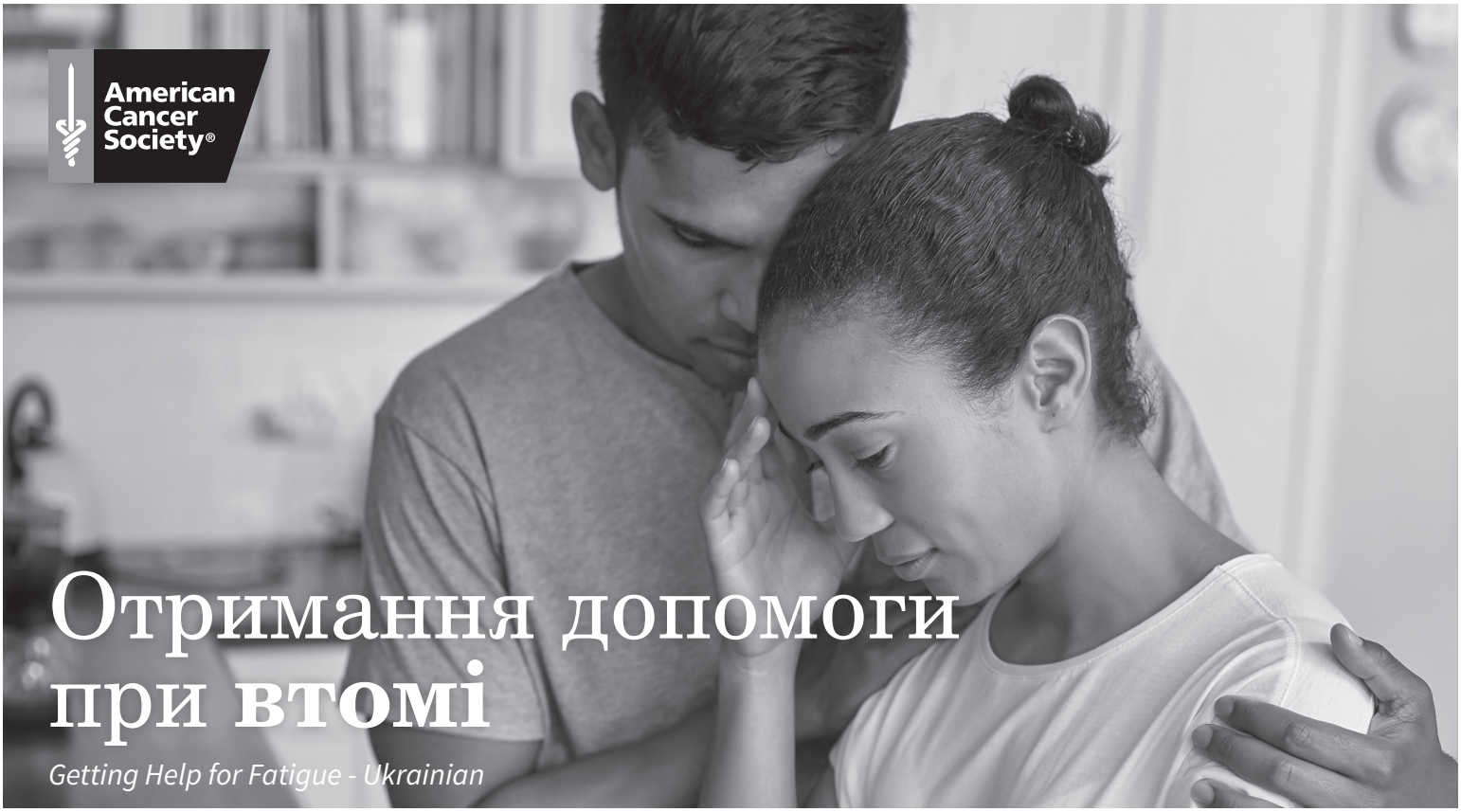

Отримання допомоги при **втомі**

Getting Help for Fatigue - Ukrainian

Втома - це екстремальне відчуття стомленості або нестачі енергії, яке часто описують як стан виснаження. Втома - це те, що триває навіть тоді, коли людина, здається, висипається.

Пов'язана з раком втома є одним з найпоширеніших побічних ефектів раку та його лікування.

Що викликає втому у хворих на рак?

Рак може викликати втому. Вона також дуже поширена при таких методах лікуваннях раку, як хіміо- та радіотерапія. Втому також можуть викликати операція і одужання після неї, низький вміст формених елементів крові або низький рівень електроліту (хімічний склад крові), інфекція або зміна гормонального рівня.

Розмова про вашу втому

Відчуття слабкості або втоми часто зустрічається у людей хворих на рак, але воно своє у кожної людини. Найкращий спосіб допомогти вашій медичній команді дізнатися про тип втоми, яку ви відчуваєте, — це ваша власна розповідь про вашу втому. Однак втому може бути важко описати.

