

MĘCZLIWOŚĆ UWARUNKOWANA CHOROBAŁ NOWOTWOROWAŁ

Męczliwość uwarunkowana chorobą nowotworową to odczucie subiektywne, zupełnie różne od powszechnie znanego uczucia zmęczenia. Uważa się, że jest działaniem niepożądanym związanym z leczeniem operacyjnym, chemo i radioterapią lub postępem choroby nowotworowej.

SYTUACJA ALARMUJĄCA!

Występowanie codziennego lub prawie codziennego w okresie dwóch tygodni:

- istotnego zmęczenia
- zmniejszonej energii
- zwiększonej potrzeby odpoczynku.

1. Czynniki mające wpływ na nasilenie męczliwości:

- ból
- niedokrwistość
- wyczerpanie emocjonalne (depresja, lęk)
- zaburzenia snu (bezsennaść lub nadmierna senność, sen nie przynoszący odpoczynku)
- zaburzenia odżywiania, niedożywienie
- poziom aktywności (nieproporcjonalnie niższy od ostatnio wykonywanej aktywności).

2. Męczliwość w istotny sposób pogarsza jakość życia zarówno w trakcie leczenia przeciwnowotworowego, jak również po jego zakończeniu w głównych obszarach codziennego funkcjonowania:

- obniża zdolność do pracy
- pogarsza stan fizyczny
- obniża zadowolenie z życia
- pogarsza stan emocjonalny
- pogarsza relacje z partnerem, rodziną i przyjaciółmi.

3. Jak walczyć z męczliwością:

- przeorganizuj swoje codzienne obowiązki (rób to co dla Ciebie ważne i tylko wtedy, gdy masz wystarczająco energii, oceń realnie swoje możliwości, przekaz niektóre zadania innym)

- utrzymuj aktywność fizyczną (lekarz lub fizjoterapeuta pomoże dostosować ją do wydolności Twego organizmu)
- zadbaj o higienę snu
- skorzystaj z fizykoterapii (jeśli nie ma przeciwwskazań, lekarz prowadzący skieruje Cię na fizykoterapię w BCO lub w innym ośrodku)
- stosuj zaleconą dietę (wskazówki dotyczące żywienia są dostępne w Pododdziale Chemioterapii Diennej), istnieje możliwość konsultacji z naszym dietetykiem
- nie unikaj kontaktu z psychologiem, można skorzystać z Poradni Psychologicznej w naszym Centrum.

4. Do zapamiętania:

- Męczyliwość można skutecznie leczyć!
- Zgłoszenie lekarzowi prowadzącemu leczenie onkologiczne występowania męczyliwości nie spowoduje utrudnienia lub przerwania właściwego leczenia przeciwnowotworowego.
- Jeśli podejrzewamy u siebie występowanie męczyliwości, niezwłocznie zgłaszamy problem swojemu lekarzowi lub pielęgniarce!
- Współpraca z lekarzem jest warunkiem dobrej terapii! Lekarz oceni nasilenie dolegliwości i wdroży odpowiednie postępowanie.