

FATIGUE hos voksne



Kreft
foreningen

Fatigue rammer i ulik grad svært mange som har eller har hatt kreft. Målet med dette faktaarket er å gi kortfattet, generell informasjon til pasienter, pårørende og andre som ønsker å vite noe om fatigue. All erfaring tilsier at det infor-meres og snakkes altfor lite om fatigue.

HVA ER FATIGUE?

Ut fra det vi vet i dag, er det mange spørsmål om fatigue det ikke er mulig å gi entydige svar på. For de fleste vil det viktigste være at helsepersonell snakker om den viten som finnes, og at det som kan gjøres, blir gjort. I tillegg er det av uvurderlig betydning å bli lyttet til og trodd på, selv om tilstanden vanskelig kan påvises med objektive prøver og undersøkelser.

Begrepet fatigue er latinsk og oversettes med utmattelse, svekkelse eller trøtthet. Det er graden av subjektiv opplevd energi-mangel som står sentralt. Tilstanden beskrives også som nedstemthet, konsentrasjonsvansker, utilpasshet, hukommelsessvikt (korttid), kjedsomhet og mangel på motivasjon. Fatigue er en subjektiv følelse, og den kan også beskrives som kroppslig ubehag og redusert funksjonskapasitet som ikke forsvinner ved hvile eller søvn.

Kjennetegn på fatigue

Mange beskriver en overveldende følelse av å være utmattet som varer i kortere

eller lengre tid av gangen. Selv lystbetonte oppgaver og gjøremål blir vanskelige å gjennomføre fordi man mangler motivasjon og energi. Tanken på dagligdagse, enkle oppgaver kan oppleves stressende og uoverkommelig. Svikt i hukommelsen er vanlig. Noen beskriver følsomhet for lys og lyd og spesielle lukter.

Fatigue kan ha svært ulikt forløp. Hos noen kan tilstanden arte seg som et økt behov for hvile i løpet av dagen. Andre kan være mer eller mindre senge-liggende og ha stort behov for hjelp. Fatigue er ikke synlig for andre. Men-nesker som har fatigue, kan se langt mer friske og opplagte ut enn de faktisk er.

Fatigue kan ikke påvises ved blodprøver, røntgen eller andre undersøkelser. Fatigue oppleves individuelt – fatigue er hva pasienten sier det er.

Fatigue og vanlig trøtthet

Vanligvis når vi er trøtete, vet vi hva som hjelper. Dersom vi sover for lite, blir vi søvnige, da hjelper en gods natts søvn. En hard treningsøkt kan gjøre at man blir sliten, da hjelper hvile. Fatigue opp-leves annerledes. Man får ikke hentet seg inn på vanlig måte. For eksempel blir man ikke opplagt av søvn og hvile.

Varighet

Fatigue går over hos de aller fleste. Men det varierer hvor lenge tilstanden varer.

Undersøkelser tyder på at fatigue vanligvis varer mellom 6 og 18 måneder. Hos noen kan tilstanden vedvare over flere år. Det er vanskelig å leve med håp om forbedring og samtidig ikke vite når forbedringen kommer. Faktum er at de fleste blir friske – på et eller annet tidspunkt. Graden av fatigue kan variere. Om du i perioder er dårligere, har du fortsatt mulighet til å bli frisk.

ÅRSAKER

Kunnskapen om hva fatigue kommer av, er foreløpig begrenset. Kreftsykdom kan i seg selv gi fatigue. Det samme kan ulike behandlingsmetoder, slik som cellegift, strålebehandling, kirurgi og hormonbehandling.

Risikoen for å utvikle kreftrelatert fatigue øker med alderen. Symptomene kan være verre og vare lenger hos eldre personer enn hos yngre.

Trøtthet av andre årsaker

Trøtthet i forbindelse med kreftsykdom og -behandling skyldes ikke alltid fatigue. Lav blodprosent og lave jernlagre, for lite nærings- og væsketilførsel, søvnmangel, hormonforstyrrelser, smerter og depresjon er tilstander som kan gjøre at man blir trøtt og utmattet. Tilstander som dette bør utredes hos lege, de kan ofte behandles slik at man føler seg bedre og mer opplagt. Men skyldes trøtthet og utmattelse først og fremst tilstanden fatigue, vil slik behandling ha begrenset effekt på trøtthetstilstanden.

HVA KAN JEG GJØRE SELV?

Med dagens viten finnes det ikke metoder som kan kurere fatigue, men det finnes råd for hvordan du kan ha det best mulig så lenge tilstanden vedvarer.

Det ser ut til at regelmessig livsførsel er viktig for å ha det best mulig i hverdagen. Med det menes regelmessig søvn, hvile, fysisk aktivitet og regelmessige måltider.

Fysisk aktivitet

Studier tyder på at regelmessig fysisk aktivitet kan føre til bedring av fatigue. Utholdenhetstrening som blant annet å gå, sykle og svømme ser ut til å virke bra. Men hverdagsaktivitet i form av husarbeid og hagearbeid gir også god effekt. Det er av betydning at en er i bevegelse, på en måte en trives med og føler er lystbetont. Dersom du tidligere har trent med noe som var lystbetont, kan det være lurt å fortsette med dette.

Start med (betydelig) kortere og lettere økter enn det du er vant til. Å presse seg kan virke mot sin hensikt, man kan bli mer utmattet. Det kan ta tid å finne ut hva man tåler, og hvor mye aktivitet man bør drive. Ta gjerne kontakt med fysioterapeut, lege eller andre med kunnskap om fysisk aktivitet og fatigue.

Søvn og hvile

Det er viktig at du setter av tid til regelmessig hvile hver dag. Forsøk å hvile **før** du blir helt utslitt. Har du spesielt krevende gjøremål foran deg, kan du forsøke å planlegge hvile før og etter.

Folk som har fatigue, sliter ofte med nattesøvnen. Forsøk å opprettholde en jevn døgnrytme ved å gå til sengs og stå opp til omtrent samme tid hver dag. Ved søvnvansker kan sovemedisin diskuteres med lege. Prøv å unngå å sove på dagtid. Har du behov for å sove, unngå lange søvnperioder. Jo mer du sover på dagtid, jo større risiko har du for å ligge søvnløs om natten.

Å snakke om fatigue

Fortell at du har fatigue til dem du synes skal vite det. Det kan være til dine nærmeste, men også til kolleger og naboer. Det vil gjøre det lettere for andre å tilby deg hjelp, og det vil gjøre det lettere for deg å si ifra om spesielle behov du måtte ha. Folk vil også lettere kunne forstå dersom du trenger en pause eller må avlyse en avtale. Fatigue oppfattes ikke som psykisk sykdom. Likevel har samtaler og psykisk støtte vist seg å være nyttig. Hensikten vil være å sette ord på tanker og følelser knyttet til det å leve med fatigue. Dette kan gjøre at du klarer å forsones deg med og tilpasse deg en endret livssituasjon preget av økt hvilebehov og redusert kapasitet og styrke. Du kan få hjelp til å få øye på de friske sidene hos deg selv, de ressursene du har, og hvordan du best kan utnytte disse.

Dagbok

Å skrive dagbok, gjerne i stikkordform, kan være lurt. Ved å notere hvordan dagen forløper, kan du følge med på hvordan formen din varierer, og bli bevisst på om det er tider på døgnet hvor du er mer opplagt. Hensikten er også å kartlegge hvilke aktiviteter du får energi av, og hvilke du blir sliten av. Du kan dermed planlegge hvilepauser før og etter det som er mest energikrevende. Dagboken kan gjøre at du blir bevisst hva du faktisk får gjort.

Hukommelsen kan bli dårligere mens man har fatigue. Å ta notater kan gjøre det lettere å huske hvem du har snakket med og avtaler du har gjort.

Planlegg hverdagen

Det kan være til hjelp å sette seg mål – kortsiktige og langsiktige – for deretter å legge planer for hvordan målene kan nås.

Forsøk å lage en plan ut fra hva du faktisk er i stand til å klare. Skriv gjerne ned en plan for dagen som angir klokkeslett for de forskjellige gjøremålene. Husk å legge inn de hvilepausene du trenger. Noen trenger færre hvilepauser, andre trenger flere. Hver enkelt må tilpasse dette selv. Husk at også lystbetonte aktiviteter kan være energikrevende og gjøre at du trenger hvile før og etter.

