

Fatiikki

Ymmärrystä
uupumukseen





Sisällys

• Lukijalle	5
• Mitä fatiikki tarkoittaa?	7
• Mistä fatiikki johtuu?	8
• Syöpäpotilaan fatiikki	10
• Fatiikin tunnistaminen	13
• Tutkimukset fatiikin yhteydessä	15
• Fatiikin hoito	16
• Lopuksi	22

Lukijalle

Uuvuttaako eikä huvita mikään? Tekeekö levon jälkeenkin mieli levätä? Perutko ystävän tapaamisen, koska voimasi eivät riitä jutteluun? Ovatko nämä tilanteet otteita sinun tai syöpää sairastavan läheisen elämästä?

Fatiikki eli voimakas arjen toimintoja häiritsevä uupumus on yleisin syövän aiheuttama oire ja myös tavallinen syövän hoidon haittavaikutus. Fatiikki heikentää merkittävästi syöpäpotilaan elämänlaatua, ja hankalimmillaan se voi estää esimerkiksi töihin palaamisen tai itsenäisen arjessa selviämisen. Silti siitä puhutaan edelleen melko vähän, ja se on heikosti tunnistettu oire. Moni potilas ja terveydenhuollon ammattilainenkin usein aliarvioi ja aliraportoii uupumuksen

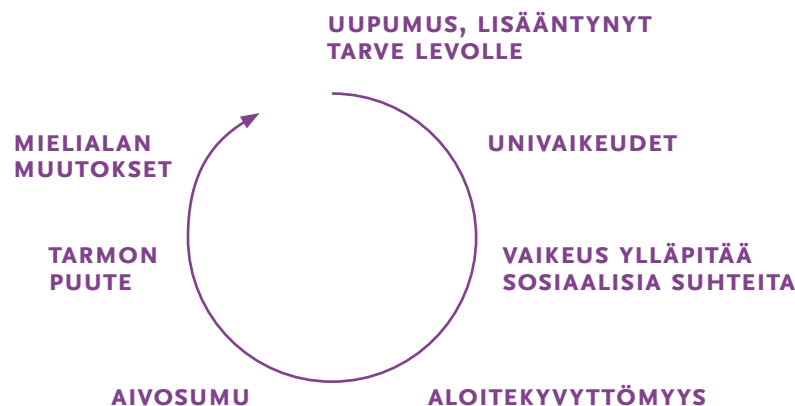
oireita, koska sen ajatellaan olevan luonnollinen osa syövän sairastamista. Toisaalta arvellaan, että siihen ei ole olemassa tehokkaita hoitokeinoja. Fatiikin oireita voidaan kuitenkin lievittää ja hoitaa tehokkaasti, ja siksi myös oireista puhuminen on tärkeää.

Tähän oppaaseen on koottu tietoa fatiikista sekä sen syntymekanismeista, tunnistamisesta ja hoitokeinoista. Kun fatiikki tunnistetaan, sen taustalla olevia syitä voidaan selvittää ja hoitaa. Hoitohenkilökunnalta, Syöpäjärjestöiltä ja läheisiltäsi saama tuki voi myös auttaa arjessa jaksamisessa ja fatiikin kanssa selviämisessä.

MINNA JÄÄSKELÄINEN, 22.2.2024

Kirjoittaja on syöpätautien erikoislääkäri, joka toimii ylilääkärinä Lapin keskussairaalan syöpätautien poliklinikalla ja palliatiivisessa keskuksessa.

Mitä fatiikki tarkoittaa?



Fatiikilla tarkoitetaan pitkäkestoista ja arjen toimintoja häiritsevää voimakasta uupumusta. Usein nukkuminen tai lepääminen eivät auta fatiikista aiheutuvaan väsymykseen. Fatiikki voi voimistua pienenkin henkisen tai fyysisen ponnistelun jälkeen tai joskus ilman mitään selkeää syytä. Fatiikki on noidankehä, johon voi liittyä myös monia muita elämää vaikeuttavia oireita kuten aivosumu, muistiongelmia, keskittymisvaikeudet, aloitekyvyttömyys, vaikeus ylläpitää sosiaalisia suhteita, univaikeudet, mielialan lasku, pystymättömyyden tunne, ahdistuneisuus ja suru.

