

## થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર

આ માહિતી થકાવટ વિશે છે. થકાવટ એટલે ખૂબ થાક લાગવો. તે કેન્સર અથવા કેન્સરની સારવારને કારણે થઈ શકે છે.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમે જ્યાં સારવાર લઈ રહ્યા છો તે હોસ્પિટલમાં તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછો.

તમે **0808 808 00 00** પર, સપ્તાહમાં 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યાથી રાત્રિના 8 વાગ્યા સુધી મેકમિલન (Macmillan) કેન્સર સપોર્ટને પણ કોલ કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે.

અન્ય ભાષાઓમાં કેન્સર વિશે વધુ માહિતી [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) પર ઉપલબ્ધ છે

## આ માહિતી નીચેની બાબત વિશે છે:

- થકાવટ શું છે?
- થકાવટની અસરો
- થકાવટ શેના કારણે થાય છે?
- કેન્સરનું નિદાન લેવું
- થકાવટમાં મદદ મેળવવી
- થાકને સંચાલિત કરવાની રીતો
- ભાવનાત્મક ટેકો
- રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓનું વ્યવસ્થાપન કરવા માટેની ટીપ્સ
- કામ પર થાકનો સામનો કરવો
- જેમને થાક લાગતો હોય એની સંભાળ લેવી
- તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવી
- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભો અને આભાર

## થકાવટ શું છે?

થકાવટ ત્યારે હોય જ્યારે તમને મોટા ભાગના સમયે અથવા દરેક વખતે થાક લાગતો હોય. તે કેન્સર ધરાવતા લોકો માટે એક સામાન્ય સમસ્યા છે. કેન્સર ધરાવતા લોકોમાં થાકને ક્યારેક કેન્સર સંબંધિત થકાવટ અથવા CRF કહેવાય છે.

કેન્સર વગરની વ્યક્તિને થતી થકાવટ કરતા કેન્સર કારણે થતી થકાવટ અલગ હોય છે. કેન્સર ધરાવતા લોકો પ્રવૃત્તિ પછી વધુ ઝડપથી થાકી શકે છે. આરામ કરવાથી કે સૂવાથી થાક દૂર થતો નથી.

મોટા ભાગના લોકો માટે, સારવાર પૂરી થયા પછી થકાવટની સ્થિતિમાં સુધારો થાય છે. પરંતુ કેટલાક માટે તે મહિનાઓ કે વર્ષો સુધી ચાલુ રહી શકે છે.

## થકાવટની અસરો

થાક તમને જુદી રીતે અસર કરી શકે છે. થાકની થોડી સામાન્ય અસરો છે:

- તમારા વાળ સરખા કરવા અથવા પોશાક પહેરવા જેવી સરળ વસ્તુઓ કરવામાં મુશ્કેલી
- એવું લાગે કે તમારી પાસે કોઈ શક્તિ અથવા તાકાત નથી
- વસ્તુઓને ધ્યાન દેવામાં અને યાદ કરવામાં મુશ્કેલી
- વિચારવામાં, બોલવામાં અથવા નિર્ણયો લેવા મુશ્કેલી
- હળવી પ્રવૃત્તિ પછી શ્વાસ ચઢવો
- ચક્કર આવવા અથવા માથું દુખવાની અનુભૂતી થવી
- ઊંઘવામાં મુશ્કેલી (અનિદ્રા) અથવા સામાન્ય કરતાં વધુ ઊંઘ આવવી
- સંભોગમાં રસ ગુમાવવો
- સામાન્ય કરતાં વધુ લાગણીશીલ હોવાનો અનુભવ થવો

જો તમને મોટા ભાગના વખતે થાકનો અનુભવ થાય તો તે નિરાશાજનક અને લાગણીભર્યું હોઈ શકે છે. તમારા અનુભવ વિશે તમારા ડોક્ટરો અને નર્સને જણાવવું મહત્વનું છે. તેઓ મદદ કરી શકે તેવા ઘણા રસ્તા છે. તમને મદદ કરી શકે તેવી પણ ઘણી બાબતો છે જે તમે પોતા માટે કરી શકો છો ઉદાહરણ તરીકે, શારીરિક રીતે સક્રિય થવામાં તમારી થાકમાં મદદ કરી શકે છે.

## થકાવટ શેના કારણે થાય છે?

કેન્સર સંબંધિત થકાવટનું કારણ શું છે તે અમે સંપૂર્ણપણે સમજી શકતા નથી. તેના ઘણા કારણો હોઈ શકે છે. તે નીચેના કારણે થઈ શકે છે:

### કેન્સર

કેટલાક લોકો માટે કેન્સર થકાવટનું કારણ બની શકે છે.

કેટલાક કેન્સરના કોષો પેટના અસ્તરમાં બળતરા કરી શકે છે. આના કારણે પેટ વધુ પડતું પ્રવાહી બનાવે તેમ બની શકે છે. પેટમાં વધુ પડતા પ્રવાહીને જલોદર કહેવાય છે. જલોદર અસ્વસ્થતા અને થકાવટનું કારણ બની શકે છે.

તમને થાક લાગી શકે છે કારણ કે કેન્સરએ લાલ રક્તકણોની સંખ્યામાં ઘટાડો કર્યો છે. કોષો નાનકડાં આધારભૂત ઘટક છે જે આપણા શરીરના અંગો અને પેશીઓની રચના કરે છે. લાલ રક્તકણોની સંખ્યામાં ઘટાડાને એનેમિયા કહેવામાં આવે છે.

હોર્મોન્સ એ શરીર દ્વારા બનાવવામાં આવેલ પદાર્થ છે જે અંગો કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે નિયંત્રિત કરે છે. કેટલાક કેન્સર, જેમ કે સ્તન અને પ્રોસ્ટેટ કેન્સર, તમારા શરીરમાં હોર્મોન્સનું સ્તર બદલી શકે છે. આ ફેરફાર શરીર જે રીતે ઊર્જાનો ઉપયોગ કરે છે તેને અસર કરી શકે છે અને થકાવટનું કારણ બની શકે છે.

કેન્સર શરીરમાં સાયટોકીન્સના સ્તરને અસર કરી શકે છે. સાયટોકીન્સ પ્રોટીનનો એક પ્રકાર છે. તેઓ કોષો કરે છે તે કેટલીક વસ્તુઓને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. સાયટોકીન્સ કેન્સર સંબંધિત થાકમાં સામેલ હોઈ શકે છે.

### કેન્સરની સારવારો

કેન્સરની સારવાર શા માટે થકાવટનું કારણ બની શકે છે તે વિશે ડોક્ટરો હજુ પણ શીખી રહ્યા છે. તેના નીચે મુજબના કારણો હોઈ શકે છે:

- શરીરને સમારકામ અને સાજા કરવા માટે વધારાની ઊર્જાની જરૂર છે
- કેન્સરના કોષોનો નાશ થતાં રસાયણો જમા થાય છે
- શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિને અસર થાય છે

આ કેન્સરની સારવારોથી તમને થાક અનુભવાઈ શકે છે:

- **સર્જરી** – સર્જરી એ કેન્સરનો તમામ ભાગ અથવા થોડો ભાગ દૂર કરીને કરવામાં આવતી કેન્સરની સારવાર છે. આને ઓપરેશન તરીકે પણ કહી શકાય છે. ઘણા લોકો સર્જરી પછી થાક અનુભવે છે. તે સામાન્ય રીતે થોડા અઠવાડિયા પછી સુધરે છે. થોડા સમય માટે વધુ પડતું કામ કરવાનું ટાળો. તમે તમારા ઓપરેશન પહેલાં બેચેન હોઈ શકો છો અને સારી રીતે ઊંઘતા ન હોય તેમ બની શકે. પીડા માટેની કેટલીક દવાઓ તમને થાકનો અનુભવ કરાવી શકે છે.
- **કીમોથેરાપી અને રેડિયોથેરાપી** – કેમોથેરાપી એ કેન્સરની સારવાર છે જે કેન્સરના કોષોને મારવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે. રેડિયોથેરાપી એ કેન્સરની સારવાર છે જેમાં કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે ઉચ્ચ ઊર્જાના કિરણો, જેમ કે એક્સ-રે વાપરવામાં આવે છે. આ સારવારો થકાવટનું કારણ બની શકે છે. સારવાર સમાપ્ત થયાના 6 થી 12 મહિના પછી થકાવટ સામાન્ય રીતે સુધરે છે. પરંતુ ક્યારેક તે લાંબા સમય સુધી ચાલી શકે છે. કેટલીકવાર આ સારવાર લાંબા ગાળાની અસરોનું કારણ બની શકે છે જેમ કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ (અસ્વસ્થતા અથવા ઝડપી શ્વાસ) અથવા હૃદયની સમસ્યાઓ. આનાથી તમને વધુ થાક લાગે તેવી શક્યતા છે. કીમોથેરાપી અને રેડિયોથેરાપી એનિમિયાનું પણ કારણ બની શકે છે.
- **હોર્મોનલ થેરાપી** – કેન્સરની સારવાર જે શરીરમાં હોર્મોન્સને અસર કરીને કામ કરે છે. આમાંની કેટલીક થેરાપી થકાવટનું કારણ બની શકે છે.
- **લક્ષિત થેરાપી** - એક કેન્સર સારવાર જે કેન્સરના કોષોને લક્ષ્ય બનાવવા અને તેના પર હુમલો કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે. આમાંની કેટલીક થેરાપી થકાવટનું કારણ બની શકે છે.
- **ઇમ્યુનોથેરાપી** - આ રોગ પ્રતિકારક તંત્ર બિમારી અને ચેપ સામે શરીરનું રક્ષણ કરે છે. ઇમ્યુનોથેરાપી એવી સારવાર છે જે કેન્સરના કોષોને શોધવા માટે અને તેના પર હુમલો કરવા માટે રોગ પ્રતિકારક તંત્રનો ઉપયોગ કરે છે. આમાંની કેટલીક થેરાપી થકાવટનું કારણ બની શકે છે.

