



ŠV. PRANCIŠKAUS
ONKOLOGIJOS
CENTRAS

VŠĮ ŠV. PRANCIŠKAUS ONKOLOGIJOS CENTRAS

VĖŽYS IR LĒTINIS NUOVARGIS

Informacija ligoniams ir jų artimiesiems

KLAIPĒDA, 2012

UDK 616-006
Ve231

Leidinio rėmėjai:

Rotary Lietuva
Rotary klubas „Concordia1826“
Klaipėdos ir Palangos Rotary klubai



Leidiny s parengtas bendradarbiaujant su VŠĮ Paliatyvios pagalbos ir šeimos sveikatos centru.

VŠĮ Paliatyvios pagalbos ir šeimos sveikatos centras – tai pelno nesiekianti asmens sveikatos priežiūros įstaiga, kuri teikia paliatyvios pagalbos (ambulatorines ir dienos stacionaro) paslaugas pacientams, kuriems diagnozuoti onkologiniai susirgimai ir kurie susiduria su varginančiais simptomais dėl šių ligų.

Kontaktai: Kepėjų g. 8-2, Klaipėda
www.seimosmed.lt, info@seimosmed.lt

ISBN 978-609-404-136-5 © Šv. Pranciškaus onkologijos centras, 2012
© Spaustuvė „Druka“, 2012



Šv. Pranciškaus onkologijos centras – tai pelno nesiekianti viešoji įstaiga, kurios misija – sielovada, profesionali ir savanoriška psichosocialinė pagalba onkologiniams ligoniams bei jų artimiesiems, visuomenės švietimas.

Kontaktai:

Savanorių g. 4, LT-92291 Klaipėda
www.onkocentras.lt
www.viltiesbegimas.lt

Kita informacija apie pagalbos sergantiesiems vėžiu organizacijas:

www.pola.lt

Leidiny s „**Vėžys ir lėtinis nuovargis**“ yra skirtas žmonėms, kurie patiria nuovargį dėl vėžio ligos ar jo gydymo.

Leidinio tikslas – aptarti nuovargio priežastis ir padėti Jums rasti būdus, kaip jį sumažinti ir kaip su juo kovoti, padėti ligonio artimiesiems suprasti sergančiojo būsenas bei pagalbos būdus.

Turinys

Nuovargio padariniai.....	7
Nuovargio priežastys.....	9
Nuovargio priežastis – vėžio gydymas	10
Nuovargio priežastis – mažakraujystė (anemija).....	12
Valgymo problemos	15
Citokinai.....	17
Skausmas.....	18
Kiti vėžio simptomai.....	19
Psichologiniai vėžio padariniai	20
Kova su nuovargiu namuose.....	21
Kova su nuovargiu darbe	26
Dieta, mankšta ir miegas.....	27
10 punktų planas geresniam poilsiui.....	30
Atsipalaidavimas.....	33
Laiko planavimas	35
Psichologinė ir dvasinė pagalba.....	36
Pokalbis su gydytoju ar slaugytoju	37
Paciento, jaučiančio nuovargį, globa	39
Užrašams.....	40

VĖŽYS IR LĒTINIS NUOVARGIS

„Kiekvieną rytą atsikeliu jau pavargusi. Nėra jėgų praustis, rengtis, šukuotis, gaminti pusryčius, valgyti, lipti laiptais, net bendrauti. Ką jau bekalbėti apie dienos rūpesčius. Galiu tik gulėti, dar nueiti į tualetą. Nuotaika taip pat nekokia. Jaučiuosi nepatogiai prieš savo artimuosius. Kiek ilgai tai tęsis?“

Aldona, 51 m.

„Nebegaliu rūpintis namais, neturiu jėgų prižiūrėti savo ūkį, žmona perėmė mano darbus. Mane tai nervina, jaučiuosi visiškai bejėgis.“

Edvardas, 44 m.

(Citatos iš žmonių, gydomų chemoterapija, kalbų)

Nuovargis yra labai dažnas reiškinys tiek vėžiu sergant, tiek jį gydant. Beveik trys ketvirtadaliai žmonių, sergančių vėžiu, kuriuo nors metu jaučia nuovargį. Nuolat ar didesnę laiko dalį jaučiamas nuovargis ir išsekimas gali gniuždyti sergantįjį bei alinti asmenybę. Jis gali atsirasti dėl paties vėžio sukeltų simptomų ir kaip gydymo šalutinis reiškinys. Sergančiųjų vėžiu nuovargis yra lėtinis, jis trunka ilgai ir gali pabloginti gyvenimo kokybę. Deja, gydytojams ligoniai retai kalba apie savo nuovargį ir tai pablogina jų sveikatos priežiūros kokybę.

Kovojant su nuovargiu, svarbiausia yra papasakoti savo gydytojui, artimajam ar slaugytojui, kaip tiksliai jaučiatės. Nuovargio priežasčių, tokių kaip nemiga ar mažakraujystė, gydymas gali padėti jį sumažinti. Dauguma atliktų tyrimų parodė, kad nuovargis labiausiai trikdo sergančių vėžiu žmonių kasdieninį gyvenimą. Jis gali sumažinti gyvenimo džiaugsmą, todėl labai svarbu papasakoti Jus prižiūrintiems sveikatos specialistams ir artimiesiems, kaip Jūs jaučiatės, kad jie galėtų Jums padėti.

Taip pat yra dalykų, kuriuos Jūs galite padaryti patys, kad susidorotumėte su nuovargiu, pavyzdžiui, nedidelės apimties ir trumpi (iki 2–3 min.) mankštos pratimai, kurie neleis Jūsų raumenims „užsisėdėti“, pasivaikščiojimas gryname ore, tonizuojančios (kvapnios) arbatos, tyliai klausoma Jums visada patikusi muzikinė melodija ir t. t.

Nuovargis yra kontroliuojamas ligos padarinys, todėl svarbu apie tai kalbėti tiek su sveikatos priežiūros specialistais, tiek su artimaisiais ir draugais. Žemiau pateikiami nuovargio valdymo būdai – tai tik dalis iš daugumos galimybių.

