

## Слабкість (втома) та рак

Цей матеріал містить інформацію про втому. Втома означає відчуття сильного виснаження. Вона може бути спричинена раком або лікуванням раку.

Якщо у вас виникнуть запитання щодо цього матеріалу, зверніться до свого лікаря або медсестри/медбрата в лікарні, де ви проходите лікування.

Ви також можете телефонувати до служби підтримки Макміллан Кенсер Саппорт (Macmillan Cancer Support) за номером **0808 808 00 00**. Служба працює з 8:00 до 20:00 без вихідних. У нас є перекладачі, отже ви зможете поговорити з нами українською мовою. Зателефонувавши, скажіть англійською, яка мова вам потрібна.

Додаткова інформація про рак різними мовами розміщена за посиланням: [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

### У цьому матеріалі висвітлюються такі теми:

- Що таке втома?
- Наслідки втоми
- Що викликає втому?
- Постановка діагнозу раку
- Допомога при втомі
- Як позбутися втоми
- Емоційна підтримка
- Поради щодо повсякденних справ
- Як подолати втому на роботі
- Догляд за людиною з хронічною втомою
- Як отримати необхідний догляд і підтримку
- Чим можуть допомогти співробітники Macmillan
- Додаткова інформація українською мовою
- Посилання на джерела та слова подяки

## Що таке втома?

Втома — це відчуття сильної слабкості, виснаження майже весь час. Це поширена проблема для людей, що хворіють на рак. Втому у людей із раком іноді називають втомою через рак, або CRF.

Втома, викликана раком, відрізняється від стомленості, яка може виникнути в людини, не хворої на рак. Люди з раком можуть швидше втомлюватися після будь-якої діяльності. Відпочинок або сон не допомагають зняти втому.

Після завершення лікування у більшості пацієнтів втома послаблюється. Однак у деяких людей вона може тривати місяцями та навіть роками.

## Наслідки втоми

Втома може впливати на вас по-різному. Деякі поширені прояви втоми:

- важко робити прості речі, наприклад розчісуватись або вдягатись;
- відчуття відсутності енергії чи сил;
- важко зосереджувати увагу та щось запам'ятовувати;
- важко думати, говорити або приймати рішення;
- відчуття нестачі повітря після виконання легких справ;
- запаморочення або стан переднепритомності;
- труднощі зі сном (безсоння) або, навпаки, сон довший, ніж зазвичай;
- втрата інтересу до сексу;
- більша емоційність, ніж зазвичай.

Якщо ви майже завжди відчуваєте втому, це може вас засмучувати та пригнічувати. Важливо розказувати своїм лікарям та середньому медперсоналу про те, що ви відчуваєте. Вони можуть вам допомогти. Крім того, ви можете допомогти собі й самі. Наприклад, втому може зменшити фізична активність.

## Що викликає втому?

Наразі немає повного розуміння того, що спричиняє втому, пов'язану з раком. Причин може бути багато, як-от:

### **Рак.**

У деяких людей причиною втоми може бути сам рак.

Деякі ракові клітини можуть подразнювати слизову оболонку шлунка. Це може призвести до того, що в животі утворюється забагато рідини. Надмірна кількість рідини в животі називається асцитом. Асцит може спричинити дискомфорт і втому.

Ви можете відчувати втому через те, що рак зменшив кількість червоних кров'яних клітин в організмі. Клітини — це крихітні структурні елементи, з яких складаються органи та тканини організму. Зменшення кількості еритроцитів називається анемією.

Гормони — це речовини, що виробляються організмом і контролюють роботу органів. Деякі види раку, як-от рак молочної залози та простати, можуть змінювати рівень гормонів у вашому організмі. Ці зміни можуть вплинути на те, як організм використовує енергію, та спричинити втому.

Рак може впливати на рівень цитокінів в організмі. Цитокіни — це різновид білків. Вони допомагають контролювати деякі функції клітин. Цитокіни можуть стати одним із чинників втоми, пов'язаної з раком.

### Лікування раку

Лікарі все ще досліджують, чому лікування раку може спричинити втому. Можливо, справа в тому, що:

- організму потрібна додаткова енергія для відновлення та зцілення;
- відбувається накопичення хімічних речовин, адже ракові клітини знищуються;
- порушується імунна система організму.

