

ÞREYTA VEGNA KRABBAMEINS OG MEÐFERÐAR

UPPLÝSINGAR FYRIR FÓLK SEM HEFUR GREINST
MEÐ KRABBAMEIN OG AÐSTANDENDUR ÞESS

Endurhæfingarteymi fyrir sjúklinga sem hafa greinst með krabbamein / Janúar, 2018



FINNUR ÞÚ FYRIR ÞREYTU?

- Þreyta af völdum krabbameins eða meðferðar er mjög algeng
- 70-100% sjúklinga með krabbamein finna fyrir þreytu
 - Við greiningu krabbameins
 - Meðan á meðferð stendur
 - Eftir að meðferð lýkur

Þreyta hefur áhrif á lífsgæði - Það er mikilvægt að tala um hana!

A photograph of a man in profile, facing right, eating an apple. He is wearing a white t-shirt and a dark jacket. The background is a blurred crowd of people in an outdoor setting, possibly a festival or market, with green foliage and bright sunlight creating a bokeh effect. A semi-transparent grey banner is overlaid at the bottom of the image.

ER ÉG MEÐ EINKENNI UM ÞREYTU?

ÞREYTA TENGD KRABBAMEINI

- Er öðruvísi en venjuleg þreyta
- Er stöðug og viðvarandi
- Minnkar ekki við hvíld og svefn
- Hefur mikil áhrif á virkni og daglegt líf

ÞREYTA TENGD KRABBAMEINI

- **Þreytan er líkamleg**
 - Orku- og magnleysi, aukin þörf fyrir hvíld og svefn
- **Þreytan er vitræn**
 - Einbeitingarskortur, minnisleysi
- **Þreytan er sálfélagsleg**
 - Áhugaleysi, félagsleg einangrun

FINNUR ÞÚ FYRIR ÞREYTU?

1. Hversu mikil er þreytan að jafnaði á skalanum 0-10?



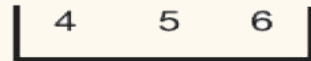
Engin þreyta



Væg þreyta



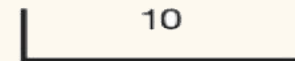
Miðlungs þreyta



Mikil þreyta



Gríðarleg þreyta



2. Hversu mikil áhrif hefur þreytan á þitt daglega líf?

3. Hversu miklar áhyggjur hefur þú af þreytunni?

ER ÞREYTTAN ÞÍN MEIRI EN 3 Á SKALANUM 0-10?

- Við mælum með að þú ræðir um þreytuna við meðferðaraðilann þinn
- Það er mikilvægt að greina hvað veldur þreytunni



HVAÐ VELDUR ÞREYTTUNNI?

ORSAKIR ÞREYTU GETA VERIÐ MARGAR

- Krabbameinið sjálft
- Krabbameinsmeðferðin
- Verkir
- Sálræn/andleg vanlíðan
- Svefntruflanir
- Framtaksleysi

- Aukaverkanir meðferðar
 - Blóðleysi
 - Niðurgangur
 - Vökvaskortur
 - Sýkingar og hiti
- Lyf
- Annað



HVAÐ GET ÉG GERT?

SPARA ORKU

- Hafa jafnvægi á milli virkni og hvíldar
 - Huga að hollu mataræði og að drekka nóg
 - Vera líkamlega virk/ur
 - Ræða um eigin líðan
 - Góður nætursvefn
- Læra streitustjórnun
 - Vera opin fyrir því að læra nýjar leiðir
 - Forgangsráða verkefnum
 - Hafa orku fyrir þau verk sem skipta máli
 - Fá og þiggja aðstoð frá öðrum



MINNI OG EINBEITING

RÁÐ TIL AÐ BÆTA MINNI OG EINBEITINGU

- Skrifa hjá sér spurningar og minnisatriði
 - Hafa dagatal
 - Skipuleggja sig
 - Læra nýja hluti í smáum skömmtum
 - Fá hjálp við að búa til verkefnalista
- Velja frekar styttri og einfaldari verkefni
 - Leysa úr verkefnunum þegar orkan er mest
 - Finna leiðir til þess að þjálfast minnið
 - Notast á hverjum degi streitulosandi aðferð



