

## ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার

এই তথ্য অবসন্নতার বিষয়ে অবসন্নতার অর্থ হল অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ করা। এটা ক্যানসার বা ক্যানসারের চিকিৎসার কারণে হতে পারে।

যদি এই তথ্যের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, আপনি যে হাসপাতালে চিকিৎসা করাচ্ছেন সেখানকার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞেস করুন।

এছাড়াও আপনি ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-কে **0808 808 00 00** নম্বরে, সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত কল করতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে আপনার নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি আমাদেরকে কল করবেন, অনুগ্রহ করে ইংরেজিতে আমাদেরকে জানাবেন যে আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন।

[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ওয়েবসাইটে অন্যান্য ভাষায় ক্যানসার সম্পর্কিত আরো তথ্য আছে

### এই তথ্য যে বিষয়ে:

- অবসন্নতা কী?
- অবসন্নতার ফল
- অবসন্নতা কী কারণে হয়?
- ক্যানসারের রোগনির্ণয় পাওয়া
- অবসন্নতার বিষয়ে সাহায্য পাওয়া
- অবসন্নতা সামলানোর উপায়গুলি
- আবেগগত সহায়তা
- প্রাত্যহিক কাজকর্ম ব্যবস্থাপনা করার বিষয়ে পরামর্শ
- কর্মস্থলে অবসন্নতার মোকাবিলা করা
- অবসন্নতায় ভোগা কারোর দেখাশুনা করা
- আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- আপনার ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

## অবসন্নতা কী?

অবসন্নতা হলো যখন বেশির ভাগ বা সব সময় আপনি অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ করেন। এটা ক্যানসারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য একটি সাধারণ সমস্যা। ক্যানসার থাকা মানুষের অবসন্নতাকে কখনো কখনো ক্যানসার সম্বন্ধিত অবসন্নতা বা CRF বলা হয়।

ক্যানসার না থাকলে কেউ ক্লান্ত বোধ করার তুলনায় ক্যানসারের কারণে হওয়া অবসন্নতা আলাদা হয়। ক্যানসার থাকা ব্যক্তির কোনো কাজের পরে আরো দ্রুত ক্লান্ত হয়ে পড়তে পারেন। ক্লান্তি বিশ্রাম নিলে বা ঘুমালে কমে যায় না।

বেশির ভাগ মানুষের জন্য চিকিৎসা শেষ হলে অবসন্নতায় উন্নতি ঘটে। কিন্তু কিছু কিছু ব্যক্তির ক্ষেত্রে তা কয়েক মাস ধরে, বা এমনকি কয়েক বছর ধরে চলতে পারে।

## অবসন্নতার ফল

অবসন্নতা আপনাকে বিভিন্ন উপায়ে প্রভাবিত করতে পারে। অবসন্নতার কিছু সাধারণ প্রভাব হলো:

- সহজ কাজ যেমন চুল আঁচড়ানো বা পোশাক পরতে অসুবিধা হওয়া
- আপনার কোন শক্তি বা সামর্থ্য নেই এমন বোধ করা
- কোন কিছুতে মনোযোগ দেওয়া বা মনে রাখায় অসুবিধা হওয়া
- চিন্তা করা, কথা বলা বা সিদ্ধান্ত নেওয়ায় অসুবিধা হওয়া
- হালকা কাজকর্মের পর হাঁফ ধরে যাওয়া
- মাথা ঘোরা বা বিভ্রান্ত বোধ করা
- ঘুমাতে অসুবিধা (অনিদ্রা) বা স্বাভাবিকের থেকে বেশি ঘুমানো
- যৌনকর্মে আগ্রহ হারিয়ে ফেলা
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি আবেগ বোধ করা।

আপনি বেশিরভাগ সময় ক্লান্ত বোধ করলে তা হতাশাজনক ও অভিভূতকারী হতে পারে। এটা আপনাকে কেমন বোধ করায় তা আপনার ডাক্তার ও নার্সদেরকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। কিছু উপায় আছে যার মাধ্যমে তারা সাহায্য করতে পারেন। এছাড়া কিছু জিনিস আছে যা আপনি নিজের জন্য করলে সাহায্য পেতে পারেন। যেমন, শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকলে আপনার অবসন্নতায় উন্নতি হতে পারে।

## অবসন্নতা কী কারণে হয়?

আমরা ক্যানসার-সম্বন্ধিত অবসন্নতা সম্পূর্ণভাবে বুঝি না। এটির জন্য হয়তো অনেক কারণ থাকতে পারে। এটার কারণ হতে পারে:

### ক্যানসার

কিছু কিছু ব্যক্তির ক্ষেত্রে, ক্যানসারের কারণে অবসন্নতা দেখা দিতে পারে।

কিছু ক্যানসার কোষ পেটের লাইনিং-এ অস্বস্তির সৃষ্টি করতে পারে। এর ফলে পেটে অনেক বেশি তরল তৈরি হয়। পেটে অনেক বেশি তরলকে অ্যাসাইটস বলা হয়। অ্যাসাইটস অস্বস্তি এবং অবসন্নতা তৈরি করতে পারে।

ক্যানসার লোহিত রক্ত কণিকার সংখ্যা কমিয়ে দেয়ার কারণে আপনি ক্লান্ত বোধ করতে পারেন। কোষ হল ছোট ছোট নির্মাণ ব্লক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং টিস্যুগুলো তৈরি করে। লোহিত রক্ত কণিকার সংখ্যা কমে যাওয়াকে রক্তাল্পতা বলে।

হরমোন হল শরীর দ্বারা তৈরি একটি পদার্থ যা অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কাজ নিয়ন্ত্রণ করে। কিছু ক্যানসার, যেমন স্তনের ক্যানসার এবং প্রস্টেট ক্যানসার, আপনার শরীরে হরমোনের স্তরে পরিবর্তন করতে পারে। শরীর শক্তি কিভাবে ব্যবহার করে তা এই পরিবর্তন প্রভাবিত করতে পারে এবং এর ফলে অবসন্নতা হতে পারে।

ক্যানসার শরীরে সাইটোকিনের স্তরে পরিবর্তন করতে পারে। সাইটোকিন হল এক ধরনের প্রোটিন। কোষগুলি যা যা করে তারা তার কিছু কিছু নিয়ন্ত্রণ করতে এগুলো সাহায্য করে। সাইটোকিন ক্যানসার-সম্বন্ধিত অবসন্নতার সাথে জড়িত হতে পারে।

### ক্যানসারের চিকিৎসা

কেন ক্যানসারের চিকিৎসার ফলে অবসন্নতা হয় তা ডাক্তাররা এখনো জানছেন। এর কারণ হতে পারে:

- মেরামত করতে এবং সারিয়ে তুলতে শরীরের অতিরিক্ত শক্তির প্রয়োজন হয়
- ক্যানসার কোষ ধ্বংস হওয়ার সাথে সাথে শরীরে রাসায়নিক পদার্থ জমে ওঠে
- শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থায় প্রভাব পড়ে

ক্যানসারের এই চিকিৎসাগুলি আপনাকে ক্লান্ত বোধ করাতে পারে:

