

Træthed



Information til patienter og
pårørende

Mere end 90 % af alle kræftpatienter oplever i den sidste tid en overvældende træthed, også kaldet fatigue eller kronisk træthed. Denne pjece er tænkt som en hjælp til forståelse af denne særlige form for træthed, som adskiller sig fra almindelig træthed.

Hvad er kronisk træthed:

Kronisk træthed er en vedvarende træthed, der ikke forsvinder efter en god nats søvn. Trætheden er både fysisk og psykisk.

Hvordan påvirker den kroniske træthed din dagligdag:

- Besvær med at klare selv de mindste gøremål
- Besvær med at tænke klart, tale eller træffe beslutninger
- Besvær med at koncentrere dig. Selv læsning, eller det at se TV kan være svært
- Trætheden kan forårsage, at du bliver utålmodig over for familie og venner.
- Den kan få dig til at sige nej tak til besøg
- Trætheden kan påvirke dit humør. Du bliver måske lettere ked af det eller irriteret.

Trætheden varierer og det kan være svært for både en selv og andre at forstå, at man den ene dag kan klare meget, og den næste dag kun knap så meget eller måske endda ingenting.

Hvad kan du gøre som patient:

- Planlæg dagens aktiviteter. Gør først de ting du prioriterer højest
- Tag hellere små hvil eller pauser i stedet for en lang hvileperiode
- Overvej hvad der er vigtigst du selv gør, og hvad du kan overlade til andre at gøre
- Læg mærke til at aktiviteter som at høre musik eller læse/høre lydbånd er mindre anstrengende

- Lav evt. aftaler omkring tidspunkter for besøg eller telefonopkald fra venner og familie
- En god nattesøvn er væsentlig. Tal med personalet om evt. problemer hermed
- Prøv at acceptere, at du ikke har overskud til at gøre, hvad du plejer
- Vær opmærksom på at det kan være en stor glæde for andre at få lov at hjælpe.

Det er svært at lide af træthed. Dilemmaet imellem det man gerne vil, og det man ikke kan, fører ofte til frustrationer. Det kan nogle gange hjælpe at tale om det.

Hvad kan du gøre som pårørende:

- Prøv at acceptere, at din nære ikke har det overskud som han/hun plejer at have
- Overvej sammen med din nære at lave en kontaktperson-ordning, som styrer besøg
- Overvej korte besøg
- Overvej om der er gøremål du kan aflaste ham/hende med.

Det er svært at lide af træthed. Vid at dine næres irritabilitet/dårlige humør/afvisning ikke nødvendigvis skyldes dig.

Vi ved, at det er en meget svær situation at være patient og pårørende i. Mange oplever at blive vrede, frustrerede, kede af det samt mange føler usikkerhed og afmagt. Dette er både helt almindeligt og forståeligt.

I den situation kan det være godt at dele tanker og følelser med personalet, der kender reaktionerne hos både patienter og pårørende fra lignende situationer.

I er derfor altid velkomne til at henvende jer til personalet.



Hospice Søholm

Bispevej 68, Stavtrup, 8260 Viby J
Tlf. 784 13333

www.hospice-soeholm.dk
hospice-soeholm@hospice-soeholm.dk