



## ONKOLÓGIAI CENTRUM

### Aludjon jól! Tanácsok onkológiai betegek számára

Az onkológiai kezelések alatt megváltozhat az alvásritmusunk, az alvásmennyiség igénye és minősége. Az alvással kapcsolatos nehézségek számos onkológiai pácienset érintenek: lehetnek ezek átalvási vagy elalvási nehézségek, a napi alvás ritmusának változása, krónikus fáradtság. Az American Cancer Society és a National Comprehensive Cancer Network ajánlását figyelembe véve az alábbi tudnivalók lehetnek elsődlegesen fontosak az alvásminőség javítására az onkológiai kezelések alatt és után.

Alvással kapcsolatos problémákat okozhatnak a kezelések során a következők:

- fájdalom
- kimerültség
- szorongás
- depresszió
- láz
- hányinger, hányás
- gyomorégés
- izomgörcs
- hóhullám
- éjszakai izzadás
- légszomj

Az alábbi tanácsok a jobb alvásminőség elérésében segítenek a kezelések során.

1. Törekedjünk ugyanabban az időben felkelni minden nap. Alakítsunk ki alvásrutint, és törekedjünk betartani azt.
2. Fizikai állapotunkhoz mértén végezzünk testmozgást (pl. séta, progresszív relaxációval kiegészített gyógytorna)
3. Minden nap legyünk a szabadban.
4. Törekedjünk minden nap ugyanazon időben bevenni a gyógyszereinket, erről szükség esetén konzultáljunk háziorvosunkkal, kezelőorvosunkkal.
5. Kérjünk felvilágosítást, hogy van-e olyan gyógyszer, amelyet szedünk, és okozhat alvási nehézséget.
6. Igyekezzünk szabályozni a napközbeni alvás mennyiségét. A feltétlenül szükségesnél ne szunyókáljunk többet napközben, helyette válasszunk más pihentető tevékenységet (pl. olvasás, TV nézés, játék, relaxáció, könnyű testmozgás)
7. A tervezett lefekvés idő előtt 6-8 órával már ne igyunk koffein tartalmú italokat (pl. kávé, Cola, fekete tea)
8. Kerüljük az alkoholfogyasztást.
9. Pihenéshez, alváshoz törekedjünk csendes, biztonságos, nyugodt környezetet teremteni.
10. A tervezett lefekvés idő előtt 1-2 órával kezdjük el a fényforrást adó készülékek (pl. TV, mobiltelefon, számítógép) használatának csökkentését, szellőztessük át a szobát, húzzuk be a redőnyöket.
11. Vegyünk hűvös zuhanyt lefekvés előtt.
12. A hálószoba alváshoz és az intimitás átélésére való. Ne nézzünk itt TV-t, ne használjunk itt telefont.
13. Tartsuk az ágyneműt tisztán és frissen, a szobát hűvösen.
14. Relaxáljunk, miután elhelyezkedtünk az ágyban az alváshoz.
15. Ha 20 percnél tovább nem tudunk elaludni, menjünk ki a szobából, és kicsi fény mellett olvassunk olyan tartalmat, amely nem kelti fel túlságosan az érdeklődésünket, vagy igyunk valami meleget, majd próbáljuk meg újra az alvást.
16. Ne nyugodjunk bele a nehézségekbe, jelezzük kezelőorvosunknak vagy háziorvosunknak a problémát, emellett kérjünk pszichoterápiás segítséget, ha ezen tanácsok gyakorlása mellett is fennmaradnak az alvással kapcsolatos problémák.



- Cím: 1097 Budapest, Nagyvárad tér 1.
- ☒: 1476 Budapest, Pf. 10.
- Web: [www.dpckorhaz.hu](http://www.dpckorhaz.hu) ● Web: <https://onkologiaicentrum.hu/>