

# Zmęczenie u chorego



Autor  
Renata Lasota  
Fizjoterapeutka

3 minuty czytania

Objaw zmęczenia u chorego może być na tyle uporczywy, że uniemożliwia normalne, codzienne funkcjonowanie. Nadmierne znużenie staje się **niepokojące**, jeśli trwa codziennie lub prawie codziennie **przez okres dwóch tygodni**.

Taki stan może prowadzić do frustracji i obniżenia jakości życia. Dlatego nie należy się mu poddawać. Przestrzegając pewnych wskazówek, możemy wpłynąć na zmniejszenie odczuwania zmęczenia.

## Objawy, po których możemy rozpoznać zmęczenie

- ✓ ogólne osłabienie i ciężkość kończyn, trwające dłużej niż zwykle po wysiłku fizycznym lub umysłowym
- ✓ utrudniona koncentracja (niechęć do myślenia o czymkolwiek)
- ✓ utrata zainteresowania codziennymi czynnościami, np. toaletą, przygotowaniem posiłków
- ✓ bezsenność lub nadmierna senność
- ✓ brak uczucia odprężenia i regeneracji sił po śnie
- ✓ zaburzenia emocjonalne (smutek, frustracja, drażliwość, złość)
- ✓ wyraźne problemy z zapamiętywaniem (roztargnienie, zapominanie)

Zmęczenie w nieuleczalnej chorobie może mieć swoją konkretną przyczynę, np. niedokrwistość, zaburzenia elektrolitowe itp.

Gdy zauważysz u chorego objawy przewlekłego zmęczenia, należy o tym porozmawiać z lekarzem i jeżeli to możliwe zastosować odpowiednie środki farmakologiczne.

## Działania pomocne w zmniejszeniu zmęczenia chorego

- ✓ Aktywność fizyczna chorego
- ✓ Zmniejszenie stresu związanego z chorobą
- ✓ Prawidłowe odżywianie chorego

# Sposoby radzenia sobie ze zmęczeniem chorego

## Aktywność fizyczna

- ✓ Umiarkowane **ćwiczenia fizyczne**, dostosowane indywidualnie, wpływają korzystnie na samopoczucie chorego. Brak ruchu jest jednym z czynników nasilających objawy zmęczenia, dlatego w terapii dąży się do zwiększania aktywności fizycznej.
- ✓ Aktywność ruchową chorego zwiększamy poprzez namówienie go do **zmiany pozycji** w łóżku, np. obrotu na drugi bok, przyjęcia pozycji siedzącej na łóżku lub wózku, poprzez spacer na wózku lub przy asekuracji.
- ✓ Osoby w lepszej kondycji mogą korzystać z treningu marszowego, jazdy na rowerku stacjonarnym.
- ✓ Drobnie prace domowe, tj. obieranie warzyw, ścieranie kurzu z mebli są również dobrym sposobem na walkę ze znużeniem. Dodatkowo, wykonanie tych czynności podnosi poczucie własnej wartości i daje satysfakcję z pożytecznej pracy.
- ✓ Dzięki **aktywności fizycznej** poprawia się nastrój chorego, dochodzi do uwolnienia hormonów szczęścia, które również powodują zmniejszenie **dolegliwości bólowych**. Poprawia się również jakość snu i zmniejsza się uczucie zmęczenia. Dodatkową zaletą wysiłku jest profilaktyka przykurczy, osłabienia i zaniku mięśni oraz powikłań, tj. **odleżyny**, zapalenie płuc, osteoporoza. Podczas aktywności poprawia się krążenie oraz wydolność oddechowa.

## Zmniejszenie stresu związanego z chorobą

- ✓ Bardzo dobre efekty daje terapia zajęciowa, np. robótki ręczne, prace plastyczne, czytanie, słuchanie muzyki, korzystanie z technik relaksacyjnych.
- ✓ W miarę możliwości należy zachęcać chorego do podtrzymywania zainteresowań i hobby. To pomoże zapomnieć o chorobie i poprawi samopoczucie.
- ✓ W uzyskaniu wyciszenia i odprężenia pomogą także ćwiczenia oddechowe, wykonywane w rytm muzyki relaksacyjnej.
- ✓ Nieocenioną pomocą w likwidacji napięcia i stresu jest rozmowa z psychologiem lub z osobami znajdującymi się w podobnej sytuacji życiowej (korzystanie z grup wsparcia).
- ✓ Dobrze sprawdzi się prowadzenie dzienniczka - rodzaju pamiętnika, w którym znajdują się informacje dotyczące zmęczenia i samopoczucia. Systematyczne notatki ujawnią porę dnia, w której zmęczenie jest największe, a także podpowiedzą jakie czynności powodują nadmierne znużenie. Dzienniczek pozwoli wyciągnąć wnioski, w jaki sposób należy zmienić plan dnia oraz czy podejmowane wysiłki przynoszą oczekiwane efekty.
- ✓ Aby opis intensywności odczuwanego zmęczenia był jak najbardziej wiarygodny, możemy poziom zmęczenia przedstawić w skali liczbowej, gdzie „0” oznacza brak zmęczenia, a „10” oznacza maksymalne zmęczenie.

- ✓ Znużenie w końcowej fazie życia jest traktowane jako objaw zejściowy, zmniejszający cierpienie. Nie należy go leczyć. Dowiedz się [jak poznać, że chory umiera.](#)

## Prawidłowe odżywianie

- ✓ Poznaj główne [zasady żywienia](#), stosuj odpowiednią [diętę dla chorego](#).
- ✓ Zadbaj o odpowiednie [odżywienie chorego](#).
- ✓ Dowiedz się co zrobić, jeśli [chory nie chce jeść](#).

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](#) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.