

## 5 Tehnike za zmanjševanje stresa

- Pridobite si podporo in razumevanje svojcev ter okolice. S svojci se pogovarjajte o svojih težavah. Če vas bodo razumeli, vam bodo lažje pomagali.
- Pridružite se podpornim skupinam za samopomoč.
- Izvajate relaksacijske tehnike (*vizualizacija, dihalne tehnike, meditacija, joga...*).
- Preusmerite pozornost z drugimi aktivnostmi (*branje, poslušanje glasbe, druženje...*).

## 6 Komplementarna in alternativna medicina

Bolniki pogosto uporabljajo alternativne in komplementarne načine zdravljenja. Nekateri podatki kažejo na morebitno korist takšnih metod za bolnika v obdobju paliativnega zdravljenja (*npr. akupunktura, bioenergetsko zdravljenje, joga...*), vendar so dokazi o njihovi učinkovitosti zaenkrat še nezadostni. Potrebne so nadaljnje raziskave. Komplementarne tehnike pridejo v poštev zlasti v kombinaciji z dokazano učinkovitimi metodami zdravljenja.

Svetujemo, da se o uporabi alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja pogovorite z zdravnikom.

## Kje lahko pridobite več informacij?

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na svojega zdravnika, medicinsko sestro in druge zdravstvene delavce, ki vas oskrbujejo.

Več informacij lahko najdete tudi na:

[www.paliativnaoskrba.si](http://www.paliativnaoskrba.si)



## Celotna zbirka zgibank projekta METULJ vsebuje nasvete o:

### OBRAVNAVI TELESNIH SIMPTOMOV

- 1.1. BOLEČINA
- 1.2. BALONSKA SAMOKRČLJIVA ČRPALKA
- 1.3. TEŽKO DIHANJE (*dispneja*)
- 1.4. SLABOST IN BRUHANJE
- 1.5. NEMIR IN DELIRIJ
- 1.6. UTRUJENOST
- 1.7. IZGUBA APETITA
- 1.8. ZAPRTJE

### NEGI BOLNIKA

- 2.1. SKRB ZA OSEBNO HIGIENO IN UREJENOST
- 2.2. PREPREČEVANJE RAZJED ZARADI PRITISKA (*preležanin*)
- 2.3. NEGA OTEKLIN (*limfedem*)
- 2.4. SUHOST UST

### PSIHOLOŠKI IN DUHOVNI PODPORI

- 3.1. OTROK OB HUDO BOLNEM
- 3.2. MLADOSTNIK OB HUDO BOLNEM
- 3.3. PODPORA SVOJCEM V PALIATIVNI OSKRBI
- 3.4. KAKO SE POGOVARJATI S HUDO BOLNIM?
- 3.5. DUHOVNA PODPORA

### SOCIALNI PODPORI

- 4.1. POMOČ NA DOMU
- 4.2. KAM, KO OSKRBA DOMA NE BO VEČ MOGOČA?

### ZADNJEM OBDOBJU ŽIVLJENJA

- 5.1. ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA



Založnika:

Slovensko združenje paliativne medicine SZD, [www.szpm.si](http://www.szpm.si)  
Onkološki inštitut Ljubljana, [www.onko-i.si](http://www.onko-i.si)

Avtorica: *Maja Ivanetič*

Soavtorica: *Vesna Homar*

Urednica: *Maja Ebert Moltara*

Lektoriranje: *Amela Duratović Konjević*

Ilustracije: *Brina Ivanetič*

Oblikovanje: *Petra Turk*

Fotografija na naslovnici: *Maja Ebert Moltara*

Tisk: *Collegium Graphicum d.o.o.*

Prva izdaja

Naklada: 5.000 izvodov

Leto: 2014



# UTRUJENOST

## Nasveti za bolnike in njihove bližnje



## Kaj je utrujenost?

Utrujenost je občutek telesne, psihične in čustvene izčrpanosti ter pomanjkanja energije, kljub zadostnemu počitku. Utrujenost močno vpliva na izvajanje vsakdanjih aktivnosti.



Pri 50-90 % bolnikov z napredovalim rakom je utrujenost eden najpogostejših simptomov bolezni in močno vpliva na kakovost življenja.