Mål

Sett deg mål for de nærmeste dagene, og også for uker og måneder frem i tid. Kortsiktige mål kan være å gjennomføre dagen som planlagt. Langsiktige mål kan være å klare en tur på 45 minutter i stedet for en på 15 minutter. Eller det kan være å komme seg ut i delvis eller full jobb igjen. Du velger selv om du vil se én måned, seks måneder eller kanskje ett år fram i tid. Det er viktig at du er realistisk.

Dagbok, planer og mål kan hjelpe deg til å se om du blir bedre eller verre av din fatigue.

RETTIGHETER OG MULIGHETER

I Kreftforeningens hefte *Rettingheter for pasienter og pårørende* finnes oversikt over trygderettigheter, rehabilitering, hjelpe- og støtteordninger ved sykdom. Noen trenger tilrettelagt hjelp fra det offentlige for å kunne fungere i dagliglivet. Det kan være hjelp i huset eller hjelp til pass og omsorg for barna.

Yrkeslivet og arbeidsevnen kan påvirkes av redusert funksjonskapasitet som fatigue fører med seg. Arbeidsgiver har en særlig tilretteleggingsplikt, dette er lovbestemt i arbeidsmiljøloven. Arbeidsgiver skal tilrettelegge arbeids-situasjonen for en som har fått redusert

Kreftlinjen 800 57338 (800 KREFT)

Hva kan vi hjelpe med?

Du er velkommen til å ta kontakt ved spørsmål om kreftsykdom, økonomi og rettigheter, samt ved behov for noen å prate med. Tjenesten er et tilbud til kreftpasienter, pårørende, fagpersoner og andre interesserte. Du kan velge å være anonym. Vi gir informasjon om Kreftforeningens legater til kreftpasienter med økonomiske vanskeligheter.

Hvem er vi?

Kreftlinjen bemannes av sykepleiere, sosionomer og jurister som har taushetsplikt.

Hvordan når du oss?

Telefon 800 57338 (800 KREFT) – tjenesten er gratis fra fasttelefon.

I tillegg kan du nå oss slik:

- > sykepleier:
e-post: kreftlinjen@kreftforeningen.no
- > nettprat: www.kreftforeningen.no
- > sms: 1980 merket Kreftlinjen
- > sosionom og jurist:
e-post: rettigheter@kreftforeningen.no

arbeidsevne som følge av sykdom, og han skal iverksette nødvendige tiltak for at arbeidstaker skal kunne beholde eller få et passende arbeid.

NAV må ta hensyn til fatigue og funksjonssvikt i sin konklusjon av arbeidsevnevurderingen. NAV bør også tilpasse trygdeytelsens varighet slik at pasienten får den nødvendige trygghet og forutsigbarhet han har behov for inntil funksjonsevnen eventuelt bedrer seg. For noen vil plagene være kroniske og varige og det kan være aktuelt med uførepensjon.

En individuell plan (IP) kan være et godt hjelpemiddel for den som har behov for ulike hjelpetiltak over tid for å komme i gang. Det kan være tiltak av både sosial, fysisk og psykisk art. Det å utarbeide en IP sammen med en som skal koordinere de ulike tjenestene, er en rettighet etter

pasientrettighetsloven. Personer du har kontakt med i kommunen eller spesialisthelsetjenesten har ansvar for utarbeidelse av IP sammen med deg.

PASIENTFORENINGENE

Kreftforeningen samarbeider nært med 12 frivillige, landsomfattende og selvstendige pasient- og likemannsorganisasjoner som representerer kreftrammede og deres pårørende. Foreningene har et bredt tilbud til sine medlemmer med bl.a. faglige og sosiale samlinger, kurs og konferanser.

Foreningene tilbyr hjelp og støtte til kreftrammede og pårørende gjennom sitt organiserte likemannsarbeid. Dette består i hovedsak av besøkstjeneste, kontakttelefon og/eller selvhjelpsgrupper. Les mer på www.kreftforeningen.no