

המלצות להרגלי חיים

- פעילות גופנית מול מנוחה - ההמלצה היא פעילות מתונה ומנוחה בין פעילויות. למרות שהינך עייף ואין ברצונך לעסוק בפעילות, היא מאוד מומלצת בכדי לעורר את הסירקולציה ומצד שני יש להיזהר שלא תתיש את עצמך. פעילות כגון הליכה איטית למשך חצי שעה עד שעה ביום, יוגה, צי'-קונג וטאי-צ'י מומלצים מכיוון שהן פעילויות עדינות המשלבות תנועה ונשימה.
- מחקרים מורים שהתעמלות יכולה להקל על תשישות ולשפר את שנת הלילה. נסו לצאת להליכה של רבע שעה, או לעשות יוגה או לרכב על אופני כושר. תכננו את הזמן כך שתהיו פעילים בשעות שבהן רמת האנרגיה שלכם היא הגבוהה ביותר. התייעצו עם הרופא המטפל או עם האחיות לגבי סוגי פעילות אפשריים בזמן טיפולי כימותרפיה.
- כשסובלים מתשישות, לא תמיד יש די כוח לעשות את כל הדברים שרוצים לעשות. בחרו פעילויות שאתם רוצים לעסוק בהן והיעזרו באחרים לצורך כל היתר. נסו פעילויות שקטות כגון קריאה, סריגה או לימוד שפה חדשה מקלטות.
- ייתכן שתרגישו טוב יותר אם תנוחו או תחטפו תנומה קצרה במשך היום. רבים מעידים שמנוחה קצרה של עשר או חמש עשרה דקות בלבד עדיפה על שינה ממושכת יותר. אם אתם ישנים, נסו להירדם למשך פחות משעה. נמנומים קצרים יעזרו לכם לישון טוב יותר בלילה.
- רגיעה, תוכלו לחוות דרך מדיטציה, תפילה, יוגה, דמיון ודמיון מודרך או כל דרך אחרת בה תמצאו כמרגיעה ומפיגה מתחים.
- נסו לישון שמונה שעות כל לילה, אפשר שמדובר ביותר שעות שינה משנזקקתם להן בתקופה שלפני הטיפולים. תיטיבו לישון בלילה אם תהיו פעילים במהלך היום.



- תכנון סדר היום – מומלץ לתכנן את סדר היום בהתאם לכמות האנרגיה והצרכים של המטופל. חשוב לתכנן את סדר יומכם גם בעבודה (אם אתם עובדים). התשישות עלולה להשפיע על כמות האנרגיה שתוכלו להשקיע בעבודה. אפשר להמשיך לעבוד כרגיל בהתאם להרגשתכם, אך ייתכן שיהיה עליכם לעבוד פחות – אולי רק כמה שעות ביום או רק כמה ימים בשבוע. אם התפקיד מאפשר זאת, ייתכן שהגיעה השעה לדון עם המעסיק שלכם אודות דרכים לעבוד מהבית. ואז לבקש לצאת לחופשה מטעמים רפואיים (להפסיק לעבוד לפרק זמן) למשך הטיפולים הכימותרפיים.
- הניחו לאחרים לעזור. בקשו מבני משפחה ומחברים לעזור כאשר אתם תשושים. הם יוכלו לסייע בעבודות הבית או להסיע אתכם לרופא, לעזור בעריכת קניות מזון ובבישול ארוחות שתוכלו לאכול מייד או להקפיא לשימוש מאוחר יותר.
- למדו מחולי סרטן אחרים. חולי סרטן יכולים לעזור בכך שישתפו אתכם באופן שבו הם מתמודדים עם התשישות. אחת הדרכים לפגוש אנשים היא להצטרף לקבוצת תמיכה – אישית או באינטרנט. שאלו את הרופא המטפל או את האחיות פרטים נוספים.
- נהלו יומן ותעדו כיצד אתם מרגישים בכל יום ויום. הדבר יעזור לכם לתכנן כיצד לנצל את זמנכם באופן הטוב ביותר. שתפו את האחיות ביומן. דווחו לרופא המטפל או לאחות אם חל שינוי ברמת האנרגיה שלכם, אם אתם מרגישים נמרצים ומלאי כוח או אם אתם עייפים מאוד.