Mistä fatiikki johtuu?

Fatiikki on monitekijäinen oire, jonka tarkkaa syntymekanismia on usein vaikea saada selville. Tunnetta kuitenkin useita fatiikille altistavia tekijöitä ja sairauksia, joiden hyvä hoitaminen voi korjata myös uupumusoireita. Tavallisin syy fatiikille on jokin krooninen sairaus kuten syöpä, monet neurologiset sairaudet, aivoverenkiertohäiriöt, sydämen vajaatoiminta, krooninen keuhkosairaus tai munuaisten vajaatoiminta. Myös mielenterveysongelmat, esimerkiksi masennus, ahdistuneisuus ja päihdeongelmat, voivat aiheuttaa fatiikkia. Mahdollisesti laboratoriotekoinen mitattavia ja osin korjattavissa olevia fatiikin aiheuttajia voivat olla huonossa hoitotasapainossa oleva diabetes, hormonitoi-

minnan häiriöt, anemia ja raudanpuute, suolatasapainon häiriöt sekä hivenaineiden puutokset.

Myös elämäntavoilla voi olla erittäin suuri merkitys fatiikin kehittymisessä. Epäsäännöllinen unirytm, niukka tai yksipuolinen ravitus, vähäinen liikunta ja stressi voivat kaikki aiheuttaa ja vaikeuttaa uupumusoireita. Alkoholin ja kofeiinin runsas käyttö on haitallista ja voi johtaa fatiikin oireiden voimistumiseen. Lisäksi monet sairauden hoidossa tarpeelliset lääkkeet voivat aiheuttaa väsymystä. Näistä tavallisimpia ovat syöpälääkkeet, masennuksen hoidossa käytettävät lääkkeet, voimakkaat kipulääkkeet sekä unilääkkeet ja rauhoittavat lääkkeet.

Syöpäpotilaan fatiikki

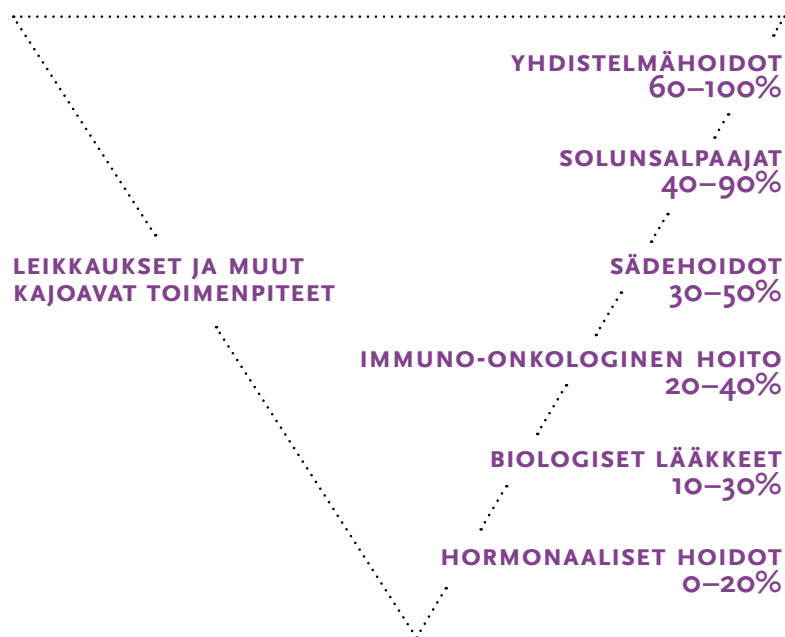
Fatiikki on yleisin syövän oire ja erittäin tavallinen syövän hoidon haittavaikutus. Valtaosa syöpäpotilaista kokeekin uupumusta ja siihen liittyvää toimintakyvyn alentumista jossain sairautensa vaiheessa. Joskus fatiikki jatkuu pitkään vielä syövästä paranemisen ja hoitojen päättymisen jälkeenkin.

