

# Kronisk træthed - fatigue

Til patienter og pårørende

## Kronisk træthed (fatigue)

Kronisk træthed kaldes også fatigue. Fatigue er ikke den almindelige træthed, som alle mennesker oplever, når de mangler søvn eller har presset sig selv for hårdt i en uge. Fatigue er en træthed, der føles som fuldstændig udmattelse og den forsvinder ikke efter hvile eller søvn.

Når man har fatigue kan man opleve, at man har besvær med at passe sit arbejde og overskue gøremål i hjemmet. Man har måske ikke overskud til at være sammen med andre mennesker og man kan føle sig utålmodig, have humørsvingninger, nedsat selvværd og påvirket seksualliv.

Træthed kan dog også skyldes andre ting, så hvis du oplever kronisk træthed, så bør du primært undersøges for mangeltilstande (f.eks. jern, vitamin B12, D-vitamin) eller forstyrret stofskifte. Dette kan alt tages via en blodprøve hos din egen læge. Hvis der ikke er tale om mangeltilstande, så har du mulighed for at afprøve Tiamikuren og se om den hjælper.

## Scoreskema

Til at vurdere din træthed før Tiamikuren bruger vi nedenstående scoreskema. Scorer du 12 eller derover, vurderes du til at have svær grad af træthed og chancen for at Tiamikuren virker er betydelig større.

### Inflammatory Bowel Disease-Fatigue (IBD-F) Self-assessment Scale – Dansk udgave

Træthed skal i dette spørgeskema forstås som: *'en følelse af vedvarende træthed og/eller tab af energi, der ikke bedres ved hvile eller søvn.'*

**AFSNIT I – Graden af træthed:** I dette afsnit vil vi spørge dig om **graden og hyppigheden** af træthed.

Sæt ring om <b>ÉT</b> tal ud for hvert spørgsmål	Sæt ring om et tal fra 0-4, hvor:				
	0 = Ingen træthed	1	2	3	4 = Ekstrem træthed
1. Hvad er dit træthedsniveau lige NU?	0	1	2	3	4
2. Hvad har dit <b>HØJESTE</b> træthedsniveau været gennem de sidste to uger?	0	1	2	3	4
3. Hvad har dit <b>LAVESTE</b> træthedsniveau været gennem de sidste to uger?	0	1	2	3	4
4. Hvad har dit <b>GENNEMSNITLIGE</b> træthedsniveau været gennem de sidste to uger?	0	1	2	3	4
5. I hvor stor en del af din vågne tid har du følt træthed gennem de sidste to uger?	0 Slet ikke	1 Noget af tiden	2 Ofte	3 Det meste af tiden	4 Hele tiden
6. Hvis du føler dig træt, hvor længe har det cirka været?	0 Føler mig ikke træt	1 Mindre end 1 uge	2 Mindre end 3 måneder	3 Mellem 3-6 måneder	4 Mere end 6 måneder

Skalaen (summen af ovenstående) går fra 0 – 20.

Svær træthed kan defineres som > 95% af 'normal-træthed'. Det vil være en score >12.

# Kronisk træthed - fatigue

## Dosis skal tages efter følgende anvisning:

Vægt	Kvinder	Mænd
Under 60 kg	600 mg	900mg
60-69 kg	900 mg	1200 mg
70-79 kg	1200 mg	1500 mg
80 kg og højere	1500 mg	1800 mg

Du skal tage hele dosis om morgenen.

Tiamin á 300 mg kan købes i håndkøb - du behøver ingen recept.

Er du i tvivl om kuren har virket, så udfyld scoreskemaet igen.

## Hvad kan du selv gøre?

Accepter at du er træt og sæt realistiske mål for hverdagen. Prioriter det, der giver dig livskvalitet og vær opmærksom på vigtigheden af ernæring, søvn og motion. Vær åben omkring din situation og oprethold så vidt muligt et normalt liv.

Såfremt du har oplevet god effekt af Tiaminkuren kan kuren gentages efter aftale med vores læge.

## Kontaktinformation

Sygehus Sønderjylland Aabenraa  
Mave-tarmsygdomme ambulatorium  
Kresten Philipsens Vej 15  
6200 Aabenraa  
Telefon 7997 1600 - bedst mellem kl. 8-10