

Złe samopoczucie i zmęczenie

Zmęczenie związane z chemioterapią może mieć różny stopień nasilenia i zależeć od wielu czynników. Wiele osób określa zmęczenie jako uczucie słabości, znużenia, spowolnienia, wyczerpania. Taki stan może utrzymywać się przez tygodnie, a nawet miesiące po chemioterapii.

Zmęczenie może być również wywołane przez:

- niedokrwistość,
- ból,
- przyjmowane leki
- zaburzenia apetytu
- trudności w zasypianiu,
- ograniczenie aktywności,
- trudności w oddychaniu,
- zakażenia,
- inne problemy zdrowotne.

Zalecenia pielęgniarskie:

1. Odpoczywaj. Znajdź sobie swój sposób, aby odpocząć. Może to być sen, modlitwa, ćwiczenia.
2. Właściwie się odżywiaj i pij wodę. Przyjmuj posiłki często w małych porcjach, pij dużo wody.
3. Przeznacz czas na odpoczynek.
4. Bądź aktywny. Spróbuj spacerować, ćwiczyć jogę lub jeździć rowerem. Planuj aktywność, kiedy masz najwięcej siły.
5. Nie próbuj zbyt wiele. W okresie odczuwania zmęczenia, ogranicz swoją aktywność do spokojnych działań, np.: czytanie, szycie.
6. Planuj odpowiedni dla siebie zakres pracy. Jeśli czujesz się dostatecznie dobrze, żeby pracować zawodowo, rób to. Ale z powodu zmęczenia koniecznym może okazać się zmniejszenie zakresu godzin pracy. Jeśli Twój charakter pracy na to pozwala, uzgodnij z przełożonym, jak możesz dostosować godziny lub charakter pracy do swojej wydolności. Pamiętaj, że zawsze możesz wziąć urlop lub zwolnienie lekarskie.
7. Pozwól sobie pomóc. Poproś członków rodziny i przyjaciół o pomoc, gdy czujesz się zmęczony.
8. Ucz się od innych osób z rozpoznaniem nowotworowym. Dzielenie się swoimi doświadczeniami z innymi może okazać się pomocne. Możesz korzystać z spotkań w grupach wsparcia.
9. Rozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką.

Pacjenci hospitalizowani na oddziałach onkologicznych w szpitalach LUX MED Onkologia mogą skorzystać z bezpłatnego wsparcia psychologa i dietetyka.

Dietetyk

Być może gorsze samopoczucie można poprawić, modyfikując odżywianie się. W trakcie leczenia oraz rekonwalescencji organizm wymaga szczególnej troski dietetycznej. Podstawowy problem stanowi niedożywienie, występujące u około połowy osób dotkniętych nowotworem, a prawidłowe postępowanie żywieniowe często warunkuje powodzenie terapii. Odpowiedni dobór produktów spożywczych może też dodać energii, zwiększyć odporność, poprawić pracę układu pokarmowego.

Psycholog

W procesie leczenia nie ma słabszych i silniejszych. Każdy potrzebuje wsparcia, ale każdy w nieco innej formie dostosowanej do indywidualnych potrzeb i przekonań. Wiele osób deklaruje poczucie osamotnienia w chorobie, bezsilność, bezradność... Nie każdy też potrafi prosić o pomoc. Konsultacja z psychologiem może wiele zmienić. Specjalista nie tylko wesprze, ale też wyposaży pacjenta w strategie potrzebne do poradzenia sobie z trudnymi emocjami.

Jeśli odczuwasz potrzebę rozmowy z psychologiem lub konsultacji z dietetykiem, zgłoś to swojej pielęgniarce prowadzącej lub lekarzowi.