

Træthed



Forord

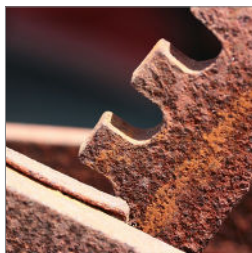
Træthed er et markant problem hos mange med nyresygdom. Mange oplever nemlig en form for træthed, som ikke går væk efter en god nats søvn.

Denne pjece indeholder information om årsager til træthed, konsekvenser af træthed og ikke mindst gode råd til, hvordan du kan reducere trætheden.

Pjecen er skrevet af Hanne Agnholt, sygeplejerske, hæmodialyseafsnittet, Aalborg sygehus, Maria Lahoz, sygeplejerske, hæmodialyseafdelingen, Fredericia sygehus og Agnete Leschly, sygeplejerske, hæmodialyseafsnittet, Aarhus Universitetshospital.

Pjecen er revideret i september 2014.

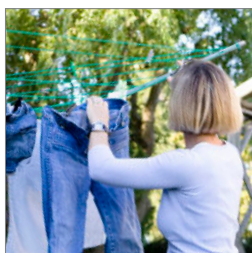




Træthedsoplevelsen s. 4



Motion og træthed s. 7



Hverdagstips s. 11

INDHOLD

- 4 Træthed opleves forskelligt**
- 5 Årsager til træthed**
- 6 En nemmere hverdag**
- 6 Mad
- 7 Motion
- 8 Søvn
- 9 Familie, venner og arbejde
- 9 Sex og samliv
- 10 Fortæl om din træthed**
- 11 Hverdagstips**

Træthed opleves forskelligt

Mange mennesker med en nyresygdom oplever en stærkere følelse af træthed som følge af deres sygdom. Men det varierer fra person til person, hvor meget trætheden fylder i hverdagen og hvor længe trætheden varer ved. Fylder trætheden meget, kan det være svært at overkomme dagligdags gøremål såsom madlavning og rengøring. Træthed kan også gøre det vanskeligt at koncentrere sig om arbejde eller skole. For nogen kan det være vanskeligt at finde energien til at se venner og familie, og træthed kan også påvirke dit humør. Du kan blive mere irriteret og utålmodig. Træthed kan påvirke forholdet til din kæreste eller ægtefælle. De opgaver i hjemmet, du klarede før, kan det være sværere at finde energi til. Din lyst til sex kan også blive mindre pga. træthed.

Træthed kan således have mange konsekvenser for dit liv. Det er derfor vigtigt, at du forholder dig til trætheden, hvis du mærker den. Det er også vigtigt at få talt med familie og venner, så de ved, at når du siger fra, så skyldes det ikke dovenskab eller manglende vilje.



“Der er ikke meget overskud, det er som at køre med håndbremsen på.”

Årsager til træthed

Årsagerne til træthed kan være mange. Alene det at have en nyresygdom kan fremkalde træthed.

Andre typiske årsager er:

- Dialysebehandlingen
- For lidt dialysebehandling/dårlig rensning
- Stort væsketræk under dialysebehandlingen
- Medicin

Nyresygdom er samtidig en stor belastning for kroppen og kan føre til ændringer i kroppen, som også er træthedsfremkaldende f.eks.:

- Blodmangel
- Forstyrrelser i kroppens saltbalance
- Forstyrrelser i kroppens kalkbalance
- Muskel- og ledsmerter

Mange dialysepatienter oplever desuden, at appetitten forsvinder. Risikoen er, at man ikke får spist nok, og at kroppen derfor ikke får den energi, den skal bruge. Det kan også være en årsag til træthed.

Træthed kan være selvforstærkende. Træthed kan gøre, at du får en passiv livsstil, hvor du ikke får bevæget dig nok. For lidt bevægelse svækker musklerne, og det fører til yderligere træthed.

Endelig kan det være en stor psykisk belastning at få diagnosen kronisk nyresvigt. Bekymring, stress, angst og depression er almindeligt hos mennesker med en nyresygdom, og det tærer på energien. Følelsen af at være afhængig af behandling og andre menneskers hjælp og følelsen af ikke selv at have kontrollen med sit eget liv kan også fremkalde træthed.

Godt råd:

Tal med din læge eller sygeplejerske om hvilke årsager, der kan være til netop din følelse af træthed. Nogle af årsagerne kan måske behandles, andre kan der rådgives om.

En nemmere hverdag

Der er heldigvis mange ting, du selv kan gøre for at holde trætheden i snor.

Mad

Hvis du har nedsat appetit, er det vigtigt, at der er meget energi i den mad, du spiser. Ellers risikerer du at tabe vægt og dermed blive mere træt.

På www.nyreforeningen.dk finder du relevant information om kost til nyrepatienter. Her kan du også downloade Nyreforeningens opskriftssamlinger og kogebogen ”Mad der smager”.



Gode råd til din madlavning:

- Energi- og proteindrikke er en god idé, hvis du i perioder har svært ved at få tilstrækkelig energi gennem den mad, du spiser
- Spis helst 3 hovedmåltider og 3-4 mellemmåltider for at få energi nok
- Dyrk motion. Det skærper appetitten
- Når energien er størst, så tilbered ekstra måltider og frys dem ned til perioder, hvor energien er lav
- Tal med diætisten og personalet på din dialyseafdeling



Motion

Motion styrker musklerne, og det giver mere energi. Når du dyrker motion, udløser det endorfiner i kroppen, også kaldet kroppens egen lykkepille. Motion er derfor godt til at modvirke mange af årsagerne til træthed.

På www.nyreforeningen.dk finder du gode råd til at komme i gang med motionstræning. Her kan du også downloade Nyreforeningens pjeces ”Motion” med forslag til øvelser mv.



Gode motionsråd:

- Dyrk regelmæssigt let motion, såsom en gåtur (er du indlagt, kan du gå en tur på hospitalsgangen)
- Forsøg at styrketræne 10 minutter dagligt. Du kan godt styrketræne under dialyse eller når du sidder hjemme i din stol
- Start let ud og øg så langsomt motionstræningen
- Før evt. dagbog så du kan se dine forbedringer
- Få idéer til øvelser hos fysioterapeuten eller sygeplejersken på din dialyseafdeling
- Nogle dialyseafsnit tilbyder holdtræning, hvor du kan træne sammen med andre dialysepatienter. Spørg i din afdeling.



Søvn

Mærker du til træthed, er det vigtigt, at din søvn er god. Det er også vigtigt at prøve at overholde en normal søvnrytme, selvom din træthed giver dig lyst til at sove hele tiden. For megen søvn eller hvile i løbet af dagen kan gøre det vanskeligt at sove om natten.

Gode råd til at få en god søvnrytme:

- Stå op på samme tidspunkt hver dag
- Hold en konstant og behagelig temperatur i soveværelset
- Spis et lille måltid, inden du går i seng
- Undgå kaffe, te og cigaretter om aftenen. De virker opkvikkende
- Skru i løbet af aftenen gradvist ned for de aktiviteter, forstyrrelser og støj, der virker aktiverende på din adfærd. Den generelle mentale aktivering skal reguleres ned, før du kan falde i søvn.
- Kroppens produktion af det søvnfremmende hormon, melatonin, hæmmes kraftigt af lys. Derfor er det en god idé at dæmpe lys og undgå brugen af forstyrrende teknologi som tv, computer og mobiltelefon, inden du skal sove.
- Prøv at falde til ro med for eksempel en god bog eller afslappende musik
- Undgå larm. Brug eventuelt ørepropper

Familie, venner og arbejde

Hvis du er for træt til at overkomme daglige opgaver i hjemmet eller aftaler med vennerne, så melder den dårlige samvittighed sig let. Derfor er det en god ide at tale med familie og venner om din træthed, så de kan forstå, hvorfor du ofte siger fra.

Træthed kan også gøre det vanskeligt at varetage et arbejde. Det kan blive nødvendigt at gå ned i timetal eller helt stoppe med at arbejde. Derfor bør du søge information og rådgivning om dine rettigheder. Du kan ringe til Nyreforeningens socialrådgiver og få gratis rådgivning. Tlf. 50 93 59 50. Du kan også gå ind på www.nyreforeningen.dk og finde relevant information om dine sociale rettigheder.

Sex og samliv

Hvis trætheden rammer, kan lysten og energien til sex forsvinde. Det kan give problemer i parforholdet, og derfor er det vigtigt at få talt sammen om eventuelle problemer. Er der en læge, sygeplejerske eller anden fagperson, som I er trykke ved, så kan det være en god idé at tale med vedkommende om seksuelle problemer.

Hos Nyreforeningen kan du også få information, råd og vejledning. På www.nyreforeningen.dk finder I relevant information og Nyreforeningens pjece "Seksualitet".



Hvis du er træt, kan det gå ud over lysten til sex og det er vigtigt at du taler med din partner om din træthed.

Fortæl om din træthed

Det er ikke let at leve med kronisk træthed. Forskellen mellem det du gerne vil og det du faktisk magter kan føre til frustrationer, som det kan hjælpe at tale om. Derfor er det vigtigt at fortælle både plejepersonalet og dine pårørende om din træthed og hvordan den påvirker dig.

Trætheden varierer, og det kan være svært for både dig selv og andre at forstå, at du ene dag kan klare meget og den næste dag knap så meget eller måske endda ingenting. Planlægning og prioritering af aktiviteter er derfor vigtigt, men det er også vigtigt at tale med venner og familie om, at alting ikke altid er, som det ser ud.

At tale om trætheden og være ærlig giver omgivelserne de bedste muligheder for at støtte og vejlede dig i at håndtere de konsekvenser, trætheden har i dit liv.



"Omgivelserne kan ikke se, jeg er træt. De tror, jeg er doven."

Hverdagstips



- Planlæg din dag, så du har tid til at hvile
- Tag hellere små hvil og pauser end én lang hvilepause
- Overvej hvilke ting der skal gøre i dag og hvilke ting, der kan vente til i morgen
- Overvej om andre kan hjælpe dig med de ting, som skal gøres
- Oprethold et socialt liv og prøv at finde en balance mellem det du er nødt til at gøre og de ting der gør dig glad
- Læg mærke til hvilke aktiviteter der trætter dig mest
- Accepter at du ikke har overskud til at gøre, hvad du plejer
- Tal med andre om din træthed

Nyreforeningen
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup
Telefon: 43 52 42 52
E-mail: mail@nyreforeningen.dk
www.nyreforeningen.dk

For 250 kr. om året bliver du medlem af Nyreforeningen og får en masse fordele. Læs mere og meld dig ind på vores hjemmeside eller ved at ringe til os.