

## Zmęczenie (uczucie wyczerpania) a nowotwór

Niniejsza broszura zawiera informacje na temat wyczerpania. Wyczerpanie to bardzo duże zmęczenie. Może być spowodowane samą chorobą nowotworową lub metodami jej leczenia.

Odpowiedzi na wszelkie pytania dotyczące przedstawionych tutaj informacji można uzyskać od lekarza lub pielęgniarki w szpitalu, w którym odbywa się leczenie.

Można także zadzwonić do organizacji Macmillan Cancer Support pod numer telefonu **0808 808 00 00** 7 dni w tygodniu w godzinach od 8.00 do 20.00. Dysponujemy pomocą tłumaczy, więc można z nami porozmawiać w swoim własnym języku. Po połączeniu się z naszą linią należy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się kontynuować rozmowę.

Więcej informacji w innych językach znajduje się na stronie [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations).

### Niniejsza broszura zawiera informacje na następujące tematy:

- Czym jest uczucie wyczerpania?
- Skutki wyczerpania
- Co jest przyczyną uczucia wyczerpania?
- Uzyskanie diagnozy nowotworu
- Uzyskanie pomocy w związku z uczuciem wyczerpania
- Co robić w przypadku uczucia wyczerpania?
- Wsparcie emocjonalne
- Sposoby radzenia sobie z codziennymi czynnościami
- Sposoby radzenia sobie z uczuciem wyczerpania w pracy
- Opieka nad osobą odczuwającą wyczerpanie
- Właściwa opieka i wsparcie dla pacjenta
- Jak organizacja Macmillan może pomóc?
- Więcej informacji w języku polskim
- Źródła i podziękowania

## Czym jest uczucie wyczerpania?

Uczucie wyczerpania to stan, w którym osoba czuje się bardzo zmęczona przez większość czasu lub przez cały czas. To powszechny problem wśród osób chorych na nowotwory. Uczucie wyczerpania u osób chorych na nowotwory jest czasami nazywane wyczerpaniem powiązaniem z chorobą nowotworową lub CRF.

Uczucie wyczerpania powodowane przez chorobę nowotworową różni się od zmęczenia, którego doświadcza osoba zdrowa. Osoby chore na nowotwory mogą męczyć się szybciej po dowolnej aktywności. Odpoczynek lub sen nie pomagają pozbyć się uczucia zmęczenia.

Większość osób przestaje się szybko męczyć po zakończeniu leczenia. Czasami jednak taki stan może utrzymywać się przez miesiące, a nawet lata.

## Skutki wyczerpania

Uczucie wyczerpania może wpływać na poszczególne osoby w różny sposób. Niektóre powszechne skutki uczucia wyczerpania to:

- trudności przy wykonywaniu różnych rzeczy, takich jak czesanie czy ubieranie się
- odczucie braku energii lub siły
- problemy z koncentracją lub pamięcią
- problemy z myśleniem, mówieniem lub podejmowaniem decyzji
- uczucie braku tchu po lekkim wysiłku
- zawroty głowy
- problemy ze snem (bezsenna noc) lub poświadczenie na sen więcej czasu niż zazwyczaj
- utrata zainteresowania seksem
- bycie bardziej emocjonalnym niż zazwyczaj.

Odczuwanie zmęczenia przez większość czasu może być frustrujące i przytłaczające. Ważne jest, aby opowiedzieć lekarzom i pielęgniarkom o swoich odczuciach. Czasami są oni w stanie złagodzić te dolegliwości. Są też rzeczy, które można zrobić samemu, aby sobie pomóc, na przykład zachować w miarę możliwości aktywność fizyczną.

## Co jest przyczyną uczucia wyczerpania?

Nie w pełni rozumiemy, co powoduje wyczerpanie związane z chorobą nowotworową. Przyczyny takiego stanu mogą być różne. Przyczyną odczuwania wyczerpania mogą być:

### Nowotwór

W przypadku niektórych osób nowotwór może powodować uczucie wyczerpania.

Niektóre komórki nowotworowe mogą podrażniać nabłonek wyściełający żołądek. W konsekwencji żołądek może wydzielać zbyt dużo płynu. Nadmierną ilość płynu w żołądku nazywa się wodobrzuszem. Wodobrzusze może powodować uczucie dyskomfortu i wyczerpania.

Zmęczenie może być wynikiem zmniejszenia liczby krwinek czerwonych w organizmie przez nowotwór. Komórki to małe białki, które tworzą organy i tkanki ciała. Obniżoną liczbę czerwonych krwinek nazywamy anemią.

Hormony to substancje wytwarzane przez ciało, które kontrolują funkcjonowanie organów. W przypadku niektórych nowotworów, takich jak nowotwór piersi i prostaty, poziom hormonów w organizmie może ulec zmianie. Zmiana ta może mieć wpływ na to, w jaki sposób organizm wykorzystuje energię, i może powodować uczucie wyczerpania.

Nowotwór może mieć wpływ na poziomy cytokin w organizmie. Cytokiny to rodzaj białka. Pomagają kontrolować niektóre procesy komórek. Cytokiny mogą przyczyniać się do uczucia wyczerpania powiązanego z chorobą nowotworową.

