

Złe samopoczucie i zmęczenie w czasie chemioterapii

I. Jak chemioterapia wpływa na ogólne samopoczucie?

Odczucia związane z przyjmowaną chemioterapią są różne i zależą od wielu czynników, np.: od stanu twojego zdrowia przed leczeniem, od dawki i rodzaju leków chemioterapeutycznych, a także od rodzaju i stopnia zaawansowania choroby nowotworowej.

Najczęściej występuje uczucie zmęczenia, osłabienia czy też wyczerpania, któremu towarzyszy niepokój, smutek, przygnębienie.

Możesz czuć się także rozdrażniony, a nawet zły.

Poczucie osamotnienia i bezradności to także częste objawy u chorych z chorobą nowotworową.

Takie uczucia są normalne i a ponadto zmęczenie występujące podczas chemioterapii może Ci utrudniać radzenie sobie z emocjami.

Jak można sobie poradzić ze złym samopoczuciem i zmęczeniem w czasie chemioterapii?

Zalecenia pielęgniarские:

- Zadbaj o sposób transportu do podmiotu leczniczego. Zorganizuj sobie pomoc w przywiezieniu na chemioterapię i odwiezieniu do domu.
- Ważny jest odpoczynek. Zadbaj o to, aby zaraz po przyjęciu leków odpocząć. Zarezerwuj sobie czas na odpoczynek, sen lub relaks przy spokojnej muzyce. Skieruj myśli na coś przyjemnego. Spokojnie oddychaj.
- Poproś kogoś o pomoc w codziennych obowiązkach. Poproś o pomoc w przygotowaniu posiłków oraz opiece nad dziećmi.
- Ćwiczenia fizyczne poprawiają samopoczucie. Jeśli wolisz odpocząć poprzez lekkie ćwiczenia fizyczne, możesz wybrać się z kimś na krótki spacer. Możesz ćwiczyć jogę. Upewnij się u lekarza, jaki wysiłek fizyczny możesz zastosować.
- Możesz poprosić o wsparcie innych. Możesz sobie pomóc poprzez: rozmowę z bliską osobą, do której masz zaufanie, udział w zajęciach w grupie wsparcia, spotkanie z psychoterapeutą.