til at komme i gang med fysisk aktivitet
- Læg mærke til hvordan din krop reagerer på fysisk aktivitet. Det er vigtigt, at der er balance imellem aktivitet og hvile
- Før eventuelt dagbog for at synliggøre dine aktiviteter
- Find de hjælpemidler der tiltaler dig, - f.eks. skridttæller, rollator eller gangstave
- Hvis motion er umuligt, så prøv at forblive aktiv i dine daglige rutiner

Fordele ved fysisk aktivitet

- Mere energi, mindre træthed
- Bedre appetit
- Bedre søvn
- Stærkere muskler
- Følelse af velvære
- Bedre humør

Du kan læse mere om de generelle anbefalinger for fysisk aktivitet på Sundhedsstyrelsens [hjemmeside](#).

PLANLÆG OG PRIORITÉR

Det kan være svært at forstå og acceptere, at du den ene dag kan klare meget, og den næste dag knap så meget eller måske endda ingenting.

Tag et skridt af gangen. Accepter at nedenstående gode råd tager tid at iværksætte, og ikke nødvendigvis fjerner din træthed, men de kan gøre trætheden lettere at håndtere.

Gode råd til planlægning

- Planlæg dagens aktiviteter. Gør de ting du prioriterer højest først
- Planlæg din dag, så der er balance mellem hvile og aktivitet
- Rutiner i dagligdagen kan aflede tanker fra træthed og skabe en følelse af kontrol
- Overvej hvad der er vigtigst du selv gør, og hvad du kan overlade til andre at gøre
- Lav én opgave færdig før du begynder på en ny
- Tillad dig selv at hvile midt i en aktivitet, selvom det betyder, at du ikke bliver færdig
- Skab en balance imellem det du er nødt til at gøre, og det der gør dig glad

Gode råd til prioritering

- Vær realistisk med det du gerne vil nå og vær glad, når det lykkes
- Tag eventuelt tid på dine gøremål og prioriter dine kræfter i forhold til dette
- Læg mærke til hvilke aktiviteter, der trætter dig mest og hvilke der giver dig energi
- Oprethold dit sociale liv i den udstrækning, det er muligt
- En dagbog kan hjælpe dig med at blive opmærksom på, hvor på dagen, du har mest energi. Udnyt dette til at planlægge dine aktiviteter i dagens og ugens løb



PLANLÆGNING AF ARBEJDSLIVET

Du vil måske opleve, at du ikke er i stand til at fortsætte dit arbejde pga. træthed, eller at du må reducere dit timetal på arbejdet. Lav aftale om timeantal pr. dag eller antallet af arbejdsdage pr. uge

Ting, som du og din arbejdsgiver kan gøre

- Skift arbejdstider, så du kan køre til og fra arbejde udenfor "myldretiden"
- Find en parkeringsplads nær dit arbejde. Undersøg muligheden for handicapskilt
- Lav aftale om evt. flekstid afhængig af, hvornår på dagen du har mindst/mest energi
- Eventuel sygemelding i dagene efter behandling
- Tal om muligheden for lettere arbejdsopgaver eller at arbejde hjemmefra
- Hold en pause indimellem dagens arbejdsopgaver
- Tal med sundhedspersonalet om eventuel mulighed for kontakt til socialrådgiver

KONCENTRATIONS- & HUKOMMELSESBSVÆR

Problemer med at tænke, huske og koncentrerer sig er normalt for mennesker med træthed. Det kan være svært at læse, se TV, træffe beslutninger eller huske aftaler.

Nedenstående kan være en hjælp

- Planlæg aktiviteter, der får dig til at slappe af og får tankerne væk fra det, der bekymrer dig.
- Tal med andre om det, der bekymrer dig
- Brug huskeliste og kalender
- Lav struktur og rutiner
- Hold pauser
- Dyrk motion
- Brug afslapningsteknikker som motion, yoga, meditation og musik
- Hold din hjerne i gang med f.eks. Kryds & Tværs og Suduko
- Sæt eventuelt alarm på mobiltelefonen til medicintider

FORBEDRING AF SØVNEN

Mange mennesker med kræft oplever søvnproblemer. Din træthed kan medføre en trang til at sove hele tiden. Selvom du er meget træt, kan det alligevel være svært at sove f.eks. pga. spekulationer og bekymringer. Det er derfor meget vigtigt at prøve at opretholde en normal søvnrytme.