Люди описують втому по-різному. Деякі кажуть, що відчувають себе стомленими, слабкими, виснаженими, змученими, знеможеними або сповільненими. Можуть казати, що у них немає енергії і вони не можуть зосередитися. Деякі також говорять, що відчувають важкість у руках і ногах, у них відсутнє бажання щось робити та вони не можуть спати або сплять занадто багато. Можуть казати, що в них є схильність до зміни настрою, вони почувають себе сумними, дратівливими або розчарованими.

Опис втоми

Ви можете описати свій рівень втоми як її відсутність, як незначну, помірну або сильну. Ви також можете використовувати шкалу від 0 до 10, де 0 означає відсутність втоми взагалі, а 10 означає найгіршу втому, яку ви тільки можете собі уявити.

Вам можуть поставити наступні запитання:

- Коли почалася втома? Як довго вона тривала?
- Чи змінилася вона з часом? Яким чином?
- Що допомагає при ній? Що погіршує?
- Як вона вплинула на вашу повсякденну діяльність або на те, що є значним у вашому житті?

Call us for more information: Ukraine – 380.80.050.3629
Poland – 48.800.32.11.389 Romania – 40.800.410.159
Hungary – 36.80.216.009 Slovakia – 421.8006.017.49
Moldova – 373.80.066.001 Or email us at Ukraine.Support@cancer.org

Поради щодо лікування втоми

Заощаджуйте свою енергію

- Деякі ліки від болю, нудоти або депресії можуть спричинити стомленість або сонливість. Поспілкуйтеся про це зі своєю медичною командою. Іноді може допомогти зміна препарату або дози.
- Вирішіть, які справи є найважливішими для виконання, і сконцентруйтеся на цих завданнях в першу чергу.
- Попросіть про допомогу, і нехай інші люди роблять щось за вас, коли це можливо.
- Покладіть речі, якими ви часто користуєтеся, в межах легкої досяжності.
- Налаштуйте та дотримуйтесь структурованого розпорядку дня, підтримуючи максимально нормальний рівень активності.

Вправи

- Регулярні, помірні фізичні вправи (наприклад, ходьба) – розпочаті лише з дозволу лікаря – можуть зменшити втому та допомогти вам почуватись краще. Можливо, вам знадобиться звернутися до фізіотерапевта, щоб дізнатися про найкращий план вправ, якого ви можете дотримуватися в цей час.

Якісне харчування

- Уникайте кофеїну в напоях (наприклад, кава, чай або газовані напої).
- Поговоріть зі своєю медичною командою про способи подолання таких проблем, як втрата апетиту, діарея, нудота або блювота.
- Якщо вам не рекомендовано іншого, харчуйтеся збалансованою дієтою з включенням білку, і пийте приблизно 8-10 склянок води на день.

Достатній сон

- Намагайтеся спати від 7 до 8 годин щоночі. Експерти зі сну радять лягати спати та вставати в той самий час щодня, аби підтримувати здоровий режим сну.
- Не займайтеся вправами занадто пізно ввечері; це може призвести до проблем зі сном.
- Можливо, у вас буде потреба подрімати, але намагайтеся, щоб це було недовго (менше 30 хвилин) і якомога раніше протягом дня, щоб не зіпсувати нічний сон.
- Терапія безсоння також може допомогти вам мінімізувати порушення сну і поліпшити гігієну сну.

Детальніше про лікування втоми

Оскільки втома може бути викликана більш ніж однією проблемою, лікарі, медсестри, соціальні працівники, фізіотерапевти, фармацевти, дієтологи та нутриціологи, а також низка фахівців можуть брати участь у лікуванні вашої втоми. З цієї причини ваша медична команда може попросити вас спробувати багато різних підходів контролю над втомою, або може працювати з групою паліативної допомоги для усунення багатьох симптомів.

Йога, масажна терапія, психологічна допомога та дієтичне або харчове консультування можуть використовуватися для лікування втоми та слабкості.

Необхідні додаткові дослідження проводяться за допомогою ліків, але певні стимулятори чи ліки можуть бути вам призначені, якщо втома у вас не проходить. Ці стимулятори призначаються тільки на короткий проміжок часу. Важливо, щоб ви говорили зі своїм лікарем про переваги прийому цих препаратів, а також про різні побічні ефекти, які можуть виникнути, такі як денна сонливість, симптоми абстиненції, безсоння, проблеми з пам'яттю або алергічні реакції.

Також перевірте свою медичну страховку, щоб впевнитися, що вона покриває ці процедури.

Поговоріть зі своєю медичною командою.

Розкажіть своїй медичній команді, як змінюється ваша втома. Повідомте їм про свої проблеми або про те, що змушує вас почуватися гірше або краще.

Розкажіть своїм друзям або близьким про те, що вони можуть зробити, аби допомогти вам. Можливо, ви зможете краще впоратися, маючи їхню підтримку та розуміння.

Для отримання інформації про рак, про щоденну допомогу та емоційну підтримку, зателефонуйте в Американське онкологічне товариство за номером **1-800-227-2345** або відвідайте нас онлайн за адресою **www.cancer.org**. Ми тут, коли ми вам потрібні.

UKRAINIAN
©2020, American Cancer Society, Inc.
No. 213800 Rev. 4/20
Моделі зображені лише з метою ілюстрації.

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity