

OBRAVNAVA SIMPTOMA UTRUJENOSTI V PALIATIVNI ZDRAVSTVENI NEGI

Denis Mlakar-Mastnak

Onkološki inštitut Ljubljana, Zaloška 2, 1000 Ljubljana

Uvod

V zdravstveni negi onkološkega bolnika z napredovalo boleznijo predstavlja kakovostna obravnava simptoma utrujenosti poseben izziv. Ker je simptom subjektivnega značaja ter zahteva individualno in celovito obravnavo bolnika, ga lahko pogosto obravnavamo površno ali ga celo prezremo.

Za oblikovanje učinkovitega negovalnega načrta za aktivno obravnavo simptomov utrujenosti, je pomembno, da v pogovoru z bolnikom pridobimo subjektivne in objektivne podatke v zvezi s simptomom utrujenosti. Pri tem moramo poznati razliko med značilnostmi simptomov kronične in akutne utrujenosti, način ocenjevanja intenzivnosti simptoma utrujenosti in najučinkovitejše metode, s katerimi pomagamo bolniku pri obvladovanju tega simptoma.

Prepoznavanje značilnosti simptoma utrujenosti pri bolniku

Med subjektivne podatke prištevamo

- Vpliv utrujenosti na kvaliteto bolnikovega življenja.
- Značilnosti simptoma utrujenosti pri bolniku.

V začetku pogovora z bolnikom je najbolje, da uporabimo vprašanja odprtega tipa (3), ki omogočijo bolniku, da po svoje opiše značilnosti simptoma utrujenosti, razloži, kaj zanj pomeni, kako pomembno vpliva na kvaliteto njegovega življenja, kakšno je ob tem njegovo psihofizično in čustveno doživljanje (2). Ključna vprašanja, ki jih lahko postavljamo bolniku so (1):

- Kdaj in kako se je pojavila utrujenost?
- Kako dolgo traja?
- Ali se je sčasoma spreminjala?
- Kaj vpliva na občutenje utrujenosti?
- Kateri simptom poleg utrujenosti še vpliva na kvaliteto njegovega življenja?
- Ali oziroma kako utrujenost vpliva na opravljanje bolnikovih vsakodnevni življenskih dejavnosti?

V nadaljevanju pogovora z bolnikom lahko uporabimo poseben vprašalnik (7), ki nam omogoči natančnejšo oceno značilnosti simptoma utrujenosti. Po-

membno je, da med pogovorom z bolnikom opazujemo njegovo besedno in nebesedno komunikacijo (2).

Bolniku lahko svetujemo še, da vodi dnevnik o značilnostih simptoma utrujenosti vsaj en teden, tako lahko pogosto odkrijemo še neugotovljene značilnosti tega simptoma (2).

Tabela 1: *Temeljne razlike med značilnostmi simptomov akutne in kronične utrujenosti (2)*

ZNAČILNOSTI	AKUTNA UTRUJENOST	KRONIČNA UTRUJENOST
Populacija s povečanim tveganjem	Primarno zdrava populacija.	Primarno bolniki s kronično boleznijo.
Etiologija	Običajno je možno določiti vzroke za njen razvoj. Običajno vključuje en vzrok. Običajno je izražena v odnosu s specifično telesno aktivnostjo.	Običajno je težko določiti njene vzroke. Običajno je vzrok za njen razvoj kronična bolezen. Pogosto ni izražena v odnosu s specifično telesno aktivnostjo.
Zaznavanje	Običajno pričakovana po specifični telesni aktivnosti. Primarno lokalizirana na specifičnem delu telesa ali organskem sistemu. Prijetno ali neprijetno.	Prekomerno izražena v primerjavi s preteklimi izkušnjami. Generalizirano psihofizično občutenje. Neprijetna.
Začetek	Hiter.	»Zahrbtn«, postopen, kumulativen.
Trajanje	Kratkotrajna; dnevi, tedni.	Dolgotrajna.
Vzorec pojavljanja	Pojavlja se v presledkih-intermitentno/sporadično.	Stanovitno, ponavljajoče, se stopnjuje.
Način lajšanja/odpravljanja simptoma	Običajno mine z dobrim nočnim spancem, ustreznim dnevnim počitkom, ustrezno dieto, ustrezno telesno aktivnostjo, z ukrepi za zmanjševanje stresa. Hitro jo odpravimo.	Z opisanimi posameznimi načini lajšanja, kot pri akutni utrujenosti, je ne moremo omiliti. Pogosto je potrebna kombinacija različnih metod. Je ne odpravimo hitro ali je sploh ne odpravimo.
Vpliv na vsakodnevne življenske aktivnosti in na kvaliteto bolnikovega življenja	Majhen, minimalen.	Izrazit.

