

# Fatigue

Regional nettverkskonferanse revmatologi

29. oktober 2018

Berit H. Solheim, spesialergoterapeut UNN Tromsø

# Disposisjon

- ▶ Hva er «fatigue»?
- ▶ Årsaker?
- ▶ Hva kan hjelpe?

# Hva er fatigue?

Utmattelse/trøtthet som ikke lar seg hvile bort

På norsk kan vi kalle det «vedvarende utmattelse»

Konsekvenser for aktivitetsutførelse og deltakelse i

- ▶ arbeidsliv
- ▶ fritid
- ▶ hverdagsliv i hjemmet og sosiale arenaer

Fellestrekk for mange kroniske/langvarige sykdommer

# Ulike måter å dele inn , f.eks.:

- ▶ Fysisk utmattelse
- ▶ Mental utmattelse
  
- ▶ De fleste tilstander av fatigue består av en kombinasjon

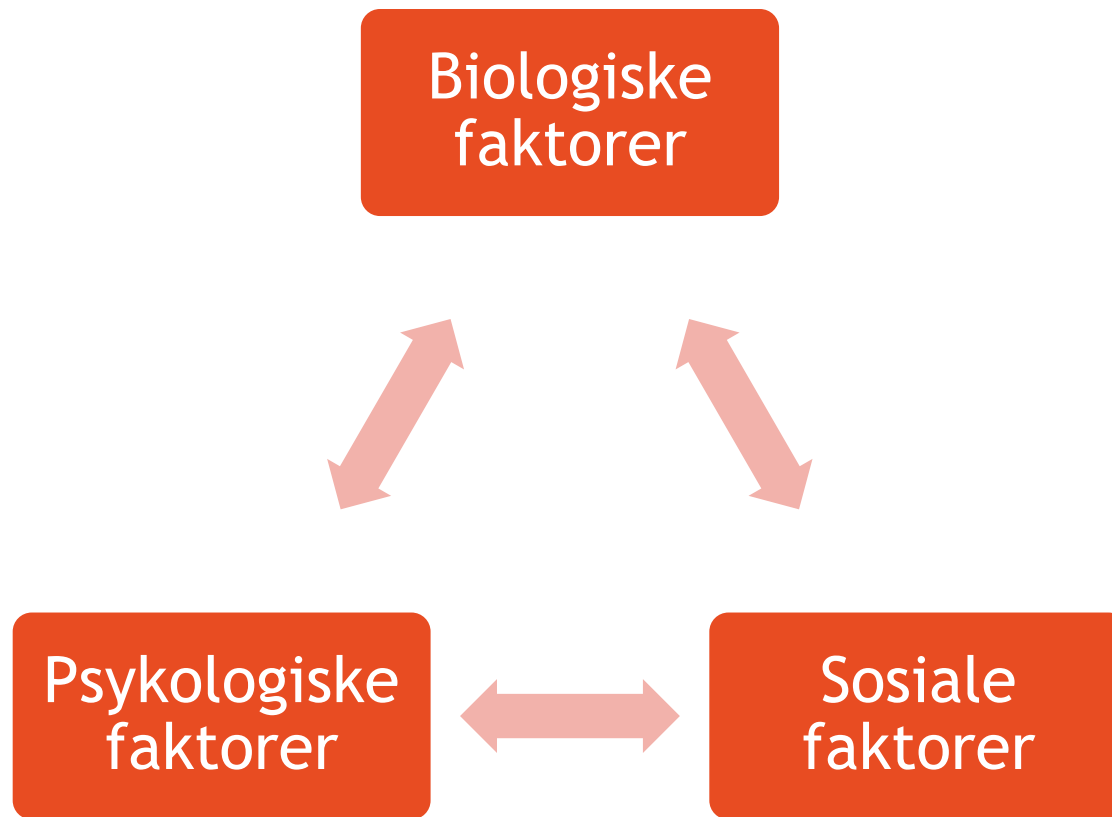
# Uansett så er utfordringen:

- ▶ Å leve et så godt liv som mulig med de kreftene man har!

# Er utmattelse vanlig ved revmatisk sykdom?

- ▶ Ulike studier viser ulik forekomst, eksempler:
- ▶ RA 40-80 %
- ▶ SLE 50-90 %
- ▶ SpA 53-65 %
- ▶ Artrose 35 %
- ▶ Fibromyalgi 82 %
- ▶ Vanligere ved mer enn en diagnose
- ▶ 2/3 kategoriserer sin utmattelse som alvorlig eller svært alvorlig

# Hvilke forskjellige årsaker kan utmattelsen ha?



# Grunnleggende behov - ekstra viktig ved sykdom - og ved utmattelse

- ▶ Søvn
- ▶ Kosthold
- ▶ Fysisk aktivitet



# Aktivitetsprofil, kartlegging

- ▶ Når er jeg utmattet? Hvor ofte?
- ▶ Hva blir jeg utmattet av?
- ▶ Når fordeler jeg kreftene best?
- ▶ Hva hindrer utmattelsen meg i å gjøre?

# Aktivitetsprofil fortsatt

## ▶ Hvilke aktiviteter gir meg energi?

### ➤ Hvilke aktiviteter gir meg -

- Glede?
- Mestringsfølelse?

### ➤ Hvilke aktiviteter er -

- Morsomme?
- Forfriskende?
- Inspirerende?

# Kan noe endres?

## ► Kan en slitsom aktivitet

- Kuttet ut?
- Overlates til andre?
- Deles opp?
- Deles opp med pauser?
- Gjøres sjeldnere?
- Gjøres annerledes?
- Gjøres på annet tidspunkt?
- Varieres med andre aktiviteter?

# Trene mentale «muskler»

- ▶ Hva er viktig?
- ▶ Fokus på det som er positivt -det kan man øve på!
- ▶ Bekymringer blir det ofte ikke noe av. Unngå kvernetanker, de tar tid og energi
- ▶ Ikke snakke seg selv ned

# Tips

- ▶ Mindfullnes - oppmerksomt nærvær - kurs eller selvhjelpsbøker
- ▶ Bok: «Energityvene» - Berge m.fl.
- ▶ App: «Energiportalen»
  
- ▶ Be om henvisning til ergoterapeut eller sosionom for kartlegging/tiltak

# Avslutning

- ▶ Fatigue/vedvarende utmattelse må taes på alvor.
- ▶ Det er mulig å få det bedre 😊
- ▶ Takk for oppmerksomheten!