NÆRING

ALMENNAR RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI

Þú borðar holt með því að velja:

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ávexti og mikið af grænmeti  | Heilkorn minnst tvisvar á dag  | Fisk tvisvar til þrisvar í viku  |
| Fituminni og hreinar mjólkurvörur  | Kjöt í hófi, takmarka unnar vörur  | Mýkri og hollari fitu  |
| Minna salt  | Minni viðbættan sykur  | Lýsi eða D-vítamín  |

Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni  landlaeknir.is/radleggingar

 **Embætti landlæknis**
Directorate of Health

MARGT GETUR HAFT ÁHRIF Á NÆRINGARÁSTAND

- Lystarleysi
- Ógleði og uppköst
- Erfiðleikar við að kyngja
- Munnþurrkur
- Særindi í munni
- Breyting á bragðskyni

- Niðurgangur
- Hægðatregða
- Þreyta
- Verkir
- Kvíði og þunglyndi
- Mikið og hratt þyngdartap

ORKU- OG PRÓTEINÞÖRF GETUR AUKIST Í LYFJA- OG/EÐA GEISLAMEÐFERÐ

- Mikilvægt er að fullnægja næringarþörf sinni
- Mikið þyngdartap getur aukið þreytueinkenni og lengt batatímamann
- Prótein er mikilvægt til að græða skemmdan vef og viðhalda vöðvum
- **Til að minnka líkur á miklu þyngdartapi er**
 - mikilvægt að borða oft yfir daginn
 - gott að orku- og próteinbæta matinn

ORKU- OG PRÓTEINBÆTTUR MATUR

Prótein

Kjöt, fiskur, egg, ostur, skyr, baunir, möndlur, hnetur og fræ



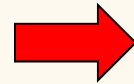
Fita

Olía, smjör, hnetusmjör, rjómi, möndlur, hnetur, fræ og lárpera

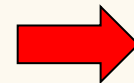


ÞAÐ Á ALLTAF VIÐ AÐ VELJA NÆRINGAR- OG TREFJARÍK KOLVETNI

Næringarsnauð einföld kolvetni



Næringar- og trefjarík kolvetni





HREYFING

ÁVINNINGUR AF HREYFINGU

- Þegar þreytan er viðvarandi er hreyfing ekki alltaf það fyrsta sem kemur upp í hugann
- Við langvinnri þreytu er hvíld ekki besta ráðið
- Regluleg og viðeigandi hreyfing eða þjálfun getur:
 - aukið þróttinn
 - dregið úr þreytu
 - bætt andlega líðan



LEIÐBEININGAR UM REGLULEGA HREYFINGU

- Byrja rólega í 5-10 mínútur tvisvar á dag
- Ástunda hreyfingu/þjálfun sem þér finnst skemmtileg
- Taka frá ákveðinn tíma – fá vin með
- Klæða af sér veðrið
- Setja raunhæf markmið
 - Það er í lagi þó að einn og einn dagur detti út
- Hlusta á líkamann, mundu að þér á að líða vel
- Auka við hreyfinguna/þjálfunina hægt og bítandi

GERÐU HLÉ Á ÞJÁLFUN OG HAFÐU STRAX SAMBAND VIÐ LÆKNI EF ÞÚ FINNUR FYRIR:

- Óreglulegum púls eða hjartslætti
- Brjóstverk eða óþægindum frá hjarta
- Mikil mæði
- Svima eða sjóntruflunum
- Mjög mikilli þreytu
- Hita yfir 38°C og/eða kuldahrolli



SVEFN OG HVÍLD

RÁÐ TIL ÞESS AÐ BÆTA SVEFN

- Að skapa notalegt og þægilegt svefnumhverfi
- Viðhalda reglulegri svefnrútinu
- Taka því rólega í 1-2 tíma fyrir svefn
- Forðast að borða og drekka of mikið fyrir svefn
- Fara fram úr rúminu
 - Í stað þess að liggja andvaka!

