Foto: CandyBox Images

Fatigue vid cancer

Om trötthet i samband med sjukdom och behandling

1177

Foto: Christian Ferm /Scandinav

Fatigue vid cancer

Under och efter cancerbehandling är det vanligt att bli ovanligt trött. Det kallas fatigue.

Fatigue är inte samma sak som vanlig trötthet. Man kan känna sig utmattad utan att ha ansträngt sig.

Trötthetеn kan leda till stress, nedstämdhet eller uppgivenhet. Nästan alla som har cancer eller får behandling påverkas av fatigue. Det är jobbigt, men det finns saker du kan göra för att må bättre. Prata med din kontaktsjuksköterska och läkare om du har besvär.

Foto: Doug Olson

Vad är fatigue?

Fatigue är en särskild form av trötthet som kan påverka hela livssituationen. Fatigue:

- uppstår i samband med sjukdom och behandling.
- är ofta svår att vila bort.
- kan vara både fysisk och mental.
- kan finnas kvar under lång tid, men brukar successivt klinga av med tiden.
- är en dold funktionsnedsättning. Den syns inte för andra och kan vara svår att förstå.
- är jobbigt, men inget som kräver akut vård.

Orsaker till fatigue

Fatigue kan bero på flera saker som hänger ihop med cancer och behandling:

- Symtom som illamående, andfåddhet, smärta, blodbrist eller sömnproblem.
- Oro och existentiella tankar som påverkar hur trött du känner dig.
- Förändrad ämnesomsättning och aptit. Kroppen kan använda energi snabbare eller inte ta upp näring som vanligt, och det kan vara svårt att äta tillräckligt.
- Att du rör på dig mindre än vanligt.
- Cancercellerna kan skapa en obalans i kroppens immunförsvar.

Foto: Anders Andersson/Scandinav

Symtom

Fatigue kan sänka livskvaliteten och påverka ditt mående både fysiskt, psykiskt, socialt och existentiellt. Miljöer med mycket intryck kan vara extra påfrestande. Besvären kan variera från lätt trötthet till total utmattning.

Det är viktigt att undersöka om det finns medicinska orsaker till dina besvär. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare.

Fysiska symtom

Fysiska symtom kan vara att du känner dig kraftlös. Armar och ben kan kännas tunga. Du kan också känna sjukdomskänsla efter liten ansträngning.

Kognitiva symtom

Kognitiva symtom kan vara att det är svårt att koncentrera sig och följa med i samtal. Du kan ha problem med att minnas saker som just har hänt, ha svårt att läsa långa texter och bli extra känslig för ljud och ljus.

Känslomässiga symtom

Känslomässiga symtom kan innebära att du har lätt för att gråta. Du kan lättare bli irriterad eller ilsken.

Aktivitetsrelaterade symtom

Aktivitetsrelaterade symtom kan vara att det är svårt att komma igång med saker.
Du kan känna dig omotiverad, bli stressad lätt och ha svårt att byta fokus eller ta beslut när något oväntat händer.

Sömnrubbningar

Symtom på sömnrubbningar kan vara att du sover för lite eller för mycket, och ändå känner dig trött när du vaknar.

Foto: Plattform/Scandinav

Vad kan du göra själv?

Försök att behålla din dygnsrytm och dina vardagsrutiner. Fokusera på sådant du mår bra av och tycker om. Jämför dig inte med andra. Fysisk aktivitet hjälper mot stress, sömnproblem och nedstämdhet som kan följa efter sjukdom. Detta kan bidra till att din trötthet minskar.

Tips för fysisk aktivitet

Att röra på sig kan hjälpa både kroppen och hjärnan att må bättre. Här kommer några tips:

- All rörelse är bättre än ingen.
- Välj en aktivitet du tycker om.
- Välj pulshöjande aktiviteter. Det kan till exempel vara promenad i rask takt om dagsform och ork tillåter.
- Öka mängden aktivitet och träning successivt.
- Träna tillsammans med någon om motivationen eller orken sviktar.
- Dela upp aktivitet i kortare pass.
- Försök att komma ut i dagsljus varje dag.

Tips och råd för energibesparing

Släpp onödiga krav från dig själv och andra. Sätt nya, rimliga förväntningar när du behöver spara energi. Det kan vara utmanande, men är viktigt för att hantera fatigue.

Tänk på att **prioritera** och träna på det. Ställ dig frågorna: Vad behöver göras? Vad vill **jag** göra? Vad är betydelsefullt för **mig** och vad ger **mig** energi? Vad behöver jag **inte göra** eller prioritera? Vad kan jag **ta hjälp** med?

Praktiska råd

- Fördela energikrävande uppgifter över veckan. Planera även in aktiviteter **som ger energi**.
- Samla viktig information på ett ställe. Skriv upp saker **direkt** i kalender eller mobil.
- Ha en **inköpslista synlig** och fyll på direkt när något tar slut.
- **Organisera** dina saker så att allt har en bestämd plats, till exempel väskan, kalendern, hemmet. Det sparar energi.
- **Placera saker** du använder ofta nära varandra, till exempel kaffe vid kaffebryggaren.
- Beställ **matkassar** eller mat online. Använd färdiga matsedlar.

Vila och återhämtning

Det är viktigt med balans mellan aktivitet och vila. Då orkar du göra sådant som är viktigt för dig.

Tips för vila

- Ta pauser – hellre korta och ofta än långa och sällan.
- Använd timer eller äggklocka för att komma ihåg att vila.
- Vila innan du blir trött.
- Planera vilopauser före och efter aktiviteter som tar mycket energi.

Tips för återhämtning

- Fundera på vilken sorts återhämtning som passar dig: till exempel korta mikropauser, andningsövningar, läsa en bok, lugn musik, pyssla, yoga eller en kort promenad.
- Minska intryck vid återhämtning. Blunda eller fäst blicken på en punkt.
- Prova öronproppar eller brusreducerande hörlurar. De kan dämpa störande ljud.

Ta stöd från andra

- Berätta för andra hur du mår och vad du behöver.
- Säg till om du behöver en tyst miljö för att spara energi.
- Sänk tempot och arbeta i en lugnare takt.
- Gör en sak i taget och fokusera på det du gör just nu.

Sömn

Att vara ute i dagsljus hjälper kroppen att stärka dygnsrytmen. Försök att lägga dig och gå upp vid samma tid varje dag. Undvik sena och långa tupplurar. Om du behöver vila dagtid, gör det tidigt och kort.

Foto: Plattform/Scandinav

Kommunikation

Omgivningens förväntningar kan öka stressen och göra trötthetten värre. Andra ser inte alltid hur du mår, utan kan behöva hjälp med att förstå. Vid ökad kunskap och förståelse kan förväntningarna bli rimligare, vilket kan minska besvären av din fatigue.

- Informera släkt, vänner och arbetsplats om hur du mår.
- Berätta hur din trötthet påverkar vad du orkar göra.
- Beskriv hur nedsatt ork visar sig och vad som händer om du gör mer än du orkar.

1177

Denna broschyr är framtagen av arbetsterapeuter inom ramen för det utvecklingsarbete av cancervården som sker med stöd av Regionala cancercentrum i samverkan.

Läs mer på 1177.se

Version 1.0 november 2025. (c) 2025, Regionala cancercentrum i samverkan.