



## איך ניתן להעריך עייפות?

עייפות הינה סימפטום אשר משתלב עם סימפטומים אחרים כגון הפרעות בשינה, חרדה, דיכאון, כאב וליקויים קוגניטיביים. אם המטופל/ת שלך מדווחים על רמות גבוהות של עייפות, יש לבצע עימם הערכה מקיפה כפי שמוצג בקווים המנחים שנכתבו ע"י ESMO. ניתן לסרוק את קוד ה-QR שמופיע ליד הכותרת על מנת לקרוא את המסמך המלא המפרט את הקווים המנחים.

## מה היא עייפות על רקע סרטן?

מדובר בחוויה סובייקטיבית, רב-ממדית אשר מהווה את הסימפטום הנפוץ ביותר המקושר לסרטן ועשויה להופיע עם מתן האבחנה ובדרך כלל להתגבר במהלך תקופת הטיפולים.

## איך ניתן לטפל בעייפות?



### אורח חיים פעיל

יש לעודד מטופלים/ות עם סרטן להיות פעילים כמו שאר המבוגרים באוכלוסייה.

### פעילות גופנית

- **שלב הטיפול:** במהלך ולאחר סיום הטיפולים בסרטן.
- **סוג:** אימוני סבולת לב ריאה או התנגדות או שילוב של שניהם בהשגחת איש מקצוע מוסמך.
- **עצימות:** בינונית-גבוהה.
- **תדירות:** 2-3 פעמים בשבוע.
- **משך האימון/תוכנית האימונים:** 30 דקות ומעלה לכל אימון, במשך 12 שבועות והלאה לתוכנית האימונים.



### סימפטומים

תחושה תמידית או חוזרנית של חוסר אנרגיה, תשישות פיזית, רגשית ו/או קוגניטיבית שאיננה מידתית לאופן ביצוע פעילות בזמן הלא רחוק ופוגמת באיכות החיים הכללית וביכולת לבצע פעילויות בחיי היומיום.

### אטיולוגיה

האטיולוגיה לעייפות על רקע סרטן איננה ברורה, אך נמצאו בספרות:

- **גורמים תורמים:** תחלואת רקע מרובה, מין ביולוגי, הרכב גוף, מספר הטיפולים לסרטן, היסטוריה של דיכאון.

- **גורמים מזרזים:** חוסר ויסות מטבולי, דלקת כרוני וסיסטמית, הזדקנות תאית מואצת.

- **גורמים מנציחים:** התנהגות הניתנת לשינוי באורח החיים כמו דפוסי תזונה, רמת פעילות

### הדרכה למטופל/ת

חשוב לספק הדרכה ומידע למטופלים אונקולוגיים והמטפלים ו/או קרובי המשפחה שלהם אודות עייפות המקושרת לסרטן. נתונים עדכניים מהספרות המקצועית מראים שמתן מידע והדרכה למטופלים אונקולוגיים יכול לגרום לשיפור באיכות החיים ורמת העייפות.



### מקורות מידע