- Forðast örvandi efni
- Svefn að degi til getur stundum reynst vel
 - Ef hann bitnar ekki á nætursvefninum!
- Ef hugurinn er órór getur verið
 - gott að prófa hugleiðslu- og slökunaræfingar
 - gagnlegt að skrifa hugsanir og áhyggjur niður á blað



VIRKNI OG ÁHUGAMÁL

VIRKNI OG ÁHUGAMÁL

Mikilvægt er að halda sér virkum með því að stunda áhugamál svo sem lestur og hlusta á tónlist, heimsækja vini, fara í bíó, leikhús eða út að borða

Nokkur ráð

- Notaðu tímann þegar þú heldur að þú hafir mestu orkuna
- Passaðu að ofgera þér ekki
- Reyndu að hafa gleðina í fyrirrúmi



SJÁLFTAUST

RÁÐLEGGINGAR TIL ÞESS AÐ EFLA SJÁLFTAUST

- **Þreyta og breytingar á líkama vegna sjúkdóms geta haft áhrif á sjálfstraust**
 - Vertu stolt/ur af því sem þú hefur áorkað!
 - Prófaðu að setja þér ný og raunsæ markmið
 - Þú getur fundið þér þína afþreyingu og áhugamál
 - Þú getur prófað að ræða við fagfólk um líðan þína
 - Þú getur farið í stuðningshóp eða á styrkjandi námskeið

FLEIRI RÁÐLEGGINGAR

- Reyndu að halda áfram að snyrta þig eins og þér er tamt, hvort sem þú ert karl eða kona
- Konum líður oft betur ef þær læra að farða sig
 - Spurðu heilbrigðisstarfsfólkið að því hvort það sé snyrtinámskeið fyrir konur með krabbamein í þínu sveitafélagi
 - Notaðu litríkar slæður, hatta eða hárkollur

Gefðu þér tækifæri til þess að efla sjálfstraustið!



FÉLAGSLEGUR STUÐNINGUR



- Fjölskylda, vinir og stuðningshópar eru ómetanleg hjálp þegar að takast þarf á við veikindi
- Þeir geta aðstoðað þig við að stjórna streitunni og þreytunni!

NOKKUR RÁÐ

- Lærðu að þiggja aðstoð og skipta niður verkum
- Gerðu lista yfir þau verk sem aðrir geta sinnt
 - T.d. heimilispríf, akstur, útbúa máltíðir og fylgjast með börnunum
- Gerðu lista með aðstandendum um það sem þeir geta aðstoðað með
 - Mundu að þú ert að gera þeim greiða og gefa þeim hlutverk með því að leyfa þeim að aðstoða þig
- Athugaðu hvaða möguleikar eru í nærumhverfinu
 - Heimilishjálp, stuðningshópar o.fl.



STREITA

EINKENNI STREITU

Áhyggjur, ótti, kvíði og hjálparleysi fylgja því að takast á við krabbamein

- Þessar tilfinningar geta verið orkufrekar og þreytandi
- Það er því mikilvægt að læra að takast á við streituna

NOKKUR RÁÐ

- Skoðaðu og þekktu streitueinkennin þín
- Þú gætir leitað upplýsinga hjá fagfólki
 - Upplýsingar geta dregið úr óvissu og kvíða
- Þú gætir rætt við einhvern um líðan þína
- Slökunar- og/eða hugleiðsluaðferðir geta gagnast

Horfðu á það jákvæða í lífinu

Taktu stjórn á þeim hlutum sem þú getur stjórnað!

A close-up photograph of a person's legs and feet standing in shallow, rippling water. The person is wearing dark shorts. The water is clear, revealing a rocky or pebbly bottom. The lighting is bright, creating strong highlights and shadows on the water's surface.