Syöpäpotilaan riski uupumukselle on yksilöllinen, ja altistavat tekijät ovat hyvin moninaisia. Tiedetään, että sosiaaliset tekijät, kuten taloudellinen pärjääminen, perhe ja lähipiiri, työ sekä harrastukset, voivat vaikuttaa fatiikin kokemukseen ja voimakkuuteen. Syöpä itsessään voi aiheuttaa fysiologisia muutoksia kehossa

muun muassa muuttamalla elimistön aineenvaihduntaa, vapauttamalla vereen sytokiineja eli tulehduksen välittäjäaineita ja sekoittamalla hormonitoimintaa. Myös todetun syövän tyyppi ja levinneisyys voivat vaikuttaa fatiikin ilmenemiseen ja voimakkuuteen. Esimerkiksi edenneen aivokasvaimen yhteydessä fatiikki on erittäin tavallista, mutta pieni paikallinen kasvain rinnassa aiheuttaa fatiikkia vain harvoin. Lisäksi mielen terveyteen liittyvät seikat ja henkinen jaksaminen syövän aiheuttaman elämän kriisin keskellä voi vaikuttaa fatiikin kehittymiseen.

Syövän hoitoon liittyy usein lukuisia sairaalakäyntejä, näytteenottoja, leikkauksia tai muita elimistöön kajoavia toimenpiteitä, sädehoitoa ja lääkehoitoja. Nämä kaikki sairaalassa tehtävät hoitotoimenpiteet voivat lisätä fatiikin kehittymisen riskiä. Uupumuksen riski riippuu valitusta syövän hoitomuodosta (kuva). Esimerkiksi suuriin leikkauksiin liittyy isompi riski uupumukselle kuin pieniin puudutuksissa tehtäviin toimenpiteisiin. Syövänhoidossa käytetyt täsmälääkkeet ja hormonaaliset hoidot aiheuttavat fatiikkia vain harvoin. Sen sijaan solunsalpaajahoidoa saavista potilaista yli puolet kärsii uupumuksesta ainakin

jossain hoidon vaiheessa, ja sädehoidon sekä solunsalpaajahoidon yhdistelmähoidoissa väsymyksen riski on jo lähes kaikilla hoitoa saavilla potilailla. Toisaalta parhaimmillaan syövän aiheuttama fatiikki lievittyy tehokkaan syövän hoidon myötä, ja elämänlaatu hoidon aikana kohenee. Tämä oireiden lievittyminen onkin yhtenä tärkeänä hoidon tavoitteena pitkälle edenneessä syöpäsairaudessa.



Prosenttiluvut ovat suuntaa antava osuus potilaista, jotka kärsivät hoidon aikana fatiikista.

Fatiikin tunnistaminen

Mikä fatiikissa on poikkeavaa? Jokainen tervekin ihminen kokee väsymystä välillä, ja syöpäpotilaan ohimenevä uupumus voi sekin olla ihan normaalia.

Jotta uupumuksen tunnistaminen ja vaikeusasteen arvioiminen olisi helpompaa, on siihen kehitetty yksinkertaisia kyselytyökaluja. Tavallisin ja eniten käytetty näistä työkaluista on niin sanottu BFI eli Brief Fatigue Inventory, vapaasti suomennettuna lyhyt fatiikkikysely.

Keskeinen ja joskus ainoa tarpeellinen kysymys fatiikin vaikeusasteen arvioimisessa on ”Jos arvioisit uupumustasi numeroasteikolla 0–10 minkä numeron antaisit sille?”

4 pistettä tai enemmän on jo syy selvittää fatiikin oireita tarkemmin. Fatiikin vaikeusastetta voidaan tarkentaa vielä seuraavilla lisäkysymyksillä, jotka arvioidaan lukuasteikolla 0–10, 0 = ei lainkaan, 10 = pahin mahdollinen, mitä voit kuvitella.

