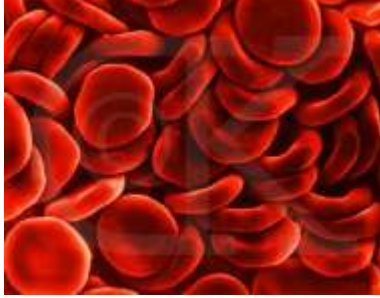


ANEMİ (KANSIZLIK)



Vücut dokularında enerji oluşumu için gerekli kimyasal işlemlerde kullanılacak oksijeni taşıyacak yeterlilikte kırmızı kan hücresi bulunamaması veya bulunanların bu görevi yapamayacak durumda olmasıdır.



□ Normal kan deęerleri kaçtır?

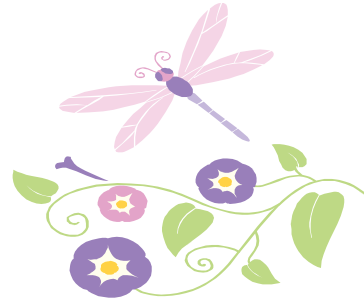


✿ Eriřkin erkeklerde 13 g/dL.

✿ Kadınlarda 12 g/dL nin altı kabul edilir.



▪ Anemi neden gelişir?



- ❁ Kusurlu hücrelerin kemik iliğine geçmesi
- ❁ Kemoterapi ve radyoterapiye bağlı Hemoglobin üretiminde bozulma,
- ❁ Demir eksikliği
- ❁ Hücre üretimi sağlayan hormon azlığı



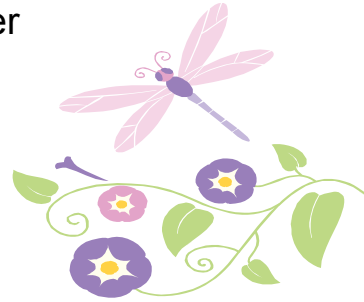
- ❁ Yetersiz beslenme
- ❁ Tedavi öncesi Hb düzeyinin düşük olması
- ❁ Böbrek, karaciğer ve kalp hastalığı gibi diğer hastalıklar
- ❁ Tekrarlayan enfeksiyonlar
- ❁ Demir, folik asit, B vitamini eksikliği



▪ Anemi Nasıl Tedavi Edilir?



- ✿ Beslenme desteđi
- ✿ Demir tedavisi
- ✿ Kan verilmesi
- ✿ Kan yapımını uyaran tedaviler



YORGUNLUK



❁ Alışılmamış enerji yokluğu ve tükenme duygusu

❁ Hareket fazlası ile ilişkisi olmayan uyku ya da dinlenmekle geçmeyen durumdur.



▪ Yorgunluk neden olur?



- ❁ Stres
- ❁ Kaygı
- ❁ Depresyon
- ❁ Duygusal gerginlik
- ❁ Ekonomik koşullar
- ❁ Tedavi merkezine gidip beklemek
- ❁ Diğer semptomlar- ağrı, bulantı
- ❁ Kötü beslenme
- ❁ Aktivite-dinlenme dengesizliği
- ❁ Radyoterapi
- ❁ Ameliyat olma
- ❁ Kemoterapi
- ❁ Diğer tedaviler
- ❁ Tanı işlemleri
- ❁ Yetersiz sıvı alımı
- ❁ Anemi



▪ Ne zaman görülür?



❁ Kemoterapi alan hastalarda: tedaviden sonraki 48-72 saatte

❁ Radyoterapi alan hastalarda; tedavi süresince sürebilir

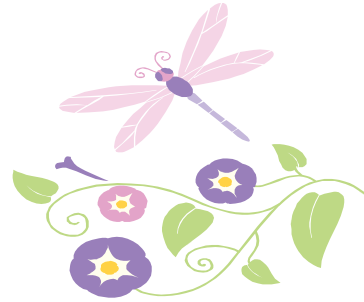
❁ Her iki grupta da yorgunluk tedavi bitiminden en az bir yıl sonrasına kadar sürebilir



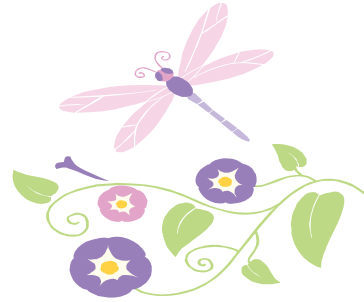
▪ **Belirtileri nelerdir?**



- ❁ Bitkin ve tükenmiş hissetme.
- ❁ El ve kollarını ağır hissetme
- ❁ Yemek yeme ya da alışveriş yapma gibi günlük işlerini yapmaya karşı isteğin azalması.
- ❁ Konsantre olma zorluk



Yorgunluğumu geçirmek için ne yapabilirim?



- ❁ Yorgunlukla baş etmede ilk basamak bunu hemşireniz ya da doktorunuz ile paylaşma.
- ❁ Bir hafta içindeki aktivitelerinizi listeleyin, nasıl hissettiğinizi kaydedin.
- ❁ Öğleden sonra mı? Akşam mı kendinizi yorgun hissedersiniz?
- ❁ Kemoterapiden sonra mı ya da tedaviden önce mi daha yorgun hissediyorsunuz?



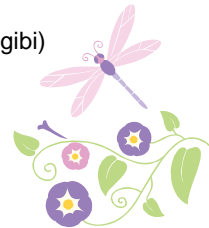
- **İstirahat/Dinlenme ve hareketim nasıl olmalıdır?**



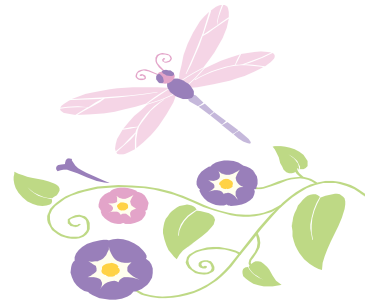
- ❁ İstirahat ve uykunun dengeli olması
- ❁ Uyku sorunları varsa sağlık personeline iletme
- ❁ Gün içindeki kısa kestirmelerin bir saat ve daha az olması
- ❁ Akşam altıdan sonra kahve, alkol ve sigaradan uzak durma,
- ❁ Rahatlamak için yatmadan önce müzik dinleme ve kitap okuma.



- ❁ En yorgun olunan zamanı tanımlama
- ❁ Güce göre hareket ve istirahati planlama.
- ❁ Yorgun hissetmeden istirahat etme.
- ❁ Yürüme gibi düzenli egzersiz yapma.
- ❁ Egzersiz için en uygun zamanı belirleme.
- ❁ Kısa hedefler koyma (örn: 10 dakika, iki blok gibi) sonra dereceli olarak arttırma.
- ❁ Hergün öncelikleri belirleme



▪ Nasıl beslenmeliyim?



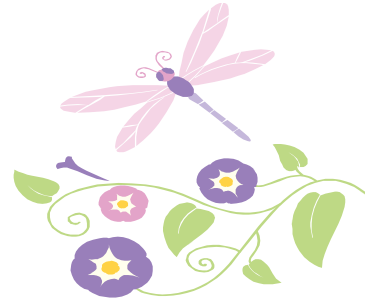
- ❁ Bol sıvı içme
- ❁ Düzenli ve küçük miktarlarda yemek yeme,



🌸 Arkadaşlarla ilişkiyi kesmeme,
(aileniz ve arkadaşlarınız stres ve yorgunluğunuzla
azaltmada size yardımcı olacaktır).



- Enerjimi Korumak için neler yapmalıyım?



- ❁ İşleri devretme
- ❁ İyi hissedilen dönemde mutlaka yapılması gereken işleri yapma.
- ❁ Hareketleri gün içine bölme.
- ❁ Hareketler arasında istirahat süresi verme.
- ❁ İyi hissettirecek aktiviteleri yapma.



- ❁ Banyo yaparken ve kurulanırken tabureye oturma,
- ❁ Banyoda tutunma yerleri yaptırma
- ❁ Sırtta el ve ayaklara ulaşma kolaylığı için fırça ya da lif kullanma.
- ❁ Yüksek tuvalet kullanma
- ❁ Banyodan önce giyecekleri seçme ve önden düğmeli giysileri tercih etme.
- ❁ Giysileri giyerken sandalye ya da yatağa oturma



- ❁ Ev işlerini oturarak yapma
- ❁ Temizlik yaparken uzun paspaslar kullanma
- ❁ Taşımak için tekerlekli aletler kullanma
- ❁ Objeleri kaldırma yerine kaydırma ya da sürükleme
- ❁ Çalışılan masa ya da tezgahın bel hizasında olması
- ❁ Ütü gerektirmeyecek giysileri alma
- ❁ Ütü yaparken oturma



- ❁ Kolay hazırlanan yiyecekleri tercih etme.
- ❁ Küçük aletler kullanma (daha az güç gerektirir).
- ❁ Yemekleri otururken hazırlama.
- ❁ Yemekleri çift porsiyon hazırlama ve yarısını buzlukta saklamak



❁ Eğer 24 saattir yataktan kalkamayacak kadar yorgun hissediyorsanız

❁ Yorgunluęunuz gittikęe kötüleşirse

▪ ▪ **DOKTORUNUZU YA DA HEMŞİRENİZİ ARAYINIZ**