- **সার্জারি** - সার্জারি হল ক্যানসারের চিকিৎসা করার একটি উপায় যেখানে ক্যানসারের সমস্তটা বা অংশবিশেষ বাদ দেওয়া হয়। এছাড়া এটিকে অপারেশন করানোও বলা হয়। অনেক ব্যক্তি সার্জারির পর শ্রান্ত বোধ করেন। এটাতে সাধারণত কয়েক সপ্তাহ পরে উন্নতি হয়। কিছু সময়ের জন্য অনেক কিছু করা এড়িয়ে যান। আপনি হয়ত আপনার অপারেশনের আগে উদ্বিগ্ন ছিলেন এবং ঠিকমত ঘুমান নি। ব্যথার কিছু ওষুধ আপনাকে শ্রান্ত করতে পারে।
- **কেমোথেরাপি এবং রেডিওথেরাপি** - কেমোথেরাপি হল একটি ক্যানসারের চিকিৎসা যা ওষুধ ব্যবহার করে ক্যানসারের কোষকে মেরে ফেলে। রেডিওথেরাপি হল একটি ক্যানসারের চিকিৎসা যা উচ্চ শক্তির রশ্মি, যেমন এক্স-রে ব্যবহার করে ক্যান্সার কোষগুলোকে মেরে ফেলে। এই চিকিৎসাগুলি অবসন্নতার কারণ হতে পারে। চিকিৎসা শেষ হওয়ার 6 থেকে 12 মাসের মধ্যে সাধারণ অবসন্নতার উন্নতি হয়। কিন্তু কখনো কখনো এটা আরো দীর্ঘ সময় ধরে থাকতে পারে। কখনো কখনো এই চিকিৎসাগুলির দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব থাকতে পারে যেমন হাঁফ ধরা (অস্বস্তি বা দ্রুত শ্বাস নেওয়া) বা হার্টের সমস্যা। এগুলি আপনাকে আরো শ্রান্ত বোধ করানোর সম্ভাবনা আছে। কেমোথেরাপি এবং রেডিওথেরাপির কারণে এছাড়া রক্তাল্পতা হতে পারে।
- **হরমোনাল থেরাপি** - ক্যানসারের একটি চিকিৎসা যা শরীরের হরমোনগুলোকে প্রভাবিত করার মাধ্যমে কাজ করে। এই চিকিৎসার কয়েকটির ফলে অবসন্নতা হতে পারে।
- **টার্গেটেড থেরাপি** - একটি ক্যানসার চিকিৎসা যেখানে ক্যানসার কোষগুলোকে টার্গেট করে আক্রমণ করার জন্য ওষুধ ব্যবহার করা হয়। এই চিকিৎসার কয়েকটির ফলে অবসন্নতা হতে পারে।
- **ইমিউনোথেরাপি** - রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা শরীরকে অসুখ এবং সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত রাখে। ইমিউনোথেরাপি হল সেই চিকিৎসা যা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে ব্যবহার করে ক্যানসারের কোষ খোঁজে আর তাকে আক্রমণ করে এই চিকিৎসার কয়েকটির ফলে অবসন্নতা হতে পারে।

## রক্তাল্পতা

রক্তাল্পতা হয় যখন আপনার কম সংখ্যক লোহিত রক্ত কণিকা থাকে। লোহিত রক্তকণিকায় হিমোগ্লোবিন (Hb) নামে একটি প্রোটিন থাকে, যারা সারা শরীরে অক্সিজেন বহন করে। যদি আপনার যথেষ্ট পরিমাণে লোহিত রক্তকণিকা না থাকে, এটা আপনার শরীরে পাওয়া অক্সিজেন কমিয়ে দেয়। এর ফলে আপনি শ্রান্তি অনুভব করতে পারেন। যদি আপনার রক্তাল্পতা থাকে, তাহলে এছাড়া আপনি বোধ করতে পারেন:

- হাঁফ ধরা
- মাথা ঘোরানো বা বিভ্রান্ত অনুভব করা
- বুকে চাপ বোধ করা

রক্তাল্পতার কারণ হতে পারে কেমোথেরাপি বা রেডিওথেরাপি। আপনার রক্তাল্পতা আছে কি না তা আপনার ডাক্তার পরীক্ষা করতে পারেন। যদি আপনার তা থাকে, আপনাকে আরো ভালো বোধ করাতে আপনার চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

## খেতে সমস্যা

আপনি সাধারণত যে পরিমাণে খাবার খান সেই পরিমাণে খেতে না পারলে, আপনার শক্তি কমে যেতে পারে আর আপনি ক্লান্ত বোধ করতে পারেন। কিছু ব্যক্তি অনেক পরিমাণে খেলেও ওজন হারাতে পারেন। এটার কারণ হল শরীরে ক্যানসারের প্রভাব। আপনার খেতে সমস্যা হলে তা আপনার নার্স বা ডাক্তারকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ।

যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন এবং খেতে না পারেন, আপনার ডাক্তার তাহলে আপনার সাহায্যের জন্য ওষুধ দিতে পারেন। যদি আপনি বমির ভাবের জন্য ওষুধ গ্রহণ করতে না পারেন, বা বমির কারণে ওষুধ পেটে রাখতে না পারেন, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন। বমি-প্রতিরোধী ওষুধ নেওয়ার অন্য উপায় আছে।

## ব্যথা

ব্যথার ফলে অবসন্নতা হতে পারে। যদি আপনার ব্যথা থাকে, ব্যথানাশক এবং অন্য চিকিৎসা তা কমাতে পারে। যদি আপনার ব্যথার উপশম হয়, তাতে আপনার অবসন্নতায় সাহায্য হতে পারে।

## অন্য মেডিকাল সমস্যা

অন্য মেডিকাল সমস্যা হয়ত অবসন্নতায় অবনতি আনতে পারে। আপনি যদি অন্য কোন অসুস্থতার জন্য ওষুধ গ্রহণ করেন, তা আপনাকে ক্লান্ত বোধ করতে পারে। অন্য মেডিকাল সমস্যা যা অবসন্নতাকে প্রভাবিত করে, তা হল:

- ডায়াবিটিস – এমন একটি অবস্থা যখন রক্তে শর্করার পরিমাণ খুব বেশি থাকে কারণ শরীর তা ঠিকমত ব্যবহার করতে পারে না।
- থাইরয়েডের সমস্যা - থাইরয়েড হল গলার একটি গ্রন্থি। এটি হরমোন তৈরি করে যা আপনার শরীর কিভাবে কাজ করে তা নিয়ন্ত্রণ করে।
- হৃদপিণ্ডের সমস্যা - যেমন হার্ট ফেলিওর

## ঘুমানোর সমস্যা

আপনার ক্যানসার থাকলে ঘুমানোর সমস্যা অত্যন্ত সাধারণ। এগুলির জন্য ঘুম গুরুত্বপূর্ণ:

- শারীরিক স্বাস্থ্য
- আবেগগত ভাবে ভালো থাকা
- শক্তি ফিরিয়ে দেওয়া
- মনোযোগ ও স্মৃতিশক্তি।