Ви можете відчувати втому внаслідок таких методів лікування раку:

- **Хірургічна операція** — це метод лікування раку шляхом видалення всієї пухлини або її частини. Це також називається оперативним втручанням. Багато людей відчують втому після операції. Зазвичай стан покращується через кілька тижнів. Намагайтеся не перевантажуватися деякий час. Можливо, також перед операцією ви відчували тривогу й погано спали. До того ж деякі знеболювальні препарати можуть спричинити втому.
- **Хіміотерапія та радіотерапія:** хіміотерапія — це метод лікування раку, що передбачає використання препаратів для знищення ракових клітин; радіотерапія — це метод лікування раку, що передбачає використання високоенергетичного випромінювання, як-от рентгенівське, для знищення ракових клітин. Ці методи лікування можуть призвести до втоми. Зазвичай відчуття втоми зникає через 6–12 місяців після закінчення лікування. Але іноді симптоми можуть тривати довше. В деяких випадках такі види лікування можуть спричинити довготривалі наслідки, зокрема задишку (дискомфортне чи прискорене дихання) або проблеми з серцем. Внаслідок цього ви, ймовірно, відчуватимете більшу втому. Хіміотерапія та радіотерапія також можуть спричинити анемію.
- **Гормональна терапія** — це метод лікування раку, що діє шляхом впливу на гормони в організмі. Деякі з препаратів можуть викликати втому.
- **Таргетна терапія** — метод лікування раку, що передбачає використання препаратів, які спрямовують свою дію на ракові клітини та атакують їх. Деякі з цих препаратів можуть викликати втому.
- **Імунотерапія:** імунна система захищає організм від хвороб та інфекцій, тож імунотерапія — це метод лікування, що передбачає використання імунної системи для пошуку та знищення ракових клітин. Деякі з препаратів можуть викликати втому.

## **Анемія**

Анемія — це стан, при якому в організмі спостерігається зниження кількості червоних кров'яних тілець. Червоні кров'яні тільця (еритроцити) містять білок гемоглобін (Hb), який переносить кисень по організму. Якщо у вас недостатньо еритроцитів, то кількість кисню, який отримує організм, зменшується. Це може спричинити втому. Якщо у вас анемія, ви можете мати такі симптоми:

- задишка;
- запаморочення чи стан переднепритомності;
- стискання в грудях.

Анемія може бути спричинена хіміотерапією або радіотерапією. Ваш лікар може перевірити, чи є у вас анемія. У такому разі вам може знадобитися лікування для покращення самопочуття.

## **Проблеми з харчуванням**

Якщо ви їсте менше, ніж зазвичай, це може призвести до втрати сил і почуття втоми. Деякі люди втрачають вагу, навіть якщо їдять багато. Причиною цього є вплив раку на організм. Якщо у вас виникають проблеми з харчуванням, важливо повідомляти про них свого лікаря або медсестру/медбрата.

Якщо вас нудить й ви не можете їсти, ваш лікар може виписати необхідні ліки. Якщо ви не можете прийняти ліки від нудоти або стримати блювоту після їх прийому, проконсультуйтеся із лікарем або медсестрою/медбратом. Є інші способи введення ліків від нудоти.

## **Біль**

Біль може бути причиною втоми. Знеболювальні препарати та інші методи лікування можуть допомогти полегшити біль. Полегшення болю також може сприяти зменшенню втоми.

## **Інші проблеми зі здоров'ям**

Інші захворювання також можуть посилювати втому. Якщо ви приймаєте ліки від інших хвороб, в деяких випадках вони також можуть викликати у вас втому. Серед інших проблеми зі здоров'ям, які можуть впливати на втому, слід зазначити:

- діабет — захворювання, ознакою якого є занадто висока кількість цукру в крові через те, що він неправильно засвоюється в організмі;
- проблеми зі щитовидною залозою, що знаходиться в шиї й виробляє гормони, які допомагають контролювати роботу організму;
- серцево-судинні захворювання, як-от серцева недостатність.

## **Проблеми зі сном**

Проблеми зі сном при раку дуже поширені. Сон важливий для:

- фізичного здоров'я;
- емоційного фону;
- відновлення сил;
- концентрації уваги та пам'яті.

Порушення сну (безсоння) протягом тривалого періоду часу може спричинити втому, поганий настрій і труднощі з концентрацією уваги.

## **Емоційні наслідки раку**

Втому можуть викликати емоційні наслідки раку. Коли люди хворіють на рак, вони відчувають різні емоції. Ви можете відчувати занепокоєння, сум або злість. Немає правильних або неправильних почуттів.

Існують різні види емоційної підтримки, які можуть виявитись для вас ефективними, зокрема психотерапія та альтернативні методи лікування.