Objektivni vir podatkov so:

- Medicinska dokumentacija,
- Bolnikov telesni izgled.

Ti podatki lahko posredujejo ostale bolnikove bolezni ali bolezenska stanja, kot so povišan krvni pritisk ali diabetes, kar lahko pomembno prispeva k povečanemu občutenju utrujenosti. Pri ugotavljanju simptoma utrujenosti je

potrebno upoštevati tudi utrujenost kot stranski učinek različnih zdravil, kot so npr.: antidepresivna zdravila, zdravila proti slabosti, zdravila proti bolečini.

Ocenjevanje intenzivnosti simptoma utrujenosti

Pri ocenjevanju intenzivnosti simptoma utrujenosti pri bolniku lahko uporabimo različne metode. Bolnik lahko oceni intenzivnost doživljanja utrujenosti po številčni lestvici od 1 do 10, podobno kot pri ocenjevanju intenzivnosti zaznavanja bolečine. Ocena 0 pomeni, da bolnik ne občuti utrujenosti, ocena 10 predstavlja za bolnika najhujšo stopnjo zaznavanja utrujenosti. Ocena od 1 do 3 predstavlja blažjo obliko utrujenosti, ocena od 4 do 6 predstavlja hujšo obliko utrujenosti, ocena od 7 do 10, pa predstavlja zelo hudo obliko utrujenosti (1).

Zdravstvena vzgoja pri obravnavi simptoma utrujenosti

Poglavitni cilj zdravstvene vzgoje pri obravnavi simptoma utrujenosti je sveto vanje bolniku, kako naj z ustreznim prilagajanjem vsakodnevnih življenjskih aktivnosti obvladuje utrujenost in tako zmanjšuje njen vpliv na kvaliteto svojega življenja.

Najučinkovitejše metode pri obvladovanju simptoma utrujenosti so usmerjene v ohranjanje bolnikove energije in preprečevanje nepotrebne izgube energije. Pri obvladovanju kronične utrujenosti, značilne za bolnika z napredovalo boleznijo, uporabimo kombinacijo različnih metod in jih vključimo v individualni negovalni načrt (4).

Tabela 2: Nasveti bolniku za obvladovanje simptoma utrujenosti (1;3;6)

1. Življenske aktivnosti razporedite glede na njihovo pomembnost in jih načrtujte, kadar imate največ energije. Pogosto lahko že vstajanje iz postelje in oblačenje predstavljata napor, zato je smiselno, da si aktivnosti planirate za vsak dan in jih prilagajate glede na vaše počutje in vaše sposobnosti.
2. Pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti prosite za pomoč in naloge dodelite vašim bližnjim.
3. Predmete, ki jih napogosteje uporabljate, si razporedite tako, da jih najlažje dosežete in pri tem porabite kar najmanj energije.
4. Uporabite metode, ki omogočajo ohranjanje energije in jih vključite v vaše vsakodnevne aktivnosti, npr. pri izvajanju telesne higiene, pripravi obrokov, gospodinjstvu, kupovanju, skrbi in negi otrok, delu. Enostavne metode so: kadar lahko se raje usedite kakor, da stojite; predmete si postavite bližje, da jih lažje dosežete; uživajte hrano, ki ne zahteva dolgotrajne in zahtevne priprave ali se naročite pri dostavljalcu hrane na dom; prosite svoje bližnje, da vam nakupijo živila v trgovini ipd.
5. Uporabite metode za lajšanje stresa, kot so: globoko dihanje, meditacija, molitev, pogovori z drugimi, branje, poslušanje glasbe, risanje na platno ali druge sprostitvene dejavnosti.
6. Vodite dnevnik o značilnostih simptoma utrujenosti. Vsak dan zapišite stopnjo utrujenosti, kakor jo občutite, lahko vam bo pomagalo, da boste ugotovili, kdaj in

zakaj ste bolj ali manj utrujeni. To vam bo omogočilo uspešnejše načrtovanje vsakodnevnih aktivnosti.

