

Oboseala (epuizarea) și cancerul

Aceste informații sunt despre epuizare. Epuizarea înseamnă senzația de oboseală extremă. Aceasta poate fi cauzată de cancer sau de tratamentele anticancer.

Dacă aveți întrebări cu privire la aceste informații, adresați-vă medicului dvs. sau asistentului medical de la spitalul în care vă aflați sub tratament.

De asemenea, puteți apela linia de asistență oncologică Macmillan la numărul de telefon **0808 808 00 00**, 7 zile pe săptămână, între orele 08:00 și 20:00. Avem la dispoziție traducători, așadar ne puteți vorbi în propria dvs. limbă. Când sunați, spuneți în engleză limba în care doriți să continuăm conversația.

Informații suplimentare despre cancer în alte limbi sunt disponibile la macmillan.org.uk/translations

Iată subiectele despre care vom discuta în continuare:

- Ce este epuizarea?
- Efectele epuizării
- Ce anume cauzează epuizarea?
- Obținerea unui diagnostic de cancer
- Obținerea de sprijin pentru epuizare
- Modalități de gestionare a epuizării
- Suportul emoțional
- Sfaturi pentru gestionarea activităților de zi cu zi
- Cum să faceți față epuizării la locul de muncă
- Îngrijirea unei persoane care suferă de epuizare
- Obținerea îngrijirii și sprijinului potrivit pentru dvs.
- Cum vă poate ajuta Macmillan
- Mai multe informații în limba dvs.
- Bibliografie și mulțumiri

Ce este epuizarea?

Epuizarea apare atunci când vă simțiți foarte obosit(ă) în cea mai mare parte a timpului sau în permanență. Aceasta este o problemă comună pentru persoanele care suferă de cancer. Epuizarea la persoanele cu cancer este uneori numită epuizare legată de cancer sau CRF.

Epuizarea cauzată de cancer este diferită de oboseala obișnuită, pe care o poate resimți o persoană fără cancer. Persoanele care suferă de cancer pot obosi mai repede după o activitate. Odihna sau somnul nu ajută la ameliorarea oboselei.

Pentru majoritatea oamenilor, problema epuizării se rezolvă parțial sau total după încheierea tratamentului. În unele cazuri poate dura luni sau chiar ani.

Efectele epuizării

Epuizarea vă poate afecta în moduri diferite. Câteva dintre efectele frecvente ale epuizării sunt:

- dificultăți în efectuarea unor sarcini simple, cum ar fi perierea părului sau îmbrăcarea
- senzația lipsei totale de energie sau forță
- dificultăți de concentrare și amintire a lucrurilor
- dificultăți în gândire, vorbire sau luarea deciziilor
- senzația de respirație îngreunată chiar și după o activitate ușoară
- senzația de amețală sau vertij
- dificultăți de somn (insomnie) sau somn mai mult decât de obicei
- pierderea interesului pentru sex
- emotivitate mai crescută decât de obicei.

Poate fi frustrant și copleșitor să vă simțiți obosit(ă) aproape în permanență. Este important să le spuneți medicilor și asistentelor medicale cum vă simțiți din cauza oboselei. Există modalități prin care aceștia vă pot ajuta. De asemenea, există lucruri pe care le puteți face chiar dvs. și care vă pot ajuta. De exemplu, activitatea fizică poate ameliora senzația de epuizare.

Ce anume cauzează epuizarea?

Nu înțelegem pe deplin ce anume cauzează epuizarea legată de cancer. Pot exista multe motive pentru aceasta. Poate fi cauzată de:

Cancer

Cancerul poate provoca senzația de epuizare la unele persoane.

Unele celule canceroase pot irita mucoasa abdomenului. Acest lucru poate duce la producerea de prea mult lichid în abdomen. Prea mult lichid în abdomen se numește ascită. Ascita poate provoca disconfort și oboseală.

Este posibil să vă simțiți obosit(ă) deoarece cancerul a redus numărul de globule roșii din sânge. Celulele sunt mici componente care alcătuiesc organele și țesuturile organismului nostru. Un număr redus de globule roșii se numește anemie.

Hormonii sunt o substanță produsă de corp, care controlează modul în care funcționează organele. Unele tipuri de cancer, cum ar fi cancerul de sân și de prostată, pot schimba nivelul hormonilor din organism. Această schimbare poate afecta modul în care organismul folosește energia și poate provoca oboseală.

Cancerul poate afecta nivelul de citokine din organism. Citokinele sunt un tip de proteine. Ele ajută la controlul unor funcții îndeplinite de celule. Citokinele pot avea un rol în oboseala cauzată de cancer.

