

ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਥਕੇਵੇਂ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਕੈਂਸਰ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
macmillan.org.uk/translations

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ:

- ਥਕੇਵਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਥਕੇਵਾਂ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਨਿਦਾਨ (ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ) ਕਰਾਉਣਾ
- ਥਕੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ
- ਕੰਮ 'ਤੇ ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ
- ਥਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- Macmillan ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਥਕੇਵਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਥਕੇਵਾਂ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਥਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਥਕੇਵਾਂ ਜਾਂ CRF ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਥਕੇਵਾਂ ਉਸ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਰੈਂਡ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਲੋਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧੇਰੇ ਛੇਤੀ ਥੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੌਣ ਨਾਲ ਥਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਥਕੇਵਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਥਕੇਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਹ ਹਨ:

- ਸਰਲ ਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਵਾਹੁਣਾ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ
- ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉਰਜਾ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸੋਚਣ, ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਨਿਰਣੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਘੁੰਮਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਅਨੀਦਰਾ) ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੌਣਾ
- ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਖਤਮ ਹੋਣਾ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਥਕੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਥਕੇਵਾਂ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੁਝ ਸੈੱਲ ਪੇਟ ਦੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਨੂੰ ਅਸਾਈਟੀਜ਼ (ਜਲੋਦਰ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਾਈਟੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੇਅਰਾਮੀ ਅਤੇ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੈੱਲ ਉਹ ਛੋਟੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ, ਸਰੀਰ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਈਟੋਕਾਈਨਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਟੋਕਾਈਨਜ਼ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੈੱਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਈਟੋਕਾਈਨ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਥਕੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ

ਡਾਕਟਰ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਮਿਊਨ (ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲਾ) ਸਿਸਟਮ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- **ਸਰਜਰੀ** – ਸਰਜਰੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕੁ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਬਹੁਤੀ ਖੇਚਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌ ਨਾ ਰਹੇ ਹੋਵੇ। ਦਰਦ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ** – ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਐਕਸ-ਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਕਰਕੇ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਥਕੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਕਰਕੇ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ (ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ) ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਕੇ ਅਨੀਮੀਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ** – ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਕਰਕੇ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਟੀਚਾਬੱਧ ਥੈਰੇਪੀ** – ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਕਰਕੇ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ** - ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀਆਂ ਉਹ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਕਰਕੇ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ)

ਅਨੀਮੀਆ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ (Hb) ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਸੈੱਲ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿਰ ਘੁੰਮਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ।

ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਚੈਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖਾਣ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਚਿਆਣ ਲਈ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਦਵਾਈ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਚਿਆਣ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦਰਦ

ਦਰਦ ਕਰਕੇ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਇਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਥਕੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਦੂਜੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਥਕੇਵੇਂ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੂਜੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ - ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਇਸਦਾ ਉਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਥਾਇਰੋਇਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਥਾਇਰੋਇਡ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਹਾਰਮੋਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਜਿਵੇਂ ਹਾਰਟ ਫ਼ੇਲੂ ਹੋਣਾ।

ਨੀਂਦ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ
- ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ
- ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ (ਅਨੀਂਦਰੇ) ਕਰਕੇ ਥਕੇਵਾਂ, ਖਰਾਬ ਮੂਡ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਨਿਦਾਨ (ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ) ਕਰਾਉਣਾ

ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਥਕੇਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ, ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਜਾਂ GP ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਥਕੇਵੇਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਗੇ। ਜਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਨੀਮੀਆ। ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਥਕੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਥਕੇਵੇਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ

ਅਜੇ ਤਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਥਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਖੋਜ ਪਰੀਖਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਥਕੇਵੇਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰੀਖਣਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਖੋਜ ਪਰੀਖਣ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ GP** – ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕੇਵਾਂ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਰਸ ਮਾਹਰ** – ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਵਿਹਾਰਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੋਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ।
- **ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ** – ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨ ਵਰਗੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ** – ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵਰਗੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ** – ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।
- **ਕਾਉਂਸਲਰ** – ਕੋਈ ਵੀ ਫਿਕਰ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੀਆਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਗੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕੇਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ:

- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਵੱਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘੱਟ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਥੇਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਆਪ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਵੀ ਲੋਕ ਹਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭਾਰ

- ਚੰਗਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਉਹ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦਾ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦ ਲੱਗਦੇ ਹੋਣ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕੇਵਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਥਕੇਵਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ - ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਸੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਮਾਹਰ ਜਾਂ GP ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਕੈਂਸਰ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਸਰਲ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਯੋਗ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥੋ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬਹੁਤਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤਕ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਕੁਝ ਨਿਯਮਤ, ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ। ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਕਸਰਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ।
- ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਗਬਾਨੀ।

ਨੀਂਦ

ਤੁਹਾਡੇ ਥਕੇਵੇਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ 6 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਥਕੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸੌਣ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਜਾਗੋ।
- ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਤਕ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ, ਗੋਮਾਂ ਜਾਂ ਪਹੇਲੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਛੇਟੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਝਪਕੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ, ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੀਰੋਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਛੇਤੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਅਲਕੋਹਲ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ GPs ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਾਊਂਸਲਰਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਚੁਕਿਆ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Macmillan Support Line) ਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਿਯੋਗ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ
- ਫੋਰਮ
- ਚੈਟ ਰੂਮ
- ਬਲੌਗ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ, ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੁਦ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। Macmillan Online Community ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਕੈਂਸਰ ਫੋਰਮ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਗਰੁੱਪ ਹਨ:

- ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮਾਂ
- ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ
- LGBTQ+ ਲੋਕ
- ਵਿਹਾਰਕ ਮੁੱਦੇ।

ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਥੈਰੇਪੀਆਂ

ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੇ ਥਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

- ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਅਰਾਮ) ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ - ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਥੈਰੇਪੀ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਮਸਾਜ ਥੈਰੇਪੀ - ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਥੈਰੇਪੀ ਜੋ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਛੋਹ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਯੋਗਾ - ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਜੋ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਸਟ੍ਰੈਚਿੰਗ (ਖਿਚਾਅ), ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਥੈਰੇਪੀਆਂ NHS ਵਿਖੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਜਾਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Macmillan Support Line) ਨੂੰ **0808 808 0000** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਪੋਰਟ ਨੈਟਵਰਕ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘਰ ਸੰਭਾਲਣਾ

- ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ। ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਵਰਗੇ ਭਾਰੇ ਕੰਮ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰੋ।

ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨਾ

- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀ ਖਰੀਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੱਡੀਆਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਖਰੀਦਾਰੀ ਵਾਲੀ ਟ੍ਰਾਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਟੇਕਰੀ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਏ। ਖਰੀਦਾਰੀ ਲਈ ਪਹਿਏਦਾਰ ਬੈਲੇ ਨਾਲ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖਰੀਦਾਰੀ ਘੱਟ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਾਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰੋ।
- ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਰ ਤਕ ਲਿਜਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਕਹੋ।

ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦੁੱਗਣੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਵਰਤਣ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ।

ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ

- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੈਠ ਕੇ ਨਹਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਖੜ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋਣਾ ਪਏ। ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਵਰ ਸੀਟ ਦਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ ਜੋ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਉਤਾਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹੋਣ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਬੈਠ ਜਾਓ।

ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ

ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ, ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਜਾਂ GP ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਆਕਿਊਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ (ਚਾਈਲਡਕੇਅਰ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਬੋਰਡ ਗੇਮਾਂ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨ।
- ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਜਦੋਂ ਥੱਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੈਠਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਏ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਦੀ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਪ੍ਰੈਮ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਚੇਅਰ ਵਰਤੋ।
- ਘਰ ਦੇ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਚੌਕਸ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੋਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੁੱਕ ਕੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਲਓ। ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਸੜਕਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੰਮ 'ਤੇ ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਥਕੇਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਨਤਾ ਅਧਿਨਿਯਮ (Equality Act) 2010 ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਐਂਪਲੌਇਅਰਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਪੱਖਪਾਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਐਂਪਲੌਇਅਰਾਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਜਬ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਵਾਜਬ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕੰਮਾਂ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੇਦਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਐਂਪਲੌਇਅਰ ਲਈ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਚਿਤ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨਿਯਮਤ ਅਰਾਮ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਝਪਕੀ – ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ
- ਸਰੀਰਕ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਧੇਰੇ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਥਕੇਵੇਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਜਾਂ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਕਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਕੰਮ ਅਤੇ ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਭਾਗ (Department for Work and Pensions) ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਲੇਮ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ macmillan.org.uk/translations 'ਤੇ 'ਵਿੱਤੀ ਸਹਿਯੋਗ – ਲਾਭ' ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ।

ਥਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਜੀਅ, ਸਾਥੀ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥਕੇਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਥਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਔਖਾ ਹੈ।
- ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਥਕੇਵੇਂ ਵਾਲੀ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਊਰਜਾ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਥਕੇਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਥਕੇਵੇਂ ਵਾਲੀ ਡਾਇਰੀ ਵੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਫ਼ਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ (ਸਪਲਾਈ) ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਵਿਖੇ ਬਾਲਗ ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਲਈ ਜਾਣਾ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਓ।
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵਰਗੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Macmillan Support Line) ਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਉੱਪਰ ਪਵੇਗਾ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ Macmillan ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇੱਕਮੁਸ਼ਤ ਭੁਗਤਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਪਾਰਕਿੰਗ, ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ, ਚਾਈਲਡਕੇਅਰ ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਮੁਫਤ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ **0808 808 00 00** ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਰਸਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਗਾਈਡਾਂ, ਭਲਾਈ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Macmillan ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

Macmillan ਵਿਖੇ, ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

Macmillan ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਸ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Macmillan ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

macmillan.org.uk/translations 'ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਵਾਦਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ

cancerinformationteam@macmillan.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ

ਸਾਡੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸੈਂਟਰ ਦਾ macmillan.org.uk/informationcentres ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਥਾਨਕ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ

ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿਖੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

macmillan.org.uk/supportgroups

'ਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Macmillan ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ macmillan.org.uk/community 'ਤੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ

- ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ
- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇਖਭਾਲ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਕਲੇਮ ਕਰਨਾ
- ਖਾਣ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਸਮਾਂ
- ਰਫ਼ਿਊਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈਲਥਕੇਅਰ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਨਿਦਾਨ (ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- LGBTQ+ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਸੈਪਸਿਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਸਰਵਾਈਕਲ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ) ਕੈਂਸਰ
- ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ

ਇਲਾਜ

- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ
- ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ
- ਸਰਜਰੀ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ macmillan.org.uk/translations

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਇਨਫ਼ਾਰਮੇਸ਼ਨ ਡੈਵਲਪਮੈਂਟ (Cancer Information Development) ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਿਸੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਾਡੀ ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਟਿਮ ਇਵੇਸਨ (Professor Tim Iveson), ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

cancerinformationteam@macmillan.org.uk

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਤਾਰੀਖ: 2023 ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2027

MAC15754_Punjabi

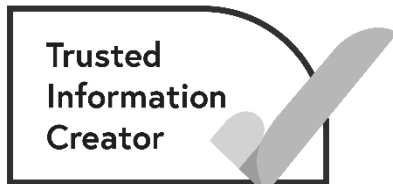
ਪੰਨਾ 17 ਕੁੱਲ ਪੰਨੇ 33 ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ 2023: ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

Macmillan ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ 0808 808 00 00 'ਤੇ Macmillan ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਬਸ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ। ਅਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੀਏ, ਉਹ ਸਹੀ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਹਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਕਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, Macmillan ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ-ਧਿਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਂ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੇਣਦਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

© Macmillan Cancer Support 2023. ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾ। ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਫ਼ਤਰ 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 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

Content reviewed: 2023 Next planned review: 2027

MAC15754_Punjabi

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