



[Långvarig trötthet och narkolepsi](#)

Det är vanligt att känna sig trött eller mycket trött vid olika sjukdomar och behandlingar. Det är viktigt att bli undersökt om du är trött på ett sätt som du inte känner igen och som inte går över.

Trötthet vid sjukdom kallas ibland fatigue. Det är ett franskt ord som betyder trötthet.

Den här texten handlar om trötthet hos personer över 18 år.

Trötthet är vanligt vid många olika kroppsliga och psykiska sjukdomar. Tröttheten kan bero på själva sjukdomen eller vara en biverkning av ett läkemedel eller annan behandling. Ibland finns flera orsaker som tillsammans kan förklara tröttheten.

[Vanlig trötthet](#) beror ofta på något i din livsstil som du själv kan göra något åt.

Omställningar i kroppen kan orsaka trötthet. Det kan till exempel vara om [du är gravid](#), är i [puberteten](#) eller om du just har haft en tillfällig sjukdom, som [magsjuka](#) eller [influensa](#).

Omställningar i tillvaron kan också orsaka trötthet. Det kan till exempel vara om du precis har bytt jobb, flyttat eller om du har [sorg](#) eller känner svår [oro](#).

Trötthet vid sjukdom handlar om att lättare än vanligt bli uttröttad. Tröttheten kan komma snabbt, även efter en liten ansträngning. Det tar längre tid än förut att återhämta sig. Att bara vila hjälper inte alltid.

Ibland kan det kännas omöjligt att göra sådant som du brukar klara utan att tänka på det. Det kan till exempel vara att klä på dig eller att äta.

Du kan känna dig kraftlös och tung i armar och ben.

Det kan vara svårt att koncentrera sig, att minnas saker eller att fatta beslut.

Relationen med andra kan påverkas. En del orkar inte med andra människor alls. Humöret och tålamodet kan förändras.

En del blir mer känslosamma och känner sig mer sårbara än de brukar göra.

Sexlusten kan minska.

En del har lätta besvär och kan fortsätta med livet ungefär som vanligt. För andra påverkar tröttheten deras tillvaro och umgänge med omgivningen hela tiden eller i perioder.

Här är några saker du kan göra själv för att minska tröttheten:

- [Gör någon fysisk aktivitet](#) varje dag. Välj en aktivitet som känns bra och skön för dig.
- Vila upp till 15 minuter när du känner att du behöver en paus. Vila gärna både före och efter något som du vill eller behöver göra.
- Gör bara sådant som du verkligen vill eller behöver göra. Utgå från den ork och motivation du har just nu.
- Låt andra hjälpa dig med sådant som behöver göras, om det är möjligt. Det kan vara en närstående som hämtar barn i skolan eller att handla mat på nätet.
- Gör en sak i taget, och lite åt gången.
- Undvik störande intryck, till exempel ljus eller ljud.
- Var försiktig om du bär eller lyfter saker om du har ont.

Det kan vara bra att planera in dina vilopauser, så att de säkert blir av.

Du kan också behöva tänka om när det gäller vad som är vilsamt. Sådant som du tidigare brukade tycka var avkopplande kan kännas mer ansträngande, till exempel att se på tv eller lösa korsord.

Kontakta en [vårdcentral](#) om en eller flera saker stämmer:

- Du fortsätter att känna dig trött trots att du har anpassat din livsstil.
- Tröttheten blir allt värre.
- Du är så trött att det begränsar din tillvaro.
- Du har andra besvär som oroar dig.

Kom ihåg att berätta om du känner dig mycket trött fast du söker vård för något annat symtom.

Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ibland räcker det att du chattar eller [videosamtalar](#) med en läkare för att få vård.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp att bedöma symtom.

Du får berätta för läkaren om hur din trötthet känns och om du även har andra besvär. Läkaren kan ställa frågor om dina vanor och om dina relationer med andra människor.

Efter det kan olika undersökningar och provtagningar behövas för att ta reda på vad tröttheten beror på. Här är några exempel:

- en [kroppsundersökning](#)
- ultraljud, röntgen eller en annan [bildundersökning](#)
- andra undersökningar och tester, till exempel [EKG](#)
- [blodprov](#) och [urinprov](#).