ঘুমাতে অসুবিধা (অনিদ্রা) অনেক দিন ধরে থাকলে তার ফলে অবসন্নতা, খারাপ মেজাজ এবং মনোযোগে অসুবিধা হতে পারে।

## ক্যানসারের আবেগগত প্রভাব

ক্যানসারের আবেগগত প্রভাবের কারণে অবসন্নতা হতে পারে। যখন কোন ব্যক্তির ক্যানসার হয়, তার ভিন্ন ভিন্ন অনুভূতি হয়। আপনি উদ্বেগ, দুঃখিত বা রাগান্বিত বোধ করতে পারেন। ঠিক বা ভুল করে অনুভব করা বলে কিছু নেই।

বিভিন্ন ধরনের আবেগগত সহায়তা আছে যা আপনার সহায়ক মনে হতে পারে, যাতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে কথা বলা এবং পরিপূরক থেরাপি।

## অবসন্নতার রোগনির্ণয় করা

আপনার অবসন্নতার চিকিৎসা করার আগে, তা সঠিকভাবে মূল্যায়ন করার প্রয়োজন আছে। যদি কোনো সময়ে আপনার অবসন্নতা হয়, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবার টিমের একজন সদস্যকে তা জানান।

আপনার ক্যানসারের ডাক্তার, বিশেষজ্ঞ নার্স বা জিপি আপনার অবসন্নতার বিষয়ে আপনাকে কিছু প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবেন। এছাড়া তারা একটি প্রশ্নমালা ব্যবহার করতে পারেন যা আপনাকে ক্যানসার, আপনি কেমন বোধ করছেন এবং কিভাবে আপনি দৈনন্দিন কাজকর্ম করেন সে বিষয়ে জিজ্ঞাসা করে।

আপনার ডাক্তার আপনার অবসন্নতার যেকোনো কারণ খুঁজবেন যার চিকিৎসা করা যায় যেমন রক্তাঙ্গতা। তারা আপনার পরীক্ষা করতে পারেন এবং আপনাকে কিছু রক্ত পরীক্ষা করতে দিতে পারেন। এছাড়া তারা আপনার গ্রহণ করা ওষুধগুলি দেখতে পারেন এটা দেখতে যে পরিবর্তন করলে সাহায্য হতে পারে কি না।

## অবসন্নতার বিষয়ে সাহায্য পাওয়া

### অবসন্নতার জন্য ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করা

এখন পর্যন্ত অবসন্নতা প্রতিরোধ বা উন্নতি করার জন্য কোন ওষুধ দ্বারা চিকিৎসা নেই। স্টেরয়েড ওষুধগুলি কখনো কখনো সাহায্য করতে পারে। কিন্তু তাদের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকতে পারে, তাই সেগুলি আপনার জন্য সঠিক কি না সে বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা উচিত।

নতুন এবং উন্নততর চিকিৎসা খুঁজে নেওয়ার চেষ্টা করার জন্য গবেষণা ট্রায়াল করা হয়। অবসন্নতার ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করাও এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। অনেক হাসপাতাল এখন এই ট্রায়ালগুলিতে অংশগ্রহণ করে। অবসন্নতার চিকিৎসা করার জন্য কোনো গবেষণা ট্রায়ালে আপনি অংশগ্রহণ করতে পারেন কিনা, সেই বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

## সহায়তা পাওয়া

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমে সদস্য আছেন যারা আপনাকে আপনার অবসন্নতা পরিচালনা করতে সাহায্য করতে পারেন:

- **ক্যানসারের ডাক্তার বা জিপি** - আপনার অবসন্নতা কি কারণে হচ্ছে এবং তা পরিচালনা করার উপায়গুলি খুঁজে পেতে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।
- **ক্লিনিক্যাল নার্স স্পেশালিস্ট** - অবসন্নতা ব্যবস্থাপনা করার ব্যবহারিক উপায়গুলির বিষয়ে তথ্য অ্যাক্সেস এবং প্রদান করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি যেখানে থাকেন তার আশেপাশে কোনো সহায়তা গোষ্ঠী বা ব্যায়াম ক্লাসের মত ক্রিয়াকলাপ থাকে।
- **ফিজিওথেরাপিস্ট** - ব্যায়াম এবং চলাফেরা করার বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন। এরা আপনাকে শ্বাস নিতে অসুবিধার মত অন্য উপসর্গগুলিও পরিচালনা করতে সাহায্য করতে পারেন।
- **অকুপেশনাল থেরাপিস্ট** - ধোওয়া এবং পোশাক পরার মত প্রাত্যহিক কাজকর্মে সাহায্য হতে তথ্য, সহায়তা এবং সাধনী প্রদান করতে পারেন।
- **সোশ্যাল ওয়ার্কার** - একজন সোশ্যাল ওয়ার্কার ব্যবহারিক এবং আর্থিক সমস্যাগুলিতে সাহায্য করতে পারেন। বাসায় সাহায্যের জন্য একজন পরিচর্যাকারীর ব্যবস্থা করতে তারা সাহায্য করতে পারেন।
- **কাউন্সেলর** - কোনো উদ্বেগ বা শঙ্কার বিষয়ে আপনার থেকে শুনতে পারেন এবং সহায়তা করতে পারেন।

## অবসন্নতা সামলানোর উপায়গুলি

আপনার অবসন্নতা সামলানোর জন্য আপনি বিভিন্ন জিনিস করতে পারেন। এগুলির কিছু কিছু আপনার অবসন্নতা কমাতে পারে। অন্যগুলি আপনাকে আরো ভালোভাবে মানিয়ে নিতে সাহায্য করবে।

### আগে থেকে পরিকল্পনা করা

যদি আপনার অবসন্নতা থাকে, আগে থেকে পরিকল্পনা করা গুরুত্বপূর্ণ। এটা নিশ্চিত করতে সাহায্য করে যে, আপনি যা সবচেয়ে বেশি করতে চান তা আপনি এখনো করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি করতে পারেন:

- আপনি কখন সবচেয়ে ভালো বোধ করেন আর কখন সবচেয়ে ক্লান্ত বোধ করেন তা রেকর্ড করতে একটি ডায়েরি ব্যবহার করুন
- যখন আপনি কম ক্লান্ত বোধ করার সম্ভাবনা থাকে তখন বড় কাজগুলি করার পরিকল্পনা করার চেষ্টা করুন
- কিছুক্ষণ কাজকর্ম করার পরে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য যথেষ্ট সময় রাখার পরিকল্পনা করুন।

নিশ্চিত করুন যে আপনি আপনার নিজের প্রয়োজনগুলির দিকে খেয়াল রাখছেন, যদিও আপনার কথা ভাবার জন্য অন্যেরা আছেন।

## স্বাস্থ্যকর ডায়েট এবং ওজন

- ভালোভাবে খেলে এবং স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখলে তা আপনার শক্তি বাড়াতে সাহায্য করতে পারে। যদি আপনার ক্ষুধা কম থাকে বা খেতে অন্য কোনো সমস্যা হয়, হাসপাতালে একজন ডায়েটিশিয়ানের সাথে দেখা করুন। তারা হলেন খাবার এবং পুষ্টির বিষয়ে বিশেষজ্ঞ। কি খাওয়া শ্রেয় হবে সে বিষয়ে তারা আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।
- যদি আপনার স্বাদের পরিবর্তন হয়, বিভিন্ন খাবার চেখে দেখার চেষ্টা করুন বা যতদিন না এতে উন্নতি হয় এমন খাবার খান যার স্বাদ আপনার সবচেয়ে ভালো লাগে।
- যখন আপনার খিদে পায়, নিশ্চিত করুন যে আপনি ভালোভাবে খান। সবসময় অনেক পরিমাণে তরল পদার্থ পান করার চেষ্টা করুন।
- প্রতিদিন আপনি কী খান আর কখন খান তার একটি ডায়েরি রাখুন। তারপর আপনি দেখতে পারবেন যে কোনো নির্দিষ্ট খাবার খাওয়ার পর আপনি বেশি শক্তি পান কিনা।

## শারীরিক কাজকর্ম

যদি আপনার অবসন্নতা থাকে, আপনি কম সক্রিয় হয়ে উঠতে পারেন। যখন আপনার মাংসপেশীগুলি নিয়মিত ব্যবহার করা না হয় তখন সেগুলি আরো দুর্বল হয়ে পড়ে। শারীরিক কাজকর্ম অবসন্নতা কমাতে সাহায্য করতে পারে। সক্রিয় থাকলে এতে সাহায্য হতে পারে:

- আপনার খাবার ইচ্ছা বাড়ান - এটা হল তখন যখন আপনি মনে করেন যে আপনি খাবার খেতে চান
- আপনাকে আরো বেশি শক্তি দেয়
- আপনার মাংসপেশীর শক্তি তৈরি করে
- ঘুমে উন্নতি আনে।

কোনো শারীরিক কার্যকলাপ শুরু করার বা তার পরিমাণ বাড়ানোর আগে, একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর কাছ থেকে পরামর্শ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। তারা আপনাকে সেই ধরণ এবং পরিমাণের বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন যা আপনার জন্য নিরাপদ হবে। আপনার ক্যান্সার বিশেষজ্ঞ বা জিপি এছাড়া আপনাকে একজন ফিজিওথেরাপিস্ট-এর কাছে রেফার করতে পারেন। একজন ফিজিওথেরাপিস্ট আপনাকে আপনার শারীরিক ফিটনেস এবং মাংসপেশীর শক্তি তৈরি করতে সাহায্য করতে পারেন। কিছু কিছু এলাকায় বিশেষজ্ঞ ক্যান্সার ফিজিওথেরাপিস্ট উপলভ্য হতে পারেন।



## সক্রিয় থাকার জন্য পরামর্শ

- যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন, আপনার ব্যথা হয় বা এমন কোনো উপসর্গ থাকে যা আপনাকে উদ্বিগ্ন করে, যেমন শ্বাস নিতে অসুবিধা তাহলে আপনি ব্যায়াম করবেন না। যদি আপনি এরকম বোধ করেন তাহলে আপনার জিপি বা ক্যানসারের ডাক্তারকে এটা জানান।
- নিজের জন্য সহজে অর্জন করা যায় এমন লক্ষ্য স্থির করুন। খুব তাড়াতাড়ি খুব বেশি করার চেষ্টা করবেন না।
- আপনার দিনে কিছু কার্যকলাপের পরিকল্পনা করার চেষ্টা করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি পারলে হেঁটে দোকানে যান, গাড়ি চালিয়ে নয়।
- কিছু নিয়মিত হালকা ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন, যেমন হাঁটা। বা সহজ শক্তিপ্রদান করা ব্যায়াম, যেমন সিঁড়ি বেয়ে চড়া।
- আপনি উপভোগ করেন এমন কিছু করুন, যেমন বাগান করা।

## ঘুম

আপনার অবসন্নতার ফলে আপনি হয়তো সব সময় ঘুমাতে চাইবেন। কিন্তু সময়সূচী মেনে ঘুমানো গুরুত্বপূর্ণ। প্রত্যেক রাতে 6 থেকে 8 ঘণ্টা ঘুমানোর চেষ্টা করুন। ভালো ঘুম হলে তা অবসন্নতায় সাহায্য করতে পারে। এছাড়া এটা দিনের বেলায় আপনার ঘুমানোর প্রয়োজন কমিয়ে আনতে পারে।

রাতে ভালো ঘুম হওয়ার জন্য পরামর্শ:

- প্রতিদিন একই সময় ঘুম থেকে উঠুন আর ঘুমাতে যান।
- ঘুম না হওয়া রাতের পরের দিন বেলা পর্যন্ত না ঘুমানোর চেষ্টা করুন। এর ফলে ঘুমানোর প্যাটার্নে ব্যাঘাত ঘটতে পারে।
- হাঁটার মত হালকা ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন। এটা আপনাকে স্বাভাবিকভাবে ক্লান্ত বোধ করতে আর ঘুমের জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করতে পারে।
- পড়া, খেলা বা ধাঁধার মত কাজকর্ম দিয়ে আপনার মনকে ব্যস্ত রাখুন। এটা আপনাকে স্বাভাবিকভাবে ঘুমের জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করতে পারে।
- দুপুরের ঘুম আপনাকে কিভাবে প্রভাবিত করে সেই বিষয়ে সচেতন থাকুন। কিছু ব্যক্তি দেখেন যে দিনের বেলার ঘুম তাদের রাতে আরো ভালোভাবে ঘুমাতে সাহায্য করে। আবার কিছু ব্যক্তির এর পরে রাতে কম ভালো ঘুম হয়।
- বিছানায় যাবার আগে এক নিজে থেকে বিশ্রাম দেওয়ার রুটিনের চেষ্টা করুন। এক উষ্ণ স্নান বা শাওয়ার, পড়া বা প্রশান্তিদায়ক সঙ্গীত শোনায় সাহায্য হতে পারে।
- স্টেরয়েড থেকে ঘুমের সমস্যা হতে পারে। আপনি যদি স্টেরয়েড গ্রহণ করেন, আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন যে তা আপনি দিনের আগের দিকে নিতে পারেন কি না।
- মদ এবং ক্যাফিন আপনাকে ঘুমিয়ে পড়া থেকে আটকাতে পারে। মদ্যপান কমিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করুন। এবং বিছানায় যাবার কাছাকাছি সময় ক্যাফেইন এড়িয়ে যান।

## আবেগগত সহায়তা

### কাউন্সেলিং

অবসন্নতা আপনাকে আবেগগতভাবে প্রভাবিত করতে পারে। এটা আপনাকে আরো বেশি উদ্বিগ্ন বোধ করতে বা আপনার মেজাজ খারাপ করতে পারে। যদি আপনার আবেগগতভাবে অসুবিধা হয়, আপনার হয়ত কাউন্সেলিং থেকে সহায়তা হতে পারে। কাউন্সেলররা কথা শোনার জন্য প্রশিক্ষিত। তারা আপনাকে কঠিন আবেগের সাথে মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারেন।

