

FATIGUE OCH AKTIVITETSBALANS

HANNA IVARSSON LEG ARBETSTERAPEUT

VEM ÄR JAG?

- Arbetar 50% inom slutenvården och 50% inom öppenvården
- Både onkologi och hematologi
- Cancerrehabteamet
- Hjärntumörsteamet

- Vad gör jag?



HUR ARBETAR JAG MED PATIENTERNA?

- Remiss
- Första besök (enskilt eller i team)
- Information kring fatigue
- Genomgång av strategier/ aktivitetsbalans
- Uppföljning

VAD FÅR PATIENTEN VETA?

- Idag får de flesta patienter information om att de kan drabbas av trötthet (!) under pågående behandling
- Majoriteten får *inte* information om risken för att uppleva fatigue också på lång sikt
- Patienten får *inte* tillräcklig information om anpassade åtgärder
- Hur fatigue kan påverka livet efter avslutad behandling berättas *inte* heller

FATIGUE

- Cancerrelaterad fatigue/ sjukdomsrelaterad trötthet/ "chemo brain"
- Skiljer sig från normal trötthet
- Både fysiskt och mentalt
- Vanligt förekommande (80%)
- Påverkar livskvalitén
- Svårt för andra att förstå



AKUT V/S KRONISK FATIGUE

Akut:

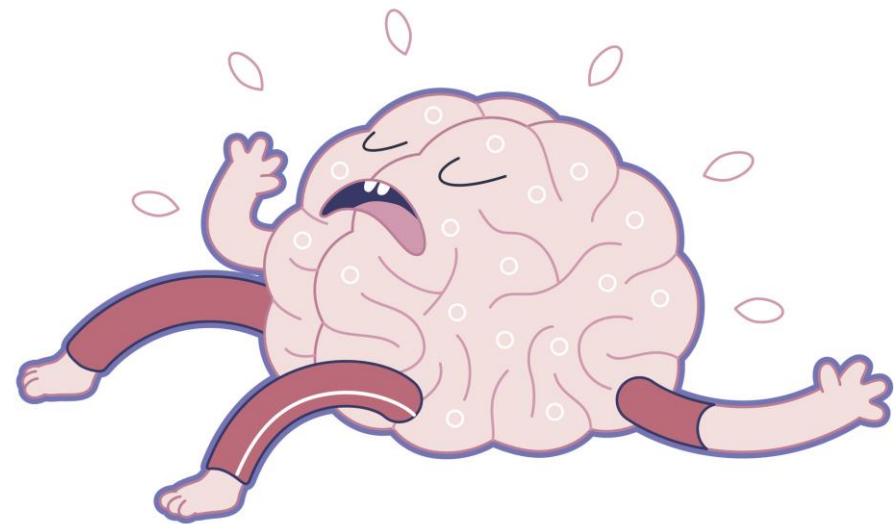
- I samband med en behandlingsperiod

Kronisk:

- Tid efter genomgången sjukdom eller behandling
- Ihållande i mer än tre månader