## **Постановка діагнозу втоми**

Перш ніж лікувати втому, важливо правильно її оцінити. Завжди повідомляйте свою лікувальну бригаду, якщо ви відчуваєте втому.

Ваш лікар-онколог, медсестра/медбрат-спеціаліст або лікар загальної практики розпитають вас про вашу втому. Також вам можуть запропонувати заповнити анкету, в якій будуть запитання про рак, ваше самопочуття й те, як ви справляєтеся з повсякденними справами.

Ваш лікар перевірить, чи не викликана втома причинами, що піддаються лікуванню, наприклад анемією. Для цього вас можуть обстежити й взяти кров на аналіз. Крім того, лікар може переглянути ліки, які ви приймаєте, щоб з'ясувати, чи потрібні якісь зміни.

## **Допомога при втомі**

### **Медикаментозне лікування втоми**

На сьогодні ще немає лікарських засобів, які б допомагали запобігти втомі або зменшити її прояв. Іноді можуть бути корисними стероїдні препарати. Втім, вони можуть мати побічні ефекти, тому краще обговорити з лікарем, чи підходять вони саме вам.

З метою пошуку нових та ефективніших варіантів медикаментозного лікування проводяться наукові дослідження. Це стосується й лікарських засобів проти втоми. Зараз у таких дослідженнях бере участь багато лікарень. Обговоріть зі своїм лікарем можливість участі в науковому дослідженні з вивчення способів лікування втоми.

## Отримання підтримки

Допомогти вам впоратися з втомою можуть фахівці вашої лікувальної бригади, наприклад:

- **лікар-онколог або лікар загальної практики** можуть допомогти з'ясувати причину вашої втоми, й як з нею боротися;
- **клінічні медсестри/медбрати** можуть оцінити ваш загальний стан, надати інформацію та підтримку щодо практичних способів протидії втомі (наприклад, переглянути, чи є поблизу вашого місця проживання групи підтримки або спортивні секції);
- **фізіотерапевт** може порадити вам фізичні вправи та допомогти скласти режим, а також впоратися з іншими симптомами, як-от задишка;
- **лікар-реабілітолог** може надати інформацію, підтримку та допоміжні засоби, необхідні для виконання повсякденних справ, зокрема, вмивання та одягання;
- **соціальний працівник** може допомогти впоратися з побутовими та фінансовими проблемами, зокрема знайти помічника для допомоги вдома;
- **консультант** може вислухати та підтримати вас у разі виникнення будь-яких питань чи занепокоєнь.

## Як позбутися втоми

Існують різні способи подолати втому самостійно. Деякі з них можуть зменшити втому. Інші можуть допомогти переносити її легше.

### Планування

Якщо ви відчуваєте втому, важливо планувати свої дії наперед. Завдяки цьому ви будете певні, що так само займатиметесь тим, чого хочете найбільше.

Наприклад, можна:

- вести щоденник і записувати в ньому, коли ви почувались найкраще, а коли були найбільш втомлені;
- намагатися планувати складніші справи на той час, коли ви, скоріше за все, відчуватимете меншу втому;
- виділяти достатньо часу для відпочинку після періоду активності.

Обов'язково приділяйте увагу своїм потребам, навіть якщо вам доводиться дбати про інших.

### Здорове харчування та утримання ваги

- Повноцінне харчування та підтримка здорової ваги можуть додавати вам сил. Якщо у вас знижений апетит або виникають інші проблеми з харчуванням, попросіть направити вас до дієтолога в лікарні. Це фахівець з питань їжі та харчування,
- що може порадити вам, що краще їсти.
- Якщо зголодніли, намагайтеся добре харчуватися. Завжди намагайтеся пити багато рідини.
- Ведіть щоденник і кожного дня записуйте до нього, що і коли ви з'їли. Так ви зможете побачити, чи дають вам більше сил певні продукти.

## **Фізична активність**

Якщо ви відчуваєте втому, з часом можете знизитись ваша активність. Якщо м'язи не використовуються регулярно, вони стають слабшими. Фізична активність допомагає зменшити втому. Якщо ви активні, це може:

- підвищити апетит (стан, при якому ви відчуваєте, що хочете їсти);
- додати вам енергійності;
- збільшити м'язову силу;
- покращити сон.

Перш ніж почати чимось займатись або збільшити рівень фізичної активності, важливо порадитись із медпрацівником. Вам можуть порадити безпечний для вас вид і кількість фізичних навантажень. Ваш онколог або лікар загальної практики можуть направити вас до фізіотерапевта. Такий спеціаліст може допомогти вам покращити свою фізичну форму та збільшити м'язову силу. У деяких регіонах є фізіотерапевти, що спеціалізуються на пацієнтах із раком.

