

Fatigue – kreftrelatert tretthet

Informasjon fra Kreftforeningen

Fatigue er en subjektiv opplevelse av å være trett og sliten, kjenne seg svak og mangle energi, og kan også innbefatte en opplevelse av nedsatt hukommelse og konsentrasjonsvansker. Fatigue kan opptre i alle faser av en kreftsykdom. Det er viktig å skille mellom akutt fatigue som er relatert til selve kreftsykdommen eller behandlingen av den, og kronisk fatigue som en seneffekt etter kurativ behandling. Fatigue er et symptom med mange mulige årsaker og ikke en definert tilstand eller diagnose.

Begrepet fatigue er latinsk og brukes i dagligtale i flere språk om tretthet. Til norsk kan begrepet oversettes med utmattelse, svekkelse eller tretthet. Mange opplever tretthet og slitenhet i forbindelse med kreftsykdom og behandling. Fatigue/tretthet er den bivirkningen og seneffekten kreftpasienter rapporterer hyppigst om. Det er en subjektiv opplevelse som ikke kan måles ved blodprøver eller andre vanlige undersøkelser. Mange opplever at fatigue/tretthet avtar når kreftbehandlingen er over og det ikke lenger er tegn til sykdom. Noen opplever at tretthetssymptomer for første gang melder seg en tid etter at kreftbehandling er over og de har følt seg friske en stund. Kronisk fatigue er det begrepet som benyttes i forbindelse med tretthet som vedvarer mer enn seks måneder etter behandling er avsluttet og det ikke lenger er tegn til aktiv kreftsykdom.

De fleste pasienter med kreft blir ikke overrasket over at de er trette under selve kreftbehandlingen – men få forventer at det skal vedvare i lang tid etterpå eller utvikle seg etter at behandling er avsluttet. Imidlertid er mellom 10 og 35 % av kreftoverlevende som er kurert for sin sykdom plaget med kronisk fatigue. I 2015 var det 252 000 kreftoverlevende i Norge. Kronisk fatigue er en seneffekt som kan redusere pasientens livskvalitet og arbeidsevne.

Hvordan oppleves fatigue?

Her er noen eksempler på hvordan personer med fatigue beskriver tilstanden: nedstemthet – konsentrasjonsvansker – utilpasshet – hukommelsessvikt (særlig kortidshukommelse) – kjedsomhet – tretthet – utmattethet – kraftløshet – energiløshet – døsighet – en subjektiv følelse av at noe er galt med kroppen, kroppslig ubehag og redusert funksjon.

Noen opplever vanskeligheter med å finne ord og setninger, det kan kjennes belastende og slitsomt og skulle ta enkle valg. Fatigue beskrives også som «tretthet av en annen dimensjon» – noen beskriver at de er «margslitne». Mange opplever at det går tregt å komme i gang om morgenen eller at det tar lang tid å gjenvinne krefter etter fysisk eller psykisk anstrengelse. Typisk er at trettheten ikke går over ved søvn eller hvile. Fatigue beskrives også som en overveldende følelse av å være utmattet som

varer i kortere eller lengre tid av gangen. Selv lystbetonte oppgaver og gjøremål blir vanskelige å gjennomføre fordi man mangler energi. Tanken på dagligdagse, enkle oppgaver kan oppleves stressende og uoverkommelig. Det kan være problematisk å lese bøker fordi man fort glemmer hva man sist har lest eller hva som stod på forrige side. Symptomene kan være verre og vare lenger hos eldre personer.

Hvordan arter fatigue seg?

Tilstanden kan ha ulikt forløp. Noen kan ha lett redusert energi i hverdagen, mens andre er mer eller mindre sengeliggende med stort behov for hjelp. Mange befinner seg i en tilstand midt i mellom. Fatigue er ikke nødvendigvis synlig for andre. Mange ser langt mer friske og opplagte ut enn de faktisk er. Dette kan medføre forventninger fra andre som det er viktig å snakke om. Vanligvis når vi er trøtte, vet vi hva som hjelper. Dersom vi sover for lite, blir vi søvnige, da hjelper en gods natts søvn. En hard treningsøkt eller kroppsarbeid kan gjøre at man blir sliten, da hjelper hvile. Tretthet i forbindelse med kreft oppleves annerledes. Man får ikke hentet seg inn på vanlig måte. Man blir ikke opplagt av søvn og hvile.

Graden av tretthet kan variere. Det samme gjelder varighet. Hos noen vedvarer trettheten over måneder og år. Det er vanskelig å leve med håp om forbedring og samtidig ikke vite når forbedringen kommer. Om du i perioder er dårligere, har du fortsatt mulighet til å bli bedre. Fysisk inaktivitet, samt det å overskride sin fysiske og psykiske yteevne over tid antas å være faktorer som vedlikeholder tretthetssymptomer.

Finnes det gode råd?

Vi kjenner i dag ikke til metoder som kan

kurere tretthet. Imidlertid finnes det gode råd som kan skape en forbedring. Rådene er basert dels på forskning og dels på pasienter og helsepersonell sine erfaringer. Det viktigste den enkelte gjør er en tilpasning til det faktiske energinivået. Noen kaller det «den nye normalen» siden energinivå og yteevne ikke er som før kreftsykdommen inntraff. De som lever med tretthet må redusere kravene i dagliglivet. Dette høres muligens enkelt ut, men kan være vanskelig å gjennomføre i praksis. Mange lengter tilbake til det funksjonsnivået de hadde før, og klarer ikke å tilpasse seg dagens situasjon. Langvarig redusert funksjonsnivå kan snu livet opp ned. Da er det vanlig å kjenne på både sorg og identitetskrise. Hvem er du når du ikke lenger fungerer som du gjorde før? Kanskje må du bli kjent med deg selv på nytt. Forhåpentligvis klarer du til slutt å akseptere «ditt nye jeg». Aksept er et godt utgangspunkt for et godt liv med fatigue. Det betyr ikke at du må like situasjonen du er havnet i, det betyr bare at du begynner å jobbe med kroppen i stedet for *imot*. Det kan gjøre livet mye enklere.

Fysisk aktivitet er det enkelttiltaket som virker best på tretthet. Forskning viser at kondisjonstrening kan skape en forbedring. Sykling, dansing, aerobic, turgåing, svømming er blant de aktiviteter som kan anbefales. Lett til moderat styrketrening for forsiktig å bygge opp muskelmasse er også å anbefale, hvis du kan klare det. Utfordringen er å lære å kjenne kroppen sin på nytt for å *finne et visst aktivitetsnivå uten å presse kroppen for mye*. Regelmessig trening er det viktigste, og den må tilpasses formen din. *Husk at regelmessighet er viktigere enn hvilken aktivitet du gjør*. Start rolig, på et lavt nivå. Hvis du blir helt utmattet etter trening slik at du ikke klarer å

oppretholde regelmessighet, tar du for hardt i. Et tips er å starte på et lavere nivå enn det du tror er overkommelig. Hold deg på det nivået en stund, for eksempel et par uker, øk så forsiktig lengde og intensitet. Tenk langsiktig. Søk gjerne råd hos fysioterapeut, idrettspedagog eller andre med kunnskap om fysisk aktivitet og tretthet. Kommunale kreftkoordinatorer og frisklivssentraler har informasjon om slike tilbud i kommunen. Dersom du tidligere har drevet trening som var lystbetont, fortsett gjerne med dette.

Mat er energi! Vanlige norske kostholdsråd anbefales, de finnes på Matportalen sin web-side. Spis variert og næringsrik mat. Hyppige, mindre måltider er bedre enn få og kraftige. Pass på å få i deg nok drikke. Spesielle dietter eller tilskudd anbefales ikke, med mindre det foreligger annen sykdom eller mangeltilstand.

Søvn. Tretthet kan gjøre at du får problemer med å sove om natten. Forsøk likevel å oppretholde en jevn døgnrytme ved å gå til sengs og stå opp til omtrent samme tid hver dag. Prøv å unngå å sove på dagtid. Har du likevel behov for det, forsøk og ikke sove lenger enn 20 minutter. Ved søvnvansker kan sovemedisin for en periode diskuteres med lege. Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer har en web side med råd for gode søvnvaner.

Aktiviteter og hvile. Planlegg dagen slik at du ikke overskrider energinivået ditt. Sett av tid til regelmessig hvile, forsøk å hvile før du blir helt utslitt. Har du spesielt krevende gjøremål foran deg, forsøk å planlegge hvile før og etter. Vit at også lystbetont aktivitet kan gjøre deg sliten. Energikonservering er et begrep mange som lever med tretthet

har stiftet bekjentskap med. Det handler om og utføre de aktiviteter du må, med minst mulig energibruk. Vær bevisst på hva som må gjøres i dag, og hva som kan vente. Still deg selv spørsmål omkring hvilke aktiviteter som gjør deg verre av din tretthet. Det kan være lurt å skrive dagbok for å bli bevisst når på døgnet du er mest opplagt og hvilke aktiviteter som gir og hvilke som tapper deg for energi. Et fint tips kan være: Lag avtaler med deg selv; sett av tid i kalenderen til å hvile eller gjøre ting som gir energi. Hvis noen spør om du kan stille opp på noe i det tidsrommet, kan du svare «dessverre, men da har jeg en avtale» – uten at du behøver å spesifisere eller forklare hva den avtalen går ut på. Dette er ikke egoistisk, men nødvendig. Kun ved å ta vare på deg selv, kan du orke å være noe for andre. De som har fatigue kan oppleve indre stress og uro ofte fordi de har de samme rollene som tidligere å fylle, men fordelt på mindre energi. Ulike teknikker for stressmestring, slik som mindfulness og yoga kan være nyttig for noen.

Kunnskap og erfaringsutveksling

Snakk med andre! Den viktigste kilden til kunnskap om fatigue/tretthet er mennesker som selv har opplevd det. De kan være støttespillere og rådgivere, de kan hjelpe deg til å se at du ikke er alene og at det er håp om forbedring. De kan også gi råd om hvordan du kan tilpasse livet ditt. Spør om familie og venner kan bidra med praktiske gjøremål. Kan noen handle for deg? Kan noen hente og bringe barna? Kan vennetreff tilpasses til den tid på dagen hvor du er mest opplagt? *Ofte er det slik at omgivelsene ønsker å bidra, men de er usikre på hvordan.*

Samtaler med helsepersonell kan hjelpe deg til å bearbeide uro og bekymring,

Kreftlinjen 800 57 338

Hva kan vi hjelpe med?

Du er velkommen til å ta kontakt ved spørsmål om kreftsykdom, økonomi og rettigheter, samt ved behov for noen å prate med. Tjenesten er et tilbud til kreftpasienter, pårørende, fagpersoner og andre interesserte. Du kan velge å være anonym. Vi gir informasjon om Kreftforeningens legater til kreftpasienter med økonomiske vanskeligheter.

Hvem er vi?

Kreftlinjen bemannes av sykepleiere, sosionomer og jurister som har taushetsplikt.

Hvordan når du oss?

Telefon 800 57 338 – tjenesten er gratis fra fasttelefon.

I tillegg kan du sende e-post til kreftlinjen@kreftforeningen.no, og du kan chatte med oss på kreftforeningen.no.

akseptere et redusert energinivå og å leve mer i takt med det energinivået du faktisk har og nå må innrette deg etter. De kan hjelpe deg med å sortere hvilke gjøremål og aktiviteter som er viktigst og mest verdifulle for deg å opprettholde og hvilke du kan gi slipp eller endre på. Du kan også bli mer bevisst på hvilke krav du stiller til deg selv og hvilke krav omgivelsene stiller. Samtaler basert på kognitive metoder kan være et godt hjelpemiddel. Helsepersonell kan også vurdere om du har behov for medisinsk utredning og behandling.

Arbeid og rettigheter

Mennesker med fatigue/tretthet kan erfare redusert arbeidskapasitet i kortere eller lengre tid etter kreftsykdom og behandling.

Med det følger utfordringer med arbeidsliv, studier og sykepengerettigheter. Kreftforeningens rettshjelp, NAV, sykehus-sosionomer, kreftkoordinatorer og andre kan gi råd om dine rettigheter og muligheter.

Det finnes flere ubesvarte spørsmål, både når det gjelder årsaker og hva som kan gjøres med fatigue/tretthet ved kreftsykdom. Forskning pågår, og det nye er at det er mulig at noen signalstoffer kan utløse fatigue. Mer kunnskap vil komme. Formidling av den informasjonen som faktisk finnes er svært viktig! I tillegg er det av uvurderlig betydning at de som lever med fatigue blir lyttet til og trodd på – at helsepersonell og andre anerkjenner at tilstanden faktisk finnes.



KREFTFORENINGEN

FATIGUE – Utgiver: Kreftforeningen, Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo, kreftforeningen.no **Telefon:** 21 49 49 21 **E-post:** post@kreftforeningen.no

Grafisk utforming: Kreftforeningen **Trykk:** Printinform AS

© Kreftforeningen Ettertrykk tillatt med angivelse av kilde. Oslo, september 2017 – 6. opplag.