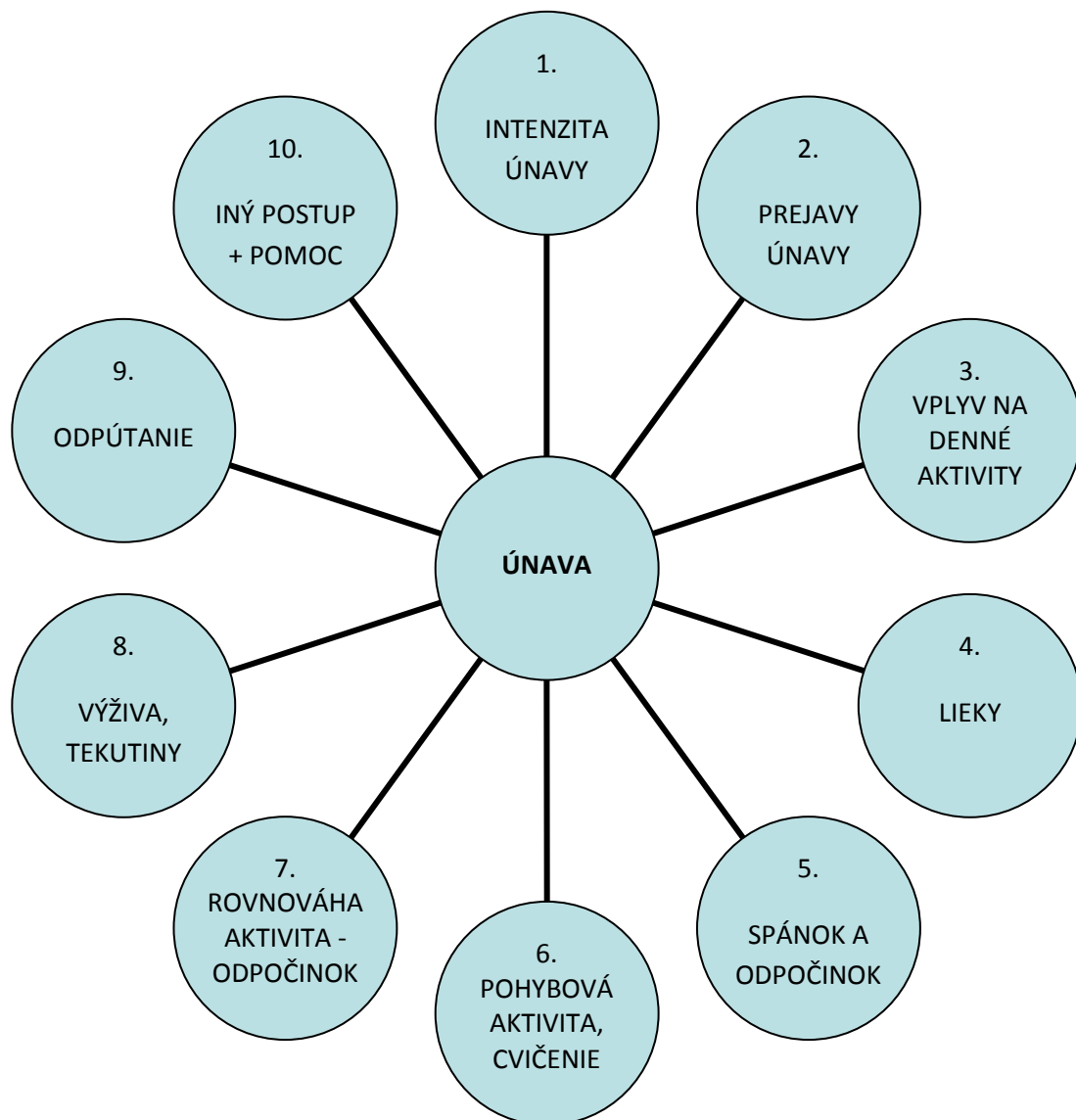


ÚNAVA

Únava je symptómom sprevádzajúci väčšinu chronických a život ohrozujúcich ochorení. Je komplexný stav, ktorý pôsobí na fyzickú, mentálnu, emocionálnu a sociálnu stránku človeka. Ide o nadmerný, trvalý pocit vyčerpanosti a poklesu telesnej a duševnej kapacity na vykonávanie akejkoľvek práce na obvyklej úrovni. Zahŕňa v sebe nasledujúce základné charakteristiky: ľahkú unaviteľnosť, zníženú výkonnosť, všeobecnú slabosť, neschopnosť začať a udržať aktivitu a mentálnu únavu typickú poruchou koncentrácie, pamäti a emočnou labilitou.

DESATORO MANAŽMENTU ÚNAVY – čo môžete robiť, ak má Váš príbuzný únavu?