## **Поради щодо збереження фізичної активності**

- Не робіть фізичні вправи, якщо ви погано почуваєтеся, відчуваєте біль або будь-які інші симптоми, що вас турбують, наприклад, задишку. У разі таких симптомів повідомте про це свого лікаря загальної практики або лікаря-онколога.
- Ставте перед собою прості досяжні цілі. Намагайтеся не робити занадто багато й не кваптеся.
- Заплануйте певну фізичну активність на день. Наприклад, якщо можна, ходіть у магазин пішки замість того, щоб їздити на машині.
- Спробуйте виконувати регулярні, щадні фізичні вправи, як-от ходьба, або прості вправи на загальне зміцнення організму, наприклад, підйом сходами.
- Займіться тим, що вам подобається, наприклад, садівництвом.

## **Сон**

Через втому вам може здаватися, що ви постійно хочете спати. Однак важливо дотримуватись певного режиму сну. Намагайтеся спати від 6 до 8 годин щоночі. Міцний якісний сон може допомогти подолати втому. Він також може зменшити потребу спати вдень.

Як покращити нічний сон:

- Лягайте спати та вставайте щодня приблизно в той самий час.
- Намагайтеся не спати допізна після безсонної ночі. Це може призвести до порушення режиму сну.
- Намагайтеся виконувати легкі вправи, наприклад, ходити. Так ви зможете відчувати природну втому та захочете спати.
- Займайте свій розум читанням, іграми чи загадками. Це також допоможе викликати природне бажання спати.
- Зрозумійте, як впливає на вас денний сон. Дехто вважає, що денний сон допомагає краще спати вночі, тоді як інші після цього сплять не дуже добре.
- Спробуйте розслабитися перед сном. Тепла ванна або душ, читання або прослуховування заспокійливої музики можуть допомогти.
- Проблеми зі сном може спричинити вживання стероїдів. Якщо ви приймаєте стероїди, запитайте у свого лікаря, чи можна їх приймати в першій половині дня.
- Алкоголь і кофеїн можуть перешкоджати засинанню. Намагайтеся скоротити споживання алкоголю й уникайте вживання напоїв, що містять кофеїн, перед сном.

## Емоційна підтримка

### Консультавання

Втома може позначатись на ваших емоціях. Вона може посилювати тривожність або погіршувати настрій. Якщо ви опинились у складній емоційній ситуації, вам може допомогти консультавання. Консультанти вміють вислухати — їх цьому вчать. Вони можуть допомогти вам упоратись зі складними емоційними переживаннями.

В багатьох лікарнях працюють консультанти або спеціалісти, які пройшли спеціальну підготовку з надання емоційної підтримки людям з раком. Ваш лікар-онколог або медсестра/медбрат-спеціаліст можуть розказати вам, які саме послуги надаються. Вони також можуть направити вас до таких фахівців. Деякі лікарі-терапевти також мають консультантів у своїх кабінетах загальної практики або можуть направити вас до такого фахівця.

За послуги деяких консультантів, можливо, доведеться заплатити.

### Групи підтримки

Декому допомагає спілкування з іншими людьми, які мають досвід втоми. В більшості регіонах Сполученого Королівства працюють групи підтримки. Іноді ними керують медичні працівники. Інші учасники групи у свою чергу можуть бути в схожій на вашу ситуації.

Щоб дізнатись про групи підтримки, що працюють у вашому регіоні, можна зателефонувати на гарячу лінію компанії Macmillan з надання підтримки за номером **0808 808 00 00**. Ми також можемо спробувати з'ясувати, чи є група підтримки, учасники якої розмовляють тією ж мовою, що й ви.



## Онлайн-підтримка

Багато людей отримують підтримку в інтернеті. Онлайн-групи підтримки для людей із раком можна знайти:

- у соціальних мережах;
- на формах;
- в вигляді чатів;
- в вигляді блогів.

Їх можна використовувати для того, щоб ставити запитання, отримувати підтримку та давати поради. Онлайн-спільнота Macmillan Online Community — це онлайн-форум про рак, де ви можете поспілкуватися з людьми та ділитися своїм досвідом. Існує багато різних груп. Наприклад, у нас є групи для:

- певних видів раку;
- родичів та друзів;
- людей ЛГБТК+;
- практичних порад.