### **Leczenie onkologiczne**

Lekarze wciąż ustalają, dlaczego leczenie raka może powodować uczucie wyczerpania. Może tak się dziać, ponieważ:

- organizm potrzebuje dodatkowej energii do naprawy i rekonwalescencji;
- w organizmie następuje nagromadzenie substancji chemicznych w wyniku zniszczenia komórek rakowych;
- naruszony zostaje układ odpornościowy organizmu.

Wszystkie metody leczenia nowotworów mogą powodować uczucie zmęczenia.

- **Operacja chirurgiczna** – operacja chirurgiczna to metoda leczenia raka polegająca na wycięciu części lub całości guza. Jest to również nazywane zabiegiem chirurgicznym. Wiele osób odczuwa zmęczenie po operacji chirurgicznej. Poprawa następuje zazwyczaj po kilku tygodniach. Przez pewien czas należy unikać zbyt dużej aktywności. Przed operacją można odczuwać niepokój i nie spać dobrze. Niektóre leki przeciwbólowe mogą powodować uczucie zmęczenia.
- **Chemioterapia i radioterapia** – chemioterapia to leczenie nowotworu z zastosowaniem leków w celu zniszczenia komórek rakowych. Radioterapia to metoda leczenia nowotworów polegająca na stosowaniu promieni o dużej energii, takich jak promienie Roentgena, w celu niszczenia komórek nowotworowych. Tego rodzaju leczenie może powodować uczucie wyczerpania. Zazwyczaj uczucie wyczerpania staje się mniej dotkliwe po 6–12 miesiącach od zakończenia terapii. Niekiedy jednak trwa dłużej. Czasami te metody leczenia mogą wywołać długofalowe skutki, takie jak brak tchu (poczucie dyskomfortu lub szybki oddech) lub problemy z sercem. Mogą one nasilać uczucie zmęczenia. Chemioterapia i radioterapia mogą również wywoływać anemię.
- **Terapia hormonalna** – metoda leczenia nowotworów, która działa poprzez wywieranie wpływu na hormony w organizmie. Niektóre rodzaje terapii hormonalnej mogą powodować wyczerpanie.
- **Terapia celowana** – metoda leczenia nowotworów wykorzystująca leki, które znajdują i atakują komórki nowotworowe. Niektóre rodzaje terapii hormonalnej mogą powodować wyczerpanie.
- **Immunoterapia** – układ odpornościowy chroni organizm przed chorobami i infekcjami. Immunoterapie to metody leczenia, które posługują się układem odpornościowym w celu odnajdywania i atakowania komórek nowotworowych. Niektóre rodzaje terapii hormonalnej mogą powodować wyczerpanie.

### **Anemia**

Anemia pojawia się, gdy u pacjenta występuje niski poziom krwinek czerwonych. Czerwone komórki krwi zawierają białko zwane hemoglobina (Hb), które rozprowadza tlen w organizmie. Jeżeli pacjent nie ma wystarczającej liczby czerwonych krwinek, jego organizm otrzymuje mniejszą ilość tlenu. Może to powodować uczucie zmęczenia. Anemia może być również przyczyną:

- braku tchu,
- zawrotów głowy,
- ucisku w klatce piersiowej.

Anemia może być wywołana chemioterapią lub radioterapią. Lekarz może sprawdzić, czy pacjent ma anemię. Jeśli okaże się, że tak, konieczne może być wdrożenie leczenia, aby pacjent poczuł się lepiej.

## **Problemy z jedzeniem**

Jeśli je się mniej niż zazwyczaj, może to spowodować spadek energii i uczucie zmęczenia. Niektóre osoby tracą na wadze, nawet jeżeli jedzą dużo. Może to wynikać z wpływu choroby nowotworowej na organizm. Ważne jest, aby poinformować lekarza lub pielęgniarkę o swoich problemach żywieniowych.

Jeżeli pacjent ma mdłości i nie może jeść, lekarz może przepisać mu odpowiednie leki. Jeśli nie można przyjmować leków na mdłości lub nie można utrzymać ich w żołądku z powodu wymiotów, należy porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką. Istnieją inne metody przyjmowania leków przeciwwymiotnych.

## **Ból**

Ból może wywoływać uczucie wyczerpania. Jeżeli pacjent odczuwa ból, leki przeciwbólowe i inne zabiegi mogą mu przynieść ulgę. Zmniejszenie bólu może także ograniczyć uczucie wyczerpania.

## **Inne problemy medyczne**

Inne problemy medyczne mogą również pogłębić uczucie wyczerpania. Czasami zmęczenie wywołane jest także lekami przyjmowanymi na inne schorzenia. Inne problemy medyczne, które wywołują uczucie wyczerpania to:

- cukrzyca – schorzenie polegające na zbyt wysokim poziomie cukru we krwi, gdyż organizm nie potrafi prawidłowo go wykorzystywać;
- problemy z tarczycą – tarczyca to gruczoł w szyi. Wytwarza hormony, które pomagają kontrolować sposób funkcjonowania organizmu;
- problemy z sercem – na przykład niewydolność serca.

## **Problemy ze snem**

Problemy ze snem w trakcie choroby nowotworowej są bardzo powszechne. Sen jest ważny dla:

- zdrowia fizycznego,
- dobrego samopoczucia emocjonalnego,
- odzyskiwania energii,
- koncentracji i pamięci.