Podrobne posudzujte únavu Vášho príbuzného, aby ste ju vedeli opísať lekárovi alebo sestře a pomohli tak nájsť riešenie pre jej zmiernenie. Môžete sa pokúsiť hľadať odpovede na nasledujúce otázky. Pýtajte sa Vášho príbuzného – opakovane a odpovede zaznamenávajúte:

1. INTENZITA ÚNAVY

Ako silná je únava? (použite škálu od 1 do 5, kedy bod 1 znamená „veľmi slabá“ a 5 znamená „extrémna“; ak Váš príbuzný označí únavu na škále číslom 3 a viac, môžete si byť istý/á, že únava je veľmi silná.

2. PREJAVY ÚNAVY

Aké prejavy únavy sa vyskytujú u Vášho príbuzného? (*telesné* - pokles / strata schopnosti vykonávať telesné aktivity, neschopnosť dokončiť úlohy, pokles fyzickej sily, celková ochabnutosť, ospalosť, dušnosť, „pobolievanie“ celého tela; *psychické* - strata motivácie, smútok, úzkosť, depresia, neschopnosť jasne uvažovať, rozhodovať sa, poruchy koncentrácie a pamäti).

3. VPLYV ÚNAVY NA AKTIVITY DENNÉHO ŽIVOTA

Aký vplyv má únava Vášho príbuzného na vykonávanie aktivít denného života? (jedenie/pitie; vyprázdňovanie; obliekanie; hygienická starostlivosť; presun z lôžka na kreslo, na WC; varenie; upratovanie; udržiavanie domácnosti...)

Vyskytujú sa zmeny spánku u Vášho príbuzného?

4. LIEKY

Všímajte si účinky liekov, ktoré Váš príbuzný užíva. Často spôsobujú a zhoršujú únavu, napr. psychofarmaká, opiáty, lieky na vysoký krvný tlak (diuretiká, hypotenzíva).

Zvládnutie únavy

5. SPÁNOK A ODPOČINOK

Upozornite Vášho príbuzného, že príliš dlhý pobyt na lôžku počas dňa môže mať za následok nepokojný a plytký spánok v noci a môže prispieť k rozvoju a prehĺbeniu únavy. Myslite na to, že je dôležité dodržiavať pravidlá spánkovej hygieny a fixovať čas vstávania Vášho príbuzného, a to bez ohľadu na to, kedy ide spať. Odporúča sa čo najdlhšie využívať denné svetlo na aktivity. Počas dňa je dovolený len krátky „posilňujúci spánok“ maximálne na 20 minút.

6. VÝŽIVA A TEKUTINY

Myslite na to, že primeraný príjem živín je nevyhnutný pre uspokojenie energetických požiadaviek pri realizácii aktivít. Zaveďte zapisovanie množstva a druhu potravy a nápojov (**denný zápis**), t.j. čo a koľko Váš príbuzný zjedol a ako sa cítil. Odporúča sa, aby jedol častejšie menšie porcie jedla (drobné pochúťky počas dňa), treba využiť čas, keď má chuť do jedla, vyskúšať aj nové jedlá a prípadne využiť poradenstvo s asistentom výživy.

7. ROVNOVÁHA MEDZI AKTIVITOU A ODPOČINKOM

Myslite na to, že plánovanie denných aktivít v čase, keď je hladina energie vyššia, pomôže obnoviť pocit pohody. Na to Vám môže poslúžiť spomínaný denný zápis, ako sa Váš príbuzný cíti. Jednotlivé denné aktivity a činnosti majú rôznu úroveň dôležitosti (napr. návšteva lekára verzus prechádzka do obchodu), preto si spolu stanovte priority, prípadne sa dohodnite na kompromisoch. Odporúča sa zaradiť 10 minút odpočinku po každej hodine aktivity.

8. POHYBOVÁ AKTIVITA, CVIČENIE

Povzbudzujte Vášho príbuzného k pohybovej aktivite od cvičenia na lôžku, stoličke cez jednoduché stolové hry (napr. pingpong, biliard) až po aerobné cvičenia (rytmické cvičenie svalových skupín - chôdza, plávanie, jazda na bicykli, tanec, cvičenie vo fitnes klube).

9. ODPÚTANIE

Navrhňte Vášmu príbuznému, aby sa pokúsil odpútať sa od únavy pri relaxačnej terapii, počúvaní hudby, pokojnej chôdzi a iných aktivitách, ktoré nevyžadujú veľa energie.

10. INÝ POSTUP + POMOC

Ak únava po všetkých aktivitách pretrváva, zavolajte ošetrojúcemu lekárovi Vášho príbuzného alebo na paliatívne oddelenie.