## Альтернативні методи лікування

Альтернативні методи лікування — це лікувальні процедури або заняття, які можуть покращити самопочуття. Вони не лікують рак, але вони можуть допомогти вам впоратися з його симптомами або побічними ефектами лікування раку.

Існують різні альтернативні методи лікування, які допомагають долати втому, а саме:

- Техніки релаксації — вид альтернативного лікування, який допоможе заспокоїти думки та знизити м'язову напругу.
- Масаж — альтернативний метод лікування, який передбачає зняття напруги торканням та легким тиском.
- Йога — вид фізичної активності, що поєднує легку розтяжку, техніку глибокого дихання та рухи.

Перш ніж застосовувати альтернативні методи лікування, проконсультуйтеся зі своїм профільним лікарем-спеціалістом або медсестрою/медбратом. Деякі з цих методів можуть впливати на лікування раку, яке ви проходитье.

Деякі з цих методів лікування можуть застосовуватись у закладах Національної служби охорони здоров'я. Ваш лікар загальної практики може надати вам додаткову інформацію. Її також можна отримати в групі підтримки для хворих на рак.

З міркувань безпеки важливо завжди перевіряти кваліфікацію терапевта та його досвід лікування людей з раком. Якщо вам потрібна допомога в цьому питанні, зверніться до свого лікаря чи медсестри/медбрата або зателефонуйте в службу підтримки Macmillan Support Line за номером **0808 808 00 00**.

## Поради щодо повсякденних справ

Якщо вам потрібна допомога з домашніми справами, можете звернутись до рідних, друзів та сусідів. Створення мережі підтримки може суттєво та позитивно впливати на ситуацію. Ваші рідні та друзі можуть не усвідомлювати, як сильно ви потребуєте допомоги. Або ж вони можуть чекати, поки ви попросите їх самі.

Є різні варіанти того, як ви можете самі полегшити собі виконання повсякденних справ.

### Домашнє господарство

- Розподіляйте справи на весь тиждень. Займайтесь хатньою роботою щодня потроху замість того, щоб робити все за один раз.
- За можливості просіть когось виконувати важку роботу, наприклад, працювати в саду.
- Робіть деякі справи сидячи, якщо можете.

### Покупки

- Щоб даремно не витратити сили та час, складіть список покупок заздалегідь.
- За можливості ходіть за продуктами з другом або кимось із родини, щоб було кому вам допомогти.
- В більшості великих супермаркетів є послуга покупки товарів через інтернет з можливістю доставки додому.
- Щоб не носити важкий кошик, користуйтеся візком у магазині. Зручно купити й доставити все додому допоможе господарська сумка на коліщатках.
- Ходіть по магазинах, коли там менше людей.
- Просіть персонал магазину допомогти спакувати й донести продукти до машини.

### Готування їжі

- Готуйте додаткові страви або подвійні порції, коли відчуваєте не таку сильну втому, та заморожуйте їх, щоб скористатись, коли знадобиться.
- Коли ви відчуваєте найбільшу втому, спробуйте їсти готові страви.
- Готуйте їжу сидячи, якщо можете.

### Вмивання та одягання

- Якщо у вас є можливість, краще сидіть у ванній, ніж стійте під душем, адже так ви витратите менше сил.
- Сідайте під душем, щоб не стояти надто довго. Лікар-реабілітолог може підібрати вам сидіння для душу.
- Носіть одяг, який легко вдягати та знімати.
- Одягайтесь сидячи.

## **Лікарі-реабілітологи**

Лікар-реабілітолог допомагає людям, яким важко пересуватись або виконувати повсякденні справи. Такий спеціаліст може відвідати вас удома та допомогти зрозуміти, як полегшити ті чи інші справи. Направити вас до лікаря-реабілітолога може ваш лікар-онколог, медсестра/медбрат-спеціаліст або лікар загальної практики.

## **Догляд за дітьми**

Якщо у вас є родина, вам може бути важко піклуватись про неї через втому. Вас може засмучувати те, що ви не в змозі займатися своїми звичайними сімейними справами. Проте є способи полегшити догляд за дітьми:

- поясніть дітям, що ви часто відчуваєте втому, тому не зможете проводити з ними стільки часу, скільки раніше;
- сплануйте разом заняття, якими можна займатися сидячи, як-от настільні ігри чи пазли;
- намагайтеся планувати такі заходи, де ви могли б присісти, поки діти граються;
- не носіть маленьких дітей на руках, використовуйте замість цього дитячу коляску або візок;
- намагайтеся залучати дітей до виконання деяких домашніх справ;
- просіть і приймайте допомогу від сім'ї та друзів.

