



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

خستگی و شیمی درمانی ۲

تهیه کننده: خانم اکرم بوستانی

کارشناس ارشد پرستاری

با نظارت: آقای دکتر رضا وجدانی فوق

تخصص خون و آنکولوژی

واحد آموزش ضمن خدمت

زمستان ۱۴۰۳

فعالیت

تحقیقات نشان می دهد که ورزش می تواند خستگی را کاهش دهد و به خواب بهتر در شب کمک کند. سعی کنید چند دقیقه پیاده روی کنید، یوگا انجام دهید یا دوچرخه سواری کنید، زمانی که بیشترین انرژی را دارید برنامه ریزی کنید تا فعال باشید، با پزشک یا پرستار خود در مورد راههایی که می توانید در حین شیمی درمانی فعالیت داشته باشید صحبت کنید سعی کنید زیاد کار نکنید.

با خستگی، ممکن است انرژی کافی برای انجام تمام کارهایی که می خواهید انجام دهید نداشته باشید، فعالیتهایی را که می خواهید انجام دهید انتخاب کنید و اجازه دهید شخص دیگری به شما کمک کند.

فعالیت های آرام مانند خواندن، بافتن یا یادگیری زبان جدید روی نوار را امتحان کنید.

هر شب حداقل هشت ساعت بخوابید. این خواب ممکن است بیشتر از نیاز شما نسبت به زمان قبل از شیمی درمانی باشد به احتمال زیاد شب هایی را که در ورزش فعال هستید بهتر بخوابید. همچنین ممکن است قبل از رفتن به رختخواب، استراحت برای شما مفید باشد. به عنوان مثال، ممکن است یک کتاب بخوانید، روی یک پازل کار کنید، به موسیقی گوش دهید یا سرگرمی های آرام دیگری انجام دهید. مانند خواندن، بافتن یا یادگیری زبان جدید روی نوار را امتحان کنید.

برای یک برنامه کاری برنامه ریزی کنید که مناسب شما باشد. خستگی ممکن است بر میزان انرژی که برای کار خود دارید تأثیر بگذارد ممکن است آنقدر احساس خوبی داشته باشید که بتوانید برنامه کامل خود را انجام دهید؛ یا ممکن است نیاز داشته باشید کمتر کار کنید - شاید فقط چند ساعت در روز یا چند روز در هفته. اگر شغل شما اجازه می دهد، می توانید با رئیس خود در مورد راههای کار در خانه (دورکاری) صحبت کنید، یا ممکن است بخواهید در حین شیمی درمانی به مرخصی پزشکی بروید برای مدتی کار را متوقف کنید، بگذارید دیگران کمک کنند.

از اعضای خانواده و دوستان بخواهید در مواقعی که احساس خستگی می کنید به

شما کمک کند؛ مثلاً در کارهای خانه یا بردن شما برای ویزیت پزشک، خریدن غذا و پختن وعده های غذایی که الان میل کنید یا در فریزر قرار بدهید.

از دیگرانی که سرطان دارند یاد بگیرید. افرادی که سرطان دارند می تواند با به اشتراک گذاشتن راههایی که خستگی را مدیریت می کند کمک کنند یکی از راههای ملاقات با دیگران، پیوستن به یک گروه پشتیبانی است چه به صورت حضوری یا آنلاین.

هر روز احساس خود را یادداشت کنید این به شما کمک می کند تا برای بهترین استفاده از زمان خود برنامه ریزی کنید.

دفتر روزانه خود را می توانید به پرستار خود نیز نشان بدهید، اگر متوجه تغییراتی

در سطح انرژی خود شدید، چه انرژی زیادی دارید و چه بسیار خسته هستید، به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید.

با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید پزشک شما ممکن است داروهایی را تجویز کند که می تواند به کاهش خستگی کمک کند، احساس خوبی به شما بدهد و اشتهای شما را افزایش دهد. همچنین اگر خستگی شما ناشی از کم خونی باشد، ممکن است دارو درمانی را پیشنهاد کند.

منابع:

AMERICAN CANCER SOCIETY
CHEMOTHERAPY FOR YOU