- Häiritseekö uupumus päivittäistä aktiivisuuttasi? (0–10)
- Aiheuttaako uupumus muutoksia mielialaasi? (0–10)
- Vaikuttaako uupumus liikuntakykyysi? (0–10)
- Häiritseekö uupumus työtäsi/arkiaskareiden tekemistä? (0–10)
- Vaikeuttaako uupumus ihmissuhteiden ylläpitämistä? (0–10)
- Onko elämänilosi vähentynyt? (0–10)



0 = EI FATIIKKIA



1–3 = LIEVÄ FATIIKKI



4–6 = KOHTALAINEN FATIIKKI



7–10 = VAIKEA FATIIKKI

Tutkimukset fatiikin yhteydessä

Jos huoli fatiikista herää (pisteitä 4 tai enemmän mistä tahansa kyselytyökalun kysymyksestä), edetään seuraavaksi oireen perusteelliseen selvittelyyn. Tähän selvitykseen kuuluu yleensä hoitajan haastattelu, jossa kartoitetaan potilaan elämäntilannetta, fatiikin vaikeusastetta ja kestoja, oireita pahentavia ja lievittäviä tekijöitä sekä jo käytössä olevia tukitoimia. Hoitaja voi keskustella potilaan kanssa myös elämäntavoista, ravitsemuksesta ja käytössä olevista lääkityksistä. Tarvittaessa lääkäri arvioi, onko tilanteessa tarpeen tehdä muutoksia syövän hoitosuunnitelmaan tai lääkeannoksiin tai ohjelmoida diagnostisia tutkimuksia kuten verikokeita tai kuvantamista.

Fatiikin hoito

F Fatiikin hoitoa on tutkittu paljon, mutta kaikille soveltuvaa, yhtä hoitotapaa ei ole vielä tunnistettu. On kuitenkin useita tapoja, jolla fatiikin oireita voidaan tutkitusti hoitaa ja lievittää.

LIIKUNTA

Liikunta ehkäisee fatiikin kehittymistä ja lievittää jo kehittyneen uupumuksen oireita. Liikunnalla on myös muita positiivisia vaikutuksia syöpäpotilaalle, kuten mielialan kohoaminen, syövän oireiden ja hoidon haittavaikutusten lievittyminen, oireiden keston lyhentyminen sekä pystyväisyyden tunteen lisääntyminen. Liikunta saattaa joskus vaikuttaa positiivisella tavalla myös syövän hoitotuloksiin. Usein liikunta on jollakin tapaa

vaikeutunutta syövän tai leikkausten aiheuttamien rajoitusten tai alentuneen kunnon vuoksi. Jokaisen syöpäpotilaan tulisiikin löytää itselle soveltuva tapa liikkua. Jo kymmenen minuutin kävely tai kevyt lihaskuntoharjoittelu kotona on hyödyllistä, jos harjoitusta jaksaa toistaa säännöllisesti. Liikunnan määrää voi pikkuhiljaa lisätä voimien ja jaksamisen korjaantuessa. Syövän hoidon aikana on sallittua myös hengästyä ja tuntea kuormitusta oman jaksamisen ja toimintakyvyn mukaisesti. Kipua aiheuttavaa liikunnasta on kuitenkin syytä välttää, sillä kipua voi olla merkki kudosvauriosta tai syövän aktiivisuudesta kipualueella. Tarvittaessa voit kysyä liikunnasta omalta hoitajaltasi tai lääkäriltäsi. Fysioterapeutti voi ohjata liikuntarajoitteiselle sopivia harjoitteita.

