

## Trötthet vid cancer - fatigue

I samband med cancer och cancerbehandling är det vanligt att drabbas av en särskild trötthet. Denna trötthet brukar kallas fatigue (från franskan). Tröttheten liknar inte vanlig trötthet och går inte att sova bort. Av många upplevs fatigue som total energilöshet och den kan uppkomma även om du inte anstränger dig. Din förmåga att minnas, koncentrera dig och lösa problem kan bli sämre. Tröttheten kan leda till uppgivenhet, stress, oro och depression.

### Bidragande orsaker till fatigue

- Din cancersjukdom påverkar din ämnesomsättning så att energiinnehållet i maten förbränns snabbare eller inte kan tillgodogöras fullt ut i kroppen.
- Behandlingen och sjukdomen kan ge biverkningar som påverkar din sömn och hur du äter. Sömnsvårigheter och minskat matintag kan göra dig kraftlös. Det kan också leda till ökad oro, vilket kan påverka din sömn och göra att du hamnar i en ond cirkel.
- Du rör på dig mindre än du brukar på grund av sjukdomen och/eller behandlingen.
- Cancercellerna skapar en obalans i kroppens immunförsvar.
- Cancer och cancerbehandlingar orsakar blodbrist som gör dig tröttare.
- Olika former av psykisk påverkan.

Prata med din läkare och kontaktsjuksköterska kring vad som kan vara orsak till din fatigue.

### Egenvård vid fatigue

Fysisk aktivitet har visat sig ge god effekt för att motverka fatigue.

Uppmärksamma vilken tid på dygnet du är som piggast så att du kan planera in aktiviteter när du har som mest energi. Prioritera det som du tycker är mest väsentligt.

Försök göra saker du tycker om och som ger energi och avkoppling. Försök ha ett socialt liv och träffa människor du tycker om.

Berätta om din sjukdom och fatigue. Kanske kan ökad förståelse från omgivningen leda till ett ökat stöd och ge utrymme för flexibilitet som minskar stressen för dig och därmed ger dig mer ork.

Ibland kan du behöva hjälp av en fysioterapeut för att utforma ett individuellt träningsprogram.

En arbetsterapeut kan ge dig individuella råd och utforma strategier för att hantera fatigue i din vardag, arbete och fritid.