অনেক হাসপাতালে কাউন্সেলর থাকেন যারা ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদের আবেগগত সহায়তা প্রদান করার বিষয়ে বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত। আপনার ক্যানসারের ডাক্তার বা স্পেশালিষ্ট নার্স বলতে পারেন যে কী কী পরিষেবা পাওয়া যায়। এছাড়াও তারা আপনাকে রেফার করতে পারেন। কোনো কোনো জিপির নিজেদের প্র্যাকটিসে কাউন্সেলর থাকে বা তারা আপনাকে কারো কাছে রেফার করতে পারেন।

কিছু কাউন্সেলরের জন্য আপনাকে অর্থ মেটাতে হতে পারে।

### সাপোর্ট গ্রুপ

কিছু ব্যক্তি দেখেন যে অবসন্নতায় ভোগা অন্য ব্যক্তিদের সাথে কথা বললে তাদের সাহায্য হয়। যুক্তরাজ্যের বেশিরভাগ স্থানে সাপোর্ট গ্রুপ আছে। কখনো কখনো একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী এদের নেতৃত্ব দেন। এই গ্রুপের অন্য সদস্যরা আপনার মত একই পরিস্থিতিতে থাকতে পারেন।

আপনি আমাদের ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইনে (Macmillan Support Line) **0808 808 00 00** নম্বরে কল করে আপনার এলাকার সাপোর্ট গ্রুপগুলো সম্পর্কে জেনে নিতে পারেন। এমন কোন সাপোর্ট গ্রুপ আছে কিনা যেখানে লোকজন আপনার ভাষা ব্যবহার করেন তা আমরা খোঁজার চেষ্টা করতে পারি।

### অনলাইন সহায়তা

অনেক ব্যক্তির ইন্টারনেটে সহায়তা পান। ক্যানসারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য অনলাইন সাপোর্ট গ্রুপগুলিতে অন্তর্ভুক্ত:

- সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইটগুলি
- ফোরামসমূহ
- চ্যাট রুমগুলি
- ব্লগ।

আপনি এইগুলি ব্যবহার করে প্রশ্ন করতে পারেন, সহায়তা পেতে পারেন, এবং নিজে পরামর্শ দিতে পারেন। Macmillan Online Community হল একটি অনলাইন ক্যানসার ফোরাম, যেখানে আপনি মানুষের সাথে কথা বলতে পারেন এবং আপনার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারেন। অনেক বিভিন্ন গোষ্ঠী আছে। উদাহরণস্বরূপ, আমাদের গোষ্ঠী আছে এগুলির জন্য:

- নির্দিষ্ট ক্যানসারের ধরণ
- পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুরা
- LGBTQ+ মানুষ
- ব্যবহারিক সমস্যাগুলি।

### পরিপূরক থেরাপি

পরিপূরক থেরাপি হল ক্রিয়াকলাপ যা আপনাকে আরো ভালো বোধ করতে সাহায্য করে। এগুলো ক্যানসারের চিকিৎসা করে না। কিন্তু এগুলি এর উপসর্গগুলি বা আপনার ক্যানসারের চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারে।

বিভিন্ন পরিপূরক থেরাপি আছে যা অবসন্নতার বিষয়ে সাহায্য করতে পারে, যেমন:

- আরাম করার পন্থাগুলি - এক ধরনের পরিপূরক থেরাপি যা মনকে শান্ত করতে পারে এবং মাংসপেশীর টেনশন কমাতে পারে।
- ম্যাসাজ থেরাপি – একটি পরিপূরক থেরাপি যা স্পর্শ এবং অল্প চাপ ব্যবহার করে টেনশন কমায়।
- যোগব্যায়াম – এক ধরনের ব্যায়াম যা হালকা প্রসারণ, গভীরভাবে নিশ্বাস নেওয়া আর নড়াচড়া ব্যবহার করে।

কোনো পরিপূরক থেরাপি ব্যবহার করার আগে, আপনার বিশেষজ্ঞ ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন। কোনো কোনো থেরাপি আপনার ক্যানসার চিকিৎসাকে প্রভাবিত করতে পারে।

এই থেরাপিগুলির কয়েকটি এনএইচএস-এ পাওয়া যেতে পারে। আপনার ডাক্তার আপনাকে আরও তথ্য দিতে পারেন। এছাড়া আপনি এগুলি কোনো ক্যান্সার সাপোর্ট গ্রুপ-এর মাধ্যমেও অ্যাক্সেস করতে পারেন।

নিরাপদে থাকার জন্য, থেরাপিস্ট-এর যোগ্যতা এবং ক্যানসার হওয়া মানুষের চিকিৎসা করার অভিজ্ঞতা যাচাই করে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনার এটার বিষয়ে সাহায্যের প্রয়োজন হয়, আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞাসা করুন, বা Macmillan Support Line (ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন)-এ **0808 808 0000** নম্বরে কল করুন।

## প্রাত্যহিক কাজকর্ম ব্যবস্থাপনা করার বিষয়ে পরামর্শ

যদি আপনার বাসার কোন জিনিষের বিষয়ে সাহায্যের প্রয়োজন হয় আপনি হয়তো পরিবার, বন্ধু ও প্রতিবেশীদের জিজ্ঞাসা করতে পারেন। একটি সহায়তা নেটওয়ার্ক থাকলে বড় ধরনের পরিবর্তন ঘটতে পারে। আপনার পরিবার এবং বন্ধুরা হয়তো বুঝতে পারবেন না যে আপনার কতটা সাহায্যের প্রয়োজন। অথবা তারা হয়তো আপনি সাহায্য চাওয়ার জন্য অপেক্ষা করবেন।

প্রাত্যহিক কাজকর্মে সাহায্য করতে পারে এমন কিছু জিনিস আপনি করতে পারেন।

### বাসার কাজ

- সারা সপ্তাহ ধরে কাজ ছড়িয়ে করুন। একসঙ্গে অনেকটা না করে, রোজ অল্প অল্প বাসার কাজ করুন।
- যদি সম্ভব হয়, অন্য ব্যক্তিদের ভারি কাজগুলি করতে বলুন, যেমন বাগান করা।
- আপনি পারলে বসে কিছু কাজ করুন।

### বাজার করা

- শুরু করার আগে একটি তালিকা বানান যাতে আপনি শক্তি বা সময়ের অপচয় না করেন।
- যদি সম্ভব হয়, অতিরিক্ত সাহায্যের জন্য মুদির বাজার করতে কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে সঙ্গে নিয়ে যান।
- বেশির ভাগ বড় সুপারমার্কেটে অনলাইন শপিং-এর সুযোগ আছে যা আপনার বাসায় পৌঁছে দেওয়া হয়।
- একটি শপিং ট্রলি ব্যবহার করুন যাতে আপনাকে ভারি বাস্কেট বইতে না হয়। একটি চাকা লাগানো শপিং ব্যাগ বাজার করা এবং বাসায় জিনিস নিয়ে আসাতে সাহায্য করতে পারে।
- কম ব্যস্ত সময়ে কেনাকাটা করুন।
- জিনিস প্যাক করতে এবং গাড়িতে নিয়ে যেতে দোকানের কর্মীদের সাহায্য করতে জন্য বলুন।

