

Gode råd mod træthed

Træthed kan opleves på mange måder:

- Træthed kan give dig besvær med at klare selv de mindste gøremål i hjemmet, fx vaske op, gøre rent, lave mad og købe ind.
- Træthed kan give dig besvær med at tænke klart og træffe beslutninger.
- Træthed kan påvirke af dit humør, og du bliver måske lettere ked af det eller irriteret.
- Træthed kan få dig til at holde op med at deltage i det sociale liv, fordi du føler, at du ikke kan overkomme det.
- Træthed kan påvirke dit seksualliv.

SÅDAN HÅNDTERER DU TRÆTHED

Tal med din læge og sygeplejerske om din træthed. De kan give dig råd eller behandling. I denne pjece har vi samlet en række konkrete råd, som måske kan hjælpe dig.

Gode råd om dagligdagen

- Planlæg din dag, så du har tid til at hvile.
- Tag hellere små hvil i stedet for én lang hvileperiode.
- Planlæg dagens gøremål. Gør det, du helst vil, først.
- Forsøg at lave aktiviteter, som er mindre anstrengende, fx at høre musik, læse eller lytte til lydboxer.
- Oprethold dit sociale liv. Vælg det, der gør dig glad og giver dig overskud.

Gode råd om søvn

Det er vigtigt at opretholde en normal søvnrytme på 6-8 timers søvn om natten. For meget hvile eller søvn i løbet af dagen kan forstyrre din nattesøvn.

- Stå op på samme tidspunkt hver dag. Ligger du for længe i sengen, kan det forstyrre din nattesøvn.
- Hold en kølig temperatur i soveværelset.
- Undgå at se tv i sengen.
- Spis et lille måltid mad før sengetid.
- Vær aktiv i løbet af dagen.
- Stå op, hvis du ikke kan sove.

Gode råd om kost

Mad og væske er livsvigtig og nødvendig for kroppens funktioner og vedligeholdelse.

- Er din appetit nedsat, skal du tænke på at spise mad med mere energi i, så du ikke taber dig og dermed bliver mere træt. Du kan fx spise fede oste, sødmælk, smør, æg, kød og fisk med et højt fedtindhold, fx makrel og laks.
- Spis små og hyppige måltider.
- Spis varieret.
- Drik eventuelt protein- og energidrikke som mellemmåltid.
- Øg appetitten ved at dyrke motion.



Gode råd om motion

Det er vigtigt at motionere lidt, selvom du er træt. Let motion kan mindske trætheden, øge appetitten og gøre din søvn bedre. Det er vigtigt, at du finder dit eget niveau, da for meget motion også kan udløse træthed.

- Ophold dig ude i dagslys – det kan gøre dig i bedre humør.
- Dyrk let motion som fx gåture i løbet af dagen.
- Start med at gå korte ture. Sæt afstanden op lidt efter lidt.
- Mærk på din krop, hvordan den reagerer på motion. Det er vigtigt, at der er balance mellem aktivitet og hvile.
- Vær aktiv med små dagligdagsrutiner, hvis du ikke kan dyrke motion.



Gode råd om samliv

Det kan være svært at opretholde seksuallivet under en tilstand af træthed, men behovet for kropslig nydelse og nærhed vil oftest være til stede alligevel.

- Acceptér, at træthed kan nedsætte din lyst til sex.
- Fortæl din partner, hvordan du har det, for at undgå misforståelser.
- Tal med hinanden om, hvilke behov og forventninger I har til hinanden.
- Tal med din læge eller anden fagperson, som du/er trykke ved. Forbered dig på samtalen. Skriv

eventuelt spørgsmål ned, så du får svar på, hvordan trætheden kan påvirke samliv og seksualitet.

- Forsøg at nytænke måden at være sammen med din partner på. Seksuelt samvær kan også være seksuel berøring.
- Har I svært ved at finde lysten til sex, kan I med fordel benytte seksuelle hjælpemidler, blade eller film.
- Det er også legalt at fravælge et seksuelt samliv.

Tal om trætheden

Det er svært at tale om 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, og om hvordan det påvirker dig.

Trætheden kan variere fra den ene dag til den anden. Den ene dags aktiviteter kræver ofte hvile dagen efter. Hvis du taler ærligt om trætheden, får dine omgivelser de bedste muligheder for at kunne støtte og vejlede dig i at håndtere din situation.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Medicinsk Gastroenterologisk Ambulatorium

Tlf. 97 66 35 02

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 14.30