## એનેમિયા

એનેમિયા ત્યારે થાય છે જ્યારે તમારા લાલ રક્તકણોની સંખ્યા ઓછી થાય છે. લાલ રક્તકોમાં હિમોગ્લોબિન (Hb) નામનું પ્રોટીન હોય છે, જે શરીરની આસપાસ ઓક્સિજનનું વહન કરે છે. જો તમારી પાસે પૂરતા પ્રમાણમાં લાલ રક્તકણો ન હોય, તો આ તમારા શરીરને ઓક્સિજનની માત્રા ઘટાડે છે. જેને કારણે તમને થાક લાગી શકે છે. જો તમને એનેમિયા હોય તો તમને આવું લાગી શકે:

- શ્વાસહીન
- ચક્કર આવવા અને માથું ફરવું
- છાતીમાં તંગપણું.

એનેમિયા કીમોથેરેપી આથવા રેડિયોથેરેપીને કારણે થઈ શકે છે. તમને એનેમિયા છે કે કેમ તે તમારા ડૉક્ટર તપાસી શકે છે. જો તમને તે હોય તો, તમને સારું લાગે તે માટે સારવારની જરૂર પડી શકે છે.

## ખાવામાં સમસ્યાઓ

તમે સામાન્ય રીતે લેતા હોય તેટલો ખોરાક ન લઈ શકો તો તે તમારામાં ઓછી શક્તિ અને થાક લાગવાનું કારણ બની શકે છે. કેટલાક લોકો ખૂબ ખાય છે તો પણ વજન ઘટે છે. શરીર પર કેન્સરની અસરને કારણે આવું થાય છે. જો તમને ખાવામાં સમસ્યા હોય, તો તમારા નર્સ અથવા ડૉક્ટરને જણાવવું જરૂરી છે.

જો તમે બીમાર અનુભવતા હોવ અને ખાઈ શકતા ન હોવ, તો તમારા ડૉક્ટર તમને મદદ કરવા માટે દવા આપી શકશે. જો તમે ઉલટી માટે દવા ન લઈ શકો અથવા ઉલટીને કારણે તેને શરીરમાં ન રાખી શકો, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો. બીમારી-વિરોધી દવાઓ લેવાના અન્ય રસ્તાઓ છે.

## દુઃખાવો

દુઃખાવો થકાવટનું કારણ બની શકે છે. જો તમને દુઃખાવો થતો હોય, તો પેઇનકિલર્સ અને અન્ય સારવારો તેને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે. જો તમારા દુઃખવામાં રાહત થાય તો આ તમારી થકાવટમાં પણ મદદ કરી શકે છે.

## અન્ય તબીબી સમસ્યાઓ

અન્ય તબીબી સમસ્યાઓ પણ થકાવટને વધુ ખરાબ કરી શકે છે. જો તમે અન્ય સ્થિતિઓ માટે દવાઓ લઈ રહ્યા હોવ, તો ક્યારેક તેના કારણે પણ તમને થાક લાગી શકે છે. અન્ય તબીબી સમસ્યાઓ જે થકાવટને અસર કરે છે તે છે:

- ડાયાબિટીસ – એવી સ્થિતિ જેમાં લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ ખૂબ ઊંચું હોય છે, કારણ કે શરીર યોગ્ય રીતે તેનો ઉપયોગ કરી શકતું નથી.
- થાઇરોઇડ સમસ્યાઓ - થાઇરોઇડ એ ગરદનમાં રહેલી એક ગ્રંથિ છે. તે હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન કરે છે જે તમારા શરીરની કામગીરીને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.
- હૃદયની સમસ્યાઓ - જેમ કે હૃદયની નિષ્ફળતા.

## ઊંઘની સમસ્યા

જ્યારે તમને કેન્સર હોય ત્યારે ઊંઘની સમસ્યા ખૂબ સામાન્ય છે. ઊંઘ આ માટે મહત્વપૂર્ણ છે:

- શારીરિક સ્વાસ્થ્ય
- ભાવનાત્મક સુખાકારી
- ઊર્જા પુનઃસ્થાપિત કરવી
- એકાગ્રતા અને યાદશક્તિ.

લાંબા સમય સુધી ઊંઘમાં તકલીફ (અનિદ્રા) થાક, નિરાશ મૂડ અને એકાગ્રતામાં મુશ્કેલીઓનું કારણ બની શકે છે.

## કેન્સરની ભાવનાત્મક અસરો

કેન્સરની ભાવનાત્મક અસરોથી થાક ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. જ્યારે કેન્સર હોય ત્યારે લોકો જુદી જુદી લાગણીઓ અનુભવે છે. તમે ચિંતિત, ઉદાસ અથવા ગુસ્સે થઈ શકો છો. લાગણી અનુભવવાની કોઈ સાચી કે ખોટી રીત નથી હોતી.

વાતચીત અને પૂરક થેરેપી સહિત વિવિધ પ્રકારના ભાવનાત્મક સમર્થન તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે.

## થકાવટનું નિદાન મેળવવું

તમારા થકાવટની સારવાર કરવામાં આવે તે પહેલાં, તે મહત્વનું છે કે તેનું યોગ્ય રીતે મૂલ્યાંકન કરવામાં આવે. જો તમને કોઈપણ સમયે થાક લાગે તો તમારી સ્વાસ્થ્ય-સંભાળ ટીમના સભ્યને જણાવો.

તમારા કેન્સર ડોક્ટર, નિષ્ણાત નર્સ અથવા GP તમને તમારા થકાવટ વિશે કેટલાક પ્રશ્નો પૂછશે. અથવા તેઓ પ્રશ્નાવલિનો ઉપયોગ કરી શકે છે જે તમને કેન્સર વિશે, તમે કેવું અનુભવો છો અને તમે રોજિંદા પ્રવૃત્તિઓનો કેવી રીતે સામનો કરો છો તે વિશે પૂછે છે.

તમારા ડોક્ટર થકાવટના કારણો, જેમ કે એનેમિયા જેની સારવાર થઈ શકે છે તેની તપાસ કરશે. તેઓ તમારી તપાસ કરી શકે છે અને તમારા કેટલાક રક્ત પરીક્ષણો કરી શકે છે. તેઓ તમે જે દવાઓ લઈ રહ્યા છો તે પણ જોઈ શકે છે કે શું તેમને સમાયોજિત કરવાથી મદદ મળી શકે છે.

## થકાવટમાં મદદ મેળવવી

### થકાવટ માટે દવા વડે સારવાર

હજી સુધી થકાવટ અટકાવવા અથવા સુધારવામાં મદદ કરવા માટે કોઈ દવા નથી. સ્ટીરોઈડ દવાઓ ક્યારેક મદદરૂપ થઈ શકે છે. પરંતુ તેમની આડઅસર થઈ શકે છે, તેથી તમારે તમારા ડોક્ટર સાથે વાત કરવી જોઈએ કે તેઓ તમારા માટે યોગ્ય છે કે કેમ.

નવી અને વધુ સારી દવા શોધવાનો પ્રયાસ કરવા માટે સંશોધન તપાસ કરવામાં આવે છે. એમાં થકાવટ માટે દવા શામેલ છે. ઘણી હોસ્પિટલો હવે આ તપાસમાં ભાગ લે છે. તમે થકાવટની સારવાર માટે સંશોધન તપાસમાં ભાગ લઈ શકો છો કે નહીં તે વિશે તમારા ડોક્ટર સાથે ચર્ચા કરો.

### સહયોગ મેળવવો

તમારી સ્વાસ્થ્ય-સંભાળ ટીમના સભ્યો છે જે તમને તમારી થકાવટને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે:

- **કેન્સર ડોક્ટર અથવા GP** – તમારી થકાવટનું કારણ શું છે તે અને તેને નિયંત્રિત કરવાની રીતો શોધવામાં મદદ કરી શકે છે.
- **ક્લિનિકલ નર્સ નિષ્ણાત** – આકારણી કરી શકે છે અને થાકને સંચાલિત કરવાની વ્યવહારિક રીતો વિશે માહિતી અને સમર્થન પ્રદાન કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે જ્યાં રહો છો તેની નજીક કોઈ સહાયક જૂથો અથવા કસરત વર્ગો જેવી પ્રવૃત્તિઓ છે કે કેમ.
- **ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ** – કસરત અને ફરવા અંગે સલાહ આપી શકે છે. તેઓ તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવા અન્ય લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
- **ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ** – રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે સફાઈ અને ડ્રેસિંગમાં મદદ કરવા માટે માહિતી, સમર્થન અને સહાય પૂરી પાડી શકે છે.
- **સામાજિક કાર્યકર** – વ્યાવહારિક અને આર્થિક તકલીફમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. તેઓ ઘરે મદદ માટે સંભાળ રાખનારની વ્યવસ્થા કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
- **સલાહકાર** – કોઈપણ ચિંતાઓ અથવા ચિંતાઓમાં તમને સાંભળી અને સમર્થન આપી શકે છે.