### খাবার তৈরি করা

- যখন আপনি কম ক্লান্ত বোধ করবেন, অতিরিক্ত পদ বা দ্বিগুণ পরিমাণে রান্না করুন যাতে পরে ব্যবহার করার জন্য সেগুলো ফ্রিজে জমিয়ে রাখতে পারেন।
- যখন আপনি সবচেয়ে বেশি ক্লান্ত থাকবেন তৈরি-খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- যদি আপনি পারেন, খাবার তৈরি করার সময় বসে করুন।

### ধোওয়া এবং কাপড় পরা

- আপনি পারলে স্নানের সময় দাঁড়িয়ে থাকার বদলে বসে স্নান করুন। এতে কম শক্তি খরচ হতে পারে।
- অনেকক্ষণ ধরে দাঁড়িয়ে থাকা এড়াতে, শাওয়ারে বসে পড়ুন। একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট হয়তো আপনাকে একটি শাওয়ার সীট এনে দিতে পারেন।
- এমন পোশাক পরুন যা সহজেই পরা এবং খুলে ফেলা যায়।
- জামাকাপড় পরার সময় আপনি বসে পড়ুন।

## অকুপেশনাল থেরাপিস্ট

অকুপেশনাল থেরাপিস্টরা সেই সব ব্যক্তিদের সাহায্য করেন যাদের চলাফেরা করতে বা প্রাত্যহিক কাজকর্ম করতে সমস্যা হয়। তারা হয়তো আপনার সাথে বাসায় দেখা করতে আসতে পারেন এবং আপনাকে কোন কিছু আরো সহজে করার উপায় বের করতে সাহায্য করতে পারেন। আপনার ক্যানসারের ডাক্তার, বিশেষজ্ঞ নার্স বা জিপি আপনাকে একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট-এর কাছে রেফার করতে পারেন।

## শিশুর পরিচর্যা

যদি আপনার পরিবার থাকে, অবসন্নতার মোকাবিলার সময় আপনার হয়তো তাদের দেখাশোনা করায় অসুবিধা হতে পারে। যখন আপনি আপনার পরিবারের স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে পারেন না, তখন আপনার বিরক্ত লাগতে পারে। শিশুর পরিচর্যাকে সহজতর করতে আপনি কিছু জিনিস করতে পারেন:

- যে কোনো সন্তানদের ব্যাখ্যা করুন যে আপনি খুব ক্লান্ত বোধ করেন এবং আগের মত তাদের জন্য ততটা করতে পারছেন না।
- তাদের সাথে এমন কার্যকলাপের পরিকল্পনা করুন যা আপনি বসে বসে করতে পারবেন। যেমন বোর্ড গেমস বা পাজল।
- এমন জায়গায় ক্রিয়াকলাপগুলি করার পরিকল্পনা করুন যেখানে শিশুরা খেলার সময় আপনার বসে থাকার জায়গা আছে।
- ছোট শিশুদের বহন করা এড়িয়ে চলুন। তার বদলে একটি প্র্যাম বা পুশচেয়ার ব্যবহার করুন।
- বাসার কিছু কাজে সন্তানদের সম্পৃক্ত করার চেষ্টা করুন।
- পরিবার এবং বন্ধুদের থেকে সাহায্য চান এবং গ্রহণ করুন।

## গাড়ি চালানো

যদি আপনি খুব ক্লান্ত বোধ করেন, তাহলে গাড়ি চালানো কঠিন ও বিপজ্জনক হতে পারে। আপনি হয়তো স্বাভাবিকের চেয়ে কম সজাগ থাকতে পারেন, এবং মনোযোগ দিতে কম সক্ষম হতে পারেন। এছাড়া আপনার প্রতিক্রিয়ার সময় কমে যাবে। আপনার হয়তো এই পরামর্শগুলি থেকে সাহায্য হতে পারে:

- আপনি খুব ক্লান্ত বোধ করলে গাড়ি চালাবেন না।
- সম্ভব হলে, পরিবারের কোনো সদস্য বা বন্ধুকে গাড়ি চালাতে বলুন।
- যদি আপনার হাসপাতালে অ্যাপয়েন্টমেন্ট-এ যাবার প্রয়োজন হয়, নার্স বা ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন হাসপাতালের কোনো পরিবহন পাওয়া যায় কিনা।
- যদি গাড়ি চালানোর সময় আপনি ঘুমিয়ে পড়ছেন এমন বোধ করেন, একটি নিরাপদ জায়গায় থামুন আর বিরতি নিন। যখন রাস্তাগুলি সবচেয়ে ব্যস্ত থাকে তখন গাড়ি চালানো এড়িয়ে চলুন।

## কর্মস্থলে অবসন্নতার মোকাবিলা করা

আপনি হয়তো দেখতে পারেন আপনি যেভাবে কাজ করছেন তাতে অবসন্নতা প্রভাব ফেলছে।

ক্যানসার আক্রান্ত যে কেউই ইকুয়ালিটি অ্যাক্ট 2010 দ্বারা সুরক্ষিত। এর অর্থ হল নিয়োগকর্তারা ক্যানসারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে অন্যায় আচরণ করতে পারবেন না। এর আরো অর্থ হলো, ক্যানসারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সহায়তা করতে নিয়োগকর্তারা কাজে যুক্তিসঙ্গত পরিবর্তন করবেন বলে প্রত্যাশা করা হয়। যুক্তিসঙ্গত পরিবর্তন হল আপনার কাজে নিয়োগকর্তা যে পরিবর্তন আনতে পারেন যেগুলো আপনার কাজে থাকা বা কাজে ফেরত আসাকে সম্ভব করে তোলে। যে আইনগুলি বৈষম্য থেকে মানুষের সুরক্ষা করে তা জানায় যে কিছু পরিস্থিতিতে আপনার নিয়োগকর্তাকে এই পরিবর্তনগুলি অবশ্যই করতে হবে।

যদি আপনি কাজ করা চালিয়ে যেতে চান, আপনার ম্যানেজারের সাথে খোলাখুলি কথা বলুন কিভাবে আপনার কাজ কম করা যায়। এটা হল যুক্তিসঙ্গত পরিবর্তন করার অঙ্গ। পরিবর্তনগুলিতে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- নিয়মিত বিশ্রাম বা অল্প সময়ের জন্য ঘুম - আপনি কোনো কার্যকলাপ বা খাবার খাওয়ার পরে এটি উপযোগী মনে করতে পারেন
- সম্ভব হলে বাড়ি থেকে কাজ করা
- শারীরিক কাজ এড়িয়ে চলা
- যে সময়ে আপনার শক্তি বেশি থাকে তখন কাজ করার পরিকল্পনা করা।

একটি অবসন্নতার ডায়েরি ব্যবহার করলে আপনি কোন দিন বা সময়ে সবচেয়ে ক্লান্ত থাকেন তা বুঝতে সাহায্য হতে পারে। এটা আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারে যে আপনার কাজ করা বা বিশ্রাম নেওয়ার কোনটা সেরা সময়।