Nuovargio padariniai

Nuovargis kiekvieną veikia skirtingai ir gali sukelti daug įvairių simptomų (bendras silpnumas, mieguistumas, koordinacijos sutrikimas, apatija, apetito sumažėjimas, svorio kritimas). Kai kurie žmonės jaučia labai nedidelį nuovargį, kuris neturi įtakos daugumai kasdieninių darbų, tačiau kitiems žmonėms jis yra ypač ryškus.

Dažnesni nuovargio padariniai:

- Sunku atlikti paprasčiausius darbus. Net plaukų šukavimas, maudymasis duše ar maisto gaminimas gali atrodyti neįmanomi.
- Neturite energijos, lyg Jūs galėtumėte praleisti ištisas dienas lovoje.
- Neturite jėgų ką nors daryti.
- Negalite susikaupti.
- Sunku mąstyti, sunku kalbėti ar priimti sprendimus.
- Sunku prisiminti.
- Jaučiatės uždusę net po labai lengvo užsiėmimo.
- Svaigsta galva.
- Kankina nemiga, sutrinka miegas.
- Nejaudina intymus gyvenimas.
- Daugiau emocijų negu įprastai.

Nuovargis gali turėti įtakos Jūsų mąstymui ir jausmams. Jums gali būti sunku sukaupti dėmesį. Tai gali turėti įtakos Jūsų darbui, taip pat gali pasireikšti veikloje, kuria Jūs dažniausiai mėgaujate, net skaityti ar žiūrėti televizorių gali būti sunku.

Nuovargis gali turėti įtakos santykiams su šeimos nariais ir draugais, nes galite tapti nekantrūs su Jus supančiais žmonėmis ar vengti būti tarp jų, kadangi tai reikalauja labai daug pastangų.

Nuovargio priežastys

Dažniausios nuovargio priežastys sergant vėžiu: ligos sukeltas stresas, ligos gydymas, skausmas, anemija, vaistų sukelti pašaliniai poveikiai, depresija, nejudrumas, poilsio stoka, mitybos pokyčiai, deguonies stygius sergant plaučių vėžiu, higienos pokyčiai įvedus stomą, išsekimas ir kt.

Nuovargio priežastis – vėžio gydymas

Vėžiniai susirgimai gali būti gydomi vienu ar keliais iš šių būdų (tai priklauso nuo susirgimo, ligos progresavimo ir kitų aplinkybių):

- Chirurginė intervencija;
- Radioterapija (spindulinis gydymas);
- Chemoterapija (gydymas medikamentais);
- Hormonų terapija (gydymas hormonų preparatais);
- Biologinė ir kt. terapijos.

Taikant **chirurginį gydymą**, daug žmonių jaučia nuovargį. Šis reiškinys dažniausiai yra laikinas. Ryškiausias nuovargis pajuntamas po operacijos praėjus maždaug 10 dienų, po mėnesio jis vėl tampa toks, koks buvo prieš operaciją. Po 2 mėnesių nuovargis dažniausiai išnyksta. Visgi kai kurios chirurgijos rūšys gali paskatinti besitęsiantį nuovargį, pavyzdžiui, pilvo operacijos sukelia problemų su maisto įsisavinimu.



Chemoterapija yra specialių priešvėžinių vaistų vartojimas, siekiant sunaikinti vėžines ląsteles. Nuovargis pajuntamas praėjus 3–4 dienoms po pirmojo gydymo chemoterapija ciklo, iki 10-os dienos didėja, paskui vėl sumažėja iki kito gydymo ciklo pradžios.



Radioterapija naikina vėžines ląsteles naudojant aukštos energijos spindulius. Šios terapijos gali sukelti nuovargį. Jis įprastai praeina baigus vėžio gydymą, bet kai kuriems žmonėms tai tampa ilgalaikė problema. Kai kurie net praėjus metams po vėžio gydymo pabaigos vis dar jaučiasi pavargę ir neturintys energijos. Kiti jaučia nuovargį net praėjus 2 metams ar daugiau. Tačiau daugumai žmonių įprastas energijos lygis sugrįžta praėjus 6–12 mėnesių po vėžio gydymo pabaigos.



Biologinė terapija naudoja medžiagas, kurios natūraliai gaminamos organizme, kad sunaikintų vėžines ląsteles. Kai kurios jų taip pat gali sukelti nuovargį.



Imunoterapijos organizme sukelti pašaliniai veiksniai gali būti didelio nuovargio priežastimi.

Nuovargio priežastis – mažakraujystė (anemija)

Mažakraujystė yra dažna žmonių, sergančių vėžiu, nuovargio priežastis. Mažakraujystė – tai hemoglobino trūkumas kraujyje. Hemoglobinas yra cheminė medžiaga, kuri po organizmą išnešioja deguonį. Ji yra randama raudonuosiuose kraujo kūneliuose. Raudonieji kraujo kūneliai cirkuliuoja organizme, aprūpindami deguonimi visas organizmo ląsteles ir suteikdami energijos.

Jeigu raudonųjų kraujo kūnelių skaičius yra mažas, jie negali organizme išnešioti daug hemoglobino, taigi ląstelės gauna mažiau deguonies. Tyrimais nustatyta, kad jeigu hemoglobino lygis organizme krinta žemiau normos, žmonės jaučiasi labiau pavargę ir jų galimybės džiaugtis gyvenimu yra mažesnės. Gydytojai nuolat matuoja vėžiu sergančių ir besigydančių žmonių kraujo kūnelių kiekį organizme. Tyrimas atliekamas hematologiniu kraujo analizatoriumi, darant bendrą kraujo tyrimą iš piršto arba venos. Hemoglobino kiekį organizme padidina geležies turintys vaistiniai preparatai arba gausiai šios medžiagos turintys maisto produktai, pavyzdžiui, žemuogės, jautienos kepenėlės, ankštinės daržovės, vyšnios, obuoliai, slyvos, razinos, žuvis, jūros gėrybės. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad vyrams kasdien reikia apie 10 mg geležies, moterims – apie 15 mg.

