



Kreft
foreningen

Fatigue

Kreftrelatert fatigue, tretthet/utmattelse

Randi Dulin 2010



Kreftforeningen seksjon Midt-Norge

Befolkningstall:	673 364
Antall kommuner:	85
Antall sykehus:	7
Antall nye forekomster i 2008:	3 671
Antall som lever med en personlig krefthistorie (1998-2008):	27 179



Krefttilfeller

1 av 3 får kreft i dag

26 121 nye tilfeller

- 14 000 menn og 12 121 kvinner.

3 671 nye tilfeller i Midt-Norge

- 1 975 menn og 1 696 kvinner

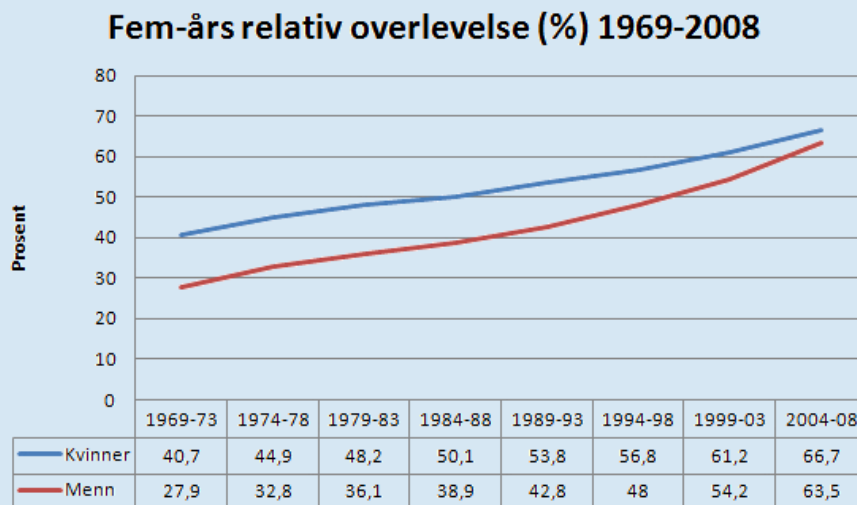
Antall som lever med en kreftdiagnose

2 av 3 overlever

190 865 personer levde med en kreftdiagnose.

- Enda flere er pårørende.

27 000 levde med sin krefthistorie i Midt-Norge





DEFINISJON

En tilstand karakterisert ved en subjektiv følelse av økt ubehag og nedsatt kapasitet på grunn av redusert energi. Denne tilstanden av økt ubehag og redusert kapasitet, kan oppleves som tretthet eller svakhet som ikke forsvinner ved hvile eller søvn.

Kreftforeningens kreftordbok, 2001.



FATIGUE KAN BESKRIVES SOM





Handwritten signature or initials.

Handwritten signature or initials.



Hva er fatigue?

Fatigue er beskrevet som det mest stressende og plagsomme symptomet som kan ramme kreftpasienter.

(Glaus 1996, Piper 1995, Winningham 1994, Richardson 1996)

Fatigue

Det hyppigste symptomet hos kreftpasienter uansett stadium og type behandling.

- 60 – 95% av kreftpasienter rammes.
- Forbundet med all type kreftbehandling.
- Påvirker livskvaliteten mer enn smerter eller andre symptomer.

Dr.med. Heidi Knobel

(Vogelzang et al, 1997)