Zaburzenia snu (bezsennaść) w dłuższym okresie mogą powodować wyczerpanie, obniżenie nastroju i trudności z koncentracją.

## **Skutki emocjonalne choroby nowotworowej**

Uczucie zmęczenia może być spowodowane emocjonalnymi skutkami choroby nowotworowej. Gdy choruje się na nowotwór, odczuwa się różne emocje. Można się martwić, odczuwać smutek lub złość. W takiej sytuacji żadne emocje nie są ani właściwe, ani niewłaściwe.

Istnieją różne rodzaje wsparcia emocjonalnego, które mogą okazać się pomocne, np. rozmowa czy terapie uzupełniające.

## **Uzyskanie diagnozy dotyczącej wyczerpania**

Przed wdrożeniem terapii w związku z odczuwaniem wyczerpania należy odpowiednio ocenić stan pacjenta. Pacjent powinien zgłosić zajmującemu się nim zespołowi opieki zdrowotnej, jeżeli odczuwa wyczerpanie w jakimkolwiek momencie.

Lekarz onkolog, pielęgniarka specjalista lub lekarz pierwszego kontaktu zadadzą mu pytania na temat wyczerpania. Mogą też użyć ankiety zawierającej pytania dotyczące nowotworu, samopoczucia pacjenta i tego, jak radzi sobie z codziennymi czynnościami.

Lekarz poszuka przyczyn zmęczenia, które można leczyć, takich jak anemia. Może zbadać pacjenta i skierować go na badania krwi. Może również sprawdzić leki, które pacjent przyjmuje, aby przeanalizować, czy zmiana dawkowania może być pomocna.

## **Uzyskanie pomocy w związku z uczuciem wyczerpania**

### **Lekarstwa na zmęczenie**

Nie ma jeszcze żadnych lekarstw zapobiegających lub ograniczających uczucie zmęczenia. Czasami pomocne mogą okazać się leki sterydowe. Mogą one jednak mieć skutki uboczne, więc należy porozmawiać z lekarzem, czy są dla pacjenta odpowiednie.

Aby znaleźć nowe i lepsze sposoby leczenia, prowadzi się badania kliniczne. Dotyczy to także lekarstw na zmęczenie. Uczestniczy w nich obecnie wiele szpitali. Pacjent może porozmawiać z lekarzem o tym, czy może wziąć udział w badaniu klinicznym dotyczącym leczenia zmęczenia.

## Uzyskiwanie wsparcia

Członkowie zespołu opieki zdrowotnej mogą pomóc pacjentowi w radzeniu sobie z uczuciem wyczerpania:

- **Lekarz onkolog lub lekarz pierwszego kontaktu** – mogą pomóc znaleźć przyczynę uczucia wyczerpania i sposoby radzenia sobie z nim.
- **Kliniczna pielęgniarka specjalista** – może ocenić stan pacjenta i przekazać informacje oraz udzielić wsparcia w kwestii praktycznych sposobów radzenia sobie z wyczerpaniem. Obejmuje to na przykład grupy wsparcia lub aktywności w miejscu zamieszkania pacjenta, takie jak zajęcia z ćwiczeniami fizycznymi.
- **Fizjoterapeuta** – może udzielić porad w kwestii ćwiczeń i poruszania się. Może pomóc radzić sobie z innymi objawami takimi jak brak tchu.
- **Terapeuta zajęciowy** – może dostarczyć informacji, wsparcia i zapewnić ułatwienia w codziennych czynnościach takich jak mycie i ubieranie się.
- **Pracownik opieki społecznej** – może pomóc z problemami praktycznymi i finansowymi. Może na przykład udzielić pomocy w przydzieleniu opiekuna wspomagającego pacjenta w domu.
- **Psycholog** – może wysłuchać pacjenta i udzielić mu wsparcia we wszelkich wyrażonych troskach i obawach.

## Co robić w przypadku uczucia wyczerpania?

Oto różne rzeczy, jakie można zrobić, aby poradzić sobie ze zmęczeniem. Niektóre z nich mogą zmniejszyć uczucie zmęczenia. Inne pomogą lepiej sobie z nim radzić.

### Planowanie przyszłości

Jeśli pacjent odczuwa zmęczenie, ważne jest, aby planować z wyprzedzeniem. Dzięki temu będzie on mógł nadal wykonywać większość rzeczy, na których najbardziej mu zależy. Może na przykład:

- prowadzić dziennik i odnotowywać w nim, kiedy jego samopoczucie jest najlepsze, a kiedy odczuwa największe zmęczenie;
- planować większe zadania na czas, gdy zmęczenie prawdopodobnie będzie mniejsze;
- po okresie aktywności zaplanować wystarczającą ilość czasu na odpoczynek.

Należy dbać o swoje potrzeby, nawet jeśli pacjent musi troszczyć się nie tylko o siebie.