Žmonės, sergantys mažakraujyste, taip pat gali jausti:

- Dusulį, deguonies stygių;
- Galvos svaigimą, silpnumą;
- Sumažėjusį seksualinį potraukį;
- Miego sutrikimus;
- Raumenų, galvos ir sąnarių skausmus;
- Širdies ligų paūmėjimą (dažnas arba retas pulsas, kraujo spaudimo pokyčiai, skausmas (spaudimas) už krūtinkaulio, širdies plakimo jausmas ir širdies permušimai);
- Pasikeitusius skonio receptorių ir kitus simptomus.

Chemoterapinis gydymas taip pat gali sumažinti raudonųjų kraujo kūnelių gamybą ir tai yra labai dažna žmonių, sergančių vėžiu, mažakraujystės priežastis.

Radioterapinis vėžio gydymas gali laikinai sumažinti raudonųjų kraujo kūnelių, gaminamų kaulų čiulpuose, skaičių. Tai įvyksta tada, kai šis gydymas taikomas toje organizmo vietoje, kur yra kaulų čiulpai, pavyzdžiui, krūtinkaulyje, šlaunikaulyje ar didžiuosiuose rankų ir kojų kauluose.

Mažakraujystė taip pat gali išsivystyti organizme dėl vėžio atsiradus opai (negyjanti žaizda). Opos kartais atsiveria skrandyje ar žarnyne ir nedidelis kraujo kiekis gali būti pastoviai prarandamas. Dažniausiai ligos gydymo metu gydytojas skiria gydymą ir nuo mažakraujystės. Greičiau atstačius kraujo rodiklius, galima jausti mažesnę nuovargį.

Mažakraujystės gydymas priklauso nuo jos priežasties. Būtina subalansuoti savo mitybą, valgyti paukštieną, jautieną, žuvį, kviečių produktus ir kitus daug geležies turinčius produktus. Juos patartina valgyti kartu su produktais, turinčiais vitamino C, nes taip geriau įsisavinama geležis.

Pagrindinis mažakraujystės gydymo būdas – kraujo perpylimas. Darant lašelinę (transfuziją), raudonieji kraujo kūneliai sulašinami tiesiai į kraują. Tai gali greitai padidinti raudonųjų kraujo kūnelių skaičių.

Kaip alternatyva kraujo perpylimui, kai kuriems žmonėms duodami vaistai, skatinantys raudonųjų kraujo kūnelių kaulų čiulpuose gamybą. Jų gali būti skiriama žmonėms, gaunantiems chemoterapiją, kad pakeltų raudonųjų kraujo kūnelių skaičių iki normalaus lygio ir sumažintų nuovargį. Galite pasikonsultuoti su gydytoju, ar tokie vaistai būtų tinkami Jūsų atveju.

Valgymo problemos

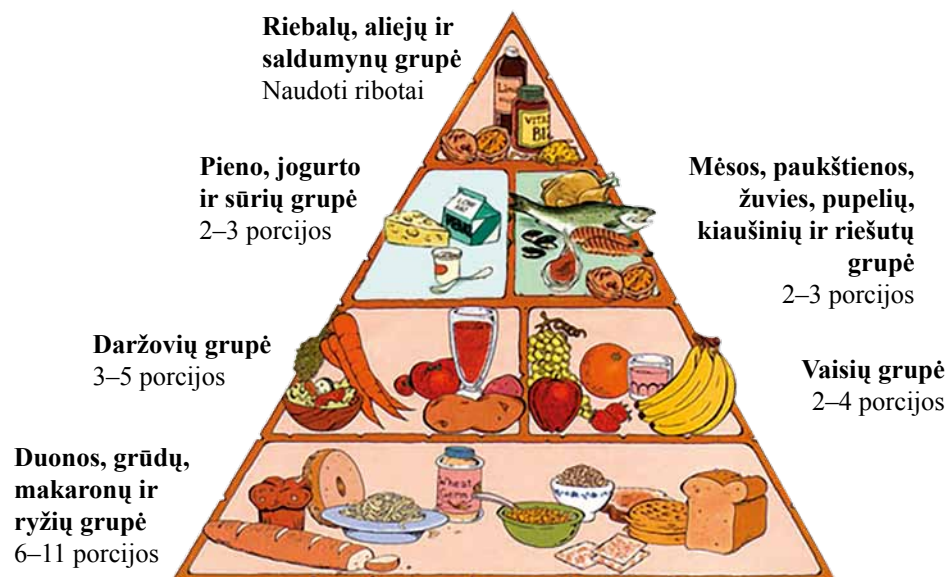
Jeigu Jūs jaučiate pykinimą, galbūt negaunate pakankamai energijos iš maisto, nes valgote mažiau. Jeigu pykina (vemiame), Jūs neįsisavinate maisto ir dėl to galite jausti silpnumą ir nuovargį. Jeigu Jus pykina ar vimdo, gydytojas gali skirti vaistų nuo pykinimo, kurie turi būti vartojami reguliariai, kad pykinimas neatsinaujintų.

Apetito netekimas dėl chemoterapijos gali reikšti, kad Jūs turite daug mažiau energijos negu įprastai. Chemoterapija gali sukelti apetito ir skonio pokyčius. Jeigu Jums atrodo, kad kokio nors maisto daugiau nebesinori, pabandykite kažką kitą. Gydytojas, slaugytoja ar ligoninės dietologas galėtų Jums padėti. Galite prašyti kieno nors pagalbos, kad padėtų paruošti Jums maistą. Kitu atveju Jums gali atrodyti, kad išsekvojate daug jėgų maisto paruošimui, jausitės labai pavargę, kol jį pagaminsite. Dažnai paprasti mažų porcijų patiekalai atrodo labiau viliojantys negu didelės, gausios maisto lėkštės. Esant sunkumui, galite gerti paruoštus, daug kalorijų turinčius gėrimus. Jų galite įsigyti vaistinėse.

Atkreiptinas dėmesys ir į tai, kad paruoštas maistas ar gėrimas turi būti ne tik gausus maistinių medžiagų, būtinų Jūsų organizmui, bet ir viliojantis, estetiškai atrodantis, t. y. patiekiamas gražiai, gardžiai kvepiantis, šiltas, įvairus. Patartinas kuo įvairesnis maistas: daržovės, mėsa, vaisiai, sūriai, varškė ir kiti produktai, kuriuos reikėtų pasirinkti atsižvelgiant į Jūsų ligą, jos sunkumą, galimybes pasisavinti maistines medžiagas.

