

## 암 생존자를 위한 피로관리 가이드 북

“이 책을 통해 암환자들이 암성 피로에 대해 쉽게 이해하고  
피로증상을 줄이기 위한 길잡이로써의 역할을 해 주기를 기대한다.”

—대한종양간호학회 감수

# 더 건강한 삶을 위한 피로관리

대한종양간호학회 SIG Cancer Survivorship 역임



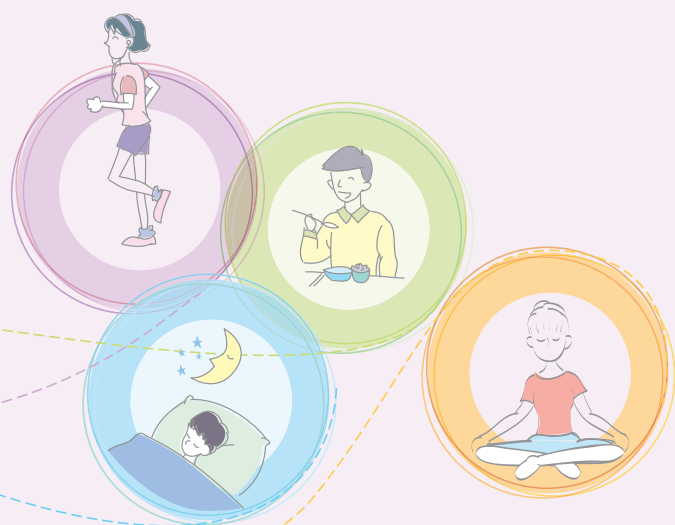
# 암환자의 피로, 극복할 수 있습니다!

암으로 인한 피로는 누구나 경험할 수 있고, 극복할 수 있습니다!



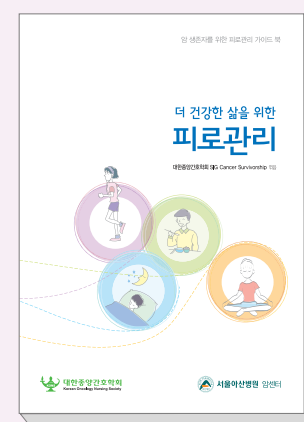
이 책은 암환자의 피로 관리에 필요한 정보를 제공하기 위해 제작되었습니다.

이 책을 통하여 여러분은 암환자의 피로가 왜 생기는지, 피로를 잘 관리할 수 있는 방법은 무엇인지, 피로가 심할 때 어떻게 해야 하는지 등을 알게 될 것입니다.



## 순 서

- |                                    |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|
| <b>03</b> 암환자는 누구나 피로를 경험할 수 있습니다. | <b>24</b> 피로 일기장 기록하기       |
| <b>06</b> 피로의 원인은 무엇일까요?           | <b>27</b> 암환자 피로, 이것이 궁금해요. |
| <b>10</b> 피로는 약물로 조절이 되나요?         | <b>30</b> 피로관리 10계명         |
| <b>12</b> 피로를 잘 관리하려면 어떻게 해야 하나요?  | <b>32</b> 나의 피로 일기장         |



## 저/자/소/개

대한종양간호학회 SIG Cancer Survivorship

인하대학교 간호학과 김수현

서울아산병원 암교육센터 김소희

서울아산병원 종양내과 이수연

삼성서울병원 혈액종양내과 옥오남

삼성서울병원 암교육센터 김나연

※이책에 실린 저작물은 저자의 허락없이 무단복제, 전제할 수 없습니다.