## થાકને સંચાલિત કરવાની રીતો

તમારા થાકના પ્રબંધ માટે તમે જુદી જુદી વસ્તુઓ કરી શકો છો. આમાંથી કેટલીક વસ્તુઓ થાક ઓછો કરી શકે છે. અન્ય તમને બહેતર રીતે સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

### આગળ આયોજન કરવું

જો તમને થાક હોય, તો આગળનું આયોજન ખુબ મહત્વપૂર્ણ છે. આ તમે હજી પણ સૌથી વધારે કરવા ઈચ્છતા હોય તે વસ્તુઓ કરી શકો છો એની ખાતરી કરવામાં મદદ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે આ કરી શકો છો:

- જ્યારે તમને સૌથી સારું લાગે અને તમને સૌથી વધુ થાક લાગે તેની નોંધવામાં મદદ માટે ડાયરીનો ઉપયોગ કરવો.
- તમને ઓછો થાક લાગે તેવી શક્યતા હોય તે સમયે મોટા કામો કરવાનું આયોજન કરવાનો પ્રયાસ કરવો.
- પ્રવૃત્તિના સમય પછી પૂરતો સમય આરામ કરવાનું આયોજન કરવાનો પ્રયાસ કરવો.

તમારી પાસે વિચારવા માટે અન્ય લોકો હોય તો પણ, તમે તમારી જરૂરિયાતોની સંભાળ રાખો છો તે અંગેની ખાતરી કરો.

### સ્વસ્થ આહાર અને વજન

- સારું ખાવાથી અને સ્વસ્થ વજન જાળવી રાખવાથી તમારી ઊર્જા વધારવામાં મદદ મળી શકે છે. જો તમને ભૂખ ઓછી લાગતી હોય અથવા ખાવામાં અન્ય સમસ્યાઓ હોય, તો હોસ્પિટલમાં ડાયેટિશિયનને મળવાનું કહો. તેઓ ખોરાક અને પોષણમાં નિષ્ણાત છે. શું ખાવું શ્રેષ્ઠ છે તે અંગે તેઓ તમને સલાહ આપી શકે છે.
- જો તમને સ્વાદમાં ફેરફાર થતો હોય, તો તે સુધરે ત્યાં સુધી અલગ-અલગ ખોરાક અજમાવો અથવા તમારા માટે શ્રેષ્ઠ સ્વાદ ધરાવતા ખોરાક ખાઓ.
- જ્યારે તમને ભૂખ લાગે છે, ત્યારે ખાતરી કરો કે તમે સારું ખાઓ છો. હંમેશા પુષ્કળ પ્રવાહી પીવાનો પ્રયાસ કરો.
- તમે શું ખાઓ છો અને ક્યારે ખાઓ છો તેની દરરોજ ડાયરીમાં નોંધ કરો. તેથી તમે જાણી શકો કે અમુક ખોરાક લીધા બાદ તમને વધુ શક્તિ મળે છે કે કેમ.

### શારીરિક પ્રવૃત્તિ

જો તમને થાક હોય, તો તમે ઓછા સક્રિય બની શકો છો. જ્યારે તમારા સ્નાયુઓ નિયમિત રીતે ઉપયોગમાં લેવાતા નથી, ત્યારે તેઓ નબળા બને છે. શારીરિક પ્રવૃત્તિ થાક ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. સક્રિય રહેવાથી મદદ મળી શકે છે:

- તમારી ભૂખ વધારવામાં - આ ત્યારે થાય છે જ્યારે તમને લાગે કે તમે ખોરાક ખાવા માંગો છો
- તમને વધુ ઊર્જા આપશે
- તમારા સ્નાયુ મજબુત બનાવો
- ઊંઘમાં સુધારો.

તમે કોઈપણ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાનું ચાલુ કરો અથવા તમે તેમાં વધારો કરો તે પહેલાં, આરોગ્ય સંભાળના નિષ્ણાંત પાસેથી સલાહ મેળવવી મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ તમને તમારા માટે સલામત છે તે પ્રકાર અને માત્રા વિશે સલાહ આપી શકે છે. તમારા કેન્સર નિષ્ણાત અથવા જીપી (GP) તમને ફીઝિયોથેરાપીસ્ટ પાસે જવાની ભલામણ કરી શકે છે. ફીઝિયોથેરાપીસ્ટ તમને તમારી શારીરિક ક્ષમતા અને સ્નાયુની મજબુતાઈ વધારવામાં મદદ કરી શકે છે. કેટલાક વિસ્તારોમાં નિષ્ણાત કેન્સર ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે.

## સક્રિય રહેવાની ટિપ્સ

- જો તમે અસ્વસ્થતા અનુભવો, પીડા અનુભવો અથવા તમને ચિંતા કરતા અન્ય કોઈ લક્ષણો હોય, જેમ કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અનુભવો તો કસરત કરશો નહીં. જો તમને આવું લાગે તો તમારા GP અથવા કેન્સર ડોક્ટરને જણાવો.
- તમે સરળતાથી પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવા લક્ષ્યો સેટ કરો. જલ્દી જ બહુ બધું ન કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- તમારા દિવસમાં કેટલીક પ્રવૃત્તિની યોજના બનાવો. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે કરી શકો તો વાહન ચલાવવાને બદલે દુકાનો પર ચાલીને જાઓ.
- કેટલીક નિયમિત, હળવી કસરત કરવાનો પ્રયાસ કરો, જેમ કે ચાલવું. અથવા સરળ મજબૂત કસરતો, જેમ કે સીડી ચડવું.
- એવું કંઈક કરો જેનાથી તમને આનંદ થાય છે, જેમ કે બાગકામ.

## ઊંઘ

તમારા થાકને કારણે તમને બધા સમયે ઊંઘ આવતી હોય તેમ લાગી શકે છે. પરંતુ ઊંઘની નિયમિતતા રાખવી એ મહત્વપૂર્ણ છે. દરરોજ રાત્રે 6 થી 8 કલાક ઊંઘવાનો પ્રયત્ન કરો. સારી ગુણવત્તાની ઊંઘ થાકમાં મદદ કરી શકે છે. તે દિવસ દરમિયાન તમારી ઊંઘની જરૂરિયાત પણ ઘટાડી શકે છે.

રાત્રે સારી ઊંઘ માટે ટીપ્સ:

- દરરોજ લગભગ નિયત સમયે જ ઊંઘવાનું અને જાગવાનું રાખો.
- ઊંઘ વગરની રાત પછી દિવસે મોડે સુધી ઊંઘવાનો પ્રયત્ન ન કરો. આનાથી ઊંઘની પેટર્ન વિક્ષેપિત થઈ શકે છે.
- ચાલવા જેવા હળવા વ્યાયામ કરવાનો પ્રયાસ કરો. આ તમને કુદરતી રીતે થાકેલા અને ઊંઘ માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરી શકે છે.
- તમારા મનને વાંચન, રમતો અથવા કોયડાઓ જેવી પ્રવૃત્તિઓ સાથે વ્યસ્ત રાખો. આ તમને કુદરતી રીતે ઊંઘવા માટે તૈયાર થવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.
- ઝોકાં તમને કેવી રીતે અસર કરે છે તે વિશે જાગૃત રહો. કેટલાક લોકોને લાગે છે કે દિવસના સમયે ઝોકાં તેમને રાત્રે ઊંઘવામાં વધુ સારી રીતે મદદ કરે છે. અન્ય લોકો તે પછી ઓછું ઊંઘે છે.
- સૂતા પહેલાં આરામની દિનચર્યા અજમાવી જુઓ. ગરમ સ્નાન અથવા ફુવારો, વાંચવું અથવા સુખદ સંગીત સાંભળવું મદદ કરી શકે છે.
- સ્ટેરોઇડ્ઝથી ઊંઘની સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. જો તમે સ્ટેરોઇડ્ઝ લેતાં હોય તો, તમે તમારા ડોક્ટરને તે દિવસ દરમિયાન વહેલા લેવા માટે પુછો.
- આલ્કોહોલ અને કેફીન તમને ઊંઘવાથી અટકાવી શકે છે. આલ્કોહોલ ઓછો લેવાનો પ્રયાસ કરો. અને સૂવાના સમયની નજીકના સમયે કેફીન ટાળો.



## ભાવનાત્મક ટેકો

### સલાહ આપવી

થાક તમારી લાગણીઓને અસર કરી શકે છે. તે તમને વધારે ચિંતિત અથવા ઉદાસીનો અનુભવ કરાવી શકે છે. જો તમે ભાવનાત્મક રીતે સંઘર્ષ કરી રહ્યા છો, તો તમને સલાહ લેવી મદદરૂપ થઈ શકે છે. કાઉન્સેલરને સાંભળવા માટેની તાલીમ આપવામાં આવી હોય છે. તેઓ તમને મુશ્કેલ લાગણીઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

ઘણી હોસ્પિટલમાં કાઉન્સેલરો હોય છે કે જેઓને કેન્સરથી અસરગ્રસ્ત લોકોને લાગણીશીલ ટેકો આપવા માટે ખાસ તાલીમ આપવામાં આવે છે. તમારા કેન્સર ડોક્ટર અથવા નિષ્ણાંત નર્સ તમને કઈ સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે તે કહી શકે છે. તેઓ તમને સંદર્ભ પણ આપી શકે છે. કેટલાક GP પાસે તેમની પ્રેક્ટિસમાં કાઉન્સેલર હોય છે, અથવા તેઓ કોઈને તમારી ભલામણ કરી શકે છે.

તમારે કેટલાક કાઉન્સેલરો માટે ચૂકવણી કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

### સહાય સમૂહો

કેટલાક લોકોને થાકથી પીડાતી અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે વાતચીત કરવી મદદરૂપ લાગે છે. યુકેમાં મોટા ભાગના વિસ્તારોમાં સહાય સમૂહો છે. આરોગ્ય સંભાળના નિષ્ણાંત ક્યારેક તેમની આગેવાની કરતા હોય છે. સમૂહના અન્ય સભ્યો તમારા જેવી જ સ્થિતિમાં હોઈ શકે છે.

તમારા વિસ્તારમાં સહાય સમૂહ વિશે જાણવા તમે **0808 808 00 00** પર અમારી મેકમિલન સપોર્ટ લાઈન (Macmillan Support Line) ને ફોન કરી શકો છો. અમે પણ તેવા સહાય સમૂહ શોધવાનો પ્રયત્ન કરી શકીએ છીએ જેમાં લોકો, તમે બોલતા હોય તે ભાષાનો ઉપયોગ કરે છે.

### ઓનલાઇન સહયોગ

ઘણા લોકો ઇન્ટરનેટ પર સહયોગ મેળવે છે. કેન્સરથી પ્રભાવિત લોકો માટે ઓનલાઇન સપોર્ટ જૂથોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- સોશિયલ નેટવર્કિંગ સાઇટ
- ચર્ચામંચો
- ચેટ રૂમો
- બ્લોગ.

તમે આનો ઉપયોગ પ્રશ્નો પૂછવા, સમર્થન મેળવવા અને જાતે સલાહ આપવા માટે કરી શકો છો. Macmillan Online Community એક ઓનલાઇન કેન્સર ફોરમ છે જ્યાં તમે લોકો સાથે વાત કરી શકો છો અને તમારો અનુભવ શેર કરી શકો છો. એવા ઘણા વિવિધ જૂથો છે. ઉદાહરણ તરીકે, અમારી પાસે આ માટે જૂથો છે:

- વિશિષ્ટ કેન્સરના પ્રકારો
- પરિવારિક સભ્યો અને મિત્રો
- LGBTQ+ લોકો
- વ્યાવહારિક સમસ્યાઓ.

## પૂરક થેરેપી

પૂરક થેરેપી એ પ્રવૃત્તિઓ છે જે તમને વધુ સારો અનુભવ કરાવી શકે છે. તેઓ કેન્સરની સારવાર કરતા નથી. પરંતુ તેઓ તમને તેના લક્ષણોનો સામનો કરવામાં અથવા તમારી કેન્સરની સારવારની આડઅસરોનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

વિવિધ પૂરક થેરેપી છે જે થાકમાં મદદ કરી શકે છે, જેમ કે:

- રિલેક્સેશન ટેકનિક – એક પ્રકારનો પૂરક ઉપચાર જે મનને શાંત કરી શકે છે અને સ્નાયુઓના તણાવને ઘટાડી શકે છે.
- મસાજ થેરેપી – એક પૂરક ઉપચાર જેમાં તણાવમાં રાહત માટે સ્પર્શ અને નરમ દબાણનો ઉપયોગ થાય છે.
- યોગા – એક પ્રકારની કસરત જેમાં હળવું સ્ટ્રેચિંગ, ઊંડા શ્વાસ અને હલન-ચલનનો સમાવેશ થાય છે.

પૂરક થેરેપીનો ઉપયોગ કરતા પહેલા, તમારા નિષ્ણાંત ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો. કેટલીક થેરેપી તમારી કેન્સરની સારવારને અસર કરી શકે છે.

આમાંની કેટલાક થેરેપી NHS પર ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે. તમારા GP તમને વધુ માહિતી આપી શકે છે. તમે કેન્સર સપોર્ટ ગ્રૂપ દ્વારા પણ તેના પર એક્સેસ મેળવી શકો છો.

સલામત રહેવા માટે, ચિકિત્સકની લાયકાત અને કેન્સર ધરાવતા લોકોની સરવારના અનુભવને તપાસવા મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમને આ સાથે મદદની જરૂર હોય, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછો અથવા **0808 808 0000** પર મેકમિલન સપોર્ટ લાઇન (Macmillan Support Line) પર કોલ કરો.

## રોજિદી પ્રવૃત્તિઓનું વ્યવસ્થાપન કરવા માટેની ટીપ્સ

જો તમને ઘરે વસ્તુઓ સાથે મદદની જરૂર હોય તો, તમે કુટુંબ, મિત્રો અને પડોશીઓને પૂછવામાં સમર્થ થઈ શકો છો. સહાય નેટવર્ક હોવું એક મોટો ફરક લાવી શકે છે. તમારા કુટુંબ અને મિત્રોને કદાચ ખબર નહીં હોય કે તમને કેટલી મદદની જરૂર છે. અથવા તેઓ તમે સહાય માટે પૂછો તેની રાહ જોઈ રહ્યાં હોય.

એવી કેટલીક વસ્તુઓ છે જે તમે કરી શકો છો જે રોજિદા કાર્યોમાં સહાય કરી શકે છે.

### ઘરની સંભાળ

- કામોને અઠવાડિયાના સમયગાળામાં વહેંચી દેવા એક જ સમયે બહુ વધારે કામ કરવાના બદલે દરરોજ થોડું ઘરનું કામ કરવું.
- જો શક્ય હોય તો, અન્ય લોકોને મહેનતનું કામ કરવા માટે પૂછો, જેમ કે બાગકામ.
- જો તમે કરી શકો, તો કેટલાક કાર્યો કરવા માટે બેસો.

## ખરીદી

- તમે શરૂ કરો તે પહેલાં એક સૂચિ બનાવો જેથી તમારી ઊર્જા અથવા સમય ન બગડે.
- જો શક્ય હોય તો, વધારાની મદદ માટે કરિયાણાની ખરીદી કરવા મિત્ર અથવા કુટુંબના સભ્ય સાથે જાવ.
- મોટાભાગના મોટા સુપરમાર્કેટ ઓનલાઇન ખરીદી ઓફર કરે છે જે તમારા ઘરે પહોંચાડી શકાય છે.
- ખરીદી ટ્રોલીનો ઉપયોગ કરો જેથી તમારે ભારે ટોપલી ઊંચકવાની જરૂર ન પડે. વ્હીલવાળી શોપિંગ બેગ ખરીદી અને વસ્તુઓ ઘર સુધી પહોંચાડવામાં મદદ કરી શકે છે.
- ઓછા વ્યસ્ત સમયે ખરીદી કરો.
- દુકાનના કર્મચારીને કરિયાણું પેક કરવા અને કાર સુધી લઈ જવામાં મદદ કરવા માટે કહો.

## ભોજન તૈયાર કરવું

- જ્યારે તમને ઓછા થાકેલા હોવ ત્યારે વધારે ભોજન અથવા બેવડો ભાગ તૈયાર કરો અને તમને જરૂર પડે તે સમય માટે તેને ફ્રીઝ કરો.
- જ્યારે તમે સૌથી વધુ થાકેલા હોવ ત્યારે તૈયાર ભોજન લેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- જો તમે કરી શકો છો તો, ભોજન તૈયાર કરતી વખતે નીચે બેસો.

## નહાવું અને તૈયાર થવું

- જો તમે કરી શકો છો તો કુવારા નીચે ઊભા રહેવાને બદલે સ્નાન કરવાં નીચે બેસો. આ ઓછી ઊર્જાનો ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
- ખૂબ લાંબો સમય ઊભા રહેવાનું ટાળવા માટે કુવારામાં બેસો. વ્યવસાયી ચિકિત્સક તમને કુવારા બેઠક મેળવવામાં મદદ કરવા સક્ષમ હોય શકે છે.
- પહેરવામાં અને ઉતારવામાં સહેલા હોય તેવાં કપડા પહેરો.
- જ્યારે તમે તૈયાર થતાં હોવ ત્યારે બેસીને તૈયાર થાઓ.

## વ્યવસાયિક થેરેપિસ્ટ

વ્યવસાયિક થેરેપિસ્ટ એવા લોકોની સહાય કરે છે જેમને હરવા ફરવા અથવા રોજિંદા કાર્યોમાં મુશ્કેલી થતી હોય. વસ્તુઓને વધુ સરળતાથી કરવા માટેની રીતો શોધવા માટે તેઓ તમારાં ઘરે મુલાકાત લેવાં સક્ષમ હોય શકે છે. તમારા કેન્સર ડૉક્ટર, નિષ્ણાંત નર્સ અથવા GP વ્યવસાયિક ચિકિત્સકને તમારી ભલામણ કરી શકે છે.

## બાળસંભાળ

જો તમારું કુટુંબ હોય તો, થાકનો સામનો કરતી વખતે તમને તેમની સંભાળ રાખવામાં મુશ્કેલી આવી શકે છે. જ્યારે તમે તમારી સામાન્ય કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં અસમર્થ હોવ ત્યારે તે અસ્વસ્થ બનાવી શકે છે. બાળઉછેરને સરળ બનાવવા માટે તમે કરી શકો તેવી વસ્તુઓ છે:

- બાળકોને સમજાવો કે તમને અવારનવાર થાક લાગે છે અને તમે જે તેમની સાથે પહેલા કરતાં હતાં તેવું હવે કરવા સક્ષમ બનશો નહીં.
- તેમની સાથે બેસીને કરી શકાય તેવી પ્રવૃત્તિઓની યોજના બનાવો. જેમ કે બોર્ડ ગેમ્સ અથવા કોયડાઓ.
- જ્યારે બાળકો રમતા હોય ત્યારે તમે બેસી શકો તેવી જગ્યાએ પ્રવૃત્તિઓ યોજવાનો પ્રયાસ કરો.
- નાના બાળકોને તેડવાનું ટાળો. તેના બદલે પ્રામ અથવા પુશયેરનો ઉપયોગ કરો.
- બાળકોને કેટલાક ઘરેલું કાર્યોમાં સામેલ કરવાનો પ્રયાસ કરો.
- કુટુંબ અને મિત્રો તરફથી મદદ માગો અને સ્વીકારો.