Daugeliu mokslinių tyrimų ir praktine patirtimi įrodyta, kad subalansuota ir pilnavertė mityba padeda išvengti nuovargio

arba / ir yra viena iš priemonių nuovargiui pašalinti. Tam, kad teisingai maitintumėtės, galite naudotis mitybos piramide. Tai yra tam tikra schema, kurioje pavaizduota, kiek ir kokių produktų žmogus turi suvartoti. Vadovaujantis šia schema galite sau pasirengti dienos, savaitės ar ilgesnio laikotarpio valgiaraščius.



Citokinai

Kartais vėžys gali paskatinti organizmo ląsteles išskirti tam tikras medžiagas, vadinamas citokinais. Citokinai veikia maisto įsisavinimą organizme (metabolizmą). Tai reiškia, kad organizmas negali gauti pakankamai energijos iš maisto ar gėrimų, tai gi žmogui neauga svoris (ar netenkama svorio) net ir normaliai maitinantis. Tokiu atveju gresia organizmo išsekimas (kacheksija), kuris dažnai sukelia nuovargį.

Skausmas

Dauguma žmonių, sergančių vėžiu, nejaučia skausmo, bet tiems, kurie jį jaučia, gali atsirasti nuovargis. Efektyvūs nuskausminamieji gali padėti sumažinti skausmą ir taip sumažinti nuovargį.

Lietuvoje onkologinių ligų sukeltą skausmą kasdien jaučia 3 000–4 000 ligonių, net trečdalis jų – labai stiprų. Literatūros duomenimis, net 90 proc. pacientų galėtų gyventi nekęsdami skausmo. Kai kurie fiziniai simptomai, atsirandantys gydymo metu, praeina po kelių savaitių baigus gydymą.

Efektyvūs nuskausminamieji gali padėti sumažinti skausmą ir taip sumažinti nuovargį. Nuskausminamuosius vaistus, priklausomai nuo skausmo intensyvumo ir pobūdžio, parinks gydytojas. Tik su gydytojo išrašytais medikamentais galima kontroliuoti skausmo intensyvumą, o tuo pačiu ir sumažinti organizmo alinimą bei varginimą.

Drįskite pasakyti, kad kenčiate skausmą savo artimiesiems, gydančiam gydytojui, slaugytojams. Jie gali Jums padėti.

Kiti vėžio simptomai

Kiti vėžio simptomai, kaip dusimas ar skysčių susilaikymas, gali būti įprasta nuovargio priežastis. Jeigu Jūs užsikrėtėte infekcija ar turite aukštą temperatūrą, organizmui reikia daugiau jėgų ir tai gali sukelti nuovargį. Skirtingų nuovargio priežasčių gydymas dažniausiai gali padėti jį sumažinti. Svarbu papasakoti gydytojui ar slaugytojui apie visus jaučiamus simptomus.

Dėl kiekvieno Jus varginančio simptomo labai svarbu kreiptis į sveikatos priežiūros specialistus, kurie įvertinę Jūsų būklę, parinks tinkamą gydymą. Nesvarbu, kad tie požymiai Jums (Jūsų artimiesiems) atrodo nereikšmingi, kiekvienas iš jų organizmą veikia neigiamai, todėl jų kontroliavimas (valdymas) yra vienas iš būdų nuovargio simptomams pašalinti.

Psichologiniai vėžio padariniai

Nerimas, depresija, stresas, įtampa, taip pat ir sutrikęs miegas gali sukelti nuovargį. Nerimas ar depresija yra įprastos būsenos žmonėms, kuriems pirmą kartą diagnozuotas vėžys, tačiau šie jausmai palengvėja, kai pradedama susitaikyti su tuo, kas įvyko.

Jums gali būti naudinga pakalbėti apie savo jausmus su artimu draugu, savo partneriu ar šeimos nariu. Kai kuriems žmonėms padeda pokalbis su kitais žmonėmis, sirgusiais vėžiu, savivalbos ir paramos grupėse.

Jeigu Jus kankina besitęsianti bloga nuotaika, Jums gali prireikti pagalbos kovojant su depresija. Gydytojas Jus gali nukreipti pas psichologą ar psichoterapeutą bei skirti vaistų, jei būtina.

Atkreiptinas dėmesys į tai, kad nerimą, stresą, blogą nuotaiką galima „gydyti savarankiškai“ įvairiomis terapijomis – mėgstamos muzikos klausymasis, piešimas, siuvinėjimas, mezgimas, medžio drožinėjimo darbai, lipdymas iš molio. Jei Jums atrodo, kad vieni to nesugebėsite padaryti – kreipkitės į gydymo įstaigas, kuriose teikiamos tokio pobūdžio paslaugos. Patartina į meno terapijos užsiėmimus įtraukti ir artimuosius, nes darbas grupelėse tik padidina jos naudą.

Kova su nuovargiu namuose

Planavimas

Ateities planavimas yra svarbus kovojant su nuovargiu. Suplanuokite savo dieną taip, kad turėtumėte laiko poilsiui ir galėtumėte atlikti norimus darbus. Svarbu realiai įvertinti tai, ką Jūs galite padaryti, ir nesistengti dirbti per daug.

Pildykite nuovargio dienoraštį, stebėkite ir užsirašykite, kaip gydymas veikia Jūsų darbingumo lygį. Suplanuokite veiklą tuo metu, kai turite daugiau jėgų.

Darbuotis pačiam yra labai svarbu, bet pabandykite nesijausti kaltu, prašydamas kitų žmonių pagalbos.

Kasdienių darbų atlikimas

Kituose puslapiuose bus keletas patarimų, galinčių padėti tvarkytis namų ruošoje. Prisiminkite, kad Jūsų šeimos nariai, draugai, kaimynai ir socialiniai darbuotojai gali Jums padėti kasdienėje veikloje ir dažnai džiaugsis, turėdami šią galimybę.