JAFNVÆGI HVÍLDAR OG VIRKNI

FJÖGUR ATRIÐI TIL ÞESS AÐ SPARA ORKU

1. Skipulagning
2. Forgangsröðun
3. Hófstilling
4. Réttar líkams-/vinnustellingar

1. SKIPULAGNING

- Gott er að skipuleggja morgundaginn með því að gera lista yfir það sem þú þarft að gera
- Sjáðu fyrir þér þau verk sem þú tekur þér fyrir hendur
 - Til dæmis hvernig þú getur þvegið og gengið frá þvottinum með sem fæstum ferðum í þvottahúsið
- Hafðu í huga hvenær þú hefur vanalega mesta orku
 - Hvíldu þig áður en þú verður þreytt/ur og haltu áfram eftir það ef þú treystir þér til

2. FORGANGRÖÐUN

- Gagnlegt að flokka verkin niður í það sem er „mikilvægast, minna mikilvægt og síst mikilvægt“
 - Þá er hægt að einbeita sér að þeim verkum sem eru mikilvægust
- Gott er að skoða og flokka hvað þú verður að gera sjálf/ur og hvað þú getur beðið aðra um að gera

3. HÓFSTILLING

- Leita jafnvægis með reglulegri hvíld yfir daginn
 - Ekki reyna að gera allt sama daginn
- Hætta áður en þú verður uppgefin/n
 - Í leik eða vinnu
 - Hafa næga orku í að gera það sem þig langar og eiga einhverja aukaorku í lok dags
- Þú getur notfært þér að gera þau verk sem krefjast mikillar orku þegar þú ert orkumikil/II

4. LÍKAMSSTAÐA

- Reyndu að sitja eins mikið og þú getur þegar þú vinnur heimilisstörf eða annað
- Ýttu hlutum í stað þess að lyfta þeim
 - Kerrur og göngugrindur með körfu geta auðveldað þér að bera hluti og ferðast um
- Taktu verkjalyf ef þess er þörf
 - Hálf tíma áður en þú byrjar að ganga eða sinna öðrum athöfnum

Finndu nýjar aðferðir til að sinna daglegum athöfnum



ORKUSPARNAÐUR HEIMA OG ÚTI VIÐ

HEIMA

- Gott er að ganga frá atriðum sem íþyngja þér og valda streitu
 - T.d. fjármál, mál sem snúa að erfðaskrá og helstu óskir
- Þú getur óskað eftir iðjupjálfa til að koma í heimilisathugun
 - Aðlaga umhverfi og sækja um hjálpartæki eftir þörfum
- Breytt lyktarskyn getur haft truflandi áhrif t.d. lykt af ýmsum efnum, mat eða drykk
 - Gott að draga úr mikilli lykt í umhverfinu eða nota ilm (svo sem Lavender) sem hefur róandi áhrif

ÚTI VIÐ

- Betra er að klæða sig í samræmi við veður
 - Mikil sól, hiti, raki eða kuldi getur aukið líkamlega streitu
- Í slæmu veðri er betra að þjálfa/gera æfingar inni
- Í heitu veðri er mikilvægt að nota sólarvörn, sólhatt og vera í léttum fötum
- Mundu að drekka meiri vökva í heitu veðri



**ORKUSPARNAÐUR VIÐ
ATHAFNIR DAGLEGS LÍFS**

PERSÓNULEGT HREINLÆTI

- Þvo hár í sturtu frekar en yfir vaski eða baðkari
- Nota baðstól eða garðstól í sturtunni
- Hafa vatnið volgt
- Nota svamp eða burstu með löngu skafti
- Sitja þegar þú þurrkar þér og fara í baðslopp sem þurrkar þig
- Sitja meðan þú klæðir þig og rakar
- Fá upphækkun á salerni

Lagaðu athafnir þínar og umhverfi að nýjum aðstæðum

HEIMILISSTÖRF OG INNKAUP

- Forgangsraða og skipta verkum í smærri einingar
- Fá aðra til að gera erfiðisvinnuna (t.d. heimilishjálp)
- Nota innkaupakerru á hjólum eða góða innkaupapoka
- Sitja við vinnu og nota hentug áhöld
- Versla á rólegum tíma
- Gera innkaupalista fyrir vikuna
- Fá einhvern með sér í búðina eða fá aðstoð við að bera vörurnar út í bíl
- Fá heimsendan mat