## Kakšni so znaki utrujenosti?

- Imate občutek, da nimate energije, in bi želeli ves dan preživeti v postelji.
- Imate občutek telesne oslabelosti ali da je vaše telo težko.
- S težavo opravljate vsakdanje naloge, kot so oblačenje in umivanje.
- Po naporu ste dolgo časa še vedno utrujeni.
- Nimate apetita, niti volje do hrane.
- Imate težave z nespečnostjo ali pretirano zaspanostjo, spanje pa vam ne povrne energije.
- Težko se koncentrirate in dolgo časa traja, da se za kaj odločite.
- Težave imate s spominom.
- Ne uživate več v dejavnostih, ki ste jih prej radi počeli.
- Ste razdražljivi, nemirni, prestrašeni in žalostni.

## Kakšni so vzroki za utrujenost?

Vzrokov za utrujenost je mnogo in se lahko prepletajo. Lahko je posledica zdravljenja raka (*kemoterapija, obsevanje, kirurgija*), dolgotrajne napredovale bolezni ali stanj, ki bolezen spremljajo: okužbe, slabše delovanje organov, slabokrvnost, stranski učinki zdravil, motnje spanja, slaba prehranjenost, bolečina, hormonske motnje, depresija, anksioznost, težko spopadanje z boleznijo...

## Ukrepi ob utrujenosti

Ob obisku svojega zdravnika se pogovorite z njim o utrujenosti. Zdravniki po njej premalo sprašujejo, bolniki pa jo redko omenjajo. Marsikdo namreč meni, da je utrujenost pričakovan spremljevalec bolezni in da je ne moremo zdraviti. Vendar na utrujenost lahko vplivamo!

Zdravnik bo s pregledom ocenil, ali lahko na utrujenost vpliva z zdravljenjem vzrokov (*npr. slabokrvnost, depresija, neravnovesje hormonov, elektrolitov, slab apetit...*). Glede na to bo predlagal ustrezne ukrepe (*npr. zdravljenje z zdravili*) ali vas po potrebi napotil k drugim strokovnjakom (*fizioterapevt, psiholog, dietetik, delovni terapevt...*).

Ker je utrujenost kompleksen simptom, pogosto pri njeni obravnavi pomaga kombinacija različnih ukrepov.

## Kako si lahko pomagata sami?

### 1 Ohranjanje energije

Z naslednjimi ukrepi lahko opravljate vsakodnevne dejavnosti na način, ki vas najmanj izčrpa in ohranja samostojnost:

- oblikujte prioritete in si postavite uresničljive cilje (*kakšno opravilo lahko tudi počaka oziroma sploh ni potrebno, da ga naredite*),

- vnaprej načrtujte opravila in predvidite postopek za izvedbo, da si prihranite nepotrebne korake,
- težje naloge opravite v delu dneva, ko imate največ energije,
- bodite umirjeni in počnite le eno dejavnost naenkrat,
- uredite si okolje tako, da se izognete nepotrebemu sklanjanju, seganju po stvareh ter dvigovanju bremen; stvari naj vam bodo pri roki,
- uporabljajte pripomočke, kot so vozički, hodulje, sobno stranišče...,
- med delom sedite in imejte kratke pavze, še preden postanete utrujeni,
- sprejmite pomoč, ki vam jo ponudijo drugi.

### 2 Spanje in počitek

Pomembna je spalna rutina, to je spanje in vstajanje ob isti uri, če je le možno brez prekinitev. Izogibajte se premalo ali preveč spanja. Dnevni počitek naj bo razdeljen tako, da ne vpliva na nočni spanec, zato se mu izogibajte v poznih popoldanskih urah.

### 3 Prehrana

Hrana naj bo kalorična, z visoko vsebnostjo beljakovin. Če ne zmorete pojesti večjih obrokov, si jih razdelite v več manjših obrokov dnevno. Pomembna je skrb za ustno nego, za redno odvajanje blata, lajšanje težav s slabostjo, saj vse to vpliva na apetit. Pomembno je tudi zadostno uživanje tekočine.

### 4 Telesna aktivnost

Redna telesna aktivnost, zlasti na svežem zraku ter sončni svetlobi, ki je prilagojena vašim zmoglostim in željam, vam bo koristila. Na ta način ohranjate mišice, izboljšate prekrvavitev, dovajate kisik tkivom in tako zmanjšujete utrujenost.