

Att vara trött – rörelse kan hjälpa

Du kan bli väldigt trött när du har cancer och får behandling mot det. Det är inte farligt men kan vara jobbigt. Att röra på dig kan hjälpa.

Tröttheten du kan få av sjukdom och behandling kallas fatigue. Den liknar inte vanlig trötthet och går inte att sova bort. Du kan känna dig helt utan energi, även om du inte anstränger dig. Du kan ha svårare att minnas, koncentrera dig och lösa problem. Du kan också känna dig orolig, stressad och ledsen.

Det är inte farligt med fatigue och att känna sig trött, men det finns vissa saker som är bra att veta.

Viktigt att röra på dig och sova bra

Det finns mycket du kan göra själv. Att vara fysiskt aktiv minskar tröttheten. Särskilt bra är det att göra sådant du blir lite varm och flåsig av. Fundera på vad du själv gillar och kan göra. Det är inte alla som tycker om idrotten i skolan, eller som kan vara med på samma villkor som klasskompisarna. Då är det viktigt att hitta ett sätt att röra på dig som passar dig. Det är också viktigt att du gör det flera gånger i veckan.

Om du sover dåligt blir du tröttare. Det är därför viktigt att tidigt få hjälp med sömnproblem.

Prata med vårdpersonalen om du behöver hjälp.

Råd för att bli mindre trött

- Rör gärna på dig. Rörelse och lek är bra och hjälper mot tröttheten. Att sitta stilla mycket kan göra dig tröttare.
- Tänk efter när på dygnet du är som piggast, så att du kan göra saker då.
- Försök att göra saker du tycker om och som ger energi och avkoppling. Fundera på både vad som ger dig energi och vad som tar energi, så att du hittar en bra balans.
- Prata gärna med din konsultsjuksköterska om förskolan eller skolan, och hur det kan bli lättare för dig att vara där. Om du har fått svårt med inläring och minne är det viktigt att du får rätt hjälp i skolan. Annars kan tröttheten bli värre och du kan få ännu svårare att hänga med i skolan.
- Lekterapi kan ge tips om vad du kan göra på sjukhuset.

Tröttheten minskar men det kan ta lång tid

De flesta som har haft ALL kommer att ha en viss påverkan resten av livet och uppleva mer trötthet än andra. Tröttheten minskar med tiden, men det kan ta många år efter att behandlingen är slut. Det är viktigt att tänka på att det är skillnad på att vara frisk från cancer och återställd efter cancer.

Tröttheten kan också variera, för dig som för alla andra. Till exempel blir vissa tröttare på vintern när vi får mindre solljus. Andra blir tröttare på sommaren för att de sover mindre då. Vi brukar också bli tröttare när vi har mycket att göra eller när det sker förändringar, som att börja på en ny skola eller ett nytt jobb.

Prata med vårdpersonalen om du upplever att din trötthet inte minskar med tiden.

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom