

Gode råd om træthed

Træthed er et stort problem hos 9 ud af 10 patienter med kræft. Mange patienter oplever, at trætheden ikke forsvinder efter en god nats søvn.

Trætheden kan skyldes mange forskellige ting:

- Din sygdom
- Behandlingen, som giver flere affaldsstoffer i kroppen end normalt på grund af de ødelagte celler
- Kvalme og opkastninger
- Feber
- Lav blodprocent
- Stress
- Depression
- For lidt mad og drikke.

SÅDAN AFHJÆLPER DU TRÆTHED

Drik rigelig væske

Drik mindst 2 liter væske per døgn. Så øger du udskillelsen af affaldsstoffer fra kroppen.

Spis små måltider

Spis hellere små og hyppige måltider i stedet for få og store. Spis mad, der er rig på energi og proteiner.

Gå en tur

Gå en tur regelmæssigt, gerne en gang om dagen. Selv en mindre tur kan give dig ny energi, naturlig træthed og skærpet appetit. Overdriv aldrig – find ud af, hvad du har det bedst med.

Hvil dig i løbet af dagen

Hvil dig ½ time 2-3 gange i løbet af dagen. Sov ikke for længe, så du stadig kan sove om natten. Hav gode søvnrutiner, gå i seng og stå op på cirka samme tidspunkt hver dag.

Forbered dig på at sove

Nogle mennesker slapper bedre af og sover bedre, hvis de får noget varmt at drikke ved sengetid. Det kan fx være varm mælk eller kamille. Undgå kaffe, da det indeholder opkvikkende stoffer. Nogle har glæde af at lytte til afslappende musik, når de hviler sig løbet af dagen.

Tal med din familie om træthed

Tal med din familie og dine venner, når trætheden er stor, og fortæl dem, hvad de kan gøre for at hjælpe dig.

Planlæg din dag

Rutiner i dagligdagen kan aflede dine tanker fra trætheden. Planlæg dagens aktiviteter, og lav først de aktiviteter, som du prioriterer højest. Læg mærke til, hvilke aktiviteter der trætter dig mest. Prøv at acceptere, at du ikke har overskud til at gøre, hvad du plejer.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Onkologisk Afdeling

Tlf. 97 66 14 00

Mandag – fredag 8.00 – 15.00