

Fatigue – trötthet i samband med cancersjukdom och behandling

Verksamhetsområde onkologi



Inledning

Trötthet i samband med cancersjukdom är ett vanligt förekommande symtom. Det är lätt att tro att trötthet är ett tecken på att cancersjukdomen förvärras. Vanligtvis är det inte så, utan det finns andra förklaringar. Att drabbas av trötthet är ofta en normal reaktion. Långvarig trötthet kan bli ett problem då den påverkar en person både fysiskt, psykiskt och socialt. Man kan uppleva sig kraftlös och utan sin vanliga gnista. Orken blir sämre. Man kanske bli mer passiv jämfört med tidigare och man undviker sådant som man är van att göra. Det kan leda till att man kanske inte riktigt känner igen sig. Alla dessa faktorer påverkar en persons välbefinnande i stor utsträckning. Orsaken till att trötthet kan uppstå är flera. Bland annat kan cancersjukdomen i sig eller den onkologiska behandlingen medföra att trötthet uppstår. Också andra symtom som till exempel smärta, oro eller illamående kan orsaka eller förvärra tröttheten. Det finns en hel del man kan göra för att minska tröttheten och öka välbefinnandet. Det är dock inte säkert att man blir helt fri från den under sin sjukdomstid.

Är det skillnad på "vanlig trötthet" och "trötthet i samband med cancersjukdom"?

Det är skillnad på den trötthet som man kan drabbas av i samband med cancersjukdom jämfört med den "vanliga" tröttheten. I vanliga fall kan trötthet vara en signal som säger att man skall ta det lite lugnt eller ta bättre hand om sig, t ex gällande sömn, stress, matvanor osv. Trötthet som uppstår i samband med cancersjukdom är svårare att vila eller sova bort. Det är också en skillnad i hur tröttheten upplevs. Många beskriver trötthet i samband med sjukdom som en överväldigande känsla.

Vilka är signalerna på trötthet i samband med cancersjukdom?

Det är en skillnad i hur tröttheten upplevs, vi är alla individer. Därför besväras oss också tröttheten i olika grad.

En del beskriver sin trötthet i samband med cancersjukdom som att

- man känner en onormal svaghet/kraftlöshet
- man känslomässigt reagerar lättare
- kroppen känns tung
- konditionen blir sämre
- man har ett ökat behov av vila
- man har ett ökat behov av sömn
- det är svårare att tänka klart
- det är svårare att koncentrera sig
- viljan att utföra saker minskar
- man blir lättare andfådd efter ansträngning
- det är svårare att återhämta sig efter ansträngning jämfört med tidigare
- man har nedsatt lust för närhet eller sex

Varför och när drabbas man av trötthet?

Orsaken till att man kan drabbas av trötthet är flera. Ibland kan en faktor vara det utlösande men oftast är det flera faktorer tillsammans.

Ibland är det svårt att avgöra vad som är orsaken, vad som är hönan och ägget. Om vi tar oro som exempel, så kan man bli trött för att man känner oro och man kan känna oro för att man är trött. Detsamma kan gälla för mildare former av till

exempel illamående, aptitlöshet och stress. Vi vet att om man behandlar det ena symtomet så kan också andra förbättras. Det är därför viktigt att alltid försöka åtgärda alla de besvär som en patient upplever i samband med cancersjukdom och behandling.

Det pågår mycket forskning för att kartlägga orsaker till trötthet i samband med cancersjukdom. Fortfarande saknas det i viss mån kunskap om den exakta mekanismen till varför och hur trötthet uppstår. Det finns dock en hel del teorier om detta.

I samband med cancersjukdomen

Det finns teoretiska modeller som visar ett mönster av biologiska och psykologiska faktorer vilka kan påverka uppkomsten av trötthet och dess uttryck. I samband med cancersjukdom påverkas kroppens energiproduktion vilket kan orsakas av till exempel infektion, feber, viktnedgång eller undernäring. Kroppen har också ett ökat energibehov i samband med en cancersjukdom vilket också kan "stjäla" av kroppens energiförråd.

Under en sjukdomsperiod är man ofta mindre i rörelse än normalt, ibland som en följd av sjukhusvistelse eller behandling. Det medför att man inte använder sina muskler på ett normalt sätt. Som en följd av det bryts muskelenzymer ner. Eftersom muskelenzymer producerar energi innebär det en minskad förmåga till energi.

Onkologisk behandling

Den onkologiska behandlingen innefattar all behandling som ges mot cancersjukdomen. Både lokal behandling, t ex strålbehandling och kirurgiska ingrepp, och behandling som involverar hela kroppen, t ex cytostatika, kan bidra till trötthet.