KEHO-MIELIHARJOITUKSET

Keho-mieliharjoituksilla tarkoitetaan esimerkiksi akupunktiota, joogaa ja mindfulness-harjoituksia. Akupunktiota fatiikin hoitomuotona on tutkittu paljon, ja sillä on voitu osoittaa positiivinen vaikutus uupumusoireiden lievittymiseen. Lisäksi akupunktio voi auttaa univaikeuksien ja stressin lievittämisessä, ja sitä käytetään joskus myös kivunhoitomenetelmänä. Syöpäpotilaan fatiikkia koskevissa hoitosuosituksissa on ehdotettu varsin intensiivistä ja pitkää akupunktioiden sarjaa esimerkiksi seuraavasti: 20–30 minuuttia kolme kertaa viikossa 2–3 viikon ajan, jonka jälkeen kaksi kertaa viikossa kahden viikon ajan ja kerran viikossa kuuden viikon ajan. Akupunktio ei pääsääntöisesti ole Kela-korvattua hoitoa, ja usein potilas joutuu järjestämään ja maksamaan hoidon itse. Tästä poikkeuksena voi olla fysioterapian yhteydessä annetut akupunktiohoidot.

Jooga voi olla hyödyllistä voimaantumisessa, mielen ja kehon hallinnassa sekä fatiikin oireiden lievittämisessä. Jooga on myös hyvin turvallinen ja soveltuva liikuntamuoto useimmille syöpäpotilaille.

Myös mindfulness eli tietoisien läsnäolon harjoitukset voivat auttaa stressin hallinnassa, unensaannissa, ahdistuksen ja masennuksen hoidossa ja vähentää fatiikin oireita. Mindfulness-menetelmään voi tutustua verkossa, esimerkiksi osoitteessa www.mieli.fi.

PSYKOSOSIAALINEN KUNTOUTUS

Fatiikin hoidossa on tehokkaasti käytetty hyvin monenlaisia psykososiaalisen kuntoutuksen tapoja. Nämä kuntoutusmenetelmät voivat olla esimerkiksi tiedon lisäämistä, lyhytterapiaa, stressiä lievittävien toimintatapojen opettelua, aktiivisuussuunnitelman tekemistä (levon ja rasituksen vaihtelu), selviytymiskeinojen ja oman arjen voimavarojen vahvistamista. Kuntouttavilla toimilla pyritään löytämään tapoja ennaltaehkäistä fatiikin oireita ja minimoida sen vaikutukset arjen sujuvuuteen. Kuntoutuksen tavoitteena voi olla myös tukea mielen jaksamista ja ohjata potilasta katastrofiajattelusta optimismiin ja positiivisten voimavarojen löytämiseen. Syövän

hoitoa tarjoavissa sairaaloissa ei välttämättä ole saatavilla juuri fatiikin hoitoon kohdistettuja kuntoutusohjelmia, mutta apua kuntoutukseen voi saada sairaalan kuntoutusohjaajalta sekä Syöpäjärjestöjen ja Kelan tarjoamista tukipalveluista ja kursseilta.

RAVITSEMUS

Ravitsemuksella on suuri merkitys syöpäpotilaan fatiikin hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Syöpää sairastavalle suositellaan tavallista, monipuolista ja itselle maistuvaa ravintoa. Joskus ravitsemuksen toteuttaminen on vaikeaa esimerkiksi pahoinvoinnin, nielemisen vaikeuden, suolen toiminnan muutosten tai imeytymisen häiriöiden vuoksi. Jos ateriakoot ovat pieniä ja ruokahalu heikko, voi ravitsemuksen tukena käyttää apteekista tai ruokakaupoistakin saatavia proteiinijuomia tai ravintolisiä. Viimeistään aliravitsemuksen uhatessa ravitsemusterapeutin tapaaminen voi olla hyödyllistä. Tarvittaessa hivenainepuutoksia voidaan korjata ravintolisin. Näitä ovat esimerkiksi kalkki, kalium, magnesium, rauta, folaatti sekä D- ja B-vitamiinit.

Myös luontaistuotteita fatiikin hoidossa on tutkittu varsin paljon, osin lupaavin hoitotuloksin. Lääketieteen asiantuntijoiden kesken ei kuitenkaan toistaiseksi ole yksimielisyyttä siitä, tulisiko luontaistuotteita käyttää fatiikin hoitoon. Etenkin syövän lääkehoidon aikana on luontaistuotteiden käytössä noudettava varovaisuutta, koska syöpälääkkeiden ja luontaistuotteiden yhteisvaikutuksia ei tunneta kovin hyvin.