## **Zdrowa dieta i odpowiednia masa ciała**

- Prawidłowe odżywianie i stosowanie zdrowej diety pomoże podnieść poziom energii. W przypadku zmniejszonego apetytu lub innych problemów żywieniowych należy umówić się na konsultację u dietetyka w szpitalu. Dietetyk to ekspert z zakresu żywności i odżywiania. Może udzielić porad, co najlepiej jeść.
- Jeżeli pacjent odczuwa zmianę smaku, może spróbować różnych produktów żywnościowych lub jeść te produkty, które smakują mu najbardziej do czasu ustąpienia zmian.
- Jeżeli pacjent jest głodny, powinien dobrze się najeść. Zawsze należy pić dużo płynów.
- Warto też prowadzić dziennik odżywiania, w którym zapisuje się spożyte danego dnia posiłki i ich pory. Dzięki temu można sprawdzić, czy po konkretnych pokarmach poziom energii jest wyższy.

## **Aktywność fizyczna**

Uczucie zmęczenia może doprowadzić do ograniczenia aktywności. Jeśli nie używa się mięśni regularnie, stają się one słabsze. Aktywność fizyczna może zmniejszyć uczucie zmęczenia. Aktywność może pomóc:

- mieć lepszy apetyt – chodzi o to, aby pacjent odczuwał chęć zjedzenia czegoś;
- dodać energii;
- zwiększyć siłę mięśni;
- poprawić sen.

Przed podjęciem jakiegokolwiek aktywności fizycznej lub zwiększeniem jej intensywności ważne jest, aby zasięgnąć porady pracownika ochrony zdrowia. Może on doradzić, jaki rodzaj i zakres aktywności jest bezpieczny dla pacjenta. Onkolog lub lekarz pierwszego kontaktu może również skierować pacjenta do fizjoterapeuty. Fizjoterapeuta może pomóc zbudować kondycję fizyczną i zwiększyć siłę mięśni. W niektórych miejscach są dostępni fizjoterapeuci specjalizujący się w pracy z pacjentami onkologicznymi.

## **Wskazówki dotyczące utrzymania aktywności fizycznej**

- Pacjent nie powinien ćwiczyć, jeżeli nie czuje się dobrze lub odczuwa ból albo ma inne objawy, które go niepokoją, takie jak brak tchu. Tego rodzaju odczucia i objawy należy zgłosić lekarzowi pierwszego kontaktu lub onkologowi.
- Należy wyznaczać sobie proste cele, które są możliwe do osiągnięcia. Nie należy robić zbyt dużo zbyt wcześnie.
- Warto zaplanować jakiś rodzaj aktywności fizycznej w ciągu dnia. Na przykład można iść do sklepu zamiast jechać samochodem, jeżeli pacjent jest w stanie to zrobić.
- Warto regularnie wykonywać niewymagające ćwiczenia, na przykład chodzenie. Dobre są też proste ćwiczenia wzmacniające, na przykład wchodzenie po schodach.
- Warto robić to, co sprawia przyjemność, na przykład zajmować się ogrodem.



## Sen

Zmęczenie może powodować chęć spania przez cały czas. Ważne jest jednak, aby przestrzegać procedury związanej ze snem. Należy starać się spać od 6 do 8 godzin każdej nocy. Dobry sen może pomóc zmniejszyć uczucie zmęczenia. Może także zminimalizować potrzebę snu w ciągu dnia.

Wskazówki poprawiające jakość snu w nocy:

- Należy chodzić spać i budzić się codziennie mniej więcej o tej samej porze.
- Należy nie spać długo rano po bezsennej nocy, gdyż to może zakłócić rytm snu.
- Należy uprawiać łagodne ćwiczenia fizyczne, takie jak chodzenie na spacerach. To spowoduje naturalne zmęczenie i wywoła potrzebę snu.
- Należy dbać, aby umysł był cały czas zajęty, np. czytaniem, graniem w gry czy rozwiązywaniem łamigłówek. To także może spowodować naturalne zmęczenie i wywołać potrzebę snu.
- Należy zaobserwować, jaki wpływ na sen w nocy mają drzemki. Niektórzy pacjenci uważają, że drzemki w ciągu dnia pomagają im spać lepiej w nocy. Inni natomiast śpią po drzemce gorzej.
- Przed snem można odbywać relaksujący rytuał. Pomocne mogą być ciepły prysznic lub kąpiel, czytanie lub słuchanie kojącej muzyki
- Sterydy mogą powodować problemy ze snem. Jeśli przyjmuje się leki sterydowe (sterydy), warto zapytać lekarza, czy można je brać o wcześniejszej porze.
- Alkohol i kofeina mogą działać pobudzająco. Należy ograniczyć ilości spożywanego alkoholu, a także unikać kofeiny przed zaśnięciem.

## Wsparcie emocjonalne

### Pomoc psychologiczna

Zmęczenie może wpływać na emocje. Może intensyfikować uczucie niepokoju lub pogarszać nastrój. W przypadku problemów emocjonalnych przydatna może być pomoc psychologa. Psychologowie są wyszkoleni w słuchaniu. Mogą pomóc poradzić sobie z trudnymi emocjami.

Wiele szpitali zatrudnia psychologów przeszkolonych w oferowaniu wsparcia emocjonalnego osobom z nowotworami. Onkolog lub pielęgniarka specjalista mogą wskazać rodzaje dostępnych usług. Mogą także wystawić skierowanie. Niektórzy lekarze pierwszego kontaktu także mają psychologów w swojej praktyce lub mogą do nich skierować pacjenta.

Porady niektórych psychologów mogą być odpłatne.

### Grupy wsparcia

Niektórym osobom pomaga rozmowa z innymi osobami, które odczuwają zmęczenie. W większości miejsc w Wielkiej Brytanii działają grupy wsparcia. Czasami grupy prowadzą pracownicy opieki zdrowotnej. Inni członkowie grupy wsparcia mogą być w podobnej sytuacji, co pacjent.

Aby dowiedzieć się więcej o grupach wsparcia działających w danej okolicy, można zadzwonić na linię wsparcia organizacji Macmillan pod numer **0808 808 00 00**. Można również dowiedzieć się, czy w danej okolicy działa grupa wsparcia prowadzona w języku, którym posługuje się pacjent.

### **Pomoc online**

Wiele osób uzyskuje wsparcie w Internecie. Grupy wsparcia online dla osób chorych na nowotwór obejmują:

- strony w mediach społecznościowych,
- fora,
- chaty,
- blogi.

Można wykorzystywać te miejsca do zadawania pytań, uzyskiwania wsparcia i udzielania porad. Macmillan Online Community (Społeczność internetowa Macmillan) to internetowe forum poświęcone nowotworom, na którym można porozmawiać i podzielić się swoimi doświadczeniami z innymi osobami. Istnieje wiele różnych grup. Na przykład istnieją grupy:

- poświęcone konkretnym rodzajom nowotworów;
- dla członków rodziny i znajomych;
- dla osób LGBTQ+;
- zajmujące się kwestiami praktycznymi.

### **Terapie uzupełniające**

Terapie uzupełniające to zajęcia, które pomagają poczuć się lepiej. Nie leczą one nowotworu. Mogą jednak pomóc w radzeniu sobie z objawami lub skutkami ubocznymi terapii nowotworowej.

Istnieją różne terapie uzupełniające, które mogą pomóc zmniejszyć uczucie zmęczenia, takie jak:

- Techniki relaksacji – rodzaj terapii uzupełniającej, który może pomóc wyciszyć umysł i zmniejszyć napięcie mięśni.
- Masaż – terapia uzupełniająca, polegająca na zastosowaniu dotyku i łagodnego ucisku w celu eliminacji napięcia.
- Joga – rodzaj ćwiczeń wykorzystujących łagodne rozciąganie, głęboki oddech i ruch.

Przed skorzystaniem z terapii uzupełniającej należy porozmawiać ze swoim lekarzem lub pielęgniarką specjalistą. Niektóre terapie mogą mieć wpływ na leczenie nowotworu.

Niektóre z nich są dostępne w ramach NHS (państwowy system ochrony zdrowia). Lekarz pierwszego kontaktu może udzielić więcej informacji na ten temat. Można je także otrzymać za pośrednictwem grupy wsparcia dla osób z nowotworami.

Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo, należy zawsze sprawdzić kwalifikacje i doświadczenie osób zajmujących się pacjentami z nowotworami. Pomoc w tym zakresie można otrzymać od swojego lekarza albo pielęgniarki bądź dzwoniąc na linię wsparcia organizacji Macmillan pod numer **0808 808 0000**.

## **Sposoby radzenia sobie z codziennymi czynnościami**

Jeśli potrzebuje się pomocy w wykonywaniu czynności w domu, można zwrócić się o nią do rodziny, przyjaciół lub sąsiadów. Posiadanie sieci wsparcia może być bardzo pomocne. Rodzina i przyjaciele mogą nie zdawać sobie sprawy, jak bardzo pacjent potrzebuje pomocy. Mogą też czekać, aż sam poprosi ich o pomoc.

Są rzeczy, które można zrobić, aby pomóc sobie w wykonywaniu codziennych zadań.

### **Prowadzenie domu**

- Należy rozplanować zadania na cały tydzień. Codziennie wykonywać trochę prac domowych, a nie dużo naraz.
- Jeśli to możliwe, należy poprosić innych o wykonywanie ciężkich prac, takich jak pielęgnacja ogrodu.
- Jeśli to możliwe, należy niektóre zadania wykonywać na siedząco.

### **Zakupy**

- Przed zakupami warto zrobić listę, aby nie marnować czasu i energii.
- Jeśli to możliwe, należy na zakupy spożywcze chodzić razem z przyjacielem lub członkiem rodziny.
- Większość dużych supermarketów oferuje możliwość zakupów online i ich dostawę do domu.
- W sklepie należy używać wózka, a nie koszyka, aby nie nosić dużego ciężaru. Torba na zakupy na kółkach może pomóc w zrobieniu zakupów i przyniesieniu ich do domu.
- Należy robić zakupy w mniej uczęszczanych porach.
- Można poprosić personel sklepu o pomoc przy pakowaniu i doniesieniu zakupów do samochodu.

### **Przygotowywanie posiłków**

- Gdy odczuwa się mniejsze zmęczenie, należy przygotowywać dodatkowe posiłki lub podwójne porcje, aby je zamrozić i użyć później w razie potrzeby.
- Dobrze jest posiadać gotowe posiłki na czas, gdy odczuwa się największe zmęczenie.
- Jeśli to możliwe, przy przygotowywaniu posiłków należy siedzieć.