- Stå op og gå i seng på samme tidspunkt hver dag
- Skriv dine tanker ned, hvis de forstyrrer din nattesøvn
- Motionér og gå ture i løbet af dagen
- Brug eventuelt ørepropper for at dæmpe lydindtryk
- Hold en behagelig temperatur i soveværelset
- Begræns stimuli fra tv og dæmp lyset eller sluk for Computer, IPad og telefon
- Drik lidt varm mælk/kamillete

- Undgå stimulanser f.eks. kaffe, te, alkohol og cigaretter i timerne inden sengetid
- Begræns søvn og hvile til under en time i løbet af dagen
- Prøv ved sengetid at slappe af så godt som muligt, f.eks. ved at læse, høre musik, lave afslapningsøvelser eller tage et varmt bad
- Stå eventuelt op, hvis du ikke kan sove og foretag dig noget andet
- Få hjælp til at afhjælpe symptomer, der kan forstyrre nattesøvnen

FØLELSESMÆSSIG BELASTNING

At have kræft kan være stressende og påvirke dig følelsesmæssigt. At tale med nogen om dine følelser og tanker kan reducere stressniveauet og derved mindske trætheden.

Forslag til at reducere stress

- Fokuser på de positive ting i dit liv og ting som du har kontrol over
- Vær opmærksom på ikke at have for store krav til dig selv
- Bed eventuelt om hjælp til at klare ting, du ikke magter
- Prøv at undgå eller ændre handlemåder i situationer, der giver dig stress



Forslag som kan hjælpe dig til at slappe af

- Dybe vejrtrækninger og afslapningsøvelser
- Meditation
- Visualisering
- Læs og lyt til musik
- Lav ting der kan aflede dine tanker
- Mild massage
- Let motion f.eks. yoga

Søg hjælp hvis du

- Ikke føler at du kan magte situationen mere
- Føler dig angst
- Føler dig deprimeret

Du kan også få hjælp af

- Sygeplejerske og læge
- Psykolog
- Præst
- Socialrådgiver
- Patientforeninger f.eks. Kræftens bekæmpelse

MAD OG DRIKKE

Mad og væske er livsvigtigt og nødvendigt for kroppens funktioner og vedligeholdelse. I forbindelse med sygdom og behandling er kroppens næringsbehov øget, hvorfor det stiller krav til valget af fødevarer. Appetitten kan være nedsat, hvilket kan medføre for lille og for ringe næringstilførsel, der kan resultere i træthed.



Tænk på følgende i forhold til mad og træthed

- Hvis din appetit er nedsat, skal du tænke på at få flere kalorier i den mad du spiser
- Spis så ofte du kan, også selvom du ikke er sulten
- Det anbefales at spise 3 hovedmåltider og ca. 3–4 mellemmåltider
- Mellemmåltiderne kan bl.a. være protein- og energidrikke, som er lette at indtage
- Drik rigeligt (6-8 glas), men mellem måltiderne for ikke at tage appetitten
- Et lille hvil inden måltidet kan stimulere lysten til at spise
- Tal med sundhedspersonalet om eventuel mulighed for kontakt til diætist

Læs mere I pjecen "Kostråd til kræftpatienter" fra Kræftens Bekæmpelse findes uddybende forklaringer og gode opskrifter.

MADLAVNING

Tænk på følgende i forhold til madlavning

- Lav enkle måltider
- Få mad udefra eller brug færdigretter
- Sid om muligt ned, mens du laver mad
- Tilbered ekstra måltider, når energien er størst og frys dem ned til senere brug
- Brug elektriske hjælpemidler f.eks. foodprocessor og blender
- Inddrag dine pårørende i, hvad de kan gøre for at hjælpe dig til at spise tilstrækkeligt

PRAKTISKE OPGAVER I HJEMMET

Når du lider af træthed, kan det være svært at overskue de daglige gøremål. Det kan være vanskeligt både at bede om og tage imod hjælp, - men gør det alligevel.

Personlige gøremål f.eks. bad

- Gå i bad når din energi er størst eller hvil inden
- Ved brusebad – placer brusehovedet i armaturet
- Sæt dig ned mens du bader
- Installér gribehåndtag
- Brug badekåbe i stedet for håndklæde

Hus og have

- Fordel opgaverne over hele ugen.
- Sid ned under arbejdet, når det er muligt
- Brug hjælpemidler f.eks. robotstøvsuger, langskaffet moppe og robotgræsslåmaskine
- Tag imod andres hjælp i forbindelse med rengøring og havearbejde
- Benyt eventuelt offentlig eller privat rengøringshjælp eller havemand

Vasketøj

- Tørretumbler kan være en stor hjælp
- Få hjælp til at hænge tøjet op
- Brug et let strygejern og sæt dig ned, når du stryger

Indkøb

- Skriv indkøbslisten, eventuelt så den følger indretningen af butikken
- Brug indkøbsvogn/rollator som støtte
- Gå på indkøb udenfor ”myldretiden”
- Gør dine indkøb via Internettet og få bragt varerne ud



BØRN OG BØRNEBØRN

En af de svære ting ved træthed er, at du indimellem kan føle, at man svigter sine børn/børnebørn.

Forklar dine børn/børnebørn om din træthed, og at du ind imellem ikke vil være i stand til at gøre det sammen med dem som før.

- Planlæg aktiviteter, hvor du har mulighed for at sidde ned
- Inddrag dine børn/børnebørn i huslige gøremål.
- Tag imod tilbud fra andre om hjælp til børnepasning og eventuel transport af børnene.

SAMLIV

Det kan være svært at opretholde seksuallivet under et sygdomsforløb, men behovet for kropslig nydelse og tilfredsstillende vil ofte fortsat være til stede.

- Acceptér at træthed kan nedsætte din lyst til sex
- Tal med din partner om, hvilke behov og forventninger I har til hinanden
- Planlæg dagligdagen, så der er overskud til seksuallivet
- Forsøg at nytænke måden at være sammen med din partner på. Seksuelt samvær kan også være seksuel berøring
- Hvis I har svært ved at finde lysten til sex, kan I eventuelt benytte seksuelle hjælpemidler, blade, film eller søge hjælp hos en sexolog
- Nogle fravælger at have et aktivt seksuelt samliv

Læs mere I pjecen ”kræft og seksualitet” fra Kræftens Bekæmpelse findes uddybende information om emnet

Tal med sundhedspersonalet om hvordan sygdommen, behandlingen og Træthed kan influere på samlivet og seksualiteten.

SØG STØTTE

Du behøver ikke være alene med din træthed. Tal med sundhedspersonalet om din træthed, - det er en vigtig del af din behandling. Der er flere muligheder for hjælp og støtte enten i din kommune eller på hospitalet.

Sundhedspersonalet kan hjælpe dig med at

- Tale med dig om hvordan du kan håndtere din træthed
- Behandle de medicinske årsager til træthed
- Vejlede dig til støttemuligheder i kommunen f.eks. kræftrehabilitering, støttegrupper o.lign.
- Ved behov henvise dig til specialiseret hjælp

Hvad kan jeg tale med de sundhedsprofessionelle om

Ofte stillede spørgsmål:

- Hvad kan være årsag til min træthed?
- Hvilken behandling kan evt. hjælpe mig?
- Hvordan skal jeg klare min træthed?
- Hvilken hjælp kan jeg få?
- Hvad kan jeg gøre for at afhjælpe min træthed?

SE ONLINE

Her indsættes eventuelt QR koder til

[Træthedspjecen](#)

[Kostråd til kræftpatienter](#)

Baggrund

Denne pjece er lavet på baggrund af nationale og internationale litteraturstudier, guidelines, patientpjecer og erfaringer fra sundhedspersonale.

Pjecen er udarbejdet af sygeplejersker fra

SIG Træthed | Fatigue

under FSK - Fagligt Selskab for Kræftsygeplejersker.

Du er velkommen til at rekvirere pjecen hos formanden for
SIG Træthed / Fatigue sygeplejerske Helle Gyldenvang

✉ HelleGyldenvang@Yahoo.dk

Revideret August 2017