

ÚNAVA U ONKOLOGICKÝCH PACIENTŮ

(CRF – CANCER RELATED FATIGUE)

Při otázce, který příznak trápí onkologické pacienty nejčastěji, Vás odpověď možná trochu překvapí, ale je to únava. Bojuje s ní drtivá většina pacientů podstupujících onkologickou terapii, ale i pacienti, kteří již mají tuto léčbu úspěšně za sebou.

KDY SE JIŽ NEJEDNÁ O BĚŽNOU ÚNAVU?

V průběhu protinádorové léčby je únava prakticky pravidlem. Po jejím ukončení by únava již neměla být každodenní součástí Vašeho života.

Únava u onkologických pacientů (CRF) má svoje specifika. Lze ji charakterizovat jako **přetrvávající pocit nadměrné fyzické, mentální či emoční únavy a vyčerpání, která nemizí po odpočinku**. Přetrvávat může měsíce či dokonce roky po ukončení onkologické léčby.

Vnímat můžete:

- nevykonnost, malátnost, nedostatek energie,
- celkovou slabost, slabost končetin,
- sníženou motivaci, neschopnost soustředit se,
- zvýšenou podrážděnost, nervozitu,
- únavu přetrvávající i po odpočinku či spánku,
- snadná unavitelnost i při aktivitách, které jste předtím bez problémů zvládali,
- zvýšenou potřebu odpočinku a spánku.

JAKÉ MOHOU BÝT PŘÍČINY ÚNAVY U ONKOLOGICKÉHO PACIENTA?

Únava bývá často způsobená řadou příčin, které se vzájemně kombinují:

- samotné nádorové onemocnění,
- absolvovaná protinádorová léčba – zejména chemoterapie a radioterapie, ale i hormonoterapie, cílená léčba,
- poruchy spánku, úzkostní či depresivní stavy,
- bolesti,

- anémie, poruchy výživy, hormonální změny, infekce,
- některé léky (antidepresiva, léky na spaní, léky na alergie, beta blokátory),
- fyzická neaktivita, dekonidice,
- podvýživa/obezita, nedostatek vitamínů.

JAK MOHU JÁ, JAKO PACIENT ZVÝŠENOU ÚNAVU ZMÍRNIT?

- **Odpočívajte, ale ne príliš. Krátké zdřímnutí během dne (do 30 minut) je vhodnější než dlouhý spánek.** Přílišné šetření sil může paradoxně únavu ještě zhoršit.
- Poslouchajte své tělo a všimajte si signálů únavy. Udržování rovnováhy mezi aktivitou a odpočinkem je klíčové pro zlepšení Vaší pohody a zmírnění únavy.
- Dodržujte pravidelný režim. Chodte spát a vstávejte ve stejnou dobu.
- Pravidelný pohyb (chůze, jóga, kolo) přizpůsobený zdravotnímu stavu pomáhá zvýšit energii. Volte pohyb, který vede k příjemné únavě.
- Neváhejte využít náš program **OnkoFit**, kde najdete vhodná cvičení dle diagnózy.
- Zkuste si plánovat aktivity během dne. Složitější úkoly vykonávejte v čase nejvyšší síly. Zapisujte si, které činnosti jsou pro Vás nejnáročnější, a dle toho naplánujte svůj den.
- Dávejte si realistické cíle, ale snažte se o co nejvyšší míru soběstačnosti.
- Při činnostech, které jsou pro Vás příliš náročné, neváhejte požádat o pomoc rodinu či přátele. Informujte se i o možnostech pečovatelských služeb.
- Neváhejte využít psychologickou pomoc.
- Dbejte na zdravou a vyváženou stravu.
- Pokud uvažujete o návratu do práce, vnímejte své aktuální síly a možnosti. Možná by Vám vyhovoval zkrácený pracovní úvazek, který by Vám umožnil postupný návrat.



- Mluvte o svých potížích se svým lékařem. Ujistění, že Vaše únava je důsledkem onemocnění a probíhající léčby, může přinést značnou psychickou úlevu.

KDY O ÚNAVĚ INFORMOVAT SVÉHO LÉKAŘE?

Pokud vnímáte výraznou únavu až extrémní vyčerpání, informujte o tom svého lékaře.

STUPNICE ÚNAVY

0	Žádná únava (Plně svěží a bdělý)	Cítíte se odpočatí, máte dostatek energie a žádné známky únavy. Vaše mysl je jasná a soustředění snadné.
1–3	Mírná únava (Mírně unavený, ale stále výkonný)	Vnímáte lehkou únavu, ale nijak Vás neomezuje. Pozornost a energie jsou stále na dobré úrovni.
4–6	Střední únava (Unavený, snižuje se soustředění)	Začínáte pociťovat únavu, koncentrace se zhoršuje a může být těžší udržet pozornost po delší dobu.
7–9	Výrazná únava, obtížné fungování	Cítíte se velmi unavení, bdělost i soustředění jsou oslabené. Jakákoliv činnost vyžaduje větší úsilí.
10	Extrémní vyčerpání	Únava je natolik silná, že Vám znemožňuje běžné aktivity. Soustředění je minimální a probuzení či udržení pozornosti je velmi obtížné.



Informační a edukační
centrum MOÚ
Autor: MUDr. Lenka
Pavčíková

V25/2025/1
MOÚ © 2025

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

www.mou.cz
☎ 543 131111