### **Mycie i ubieranie się**

- Lepiej usiąść w wannie niż stać pod prysznicem. W ten sposób zużywa się mniej energii.
- Pod prysznicem należy usiąść, aby za długo nie stać. Terapeuta zajęciowy może być w stanie zapewnić taboret/krzesło do prysznica.
- Należy nosić ubrania, które łatwo zdjąć i założyć.
- Podczas ubierania się należy siedzieć.

### **Terapeuci zajęciowi**

Terapeuci zajęciowi pomagają osobom mającym trudności z poruszaniem się i wykonywaniem codziennych czynności. Niekiedy mogą odwiedzić pacjenta w domu, aby pomóc mu znaleźć sposoby łatwiejszego wykonywania różnych czynności. Onkolog, pielęgniarka specjalista lub lekarz pierwszego kontaktu może skierować pacjenta do terapeuty zajęciowego.

### **Opieka nad dziećmi**

Jeśli ma się rodzinę i odczuwa się zmęczenie, można mieć trudności z zapewnieniem jej opieki. Można odczuwać przygnębienie, jeśli nie jest się w stanie wykonywać swoich normalnych czynności związanych z rodziną. Można zrobić wiele, aby ułatwić sobie opiekę nad dziećmi:

- wyjaśnić dzieciom, że częściej odczuwa się zmęczenie i nie można robić z nimi tyle, co wcześniej;
- planować z dziećmi aktywności, przy których można siedzieć, na przykład gry planszowe lub puzzle;
- spróbować planować aktywności w miejscach, w których można usiąść, podczas gdy dzieci będą się bawić.
- Należy unikać noszenia małych dzieci. Zamiast tego można używać wózka lub spacerówki.
- Można też spróbować angażować dzieci w wykonywanie niektórych zadań domowych,
- prosić i przyjmować pomoc ze strony rodziny i przyjaciół.

### **Jazda samochodem**

Przy bardzo dużym zmęczeniu prowadzenie samochodu może być trudne i niebezpieczne. Można mieć obniżony poziom uwagi i ograniczoną zdolność koncentracji. Wydłużony może być także czas reakcji. Poniższe wskazówki mogą okazać się pomocne:

- Nie należy prowadzić pojazdów, jeśli odczuwa się duże zmęczenie.
- Jeśli to możliwe, należy poprosić członka rodziny lub przyjaciela, żeby poprowadził samochód.
- Jeśli trzeba zgłosić się do szpitala, należy zapytać pielęgniarkę lub lekarza, czy jest dostępny jakiś transport szpitalny.
- Jeśli zmęczenie nasila się podczas jazdy, należy zatrzymać się w bezpiecznym miejscu i zrobić sobie przerwę. Należy unikać prowadzenia pojazdów w porach, w których ruch jest najintensywniejszy.

## **Sposoby radzenia sobie z uczuciem wyczerpania w pracy**

Może się okazać, że zmęczenie wpływa na sposób wykonywania pracy.

Każda osoba chora na nowotwór jest chroniona Ustawą o równości z 2010 roku. Oznacza to, że pracodawcy nie powinni traktować osób z nowotworem w sposób nieuczciwy. Oznacza to również, że od pracodawcy oczekuje się, że wprowadzi uzasadnione modyfikacje w pracy, aby udzielić wsparcia osobom z chorobami onkologicznymi. Uzasadnione modyfikacje to zmiany w pracy, które pracodawca może wprowadzić i które pozwalają chorej osobie pozostać w pracy lub do niej powrócić. Przepisy prawa chroniące ludzi przed dyskryminacją przewidują, że w niektórych sytuacjach pracodawca musi dokonać takich zmian.

Jeżeli pacjent chce pracować, powinien porozmawiać otwarcie ze swoim przełożonym o sposobach, dzięki którym praca będzie mniej męcząca. To jest element uzasadnionych modyfikacji. Mogą one polegać na:

- regularnych przerwach na odpoczynek lub drzemki – pacjent może uznać je za przydatne po aktywności lub posiłku;
- pracy z domu, jeżeli jest taka możliwość;
- unikaniu zadań fizycznych;
- planowaniu pracy w takich porach, w których pacjent ma więcej energii.

Prowadzenie dziennika, w którym pacjent odnotowuje, kiedy jest wyczerpany, może pomóc ustalić, w których dniach lub porach dnia jest najbardziej zmęczony. W ten sposób może zdecydować, kiedy najlepiej pracować lub odpoczywać.

Wyjaśnienie skutków zmęczenia współpracownikom także może pomóc w kontrolowaniu swojego zmęczenia w pracy. Niektórym osobom może być trudno zrozumieć, jak duże zmęczenie odczuwa pacjent, szczególnie jeśli dobrze wygląda.

Pomocna może być rozmowa z Ministerstwem Pracy i Świadczeń Rentowo-Emerytalnych. Można tam uzyskać informacje o świadczeniach, o które można wnioskować.

Więcej informacji na temat świadczeń można uzyskać w broszurze „Wsparcie finansowe – świadczenia” na stronie [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).

## **Opieka nad osobą odczuwającą wyczerpanie**

Wiele osób udziela wsparcia członkowi rodziny, partnerowi/partnerce, przyjacielowi/przyjaciółce czy sąsiadowi/sąsiadce, którzy odczuwają silne zmęczenie. Opieka nad osobą odczuwającą wyczerpanie może mieć wiele aspektów. Na przykład: pomoc przy czynnościach higieny osobistej, zapewnianie transportu lub organizowanie wizyt.

