

# Kreftrelatert fatigue – Årsaker og anbefalinger

## Snakk alltid med legen din hvis du føler deg utmattet eller unormalt sliten

### Anbefalinger ved spesifikke årsaker

Å R S A K E R	Kreftbehandling	Snakk med legen din
	Anemi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Snakk med legen din</li><li>• Medisinsk behandling</li></ul>
	Spisevansker	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spis mindre måltider oftere</li><li>• Drikk ofte</li></ul>
	Smerte	<ul style="list-style-type: none"><li>• Snakk med legen din</li><li>• Medisinsk behandling</li></ul>
	Medisiner	Snakk med legen din
	Insomnia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fokuser på et regelmessig søvnmønster</li><li>• Sov minst mulig i løpet av dagen</li><li>• Legg deg til samme tid hver kveld</li></ul>
	Psykologiske effekter	<ul style="list-style-type: none"><li>• Snakk med legen din</li><li>• Kognitiv terapi</li><li>• Medisinsk behandling</li></ul>
Andre sykdommer (f.eks. diabetes)	Snakk med legen din	

### Generelle anbefalinger

#### Fysisk aktivitet

- Utfør moderat fysisk aktivitet hver dag
- Start rolig og finn ett aktivitetsnivå som passer for deg
- Må tilpasses hver person
- Be om henvisning til fysioterapeut for å få satt opp et treningsopplegg som passer for deg

#### Hvile

- Planlegg dagen slik at du finner en god balanse mellom aktivitet og hvile
- Skriv dagbok for bli bevisst på hva som gir/tapper deg for energi
- Sett gjerne opp tidspunkter i løpet av dagen som er avsatt for hvile

#### Andre råd

- Spis næringsrik og variert mat og drikk ofte
- Snakk med andre som er eller har vært i samme situasjon som deg
- Spør familie og venner om hjelp til praktiske gjøremål
- Finn avstressende aktiviteter