

Lisa 12. Kurnatuse leevendamise algoritm

Kurnatuse võimaliku põhjuse selgitamine

- Aneemia
- Metaboolsed häired
- Kilpnäärmehormoonide puudulikkus
- Infektsioon
- Ravi ja ravimite kõrvaltoimed
- Ärevus, unetus



Võimalusel põhjuse ravi/leevendamine



Kurnatuse mittefarmakoloogiline ravi

Patsiendiõpetus

- Päeviku pidamine kurnatuse tekkepõhjuste ja leevendavate tegurite selgitamiseks
- Energia säästmine/taastamine (igapäevategevuste planeerimine, ebaoluliste tegevuste vältimine, abivahendite kasutamine)

Psühhosotsiaalsed sekkumised

- Stressi ja ärevuse vähendamine
- Lõõgastustehnikad
- Unehügieen
- Stimuleeriva toimega ainete vältimine

Piisava energiasaldusega toidu tarbimine

- Täisväertuslike suukaudsete toitumisravipreparaatide kasutamine (patsiendi soovil)

Jõukohane keheline aktiivsus (jalutamine, rattasõit)

Ravimite kasutamine kurnatuse leevendamiseks ei ole tõendatud