Tratamentele anticancer

Medicii încă cercetează motivul pentru care tratamentele anticancer pot provoca oboseală. Aceasta poate fi din cauză că:

- organismul are nevoie de energie suplimentară pentru reparare și vindecare
- se produce o acumulare de substanțe chimice în timpul distrugerii celulelor canceroase
- sistemul imunitar al organismului este afectat

Tratamentele împotriva cancerului vă pot face să vă simțiți obosit(ă):

- **Intervenție chirurgicală** – Intervenția chirurgicală este un mod de a trata cancerul prin eliminarea totală sau parțială a tumorii. Mai este denumită și „operație”. Multe persoane se simt oboseite după operație. Această stare se ameliorează în general după câteva săptămâni. Evitați să faceți prea mult efort pentru o perioadă. Este posibil să fiți resimțit anxietate înainte de operație și să nu dormiți bine. Unele medicamente pentru durere vă pot face să vă simțiți obosit(ă).
- **Chimioterapia și radioterapia** – Chimioterapia este un tratament anticancer care utilizează medicamente pentru a ucide celulele canceroase. Radioterapia este un tratament pentru cancer care utilizează raze cu energie înaltă, cum ar fi razele X, pentru a ucide celulele canceroase. Aceste tratamente pot provoca oboseală. Oboseala se ameliorează de obicei la 6-12 luni după terminarea tratamentului. Uneori însă poate dura mai mult. Uneori, aceste tratamente pot provoca efecte pe termen lung, de ex. dificultăți de respirație (respirație grea sau rapidă) sau probleme cardiace. Este posibil ca aceste tratamente să vă facă să vă simțiți mai obosit(ă). Chimioterapia și radioterapia pot cauza, de asemenea, anemie.
- **Terapie hormonală** – Un tratament pentru cancer care afectează hormonii din corp. Unele dintre aceste terapii pot provoca oboseală.
- **Terapie țintită** – Tratament pentru cancer în care se folosesc medicamente care țintesc și atacă celulele canceroase. Unele dintre aceste terapii pot provoca oboseală.
- **Imunoterapia** – Sistemul imunitar protejează organismul împotriva bolilor și infecțiilor. Imunoterapiile sunt tratamente care folosesc sistemul imunitar pentru a găsi și ataca celulele canceroase. Unele dintre aceste terapii pot provoca oboseală.

Anemia

Anemia înseamnă un număr scăzut de globule roșii în sânge. Globulele roșii din sânge conțin o proteină numită hemoglobină (Hb), care transportă oxigenul în corp. Dacă nu aveți suficiente globule roșii în sânge, se reduce cantitatea de oxigen pe care o primește corpul dvs. Aceasta vă poate provoca o stare de oboseală. Dacă aveți anemie, puteți simți și:

- dificultăți de respirație
- amețeli și vertij
- apăsare în piept.

Anemia poate fi cauzată de chimioterapie sau radioterapie. Medicul dvs. poate verifica dacă aveți anemie. Dacă aveți anemie, este posibil să aveți nevoie de tratament care să vă facă să vă simțiți mai bine.

Probleme de alimentație

Dacă nu mâncați aceeași cantitate de alimente ca în perioada anterioară bolii, acest lucru vă poate face să aveți mai puțină energie și să vă simțiți obosit(ă). Unele persoane pierd în greutate chiar dacă mănâncă mult. Acest lucru se datorează efectului cancerului asupra organismului. Este important să spuneți asistentului sau medicului dvs. dacă aveți probleme de alimentație.

Dacă vă simțiți rău și nu puteți mânca, medicul dvs. vă poate oferi medicamente care să vă ajute. Dacă nu puteți lua medicamente pentru greață sau nu le puteți digera din cauza vărsăturilor, adresați-vă medicului sau asistentului medical. Există și alte modalități de a vă administra medicamentele împotriva greței.

Durere

Durerea poate provoca oboseală. Dacă simțiți dureri, analgezicele și alte tratamente pot ajuta la ameliorarea acestora. Dacă vi se ameliorează durerea, senzația de epuizare va scădea.

Alte probleme medicale

Alte probleme medicale pot, de asemenea, agrava starea de epuizare. Dacă luați medicamente pentru alte afecțiuni, acestea uneori vă pot face să vă simțiți obosit(ă). Alte probleme medicale care duc la senzația de epuizare sunt:

- diabet zaharat – o afecțiune în care cantitatea de zahăr din sânge este prea crescută, deoarece corpul nu îl folosește corect.
- probleme cu tiroida – tiroida este o glandă situată în gât. Aceasta produce hormoni care ajută la controlul modului în care funcționează corpul dvs.
- probleme cardiace – cum ar fi insuficiența cardiacă.

Probleme legate de somn

Problemele de somn sunt foarte frecvente în cazul persoanelor care suferă de cancer. Somnul este important pentru:

- sănătatea fizică
- bunăstarea emoțională
- refacerea energiei
- concentrare și memorie.

