

# Træthed & søvn

April 2020

Tina K Thomsen

# Hvad er senfølger?

*Kort fortalt er senfølger en forandring eller en bivirkning efter en kræftsygdom eller kræftbehandling.*

*Årsagerne til senfølgerne er stadig diffuse, og forskerne ved ikke, om det er kemoterapien, strålerne, antihormonbehandlingen eller det traume det er at have kræft, som udløser senfølgerne.*

*Senfølgerne kan vise sig et stykke tid efter endt behandling eller først flere år efter.*

*Nogle af bivirkningerne er kroniske, mens andre er midlertidige og aftager over tid.*

*Det er meget forskelligt, hvilke senfølger man har og i hvor stort omfang, de påvirker ens hverdag.*

# Fysiske senfølger

Føleforstyrrelser

Mave/tarm problemer

Smerter i muskler og led

Lymfødem

Slimhindeproblemer – herunder  
skedetørhed og mundtørhed

Arvævsdannelse

Træthed

Problemer med balancen

Søvnløshed

Sexlivet påvirkes/ophører

Syn og hørenedsættelse

Hjerteproblemer

Tinnitus

Kramper

Tidlig overgangsalder herunder  
svedeture og knogleskørhed

Lungeskader

Halsbrand

Vægtøgning

# Træthed



# Et usynligt handicap

---

Træthed er et usynligt handicap.

Dvs. det kan ikke ses.

Træthed kan ikke måles eller testes objektivt, så det kan være svært at dokumentere sin træthed!



# Konstant dilemma i træthed

---

Det man  
gerne

Det man  
rent faktisk

**vil**

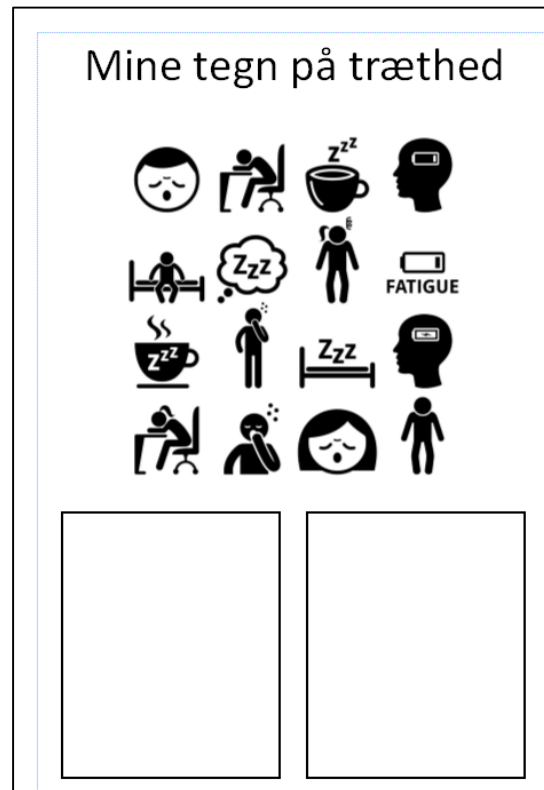


**kan**

# Hvad kan man gøre med sin træthed?

---

Det vigtigste: At man lærer sine træthedstegn at kende og øver sig i at genkende dem i hverdagen!



# Eksempler på træthedstegn

---

”Træt i hovedet”

”Dårlig koncentration”

”Tung i kroppen”

”Min højre arm og fod bliver tung”

”Dårlig koordination – Taber ting og bliver kluntet”

”Hovedpine”

”Irritabel og sur”

”Bliver ked af det”

”Svært ved at finde de rigtige ord”

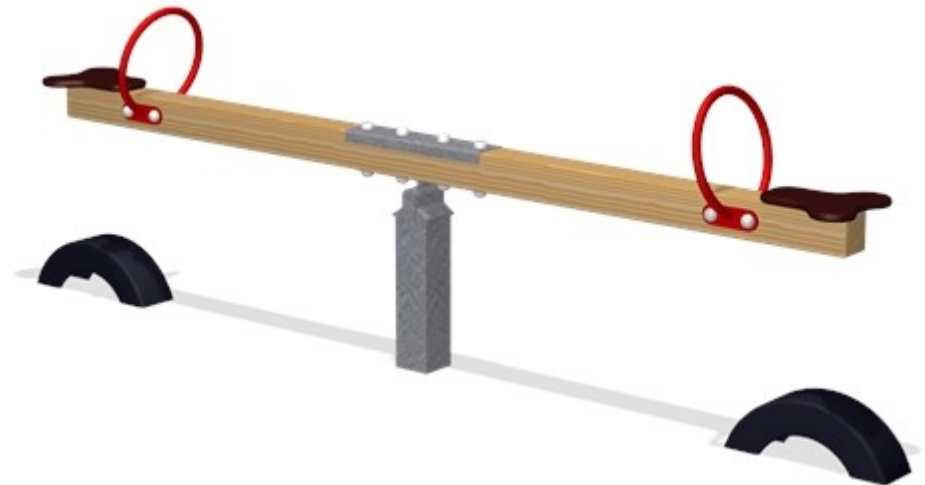


# Konstant dilemma i træthed

---

Sæt realistiske mål.

Ligevægt mellem det man  
vil ↔ kan.



# Forskellige træthedsformer



**Fysisk  
træthed**

**Mental  
træthed**

**Psykologisk  
træthed**

**Somatisk  
træthed**

**(Psyko-  
social  
træthed)**

# Forskellige træthedsformer




**Fysisk  
træthed**

Beskrivelse:

Kommer efter fysisk anstrengelse enten idræt eller fysisk arbejde fx i haven

Hvile hjælper

# Forskellige træthedsformer



**Somatisk  
træthed**

Beskrivelse:

Somatisk træthed er relateret til fysiske sygdomme.

# Forskellige træthedsformer




## Beskrivelse

Kommer efter mental eller kognitiv anstrengelse fx situation hvor du skal koncentrere dig eller får mange input fra f.eks. mange mennesker.

Trætheden ophobes, men bliver mindre efter hvile.

- Kan komme pludseligt og hurtigt uden forvarsel, og føles som en udmattelse hvor det er umuligt at fortsætte det du er i gang i.
- Koncentrationsproblemer
- Opmærksomhedsbesvær
- Trætheden varierer - oftest mest energi om morgenen/efter hvile (modsat den psykologiske træthed)
- Kræver langstidsrestitution efter overanstrengelse

# Forskellige træthedsformer



## Psykologisk træthed

Beskrivelse.

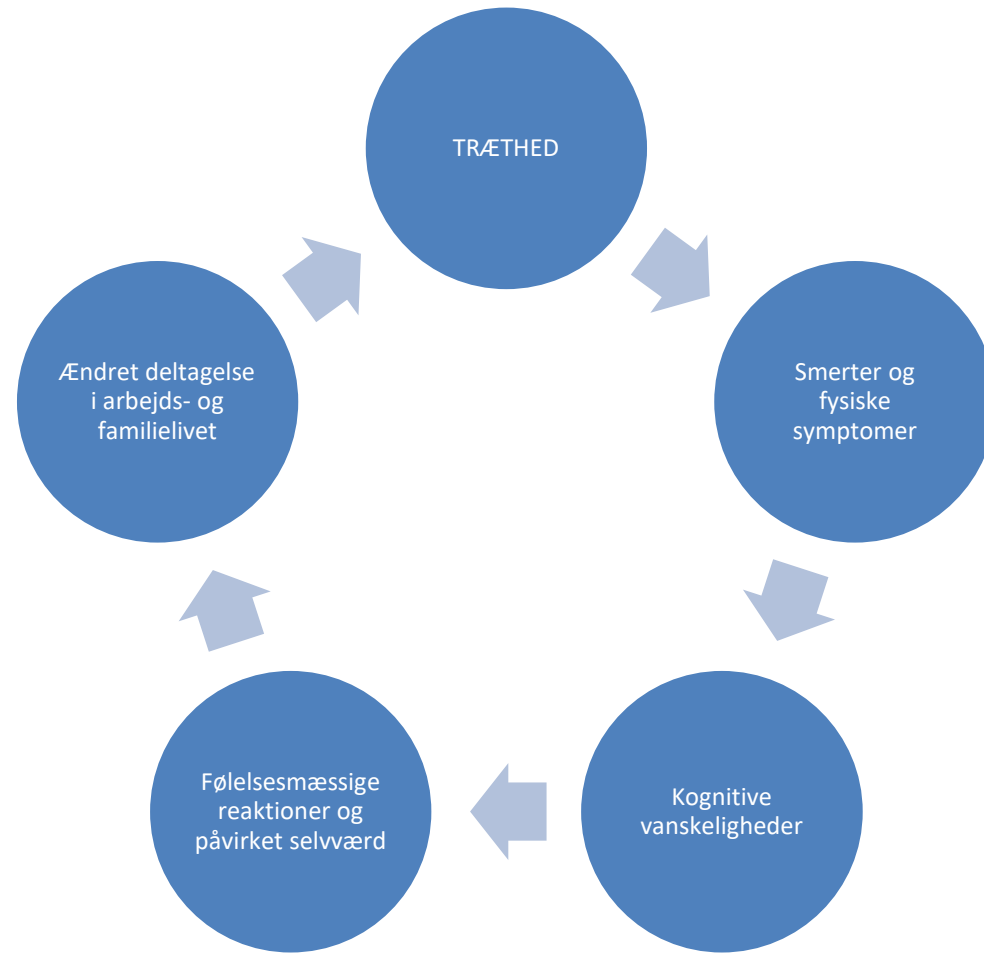
Karakteriseret ved nedsat motivation og interesse.

Kommer ofte i forbindelse med lette/mellem depression og angst. En følelse af uoplagthed og energiforladthed.

Forsvinder ikke ved ikke ved hvile.

Initiativ og energiforladt helt ofte værst om morgenen og lysner op ad dagen.

# Sammenhæng mellem symptomer og vanskeligheder



# Hvad kan man gøre med sin træthed?

---

Lær at disponere over dine resterende kræfter / energi



Før dit kræftforløb



Efter dit kræftforløb



# Hvad kan man gøre med sin træthed?

---

Hold mange pauser og/eller hvil



Del opgaverne / aktiviteterne op i overskuelige små  
"bidder"



# Hvad kan man gøre med sin træthed?

---

## **LIVSTIL – Måden du vælger at leve på**

### **Mad - Spis sundt!**

Sørg for et stabilt blodsukker!

Evt. mange mellemmåltider

Undgå for meget sukker.



# Hvad kan man gøre med sin træthed?

---

## **LIVSTIL – Måden du vælger at leve på**

### **Medicin/Kosttilskud**

Få evt. tjekket i en blodprøve hos lægen om der er nogle mineraler og vitaminer du mangler.

Er din medicin sløvende  
– findes der evt.  
et andet præparat?



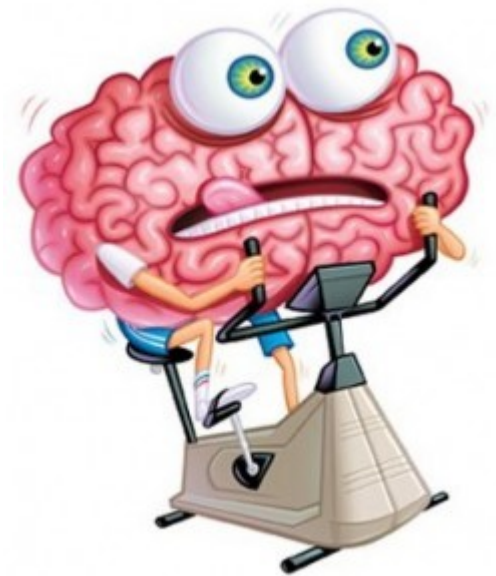
# Hvad kan man gøre med sin træthed?

---

## LIVSTIL – Måden du vælger at leve på

### Motion

*”Det koster energi at få energi”*



# Hvad kan man gøre med sin træthed?

---

## LIVSTIL – Måden du vælger at leve på

### Få nok søvn

Sørg for at have et fornuftigt søvnmønster

Voksne skal have min. 7,5 times søvn.



*"Man bør sove regelmæssigt hver nat. Det er ikke optimalt, at man udvikler søvnmangel i løbet af ugen, for derefter at 'sove ud' i løbet af weekend."*

Kilde: Netdoktoren.dk

# SØVNDAGBOG



# SØVNDAGBOG

SØNDAG

## UDFYLDES OM MORGEN

Hvad foretog jeg mig timen inden jeg gik i seng:

\_\_\_\_\_

I går aftes gik jeg i seng kl \_\_\_\_\_ og slukkede lyset kl \_\_\_\_\_

Jeg vågnede \_\_\_\_\_ gange i løbet af natten.

Ved hver opvågning var jeg vågen i \_\_\_\_\_ minutter.

I morges vågnede jeg kl \_\_\_\_\_ og stod op kl \_\_\_\_\_

Total søvnlægde \_\_\_\_\_ timer \_\_\_\_\_ minutter.

## UDFYLDES INDEN DU SOVER

Har du gået en tur i dag (sæt kryds) \_\_\_\_\_ JA \_\_\_\_\_ NEJ

Har været ude i dagslys i \_\_\_\_\_ minutter

Motion: \_\_\_\_\_

Antal kopper kaffe \_\_\_\_\_ Alkohol \_\_\_\_\_

Har du taget en lur? Antal minutter \_\_\_\_\_ kl \_\_\_\_\_

Hvordan har du haft det i dag? \_\_\_\_\_