## **Керування автомобілем**

Якщо ви відчуваєте сильну втому, керувати автомобілем може бути складно й небезпечно. Ви можете втратити свою звичайну пильність і здатність зосередитися. Також може погіршитися ваша реакція. Можливо, вам допоможуть такі поради:

- не сідайте за кермо, якщо відчуваєте сильну втому;
- попросіть родича або друга вас відвезти, якщо це можливо;
- якщо вам необхідно потрапити до лікарні на прийом, запитайте в медсестри/медбрата або лікаря, чи є в лікарні свій транспорт;
- якщо ви відчуваєте, що засинаєте за кермом, зупиніться в безпечному місці та відпочиньте, намагайтеся уникати поїздок у години, коли дороги найбільш завантажені.

## **Як подолати втому на роботі**

Втома може позначатись на вашій роботі.

Всі хворі на рак захищені Законом 2010 року про рівні права та неприпустимість дискримінації. Це означає, що роботодавці не мають несправедливо ставитись до людей із раком. Це також означає, що роботодавці мають впроваджувати обґрунтовані зміни на робочому місці для підтримки людей із раком.

Обґрунтовані зміни — це зміни в роботі, які може запровадити ваш роботодавець, щоб ви могли продовжувати працювати чи повернутись до роботи. Відповідно до законів, які захищають людей від дискримінації, ваш роботодавець має запровадити такі зміни в певних ситуаціях.

Якщо ви хочете продовжувати працювати, відкрито поговоріть зі своїм керівником про те, як зробити вашу роботу менш виснажливою. Це означає, що вам потрібні обґрунтовані зміни, як-от:

- регулярно відпочивати чи мати короткий сон (вам може бути це корисно після виконання завдання або прийому їжі);
- якщо можна, працювати з дому;
- уникати фізичних навантажень;
- планувати роботу на ті години, коли у вас більше енергії.

Заповнення щоденника втоми допоможе вам зрозуміти, в які дні або години ви відчуваєте найбільшу втому. Завдяки цьому можна скласти графік роботи та відпочинку.

Якщо ви поясните своїм колегам наслідки втоми, це також допоможе вам справлятися із втомою на роботі. Буває, що деяким людям складно зрозуміти, наскільки ви втомлені, особливо якщо ви добре виглядаєте.

Рекомендуємо також звернутися до Міністерства праці та пенсійного забезпечення. Там вам розкажуть про пільги, на які ви можете мати право.

Для отримання додаткової інформації про пільги ознайомтеся з нашим інформаційним матеріалом «Фінансова підтримка — пільги» на сторінці [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations).

## Догляд за людиною з хронічною втомою

Багато людей надають підтримку тим, хто страждає на втому, — це може бути хтось із рідних, партнер, друг або сусід. Таке піклування може проявлятися в будь-чому, наприклад: допомозі в особистому догляді, забезпеченні транспортом або організації зустрічей.

Якщо ви доглядаєте за такою людиною, є безліч простих речей, які ви можете зробити, щоб їй допомогти:

- визнайте, що втома — це важке випробування;
- заведіть щоденник втоми для планування справ, це допоможе вам обом побачити, коли у втомленої людини з'являється енергія, щоб щось робити;
- намагайтесь допомогти людині, за якою ви доглядаєте, бути більш активною або вносьте зміни в її раціон харчування, щоб допомогти їй впоратися з втомою.

Ви також можете ходити разом із людиною, за якою доглядаєте, до лікарні на прийоми. Ви можете допомогти їй пояснити лікувальній бригаді, як втома впливає на вас обох. Можете також показати спеціалістам лікувальної бригади щоденник втоми цієї людини та попросити у них поради щодо того, чим іще ви можете допомогти.

## Догляд за собою

Коли ви доглядаєте за кимось, важливо піклуватись і про себе. Обов'язково встигайте ходити на всі свої заплановані прийоми, пов'язані зі здоров'ям. Це також стосується необхідних щеплень, наприклад ін'єкційної вакцинації від грипу. Якщо ви регулярно приймаєте якісь ліки, важливо мати запас таких ліків.

Якщо ви доглядаєте за кимось, ви можете попросити соціальну службу для дорослих при місцевій раді розглянути ваші потреби й визначити, що може вам допомогти. Це називається «оцінка доглядача».

