

Syöpään liittyvä uupumus eli fatiikki



World
Physiotherapy
Europe region

Miten arvioit uupumusta?



Uupumus on oire, joka voi esiintyä yhdessä muiden oireiden, kuten unihäiriöiden, ahdistuksen, masennuksen, kivun ja kognitiivisten haasteiden kanssa. Jos potilaasi uupumus on voimakasta, tulisi se arvioida ESMO:n ohjeiden mukaisesti. Skannaa QR-koodi päästäksesi ESMO-ohjeisiin.



Kuinka uupumusta voi hoitaa?



Fyysinen aktiivisuus

Syöpään sairastuneita tulisi kannustaa olemaan fyysisesti aktiivisia, samoin kuin suositellaan kaikille aikuisille.

Fyysinen harjoittelu ja liikunta

- **Ajankohta:** syöpähoitojen aikana ja niiden jälkeen
- **Harjoitustapa:** ohjattu kestävyys- ja lihasvoimaharjoittelu
- **Teho:** kohtalainen - rasittava
- **Tiheys:** 2 - 3 kertaa viikossa
- **Kesto:** 30 minuuttia tai enemmän, vähintään 12 viikon ajan



Itsehoidon ohjaus

Tärkeää on tarjota tietoa ja neuvoja syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen syöpään liittyvästä uupumuksesta, sen ehkäisystä ja hoidosta. Tutkimustieto osoittaa, että itsehoidon ohjaus syöpään sairastuneille vaikuttaa positiivisesti heidän uupumukseensa ja elämänlaatuunsa.

Mitä on syöpään liittyvä uupumus?

Se on subjektiivinen moniolotteinen kokemus, jota pidetään yleisimpänä syöpään liittyvänä oireena. Uupumus voi ilmetä jo diagnoosivaiheessa ja yleensä se lisääntyy tai voimistuu hoitojen edetessä.

Oireet

Jatkuva tai toistuva energian puutteen ja uupumuksen tunne fyysisesti, emotionaalisesti ja/tai kognitiivisesti koettuna. Uupumus ei ole sidoksissa edeltävään toimintaan tai tekemiseen. Se heikentää toimintakykyä ja yleistä elämänlaatua.

Etiologia

Etiologiaa ei täysin tunneta, mutta siihen on yhdistetty seuraavia:

- **Altistavat tekijät:** samanaikaiset sairaudet, biologinen sukupuoli, perimä, kehon koostumus, syöpähoitot, masennushistoria.
- **Laukaisevat tekijät:** aineenvaihdunnalliset häiriöt, systeeminen krooninen tulehdus, solujen kiihtynyt ikääntyminen.
- **Ylläpitävät tekijät:** muuttuvat elintavat, kuten ruokavalion ja fyysisen aktiivisuuden taso.



(Re)Sources:

15/04/2023



Suomennos: Suomen Fysioterapeutit ry

The Europe Region of World Physiotherapy ei ole vastuussa tämän dokumentin suomennoksesta.

Alkuperäinen versio ja enemmän tietoa infograafista löytyy:

<https://www.erwcpt.eu/infographics>