Finndu styrk þinn í gegnum meðferðina

Á VINNUSTAÐNUM

- Það getur verið nauðsynlegt að ræða við vinnuveitanda þinn um að forgangsraða verkefnum
- Þú gætir lært að deila verkefnum
- Gott er að skipuleggja vinnudaginn
 - Að vinna mest krefjandi verkefni þegar þú hefur mestu orkuna
- Þú gætir gert vinnuaðstöðuna þína þægilegri
- Gott er að taka fleiri hlé ef hægt er
- Betra er að sitja við vinnuna

Taktu stjórnina á ferðalaginu þínu

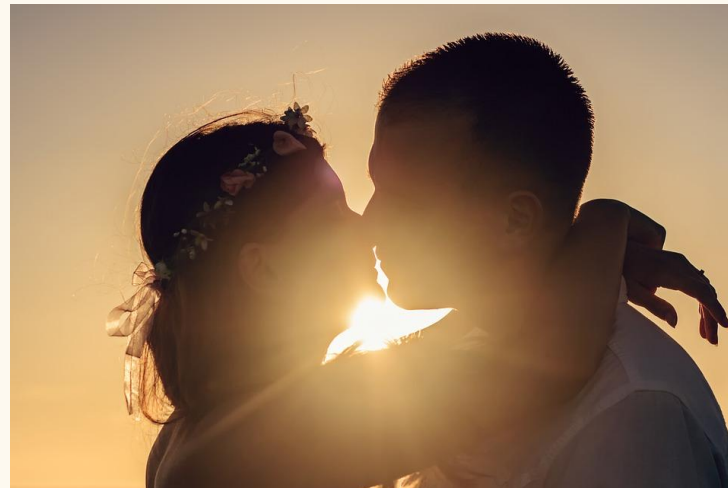
SAMVERA MEÐ BÖRNUM

- Sitja á meðan leikið er við börnin
- Kenna yngri börnum að skríða upp í fangið á þér í stað þess að þurfa að lyfta þeim upp
- Kenna börnunum að búa til leiki úr heimilisstörfunum
 - t.d. keppni í hver er fyrstur að klára sín verk
- Fá aðstoð með börnin og pössun



KYNLÍF OG NÁND

- Skipuleggja kynlíf þegar þú ert sem mest úthvöld/ur
- Íhuga kynlífsaðferðir sem taka minni orku en samfarir
 - T.d. faðmlög, kossa og strokur
- Prófa stellingar sem reyna minna á líkamann
 - T.d. að liggja á hlið



A woman wearing a grey hijab and sunglasses is smiling warmly as she hugs a child from behind. The child is wearing a tan jacket and a dark patterned scarf. They are outdoors, with green foliage visible in the background. A semi-transparent grey banner is at the bottom of the image.

ÝMIS STUÐNINGSÚRRÆÐI

Á LANDSPÍTALA

- **Sálfræðipjónusta, félagsráðgjöf, presta- og djáknþjónusta, næringarráðgjöf, kynlífsráðgjöf, sjúkra- og iðjuþjálfun o.fl.**
- **Slökunarmeðferð** hjá hjúkrunarfræðingi
- **Hreyfiúrræði:** Sundleikfimi á Grensás og hóppjálfun við Hringbraut
- **Hreyfiseðill** á LSH (og heilsugæslu)
- **Líknarráðgjafateymi**
- **Verkjateymi**
- **Endurhæfingarteymi fyrir einstaklinga sem hafa greinst með krabbamein**

UTAN LANDSPÍTALA

- **Ljósið**, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð www.ljosid.is
- **Krabbameinsfélagið** www.krabb.is
 - Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins
 - Stuðningshópar, m.a., **Kraftur** www.kraftur.org
 - Svæðaskrifstofur í Reykjavík og á landsbyggðinni
- **Reykjalundur fyrir ákveðna sjúklingahópa**
www.reykjalundur.is
- **Kristnes, Sjúkrahúsið á Akureyri**
<http://www.sak.is/is/thjonusta/lyflaekningasvid/kristnes>
- **Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands** www.nlfi.is
- **Virk**, starfsendurhæfingarsjóður
<http://www.virk.is/>

