

FOCUS PÅ LIVET



Fjordengen 25 • 6960 Hvide Sande • Tlf. 9659 4900  
mail@ankerfjordhospice.dk

[www.ankerfjordhospice.dk](http://www.ankerfjordhospice.dk)



# TRÆTHED



BEDST MULIG LIVSKVALITET

---

"Jeg ser du er træt  
Men jeg kan ikke gå alle skridtene for dig  
Du må gå dem selv, men jeg vil gå dem med dig  
Jeg vil gå dem med dig.

Bjørn Eidsvåg 1983

---

## Træthed

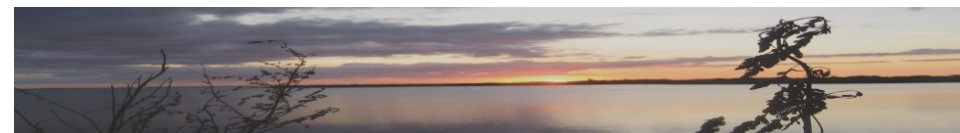
### Hvad er kronisk træthed?

Kronisk træthed er en vedvarende træthed, der ikke forsvinder efter en god nats søvn. Trætheden er både fysisk og psykisk.

### Hvordan påvirker den kroniske træthed din daglighed:

- Besvær med at klare selv de mindste gøremål.
- Besvær med at tænke klart, tale eller træffe beslutninger.
- Besvær med at koncentrere dig. Selv læsning, eller det at se TV kan være svært.
- Trætheden kan forårsage, at du bliver utålmodig over for familie og venner.
- Det kan få dig til at sige nej tak til besøg.
- Trætheden kan påvirke dit humør. Du bliver måske lettere ked af det eller irriteret.
- Trætheden kan også være din ven, der mildner smerter, svære tanker og følelser.

Trætheden varierer og det kan være svært for både en selv og andre at forstå, at man den ene dag kan klare meget, og den næste dag kun knap så meget eller måske ingenting.



### Hvad kan du gøre som patient:

- Planlæg dagens aktiviteter. Gør først de ting du prioriterer højest.
- Tag hellere små hvil eller pauser i stedet for en lang hvileperiode.
- Overvej hvad der er vigtigst du selv gør, og hvad du kan overlade til andre at gøre.
- Læg mærke til at aktiviteter som at høre musik eller høre lydbøger kan være mindre anstrengende.
- Lav evt. aftaler omkring tidspunkter for besøg eller telefonopkald fra venner og familie.
- En god nattesøvn er væsentlig. Tal med personalet om evt. problemer hermed.
- Prøv at acceptere, at du ikke har overskud til at gøre, hvad du plejer.

Det kan være svært at lide af træthed. Dilemmaet imellem det man gerne vil, og det man ikke kan, fører ofte til frustrationer. Det kan nogle gange hjælpe at tale om det.

### Hvad kan du gøre som pårørende:

- Prøv at acceptere, at din nære ikke har det overskud som han/hun plejer at have.
- Give patienten mulighed for at hvile sig.
- Koordinere besøg og afpasse besøgstidens varighed i forhold til den syges kræfter.
- Overvej om der er gøremål du kan aflaste ham/hende med.
- Have opmærksomhed på små glæder.
- Tænk på at give dig selv små pauser – en gåtur, et hvil eller et besøg hos en ven.