Tulburările de somn (insomnia) pe o perioadă lungă pot provoca epuizare, stare de spirit scăzută și dificultăți de concentrare.

Efectele emoționale ale cancerului

Epuzarea poate fi cauzată și de efectele emoționale ale cancerului. Oamenii resimt emoții diferite când au cancer. S-ar putea să vă simțiți îngrijorat(ă), trist(ă) sau supărat(ă). Nu există sentimente corecte sau incorecte.

Există diferite tipuri de suport emoțional care vă pot ajuta, inclusiv discuțiile terapeutice și terapiile complementare.

Obținerea unui diagnostic de epuizare

Înainte ca oboseala să poată fi tratată, este important să fie evaluată în mod corespunzător. Spuneți unui membru al echipei de asistență medicală dacă resimți vreodată epuizare.

Medicul dvs. oncolog, asistentul medical de specialitate sau medicul de familie vă vor adresa câteva întrebări despre starea de epuizare. Aceștia pot, de asemenea, folosi un chestionar care conține întrebări despre cancer, cum vă simțiți și cum vă descurcați cu activitățile de zi cu zi.

Medicul dvs. va căuta să identifice cauzele tratabile ale senzației de epuizare, cum ar fi anemia. Vă poate consulta și poate face anumite analize de sânge. De asemenea, este posibil să verifice medicamentele pe care le luați pentru a vedea dacă modificarea dozelor v-ar putea ajuta.

Obținerea de sprijin pentru epuizare

Tratamentul medicamentos al epuizării

Nu există încă medicamente care să prevină sau să amelioreze senzația de epuizare. Medicamentele cu steroizi pot fi uneori utile. Dar pot avea efecte secundare, așadar ar trebui să discutați cu medicul să aflați dacă sunt potrivite pentru dvs.

Există cercetări și studii clinice în curs prin care se încearcă găsirea unor medicamente noi și mai bune. Printre acestea se află și anumite medicamente pentru epuizare. Numeroase spitale participă, în prezent, la aceste studii clinice. Discutați cu medicul dvs. și aflați dacă puteți participa la un studiu clinic privind tratarea epuizării.

Obținerea de asistență

Membrii echipei de asistență medicală vă pot ajuta să vă gestionați oboseala:

- **Medicul oncolog sau de familie** – vă poate ajuta să aflați ce anume cauzează starea de epuizare, precum și modalitățile de a o gestiona.
- **Asistentul medical specialist** – poate evalua și oferi informații și sprijin despre modalități practice de gestionare a oboselii. De exemplu, dacă există grupuri de sprijin sau activități, de exemplu cursuri de exerciții fizice în apropierea domiciliului dvs.
- **Fizioterapeutul** – poate oferi sfaturi cu privire la exercițiile fizice și mișcare. Vă poate ajuta să gestionați și alte simptome, cum ar fi insuficiența respiratorie.
- **Terapeutul ocupațional** – poate oferi informații, sprijin și instrumente pentru a vă ajuta la activitățile de zi cu zi, cum ar fi spălatul și îmbrăcarea.
- **Asistentul social** – vă poate ajuta în probleme practice și financiare. Vă poate ajuta să obțineți un îngrijitor care să vă ajute acasă.
- **Consilierul** – vă poate asculta și sprijini cu orice griji sau probleme.

Modalități de gestionare a epuizării

Există mai multe lucruri pe care le puteți face pentru a gestiona problema epuizării. Unele dintre acestea vă pot reduce senzația de epuizare. Altele vă pot ajuta să faceți față mai bine epuizării.

Planificați lucrurile în avans

Dacă suferiți de epuizare, planificarea lucrurilor în avans este importantă. Astfel, veți putea face în continuare lucrurile pe care vi le doriți cel mai mult. De exemplu, ați putea:

- să utilizați un jurnal în care să notați când vă simțiți cel mai bine și când vă simțiți cel mai obosit(ă)
- să încercați să planificați sarcinile mai solicitante atunci când este cel mai probabil să vă simțiți mai puțin obosit(ă)
- să încercați să vă acordați suficient timp de odihnă după o perioadă de activitate.

Acordați atenție propriilor nevoi, chiar dacă trebuie să vă gândiți și la alte persoane.

Dieta sănătoasă și greutatea

- Mâncarea îndestulătoare și menținerea unei greutate corporale sănătoase vă pot ajuta la creșterea nivelului dvs. de energie. Dacă aveți un apetit redus sau alte probleme de alimentație, solicitați o consultație unui medic nutriționist din spital. Acesta este un expert în alimentație și nutriție. Vă poate oferi sfaturi cu privire la alimentele potrivite pentru dvs.
- Dacă resimțiți schimbări ale gustului, încercați diferite alimente sau consumați-le numai pe cele care vi se par gustoase până când lucrurile se îmbunătățesc.
- Atunci când vă este foame, mâncați bine. Încercați întotdeauna să consumați multe lichide.
- Țineți un jurnal zilnic în care notați ceea ce mâncați și când. Apoi puteți vedea dacă aveți mai multă energie după anumite alimente.

