

Til deg som har plager med revmatisk sykdom og utmattelse

Brosjyren er utarbeidet av en tverrfaglig gruppe ved Revmatologisk avdeling. Gruppen består av revmatolog Vera Halsaa, ergoterapeut Anne-Lene Sand-Svartrud, fysioterapeut Gøril Nesse Øverbye, sykepleier Anita Larsen Reinhardt og psykolog Elin Fjerstad. Takk til Revmatologisk pasientråd for verdifulle innspill.

Hva er utmattelse?

Vedvarende utmattelse, også kalt fatigue, er et vanlig symptom ved revmatisk sykdom. Det oppleves som tretthet og mangel på energi, men er en form for tretthet som er annerledes enn den vi opplever etter anstrengelser.

Utmattelse kan være både fysisk og mental. Fysisk utmattelse oppleves som om musklene er trette og mangler styrke. Mental utmattelse oppleves som at det er vanskelig å konsentrere seg, huske og til dels også å snakke.

Noen beskriver det som en «mental tåke». Utmattelse beskrives ofte som at «batteriene er utladet».

Et plagsomt symptom

Hvile og søvn hjelper ikke på samme måte som ved vanlig tretthet. Tvert imot kan overdreven hvile gjøre vondt verre ved å svekke muskulatur, utholdenhet og motivasjon.

Utmattelse kan variere mye i løpet av dagen og fra dag til dag. Mens den for noen har et typisk mønster, er den for andre helt uforutsigbar. Den kan komme brått, eller stige jevnt utover dagen.

Utmattelse kan gjøre at det blir vanskelig å utføre daglige gjøremål, være i jobb eller å være den partneren, forelderen og vennen som du ønsker å være fordi du ikke har kreftene til det.

Utmattelse er et symptom som ikke er synlig. Det kan være vanskelig for omgivelsene å forstå fordi «du ser jo så godt ut», og du kan oppleve at andre ikke forstår hvordan du har det. Det er lett å tenke: «Jeg må ta meg sammen», bli oppgitt over seg selv og få dårlig samvittighet for ikke å strekke til.

Årsak til utmattelse

Årsakene til utmattelse er sammensatte. Både biologiske, psykologiske og sosiale faktorer spiller en rolle. De biologiske faktorene er knyttet til sykdom og kropp. Betennelse er for noen selve motoren i utmattelsen, men ikke for alle. Nedsatt kondisjon og funksjon, smerter, søvnvansker, dårlig ernæring eller andre sykdommer kan bidra til utmattelse.

De psykologiske faktorene kan være stress, bekymring og kvernetanker, uhensiktsmessig sykdomsforståelse og mestring, depresjon og angst.

De sosiale faktorene er knyttet til ulike belastninger i livet som tapper for krefter, for eksempel i forhold til familie, arbeid og økonomi. Utmattelse er altså ikke enten fysisk eller psykisk, men et resultat av samspillet mellom ulike faktorer (energyver).

Hva hjelper?

God medisinsk behandling av sykdommen er grunnleggende. Likeså er det viktig med tilrettelagt fysisk aktivitet og utholdenhetstrening.

Selv om det kjennes ut som om du er for sliten til å trene, vet vi at det hjelper på sikt. Det er krevende å leve med utmattelse, men god kondisjon og muskelstyrke gjør at man tåler den bedre.

Det er også viktig å se på hvilke belastninger du ellers har og hva det eventuelt kan gjøres noe med. Ikke minst er det viktig å tilrettelegge hverdagens gjøremål og å bruke mentale strategier for å være en konstruktiv hjelper til deg selv.

Å komponere en god hverdag

Våre rutiner og vaner kan bidra til utmattelse. Noen har for mange gjøremål i hverdagen. De legger listen for høyt når dagsformen er god, og makter ikke noe som helst i dagene som følger. Andre har for få aktiviteter og får for lite aktivitet og påfyll.

Prøv om du kan finne den gylne middelvei og lær deg å prioritere: hva er viktigst i dag? For å få gjennomført noe av det som er viktig og meningsfullt for deg, er det lurt å tenke gjennom hvor listen skal ligge - hva som er passe mengde og varighet.

Noen aktiviteter kan bli lettere ved å utføre dem på en annen måte, med å bruke et annet utstyr eller en annen rekkefølge på det du gjør. Gi deg selv og de rundt deg tid i tilvenningsprosessen med å lage nye aktivitetsvaner, og husk at lystbetonte aktiviteter i passe dose kan gi krefter.

På den måten er det lettere å føle mestring. Etter hvert kan du øke aktivitetsnivået. Noen har nytte av å veksle mellom krevende og mindre krevende aktiviteter gjennom dagen og uka, dele opp sammensatte oppgaver, gjøre en del av gangen og ta kortere pauser underveis.

Å styrke mentale muskler

Utmattelse og smerte er signaler fra kroppen som stjeler vår oppmerksomhet. Når slike symptomer varer ved er det viktig å unngå å dvele ved utmattelsen og la den bestemme dagens innhold. Rett heller oppmerksomheten mot dagens gjøremål og det som er viktig for deg. Vi anbefaler at du i likhet med idrettsutøveren, retter blikket mot det du kan heller enn det du ikke kan. Snakk til deg selv på en konstruktiv måte som er til hjelp og ikke til hinder eller skade. Å være bevisst hvilke tanker du skal lytte til og hvilke du skal la fare er viktig. Prøv å ikke sløse kreftene dine bort på kvernetanker (bekymringer og grubling), men lytt til tanker som gir motivasjon, styrke og mot. Øv på å fokusere på det du får til og har glede av, i stedet for det motsatte. Det er lettere sagt enn gjort, men husk at mentale så vel som fysiske muskler må trenes jevnlig.

Revmatologisk avdeling har ulike tverrfaglige tilbud til pasienter med utmattelse. Revmatologen kan henvise deg til sykepleier, fysioterapeut, ergoterapeut eller sosionom.

Du kan også bli henvist til helsepsykolog ved Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken for kurs eller individuelle samtaler, eller til Lærings- og mestringssenteret (LMS).

Se <http://www.diakonhjemmetsykehus.no> for mer informasjon

Versjon 10.1.24