## ડ્રાઇવિંગ

જો તમને ખૂબ થાકેલા હોવાનું લાગતું તો ડ્રાઇવિંગ મુશ્કેલ અને જોખમી હોઈ શકે છે. તમે સામાન્ય કરતા ઓછાં સાવધ હોય શકો છો, અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં ઓછાં સક્ષમ હોઈ શકો છો. તમારો પ્રતિક્રિયા સમય પણ ઓછો થશે. તમને આ ટિપ મદદરૂપ થઈ શકે છે:

- જો તમને ખૂબ થાક લાગ્યો હોય તો વાહન ન ચલાવશો.
- જો શક્ય હોય તો, તમારા મિત્ર અથવા સંબંધીને તમને લઈ જવા માટે કહો.
- જો તમારે હોસ્પિટલની મુલાકાત પર જવાની જરૂર હોય તો, તમારા નર્સ અથવા ડોક્ટરને કોઈ હોસ્પિટલ પરિવહન ઉપલબ્ધ હોય તો તેના વિશે પુછો.
- જો તમને ડ્રાઇવ કરતી વખતે ઊંઘ આવતી હોય તેવું લાગે તો, એક સુરક્ષિત જગ્યા પર ઉભા રહો અને વિરામ લો. રસ્તાઓ સૌથી વધુ વ્યસ્ત હોય ત્યારે વાહન ચલાવવાનું ટાળવાનો પ્રયાસ કરો.

## કામ પર થાકનો સામનો કરવો

થાક તમે જે રીતે કામ કરો છો તેના પર અસર કરે છે તે તમે અનુભવી શકો છો.

કોઇપણ કેન્સર ધરાવનાર વ્યક્તિ ઇક્વાલીટી એક્ટ 2010 દ્વારા સુરક્ષિત છે. તેનો અર્થ થાય છે કે નોકરીદાતા કેન્સર ધરાવતી વ્યક્તિ સાથે ગેરવાજબી વ્યવહાર કરી શકતા નથી. આનો અર્થ એ પણ થાય છે કે, કેન્સર ધરાવનાર લોકોને આધાર આપવા માટે નોકરીદાતા પાસેથી કામ પર વ્યાજબી ગોઠવણીની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. વાજબી સમાયોજનો એ તમારા કામમાં પરિવર્તન છે જે તમારા નોકરીદાતા તમને કામ પર રહેવા અથવા કામ પર પાછા ફરવા માટે પરવાનગી આપવા કરે છે. કાયદાઓ કે જે લોકોને ભેદભાવથી રક્ષણ આપે છે તે કહે છે કે તમારા નોકરીદાતાને ચોક્કસ પરિસ્થિતિઓમાં આ ફેરફારો કરવા આવશ્યક છે.

જો તમારે કામ કરવાનું ચાલુ રાખવું હોય, તો તમારા મેનેજર સાથે તમારા કામને ઓછું થકાવનાર બનાવવાની રીતો વિશે ખૂલીને વાત કરો. આ વાજબી સમાયોજનો કરવાનો એક ભાગ છે. જેમાં સમવિષ્ટ આ હોઈ શકે છે:

- નિયમિત આરામ અથવા ટૂંકી નિદ્રા - તમને આ પ્રવૃત્તિ અથવા ભોજન પછી ઉપયોગી લાગી શકે છે
- ઘરેથી કામ કરવું, જો શક્ય હોય
- શારીરિક કાર્યો ટાળવા
- જ્યારે તમારી પાસે વધુ ઊર્જા હોય ત્યારે કાર્યનું આયોજન કરવું.

થાકની ડાયરીનો ઉપયોગ કરવાથી તમે કયા દિવસો કે સમયે સૌથી વધુ થાકેલા છો તે જોવામાં મદદ મળી શકે છે. આ તમને એ નક્કી કરવામાં મદદ કરી શકે છે કે તમારા માટે ક્યારે કામ કરવું અથવા આરામ કરવો શ્રેષ્ઠ છે.

તમારા સહકાર્યકરોને થાકની અસરો સમજાવવાથી કામ પર તમારા થાકનું સંચાલન કરવામાં પણ તમને મદદ મળી શકે છે. કેટલાંક લોકોને એ સમજાવવું અઘરું થઈ શકે છે કે તમે કેટલા થાકી ગયા છો, ખાસ કરીને જો તમે સ્વસ્થ દેખાતાં હોવ.

ડિપાર્ટમેન્ટ ફોર વર્ક એન્ડ પેન્શન સાથે વાત કરવી તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે. તેઓ તમને એવા લાભો વિશે જણાવી શકે છે જેનો તમે દાવો કરવા માટે હકદાર હોઈ શકો છો.

લાભો વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) પર અમારી તથ્ય પત્રિકા 'નાણાકીય સહાય – લાભો' જુઓ.

## જેમને થાક લાગતો હોય એની સંભાળ લેવી

ઘણાં લોકો કુટુંબના સભ્ય, ભાગીદાર, મિત્ર અથવા પડોશી જેને થાક લાગ્યો છે તેને મદદ કરે છે. થાક લાગતો હોય એમની સંભાળ લેવાના અર્થમાં ઘણી વસ્તુઓ થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે: વ્યક્તિગત સંભાળમાં મદદ કરવી, પરિવહન પ્રદાન કરવું અથવા એપોઇન્ટમેન્ટનું આયોજન કરવું.

જો તમે થાકેલાં કોઈની સંભાળ રાખતા હોવ, તો ઘણી સરળ વસ્તુઓ છે જે તમે મદદ માટે કરી શકો છો:

- સ્વીકારો કે થાકનો સામનો કરવો મુશ્કેલ છે.
- યોજના કરવા માટે થાક ડાયરીનો ઉપયોગ કરો. આ તમને બંનેને એ જોવામાં મદદ કરશે કે ક્યારે થાકેલા વ્યક્તિને વસ્તુઓ કરવાની શક્તિ ઓછી હોય છે.
- તમે સંભાળ લઈ રહ્યાં છો તે વ્યક્તિને મદદ કરવા માટે વધુ સક્રિય રહો અથવા તેમના આહારમાં ફેરફાર કરો જેથી તેમનો થાક ઓછો થાય.

તમે જેમની સંભાળ લો છો તે વ્યક્તિ સાથે તમે મુલાકાત માટે હોસ્પિટલમાં પણ જઈ શકો છો. તમે સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટીમને સમજાવવા તેમની મદદ કરી શકો છો કે થાક કેવી રીતે તમને બંનેને અસર કરે છે. તમે તેમને વ્યક્તિની થાક ડાયરી પણ બતાવી શકો છો અને મદદ કરવા તમે બીજું શું કરી શકો છો તેની સલાહ આપવા કહો.

### તમારી સંભાળ રાખવી

જ્યારે તમે કોઈ બીજાની સંભાળ રાખતા હોવ ત્યારે તમારી સંભાળ રાખવી પણ મહત્વપૂર્ણ છે. ખાતરી કરો કે તમે તમારી પોતાની સ્વાસ્થ્ય મુલાકાતો પૂર્ણ કરો છો. આમાં તમને જરૂરી કોઈપણ રસીઓ શામેલ છે, જેમ કે ફ્લૂ જાબ. જો તમે નિયમિતપણે કોઈ દવાઓ લઈ રહ્યા હોવ, તો તમારી પાસે આનો પુરવઠો હોય તે મહત્વપૂર્ણ છે.

જો તમે કોઈની સંભાળ રાખતા હોવ, તો તમે તમારી સ્થાનિક કાઉન્સિલમાં પુખ્ત સામાજિક સેવાઓને તમારી જરૂરિયાતો જોવા માટે કહી શકો છો કે તમને શું મદદ કરી શકે છે. આને સંભાળદાતાની આકારણી કહેવાય છે.

નીચેની ટિપ્સ મદદ કરી શકે છે:

- જો તમને ખાવામાં કે ઊંઘવામાં સમસ્યા આવી રહી હોય, મુશ્કેલ લાગણીઓ સાથે સંઘર્ષ કરી રહ્યા હોવ અથવા તેનો સામનો કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવી રહ્યાં હોવ તો તમારા GP સાથે વાત કરો.
- અન્યની મદદ સ્વીકારો અથવા મદદ માટે પૂછો.
- ખાતરી કરો કે તમારી પાસે આરામ કરવા માટે ખાલી સમય હોય. વાંચન, ફરવા જવું કે જમવા જવાનું તમને ગમે એવું કંઈક કરો.
- તંદુરસ્ત ખોરાક ખાવાનો પ્રયત્ન કરો અને નીચે બેસીને જમો. દરરોજ ઘરની બહાર નીકળવાનો પ્રયાસ કરો અને ચાલવા જેવી હળવી કસરત કરો. આ તમને ઓછો થાક અને તણાવ અનુભવવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમારા વિસ્તારમાં સહાય સમૂહ વિશે જાણવા તમે **0808 808 00 00** પર અમારી મેકમિલન સપોર્ટ લાઇન (Macmillan Support Line) ને ફોન કરી શકો છો. અમે તેવા સહાય સમૂહ શોધવાનો પ્રયત્ન કરીશું જેમાં લોકો, તમે બોલતા હોય તે ભાષા બોલતા હોય.

## તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવી

જો તમને કેન્સર હોય અને તમને અંગ્રેજી બોલતા આવડતું ન હોય, તો તમને ચિંતા થઇ શકે છે કે આનાથી તમારી કેન્સરની સારવાર અને સાર-સંભાળને અસર પહોંચશે. પરંતુ તમારી આરોગ્ય સાર-સંભાળ ટીમ તમારી જરૂરિયાતો પુરી પાડતી હોય એવી સાર-સંભાળ, સહયોગ અને માહિતી તમને આપશે.

અમને ખબર છે કે ક્યારેક લોકોને યોગ્ય સહયોગ મેળવવામાં વધારાનાં પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે છે. દાખલા તરીકે, જો તમે કામ કરતી વ્યક્તિ છો અથવા તમારો પરિવાર છે તો હોસ્પિટલ એપોઇન્ટમેન્ટ્સમાં જવા માટે સમય ફાળવવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે. તમે નાણા અને પરિવહન ખર્ચાઓથી પણ ચિંતિત હોઇ શકો છો. આ બધું તણાવપૂર્ણ હોઇ શકે છે અને તેનો સામનો કરવો મુશ્કેલ બની શકે છે.

અમે કેન્સર પીડિત લોકોને મેકમિલન અનુદાન (Macmillan Grants) પણ આપીએ છીએ. આ એક વખતની ચૂકવણીઓ છે જેનો ઉપયોગ હોસ્પિટલ પાર્કિંગ, મુસાફરી ખર્ચ, બાળસંભાળ અથવા વીજ સપ્લાય બિલો જેવી વસ્તુઓ માટે કરી શકાય છે.

અમારી ફ્રી સપોર્ટ લાઇન **0808 808 00 00** તમારી પરિસ્થિતિ વિશે તમારી ભાષામાં સલાહ ઓફર કરી શકે છે. તમે નર્સો, નાણાકીય સલાહકારો, સ્વાસ્થ્ય-સુખાકારી અધિકાર સલાહકાર અને વર્ક સપોર્ટ સલાહકાર સાથે વાત કરી શકો છો.

## મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) પર, અમને ખબર છે કે કેન્સરનું નિદાન કેવી રીતે બધી વસ્તુઓને અસર કરી શકે છે અને અમે તમને સહાય કરવા માટે ઉપલબ્ધ છીએ.

### મેકમિલન સપોર્ટ લાઇન (Macmillan Support Line)

અમારી પાસે દુભાષિયા છે, જેથી તમે અમારી સાથે તમારી ભાષામાં વાત કરી શકો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તબીબી પ્રશ્નોમાં મદદ કરી શકીએ છીએ, નાણાકીય સપોર્ટ વિશે તમને માહિતી આપી શકીએ છીએ અથવા તમને વાત કરવા માટે કોઇની જરૂર હોય તો તે તમને સાંભળવા ત્યાં રહી શકે છે. ફ્રી, ગોપનીય ફોન લાઇન સપ્તાહમાં 7 દિવસ, સવારના 8 વાગ્યાથી રાત્રિના 8 વાગ્યા સુધી ચાલુ છે. **0808 808 00 00** પર અમને કોલ કરો.

### મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ

અમારી વેબસાઇટમાં કેન્સર વિશે અંગ્રેજીમાં ઘણી બધી માહિતી છે. અહીં અન્ય ભાષાઓમાં પણ વધુ માહિતી છે [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

અમે માત્ર તમારા માટે ભાષાંતરની પણ વ્યવસ્થા કરી શકીએ છીએ. તમને શું જરૂર છે તે અમને કહેવા માટે અમને [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) પર ઇમેઇલ કરો.

## માહિતી કેન્દ્રો

અમારા માહિતી અને સહાયક કેન્દ્રો હોસ્પિટલો, પુસ્તકાલયો અને મોબાઇલ કેન્દ્રોમાં સ્થિત છે. તમને જરૂર હોય તેવી માહિતી મેળવવા તેમાંથી કોઈ એકની મુલાકાત લો અને કોઈ વ્યક્તિ સાથે સંબંધિત વાત કરો. તમારું સૌથી નજીકનું કેન્દ્ર [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) પર શોધો અથવા અમને 0808 808 00 00 પર કોલ કરો.

## સ્થાનિક સહાય જૂથો

એક સહાય જૂથમાં તમે કેન્સરથી પ્રભાવિત અન્ય લોકો સાથે વાત કરી શકો છો. તમારા વિસ્તારમાં સપોર્ટ જૂથો [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) પર શોધો અથવા અમને 0808 808 00 00 પર કોલ કરો.

## મેકમિલન ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી (Macmillan Online Community)

તમે કેન્સરથી અસરગ્રસ્ત અન્ય લોકો સાથે પણ ઓનલાઇન [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) પર વાત કરી શકો છો તમે તેને દિવસ કે રાત્રિના કોઈપણ સમયે એક્સેસ કરી શકો છો. તમે તમારા અનુભવો શેર કરી શકો છો, પ્રશ્નો પૂછી શકો છો, અથવા માત્ર લોકોની પોસ્ટ વાંચી શકો છો.

## તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી

આ મુદ્દાઓ વિશે તમારી ભાષામાં અમે માહિતી ધરાવીએ છીએ:

### કેન્સરનો સામનો કરવો

- કેન્સર અને કોરોનાવાયરસ
- UKમાં કેન્સરની સંભાળ
- તમને કેન્સર હોય ત્યારે લાભોનો દાવો કરવો
- ખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કેન્સર
- જીવનનો અંત
- શરણાર્થીઓ અને આશ્રય મેળવવા માંગતા લોકો માટે આરોગ્ય સંભાળ
- આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો
- તમને કેન્સર હોય ત્યારે ખર્ચાઓમાં મદદ
- જો તમને કેન્સરનું નિદાન થયું હોય
- LGBTQ+ લોકો અને કેન્સર
- સેપ્સિસ અને કેન્સર

- કેન્સરની સારવારની આડઅસરો
- થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર

### કેન્સરના પ્રકારો

- સ્તન કેન્સર
- સર્વાઇકલ કેન્સર
- મોટા આંતરડાનું કેન્સર
- ફેફસાંનું કેન્સર
- પ્રોસ્ટેટ કેન્સર

### સારવારો

- ક્રિમોથેરેપી
- રેડિયોથેરેપી
- સર્જરી

આ માહિતી જોવા માટે, [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) પર જાઓ

## સંદર્ભો અને આભાર

પૃષ્ઠ 16 કુલ 32 મેકમિલન ફેક્ટ શીટ 2018: થાક (થકાવટ) અને કેન્સર (Macmillan fact sheet 2018: Tiredness (fatigue) and cancer)



આ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ (Cancer Information Development team) દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. એક ભાષાંતર કંપની દ્વારા આનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.

સમાવિષ્ટ માહિતી અમારી વેબસાઇટ પર અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ અમારી થાક (થકાવટ) સામગ્રી પર આધારિત છે.

આ માહિતીની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને અમારા મુખ્ય મેડિકલ સંપાદક, પ્રોફેસર ટિમ આઈવેસન (Dr Tim Iveson), કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવી છે.

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી બધી માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમારા દ્વારા ઉપયોગ કરતાં સ્ત્રોત વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) પર અમારો સંપર્ક કરો

## સામગ્રીની સમીક્ષા કરવામાં આવી: 2023 આગામી નિર્ધારિત સમીક્ષા: 2027

MAC15754\_Gujarati

### મેકમિલન (Macmillan) સાથે તમારી ભાષામાં વાત કરો

તમે 0808 808 00 00 પર મેકમિલન (Macmillan)ને વિનામૂલ્યે કોલ કરી શકો છો અને દુભાષિયાની મદદથી અમારી સાથે તમારી ભાષામાં વાત કરી શકો છો. તમારી ચિંતા અને તબીબી પ્રશ્નો વિશે તમે અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે ફોન કરો ત્યારે અંગ્રેજીમાં ફક્ત તમારી ભાષા જણાવો. અમે અઠવાડિયામાં 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી કાર્યરત છીએ.

અમે જે માહિતી આપીએ છીએ તે સચોટ અને અદ્યતન છે તેની ખાતરી કરવા અમે તમામ પ્રયાસો કરીએ છીએ પરંતુ તમારી પરિસ્થિતિને અનુરૂપ નિષ્ણાત વ્યાવસાયિક સલાહના વિકલ્પ તરીકે તેના પર આધારિત રહેવું જોઈએ નહીં. જ્યાં સુધી કાયદા દ્વારા પરવાનગી છે, ત્યાં સુધી આ પ્રકાશનમાં સમાવિષ્ટ કોઈપણ માહિતી કે તેમાં સમાવિષ્ટ કે સંદર્ભિત તૃતીય પક્ષીય માહિતી અથવા વેબસાઇટના ઉપયોગ સંબંધમાં મેકમિલનની કોઈ જવાબદારી નથી.

© Macmillan Cancer Support 2023. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017) માં નોંધાયેલી સખાવતી સંસ્થા, સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604). ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં પણ કાર્યરત છે. રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ



Patient Information Forum

પૃષ્ઠ 17 કુલ 32 મેકમિલન ફેક્ટ શીટ 2018: થાક (થકાવટ) અને કેન્સર (Macmillan fact sheet 2018: Tiredness (fatigue) and cancer)

## Tiredness (fatigue) and cancer

This information is about fatigue. Fatigue means feeling very tired. It can be caused by cancer or cancer treatments.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can talk to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

There is more cancer information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### This information is about:

- What is fatigue?
- The effects of fatigue
- What causes fatigue?
- Getting a cancer diagnosis
- Getting help with fatigue
- Ways to manage fatigue
- Emotional support
- Tips for managing everyday activities
- Coping with fatigue at work
- Caring for someone with fatigue
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

## What is fatigue?

Fatigue is when you feel very tired most or all of the time. It is a common problem for people with cancer. Fatigue in people with cancer is sometimes called cancer-related fatigue or [CRF].

Fatigue caused by cancer is different from the tiredness that someone without cancer can get. People with cancer may get tired more quickly after activity. Resting or sleeping does not help to relieve the tiredness.

For most people, fatigue gets better after treatment finishes. But for some it may continue for months or even years.

## The effects of fatigue

Fatigue can affect you in different ways. Some of the common effects of fatigue are:

- difficulty doing simple things, such as brushing your hair or getting dressed
- feeling you have no energy or strength
- difficulty concentrating and remembering things
- difficulty thinking, speaking or making decisions
- feeling breathless after light activity
- feeling dizzy or lightheaded
- difficulty sleeping (insomnia) or sleeping more than usual
- losing interest in sex
- feeling more emotional than usual.

It can be frustrating and overwhelming when you feel tired most of the time. It is important to tell your doctors and nurses about how it makes you feel. There are ways they may be able to help. There are also things you can do for yourself that may help. For example, being physically active can help your fatigue.

## What causes fatigue?

We do not fully understand what causes cancer-related fatigue. There may be many reasons for it. It may be caused by:

### Cancer

For some people cancer may cause fatigue.

Some cancers cells can irritate the lining of the tummy. This can cause the tummy to make too much fluid. Too much fluid in the tummy is called ascites. Ascites can cause discomfort and fatigue.

You may feel tired because the cancer has reduced the number of red blood cells in the body. Cells are the tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. A reduced number of red blood cells is called anaemia.

Hormones are a substance made by the body that control how organs work. Some cancers, such as breast and prostate cancer, can change the level of hormones in your body. This change can affect the way the body uses energy and may cause fatigue.

Cancer may affect the levels of cytokines in the body. Cytokines are a type of protein. They help control some of the things that cells do. Cytokines may be involved in cancer-related fatigue.

### **Cancer treatments**

Doctors are still learning about why cancer treatments can cause fatigue. It might be because:

- the body needs extra energy to repair and heal
- there is a build-up of chemicals as the cancer cells are destroyed
- the body's immune system is affected

These cancer treatments may make you feel tired:

- **Surgery** – Surgery is a way of treating cancer by removing all or part of the cancer. This is also known as having an operation. Many people feel tired after surgery. It usually improves after a few weeks. Avoid doing too much for a while. You may have been anxious before your operation and not been sleeping well. Some medicines for pain can make you feel tired.
- **Chemotherapy and radiotherapy** – Chemotherapy is a cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells. Radiotherapy is a cancer treatment that uses high energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells. These treatments can cause fatigue. Fatigue usually improves 6 to 12 months after treatment ends. But sometimes it can last longer. Sometimes these treatments may cause long-term effects such as breathlessness (uncomfortable or fast breathing) or heart problems. These are likely to make you feel more tired. Chemotherapy and radiotherapy may also cause anaemia.
- **Hormonal therapy** – A cancer treatment that works by affecting hormones in the body. Some of these therapies can cause fatigue.
- **Targeted therapy** - A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells. Some of these therapies can cause fatigue.
- **Immunotherapy** - The immune system protects the body against illness and infection. Immunotherapies are treatments that use the immune system to find and attack cancer cells. Some of these therapies can cause fatigue.

### **Anaemia**

Anaemia is when you have a low number of red blood cells. Red blood cells contain a protein called haemoglobin (Hb), which carries oxygen around the body. If you do not have enough red blood cells, this reduces the amount of oxygen your body gets. This can make you feel tired. If you have anaemia, you may also feel:

- breathless
- dizzy and light-headed
- tight in the chest.

Anaemia may be caused by chemotherapy or radiotherapy. Your doctor can check if you have anaemia. If you do have it, you may need treatment to make you feel better.

### **Eating problems**

If you are not eating the same amount of food as you would normally, this may cause you to have less energy and feel tired. Some people lose weight even if they are eating a lot. This is because of the effect of the cancer on the body. It is important to tell your nurse or doctor if you are having problems eating.

If you feel sick and cannot eat, your doctor may be able to give you medicine to help. If you cannot take medicine for nausea, or cannot keep it down due to vomiting, speak to your doctor or nurse. There are other ways of taking anti-sickness medicines.

### **Pain**

Pain can cause fatigue. If you have pain, painkillers and other treatments can help to relieve it. If your pain is relieved, this can also help your fatigue.

### **Other medical problems**

Other medical problems may also make fatigue worse. If you are taking medicines for other conditions, these can sometimes make you feel tired too. Other medical problems that effect fatigue are:

- diabetes - a condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body does not use it properly.
- thyroid problems - the thyroid is a gland in the neck. It makes hormones that help control the way your body functions.
- heart problems - such as heart failure.

### **Sleeping problems**

Sleep problems when you have cancer are very common. Sleep is important for:

- physical health
- emotional wellbeing
- restoring energy
- concentration and memory.

Trouble sleeping (insomnia) over a long period of time can cause fatigue, low mood and difficulties with concentration.

### **Emotional effects of cancer**

Fatigue can be caused by the emotional effects of cancer. People feel different emotions when they have cancer. You might feel worried, sad or angry. There is no right or wrong way to feel.

There are different types of emotional support you may find helpful, including talking and complementary therapies.

## Getting a fatigue diagnosis

Before your fatigue can be treated, it is important it is properly assessed. Tell a member of your healthcare team if you have fatigue at any time.

Your cancer doctor, specialist nurse or GP will ask you some questions about your fatigue. Or they may use a questionnaire that asks you about the cancer, how you are feeling and how you cope with everyday activities.

Your doctor will check for any causes of fatigue that can be treated, such as anaemia. They may examine you and give you some blood tests. They might also look at the medicines you are taking to see if adjusting them could help.

## Getting help with fatigue

### Drug treatments for fatigue

There are not any drug treatments to help prevent or improve fatigue yet. Steroid drugs can sometimes be helpful. But they can have side effects, so you should talk to your doctor about whether they are right for you.

Research trials are carried out to try to find new and better drug treatments. This includes drug treatments for fatigue. Many hospitals now take part in these trials. Speak to your doctor about whether you could take part in a research trial on treating fatigue.

### Getting support

There are members of your healthcare team who can help you manage your fatigue:

- **Cancer doctor or GP** – can help find out what is causing your fatigue and ways to manage it.
- **Clinical nurse specialist** – can assess and provide information and support about practical ways to manage fatigue. For example, if there are any support groups or activities such as exercise classes near where you live.
- **Physiotherapist** – can give advice on exercise and moving around. They can help you manage other symptoms such as breathlessness.
- **Occupational therapist** – can provide information, support and aids to help with everyday activities such as washing and dressing.
- **Social worker** – can help with practical and financial problems. They may help with arranging a carer to help at home.
- **Counsellor** – can listen and support you with any worries or concerns.

## Ways to manage fatigue

There are different things you can do to manage your fatigue. Some of these may reduce your fatigue. Others may help you to cope better.

## **Planning ahead**

If you have fatigue, planning ahead is important. This helps to make sure you can still do the things you most want to do. For example, you could:

- use a diary to record when you feel your best and when you feel most tired
- try to plan bigger tasks for times when you are likely to feel less tired
- plan enough time to rest after a period of activity.

Make sure you look after your own needs, even if you have others to think about.

## **Healthy diet and weight**

- Eating well and keeping to a healthy weight can help increase your energy. If you have a reduced appetite or other problems eating, ask to see a dietitian at the hospital. They are an expert in food and nutrition. They can give you advice on what is best to eat.
- If you have taste changes, try different foods or eat foods that taste best to you until things improve.
- When you are hungry, make sure you eat well. Always try to drink plenty of fluids.
- Keep a diary each day of what you eat and when. Then you can see if you have more energy after certain foods.

## **Physical activity**

If you have fatigue, you may become less active. When your muscles are not being used regularly, they become weaker. Physical activity can help reduce fatigue. Being active may help to:

- boost your appetite - this is when you feel you want to eat food
- give you more energy
- build up your muscle strength
- improve sleep.

Before you start doing any physical activity or increase the amount you do, it is important to get advice from a healthcare professional. They can advise you on the type and amount that is safe for you. Your cancer specialist or GP can also refer you to a physiotherapist. A physiotherapist can help you build up your physical fitness and muscle strength. Specialist cancer physiotherapists may be available in some areas.

## Tips for keeping active

- Do not exercise if you feel unwell, are in pain or have any other symptoms that worry you, such as feeling breathless. Let your GP or cancer doctor know if you feel like this.
- Set yourself simple achievable goals. Try not to do too much too soon.
- Plan some activity into your day. For example, walk to the shops instead of driving, if you can.
- Try some regular, gentle exercise, such as walking. Or simple strengthening exercises, such as climbing stairs.
- Do something you enjoy, such as gardening.

## Sleep

Your fatigue may make you feel like you want to sleep all the time. But it is important to keep to a sleep routine. Try to sleep between 6 and 8 hours each night. Good quality sleep may help with fatigue. It may also reduce your need to sleep during the day.

Tips for a better night's sleep:

- Go to bed and wake up at about the same time every day.
- Try not to sleep late into the day after a sleepless night. This can lead to a disrupted sleep pattern.
- Try to do gentle exercise like walking. This can help you feel naturally tired and ready for sleep.
- Keep your mind occupied with activities like reading, games or puzzles. This can also help you feel naturally ready to sleep.
- Be aware of how naps affect you. Some people find that daytime naps help them to sleep better at night. Others sleep less well after them.
- Try out a relaxing routine before bed. A warm bath or shower, reading or listening to soothing music might help.
- Steroids can cause sleep problems. If you are taking steroids, ask your doctor if you can take them earlier in the day.
- Alcohol and caffeine can stop you from falling asleep. Try to cut down on alcohol. And avoid caffeine close to bedtime.

## Emotional support

### Counselling

Fatigue can affect your emotions. It can make you feel more anxious or low in mood. If you are struggling emotionally, you may find counselling helpful. Counsellors are trained to listen. They can help you to deal with difficult emotions.

Many hospitals have counsellors who are specially trained to provide emotional support to people affected by cancer. Your cancer doctor or specialist nurse can tell you what services are available. They can also refer you. Some GPs also have counsellors in their practice, or they can refer you to one.

You may need to pay for some counsellors.

**પૃષ્ઠ 24 કુલ 32** મેકમિલન ફેક્ટ શીટ 2018: થાક (થકાવટ) અને કેન્સર (Macmillan fact sheet 2018: Tiredness (fatigue) and cancer)



## **Support groups**

Some people find it helps to talk to other people who have had fatigue. Most places in the UK have support groups. A healthcare professional sometimes leads them. Other members of the group may be in a similar position to you.

You can call our Macmillan Support Line on **0808 808 00 00** to find out about support groups in your area. We can also try to find out if there is a support group where people use the same language as you.

## **Online support**

Many people get support on the internet. Online support groups for people affected by cancer include:

- social networking sites
- forums
- chat rooms
- blogs.

You can use these to ask questions, get support, and give advice yourself. The [Macmillan Online Community] is an online cancer forum where you can talk to people and share your experience. There are many different groups. For example, we have groups for:

- specific cancer types
- family members and friends
- LGBTQ+ people
- practical issues.

## **Complementary therapies**

Complementary therapies are activities that can make you feel better. They do not treat cancer. But they can help you to cope with its symptoms or with the side effects of your cancer treatment.

There are different complementary therapies that may help with fatigue, such as:

- Relaxation techniques – a type of complementary therapy that can calm the mind and reduce muscle tension.
- Massage therapy – a complementary therapy that uses touch and gentle pressure to relieve tension.
- Yoga – a type of exercise using gentle stretching, deep breathing and movement.

Before you use a complementary therapy, talk to your specialist doctor or nurse. Some therapies may affect your cancer treatment.

Some of these therapies may be available on the NHS. Your GP can give you more information. You may also be able to access them through a cancer support group.

To stay safe, it is important to always check a therapist's qualifications and experience treating people with cancer. If you need help with this, ask your doctor or nurse, or call the Macmillan Support Line on **0808 808 0000**.

## **Tips for managing everyday activities**

If you need help with things at home, you may be able to ask family, friends and neighbours. Having a support network can make a big difference. Your family and friends may not realise how much you need help. Or they may be waiting for you to ask for help.

There are things you can do that may help with everyday tasks.

### **Housekeeping**

- Spread tasks out over the week. Do a little housework each day rather than lots at one time.
- If possible, ask other people to do heavy work such as gardening.
- Sit down to do some tasks if you can.

### **Shopping**

- Make a list before you start so you do not waste energy or time.
- If possible, go grocery shopping with a friend or family member for extra help.
- Most large supermarkets offer online shopping which can be delivered to your home.
- Use a shopping trolley so you do not need to carry a heavy basket. A wheeled shopping bag may help with shopping and getting things home.
- Shop at less busy times.
- Ask shop staff for help with packing and taking groceries to the car.

### **Preparing meals**

- Prepare extra meals or double portions when you are feeling less tired and freeze them for when you need them.
- Try having ready-made meals when you are most tired.
- If you can, sit down while preparing meals.

### **Washing and dressing**

- Sit down in the bath rather than standing in a shower if you can. This may help to use less energy.
- Sit down in the shower to avoid standing for too long. An occupational therapist may be able to get you a shower seat.
- Wear clothes that are easy to put on and take off.
- Sit down when you are getting dressed.

## **Occupational therapists**

Occupational therapists help people who have difficulty moving around or doing everyday tasks. They may be able to visit you at home to help you find ways to do things more easily. Your cancer doctor, specialist nurse or GP can refer you to an occupational therapist.

## **Childcare**

If you have a family, you might find it difficult to look after them while coping with fatigue. It can be upsetting when you are unable to do your usual family activities. There are things you could do to make childcare easier:

- Explain to any children that you feel tired often and will not be able to do as much with them as before.
- Plan activities with them that you can do sitting down. Such as board games or puzzles.
- Try to plan activities where there are places for you to sit down while the children play.
- Avoid carrying small children. Use a pram or pushchair instead.
- Try to involve children in some household tasks.
- Ask for and accept help from family and friends.

## **Driving**

If you feel very tired, driving can be difficult and dangerous. You may be less alert than normal and less able to concentrate. Your reaction time may also be reduced. You might find these tips helpful:

- Do not drive if you feel very tired.
- If possible, ask a family member or friend to drive you.
- If you need to get to hospital appointments, ask your nurse or doctor if there is any hospital transport available.
- If you feel yourself falling asleep while driving, stop in a safe place and take a break. Try to avoid driving at times when roads are busiest.

## **Coping with fatigue at work**

You may find that fatigue affects the way you work.

Anyone with cancer is protected by the Equality Act 2010. This means that employers should not treat people with cancer unfairly. It also means that employers are expected to make reasonable adjustments at work to support people with cancer. Reasonable adjustments are changes to your work that your employer can make to allow you to stay at work or return to work. Laws that protect people from discrimination say that your employer must make these changes in certain situations.

If you want to keep working, talk to your manager openly about ways to make your work less tiring. This is part of making reasonable adjustments. Changes could include:

- regular rests or short naps – you may find this useful after an activity or meal
- working from home if possible
- avoiding physical tasks
- planning work around times when you have more energy.

Using a fatigue diary may help you to see what days or times you are most tired. This can help you decide when it is best for you to work or rest.

Explaining the effects of fatigue to your colleagues might also help you to manage your fatigue at work. It may be difficult for some people to understand how tired you are, especially if you look well.

You may find it helpful to talk to the Department for Work and Pensions. They can tell you about benefits that you may be entitled to claim.

For more information about benefits, please see our fact sheet 'Financial support – benefits' at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

## **Caring for someone with fatigue**

Many people give support to a family member, partner, friend, or neighbour who has fatigue. Caring for someone with fatigue can mean many things. For example: helping with personal care, providing transport or organising appointments.

If you are caring for someone with fatigue, there are many simple things that you can do to help:

- Acknowledge that fatigue is difficult to cope with.
- Use a fatigue diary to plan. This will help you both to see when the person with fatigue has the energy to do things.
- Try to help the person you care for be more active or make changes to their diet to help them reduce their fatigue.

You can also go to hospital appointments with the person you care for. You could help them explain to the healthcare team how the fatigue is affecting you both. You could also show them the person's fatigue diary and ask their advice about what else you can do to help.

### **Looking after yourself**

When you are caring for someone else it is important to look after yourself too. Make sure you keep up with your own health appointments. This includes any vaccinations you need, such as the flu jab. If you are taking any medicines regularly, it is important you have a supply of these.

If you look after someone, you can ask the adult social services at your local council to look at your needs to see what might help you. This is called a carer's assessment.

The following tips may help:

- Talk to your GP if you are having problems eating or sleeping, are struggling with difficult feelings or are finding it hard to cope.
- Accept help from others or ask for help.
- Make sure you have time off to relax. Do something you enjoy like reading, going for a walk or going for a meal.
- Try to eat healthy food and sit down to eat.  
Try to get out of the house every day and do some gentle exercise like walking. This can help you feel less tired and stressed.

You can call our Macmillan Support Line on **0808 808 00 00** to find out about support groups in your area. We can try to find out if there is a support group where people speak the same language as you.

## Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

## How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

### Macmillan Support Line

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

### Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

We can also arrange translations just for you. Email us at [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) to tell us what you need.

### Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us on **0808 808 00 00**.

### Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us on **0808 808 00 00**.

### Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read through people's posts.

## More information in your language

We have information in your language about these topics:

### Coping with cancer

- Cancer and coronavirus
- Cancer care in the UK
- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- End of life
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- If you are diagnosed with cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Sepsis and cancer

- Side effects of cancer treatment
- Tiredness (fatigue) and cancer

### Types of cancer

- Breast cancer
- Cervical cancer
- Large bowel cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

### Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

## References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into this language by a translation company.

The information included is based on our tiredness (fatigue) content available in English on our website.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Professor Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

**Content reviewed: 2023 Next planned review: 2027**

MAC15754\_Gujarati

### **Speak to Macmillan in your language**

You can call Macmillan free on 0808 808 00 00 and speak to us in your language through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just tell us your language in English when you call. We are open 7 days a week, 8am to 8pm.

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. So far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2023. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ



*Patient Information Forum*