এছাড়াও আপনার সহকর্মীদের কাছে অবসন্নতার প্রভাবের বিষয়ে ব্যাখ্যা করলে আপনার কর্মস্থলে অবসন্নতা সামলে নিতে সাহায্য হতে পারে। আপনি কতটা ক্লান্ত তা বুঝতে কিছু ব্যক্তির পক্ষে অসুবিধা হতে পারে, বিশেষত যদি আপনাকে সুস্থ দেখায়।

আপনি হয়ত ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনশনের সাথে কথা বললে লাভবান হতে পারেন। তারা আপনার দাবি করার বেনেফিটগুলির বিষয়ে আপনাকে বলতে পারেন।

বেনেফিটগুলির বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ করে [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) -এ আমাদের তথ্য পৃষ্ঠা 'আর্থিক সহায়তা - বেনেফিটসমূহ' দেখুন

## অবসন্নতায় ভোগা কারোর দেখাশুনা করা

অনেক ব্যক্তি অবসন্নতায় ভোগা পরিবারের সদস্য, সঙ্গী, বন্ধু, বা প্রতিবেশীকে সহায়তা প্রদান করেন। অবসন্নতায় ভোগা কারোর দেখাশুনা করার অর্থ অনেক কিছু হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ব্যক্তিগত পরিচর্যা সাহায্য করা, পরিবহন প্রদান করা বা অ্যাপয়েন্টমেন্ট-এর ব্যবস্থা করা।

যদি আপনি অবসন্নতায় ভোগা কোন ব্যক্তির পরিচর্যা করেন, তাহলে সাহায্য করার জন্য অনেক সহজ জিনিস আপনি করতে পারেন:

- স্বীকার করুন যে অবসন্নতার মোকাবিলা করা কঠিন।
- পরিকল্পনা করতে একটি অবসন্নতার ডায়েরি ব্যবহার করুন। এটা আপনাদের দু'জনকে দেখতে সাহায্য করবে যে কখন অবসন্নতায় ভোগা ব্যক্তির কোনো কিছু করার জন্য শক্তি থাকে।
- আপনি যে ব্যক্তির পরিচর্যা করছেন তাকে আরো সক্রিয় হতে বা তার পথে পরিবর্তন আনতে সাহায্য করুন তাদের অবসন্নতা কমাতে।

এছাড়া আপনি যে ব্যক্তির পরিচর্যা করছেন তার সাথে হাসপাতালের অ্যাপয়েন্টমেন্ট যেতে পারেন। আপনি তার স্বাস্থ্য সেবা টিমের কাছে ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করতে পারেন যে অবসন্নতা আপনাদের দু'জনকে কিভাবে প্রভাবিত করেছে। আপনি এছাড়া তাদেরকে ব্যক্তিটির অবসন্নতার ডায়েরি দেখাতে পারেন এবং আপনি সাহায্য করার জন্য আর কী করতে পারেন সে বিষয়ে তাদের পরামর্শ চাইতে পারেন।

### নিজের দেখাশুনা করা

যখন আপনি অন্য কারো পরিচর্যা করছেন তখন আপনার নিজের দেখাশুনা করাও গুরুত্বপূর্ণ। নিশ্চিত করুন যে আপনি নিজের স্বাস্থ্যের অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলিতে উপস্থিত থাকছেন। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে আপনার প্রয়োজনীয় কোনো টিকা গ্রহণ যেমন ফ্লুয়ের ইনজেকশন। যদি আপনি নিয়মিতভাবে কোনো ওষুধ গ্রহণ করেন, আপনার কাছে এগুলির সরবরাহ থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

যদি আপনি কারোর দেখাশুনা করেন, তাহলে আপনি আপনার স্থানীয় কাউন্সিলের প্রাপ্তবয়স্ক সোশ্যাল সার্ভিসেস-কে বলতে পারেন আপনার প্রয়োজনগুলির উপর নজর দিতে যাতে আপনার কিসে সাহায্য হয় তা দেখা হয়। এটাকে পরিচর্যাকারীর মূল্যায়ন বলা হয়।

নিম্নলিখিত পরামর্শগুলিতে সাহায্য হতে পারে:

- যদি আপনার খেতে বা ঘুমাতে সমস্যা হয়, কঠিন অনুভূতি নিয়ে সমস্যায় পড়েছেন বা মোকাবিলা করতে কঠিন বোধ করছেন তাহলে আপনার ডিপি-র সাথে কথা বলুন।
- অন্যদের থেকে সাহায্য নিন বা সাহায্য চান।
- নিশ্চিত করুন যে বিশ্রাম করার জন্য আপনি ছুটির সময় পান। আপনি উপভোগ করেন এমন কোনো কিছু করুন যেমন পড়া, হাঁটতে পাওয়া বা খেতে যাওয়া।
- স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন এবং বসে খাবার খান। প্রতিদিন বাসার বাইরে যাবার চেষ্টা করুন এবং হাঁটার মত কিছু সহজ ব্যায়াম করুন। এটা আপনাকে কম শ্রান্ত আর চাপযুক্ত করতে সাহায্য করতে পারে।

আপনি আমাদের ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইনে (Macmillan Support Line) **0808 808 00 00** নম্বরে কল করে আপনার এলাকার সাপোর্ট গ্রুপগুলো সম্পর্কে জেনে নিতে পারেন। এমন কোন সাপোর্ট গ্রুপ আছে কিনা যেখানে লোকজন আপনার ভাষায় কথা বলেন তা আমরা খোঁজার চেষ্টা করতে পারি।

## আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া

আপনার যদি ক্যানসার হয় এবং আপনি ইংরেজিতে কথা না বলতে পারেন, তাহলে এটি আপনার ক্যানসারের চিকিৎসা এবং যত্নকে প্রভাবিত করবে ভেবে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন। কিন্তু আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনাকে যত্ন, সহায়তা এবং তথ্য প্রদান করবে যা আপনার চাহিদা পূরণ করে।

আমরা জানি যে কখনও কখনও লোকেরা সঠিক সমর্থন পাওয়ার ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সমস্যার মুখোমুখি হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি কাজ করেন বা আপনার পরিবার থাকে তবে হাসপাতালে অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার জন্য সময় বের করা কঠিন হতে পারে। অর্থ আর যাতায়াতের খরচের বিষয়েও আপনার চিন্তা থাকতে পারে। এই সমস্ত কিছু চাপ সৃষ্টি করতে পারে এবং এগুলির সাথে মানিয়ে নেওয়া কঠিন হতে পারে।

আমরা ক্যানসারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের ম্যাকমিলান অনুদানও (Macmillan Grants) অফার করি। এইগুলি হল এককালীন অর্থপ্রদান যা হাসপাতালের পার্কিং, ভ্রমণের খরচ, শিশুর যত্ন বা হিটিংয়ের বিলের মতো জিনিসগুলির জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