7. Bodite pozorni na ravnotežje med počitkom in telesno aktivnostjo. Prekomerni počitek v postelji poveča šibkost, zato poskusite, da se temu izognete. Načrtujte aktivnosti tako, da vam ostane dovolj časa za počitek čez dan, ki pa ne sme vplivati na vaše nočno spanje. Več krajših počitkov čez dan vam bo bolj koristilo kakor en sam dolg počitek.
8. Posvetite se pripravi na nočno spanje. Poskusite določiti, kateri čas nočnega spanja vam najbolj ustreza, v prostoru, kjer spite, si zagotovite ugodno mikroklimo, izključite vse moteče in hrupne dejavnike, ki bi lahko vplivali na vaše spanje. V primeru, da imate težave s spanjem, poskusite odkriti vzroke in se o tem pogovorite z zdravstvenimi strokovnjaki.
9. Z vašim zdravnikom se pogovorite o načinih obvladovanja slabosti, bolečine in depresije, če se pri vas pojavljajo.
10. Preden začnete s planirano telesno dejavnostjo, se posvetujte z vašim zdravnikom. Hoja je naprimernejša, najcenejša in najmanj tvegana oblika telesne dejavnosti. Prav tako hoja omogoči sprostitvev in socializacijo.
11. V primeru, da imate težave s spominom in pozornostjo, si na list ali v dnevnik zapišite naloge, ki jih želite ali morate opraviti. Vizualni stik z naravnim okoljem, kot je npr. naravni park, vrt, vodnjak, sončni vzhod, vam lahko povrne sposobnost koncentracije in zaznavanja.
12. Vključite se v skupino za samopomoč, kjer se boste od sobolnikov lahko naučili novih načinov za obvladovanje utrujenosti in izmenjali izkušnje, ki vam bodo zagotovo koristile pri soočanju s simptomom utrujenosti.
13. V primeru, da niste dobili drugačnih navodil, uživajte energijsko in hranilno bogato hrano, ki vključuje beljakovinska živila (meso, mleko, jajca, ribe, stročnice). Zavedati se morate, da utrujenost pogosto vodi v zmanjšano uživanje hrane, kar pa posledično le povečuje občutek utrujenosti.
14. O načinu in ustreznosti uživanja komercialno pripravljenih beljakovinsko energijskih prehranskih dodatkov in napitkov se posvetujte z vašim zdravnikom ali dietetikom.
15. Zaužijte hranilno in energijsko bogat zajtrk, ker se lahko čez dan vaša utrujenost poveča.
16. Pijte zadostne količine tekočine (1,5 do 2 litra na dan), saj dehidracija lahko poveča utrujenost.

Zaključek

Medicinske sestre se vedno bolj zavedamo, da narašča število bolnikov, ki med onkološkim zdravljenjem in boleznijo trpijo zaradi kronične utrujenosti. Slednja pri onkološkem bolniku, še bolj pa pri bolniku z napredovalo boleznijo (5), pomembno vpliva na različne vidike življenja, kot so: delo, družina in socialno življenje. Naloga medicinskih sester je, da v procesu zdravstvene nege načrtujejo aktivnosti za ugotavljanje, ocenjevanje in zdravstveno vzgojo bolnikov v povezavi s simptomom utrujenosti. Bolnike obravnavamo individualno, celovito, razviti moramo učinkovite strategije zdravstvene nege, ki bodo bolnikom z napredovalo boleznijo omogočile kvalitetno življenje kljub prisotni utrujenosti. Zavedanje, da pri takem bolniku sleherna aktivnost predstavlja izgubo energije (4), lahko vodi v učinkovito planiranje aktivnosti zdravstvene nege in zdravstvene vzgoje bolnika.

Literatura

1. Cancer-related fatigue and anemia: treatment guidelines for patients. American Cancer Society, National Comprehensive Cancer Network 2003:7-20.
2. Jacobs AL, Piper FB. The phenomenon of fatigue and cancer patient. In: McCorkie R, Grant M, Frank-Stomborg M, Braid BS, eds. Cancer nursing. Philadelphia: Saunders 1996: 1193-210.
3. Johnston MP, Coward DD. Cancer-related fatigue: nursing assessment and management: increasing awareness of the effect of cancer-related fatigue. Am J Nurs 2001; 101: 19-22.
4. Krishnasamy M. Fatigue. In: Corner J, Bailey C, eds. Cancer nursing: care in context. Oxford: Blackwell 2002: 358-66.
5. Lindqvist O, Widmark A, Rasmussen BH. Meanings of the phenomenon of fatigue as narrated by 4 patients with cancer in palliative care. Cancer Nurs 2004; 27: 237-43.
6. Newton S, Smith LD. Cancer-related fatigue: how nurses can help combat this most common symptom. Am J Nurs 2001; 101: 31-4.
7. http://www.stoppain.org/palliative_care/fatiguesurvey.html, marec 2005: Fatigue test.