Namų ruošą

- Paskirstykite užduotis visai savaitei.
- Geriau padarykite kasdien po truputį negu iškart labai daug.
- Paprašykite kitų žmonių pagalbos atlikti sunkesnius darbus.
- Pasikvieskite draugus padėti, paprašykite pagalbos namuose iš socialinės tarnybos.
- Naudokite vežimėlį su ratukais, kai reikia nešti daiktus ar produktus.
- Jei galite, dirbkite atsisėdę.
- Naudokite patogius namų ruošos įrankius (pavyzdžiui, šepetčius ilgais kotais).
- Paprašykite, kad kas nors išneštų šiukšlių maišus ir kt.

Apsipirkimas

Galite paprašyti kitų pagalbos, kad parneštų produktus iš parduotuvės. Jei negalite ar labiau mėgstate pats pirkti produktus, šie patarimai galėtų padėti:

Prieš eidami į parduotuvę pasidarykite produktų ar prekių sąrašą.

Parduotuvėje turiu nusipirkti:

- ✓ *Duonos;*
- ✓ *Pieno;*
- ✓ *Druskos;*
- ✓ *Kavos;*
- ✓

- Sudarykite prekių sąrašą pagal jų išdėstymą parduotuvėje, kad nereiktų blaškytis.
- Naudokite prekių vežimėlį.
- Eikite į parduotuvę, kai parduotuvėje yra mažiau žmonių.
- Eikite į parduotuvę su artimu žmogumi ar draugu.
- Pirkite internetu su prekių pristatymu.

Skalbinimas

- Prašykite pagalbos padžiauti skalbinius.
- Naudokite lengvą lygintuvą.
- Lyginkite atsisėdę.
- Dėvėkite drabužius, kurių nereikia lyginti.
- Naudokite karščiui atsparų padėklą, kad nereiktų kilnoti lygintuvo.

Maisto gaminimas

- Gaminkite lengviau paruošiamus patiekalus.
- Valgykite mažiau ir dažniau, po truputį užkandžiaukite visą dieną (geriau maitintis penkis kartus per dieną mažomis porcijomis, nei vieną ar du kartus per dieną suvalgyti didesnes porcijas).
- Jei galite, atsisėskite ruošdami valgį.
- Paruoškite daugiau maisto, kai jaučiatės mažiau pavargę, ir jį užšaldykite.
- Nekilnokite sunkių puodų ar keptuvių – išdalinkite maistą ant viryklės.
- Paprašykite kitų pagalbos norėdami padėti sunkius daiktus ant stalo.
- Venkite lankstymosi ar sunkių daiktų kilnojimo ruošdami maistą.
- Leiskite indams išdžiūti patiems, jų nešluostykite.
- Naudokite indaplovę, jei turite.
- Naudokite padėkliukus vietoj staltiesių. Juos lengviau padėti ant stalo, išvalyti ir t. t.

Vaikų priežiūra

Vienas iš blogiausių nuovargio aspektų yra tai, kad kartais galite jaustis nepateisinantis savo šeimos lūkesčių. Tai gali ypač slėgti, jei turite vaikų. Ne vienas patartų prašyti kitų pagalbos, kad padėtų pasirūpinti vaikais. Tačiau šiuos dalykus galite padaryti patys, norėdami palengvinti vaikų priežiūrą:

- Visų pirma, paaiškinkite savo vaikams, kad Jūs jaučiatės pavargęs ir negalėsite tiek ilgai būti su jais kaip anksčiau. Jus gali nustebinti jų reakcija į tai.
- Planuokite veiklą su vaikais, kuri gali būti atliekama sėdint.
- Sėdėkite šalia, kai vaikai žaidžia.
- Nekilnokite mažesnių vaikų. Naudokite vaikišką vežimėlį ar kėdutę su ratukais.
- Galite įtraukti vaikus į kai kuriuos namų ruošos darbus.
- Priimkite patikimų žmonių pasiūlymus nuvežti ir parvežti vaikus iš mokyklos bei pagloboti juos.
- Kartais priimkite draugų ir kaimynų pagalbą prižiūrėti vaikus.
- Kartais pasamdykite aukles, kad galėtumėte užsiimti savo mėgstama veikla.

Kova su nuovargiu darbe

Dirbdami savo darbe, kartais galite jausti, kad negalite tęsti darbo dėl nuovargio ir kad turite sutrumpinti darbe praleidžiamą laiką. Gali padėti pokalbis su darbdaviu ar personalo atstovu, informuokite juos, kad Jums reikia daugiau laiko pailsėti dėl vėžio ligos ar jos gydymo.

Nesijauskite, kad privalote dirbti, jei esate labai pavargę. Bet jeigu tikrai norite tęsti darbą, turite rasti būdų kuriam laikui padaryti jį mažiau varginantį.

Jūs taip pat galite pateikti pasiūlymų dėl darbo vietos pritaikymo. Darbdavys galėtų padėti:

- Pakeisti darbo valandas, kad galėtumėte nuvykti ir parvykti iš darbo ne piko metu.
- Paprašyti kolegų supratimo ir pagalbos Jūsų darbe.
- Surasti vietą pastatyti Jūsų automobiliui šalia darbovietės.
- Leisti daryti trumpas pertraukėles, kad prigultumėte ir pailsėtumėte.
- Jei įmanoma, leisti dirbti namuose.
- Pasiūlyti lengvesnį darbą, jei Jūsų darbe reikia fizinį jėgų.

Jei dėl ligos negalite dirbti, Jums gali būti nustatytas nedarbingumo lygis ir mokama pašalpa. Apie tai pakalbėkite su savo šeimos gydytoju.