আমাদের বিনামূল্যের সহায়তার লাইন **0808 808 00 00** থেকে আপনি নিজের ভাষায় আপনার পরিস্থিতি সম্বন্ধে পরামর্শ পেতে পারেন। আপনি নার্স, আর্থিক নির্দেশনা প্রদানকারী, কল্যাণের অধিকারের পরামর্শদাতা আর কাজের সহায়তার পরামর্শদাতাদের সাথে কথা বলতে পারেন।



## ম্যাকমিলান (Macmillan) কীভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

ম্যাকমিলান(Macmillan)-এ আমরা জানি ক্যানসার নির্ণয় হলে কীভাবে সব কিছু প্রভাবিত হতে পারে, এবং আমরা আপনাকে সহায়তা করার জন্য এখানে আছি।

### ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (Macmillan Support Line)

আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন। আমরা চিকিৎসার বিষয়ের প্রশ্নগুলিতে সাহায্য করতে পারি, আর্থিক সহায়তা সম্বন্ধে আপনাকে তথ্য দিতে পারি, বা আপনার যদি কারোর সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয় তখন শোনার জন্য সেখানে থাকতে পারি। আমাদের বিনামূল্যের, গোপনীয় ফোন লাইন সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 টা থেকে রাত 8 টা পর্যন্ত খোলা থাকে। আমাদের **0808 808 00 00** নম্বরে কল করুন।

### ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট

আমাদের ওয়েবসাইটে ইংরেজিতে ক্যানসার বিষয়ে অনেক তথ্য আছে।

[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)-এ অন্যান্য ভাষাতেও আরো তথ্য আছে

এছাড়াও আমরা শুধু আপনার জন্য অনুবাদের ব্যবস্থা করতে পারি। এখানে আমাদের ইমেইল করুন: [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) আর আমাদের বলুন আপনার কোন তথ্য প্রয়োজন।

### তথ্য কেন্দ্র

আমাদের তথ্য এবং সহায়তা কেন্দ্রগুলো হাসপাতাল, লাইব্রেরি এবং মোবাইল কেন্দ্র ভিত্তিক। আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য পেতে আর কারোর সাথে সামনাসামনি কথা বলতে এর একটিতে যান। [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদেরকে **0808 808 00 00**নম্বরে কল করুন।

### লোকাল সাপোর্ট গ্রুপ

সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যানসারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) -এ আপনার এলাকার সাপোর্ট গ্রুপগুলির বিষয়ে জেনে নিন বা **0808 808 00 00** নম্বরে আমাদের কল করুন।

### ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি

আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)-এ কথা বলতে পারেন। আপনি দিনে বা রাতে যে কোনো সময়ে এতে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনি এখানে নিজের অভিজ্ঞতাগুলো শেয়ার করতে পারেন, প্রশ্ন করতে পারেন, বা কেবল লোকজনের পোস্ট পড়তে পারেন।

## আপনার ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের কাছে আপনার ভাষায় তথ্য আছে:

### ক্যানসারের মোকাবিলা করা

- ক্যানসার এবং করোনাভাইরাস
- যুক্তরাজ্যে ক্যানসারের পরিচর্যা
- আপনার ক্যানসার হলে বেনেফিটগুলি দাবি করা
- খাবার খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যানসার
- জীবনের অবসান
- শরণার্থী এবং আশ্রয়প্রার্থী মানুষদের জন্য স্বাস্থ্যসেবা
- স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস
- আপনার ক্যানসার হলে খরচে সাহায্য
- যদি আপনার ক্যানসার রোগনির্ণয় হয়
- LGBTQ+ ব্যক্তি এবং ক্যানসার
- সেপসিস এবং ক্যানসার

- ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি
- ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার

### ক্যানসারের ধরন

- স্তন ক্যানসার
- সার্ভিকাল ক্যানসার
- বৃহদান্ত্রের ক্যানসার
- ফুসফুসের ক্যানসার
- প্রোস্টেট ক্যানসার

### চিকিৎসাসমূহ

- কেমোথেরাপি
- রেডিওথেরাপি
- সার্জারি

এই তথ্য দেখতে, [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) -এ যান

## সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

এই সকল তথ্য রচনা ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান (Macmillan) ক্যানসার সাপোর্ট -এর ক্যানসার তথ্য উন্নয়ন (Cancer Information Development) দল। একটি অনুবাদ কোম্পানি কর্তৃক এটি বাংলা ভাষায় অনূদিত হয়েছে।

আমাদের ওয়েবসাইটে ইংরেজিতে আমাদের শ্রান্তি (অবসন্নতা) সম্পর্কিত বিষয়বস্তুর উপর ভিত্তি করে, এখানে দেওয়া তথ্যগুলি সরবরাহ করা হয়েছে।

এই তথ্য প্রাসঙ্গিক বিশেষজ্ঞেরা পর্যালোচনা করেছেন, এবং আমাদের প্রধান মেডিক্যাল সম্পাদক, প্রফেসর টিম ইভসন, কনসালটেন্ট মেডিক্যাল অনকোলজিস্ট তা অনুমোদন করেছেন।

সেই সব ক্যানসার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ জানাচ্ছি যারা এই তথ্য পর্যালোচনা করেছেন।

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলোর বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে

[cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)-এ আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

### বিষয়বস্তুর পর্যালোচনা: 2023 আগামী পরিকল্পিত পর্যালোচনা: 2027

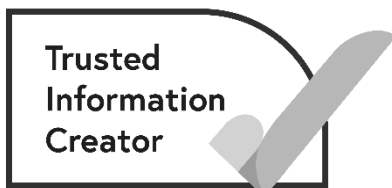
MAC15754\_Bengali

### আপনার ভাষায় ম্যাকমিলানের সাথে কথা বলুন

আপনি 0808 808 00 00 এ ম্যাকমিলানকে (Macmillan) বিনামূল্যে কল করতে পারেন এবং একজন দোভাষীর মাধ্যমে আমাদের সাথে আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনার উদ্বেগ ও চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো নিয়ে আপনি আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনি যখন কল করেন তখন শুধু আপনার ভাষা ইংরেজিতে বলুন। আমরা সপ্তাহে 7 দিন খোলা থাকি, সকাল 8টা থেকে রাত 8টা।

আমরা যে তথ্য প্রদান করি তা সঠিক এবং আপ-টু-ডেট কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা সর্বাত্মক প্রচেষ্টা করি তবে আপনার পরিস্থিতি অনুসারে বিশেষজ্ঞ পেশাদার পরামর্শের বিকল্প হিসাবে এটির উপর নির্ভর করা উচিত নয়। যতদূর আইনের দ্বারা অনুমোদিত, ম্যাকমিলান এই প্রকাশনায় থাকা কোনো তথ্য বা এতে অন্তর্ভুক্ত বা উল্লেখ করা তৃতীয় পক্ষের তথ্য বা ওয়েবসাইট ব্যবহারের ক্ষেত্রে দায় স্বীকার করেন না।

© ম্যাকমিলান ক্যানসার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) 2023, ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড, (SC039907) এবং আয়েল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। এছাড়া নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডেও কাজ করে। নিবন্ধিত দপ্তর 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ।



Patient Information Forum

পৃষ্ঠা 19 মোট 34 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2023: শ্রান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার

## 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\_Bengali

### **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*