MENTAL TRÖTTHET/ HJÄRNTRÖTTHET

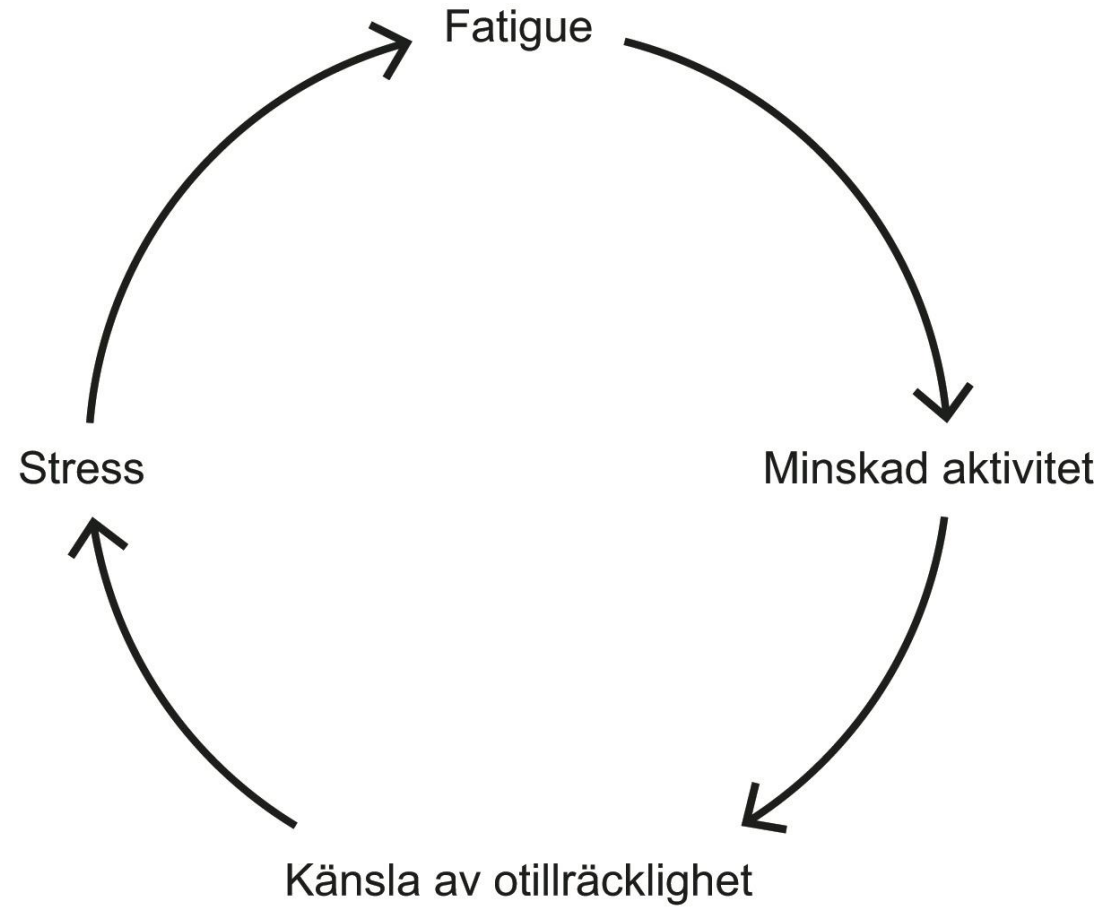
- Informationsbearbetning
- Snabb förlust av mental energi vid tankearbete
- Symtom:
 - Koncentrationssvårigheter
 - Minnesproblematik
 - Stimuli känslighet
 - Nedsatt tålamod
 - Labil
 - Initiativlöshet
 - Nedstämdhet
- Räcker inte med kort paus
- Berg- och dalbana
- Viktigt med stöd



VARFÖR FÅR MAN FATIGUE?

- Flera orsaker
- Ämnesomsättning
- Oro, illamående och smärta pga sjukdomen och behandlingarna
- Sömnsvårigheter
- Symptom från behandlingar → Minskad fysisk aktivitet
- Kroppens immunförsvar
- Psykiska påfrestningar
- Biverkning av behandlingarna

OND CIRKEL



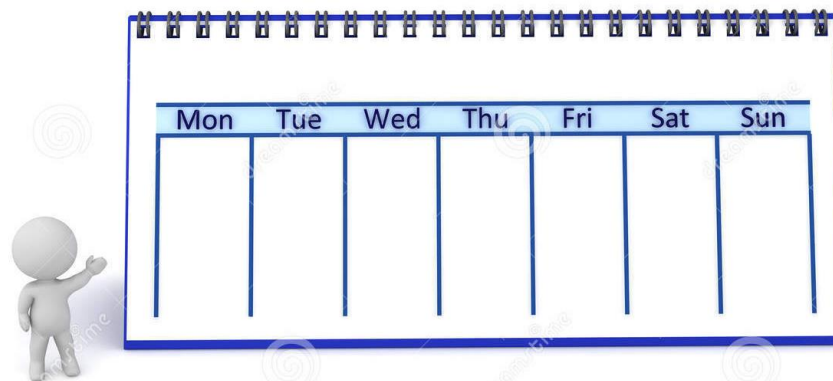
AKTIVITETSBALANS



AKTIVITETSBALANS

Hushålla med energi:

- Planera för vila före och efter aktivitet
- Göra lite i taget- ta pauser
- Delegera, prioritera, förenkla
- Tänk på tempot
- Kompensera med hjälpmedel
- Kognitiva strategier



TIPS SOM JAG BRUKAR GE

- Prioritera vila!
- Hitta aktiviteter som ger energi
- Anpassa vardagen utifrån tröttheten (just nu inte för alltid)
- Planera dagen, både för väntade händelser och oförutsedda händelser
- Dela upp aktiviteterna i två korta pass istället för ett långt
- Växla mellan olika typer av aktiviteter

VAD KRÄVS FÖR ATT UTFÖRA EN AKTIVITET, EX FYSISK TRÄNING

- En helhetsblick över dagen
- Kartläggning av aktivitetsutförandet och vilka delmoment som krävs
- Förberedelse
- Transport till/ från lokalen
- Koncentration
- Minne
- Förmåga att hantera flera intryck samtidigt
- Egna vanor och rutiner
- Fysisk förmåga

VAD KAN NI TÄNKA PÅ?

- Minska stimuli
- En sak i taget
- Försök hålla besöket kort
- Skriftlig information
- Samboka?
- När på dagen passar det för patienten

- Koppla in arbetsterapeut 😊

Svårt att ta beslut...

Orkeslös?

Långsam i tanken...

Zzzzzzz!

Känslig för ljud och ljus!

Koncentrationssvårigheter...

TRÖTT?

Får inget gjort!

Minnessvårigheter?

Kort stubin?

Seg!

Har du i samband med din cancerbehandling upplevt ett/flera av dessa påståenden så finns det stöd att få, delta i

Fatigueskola!

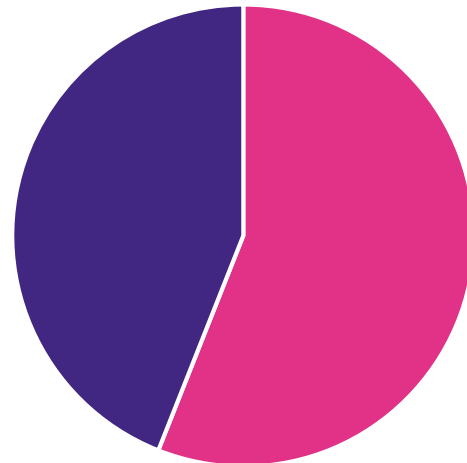
Ta kontakt med din läkare eller kontaktsköterska för mer information!

VART KOM DET IFRÅN?

- Uppmärksammat behov
- Utbildningar
- Forskning
- Enkätundersökning

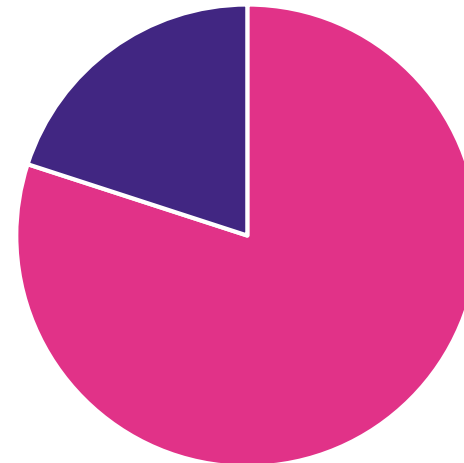
ENKÄTUNDERSÖKNING ONKOLOGEN 2020

Intresserade



■ Ja ■ Nej

Upplever fatigue



■ Ja ■ Nej

FÖR VILKA PATIENTER?

- Alla åldrar (helst ungefär i samma åldrar)
- 3 mån efter behandlingsstart
- Begränsad i vardagen på grund av fatigue
- Tala svenska
- Kunna delat vid alla tillfällen
- Vara beredd att göra en förändring
- Bör kunna delta vid olika typer av träning

UPPLÄGG

- 6-8 deltagare
- 6 tillfällen, 1 gång i veckan, 2 timmar/gång
- Utbildning + fika + träning
- Individuell första skattning av fatigue, fysisk funktionsförmåga och livskvalité
- Uppföljning 2 månader efter avslutad skola
- Evidensbaserat

- Digital skola?

FRÅGOR?





**REGION
KRONOBERG**