Dieta, mankšta ir miegas

Dieta

Keletas naudingų patarimų:

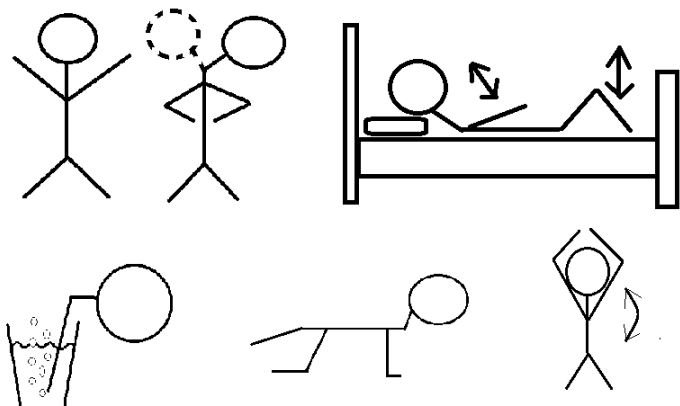
- Pasižymėkite savo dienoraštyje, ko ir kiek kasdien suvalgote.
- Pasinaudokite laiku, kai turite geriausią apetitą.
- Gerkite daug skysčių.
- Jeigu skonis keičiasi, bandykite įvairų maistą ar valgykite tai, kas Jums skaniausia.
- Paprašykite gydytojo ar slaugytojo patarimų dėl dietų laikymosi.
- Taip pat galite paprašyti gydytojo, kad nukreiptų pas dietologą, kuris duotų naudingų patarimų.

Mankšta

Svarbu bandyti daryti pratimus tiek, kiek galite, net jei blogai jaučiatės. Tyrimai parodė, kad mankšta tikrai gali padėti palengvinti nuovargio simptomus. Per daug pratimų gali nuvarginti, per mažai taip pat, todėl svarbu rasti aukso vidurį. Geriausia, kad būtų pusiausvyra tarp aktyvios veiklos ir ilgo poilsio. Liginės fizioterapeutas galėtų patarti, kas Jums tiktų.

Bendri patarimai mankštai

- Reguliarūs, lengvi pratimai, tokie kaip vaikščiojimas, sumažina nuovargį, pykinimą, vėmimą ir gali padėti geriau miegoti.
- Susiplanuokite šiek tiek aktyvios veiklos ar lengvos mankštos savo dienvakėje.
- Jei negalite daryti pratimų, būkite aktyvus kasdienėje veikloje.
- Atkreipkite dėmesį, kaip Jūsų kūnas reaguoja į mankštą. Kaip miegate? Kaip jaučiatės kitą dieną?
- Gerkite daug skysčių prieš, per ir po mankštos.
- Galbūt veskite savo veiklos dienoraštį ir parodykite jį savo gydytojui ar slaugytojui, kad jie galėtų padėti stebėti Jūsų progresą.
- Svarbu rasti pusiausvyrą tarp poilsio ir aktyvios veiklos bei mankštintis tokiu būdu, kuris leistų raumenims pailsėti po mankštos.



Miegas

Miegas – svarbiausias poilsio elementas mūsų gyvenime. Atlikta daug tyrimų, kurie įrodė, kad netinkama miego kokybė (dažnas prabudimas, „budėjimo režimas“, neišsimiegojimas) yra viena iš svarbiausių nuovargio priežasčių.

Labai svarbu laikytis miego režimo, kai sergate, net jei dėl nuovargio norėtumėte miegoti visą laiką. Yra daug būdų, padedančių įveikti nuovargį, kuriuos galėtumėte aptarti su savo gydytoju ar slaugytoju. Šie patarimai gali būti naudingi, norint pagerinti poilsį.



10 punktų planas geresniam poilsiui

Miego kokybė yra labai svarbi. Ji gali padėti įveikti nuovargį ir sumažinti miego poreikį dienos metu. Šie patarimai gali padėti užtikrinti geresnį nakties poilsį:

- 1. Miegokite pakankamai ilgai.** Miegokite tiek ilgai, kad kitą dieną jaustumėtės pailsėję, bet ne daugiau, negu būtina. Laiko, praleidžiamo lovoje, ribojimas gali pagerinti miego kokybę. Per daug laiko lovoje gali sutrikdyti miegą. Suaugusiems žmonėms rekomenduojama miego trukmė per parą – 8–9 val.
- 2. Eikite miegoti ir kelkitės kasdien tuo pačiu metu.** Pastovus ėjimo miegoti ir kėlimosi ryte laikas gali sustiprinti daugumos žmonių miegą ir įpratinti prie reguliaraus laiko eiti miegoti. Tokiu būdu organizmas įpranta prie tam tikro miego ritmo, dėl kurio miego kokybė pagerėja, tuo pačiu pagerėja ir Jūsų savijauta.
- 3. Reguliariai mankštinkitės, jei galite.** Reguliarus kasdienis pratimų kiekis gali padėti ilgam laikui pagilinti miegą. Pasirinkite fizinę apkrovą pagal savo poreikius. Patartina, jei yra galimybė, prieš miegą pavaikščioti ir pakvėpuoti gryname ore.
- 4. Sumažinkite triukšmą.** Atsitiktinis stiprus garsas (kaip lėktuvo skrydis virš galvos) sutrikdo miegą, net jei to ryte ir neprisimenate. Jeigu Jūsų miegamajame

triukšminga, galite šiek tiek užmaskuoti triukšmą naudojant ausų kištukus.

- 5. Palaikykite miegamajame pastovią temperatūrą.** Jeigu kambaryje labai šilta ar labai šalta, tai gali turėti įtakos Jūsų miegui. Kambario temperatūra turi būti komfortiškai šilta. Patartina, kad miegamajame temperatūra būtų 18–20 °C.
- 6. Truputį užkąskite prieš eidami miegoti.** Alkis gali trikdyti miegą. Lengvas užkandis, šiltas pienas ar karštas gėrimas kai kuriems žmonėms gali pagerinti miego kokybę. Tačiau atkreiptinas dėmesys į tai, kad „sunkūs maisto produktai“, pavyzdžiui, mėsa gali pabloginti miego kokybę, nes organizmas mėsos produktus virškina ilgesnį laiką. Dėl to prieš miegą užkandžiui pasirinkite produktus, kurie greitai suvirškinami ir neapkrauna organizmo.
- 7. Venkite stimuliatorių.** Dauguma žmonių, turinčių miego problemų, yra labai jautrūs stimulatoriams. Geriausia būtų vengti gėrimų, kuriuose yra kofeino, ar šokolado keletą valandų prieš miegą. Pasistenkite šiuos produktus vartoti pirmoje dienos pusėje.
- 8. Žinokite, kokią įtaką Jums daro dienos pogulis.** Vieniems žmonėms dienos pogulis padeda geriau miegoti naktį, o kiti po jo naktį miega blogiau. Išsiaiškinkite, kas Jums geriausiai tinka. Jei dienos pogulis trikdo

Jūsų miegą, vietoj jo rinkitės mėgstamus užsiėmimus arba vaikščiojimą gryname ore.