Varför den onkologiska behandlingen ger trötthet i så stor utsträckning är något oklart. Man vet att det under pågående behandling bildas extra mycket slaggprodukter i kroppen. Om dessa orsakar trötthet eller endast förekommer parallellt är oklart.

En del behandlingar kan ibland orsaka andra symtom (biverkningar) som i sin tur kan utlösa trötthet.

Viktigt att känna till är att tröttheten kan kvarstå en kortare eller längre tid även efter avslutad behandling. Ibland upp till flera månader, men den är övergående och kan lindras.

Cytostatikabehandling

Behandling med cytostatika orsakar i stor utsträckning trötthet. Detta gäller framför allt vid olika former av kombinationsbehandlingar och behandlingar som sträcker sig över en lång period. Ofta relateras tröttheten till själva behandlingen och upplevs som mest besvärande upp till cirka 10–12 dagar efter given behandling. Det sammanfaller ofta med de dagar då blodvärdena är som lägst. Efter det klingar tröttheten oftast av. Veckan före nästkommande behandling kan man uppleva att man känner sig som vanligt igen. Många känner sig då helt opåverkade. Mot slutet av en behandlingsperiod kan det upplevas som om det är svårare och svårare att återhämta sig.

Strålbehandling

Också strålbehandling kan ge trötthet. Vanligtvis uppkommer tröttheten mot mitten av behandlingsperioden. Tröttheten håller sen i sig på ungefär samma nivå för att sedan långsamt klinga av efter avslutad behandling. Då behandlingen oftast ges dagligen under en period på flera veckor, innebär det en intensiv tid med bland annat mycket resor och planering som kan vara tröttande i sig.

Kirurgiska ingrepp

De flesta människor med cancersjukdom genomgår någon form av kirurgiskt ingrepp. Det kan vara för att ställa diagnos eller som en del av behandlingen. Att man kan drabbas av trötthet i samband med kirurgiska ingrepp beror framförallt på de faktorer som har att göra med omständigheterna inför och efter ingreppet, som t ex att erhålla svältkost, avslappnande medicinering och att man efteråt har försämrad möjlighet till rörelse. Tröttheten avtar med tiden efter operationen.

Andra symtom/tecken

På grund av cancersjukdomen eller den onkologiska behandlingen drabbas man ibland av andra besvär. De kan utgöras av till exempel dålig aptit, smärta, illamående, oro, blodbrist eller infektion. Dessa symtom kan på olika sätt utlösa eller bidra till trötthet.

Blodbrist (anemi)

I benmärgen bildas normalt ständigt nya blodkroppar, röda och vita blodkroppar och blodplättar. De röda blodkropparna (erythrocyter) transporterar syre till kroppen. Vid ”blodbrist” finns det för få röda blodkroppar cirkulerande i blodet. Om kroppen får för lite syre känner man av det genom till exempel trötthet och svaghet, ibland också hjärtklappning, frusenhet och yrsel. Hemoglobinvärdet (Hb) mäts ofta regelbundet i samband med onkologisk behandling. Det är ganska vanligt att man får blodbrist vid cancersjukdom. Dessutom kan både cytostatika- och strålbehandling göra att antalet röda blodkroppar minskar. I samband med operation eller blödning kan man också få en tillfällig blodbrist

Psykologiska faktorer

Att drabbas av cancer innebär för många en medvetenhet om att livet är begränsat. Det kan skapa svåra tankar och rädsla av existentiell karaktär. Tankar och oro som rör framtiden och familjen. Funderingar av praktisk eller social karaktär som rör till exempel ekonomin eller yrkeslivet. Man vet att då en person får vetskap om att hon/han har en cancersjukdom så ökar den känslomässiga sårbarheten. Man drabbas lättare av ångslan, oro, osäkerhet och ångest. Ibland kan man också drabbas av en depression.

Dessa reaktioner är egentligen mycket normala och förväntade men oerhört tröttande.

Att lära sig att leva med sin cancersjukdom, under en kort eller lång tid, och att anpassa sitt liv efter sjukdomen tar också på krafterna.

Sömn

Nattsömnen kan förändras eller försämrans av många olika skäl. Dels kan man störas av besvärande symtom såsom smärta, illamående eller värmevallningar, ibland kan oro och tankar göra det svårt att koppla av. Om man vilar mycket på dagen kan det också vara svårt att sova på natten. En sjukhusvistelse innebär flera störande faktorer vilket även det ger en försämrad nattsömn.

