



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.



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.



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.

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.

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 מזדוים:** חוסר ויסות מטבולי, דלקת כרוני וסיסטמית, הזדקנות תאית מואצת.
- **גורמים מנציחים:** התנהגות הניתנת לשינוי באורח החיים כמו דפוסי תזונה, רמת פעילות גופנית.



(Re)Sources:

15/04/2023



Translation done by: International Physical Therapists for HOPE – Helena Silman Cohen
The Europe Region of World Physiotherapy is not responsible of possible errors done in the translation of this document.

For the original version and more infographics, please visit:
<https://www.erwcppt.eu/infographics>