9. Ribokite alkoholio vartojimą. Alkoholis gali padėti įsitempusiems žmonėms greičiau užmigti, bet miego kokybė bus blogesnė. Patariama vengti didesnio alkoholio kiekio prieš einant miegoti.

10. Žinokite, kada pasakyti „gana“. Geriau būtų atsikelti ir pažiūrėti televizorių ar paskaityti knygą, negu gulėti lovoje vartantis ir blaškantis. Palaukite, kol vėl pajusite nuovargį ir tada sugrįžkite į lovą. Muzikos, radijo klausymasis gali padėti užmigti, tačiau patartina rinktis ramią muziką (delfinų garsai, jūros ošimas ir t. t.), kuri užmigus nedirgins Jūsų klausos.

Protinė veikla taip pat gali padėti užmigti. Tai dažniausiai trunka apie 10 min. Tai sudaro:

- Bandymas prisiminti eilėraščio ar dainos žodžius.
- Vardų, šalių, medžių ar gėlių pavadinimų dėliojimas abėcėlės tvarka.
- Detalus malonių įvykių prisiminimas.
- Laiškų rašymas mintyse.
- Atsipalaidavimo pratimai.

Jūsų organizmui taip pat gali būti naudinga ramiai pagulėti lovoje, net ir nemiegant. Nors galite jaustis, lyg nemiegoję visą naktį, tačiau galite būti keletą valandų gerai miegoję.

Atsipalaidavimas

Siekiant sumažinti ar išvengti nuovargio, labai svarbu rasti laiko veiklai, kuri padeda atsipalaiduoti. Stresas sekina jėgas ir Jūs galite jaustis pavargęs. Yra didelė tikimybė, jog pradėjus vėžio gydymą jausite daugiau streso negu įprastai. Šie patarimai gali padėti atsipalaiduoti:

- Kalbėkite su kitais apie tai, kas neduoda Jums ramybės.
- Atitraukite mintis nuo ligos ir nuo varginančių minčių, pabandykite skaityti, aplankykite draugus, paklauskite muzikos ir kt.
- Jei galite, venkite situacijų, kurios Jums kelia įtampą.
- Lengvai pajudėkite, pasivaikščiokite, pakvėpuokite grynu oru.

Atsipalaidavimas dažnai atrodo kaip nieko neveikimas. Daugeliui žmonių sunku atsipalaiduoti, ypač jei negali pamiršti dienos streso ir įtampos. Specialūs atsipalaidavimo pratimai gali sumažinti įtampą ir padėti atsigauti fiziškai.

Yra 2 atsipalaidavimo pratimų rūšys:

- Fiziniai, padedantys sumažinti įtampą.
- Protiniai, padedantys atsipalaiduoti protui.

Svarbu rasti ramią, šiltą, blankiai apšviestą vietą atsipalaidavimui, kur niekas Jūsų netrukdytų ir galėtumėte atsisėsti ar atsigulti patogioje padėtyje. Iš šių pratimų gautumėte daugiausia

naudos, jei juos darytumėte 5–15 min. kasdien. Tik pabandykite, kol rasite labiausiai sau tinkantį pratimą:

- Kūno pajutimas – susikoncentravimas į skirtingas kūno dalis.
- Kiekvienos kūno dalies įtempimas ir atpalaidavimas.
- Kvėpavimo pratimai.
- Vaizduotės pratimai.
- Relaksaciniai garso įrašai (muzika ar gamtos garsai, pavyzdžiui, paukščių giesmės ar čiurlenantis upelis), muzikos, dailės ir kt. terapijos.

Laiko planavimas

Svarbu atlikti būtiniausius darbus tada, kai jaučiatės mažiausiai pavargęs. Galite vesti nuovargio dienoraštį ir jame pasižymėti, kada jaučiatės geriausiai ir kada labiausiai pavargę. Tai gali Jums padėti planuoti savo veiklą.

Savo darbingumo lygio stebėjimas naudingas ir nustatant labiausiai darbui tinkamą laiką. Tačiau Jūs turėtumėte susitaisyti su tuo, kad, kai esate paveiktas nuovargio, negalite dirbti tiek pat, kiek galėdavote anksčiau. Jums būtų naudinga nuspręsti, kurios veiklos galėtumėte atsisakyti iki to laiko, kol Jūsų jėgos sugrįš.

Nusiraminkite ir susiplanuokite pakankamai laiko poilsiui bei miegui. Geriausia būtų poilsiui laiką skirti po aktyvios veiklos. Kai kuriems žmonėms reikia pailsėti po valgio. Trumpas pogulis ir poilsis yra naudingas tol, kol netrukdo nakties miegui.

Taip pat svarbu planuoti laiką gydymo metu. Pamėginkite išvengti įtampos ir streso 24 val. prieš ir po gydymo, taip pat jei turite temperatūros ar žemą kraujo spaudimą.

Psichologinė ir dvasinė pagalba

Kai kuriems žmonėms gali padėti pokalbis su kitais žmonėmis, kurie jau susidūrė su panašiomis problemomis. Galite susirasti vėžiu sergančių žmonių savivalbos grupę. Taip pat gali padėti pokalbis ligoninėje su kitais pacientais. Labai svarbu nebijoti ir nesigėdyti išsakyti savo norų. Jūsų sveikatos priežiūros specialistai, artimieji ar draugai, netgi Jūs pats galite pasiieškoti informacijos apie tokias savivalbos grupes. Šiuo atveju svarbiausia pacientui suteikti vilties ir paskatinti įsitraukti į tolimesnio gydymo procesą.