Вам також можуть допомогти такі поради:

- якщо у вас є труднощі зі вживанням їжі або сном, ви боретесь з важкими почуттями або вам важко впоратися з ними, зверніться до свого лікаря;
- прийміть допомогу від інших або попросіть про допомогу;
- знаходьте час на відпочинок, займайтеся улюбленою справою: почитайте, прогуляйтеся або відвідайте заклад харчування;
- намагайтеся повноцінно харчуватися й їсти здорову їжу не на ходу; намагайтеся щодня виходити з дому і робити легкі фізичні вправи, наприклад, ходити, це допоможе зменшити рівень втоми та стресу.

Щоб дізнатись про групи підтримки, що працюють у вашому регіоні, можна зателефонувати на гарячу лінію компанії Macmillan з надання підтримки за номером **0808 808 00 00**. Ми можемо спробувати з'ясувати, чи є група підтримки, учасники якої розмовляють тією ж мовою, що й ви.

## Як отримати необхідний догляд і підтримку

Якщо у вас рак і ви не говорите англійською, у вас може виникнути занепокоєння, що це позначиться на лікуванні раку та догляді за вами. Однак спеціалісти вашої лікувальної бригади мають надавати вам допомогу, підтримку та інформацію відповідно до ваших потреб.

Ми знаємо, що інколи люди можуть стикатися з додатковими труднощами щодо отримання відповідної підтримки. Наприклад, якщо ви працюєте або маєте родину, вам може бути складно знаходити час для відвідування лікарні. Ви також можете турбуватися про гроші та транспортні витрати. Усе це може викликати стрес, і впоратися з цим може бути важко.

Крім того, ми надаємо людям із раком гранти від Macmillan. Це одноразові виплати, які можна використовувати для оплати паркування біля лікарні, вартості проїзду, послуг із догляду за дитиною або рахунків за опалення.

Спеціалісти нашої служби підтримки **0808 808 00 00** можуть безкоштовно проконсультувати вас щодо вашої ситуації зручною для вас мовою. Ви можете поговорити з медсестрою, фінансовими консультантами та спеціалістами з прав на соціальне забезпечення і з питань підтримки зайнятості.

## Чим можуть допомогти співробітники Macmillan

Співробітники Macmillan знають, як діагностування раку може кардинально змінити все життя людини, тому ми завжди готові допомогти вам.

### Гаряча лінія Macmillan з надання підтримки

У нас є перекладачі, отже ви зможете розмовляти з нами українською мовою. Просто скажіть англійською, яку мову ви хочете використовувати. Ми можемо допомогти з вирішенням медичних питань, надати інформацію про фінансову підтримку або просто вислухати, якщо вам треба з кимось поговорити. Безкоштовна конфіденційна телефонна лінія працює без вихідних з 8:00 до 20:00. Телефонуйте за номером **0808 808 00 00**.

### Вебсайт Macmillan

Наш вебсайт містить багато інформації про рак англійською мовою. Крім того, додаткова інформація іншими мовами розміщена за посиланням [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

Ми також можемо організувати переклад саме для вас. Напишіть нам на адресу електронної пошти [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) про те, що вам потрібно.

### Інформаційні центри

Наші центри з надання інформації та підтримки працюють у лікарнях, бібліотеках і мобільних пунктах. Щоб отримати необхідну інформацію та поговорити з кимось особисто, відвідайте один із них. Знайдіть найближчий до вас центр на сторінці [macmillan.org.uk/informationcentres](https://macmillan.org.uk/informationcentres) або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

### Місцеві групи підтримки

У групі підтримки ви можете поспілкуватися з іншими людьми з раком. Дізнайтеся про групи підтримки, що працюють у вашому районі, на сторінці [macmillan.org.uk/supportgroups](https://macmillan.org.uk/supportgroups) або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

### Онлайн-спільнота Macmillan

Поспілкуватися з іншими людьми з раком можна також через інтернет на [сторінці macmillan.org.uk/community](https://macmillan.org.uk/community). Цей ресурс доступний цілодобово. Ви можете поділитися своїм досвідом, поставити запитання або просто почитати повідомлення інших людей.

## Додаткова інформація укарїнською мовою

У нас є інформація українською мовою за такими темами:

### Долання труднощів, пов'язаних із раком

- Рак і коронавірус
- Лікування раку у Великій Британії
- Отримання пільг у разі захворювання на рак
- Проблеми харчування та рак
- Наприкінці життя
- Медична допомога для біженців і шукачів притулку
- Правильне харчування
- Допомога з витратами в разі захворювання на рак
- Якщо у вас діагностували рак
- Люди ЛГБТК+ і рак
- Сепсис і рак

- Побічні ефекти лікування раку
- Слабкість (втома) та рак

### Види раку

- Рак молочної залози
- Рак шийки матки
- Рак товстого кишечника
- Рак легенів
- Рак простати

### Методи лікування

- Хіміотерапія
- Променева терапія
- Хірургічна операція

Щоб ознайомитися з цією інформацією, перейдіть за посиланням [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations).

