

Tips för att hantera trötthet i samband med metastaserad bröstcancer

Vardagstips för att minska trötthet i samband med cancer

Energi är som ett bankkonto – varje gång du tar ut energi från kontot för att slutföra en aktivitet, är det viktigt att fylla på med energi genom att vila och göra andra aktiviteter. Nedan följer en checklista med enkla åtgärder som kan bidra till att balansera energianvändningen och minimera trötthet:

- IDENTIFIERA**
 - Identifiera de aktiviteter som gör att du blir trött och planera in tid för återhämtning efter dessa aktiviteter.

- PRIORITERA**
 - Gå igenom ditt schema och dina ansvarsområden och var realistisk om vad du kan hantera.
 - Var inte rädd för att be om hjälp eller säga nej till åtaganden.

- FYLL PÅ MED BRÄNSLE**
 - Håll dig till en hälsosam, balanserad kost.
 - Börja dagen med en kort promenad eller fysisk aktivitet för att få upp energin efter nattens vila.

- VILA**
 - Sikta på 7–8 timmars sömn per natt. Om du upplever sömnproblem bör du berätta det för ditt vårdteam.
 - Gå och lägg dig och vakna vid samma tid varje dag.
 - De nätter då du inte kan sova kan du gå upp och ta en kopp te eller läsa en bok. Undvik att använda internet och elektroniska enheter som kan distrahera.
 - Undvik koffein minst 8 timmar innan du lägger dig.

- PRATA**
 - Prata med din läkare eller sköterska om trötthet i samband med diagnos och behandling.
 - Ta kontakt med andra som hanterar samma problem via chattrum för patienter, Facebook-grupper eller patientnätverksgrupper om du vill få fler strategier för att bekämpa trötthet.

Minimera trötthet i samband med cancer

Samarbeta med vårdgivare som fokuserar på att minimera trötthet och bygga upp energi genom smärthantering, näring och alternativa behandlingar, som yoga eller akupunktur:



ONKOLOGISK SJUKGYMNAST

- Dessa specialister kan hjälpa dig att utforma en god rutin som hjälper dig att hantera smärta, bygga upp energi och minimera trötthet. Prata med dina onkologer eller din kontaktsjuksköterska om de alternativ som finns tillgängliga för dig.



DIETIST

- Du kan även förhindra trötthet genom att förbättra den näring du får i dig.



PSYKIATRIKER ELLER KLINISK PSYKOLOG

- Vårdgivare inom psykisk hälsa kan hjälpa dig att hantera stress och andra utmaningar relaterade till din psykiska hälsa som bidrar till din trötthet. Psykiatriker kan skriva ut läkemedel för att hjälpa dig hantera psykiska hälsoproblem.



ONKOLOG

- Trötthet är en vanlig biverkning av många behandlingar mot metastaserad bröstcancer. Prata med din läkare och sköterska om eventuella biverkningar, så att de kan justera behandlingarna eller rekommendera andra vårdgivare som kan hjälpa dig.



ALTERNATIVA BEHANDLINGAR

- Alternativa behandlingar som varsam yoga och akupunktur kan hjälpa dig att hantera tröttheten. Prata med din läkare och sköterska om vilka alternativa behandlingar som passar dig.