Kronisk Fatigue - forekomst

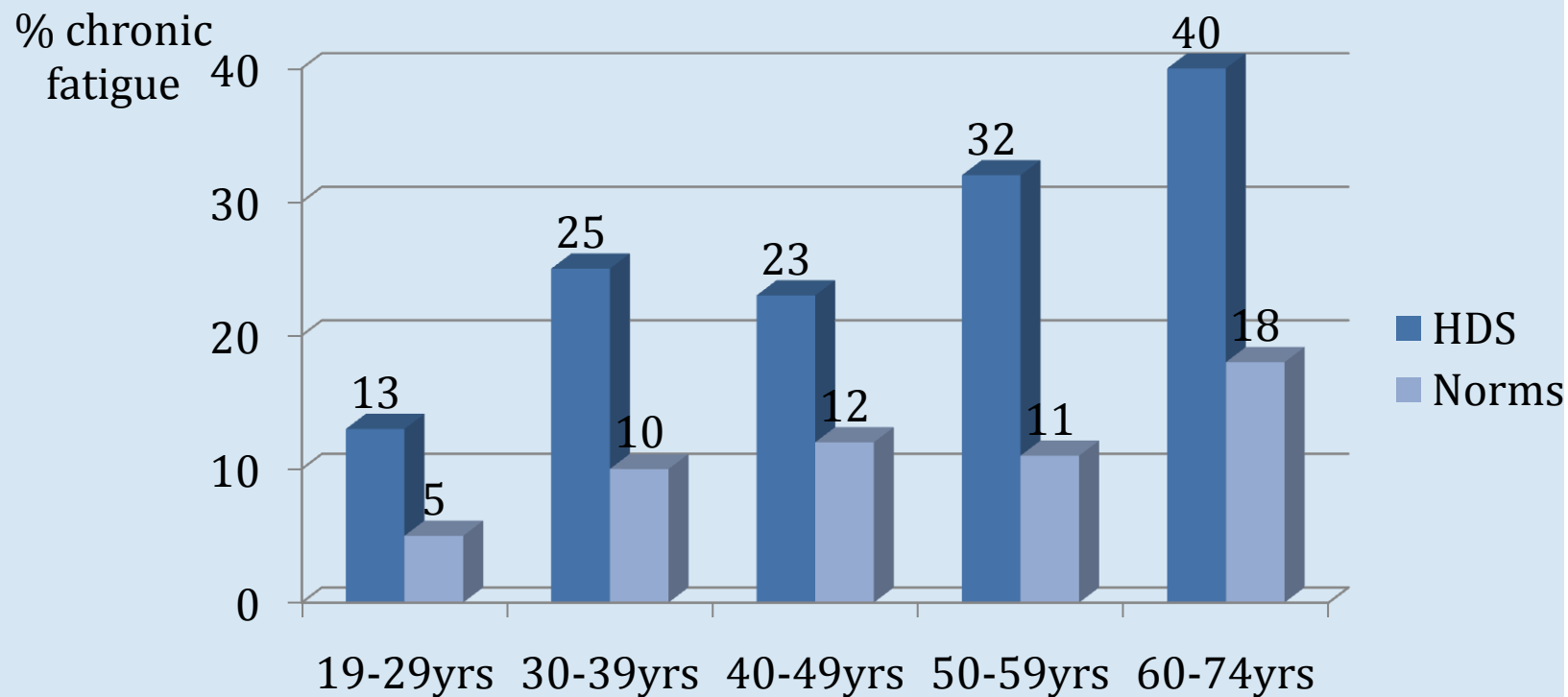
26% av pasienter kureret for Hodgkins lymfom
rapporterer kronisk fatigue.

11% av normalbefolkningen rapporterer kronisk fatigue.

Dr.med. Heidi Knobel

(Loge et al, 1998)

Kronisk fatigue



Fatigue ved brystkreft

30% av de som kureres for brystkreft rapporterer om moderat til alvorlig fatigue etter 10 år.

Negativ virkning på

- Arbeidsliv
- Sosiale relasjoner
- Daglige aktiviteter

Svekker fysisk funksjon og livskvalitet



Dr. med Heidi Knobel

Strålebehandling ved kreft i livmorhals

30 % av overlevende etter livmorhalskreft lider av kronisk fatigue.

Kvinner som har vært strålebehandlet for kreft i livmorhalsen er mer plaget av kronisk utmattelse, har mer fysiske plager, og høyere forekomst av vitamin B 12-mangel enn sammenlignbare kontrollgrupper.

Prostatakraft

Når du blir behandlet for prostatakraft, ”opplever” kroppen din en enorm mengde fysiske endringer og problemer – som igjen kan føre til prostatakraft tretthet.

- Endringer i hormoner. Behandling kan påvirke hormonnivået.
- Bivirkninger av behandling
- Fysiske og følelsesmessig smerte
- Ikke får nok søvn eller trening
- Ofte samme symptomer som ved andre kreftsykdommer

Hvor vanlig er fatigue?

Helsepersonell kan ofte undervurdere graden av fatigue og de problemer som er forbundet med tilstanden.

Undersøkelser viser:

49% av pasientene anslo selv at fatigue var deres største problem.

17% av de pårørende anslo fatigue som problemet.

9% av helsepersonellet anslo fatigue som like plagsomt som det oppleves for pasienten.

(Sutcliffe og Holmes 1996)

FATIGUE OG ANNEN TRETTHET

- Vanlig tretthet har en årsak; stress, lite søvn, fysisk utmattelse
- Ved fatigue kommer tretthet uten foranledning, tilsynelatende ofte helt umotivert i alle slags situasjoner. Den kan komme sigende på, eller helt plutselig
- Trettheten har et "utmattende" preg – den lindres ikke av hvile

INFORMASJON-NORMALISERING

Legen:

”Hva kan jeg gjøre for deg i dag da?”

Pasienten:

”Joo....., det er sånn...at. Altså jeg føler liksom at...eh...”

Pårørende

Lydhør



Livskvalitet: Hva innebærer det?



Karen Hjort – fatigue i 17 år



"Jeg gikk i 10 år til etterkontroll, og ingen lege nevnte denne "mattheten - fatiguefølelsen" for meg. Jeg tok det ikke opp – visste ikke hvordan jeg skulle formulere meg. Jeg turte ikke det, fordi jeg syntes det virket barnslig og sutrete å snakke om det. Er jo "flink pike" vet du"

Karen Hjort – fatigue i 17 år



”Da jeg ble kjent med Dr. med Heidi Knobel`s forskning, fikk jeg en aha-opplevelse om hva fatigue er og hvordan det kjennes. Hadde jeg visst mer om fatigue den gangen så hadde jeg skjønt at det er et vanlig fenomen etter kreftbehandling - og derfor helt naturlig å spørre legen om”.

”Ellen” – fatigue i 4 år

”Plagene er knyttet til kreftsykdommen og behandlingen. Mange av oss kreftpasienter drømmer om å bli den samme etter kurativ behandling, men stadig flere av oss opplever at vi har endret oss både som følge av den medisinske tilstanden, og at det å være en pasient med en truende sykdom har gjort noe med oss. Jeg har måttet redefinere verdier i forhold til livet og livskvalitet”

Verdier

”Redefinere verdier i forhold til livet og livskvalitet”

Verdier:

- Verdier er det vi vil stå for
- Verdier er det som er viktig for oss
- Verdier er det vi strekker oss etter
- Verdien er den indre styringen
- Verdien er personlighetstrekk / identitet

Faglig etisk råd, NSF

Kognitiv teori brukt i samtalen

Tanker er ikke fakta:

*" We do not see things as they are –
we see things as we are"*

Bamsemodellen



OPPSUMMERING

- Erkjenne tap
- Sorgreaksjoner
- Akseptere det som ikke kan endres
- Nytenkning
- Redefinere livet - hva er viktig nå?

Bekymringskuffene



Mindfulness Training – oppmerksomhetstrening -> OT

*”Den som ønsker å leve livet om igjen, har
overhodet ikke levd.”*

Karen Blixen

Målet med OT

- Effektiv stressreduksjon
- Å kunne "lade opp batteriene", selv om man befinner seg under stress
- Utvikling av emosjonell intelligens (EQ)
- Øket livskvalitet og bedre helse
- Øket "empowerment" – sunn selvfølelse – selvansvar – autonomitet. En følelse av å ha bedre kontroll over livet sitt.

OT - oppnå mer med mindre stress

Metode:

- S top
- O bservere
- A kseptere
- L a gå

Resultat:

- Avspenning
 - Hensiktsmessig respons
 - Innsikt
 - Stressregulerende adferd



Kreft
foreningen

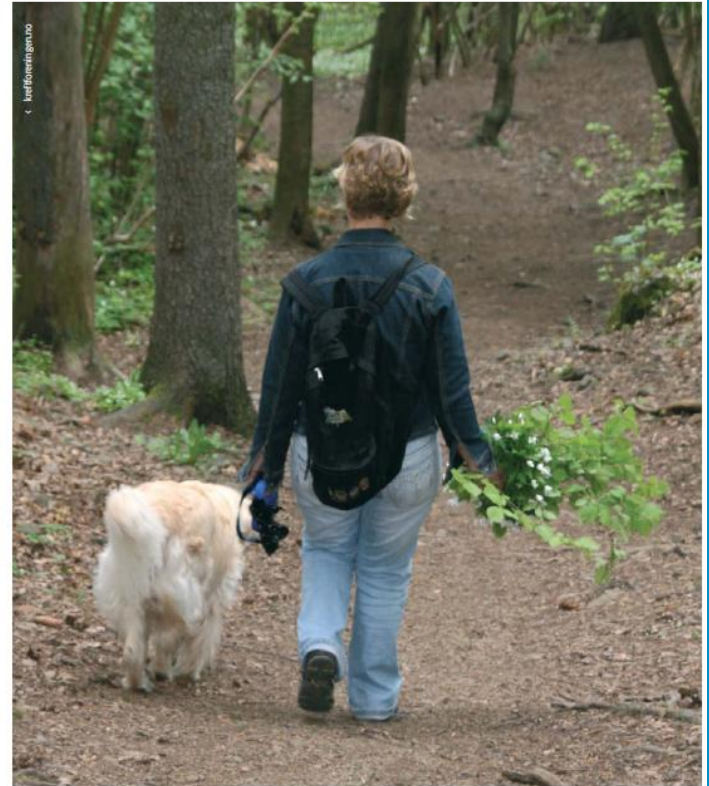
FYSISK AKTIVITET

- Regelmessighet viktigere enn hva du gjør
- Starte der du er; i hvilken form var du i før du ble syk
- For godt trente; utfordring å ikke trene for hardt
- For utrente; utfordring å klare å komme i gang
- Ikke trene for hardt. Kan da bli utmattet i dager etterpå med betydelig hvilebehov. Treningens regelmessighet mister sin effekt

Fysisk aktivitet gir helsegevinst
– også etter en kreftdiagnose



Kreft
foreningen





PLANER OG DAGBOK

- Nødvendige gjøremål
- Hvilepauser
- Hva gir og hva tapper for energi?
- Når på døgnet er du mest opplagt?
- Bevissthet: hva du faktisk får gjort
- Utvikling – er jeg bedre eller verre av min fatigue; tidsperspektiv

STØTTE FRA ANDRE - APPLAUDERE

- Gjøre noe sammen
- Avtale for eksempel turer og annen trening



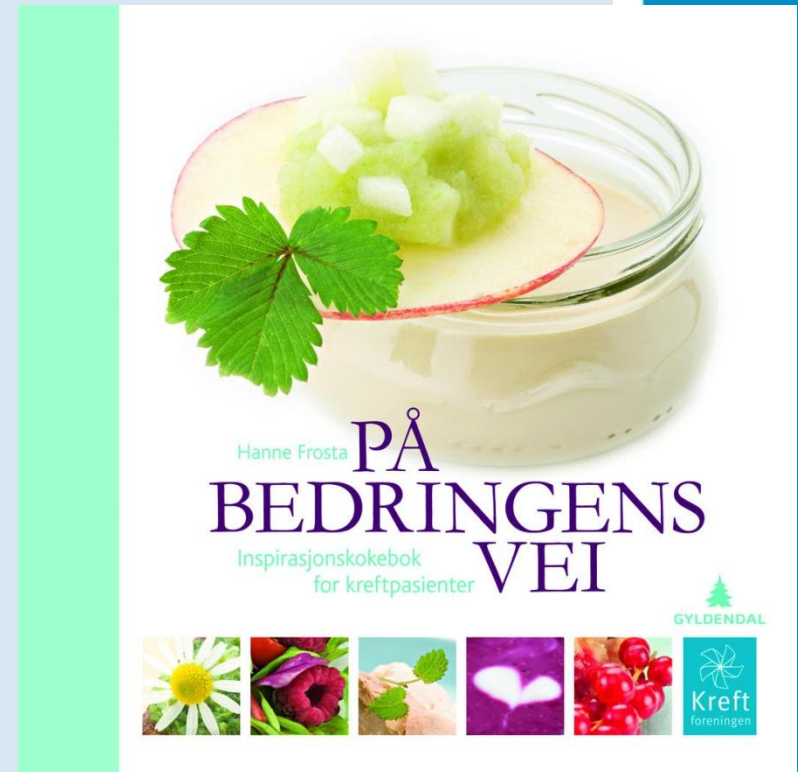
REGELMESSIG LIVSFØRSEL

- Reglemessig søvn – hvile – aktivitet – måltider
- Er av generell helsefremmende art
- Finnes ikke belegg for å si at man blir bedre av fatigue ved å leve regelmessig. Likevel gis rådet fordi det har generell helsefremmende effekt



ERNÆRING

- Regelmessige måltider
- Hyppige, mindre måltider
- Mest mulig næringsrike
- Ikke spesielle kostråd her i Norge; følge generelle anbefalinger
- Grønnsaker bidrar til stabilt blod-sukker
- Vær nøye med proteinkilder
- Fagfolk med ernæringskompetanse, slik at det enkelte måltid blir mest mulig næringsrikt



RETTIGHETER OG MULIGHETER

- Ikke en diagnose - utløser likevel rettigheter
- Kreftforeningens rettighetstjeneste
- Informasjonsmateriell om rettigheter og muligheter





Alle skal ha opplevd at noen forsøker å hjelpe!





Bli medlem

Kampen mot kreft koster. For alle som kjemper og overlever. For de som kjemper og dør. For alle som skal videre i livet. For alle som forsker og hjelper. **Vi er her for alle.**