Jeigu Jums labai sunku įveikti nuovargį, gali padėti psichologo konsultacija. Psichologas padėtų aptarti Jūsų jausmus ir rasti būdus, kaip su jais susitvarkyti. Susirgus vėžiu, beveik kiekvienam žmogui ir jo artimajam iškyla egzistenciniai klausimai, reikalinga dvasinė pagalba. Susiraskite savo dvasininką ir paprašykite, kad Jus lydėtų šioje kelionėje, kad padėtų suprasti Jums iškilusius dvasinius klausimus. Dvasinė ir psichologinė pagalba yra labai reikalinga ir padeda žmogui ramiau bei lengviau įveikti ligą.

Kiekvienas žmogus, pacientas, sužinojęs ligos diagnozę, pasineria į savo apmąstymus, pyksta, pasimeta nežinomybėje, jį ištinka šokas, nes mintys apie onkologines ligas jam asocijuojasi su baime, dideliu skausmu, mirtimi. Medicinos personalo ir paciento artimųjų darbas šiuo atveju yra didelis ir reikalaujantis žinių tiek bendraujant su onkologine liga sergančiu pacientu, tiek padedant jam susitaikyti bei priimti ligą, su ja kovoti.

Pokalbis su gydytoju ar slaugytoju

Pasiruoškite susitikimui su gydytoju ar slaugytoju, užsirašydami klausimus, kuriuos norėtumėte užduoti. Niekada nebijokite paprašyti jų pakartoti ar paaiškinti to, ko nesuprantate. Jūsų globa ir gerovė yra gydytojų ir slaugytojų prioritetas, taigi papasakokite Jiems apie visus savo simptomus.

Venkite minčių, kad gydytojui ar slaugytojui Jūsų sveikatos būklė gali būti nesvarbi, o užduodami klausimai neprasmingi. Sveikatos priežiūros specialistų teikiamos pagalbos tikslas – informuoti pacientą, jo artimuosius, kaip elgtis vienoje ar kitoje situacijoje.

Kitam gali būti sunku suprasti, kaip nuovargis veikia Jūsų gyvenimą ir koks varginantis jis gali būti, kol jie patys to nepatyrė. Dėl šios priežasties savo gydytojui ar slaugytojui turėtumėte akcentuoti ligos sukeltus sunkumus.

Aptarkite kasdienes veiksmus, kuriuos Jums sunku atlikti, tokius kaip lipimą laiptais, maisto gaminimą ar maudymąsi. Jei pildote nuovargio dienoraštį, galite jį pasiimti ir parodyti Jus prižiūrintiems specialistams. Dažnai gali būti sunku aptarti emocijas, ypač kai sergate ir nenorite varginti savęs bei kitų. Neleiskite, kad tai trukdytų aptarti Jūsų būseną su gydytoju ar slaugytoju. Gali padėti vizitas pas gydytoją kartu su artimu žmogumi. Kai jaučiate nuovargį, gali būti sunku prisiminti, ką gydytojas Jums sakė, o giminaitis ar draugas padės užpildyti šias spragas.

Taip pat galite paprašyti, kad gydytojas ar slaugytojas visas rekomendacijas surašytų Jums ant lapelio.

Specifiniai klausimai, kuriuos galėtumėte užduoti sveikatos priežiūros specialistams:

- Kas galėtų sukelti man nuovargį?
- Koks gydymas galėtų padėti?
- Kaip aš pats galėčiau kovoti su nuovargiu?
- Kokios galėčiau tikėtis pagalbos?
- Kaip aš galėčiau padėti žmogui, jaučiančiam nuovargį?
- Ką aš galėčiau padaryti, kad sumažinčiau nuovargį?

Jeigu neturite jėgų nueiti pas gydytoją, atšaukite vizitą ir susitarkite dėl kito priėmimo laiko arba galimybės konsultuotis telefonu ar elektroniniu paštu. Pasidomėkite, gal Jūsų mieste yra gydymo įstaiga, kuri Jums pagalbą gali suteikti namie. Taip pat atminkite, kad jei Jums yra nustatyti specialieji poreikiai, gydytojas ar slaugytojas turėtų atvykti į namus.

Daugiau apie gyvenimą sergant vėžiu galima paskaityti kituose Šv. Pranciškaus onkologijos centro leidiniuose.

Paciento, jaučiančio nuovargį, globa

Jeigu rūpinatės žmogumi, kuris jaučia nuovargį, susijusį su vėžio gydymu, Jums gali būti sunku skirti tam visą savo laiką. Svarbu įtraukti į tai kitus žmones ar organizacijas. Dalykai, kuriuos galite padaryti, norėdamas padėti žmogui, jaučiančiam nuovargį:

- Suprasti skirtingus kovos su nuovargiu būdus, naudojantis informacija šiame leidinyje.
- Užsirašyti, kokią įtaką nuovargis daro ligonio kasdieniam gyvenimui.
- Užsirašyti, kokią įtaką nuovargis daro Jūsų kasdieniam gyvenimui.
- Kartu su ligoniu eiti į ligoninę ir kitur, kur reikia.
- Aptarti su gydytoju ar slaugytoju būdus nuovargiui sumažinti, kuriuos jau esate išbandę.
- Aptarti, kas galėtų sukelti nuovargį.
- Atrasti laiką, kai ligonis turi daugiausia energijos, ir tuo metu planuoti veiklą, pavyzdžiui, šeimos išvyką, apsipirkimą ar darbą.

Rūpinimasis kitu asmeniu, nesvarbu, ar tai būtų vaikas, ar vyresnio amžiaus giminaitis, gali būti labai varginantis. Jeigu Jūs jaučiate nuovargį, sukeltą vėžio ar jo gydymo, ar esate tokio žmogaus globėjas, gali būti labai sunku su tuo susitvarkyti vienam, todėl Jums gali prireikti kitų žmonių ar organizacijų pagalbos.

Ieškokite pagalbos, padėkite sau ir kitiems.

UDK 616-006
Ve231

Šv. Pranciškaus onkologijos centras

Vežys ir lėtinis nuovargis. – Klaipėda: Druka, 2012. – 44 p.

ISBN 978-609-404-136-5

Dizainerė Aida Zybartė
Korektorė Rita Bielskytė

Tiražas 2 000 egz. Užsakymas TK 1212-134

Išleido ir spausdino
Spaustuvė „Druka“
Mainų g. 5, LT-94101 Klaipėda
www.druka.lt
info@druka.lt