Activitatea fizică

Dacă suferiți de epuizare, este posibil să deveniți mai puțin activ(ă). Atunci când mușchii nu mai sunt utilizați regulat, ei devin mai slabi. Activitatea fizică poate ajuta la reducerea senzației de epuizare. Un stil de viață activ vă poate ajuta:

- la stimularea poftei de mâncare – adică dorința de a mânca
- la creșterea nivelului de energie
- la creșterea forței musculare
- la îmbunătățirea somnului.

Înainte de a începe să faceți orice activitate fizică sau să creșteți volumul a ceea ce faceți, este important să obțineți consiliere din partea unui cadru medical calificat. Acesta vă poate sfătui cu privire la tipul și cantitatea sigură pentru dvs. Medicul dvs. oncolog sau de familie vă poate recomanda și un fizioterapeut. Fizioterapeutul vă poate ajuta să vă consolidați aptitudinile fizice și forța musculară. În unele zone pot fi disponibili fizioterapeuți specializați în domeniul cancerului.

Sfaturi pentru a rămâne activ

- Nu faceți exerciții fizice dacă vă simțiți rău, aveți dureri sau aveți orice alte simptome care vă îngrijorează, cum ar fi dificultățile de respirație. Anunțați medicul de familie sau medicul oncolog dacă resimțiți aceste simptome.
- Stabiliți obiective simple, realizabile. Încercați să nu faceți prea mult efort prea devreme.
- Introduceți anumite activități în ziua dvs. De exemplu, mergeți pe jos la magazine în loc să conduceți, dacă este posibil.
- Încercați să efectuați exerciții regulate, ușoare, cum ar fi mersul pe jos. Sau exerciții simple de întărire, cum ar fi urcatul scărilor.
- Faceți ceva care vă place, cum ar fi grădinăritul.

Somnul

Senzația de epuizare vă poate face să fiți somnolent(ă) tot timpul. Este important, însă, să mențineți o disciplină a somnului. Încercați să dormiți între 6 și 8 ore în fiecare noapte. Un somn de bună calitate poate ameliora problema epuizării. Poate reduce și nevoia de a dormi în timpul zilei.

Sfaturi pentru un somn mai bun noaptea:

- Treziți-vă și culcați-vă la ore fixe, în fiecare zi.
- Încercați să nu dormiți prea mult ziua, după o noapte fără somn. Acest lucru vă poate perturba programul de somn.
- Încercați să faceți exerciții ușoare, cum ar fi mersul pe jos. Astfel, veți obosi în mod natural și veți fi pregătit(ă) să dormiți la momentul oportun.
- Păstrați-vă mintea ocupată cu activități plăcute, de ex. lectură, jocuri sau puzzle-uri. Și aceste activități vă ajută să obosiți în mod natural și să fiți pregătit(ă) pentru somn la momentul oportun.
- Observați modul în care vă influențează dormitul în timpul zilei. Unele persoane constată că somnul din timpul zilei le ajută să doarmă mai bine noaptea. Alții, în schimb, observă efectul invers.
- Încercați să introduceți o rutină relaxantă înainte de culcare. O baie sau un duș cald, cititul sau ascultarea muzicii liniștitoare v-ar putea ajuta.
- Steroizii pot cauza probleme de somn. Dacă luați steroizi, întrebați medicul dacă îi puteți lua mai devreme în cursul zilei.
- Alcoolul și cofeina vă pot împiedica să adormiți. Încercați să reduceți consumul de alcool. De asemenea, evitați să consumați cofeină aproape de ora de culcare.

Suportul emoțional

Consilierea psihologică

Epuizarea vă poate afecta emoțiile. Poate duce la o stare de anxietate sau indispoziție. Dacă aveți dificultăți emoționale, consilierea psihologică vă poate ajuta. Psihologii știu să asculte. Ei vă pot ajuta să faceți față emoțiilor dificile.

Multe spitale au consilieri instruiți în special pentru a oferi sprijin emoțional persoanelor afectate de cancer. Medicul dvs. oncolog sau asistenta medicală vă poate spune ce servicii sunt disponibile. De asemenea, vă pot recomanda un psiholog. Unele cabinete de medicină de familie au psihologi angajați sau vă pot recomanda unul.

Este posibil că va trebui să plătiți pentru serviciul de consiliere.