Annan medicinering

På grund av sin cancersjukdom kan man många gånger ha behov av olika former av medicinering. Det kan vara läkemedel mot illamående. Kanske en medicin som har en avslappnande eller lugnande påverkan. Många av dessa mediciner kan medföra trötthet.

Vad finns att göra för att minska tröttheten?

Beroende på orsaken till din trötthet kan det vara olika lätt att åtgärda tröttheten. Det finns specifika åtgärder i vissa fall som du kan bli hjälpt av. Det finns också en hel del egenvårdsåtgärder som du själv kan pröva för att få mer ork och kraft och förhoppningsvis öka ditt välbefinnande.

Om du blir trött av din onkologiska behandling

Om det är din onkologiska behandling som orsakar tröttheten är det viktigt att väga nyttan mot obehaget. Detta är något som du tillsammans med din behandlande läkare i så fall skall diskutera.

Om du blir trött av andra symtom eller mediciner

Det är viktigt att du kontinuerligt rapporterar till din sjuksköterska eller läkare hur du mår så att man kan ge erforderlig behandling, helst i förebyggande syfte. Att inte må bra stjäl mycket energi som du kan behöva till annat. Symtom som feber, smärta, illamående, aptitlöshet och så vidare måste åtgärdas. Om du drabbas av diarré eller förstoppning är det viktigt att du får kostråd. Om du blir trött av annan medicinering får man se vilken nytta du har av medicinen och jämföra det med bieffekterna. Diskutera detta med din läkare eller sjuksköterska. Kanske kan man byta ut din medicin mot en annan som ej medför trötthet. Kanske kan dosen eller tidpunkten som du tar medicinen förändras för att passa dig bättre.

Om du blir trött av lågt blodvärde

Med hjälp av en blodprovstagning kan man upptäcka om ditt blodvärde sjunkit. Om du har lågt blodvärde är det viktigt att finna orsaken för att kunna bestämma behandling. Vid en lindrig eller tillfällig blodbrist återställer kroppen ofta förlusten på egen hand inom några veckor. Vid svårare akut blodbrist,

som vid större blödning eller mycket lågt Hb, kan man åtgärda detta med hjälp av blodtransfusion. Ibland kan blodtransfusionen behöva upprepas. Om blodbristen är långvarig, exempel i samband med cytostatikabehandling, kan ett hormon (erytropoietin) ges. Hormonet finns normalt i kroppen och stimulerar produktionen av de röda blodkropparna. Denna bedömning görs av läkare.

Vad kan du själv göra för att minska tröttheten?

Under vissa perioder av livet kan det vara nödvändigt att sänka sina krav på sig själv. Det gäller till exempel under en tid med cancersjukdom. Man kan behöva ”slå av på takten” för att orka med nödvändiga saker, som sin behandling eller läkarbesök. Man får också lov att säga nej eller stopp när man inte orkar. Man behöver inte vara ”duktig” i alla lägen! En tilltagande trötthet kan öka behovet för åtgärder som sparar på dina krafter och din energi. Genom att planera och kanske förändra din dag kan du hushålla med ditt energiförråd och på så sätt minska din trötthet. Det kan vara viktigt att delegera vissa saker och att be om hjälp ibland. Att försöka få balans mellan vila och aktivitet är viktigt.

Planering av dagen

Försök planera dina aktiviteter till den tid på dagen som du har som mest energi. Använd gärna en dagbok för att finna ut detta. Skriv ner vad du gör under en dag och hur det eventuellt har påverkat din trötthet och ditt energiförråd. Efter några dagar kan du kanske se ett mönster som kan vara ett underlag för förändring. Kan du få tid och energi över genom att ibland delegera mera vardagsbetonade uppgifter till en anhörig eller vän? Det kan gälla att handla, städa eller att lyfta och bära tunga saker. Kanske kan du få skjuts om du skall iväg någonstans.

Hur man bäst planerar sin dag är individuellt. Några förslag kan vara:

- dela upp en aktivitet med korta vilopauser
- vila före och/eller efter en aktivitet
- se om du kan få tider för återbesök eller behandling under den del av dagen som passar dig bäst
- försök att samordna exempelvis en behandling och ett läkarbesök
- förbered vissa moment. Om du skall laga middag under eftermiddagen kanske du kan förbereda genom att skala potatisen på förmiddagen
- handla på tider när det är lite folk i butikerna

Du kan spara på krafterna genom att

- sitta istället för att stå
- cykla istället för att gå
- ha saker nära till hands vid exempelvis hushållsarbete.
- inte lyfta tungt
- arbeta i lugnare takt och känn efter när du behöver vila
- ta paus ofta

Att prioritera lustfyllda saker kan vara extra viktigt i samband med en cancersjukdom. Spar din energi till att umgås med en anhörig eller vän. Gör sådant som du vet att du blir glad av.

Fysisk aktivitet

Att utföra fysisk aktivitet efter egen förmåga stärker dina muskler och ger energi. Att genom fysisk aktivitet ta kontroll över kroppen kan också medföra en ökad självkänsla. Att ta en kort eller lång promenad efter egen förmåga, gärna i sällskap

med någon för trygghetens skull, är ett bra och enkelt sätt. Att cykla eller simma är också bra alternativ. Det ger mer effekt om din fysiska aktivitet sker regelbundet jämfört med att ta ut sig extra någon enstaka gång. Det är viktigt att anpassa träningen efter egen förmåga. Försök att sätta upp delmål och mål. Ett förslag på aktivitet är att ta en promenad, under cirka 20–30 minuter, 5 dagar i veckan. Utöka tiden efterhand som du känner dig starkare. Om du är osäker på vad du kan klara av, prata med din läkare eller sjuksköterska.

Vila

Det är viktigt med en balans mellan aktivitet och vila. Studier har visat att för mycket vila kan minska kroppens förmåga att producera energi. Om du behöver vila under dagen försök att ta flera korta vilostunder i stället för en lång. Kanske räcker det med att sitta ner en stund. Placera ut stolar på olika ställen i ditt hem så att det blir enkelt och naturligt att sitta ned. Om du behöver ligga, så lägg dig ovanpå sängen en kort stund, kanske cirka 20–30 minuter. Tänk dock på att vilan under dagen inte får påverka din nattsömn. Koppla gärna av med förströelser som att läsa, se på TV eller lyssna på musik. Utnyttja de läsband som finns att låna på biblioteket. Se till att du samtidigt har det skönt och behagligt.

Sömn

En ostörd nattsömn är viktigt för att motverka trötthet dagtid. Försök att sova ungefär mellan samma timmar varje natt. Kvaliteten på nattsömnerna är också viktig.

Håll sovrummet svalt. Om du har svårt att somna prova med någon form av avslappningsövning. Det finns kassettband som kan användas som vägledning vid olika former av avslappning. Ett bad en stund före sänggåendet kan också vara avslappnande.

I vissa perioder har man också behov av medicinsk behandling med syfte att underlätta insomning eller med muskelavslappande effekt.

Mat och dryck

Kosten är viktig då du behöver få i dig tillräckligt med näringsämnen och energi (kalorier). Om du har svårigheter att hålla vikten, kombinera gärna dina huvudmål med mellanmål som är energirika. Tänk på att dricka mycket vätska. Om du har svårt att hålla vikten eller om inget smakar dig, be om att få träffa en dietist.

Någon att samtala med


Det är viktigt att du har någon att prata med om sådant som känns svårt. Oro, ångslan och osäkerhet över framtiden kan vara mycket tröttande. Lämplig person kan vara en anhörig eller vän eller någon av vårdpersonalen som du känner förtroende för, exempelvis en sjuksköterska eller kurator. Dessa personer kan också hjälpa dig med att komma i kontakt med andra personer i samma situation, exempelvis via patientföreningar.

Hur kan man som anhörig eller närstående hjälpa till?

Som anhörig eller närstående är det viktigt att du förstår att trötthet i samband med cancersjukdom är ett vanligt symptom. Det är också viktigt att förstå att den kan påverka den drabbade i stor utsträckning. Försök att uppmuntra till aktivitet utan att överdriva. Ta hänsyn till dagsformen och gör gärna glädjefyllda saker tillsammans. Hjälpt gärna till med tyngre uppgifter som att bära och städa.

Avslutning

Trötthet i samband med en cancersjukdom är ett vanligt förekommande symtom. Det kan upplevas mycket frustrerande och påverka dig på olika sätt. För att kunna lära sig att leva med sin trötthet är det viktigt med kunskap. Om varför man blir trött. Om vad man kan göra för att minska eller lindra tröttheten. Berätta för din vårdpersonal hur du mår och reagerar på olika saker. Ni kanske då tillsammans kan se hur din situation kan förbättras. Tala också med dina medpatienter om tröttheten. Det kan dels vara skönt att få bekräftat att du inte är ensam. Men du kan också på så sätt få ytterligare tips vad du kan göra för att må bättre.



Utarbetad av Karin Ahlberg, leg sjuksköterska, fil dr och Evidensgruppen
vid verksamhetsområde onkologi (Jubileumskliniken)
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Göteborg
1 september 2011