W przypadku sprawowania opieki nad osobą odczuwającą duże zmęczenie istnieje wiele prostych rzeczy, które można robić, aby jej pomóc:

- Należy przyznać, że ze zmęczeniem trudno sobie poradzić.
- Warto prowadzić dziennik z zapiskami dotyczącymi zmęczenia, aby planować, co chce się wykonać. To pomoże obu stronom zaobserwować, kiedy osoba odczuwająca zmęczenie ma energię, aby robić różne rzeczy.
- Należy spróbować pomóc osobie, nad którą sprawuje się opiekę, być bardziej aktywną lub zmienić jej dietę, aby w ten sposób ograniczyć uczucie wyczerpania.

Można także chodzić na wizyty lekarskie w szpitalu z osobą, nad którą sprawuje się opiekę. Można wyjaśnić zespołowi opieki medycznej, w jaki sposób zmęczenie pacjenta wpływa na niego i na opiekuna. Można również pokazać zespołowi dziennik dotyczący zmęczenia i zapytać, co jeszcze można zrobić, aby bardziej pomóc.

### **Troska o siebie**

Gdy ktoś opiekuje się inną osobą, ważne jest, aby także troszczył się o siebie. Należy pamiętać o własnych umówionych wizytach u lekarzy. Dotyczy to na przykład szczepień, takich jak przeciwko grypie. Jeśli bierze się regularnie jakieś leki, należy zadbać o to, aby mieć ich zapas.

Opiekun może zwrócić się do lokalnego urzędu z prośbą o możliwość skorzystania z usług socjalnych dla dorosłych, aby zadbać o swoje potrzeby i uzyskać przydatną pomoc. Takie działanie nazywane jest oceną opiekuna.

Pomocne mogą być poniższe wskazówki:

- Jeżeli opiekun ma problemy z jedzeniem lub spaniem, boryka się z trudnymi odczuciami lub ma poczucie, że radzi sobie z trudem, może porozmawiać z lekarzem pierwszego kontaktu.
- Można też przyjąć pomoc innych lub poprosić o pomoc.
- Należy zadbać o czas na relaks. Warto robić rzeczy, które sprawiają przyjemność, np. czytanie, chodzenie na spacer lub jedzenie poza domem.
- Należy zdrowo się odżywiać i jeść w pozycji siedzącej. Należy starać się wychodzić codziennie z domu i uprawiać lekkie ćwiczenia, np. chodzenie. Takie postępowanie może zmniejszyć poczucie zmęczenia i stresu.

Aby dowiedzieć się więcej o grupach wsparcia działających w danej okolicy, można zadzwonić na linię wsparcia organizacji Macmillan pod numer **0808 808 00 00**.

Można dowiedzieć się, czy w danej okolicy działa grupa wsparcia prowadzona w języku, którym posługuje się pacjent.

## Właściwa opieka i wsparcie dla pacjenta

Jeśli ktoś ma nowotwór i nie mówi po angielsku, może się obawiać, że to wpłynie na jego leczenie i opiekę. Zespół opieki zdrowotnej powinien jednak zaoferować każdej osobie poziom opieki i wsparcia oraz informacje, które spełniają jej potrzeby.

Wiemy, że czasami ludzie mogą doświadczać dodatkowych trudności, próbując uzyskać właściwe wsparcie. Na przykład jeśli ktoś pracuje zawodowo lub ma rodzinę, może być mu trudno znaleźć czas, aby zgłaszać się na wizyty w szpitalu. Może także martwić się o pieniądze i koszty dojazdu. Wszystko to może wywoływać stres i można nie wiedzieć, jak sobie z tym poradzić.

Osobom z nowotworami oferujemy także dotacje od fundacji Macmillan. Są to jednorazowe kwoty pieniędzy, które można przeznaczyć na takie wydatki, jak parking szpitalny, przejazdy, opiekę nad dziećmi czy rachunki za ogrzewanie.

Nasza bezpłatna linia wsparcia **0808 808 00 00** może zaoferować w języku pacjenta poradę dotyczącą jego sytuacji. Można porozmawiać z pielęgniarkami, doradcami finansowymi, doradcami zajmującymi się świadczeniami społecznymi czy pracą zawodową.

## Jak organizacja Macmillan może pomóc

W Macmillan wiemy, jak diagnoza nowotworu może wpłynąć na całe życie pacjenta i dlatego jesteśmy tu, aby wspierać chorych.

### Linia wsparcia Macmillan

Dysponujemy pomocą tłumaczy, więc można z nami porozmawiać w swoim własnym języku. Wystarczy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się rozmawiać. Możemy odpowiedzieć na pytania natury medycznej, przekazać informacje na temat wsparcia finansowego lub po prostu wysłuchać pacjenta, jeśli chce z kimś porozmawiać. Nasza bezpłatna, poufna linia telefoniczna jest czynna 7 dni w tygodniu w godzinach od 08:00 do 20:00. Jej numer to **0808 808 00 00**.