Grupurile de sprijin

Pentru unele persoane este util să discute cu cele care s-au confruntat cu epuizarea. Majoritatea locațiilor din Marea Britanie au grupuri de sprijin. Uneori, aceste grupuri sunt conduse de un profesionist din domeniul sănătății. Este posibil ca alți membri ai grupului să fi fost într-o situație similară cu a dvs.

Puteți apela linia de asistență Macmillan la numărul de telefon **0808 808 00 00** pentru a afla informații despre grupurile de sprijin din regiunea dvs. Putem încerca să aflăm dacă există un grup de sprijin în care oamenii vorbesc aceeași limbă ca dvs.

Suștinere online

Mulți oameni au parte de susținere prin intermediul internetului. Grupurile de sprijin online pentru persoanele afectate de cancer includ:

- site-uri web de socializare
- forumuri
- camere de chat
- bloguri.

Puteți să le utilizați pentru a adresa întrebări, a obține sprijin și a oferi sfaturi la rândul dvs. Macmillan Online Community este un forum online în domeniul cancerului, unde puteți să discutați cu alți oameni și să vă împărtășiți propriile experiențe. Există multe grupuri diferite. De exemplu, avem grupuri pentru:

- tipuri specifice de cancer
- membri ai familiei și prieteni
- comunitatea LGBTQ+
- probleme practice.

Terapii complementare

Terapiile complementare sunt activități care vă pot face să vă simțiți mai bine. Ele nu tratează cancerul. Dar vă pot ajuta să faceți față simptomelor sau efectelor secundare ale tratamentului împotriva cancerului.

Există diferite terapii complementare care vă pot ajuta în problema epuizării, cum ar fi:

- Tehnici de relaxare – un tip de terapie complementară care poate calma mintea și reduce tensiunea musculară.

- Terapie prin masaj – un tratament complementar care utilizează atingerea sau apăsarea blândă pentru a elibera tensiunea.
- Yoga – un tip de exerciții care utilizează întinderea ușoară, respirația profundă și mișcarea.

Înainte de a alege o terapie complementară, discutați cu medicul oncolog sau cu asistenta medicală. Unele terapii vă pot afecta tratamentul pentru cancer.

Unele dintre aceste terapii pot fi disponibile în cadrul sistemului național de sănătate (NHS). Medicul de familie vă poate da mai multe informații. De asemenea, le-ați putea accesa prin intermediul unui grup de sprijin pentru cancer.

Pentru a fi în siguranță, este important să verificați întotdeauna calificările terapeutului și experiența sa în domeniul tratării persoanelor afectate de cancer. Dacă aveți nevoie de ajutor în acest sens, adresați-vă medicului sau asistentei medicale sau apelați linia de asistență Macmillan, la numărul **0808 808 0000**.

Sfaturi pentru gestionarea activităților de zi cu zi

Dacă aveți nevoie de ajutor cu activitățile casnice, puteți apela la rude, prieteni și vecini. Prezența unei rețele de sprijin poate conta enorm. Familia și prietenii ar putea să nu își dea seama cât de mult aveți nevoie de ajutor. Sau ar putea aștepta să cereți dvs. ajutor.

Există lucruri pe care le puteți face și care v-ar putea ajuta în activitățile de zi cu zi.

Activități de menaj

- Împărțiți sarcinile pe parcursul unei săptămâni. Faceți câteva sarcini în casă în fiecare zi, mai degrabă decât o mulțime la un moment dat.
- Dacă este posibil, rugați alte persoane să vă ajute cu sarcinile mai grele, cum ar fi grădinăritul.
- Stați jos atunci când executați anumite sarcini, dacă puteți să faceți acest lucru.

Cumpărături

- Faceți o listă înainte de a începe, astfel încât să nu pierdeți energie sau timp.
- Dacă este posibil, faceți cumpărături împreună cu un prieten sau un membru al familiei, pentru a beneficia de ajutor suplimentar.
- Cele mai multe hipermarketuri oferă cumpărături online cu posibilitatea livrării la domiciliu.
- Utilizați un cărucior pentru cumpărături, astfel încât să nu fie nevoie să transportați un coș greu. O geantă de cumpărături cu roți vă poate ajuta să transportați mai ușor cumpărăturile acasă.
- Faceți cumpărăturile la ore mai puțin aglomerate.
- Rugați un angajat al magazinului să vă ajute să împachetați și să duceți cumpărăturile în mașină.

Pregătirea meselor

- Pregătiți preparate sau porții suplimentare când vă simțiți mai puțin obosit(ă) și congelați-le pentru momentele când veți avea nevoie de ele.

- Alegeți mâncăruri gata preparate atunci când sunteți foarte obosit(ă).
- Dacă este posibil, stați jos în timpul pregătirii meselor.

Spălatul și îmbrăcatul

- Așezați-vă în loc să faceți duș în picioare, dacă puteți. Astfel puteți consuma energie mai puțină.
- Așezați-vă în duș, pentru a evita să stați prea mult timp în picioare. Un terapeut ocupațional ar putea să vă procure un scaun de duș.
- Purtați haine ușor de îmbrăcat și de dezbrăcat.
- Stați jos atunci când vă îmbrăcați.

Terapeuții ocupaționali

Terapeuții ocupaționali ajută persoanele care au dificultăți de deplasare sau de efectuare a activităților zilnice. Aceștia ar putea să vă viziteze acasă pentru a vă ajuta să găsiți modalități de a face lucrurile mai ușor. Medicul oncolog, asistentul specializat sau de familie vă poate recomanda un terapeut ocupațional.

Îngrijirea copiilor

Dacă aveți familie, este dificil să aveți grijă de ei în timp ce vă străduiți să faceți față senzației de epuizare. Poate fi supărător să nu puteți să vă desfășurați activitățile obișnuite de familie. Există lucruri pe care le puteți face pentru a facilita îngrijirea copiilor:

- Explicați-le copiilor că sunteți obosit(ă) și că nu puteți face la fel de multe lucruri, împreună cu ei, ca înainte.
- Planificați activități cu ei pe care le puteți face stând jos. De exemplu, jocuri de societate sau puzzle-uri.
- Încercați să vă planificați activitățile în locuri unde vă puteți așeza în timp ce copiii se joacă.
- Evitați să luați în brațe copiii mici. Utilizați în schimb un cărucior pentru bebeluși sau copii mici.
- Încercați să implicați copiii în unele activități casnice.
- Cereți și acceptați ajutorul rudelor și prietenilor.

Șofatul

Dacă vă simțiți foarte obosit(ă), condusul mașinii poate fi dificil și periculos. Este posibil să fiți mai puțin atent(ă) decât în mod obișnuit și mai puțin capabil(ă) să vă concentrați. Viteza de reacție poate fi, de asemenea, redusă. Următoarele sfaturi v-ar putea fi utile:

- Nu conduceți dacă vă simțiți foarte obosit(ă).
- Dacă este posibil, cereți unui membru al familiei sau unui prieten să conducă în locul dvs.
- Dacă trebuie să ajungeți la o programare la spital, întrebați asistenta sau medicul dacă există un serviciu de transport la spital.
- Dacă simțiți că adormiți în timp ce conduceți, opriți-vă într-un loc sigur și faceți o pauză. Încercați să evitați să conduceți în orele de vârf.

Cum să faceți față epuizării la locul de muncă

Este posibil ca senzația de epuizare să afecteze modul în care lucrați.

Persoanele cu cancer sunt protejate de Legea egalității de șanse din 2010. Aceasta prevede că angajatorii nu trebuie să trateze persoanele cu cancer în mod nedrept. De asemenea, prevede că angajatorii trebuie să facă ajustări rezonabile la locul de muncă pentru a sprijini persoanele cu cancer. Ajustările rezonabile sunt schimbări la locul de muncă pe care le poate face angajatorul dvs. pentru a vă permite să vă păstrați locul de muncă sau să vă întoarceți la serviciu. Legile care protejează oamenii de discriminare prevăd că angajatorul dvs. trebuie să facă aceste modificări în anumite situații.

Dacă doriți să continuați să lucrați, discutați deschis cu superiorul dvs. despre modalitățile de a vă face munca mai puțin oboseitoare. Aceasta face parte din efectuarea unor ajustări rezonabile. Schimbările pot include:

- pauze de odihnă regulate sau de somn scurt – acest lucru poate fi util după o activitate sau masă
- munca la domiciliu, dacă este posibil
- evitarea sarcinilor care includ eforturi fizice
- planificarea muncii pentru perioadele în care aveți mai multă energie.

Folosirea unui jurnal pentru notarea gradului de oboseală vă poate ajuta să vedeți în ce zile sau ore sunteți cel mai obosit(ă). Acest lucru vă poate ajuta să decideți când este cel mai bine să lucrați sau să vă odihniți.

Discuțiile cu colegii, în care să le explicați efectele epuizării, vă pot ajuta, de asemenea, să gestionați această problemă la locul de muncă. Poate fi dificil pentru unii oameni să înțeleagă cât de obosit(ă) vă simțiți, mai ales dacă arătați bine.

S-ar putea să vă fie util să discutați cu departamentul pentru muncă și pensii. Acesta vă poate informa despre ajutoarele sociale la care ați putea avea dreptul.

Pentru mai multe informații despre ajutoarele sociale, vă rugăm să consultați fișa noastră informativă „Suport financiar – ajutoare” accesând macmillan.org.uk/translations

Îngrijirea unei persoane care suferă de epuizare

Numeroși oameni oferă sprijin unui membru al familiei, partener, prieten sau vecin care suferă de epuizare. Îngrijirea unei persoane care suferă de epuizare poate avea diverse aspecte. De exemplu: ajutarea cu îngrijirea personală, asigurarea transportului sau organizarea de întâlniri.

Dacă îngrijiiți pe cineva care suferă de epuizare, există multe lucruri simple pe care le puteți face pentru a-l ajuta:

- Recunoașteți faptul că epuizarea este dificil de gestionat.
- Folosiți un jurnal pentru notarea gradului de oboseală pentru a face planuri. Acest lucru vă va ajuta pe amândoi să observați când persoana afectată are energie suficientă pentru diverse activități.
- Încercați să ajutați persoana afectată să fie mai activă sau să facă schimbări de alimentație pentru a reduce oboseala.

De asemenea, puteți însoți persoana afectată la programările la spital. O puteți ajuta să explice echipei medicale cum vă afectează epuizarea pe amândoi. Puteți, de asemenea, prezenta jurnalul gradului de epuizare al bolnavului și cere sfaturi echipei medicale privind alte acțiuni prin care îl puteți ajuta.

Grija pentru propria dvs. persoană

Atunci când aveți grijă de altcineva, este important să aveți grijă și de dvs. Asigurați-vă că țineți pasul cu propriile dvs. nevoi de sănătate. Prin aceasta ne referim și la efectuarea vaccinurilor necesare, cum ar fi cel antigripal. Dacă luați cu regularitate anumite medicamente, este important să aveți o rezervă.

Dacă îngrijiți pe cineva, puteți solicita serviciilor sociale pentru adulți de la consiliul local să verifice nevoile dvs. pentru a determina ce anume v-ar putea ajuta. Această verificare se numește evaluarea îngrijitorului.

Următoarele sfaturi vă pot ajuta:

- Vorbiți cu medicul de familie dacă aveți probleme cu mâncatul sau dormitul, dacă vă confrunțați cu emoții dificile sau vă este greu să faceți față.
- Acceptați ajutorul altor persoane sau cereți ajutor.
- Asigurați-vă că aveți timp liber pentru a vă relaxa. Faceți activități care vă plac, de ex. citiți, ieșiți la o plimbare sau să luați masa.
- Încercați să mâncați alimente sănătoase și așezați-vă pentru a lua masa. Încercați să ieșiți din casă în fiecare zi și să faceți exerciții ușoare, cum ar fi mersul pe jos. Acest lucru vă poate ajuta să vă simțiți mai puțin obosit(ă) și stresat(ă).

Puteți apela linia de asistență Macmillan la numărul de telefon **0808 808 00 00** pentru a afla informații despre grupurile de sprijin din regiunea dvs. Putem încerca să aflăm dacă există un grup de sprijin în care oamenii vorbesc aceeași limbă ca dvs.

Obținerea îngrijirii și sprijinului potrivit pentru dvs.

Dacă aveți cancer și nu vorbiți limba engleză, este posibil să fiți îngrijorat(ă) că acest lucru vă va afecta tratamentul și îngrijirea. Totuși, echipa dvs. medicală vă va oferi îngrijirea, sprijinul și informațiile de care aveți nevoie.

Știm că anumite persoane se pot confrunța cu provocări suplimentare în ceea ce privește obținerea sprijinului necesar. De exemplu, dacă munciți sau aveți o familie, poate fi mai greu să găsiți timp pentru a merge la programările de la spital. De asemenea, este posibil să vă faceți griji în privința banilor și costului deplasărilor. Toate aceste lucruri pot fi stresante și greu de gestionat.

De asemenea, alocăm subvenții Macmillan persoanelor cu cancer. Acestea sunt plăți unice care pot fi folosite pentru lucruri cum ar fi parcare de la spital, costurile deplasărilor, îngrijirea copiilor sau facturile pentru încălzire.

Linia noastră de asistență gratuită **0808 808 00 00** vă poate oferi sfaturi, în limba dvs., în legătură cu situația dvs. Puteți discuta cu asistenți(te), consilieri financiari, cei în materie de drepturi de la serviciile de asistență socială și de sprijin în domeniul muncii.

Cum vă poate ajuta Macmillan

La Macmillan, știm că diagnosticarea cu cancer poate afecta totul și suntem aici pentru a vă sprijini.

Linia de asistență Macmillan

Avem la dispoziție traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Este suficient să ne spuneți, în engleză, în ce limbă doriți să vorbiți. Vă putem ajuta cu întrebări medicale, vă putem furniza informații despre sprijinul financiar sau putem fi alături de dvs. pentru a vă asculta dacă aveți nevoie să vorbiți cu cineva. Această linie telefonică gratuită și confidențială este disponibilă 7 zile pe săptămână, în intervalul 08:00-20:00. Sunați-ne la **0808 808 00 00**.

Site-ul web Macmillan

Site-ul nostru web dispune de numeroase informații despre cancer în limba engleză. De asemenea, sunt disponibile informații suplimentare în alte limbi pe macmillan.org.uk/translations

Putem aranja și să beneficiați de traduceri. Trimiteți-ne un e-mail la: cancerinformationteam@macmillan.org.uk și spuneți-ne de ce aveți nevoie.

Centrele de informare

Centrele noastre de informare și sprijin se află în spitale, biblioteci și centre mobile. Vizitați unul pentru a obține informațiile de care aveți nevoie și discutați cu cineva față în față. Puteți găsi cel mai apropiat centru de informare vizitând macmillan.org.uk/informationcentres sau ne puteți suna la **0808 808 00 00**.

Grupurile de sprijin locale

În cadrul unui grup de sprijin puteți discuta cu alte persoane afectate de cancer. Aflați mai multe despre grupurile de sprijin din regiunea dvs. pe macmillan.org.uk/supportgroups sau sunați-ne la **0808 808 00 00**.

Comunitatea online Macmillan

Puteți discuta și online cu alte persoane afectate de cancer, pe macmillan.org.uk/community Puteți accesa link-ul în orice moment din zi sau noapte. Vă puteți împărtăși experiențele, adresa întrebări, sau puteți pur și simplu să citiți postările altor persoane.

Mai multe informații în limba dvs.

Avem informații în limba dvs. despre următoarele subiecte:

Cum să faceți față cancerului

- Cancer și coronavirus
- Îngrijirea bolnavilor de cancer în Marea Britanie
- Solicitarea ajutoarelor dacă aveți cancer
- Problemele de alimentație și cancerul
- Sfârșitul vieții
- Asistență medicală pentru refugiați și persoanele care solicită azil
- Alimentația sănătoasă
- Ajutorul cu cheltuielile atunci când aveți cancer
- Dacă sunteți diagnosticat(ă) cu cancer
- Persoanele LGBTQ+ și cancerul
- Sepsisul (septicemia) și cancerul

- Efecte secundare ale tratamentului împotriva cancerului
- Oboseala (epuizarea) și cancerul

Tipuri de cancer

- Cancer mamar
- Cancer cervical
- Cancer de colon
- Cancer pulmonar
- Cancer de prostată

Tratamente

- Chimioterapie
- Radioterapie
- Intervenții chirurgicale

Pentru a vedea aceste informații, accesați [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Bibliografie și mulțumiri

Aceste informații au fost scrise și verificate de către echipa de elaborare a documentațiilor despre cancer din cadrul Macmillan Cancer Support. Acestea au fost traduse în această limbă de către o companie de traduceri.

Informațiile incluse se bazează pe conținutul privind oboseala (epuizarea) disponibil în limba engleză pe site-ul nostru web.

Aceste informații au fost verificate de experți și aprobate de către editorul nostru medical șef, Prof. Tim Iveson, medic oncolog consultant.

Le mulțumim, de asemenea, persoanelor afectate de cancer care au revizuit aceste informații.

Toate informațiile pe care le deținem se bazează pe cele mai bune dovezi disponibile. Pentru mai multe informații despre sursele pe care le utilizăm, vă rugăm să ne contactați la cancerinformationteam@macmillan.org.uk

Revizuirea conținutului: 2023 Data următoarei revizuirii: 2027

MAC15754_Romanian

Vorbiți cu Macmillan în limba dvs.

Puteți apela gratuit Macmillan la numărul de telefon 0808 808 00 00 și ne puteți vorbi în limba dvs. cu ajutorul unui translator. Ne puteți vorbi despre preocupările dvs. și totodată adresa întrebări de ordin medical. Nu trebuie decât să ne spuneți limba dvs. în engleză atunci când sunați. Suntem disponibili 7 zile pe săptămână, în intervalul 08:00-20:00.

Depunem toate eforturile pentru a ne asigura că informațiile pe care le oferim sunt exacte și la zi, dar nu trebuie să vă bazați pe acestea ca pe un înlocuitor pentru recomandările profesioniștilor ale unui specialist, adaptate situației dvs. În măsura maximă permisă de lege, Macmillan nu acceptă nicio responsabilitate în legătură cu utilizarea informațiilor cuprinse în această publicație sau a celor de la terți, ori de pe site-urile web incluse sau la care se face trimitere.

© Macmillan Cancer Support 2023, organizație de binefacere înregistrată în Anglia și Țara Galilor (261017), Scoția (SC039907) și Insula Man (604). Activează și în Irlanda de Nord. Sediul social: 89 Albert Embankment, Londra 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_Romanian

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