

# PRAKTIČNA POMOĆ

## Rješavanje osjećaja umora i nemoći

Zamor je čest simptom multiplog mijeloma i može se pojaviti kao nuspojava nekih oblika liječenja. Ekstremni umor može biti i posljedica smanjenja broja crvenih krvnih stanica u vašem tijelu, koje dovodi do stanja koje se zove slabokrvnost.

Osjećaj zamora uključuje jak zamor ili iscrpljenost, zaduhu, slabo pamćenje, loše raspoloženje, nemogućnost koncentriranja i poteškoće sa spavanjem.

Ako imate bilo koji od simptoma zamora, o tome obavezno obavijestite tim zadužen za vaše liječenje jer simptomi mogu biti vezani uz slabokrvnost koju je potrebno liječiti. Oni će razmotriti sve mogućnosti i dati savjet koji bi vam mogao pomoći u prevladavanju zamora.

### Kako lakše podnijeti zamor

Vodite računa o uravnoteženoj prehrani s namirnicama bogatima željezom i pijte puno tekućine. Ako vam je teško jesti, zatražite od liječnika da vas uputi dijetetičaru. Dovoljno spavajte i stvorite svakodnevnu rutinu odlaska na spavanje i buđenja u isto vrijeme. Svaki dan umjereno vježbajte – to će vam pomoći podignuti razinu energije. Planirajte dnevne aktivnosti i tijekom dana si osigurajte dovoljno vremena za odmor.

---

## Smanjivanje rizika od infekcije

Multipli mijelom utječe na imunostni sustav (prirodna obrana tijela od infekcija i bolesti). Neki od lijekova koji se trenutno upotrebljavaju u liječenju multiplog mijeloma mogu oslabiti imunostni sustav. Možda ćete primijetiti da ste izrazito podložni infekcijama - češće obolijevate od infekcija i one su dugotrajnije. Znakovi infekcije uključuju povišenu tjelesnu temperaturu (iznad 38 stupnjeva), groznicu i slabosti, drhtanje, osip, kašalj ili grlobolju, proljev, crvenilo ili oticanje područja oko rane.

Ako se pojavi bilo koji od znakova infekcije, trebali biste odmah nazvati medicinsku sestru ili liječnika jer će možda biti potrebno započeti odgovarajuće liječenje.

Kako sami možete smanjiti rizik od infekcije

Redovito perite ruke i izbjegavajte dodirivanje usta, nosa i očiju. Sa sobom nosite i upotrebljavajte gel za ruke na bazi alkohola (možete ga kupiti u ljekarni) kako bi vam ruke bile čiste dok ste vani. Izbjegavajte osobe koje su nedavno imale zaraznu bolest poput vodenih kozica ili gripe kao i sve osobe koje su s njima bile u kontaktu.

---

## Liječenje problema s bubrezima

Glavni uzrok oštećenja bubrega upravo je multipli mijelom. Bubrege mogu oštetiti i neki lijekovi. Možda ćete iskusiti simptome povezane s poremećajem bubrežne funkcije, primjerice, stalan osjećaj žeđi, mučninu ili često mokrenje.

Ako se pojavi neki od ovih simptoma, razgovarajte s medicinskom sestrom koja će vam pomoći ili vas uputiti liječniku.

Kako sami možete spriječiti oštećenja bubrega

Unosite dovoljno tekućine i nastojte piti 2 – 3 litre vode dnevno (ako idete na dijalizu, porazgovarajte sa sestrom ili liječnikom).

---

## Pravilna prehrana

Dok se osjećate loše ili ste pod stresom, možda će vam biti teško pravilno se hraniti, što može biti posebno izraženo za vrijeme ili nakon liječenja multiplog mijeloma. Neki lijekovi i oblici liječenja mogu promijeniti osjet okusa i možda vam neće biti do jela. Ako je uslijed liječenja došlo do promjene vaših prehrambenih navika i promjene osjeta okusa, preporuča se uzimanje manjih obroka svaka 2 – 3 sata dok se ne počnete osjećati bolje. Ponekad će vam liječnik možda preporučiti promjenu prehrane. Primjerice, kada ste pod povećanim rizikom od infekcije, neke su namirnice rizičnije te ih je potrebno izbjegavati. Neke pak namirnice koje će vam biti preporučene mogu ojačati imunitet i podići razinu energije.

Ako imate slab apetit, medicinska sestra ili dijetetičar mogu vas posavjetovati kako najbolje povećati broj zdravih kalorija u prehrani. Također vam mogu preporučiti dodatke prehrani u obliku napitaka koje možete piti između obroka.

---

## Oprema i manje prilagodbe u vašem domu

Je li vam već teško popeti se stepenicama? Je li tuširanje postalo problem? To se može riješiti. Na tržištu je dostupna posebna oprema s pomoću koje se vaš dom može prilagoditi novonastaloj situaciji. Specijalizirane tvrtke nude široki izbor korisnih alata i opreme. Ovo su neki primjeri opreme koja se može nabaviti: dizalo za invalidska kolica, oprema za kupaonice s prilagođenom kadom i tušem, tuš-stolice, zahodi za osobe s invaliditetom, rukohvati, kreveti za osobe s invaliditetom s posebno prilagođenim madracima. Upitajte liječnika o mogućnosti najma takve opreme (npr. štaka, invalidskih kolica). Raspitajte se o svim dostupnim opcijama.

---

PHCR/VEL/0917/0001

[/hr/bolesti/multipli-mijelom/podrska/prakticna-pomoc/prakticna-pomoc](#)