

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Petua Menguruskan Keletihan

Gambaran keseluruhan

Keletihan bermaksud berasa lemah dan penat sepanjang masa, walaupun selepas berehat atau tidur. Keletihan sepanjang masa menyebabkan anda tidak dapat melakukan aktiviti biasa. Ia mempengaruhi perasaan anda tentang diri anda dan ini boleh memberi kesan kepada kehidupan peribadi dan sosial anda.

Keletihan mungkin disebabkan oleh penyakit anda, rawatan dan perkara lain seperti anemia (kiraan sel darah merah yang rendah). Mempunyai simptom lain seperti sakit, sesak nafas atau kurang tidur juga boleh membuatkan anda berasa letih.



Makan dan minum dengan baik akan membantu anda mengekalkan tahap tenaga anda.



Rancang dan atur aktiviti harian anda. Lakukan aktiviti penting dahulu pada permulaan hari.



Kurangkan usaha anda semasa aktiviti dengan memastikan perkara mudah dicapai.



Jadilah aktif sebaik mungkin. Cuba latihan mudah untuk lima belas hingga tiga puluh minit setiap hari.