## Посилання на джерела та слова подяки

Цей матеріал був написаний і відредагований групою зі створення інформаційних матеріалів про рак організації Macmillan Cancer Support. Його переклали українською мовою в бюро перекладів.

Наведена інформація базується на наших матеріалах про слабкість і втоми, що доступні на нашому сайті англійською мовою.

Цю інформацію перевірили відповідні експерти й затвердив наш головний медичний редактор — професор Тім Івсон (Tim Iveson), консультуючий лікар-онколог та головний медичний редактор компанії Macmillan.

Також висловлюємо вдячність людям із раком, які перевірили цю інформацію.

Усі наші матеріали базуються на найдостовірніших наявних даних. Щоб отримати додаткову інформацію про використані джерела, зверніться до нас за адресою електронної пошти [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

**Переглянуто: 2023 р. Наступний запланований перегляд: 2027 р.**

MAC15754\_Ukrainian

**Звертайтеся до служби підтримки Macmillan своєю мовою.**

Ви можете безкоштовно зателефонувати до служби підтримки Macmillan за номером 0808 808 00 00 та поговорити з нами зручною для вас мовою через перекладача. Ви можете розповісти нам про свої проблеми та медичні питання. Зателефонувавши, просто скажіть англійською, яку мову ви хочете використовувати. Служба підтримки працює щодня з 8:00 до 20:00.

Ми докладємо максимальних зусиль для того, аби інформація, яку ми надаємо, була точною та актуальною, однак не варто покладатися виключно на неї замість отримання професійної консультації спеціаліста з урахуванням вашої конкретної ситуації. Наскільки це дозволено законом, компанія Macmillan не несе відповідальності за використання інформації, що міститься в цій публікації, або сторонньої інформації чи вебсайтів, що використані або згадуються в ній.

© Macmillan Cancer Support 2023 р., благодійна організація, зареєстрована в Англії та Уельсі (261017), Шотландії (SC039907) та на о. Мен (604). Також здійснює діяльність у Північній Ірландії. Юридична адреса: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.





## Tiredness (fatigue) and cancer

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

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

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

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

### This information is about:

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

## What is fatigue?

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

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

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

## The effects of fatigue

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

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

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

## What causes fatigue?

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

### **Cancer**

For some people cancer may cause fatigue.

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

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

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

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

### **Cancer treatments**

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

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

These cancer treatments may make you feel tired:

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

### **Anaemia**

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

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

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

### **Eating problems**

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

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

### **Pain**

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

### **Other medical problems**

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

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

### **Sleeping problems**

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

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

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

### **Emotional effects of cancer**

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

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

## Getting a fatigue diagnosis

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

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

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

## Getting help with fatigue

### Drug treatments for fatigue

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

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

### Getting support

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

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

## Ways to manage fatigue

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

## **Planning ahead**

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

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

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

## **Healthy diet and weight**

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

## **Physical activity**

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

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

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

## Tips for keeping active

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

## Sleep

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

Tips for a better night's sleep:

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

## Emotional support

### Counselling

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

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

You may need to pay for some counsellors.

## **Support groups**

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

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

## **Online support**

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

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

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

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

## **Complementary therapies**

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

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

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

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

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



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

## **Tips for managing everyday activities**

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

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

### **Housekeeping**

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

### **Shopping**

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

### **Preparing meals**

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

### **Washing and dressing**

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

## **Occupational therapists**

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

## **Childcare**

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

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

## **Driving**

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

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

## **Coping with fatigue at work**

You may find that fatigue affects the way you work.

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

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

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

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

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

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

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

## **Caring for someone with fatigue**

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

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

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

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

### **Looking after yourself**

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

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

The following tips may help:

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

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

## Getting the right care and support for you

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

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

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

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

## How Macmillan can help you

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

### Macmillan Support Line

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

### Macmillan website

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

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

### Information centres

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

### Local support groups

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

### Macmillan Online Community

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

## More information in your language

We have information in your language about these topics:

### Coping with cancer

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

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

### Types of cancer

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

### Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

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

## References and thanks

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

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

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

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

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

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

MAC15754\_Ukrainian

### **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*