LÄÄKKEET

Fatiikin hoidossa ainoat tehokkaaksi osoittautuneet lääkkeet ovat punasolujen kasvutekijä, jota käytetään solunsalpaajahoidon aiheuttaman anemian hoidossa sekä kortisoni ajoittuen etenkin pitkälle edenneen syövän oirehoitoon ja elämän loppuvaiheisiin.

Lopuksi

Olet saanut tästä oppaasta vinkkejä fatiikkiin liittyvien oireiden omahoitoon. Toivottavasti sait myös työkaluja fatiikin ymmärtämiseen ja tunnistamiseen sekä uskallusta kertoa oireistasi syövän hoidosta vastaavalle henkilökunnalle. Syövän aiheuttamat kehon ja mielen muutokset aiheuttavat usein eriytymisen sekä pystymättömyyden tunteita, joita voimakas uupumus voi pahentaa. Uupuneen on tärkeää muistaa, että sinä riität juuri sellaisena kuin olet. Väsymys ja toimintakyvyn heikentyminen eivät vähennä ihmisarvoasi. Avun tarvitseminen ja pyytäminen on monesti vaikeaa. Läheiset ja hoitoon osallistuvat ammattilaiset kuitenkin haluavat auttaa ja saavat avun antamisesta tärkeän tehtävän ja tarkoituksen sairastuneen vierellä kulkemiseen. Ole siis rohkea, puhu oireistasi ja pyydä apua - sinä et ole yksin.





SUOMEN SYÖPÄPOTILAAT RY on potilaiden oma järjestö. Edistämme potilaan oikeuksia ja toimimme osana eurooppalaista syöpäpotilasyhteisöä. Olemme osa Syöpäjärjestöjä.

Suomessa todetaan vuosittain yli 35 000 uutta syöpätapausta ja syövän sairastaneita on jo lähes 300 000. Olemme olemassa syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään varten. Tarjoamme mahdollisuuden vertaistukeen verkossa sekä luotettavaa tietoa syöpäsairauksista. Teemme myös edunvalvontatyötä yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa.

Saat meihin yhteyden sähköpostitse, puhelimitse ja sosiaalisen median kautta.

www.syopapotilaat.fi

www.facebook.com/syopapotilaat/

info@syopapotilaat.fi



SYÖPÄJÄRJESTÖT on vahva ja osaava järjestö, jonka tavoitteena on turvata kaikille hyvä elämä ilman syöpää tai syövästä huolimatta. Järjestö tarjoaa tietoa, tukea ja toivoa.

Syöpäjärjestöt tukee ja kuntouttaa syöpää sairastavia ja heidän läheisiään, tiedottaa syöpää ehkäisevistä ja terveyttä edistävistä asioista, pitää yllä rekisteriä syöpätaudeista ja syöpäseulonnoista ja myöntää varoja syöpätautien tieteelliseen tutkimukseen.

Syöpäjärjestöt on Suomen suurin kansanterveysjärjestö.

SYÖPÄJÄRJESTÖIHIN KUULUVAT:

Suomen Syöpäyhdistys ry ja sen jäsenyhdistykset:

- 12 alueellista syöpäyhdistystä
- 6 valtakunnallista potilasyhdistystä
- Suomen Syöpärekisteri
- Syöpäsäätiö

www.syopajarjestot.fi

TEKSTI

MINNA JÄÄSKELÄINEN,
syöpätautien erikoislääkäri

ULKOASU

JOHANNES RANTAPUSKA

KUVITUKSET

ERKKI TOUKOLEHTO

JULKAISIJA

SUOMEN SYÖPÄPOTILAAT RY

PAINO

ORIGOS, 2024

Tämä opas on tehty Syöpäsäätiön tuella.

Syöpäsäätiö
Cancerstiftelsen

Meille on tärkeää tietää, mitä pidit oppaasta.
Anna meille palautetta:

www.syopapotilaat.fi/potilasoppaat





Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry

