

# Træthed

– hos patienter med kræft



**Information og vejledning** til patienten og patientens familie/venner om livets muligheder og begrænsninger med lidelsen træthed



Udarbejdet af sygeplejersker fra SIG Træthed/Fatigue under FSK  
(Faglig Sammenslutning af Kræftsygeplejersker)  
Rekvireres hos SIG Trætheds formand på e-mail: [helleglydenvang@yahoo.dk](mailto:helleglydenvang@yahoo.dk)  
Juni 2008

Det er svært at lide af træthed. Dilemmaet imellem det man gerne vil, og det man ikke kan, fører ofte til frustrationer. En af de sværeste ting ved træthed er, at man indimellem kan føle, at man svigter sine nærmeste. Trætheden varierer, og det kan være svært for både en selv og andre at forstå, at man den ene dag kan klare meget, og den næste dag kun knap så meget eller måske endda ingenting. Den ene dags aktiviteter kræver ofte hvile dagen efter.

Vær ikke bekymret for at omtale træthed for plejepersonalet.

### Eksempler på spørgsmål du kan stille:

- 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?



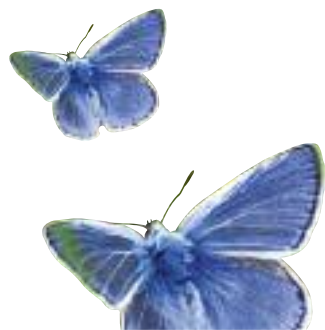
Træthed er et markant problem hos de fleste patienter med kræft. Hvor længe trætheden varer er individuelt. I dag ved vi fra flere undersøgelser, at træthed fylder meget i hverdagen, og ofte er et overset problem. Mange patienter med kræft oplever en kronisk træthed, der ikke forsvinder efter en god nats søvn. Trætheden påvirker mange ting i ens liv, f.eks. humøret og evnen til at foretage sig almindelige dagligdags aktiviteter, – det man plejer at kunne gøre. Træthed kan imidlertid godt lindres, og skal derfor ikke ignoreres.

### **Træthed kan påvirke mennesker forskelligt og kan opleves på mange forskellige måder:**

- Besvær med at klare selv de mindste gøremål i hjemmet f.eks. vaske op, købe ind, lave mad, gøre rent
- Besvær med at passe arbejdet
- Besvær med at tænke klart, tale eller træffe beslutninger
- Besvær med at koncentrere sig, selv læsning eller se TV kan være svært
- Følelsen af ikke at have energi kan vare i uger eller måneder
- Trætheden kan forårsage, at du bliver utålmodig overfor familie og venner, eller få dig til at holde op med at deltage i det sociale liv, fordi du føler, at du ikke kan overkomme det
- Trætheden kan påvirke dit humør. Du bliver måske lettere ked af det eller irriteret
- Trætheden kan påvirke dit seksualliv

### **Forskellige årsager til træthed kan være:**

- Sygdommen i sig selv
- Operation
- Kemoterapi
- Strålebehandling
- Immunterapi
- Blodmangel (anæmi)
- Smerter
- Åndenød
- Kvalme og opkastning
- Diarre
- Feber/infektion
- For lavt væske- og fødeindtag
- Bekymringer
- Stress
- Depression
- Angst



## Hvad kan der gøres ved denne træthed?

Tal med din sygeplejerske og læge om hvilke årsager, der kan gøre netop dig træt. Nogle af årsagerne kan sygeplejersken/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.

### Gode råd til at reducere trætheden:

- Planlæg din dag, så du har tid til at hvile
- Tag hellere små hvil eller pauser i stedet for én lang hvileperiode
- Rutiner i dagligdagen kan aflede tanker fra trætheden
- Planlæg dagens aktiviteter. Gør de ting du prioriterer højest først
- Lav evt. en liste med 2 kolonner: 1 kolonne, hvor du skriver de ting der skal gøres i dag – og 1 kolonne, hvor du skriver ting, der kan vente til i morgen
- Sæt realistiske mål og glæd dig over de mål, du når
- Overvej hvad der er vigtigst, at du selv gør, og hvad du kan overlade til andre at gøre
- Prøv nemmere og kortere versioner af de aktiviteter, som du godt kan lide
- Læg mærke til hvilke aktiviteter, der trætter dig mest
- Forsøg aktiviteter, som er mindre anstrengende, såsom at høre musik eller læse/høre lydband
- Find ud af, hvad der hjælper dig til at føle dig mindre træt og prioritér disse aktiviteter
- Gør dig det behageligt, luft ud, – at have det for varmt eller for koldt kan gøre dig træt
- Oprethold det sociale liv, prøv at skab en balance imellem det du er nødt til at gøre, og det der gør dig glad i dit daglige liv
- Lav evt. aftaler omkring tidspunkter for besøg eller telefonopkald fra venner og familie. Gør evt. brug af kontaktperson
- Prøv at acceptere, at du ikke har overskud til at gøre, hvad du plejer, – nogle dage kan man overkomme alt, mens man andre dage ingenting orker



## At klare træthed fra dag til dag

Husk på at familie, venner, naboer og sundhedspersonale alle kan hjælpe dig med at klare dine daglige aktiviteter og ofte er glade for muligheden for at kunne støtte dig. Forslag til forskellige metoder til selvhjælp er beskrevet detaljeret nedenfor.

### Personlige gøremål f.eks. bad

- Planlæg dagen mht. tidspunkt for hvornår energien er størst eller hvil inden
- Planlæg at have sæbe, shampoo, badekåbe, tøj og lign. inden for rækkevidde
- Ved brusebad – placer brusehovedet i armaturet, så du ikke skal løfte det
- Sæt dig ned mens du bader
- Brug evt. en lang børste til vask af fødder og ryg
- Installér gribehåndtag ved behov
- Brug badekåbe i stedet for håndklæde
- Vælg evt. sko uden snørebånd og anvend evt. langskaftet skohorn

### Husholdning

- Fordel opgaverne over hele ugen, og lav lidt hver dag. Bed andre hjælpe dig med tungt arbejde
- Sid ned, hvor det er muligt for at udføre husarbejdet
- Brug langskaftede støvekoste/mopper/fejebakker, hvor det er muligt
- Tag imod andres hjælp i forbindelse med rengøring eller benyt muligheden for offentlig eller privat rengøringshjælp
- Delagtiggør hele familien i at få hverdagen til at fungere

### Vasketøj

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





## Indkøb

- Lav en liste først
- Skriv indkøbslisten, så den følger indretningen af butikken
- Brug indkøbsvogn/rollator som støtte
- Bed om hjælp til at pakke varerne og bære dem
- Gå på indkøb udenfor "myldretiden", og gør det sammen med en ven
- Gør dine indkøb via Internettet eller det lokale supermarked og få det bragt ud

## Madlavning

- Lav enkle måltider
- Få mad udefra eller brug færdigretter
- Sid om muligt ned, mens du laver mad, og undgå at strække dig
- Tilbered ekstra måltider, når energien er størst og frys dem ned til senere brug
- Brug gryder/pander/fade du kan servere fra, for at spare på opvasken
- Bed andre bære tunge dele til/fra bordet
- Beklæd ovnen med folie for at spare på rengøringen
- Lad opvasken tørre af sig selv
- Brug opvaskemaskine, hvis du har en
- Brug dækkeservietter i stedet for duge (nemmere at lægge på og vaske)
- Brug elektriske hjælpemidler f.eks. kniv, blender, brødkværer
- Tage imod færdiglavede retter fra venner og familie

## Børnepasning

En af de sværeste ting ved træthed er, at man indimellem kan føle, at man svigter sine børn. Der er nogle ting du kan gøre, for at gøre børnepasningen lidt lettere for dig selv.

- Forklar dine børn om din træthed, og at du ikke vil være i stand til at gøre så meget sammen med dem som før. Det er overraskende, hvor godt de ofte forstår
- Planlæg aktiviteter med dine børn, som kan foregå siddende
- Planlæg aktiviteter, hvor der er mulighed for at sidde ned, medens børnene underholder sig selv
- Løft ikke på små børn – brug en barnevogn eller klapvogn
- Inddrag dine børn i lette huslige gøremål. De holder af at være til nytte
- Tag imod tilbud fra andre om at transportere dine børn til og fra børnepasning/skole
- Tag imod tilbud fra familie/venner/naboer om at passe dine børn indimellem, så du kan hvile eller foretage dig andre ting



## At klare sig på arbejdspladsen

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. Tal evt. med socialrådgiveren, der er tilknyttet afdelingen, angående råd og vejledning. Det kan være en god ide at tale med fagforeningen/forsikringssselskabet om eventuelle goder, du måtte have krav på.

## Ting, som du og din arbejdsgiver kan gøre og lave aftale om, er:

- Skift arbejdstider, så du kan køre til og fra arbejde udenfor "myldretiden"
- Find en parkeringsplads nær dit arbejde, undersøg evt. muligheden for invalideskilt
- Lav aftale om timeantal pr. dag eller antallet af hele arbejdsdage på en uge
- Lav aftale om evt. flekstid afhængig af, hvornår på dagen du har mindst/mest energi
- Bed en af dine kollegaer om at være din støtte og hjælpe til med noget af dit arbejde
- Tal om muligheden for lettere arbejdsopgaver, hvis dit arbejde er fysisk krævende
- Hold en pause indimellem. Undersøg muligheden for at kunne lægge dig og få et hvil
- Få evt. en sygemelding i dage efter behandlingen eller indtil behandlingen er afsluttet

## Kost

Mad og væske er livsvigtigt og nødvendigt for kroppens funktioner og vedligeholdelse. Ved sygdom udsættes kroppen for en stress-situation. Appetitten kan være nedsat, hvilket kan medføre for lille og for ringe næringstilførsel, der kan resultere i træthed.

I forbindelse med sygdom og behandling er kroppens næringsbehov øget, hvorfor det stiller krav til valget af fødevarer.

Tænk på følgende i forhold til kost og træthed:

- Hvis din appetit er nedsat, skal du tænke på at få mere energi i den mad du spiser, for ikke at tabe i vægt og dermed blive mere træt. Dvs. vælg fede oste, sødmælk, ekstra smør, æg, kød, fisk osv.
- For at få tilstrækkeligt med næringsstoffer anbefales det, at spise 3 hovedmåltider og ca. 3–4 mellemmåltider
- Vælg letfordøjelige madvarer (f.eks. kogt mad, fisk, fjerkræ) og spis oftere, da fordøjelsen da kræver mindre energi
- Mellemmåltiderne kunne bl.a. være protein- og energidrikke, da de oftest er mindre energikrævende at indtage frem for brød og lign., der kræver megen tyggen
- Sørg for at få en vitaminpille daglig
- Drik rigeligt, men mellem måltiderne for ikke at tage appetitten



- Motionér det du kan. Det er med til at øge appetitten
- Et lille hvil inden måltidet kan stimulere lysten til at spise
- Inddrag dine pårørende i hvad de kan gøre for at hjælpe dig til at spise tilstrækkeligt, f.eks. tilberede og servere retter du godt kan lide
- I pjecen "kostråd til kræftpatienter" fra Kræftens Bekæmpelse findes uddybende forklaringer og gode opskrifter

## Fysisk aktivitet / motion

Undersøgelser viser, at fysisk aktivitet og motion kan hjælpe på træthedssymptomerne. Det er derfor meget vigtigt at være fysisk aktiv, selvom du er træt og ikke føler, at du orker det. Problemet er, at både for meget og for lidt aktivitet kan udløse træthed, så det er vigtigt at finde dit eget niveau.

Fysisk aktivitet / motion giver en genkendelig og behagelig følelse af træthed. Tænk på følgende i forhold til fysisk aktivitet/motion:

- Regelmæssig let motion, såsom en gåtur, kan mindske såvel træthed som kvalme og opkastninger, og kan forbedre søvnen hos nogle mennesker
- Planlæg nogle aktiviteter eller let motion/gåture i løbet af din dag
- Start f.eks. med at gå halvdelen af afstanden, hvorved træthed opstår. Sæt strækningen op efterhånden
- Inddrag dine pårørende, gå evt. en tur sammen
- Hvis motion er umuligt, så prøv at forblive aktiv i dine daglige rutiner
- Lyt til din krop, hvordan den reagerer på motion. Det er vigtigt, at der er balance imellem aktivitet og hvile
- Før evt. dagbog for at synliggøre dine aktiviteter
- Find de hjælpemidler der tiltaler dig, - f.eks. skridttæller, rollator eller gangstave





## Søvn

Din træthed kan give dig lyst til at sove hele tiden. Det er derfor meget vigtigt at prøve at opretholde en normal søvnrytme. Selvom du er meget træt, kan det være svært at sove f.eks. pga. spekulationer og bekymringer.

- Stå op på samme tidspunkt hver dag. At ligge for længe i sengen kan forstyrre nattesøvnen
- Læg en blok på dit sengebord og skriv dine tanker ned, hvis de forstyrrer din nattesøvn.
- Motionér og gå ture i løbet af dagen – det kan forbedre nattesøvnen
- Undgå larm. Brug evt. ørepropper
- Hold en jævn temperatur i soveværelset dvs. hverken for koldt eller for varmt
- Spis et lille måltid før sengetid eller drik lidt varm mælk/kamillete
- Undgå stimulanser f.eks. kaffe, te, alkohol og cigaretter inden sengetid
- For megen hvile eller søvn i løbet af dagen kan besværliggøre søvn om natten
- 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 op, hvis du ikke kan sove og foretag dig noget andet
- Søg hjælp hos sygeplejersken/lægen til at afhjælpe symptomer, der kan forstyrre nattesøvnen, så som smerter, kvalme/opkastninger, hestedigninger/svedeture

## Samliv

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

- Acceptér at træthed samt tanker og bekymringer kan nedsætte din lyst til sex – i hvert fald i perioder
- Mange misforståelser kunne undgås, hvis du og din partner fortæller hinanden, hvordan I oplever, at situationen påvirker jeres seksualliv – og lysten
- Brug sygeplejersken eller lægen til at indlede snakken om seksuelle problemstillinger, så I efterfølgende selv kan fortsætte samtalen
- Forbered jer til samtalen med sygeplejersken/lægen. Skriv spørgsmål ned, så du/I får svar på, hvordan sygdommen, behandlingen og trætheden kan influere på samlivet og seksualiteten
- Planlæg dagligdagen, så der er overskud til seksuallivet
- Tal med hinanden om, hvilke behov og forventninger I har til hinanden
- Forsøg at nytænke måden at være sammen med din partner på. Seksuelt samvær kunne også være seksuel berøring

- Hvis I har svært ved at finde lysten til sex, kan I evt. benytte seksuelle hjælpemidler, blade, film eller søge hjælp hos en sexolog
- Nogle fravælger et seksuelt samliv
- I pjecen "kræft og seksualitet" fra Kræftens Bekæmpelse findes uddybende information om emnet

## Afslutning

At tale om trætheden og være ærlig giver omgivelserne de bedste muligheder for bedre at kunne støtte og vejlede dig i at håndtere træthedens mange påvirkninger fysisk, psykisk og socialt. Derfor er det vigtigt at fortælle både plejepersonalet og dine pårørende om din træthed og, hvordan det påvirker dig. Hvordan trætheden opleves varierer fra person til person. Trætheden kan have mange årsager, og derfor kan det være vigtigt at vælge flere og forskellige handlemåder til at lindre trætheden.



Sponsoreret af **AMGEN**<sup>®</sup>

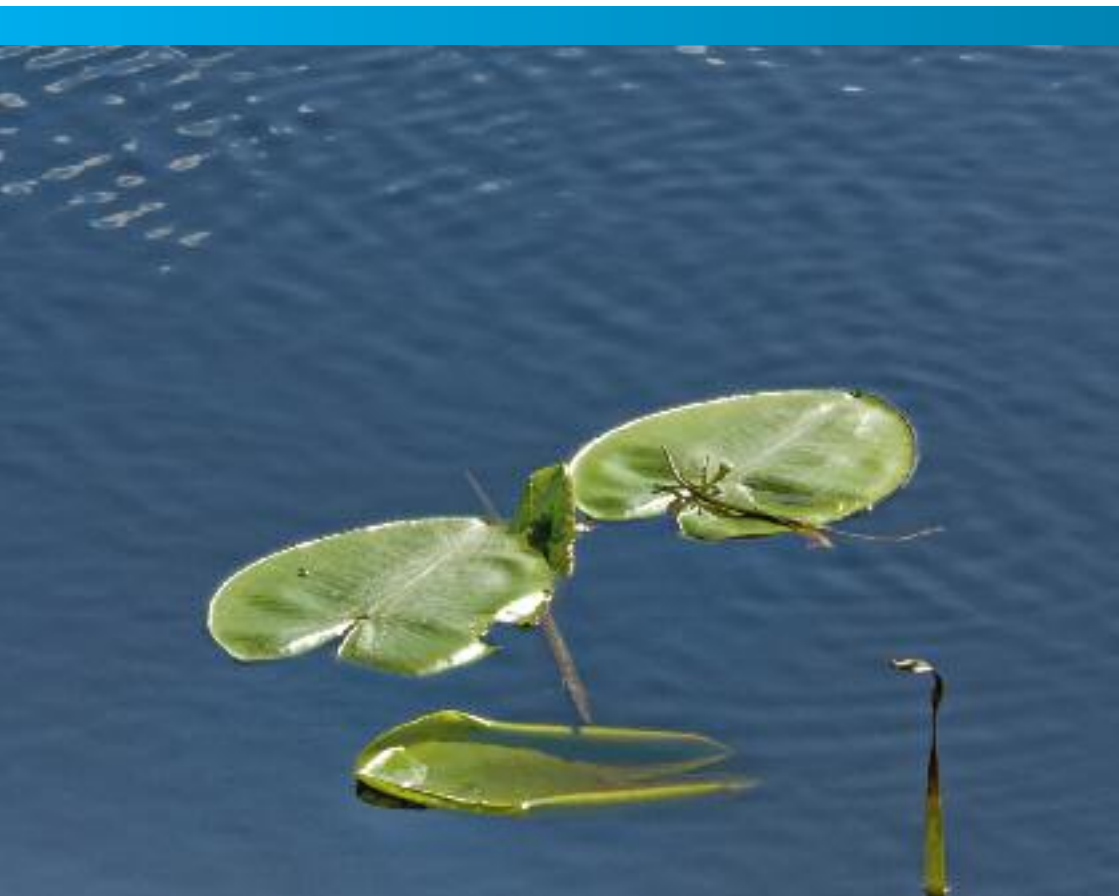


Foto: Friager Naturfotografi, undtaget billederne på side 2 og 5 (privat fotograf).