

Fatigue – trötthet vid cancersjukdom och behandling

Information och egenvårdsråd

Känner du dig trött?

I samband med cancersjukdom och dess behandling upplever många personer trötthet. Trötthet i samband med sjukdom skiljer sig från den 'vanliga tröttheten', den är mer omfattande och långdragen över tid.

I samband med cancersjukdom kallas tröttheten för fatigue. Fatigue kan upplevas både under pågående sjukdomsperiod men också under lång tid efter avslutad sjukdomsperiod och behandling. Denna broschyr är tänkt att ge dig kunskap och verktyg för att kunna motverka eller lindra din fatigue.

Vad innebär fatigue?

Fatigue innebär en upplevelse av trötthet och/eller kraftlöshet och är ett mycket vanligt symtom i samband med cancersjukdom och behandling. Det kan också vara det symtom som besvärar dig mest. Hur mycket fatigue som du upplever är både individuellt och varierande, från en lätt trötthet till en känsla av total utmattning.

Fatigue kan påverka din livskvalitet negativt med inverkan på fysiskt-, psykiskt-, socialt- och existentiellt välbefinnande. Det innebär till exempel att du kan känna dig trött i kroppen, ledsen eller irriterad. Du kan också ha svårt att koncentrera dig, ta initiativ och tänka klart. Intensiteten av fatigue står inte i relation till hur aktiv du varit. Den går inte heller att vila bort. Du kan vakna på morgonen och vara precis lika trött som när du gick och lade dig kvällen före. Enkla vardagssysslor kan kännas överstigliga och yrkesarbete kan vara svårt att genomföra. Sociala kontakter kanske du väljer bort. Men det finns mycket som du kan göra för att förbättra din situation. Läs mer om det nedan.

Varför får jag fatigue?

Fatigue uppstår vanligtvis på grund av cancersjukdom och/eller behandling. Cancersjukdom kan påverka kroppens ämnesomsättning och aptit vilket gör att du inte får i dig tillräckligt med näring. Även kroppens immunförsvar påverkas av cancerceller. Psykiska faktorer såsom oro, ängslan och existentiella tankar kan spela roll för hur trött man känner sig. Trötthet är ett symtom på depression. Fatigue kan också uppstå på grund av att du har andra symtom, såsom andnöd, illamående, sömn-

löshet eller smärta. Man talar då om en anhopning av symtom där symtomen förvärras och påverkar varandra. Om du har blodbrist kan också det leda till fatigue.

Vad kan jag göra själv?

Det finns flera saker du kan göra själv för att minska din fatigue som kan användas både i förebyggande och lindrande syfte. Du kanske inte helt blir av med din fatigue men nedanstående punkter kan hjälpa dig påverka och hantera din fatigue. De kan användas inför start av en behandling, eller under pågående behandling eller efter avslutad behandling:

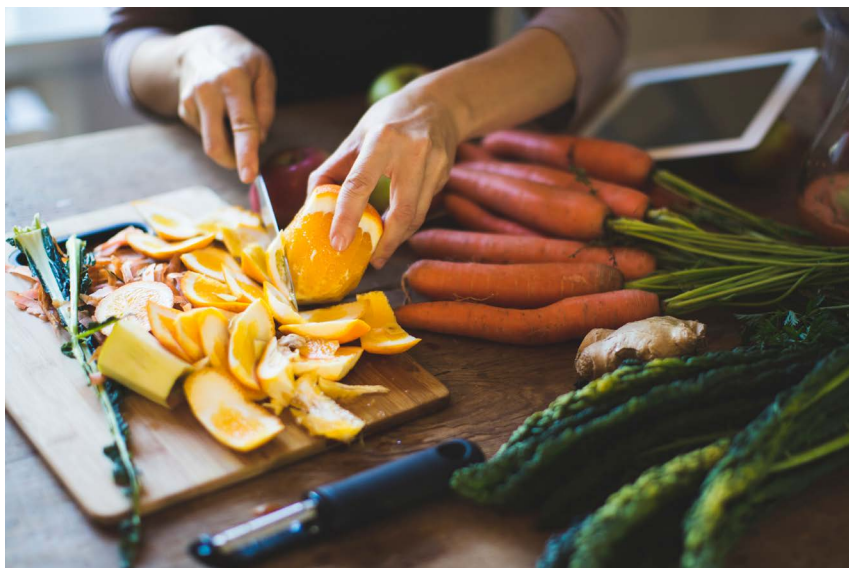
- Det är viktigt att du tillsammans med dina närstående förstår vad fatigue är och hur symtomet kan påverka dig. Vidare att din arbetsgivare (om aktuellt) har vetskap om att omfattande fatigue kan påverka din arbetsförmåga.
- Berätta för din vårdpersonal om din upplevelse av fatigue. Skatta graden av fatigue och gör tillsammans en åtgärdsplan. -Det är viktigt att gemensamt diskutera och behandla. En bedömning och behandling av fatigue skall initieras så snart som möjligt med kontinuerlig uppföljning.



- Skaffa dig kunskap om fatigue, se förslag nedan om var du kan vända dig.
- Ägna dig åt regelbunden fysisk aktivitet och träning, se nedan.
- Berätta för dina närstående om din fatigue. Det är viktigt att bibehålla så mycket aktiviteter som möjligt men också att be om och ta emot hjälp från personer i din omgivning.
- Bibehåll en normal dygnsrytm för att öka förutsättningar för att sova på natten.
- Prioritera att göra saker som är lustfyllda, avkopplande eller avslappnande.
- Planera dina aktiviteter till den tid på dagen då du har mest energi.
- Var uppmärksam på andra symtom som kan påverka din trötthet såsom andnöd, smärta, sömnproblem och aptitlöshet. Ta hjälp av vårdpersonal för att diskutera och åtgärda symptomen.
- Om du känner dig orolig eller nedstämd/deprimerad kan du behöva samtalsstöd.

Fysisk aktivitet och träning

- Det är bra om din fysiska aktivitet består av konditionsträning och styrketräning.
- Allmän rekommendation är måttlig fysisk aktivitet minst 150 minuter/vecka fördelat på 3–7 gånger tillsammans med styrketräning 2–3 gånger/vecka. Att promenera, cykla eller simma är bra alternativ.
- Det är viktigt att du anpassar din fysiska aktivitet efter din förmåga. Utvärdera om din nivå av träning är rimlig för just dig. Tänk på att anpassa träningen utifrån hur du mår, din behandling och eventuella infektioner.
- Diskutera med ansvarig läkare eller annan vårdpersonal om du är osäker på vad som gäller för dig.
- Du kan få fysisk aktivitet på recept, FaR, av en sjuksköterska, fysioterapeut eller motsvarande.
- Delta i gruppträning som anordnas på din vårdcentral eller på ditt sjukhus.



Ytterligare kunskap och stöd

- Kontakta patientföreningar för att få stöd, se 1177.
- Ta hjälp av ditt vårdteam:
 - o Sjuksköterskan/kontaktsjuksköterskan kan stödja dig med kunskap, bedömning och stöd i vilka åtgärder du kan börja med samt vilka åtgärder som får dig att må bra.
 - o Fysioterapeuten kan stödja dig med fysisk aktivitet och träning.
 - o Arbetsterapeuten kan stödja dig i vardagliga aktiviteter och hjälpmedel.
 - o Dietisten kan stödja dig med din kost och vikt.
 - o Psykolog eller kurator kan stödja dig vid oro, osäkerhet, ångest och depression.
 - o Läkaren kan stödja dig med att gå igenom din sjukdomsbild och dina mediciner.
 - o Rehabkoordinatörn kan stödja dig i samband med återgång till yrkesarbete.

Hur kan jag lära mig mer om min fatigue?

Både för att beskriva för dig själv och för andra om din fatigue kan det vara bra att dokumentera hur du mår och vad som påverkar din fatigue. Skriv gärna dagbok, om du vill får du gärna använda den som följer med denna broschyr. Efter en tid kanske du kan se ett mönster som kan hjälpa dig att planera din dag utifrån hur du mår.

Ta med dagboken vid besök i sjukvården. Du kan använda den som stöd i samtalet och som information till vårdpersonal.

Det kan också vara betydelsefullt att dokumentera din fysiska aktivitet och träning. Det kan du exempelvis sammanfatta veckovis i en träningsdagbok. Ta även med den informationen vid besök i sjukvården.

Dagbok för fatigue

- Skriv dagens datum.
- Uppskatta hur intensiv din upplevelse av fatigue är.
- Dokumentera vad du gjort under dagen och hur det eventuellt påverkat din fatigue.
- Skriv även ner vad som är viktigt för dig att diskutera med vårdpersonal eller någon annan.



Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Datum	Ingen fatigue					Värsta tänkbara fatigue					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Min dag:											
Detta är viktigt för mig:											

Referenser:

- Holliday, E. B., Dieckmann, N. F., McDonald, T. L., Hung, A. Y., Thomas Jr, C. R., & Wood, L. J. (2016). Relationship between fatigue, sleep quality and inflammatory cytokines during external beam radiation therapy for prostate cancer: A prospective study. *Radiotherapy and Oncology*, 118(1), 105-111.
- Jung, J. Y., Lee, J. M., Kim, M. S., Shim, Y. M., Zo, J. I., & Yun, Y. H. (2018). Comparison of fatigue, depression, and anxiety as factors affecting posttreatment health-related quality of life in lung cancer survivors. *Psycho-oncology*, 27(2), 465-470.
- Mijwel, S., Backman, M., Bolam, K. A., Jervaeus, A., Sundberg, C. J., Margolin, S., ... & Wengström, Y. (2018). Adding high-intensity interval training to conventional training modalities: optimizing health-related outcomes during chemotherapy for breast cancer: the OptiTrain randomized controlled trial. *Breast cancer research and treatment*, 168(1), 79-93.
- Mustian, K. M., Alfano, C. M., Heckler, C., Kleckner, A. S., Kleckner, I. R., Leach, C. R., ... & Scarpato, J. (2017). Comparison of pharmaceutical, psychological, and exercise treatments for cancer-related fatigue: a meta-analysis. *JAMA Oncology*, 3(7), 961-968.
- Regionala cancercentrum i samverkan. (2019). Nationellt vårdprogram för cancerrehabilitering. www.cancercentrum.se.
- Wang, X.S., Zhao, F., Fisch, M.J., O'Mara, A.M., Cella, D., Mendoza, T.R. & Cleeland, C.S. (2014). Prevalence and characteristics of moderate to severe fatigue: a multicenter study in cancer patients and survivors. *Cancer*, 120(3), 425-432.

Denna broschyr har tagits fram i samverkan med Karin Ahlberg och Sofie Jakobsson som är forskare vid Institutionen för vårdvetenskap och hälsa vid Göteborgs Universitet och har kombinationsanställningar till Verksamhet Onkologi vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg.



PP-ONC-SWE-0497, Okt-2020



Pfizer AB, Vetenskapsvägen 10, 191 90 Sollentuna, Sweden
Tel 08-550 520 00 www.pfizer.se