### Witryna internetowa Macmillan

W naszej witrynie można znaleźć mnóstwo informacji w języku angielskim na temat nowotworów. Mamy również więcej informacji w innych językach na stronie [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations).

Możemy również przetłumaczyć informacje na życzenie pacjenta. Wystarczy napisać do nas wiadomość e-mail na adres [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) o tym, co jest potrzebne.

### Centra informacji

Nasze centra informacji i wsparcia są zlokalizowane w szpitalach, bibliotekach i centrach mobilnych. Zachęcamy do wizyty w takim centrum, gdzie można zasięgnąć informacji i porozmawiać z kimś w cztery oczy. Najbliższe centra można znaleźć, wchodząc na stronę [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) lub dzwoniąc pod nasz numer **0808 808 00 00**.

## Lokalne grupy wsparcia

W grupie wsparcia można porozmawiać z innymi osobami zmagającymi się z chorobą nowotworową. Informacje na temat lokalnych grup wsparcia można znaleźć, wchodząc na stronę [macmillan.org.uk/supportgroups](https://macmillan.org.uk/supportgroups) lub dzwoniąc pod numer **0808 808 00 00**.

## Macmillan Online Community (społeczność internetowa Macmillan)

Można także porozmawiać z innymi osobami chorującymi na nowotwór przez Internet na stronie [macmillan.org.uk/community](https://macmillan.org.uk/community), która dostępna jest przez całą dobę. Można podzielić się swoim doświadczeniem, zadać pytania lub poczytać wpisy innych osób.

## Więcej informacji w języku polskim

Dysponujemy informacjami w języku polskim na następujące tematy:

### Sposoby radzenia sobie z nowotworem

- Nowotwór a koronawirus
- Opieka nad osobami chorymi na nowotwór w Wielkiej Brytanii
- Świadczenia dla osób cierpiących na nowotwór
- Problemy żywieniowe a nowotwory
- U schyłku życia
- Opieka zdrowotna dla uchodźców i osób ubiegających się o azyl
- Zdrowe żywienie
- Pomoc finansowa dla osób cierpiących na nowotwór
- Jeśli zdiagnozowano nowotwór
- Osoby LGBTQ+ i nowotwory
- Sepsa (posocznica) a nowotwory

- Skutki uboczne leczenia nowotworu
- Zmęczenie (uczucie wyczerpania) a nowotwór

### Rodzaje nowotworów

- Nowotwór piersi
- Rak szyjki macicy
- Nowotwór jelita grubego
- Nowotwór płuc
- Nowotwór prostaty (gruczołu krokowego, stercza)

### Metody leczenia

- Chemioterapia
- Radioterapia
- Zabieg chirurgiczny

Aby przejrzeć te informacje, należy wejść na stronę: [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

## Źródła i podziękowania

Niniejsza broszura informacyjna została napisana oraz zredagowana przez zespół Cancer Information Development organizacji Macmillan Cancer Support. Została ona przetłumaczona na język polski przez profesjonalne biuro tłumaczeń.

Informacje w niej zawarte opierają się na naszych materiałach na temat zmęczenia (uczucia wyczerpania) dostępnych w języku angielskim w naszej witrynie internetowej.



Niniejsza broszura została przejrzana przez odpowiednich specjalistów i zatwierdzona przez naszego głównego redaktora medycznego profesora Tima Ivesona, specjalistę onkologa i konsultanta.

Dziękujemy także osobom dotkniętym chorobą nowotworową, które pomogły w redagowaniu tych informacji.

Nasze informacje są przygotowywane na podstawie najnowszych dowodów naukowych. Aby uzyskać więcej informacji na temat źródeł, z których korzystamy, prosimy skontaktować się z nami, pisząc na adres:

[cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk).

**Ostatnia edycja tekstu: 2023 r. Następną zaplanowaną edycją tekstu: 2027 r.**

MAC15754\_Polish

### **Możliwość rozmowy z organizacją Macmillan w swoim języku ojczystym**

Można zadzwonić do organizacji Macmillan pod bezpłatny numer 0808 808 00 00 i porozmawiać z nami w swoim języku ojczystym za pośrednictwem tłumacza. Można porozmawiać z nami o swoich obawach i kwestiach medycznych. Po uzyskaniu połączenia telefonicznego wystarczy powiedzieć po angielsku nazwę swojego języka. Nasza infolinia jest czynna 7 dni w tygodniu w godzinach od 8:00 do 20:00.

Dokładamy wszelkich starań, aby przekazywane przez nas informacje były dokładne i aktualne, jednak nie mogą one zastąpić specjalistycznej porady lekarskiej udzielonej konkretnemu pacjentowi. W zakresie dopuszczonym przez prawo organizacja Macmillan nie ponosi odpowiedzialności w związku z wykorzystaniem informacji zawartych w niniejszej publikacji, informacji od osób trzecich ani informacji zawartych w podanych witrynach internetowych lub do których podano linki.

© Macmillan Cancer Support 2023. Organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (261017), Szkocji (SC039907) oraz na Wyspie Man (604), działająca także w Irlandii Północnej. Adres siedziby: 89 Albert Embankment, London, SE1 7UQ.



*Patient Information Forum*

## 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](https://www.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.

## **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](https://www.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](https://www.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](https://www.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](https://www.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](https://www.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\_Polish



### **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*