Ibland kan utredningen inte visa på en tydlig orsak. Då brukar läkaren vilja avvakta. Du får en ny tid för besök då du och

läkaren kan se om besvären har förändrats.

Behandlingen varierar beroende på orsaken till tröttheten, till exempel om tröttheten beror på en sjukdom.

Behandling med läkemedel kan orsaka trötthet. Ibland kan läkaren ändra behandlingen så att det känns bättre.

Läkaren kan se till att du får mer information om tröttheten. Många tycker att det känns lite lättare när de själva och närstående får veta mer om orsakerna.

Läkaren kan ge råd om annan specialishjälp och skriva en [remiss](#) om det behövs.

Här är exempel på andra specialister:

- En läkare som är specialist på den sjukdom som din läkare misstänker att du har.
- En fysioterapeut kan ge råd om fysisk aktivitet eller andningsövningar, som kan hjälpa mot tröttheten.
- En arbetsterapeut kan lära ut olika strategier för hur du kan anpassa vardagen och hushålla med orken så att du kan göra det du vill och behöver göra.
- En kurator kan ge stödsamtal eller berätta om vilket [ekonomiskt stöd](#) som kan finnas, om du behöver. Ibland går det att få stödsamtal, själv eller tillsammans med andra som är i ungefär i samma situation som du.
- En psykolog kan erbjuda olika sorts behandling om du mår dåligt och är trött på grund av till exempel [depression](#) eller [PTSD](#).

Ibland har tröttheten en tydlig koppling till en sjukdom eller behandling. Andra gånger är det svårt att hitta någon sådan koppling. Ibland kan en orsak till trötthet leda till fler tillstånd som bidrar till tröttheten och förstärka den.

Här är några exempel på vad som kan hända i kroppen vid sjukdom och behandling så att du blir trött:

- Du kan ha för mycket eller för litet av till exempel något hormon eller annat ämne som behövs för att du ska må bra.
- Sjukdomen eller behandlingen kan ibland göra att det bildas ämnen som är svåra för kroppen att ta hand om.
- En kroppsfunction kan vara nedsatt, till exempel förmågan att ta upp näring. Då minskar du i vikt och tappar orken.
- Sjukdomen eller behandlingen kan göra att du får svårt att sova, har svårt att äta eller känner stress eller oro.

Tröttheten kan begränsa ditt liv så att du känner nedstämdhet och hopplöshet. Tröttheten kan även skapa oro för att något är allvarligt fel.

Det kan kännas svårt och jobbigt att behöva förändra sitt liv och sina vanor för att lindra tröttheten. En del upplever att det är samma sak som att ge upp inför tröttheten.

Ibland går det bara att delvis hantera och lindra tröttheten.

Du kan oftast få hjälp så att det känns bättre, även om det kan ta tid.

Det kan vara svårt att vara närstående till en person som lätt blir uttröttad och som behöver mycket tid för återhämtning. Det kan vara svårt att veta hur du kan hjälpa och stödja på bästa sätt.

Det är vanligt att närstående tar över uppgifter för att det blir enklast så. Men tänk på att det kan vara bra för den som är trött att få känna sig behövd. Det kan till exempel vara genom att få bidra efter sin förmåga till det som behöver göras.

Det är bra om du som är närstående kan vara med vid läkarbesök eller besök hos andra behandlare. Då kan du själv få mer förståelse för den långvariga tröttheten och få mer insikt i hur du kan stödja på bästa sätt. Här kan du läsa [mer om att vara närstående](#).

Senast uppdaterad:

2020-04-17

Redaktör:

Susanna Schultz, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Magnus Bäcklund, cancerläkare, Centrum för cancerrehabilitering, Stockholm
Hanna Rönnqvist, arbetsterapeut, Centrum för cancerrehabilitering, Stockholm

Här finns information för dig som är närstående eller anhörig.

Att röra på dig mer kan göra att du mår bättre på flera olika sätt. Men det kan kännas svårt innan du har kommit i gång. Genom att få in lite rörelse i vardagen tar du ett första steg mot att börja träna.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).