American Cancer Society
Every cancer. Every life.®

Co robić na zmęczenie

What to Do for Fatigue - Polish

Zmęczenie objawia się poczuciem znużenia i braku energii. Osoby ze zmęczeniem związanym z chorobą raka często mówią, że są wyczerpane, nawet jeżeli się wysypiają. Zmęczenie związane z chorobą raka może być gorsze niż znużenie codziennym życiem i nie poprawia się po wypoczynku.

Co powoduje zmęczenie u osób chorych na raka?

Zmęczenie związane z chorobą raka jest jednym z najbardziej powszechnych skutków ubocznych choroby raka i jego leczenia. Niektóre typowe powody zmęczenia u osób chorych na raka to:

- Chemioterapia
- Radioterapia
- Zabieg chirurgiczny
- Immunoterapia
- Niski poziom krwinek
- Infekcja
- Zmiany w poziomie hormonów

Opisywanie zmęczenia

Ludzie opisują zmęczenie na wiele sposobów. Niektórzy mówią, że są znużeni, słabi, wyczerpani, wymęczeni, wycieńczeni lub powolni. Inni, że nie mają energii i nie mogą się skoncentrować. Jeszcze inni mówią, że czują jakby ciężar w ramionach i nogach, nie mają ochoty na żadne działanie, nie są w stanie spać, lub śpią za dużo. Mogą też przeżywać zmienność nastrojów, smutek, poirytowanie lub frustrację.

Twój zespół opieki medycznej może poprosić o ocenienie twojego zmęczenia jako żadne, łagodne, umiarkowane lub poważne. Możesz również użyć skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza brak zmęczenia, a 10 oznacza najgorsze zmęczenie, jakie możesz sobie wyobrazić.

Mogą ci zadać pytania takie jak:

- Kiedy poczucie zmęczenia się zaczęło? Jak długo trwało?
- Czy zmieniło się w czasie? W jaki sposób?
- Co ten stan polepsza? Co pogarsza?
- Jak to wpłynęło na twoją codzienną aktywność lub rzeczy, które nadają sens twojemu życiu?

Wskazówki, jak radzić sobie ze zmęczeniem

Bądź tak aktywny(-a) jak możesz.

- Staraj się być codziennie aktywny(-a) fizycznie. Nawet krótkie spacery mogą zmniejszyć zmęczenie i pozwolą ci lepiej się poczuć. Skonsultuj się ze swoim zespołem opieki medycznej zanim zaczniesz ćwiczenia fizyczne. Mogą oni zasugerować, żebyś pracował(-a) z fizjoterapeutą, aby przygotować najlepszy plan ćwiczeń dla siebie.
- Postępuj zgodnie z dziennym planem utrzymując tak normalny poziom aktywności, na jaki cię stać.
- Inne rodzaje aktywności, jak yoga, tai chi lub ćwiczenia rozciągania, mogą również pomóc na uczucie zmęczenia.

Oszczędzaj energię.

- Zdecyduj, czego najbardziej potrzebujesz lub co chciałbyś(-abyś) robić i skup się na tym na początku.
- Umieść rzeczy, których używasz najczęściej tak, żeby było je łatwo dosięgnąć.

- Powiedz swoim przyjaciołom lub bliskim, co mogą robić, aby ci pomóc. Ich wsparcie może być przydatne w walce ze zmęczeniem.

Zmniejsz stres.

- Yoga, terapia masażem, medytacja i ćwiczenia relaksacyjne mogą pomóc w zmniejszeniu poziomu stresu.
- Zapytaj swój zespół medyczny o pomoc specjalistyczną lub grupy wsparcia, jeżeli chciałbyś(-abyś) pomocy w radzeniu sobie ze stresem.

Wyśpij się.

- Staraj się spać 7 do 8 godzin każdej nocy. Regularny czas pójścia do łóżka i pobudki pomaga zdrowej rutynie snu.
- Nie ćwicz późno wieczorem.
- W ciągu dnia rób sobie tylko krótkie przerwy na odpoczynek lub drzemkę (mniej niż 30 minut).
- Unikaj kafeiny w napojach (takich jak kawa, herbata lub soda).

Dobrze się odżywiaj.

- Staraj się stosować dietę, która zawiera białka, owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste. Pij płyny przez cały dzień.
- Zwróć się do swojego zespołu opieki medycznej o spotkanie z dietetykiem(-czką), jeżeli masz problemy z jedzeniem.

Rozmawiaj ze swoim zespołem medycznym.

Daj znać swojemu zespołowi opieki medycznej, jeżeli odczuwasz zmęczenie i jak to wpływa na twoje życie. Zapytaj, czy coś jeszcze możesz zrobić, aby nad tym zapanować.

Zapytaj również swój zespół, czy jakiekolwiek lekarstwa które bierzesz, mogą powodować twoje zmęczenie i senność. Jeżeli tak, być może będzie możliwa zmiana lekarstwa lub dawki.

Nie zapomnij zadzwonić do swojego zespołu tak szybko jak tylko możliwe, jeżeli:

- Nie możesz wstać z łóżka przez więcej niż jeden dzień
- Czujesz się zdezorientowany(-a), masz zawroty głowy, lub gdy upadniesz
- Odczuwasz brak tchu

Wejdź na stronę *American Cancer Society* **cancer.org** lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345** po więcej informacji o raku i po odpowiedzi na swoje pytania. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. POL213808 Rev. 7/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity