

Yorgunluk (bitkinlik) ve kanser

Bu broşürdeki bilgiler yorgunluk hakkındadır. Bitkinlik, kendinizi çok yorgun hissetmeniz anlamına gelmektedir. Bunun nedeni kanser hastalığı veya kanser tedavileri olabilir.

Altı çizili kelimeler, belgenin sonundaki kelime listesinde açıklanmaktadır. Kelime listesinde, kelimelerin İngilizce dilinde söylenişleri de yer almaktadır.

Bu bilgilerle ilgili herhangi bir sorunuz varsa tedavi gördüğünüz hastanedeki doktorunuza veya hemşirenize danışabilirsiniz.

Ayrıca haftanın 7 günü sabah 8'den akşam 8'e kadar **0808 808 00 00** numaralı ücretsiz telefon hattından Macmillan Cancer Support'u arayabilirsiniz.

Tercümanlarımız bulunmaktadır, böylece bizimle kendi dilinizde konuşabilirsiniz. Bizi aradığınızda, lütfen hangi dilde konuşmak istediğinizi İngilizce olarak belirtin.

macmillan.org.uk/translations adresinde kanserle ilgili diğer dillerde bilgiler bulunmaktadır.

Bu broşürdeki bilgiler şunlar hakkındadır:

- Yorgunluk nedir?
- Yorgunluğun nedeni nedir?
- Yorgunluğu yönetme yöntemleri
- İş yerinde yorgunlukla baş etmek
- Yorgunluk yaşayan birine bakmak
- Sizin için doğru bakım ve desteği almak
- Macmillan size nasıl yardımcı olabilir?
- Kelime listesi
- Kendi dilinizde daha fazla bilgi
- Referanslar ve teşekkür

Yorgunluk nedir?

Yorgunluk, kendinizi çoğu zaman veya her zaman çok bitkin hissetmenizdir. Bu, kanser hastaları arasında yaygın bir sorundur.

Kanserin neden olduğu yorgunluk, kanser hastası olmayan birinin yaşadığı yorgunluktan farklıdır. Kanser hastaları bir etkinlik sonrasında çok daha çabuk yorulabilir. Dinlenme veya uyuma bu yorgunluğu gidermez.

Pek çok kişide tedavi tamamlandıktan sonra yorgunluk hissi azalır. Ancak bazı kişilerde bu durum aylar veya yıllar boyu sürebilir. Herkes birbirinden farklıdır ve yorgunluğun her bir kişi için ne kadar süreceğini bilmeye olanak yoktur.

Yorgunluk sizi farklı şekillerde etkiler. Yorgunluğun bazı yaygın etkileri şunlardır:

- Saçınızı taramak veya giyinmek gibi basit şeyleri yapmakta zorlanmak
- Enerjinizin veya gücünüzün olmadığını hissetmek
- Odaklanmada ve hatırlamada zorluk yaşama
- Düşünürken, konuşurken veya karar verirken zorluk yaşama
- Hafif bir etkinlik sonrasında nefessiz kaldığınızı hissetmek
- Baş dönmesi veya sersemlik hissi
- Uyuma güçlüğü (uykusuzluk)
- Cinselliğe karşı ilgi kaybetmek
- Her zaman olduğundan daha duygusal olmak

Kendinizi yorgun hissetmek, çoğu zaman sinir bozucu ve bunaltıcı olabilir. Nasıl hissettiğinizi doktorlarınıza ve hemşirelerinize söylemeniz önemlidir. Size yardım edebilecek imkânlara sahiptirler. Ayrıca daha iyi hissetmek için kendiniz yapabileceğiniz şeyler vardır. Örneğin fiziksel olarak aktif olmak yorgunluğunuza iyi gelebilir.

Yorgunluğun nedeni nedir?

Yorgunluğa şunlar neden olabilir:

- Kanser
- Kanser tedavileri
- Anemi
- Beslenme problemleri
- Diğer sağlık problemleri
- Kanserin psikolojik etkileri

Kanser

- Bazı kişilerde yorgunluğa kanser neden olabilir.
- Buna kanserin belirtileri neden olabilir. Örneğin vücudunuzun bazı bölümlerinde kanserden kaynaklanan sıvı birikimleri nedeniyle şişlik olabilir. Bu şişlikler vücudunuzun bu bölümlerinde ağırlık hissetmenize neden olabilir ve hareket etmeniz zorlaşabilir.
- Kanser, kırmızı kan hücrelerinizi azalttığı için kendinizi yorgun hissedebilirsiniz. Kırmızı kan hücre sayısının düşük olmasına anemi adı verilir.
- Meme veya prostat kanserinde olduğu gibi hormon seviyelerinde değişikliğe neden olan kanserler yorgunluğa neden olabilir.

Kanser tedavileri

- Yorgunluk kanser tedavisi nedeniyle oluşuyorsa genellikle tedavi sona erdikten sonra geçer. Ancak bazı kişilerde bu durum aylarca veya yıllarca sürebilir.
- Ameliyat: Ameliyat sonrası yorgunluk genellikle geçicidir, ancak ameliyatın türüne bağlıdır.
- Kemoterapi ve radoterapi: Yorgunluk genellikle tedavi sona erdikten 6 ile 12 ay sonra sona erer, ancak bazı durumlarda daha uzun sürebilir. Bazen bu tedaviler nefes darlığı veya kalp problemleri gibi uzun dönem etkilere neden olmaktadır. Bunlar muhtemelen sizi daha yorgun hissettirir. Kemoterapi ve radoterapi de anemiye neden olabilir.
- Hormon tedavisi ve hedefe yönelik tedavi: Bu tedavilerden bazıları tedavi süresince yorgunluğa neden olabilir.

Ameliyat, kemoterapi, radoterapi ve kanser tedavisinin yan etkileri hakkında Türkçe dilinde hazırlanmış daha fazla bilgiye sahibiz. macmillan.org.uk/translations adresini ziyaret edin veya **0808 808 00 00** numaralı telefonu arayın.

Anemi

Anemi kanda yeteri kadar Hemoglobin (Hb) olmamasından kaynaklanır. Hemoglobin, alyuvar hücreleri içinde bulunur ve bize enerji veren oksijeni vücudun her yerine taşır. Aneminiz varsa şunları hissedebilirsiniz:

- Yorgunluk
- Nefes almada güçlük
- Baş dönmesi veya bayılacakmış gibi hissetmek

Anemi, kemoterapi veya radoterapi nedeniyle oluşmuş olabilir. Doktorunuz aneminiz olup olmadığını kontrol edebilir. Aneminiz varsa daha iyi hissetmeniz için tedavi olmanız gerekir.

Beslenme problemleri

Normal olarak yediğiniz miktarda yemek yiyemiyorsanız, bu daha az enerjiye sahip olmanıza ve kendinizi yorgun hissetmenize neden olabilir. Yeme sorununuz varsa bunu hemşirenize veya doktorunuza söylemeniz önemlidir.

Mideniz bulanıyorsa ve yemek yiyemiyorsanız doktorunuza söyleyin. Yardımcı olması için size bir ilaç verebilir. Mide bulantısı için ilaç alamıyorsanız veya aldığınız ilacı kusarak çıkarıyorsanız doktorunuzla veya hemşirenizle konuşun. Bulantıyı durdurucu ilaçları almanın farklı yöntemleri bulunmaktadır.

Size daha fazla bilgi sağlayabilecek kendi dilinizde yazılmış Beslenme sorunları ve kanser broşürümüz mevcuttur. macmillan.org.uk/translations adresini ziyaret edin veya **0808 808 00 00** numaralı telefonu arayın.

Ağrı

Ağrınız varsa bu yorgunluğa neden olabilir. Ağrı kesiciler ve ağrıya yönelik diğer tedaviler yardımcı olabilir. Ağrınız geçerse bu yorgunluğunuza da iyi gelecektir.

Diğer tıbbi sorunlar

Diyabet, kalp veya tiroit sorunları yorgunluğu artırabilir. Başka rahatsızlıklar için ilaç alıyorsanız bazen bu da kendinizi yorgun hissetmenize neden olabilir.

Kas gücünde kayıp

Yorgunluk hissediyorsanız zaman içinde daha az aktif olursunuz. Düzenli olarak kullanılmadığında kaslarınız zayıflar. Zayıf kaslara sahip olmak, basit hareketleri yaparken zorlanmanız ve yorulmanız anlamına gelmektedir. Aynı zamanda düşme riskiniz de artmaktadır.

Fiziksel olarak aktif olmanız, kaslarınızı güçlü tutmanın ve enerjinizi yükseltmenin en iyi yoludur.

Kanserin duygusal etkileri

Yorgunluk hissi kanserin duygusal etkilerinden kaynaklanabilir. Kişiler kanser hastası olduklarında farklı duygulara sahip olurlar. Endişelenebilir, mutsuz hissedebilir veya kızgın olabilirsiniz. Hisler söz konusu olduğunda doğru veya yanlış diye bir şey yoktur. Zorlayıcı duygular hissetmek bazen uyku uyumayı zorlaştırır. Yeteri kadar uyuyamamak, daha da yorgun hissetmenize neden olabilir.

Konuşma ve tamamlayıcı terapiler de dâhil olmak üzere yararlı bulabileceğiniz farklı duygusal destek türleri bulunmaktadır.

Yorgunluğu yönetme yöntemleri

Sağlık ekibinizin yardımcı olabileceği hususlar

Sağlık ekibinizle yorgunluk hakkında konuşmanız önemlidir. Bu konuda iyileşme sağlamanın yöntemleri olabilir.

Doktorunuz, anemi gibi tedavi edilebilecek herhangi bir yorgunluk nedeni olup olmadığını kontrol edecektir. Sizi muayene edebilir ve bazı kan testleri yapılabilir. Aynı zamanda aldığınız ilaçlara da bakabilir. Bu, yorgunluk hissini azaltmak için ilaçlarınızda bir değişiklik yapıp yapılamayacağını görmek içindir. Örneğin uykulu hissetmenize neden olan bir tabletin dozunu azaltabilir.

Yorgunluk için ilaç tedavileri

Hâlihazırda yorgunluğu önlemeye veya iyileştirmeye yardımcı olan bir ilaç tedavisi bulunmamaktadır. Diğer sağlık problemlerinin tedavisi için kullanılan steroidler bazen yardımcı olabilir. Ancak steroidlerin yan etkileri bulunmaktadır. Doktorunuzla olası yararları ve dezavantajları hakkında konuşmalısınız.

Yeni ve daha iyi tedavileri bulmak için araştırma çalışmaları yapılmaktadır. Bunların arasında yorgunluk için ilaç tedavileri de bulunmaktadır. Günümüzde birçok hastane bu çalışmalara katılmaktadır. Yorgunluğun tedavisi için yapılan araştırma çalışmalarına katılıp katılamayacağınızı doktorunuza sorun.

Destek almak

Yorgunlukla baş etmekte zorlanıyorsanız yaşadığınız sorunları doktorunuza veya hemşirenize anlatmak yardımcı olabilir.

Doktorunuza ve hemşirenize yapmakta zorlandığınız aktiviteleri söyleyin. Bu aktiviteler arasında merdivenlerden çıkmak, yemek yapmak veya banyo yapmak olabilir. Yorgunluğunuzu daha da artıran veya hafifleten bir şey varsa söyleyin. Yorgunluğunuzla ilgili bir günlük tutabilirsiniz. Örneğin gün içinde yorgunluğunuzun en üst seviyeye çıktığı veya kendimizi iyi hissettiğiniz zamanları yazın. Bunu doktorunuza veya hemşirenize gösterebilirsiniz.

Aşağıda sormak isteyebileceğiniz bazı sorular yer almaktadır:

- Yorgunluğumun nedeni nedir?
- Buna yardımcı olabilecek bir tedavi var mı?
- Yorgunluğumu azaltmak için ne yapabilirim?
- Aldığım ilaçlar enerji seviyemi etkiliyor mu?
- Ne gibi yardımlar mevcut?

Yapabileceğiniz şeyler

Yorgunluğunuzla baş etmek için yapabileceğiniz farklı şeyler bulunmaktadır. Bunlardan bazıları yorgunluğunuzu azaltabilir. Bazıları ise daha iyi baş etmenize yardımcı olabilir.

İleriye yönelik planlama

Yorgunluğunuz için ileriye yönelik planlama yapmak önemlidir. Bu, en çok yapmak istediğiniz şeyleri yapabileceğinizden emin olmanızı sağlar.

- En iyi ve en yorgun hissettiğiniz zamanları kaydetmenize yardımcı olacak bir günlük kullanın.
- Daha az yorgun hissetme olasılığınız olan zamanlara daha yoğun işlerinizi yapmayı planlamayı deneyin.
- Belirli bir aktivite sonrasında yeterli bir dinlenme süresi planlamayı deneyin.

Başkalarını düşünmeniz gerekse bile ilk önce kendi ihtiyaçlarınızı ve dinlenmenizi düşündüğünüzden emin olun.

Beslenme

- İyi beslenme enerjinizin yükselmesine yardımcı olabilir. İştahınız azaldıysa veya beslenme ile ilgili başka sorunlarınız varsa hastanede bir diyetisyen ile görüşmek istediğinizi belirtin. Diyetisyenler size en iyi gelebilecek besinler hakkında tavsiyelerde bulunabilirler.
- İştahınız yerinde olduğunda iyi beslendiğinizden emin olun. Daima yeterince sıvı tüketmelisiniz.
- Her gün ne zaman ne yediğinizi yazdığınız bir günlük tutun. Ardından belirli yiyecekleri yedikten sonra daha fazla enerjiniz olup olmadığına bakabilirsiniz. Bir başkasının yemeğinizi hazırlaması size yardımcı olabilir. Hazır yemekler satın alabilir veya evinize yemek getiren bir kuruluşu kullanabilirsiniz.

Size daha fazla bilgi sağlayabilecek kendi dilinizde yazılmış Sağlıklı beslenme adında bir broşürümüz mevcuttur. macmillan.org.uk/translations adresini ziyaret edin veya **0808 808 00 00** numaralı telefonda bizi arayın.

Fiziksel etkinlik

Fiziksel aktivite yorgunluğun azalmasına yardımcı olabilir. Aktif olmak şunlara faydalı olabilir:

- İştahınızın açılmasına
- Daha enerjik hissetmenize
- Kaslarınızın güç kazanmasına
- Uyku düzeninizin iyileşmesine

Tedavi esnasında veya sonrasında bazı fiziksel etkinlikler yapmaya başlamak genellikle güvenlidir. Fiziksel aktivite yapmaya karar verirseniz bunu güvenli bir şekilde yapmanız önemlidir. İyileşme döneminde yatakta yatmak yerine bir sandalyede oturarak işe başlayabilirsiniz. Evin içindeki yürüme mesafenizi yavaş yavaş artırabilirsiniz. Kanser teşhisinizden önce düzenli olarak fiziksel etkinlik yapmaya alışkın olsanız bile daha dikkatli davranmanız gerekmektedir.

Aşağıdakiler de dâhil olmak üzere aktif olabilmeniz için:

- Evinizde daha fazla ev işi yapın veya bahçe ile ilgilenin.
- İş yerinize, mağazalara veya arkadaşlarınızı görmeye yürüyerek veya bisikletle gidin.
- Yoga veya tai chi gibi esneme egzersizleri yapın.

Kendinizi iyi hissetmezseniz, nefessiz kalırsanız veya ağrınız olursa egzersiz yapmayın. Kendinizi iyi hissetmezseniz doktorunuza söyleyin.

Herhangi bir fiziksel etkinliğe başlamadan önce veya yaptığınız etkinliği artırmadan önce bir sağlık uzmanının tavsiyesini almanız önemlidir. Onkolog veya aile hekiminiz sizi bir fizik tedavi uzmanına yönlendirebilir. Fizik tedavi uzmanı, fiziksel sağlığınıza kavuşmanıza ve kas gücünüzü artırmanıza yardımcı olabilir.

Uyku

Yorgunluğunuz daima uykulu hissetmenize neden olabilir. Ancak bir uyku rutini belirlemek önemlidir. Pek çok kişi her gece 6 ile 8 saat arasında uyku uyumayı dener. Kaliteli bir uyku yorgunluğunuza iyi gelebilir. Aynı zamanda gündüzleri uyuma ihtiyacınızı azaltabilir.

İyi bir gece uykusu için öneriler:

- Her akşam aynı saatte yatın ve ertesi gün aynı saatte kalkın.
- Uykusuz bir geceden sonra günün geç saatlerine kadar uyumayın. Bu, uyku düzeninizin bozulmasına neden olur.
- Yürüme gibi hafif egzersizleri deneyin. Bu, doğal olarak yorgun hissetmenize ve uykuya hazır olmanıza yardımcı olur.
- Okuma, oyunlar veya bulmacalar gibi etkinliklerle zihninizi meşgul tutun. Bu, doğal olarak uykuya hazır olmanıza yardımcı olur.
- Kısa uykuların sizi nasıl etkilediğine dikkat edin. Bazı kişiler gündüz kısa bir süre uyumanın geceleri daha iyi uyumalarına yardımcı olduğunu söylerken bazıları ise daha iyi uyuyamadıklarını söylemektedir.
- Steroidler uyku sorunlarına neden olabilir. Steroid alıyorsanız doktorunuza günün erken saatlerinde alıp alamayacağınızı sorun.

Duygusal destek

Danışmanlık

Yorgunluk duygularınızı etkileyebilir. Endişelenmenize neden olabilir veya moralinizi bozabilir. Duygusal olarak sorunlar yaşıyorsanız birisine danışmayı yararlı bulabilirsiniz. Danışmanlar dinlemek üzere eğitim almışlardır. Zorlayıcı duygularla baş etmenize yardımcı olabilirler.

Pek çok hastanede danışmanlar veya kanser hastalığından etkilenen kişilere duygusal destek vermek üzere özellikle eğitilmiş personel bulunmaktadır. Onkolog hekiminiz veya uzman hemşireniz size hangi hizmetlerin verildiğini söyleyebilir. Sizi sevk de edebilirler. Bazı aile hekimlerinin çalıştıkları yerde danışmanlar bulunmaktadır veya sizi sevk edebilirler.

Destek grupları

Bazı kişiler ise yorgunluk sorununu yaşamış kişilerle konuşmanın yararlı olduğunu düşünmektedir. Birleşik Krallık'ın pek çok bölgesinde danışma grupları bulunmaktadır. Bu gruplar bazen sağlık hizmetleri uzmanları tarafından yönetilmektedir. Grubun diğer üyeleri sizinle aynı durumda olan kişilerdir.

Bölgenizdeki destek grupları için Macmillan Destek Hattını 0808 808 00 00 numaralı telefondan arayabilirsiniz. Sizinle aynı dili konuşan kişilerden oluşan bir destek grubu olup olmadığını öğrenmeye çalışabiliriz.

Tamamlayıcı tedaviler

Tamamlayıcı tedaviler daha iyi hissetmenizi sağlayabilecek tedavi veya etkinliklerdir. Bunlar kanseri tedavi etmez. Yorgunluğa faydalı olabilecek farklı tamamlayıcı tedaviler bulunmaktadır. Bunlar arasında aşağıdakiler bulunur:

- Rahatlama
- Masaj terapisi
- Yoga

Bu tedavilerin bazıları NHS tarafından sunulmaktadır. Aile hekiminiz bu konuda size daha fazla bilgi verebilir. Bunlara kanser destek grubu üzerinden de erişebilirsiniz.

Güvenli olması açısından terapistin niteliklerini ve deneyimini kontrol etmek önemlidir. Bununla ilgili yardıma ihtiyacınız varsa doktorunuza veya hemşirenize sorun ya da bizi **0808 808 00 00** numaralı telefonda arayın.

Tamamlayıcı tedaviye başlamadan önce uzman doktorunuz veya hemşireniz ile görüşün. Bazı tedaviler kanser tedavinizi etkileyebilir.

Günlük etkinlikleri yönetmek için ipuçları

Evdeki işler için desteğe ihtiyacınız varsa ailenizden, arkadaşlarınızdan veya komşularınızdan yardım etmelerini rica edebilirsiniz. Bir destek ağı oluşturmak çok büyük bir fark yaratır. Her şeyle iyi bir şekilde baş ediyor gibi gözüküyorsanız, aileniz ve arkadaşlarınız yardıma ne kadar çok ihtiyacınız olduğunu fark edemeyebilirler. Belki de sizin yardım istemenizi bekliyorlardır.

Günlük işlerinizde size yardımcı olacak aşağıdaki şeyleri yapabilirsiniz.

Ev işleri

- Yapılacak işleri bir haftaya yayın. Bir günde pek çok işi yapmak yerine her gün biraz iş yapın.
- Bahçe bakımı gibi ağır işleri mümkünse bir başkasının yapmasını isteyin.
- Yapabiliyorsanız bazı işleri oturarak yapın.
- Mümkünse destek olması için bir temizlikçi tutun. Bu pahalı olabilir. Sosyal hizmetlerden ev işleri için yardım alabilirsiniz.

Alışveriş

- Mümkünse ev alışverişine yardımcı olması için bir arkadaşınızla veya aileden birisiyle gidin.
- Pek çok büyük süpermarket internet üzerinden alışveriş ve eve teslim hizmeti sunmaktadır.
- Alışveriş yaparken market arabası kullanın, böylece ağır bir sepet taşımak zorunda kalmazsınız. Tekerlekli bir pazar çantası alışveriş esnasında ve satın aldıklarınızı eve getirirken size yardımcı olur.
- Daha az kalabalık saatlerde alışveriş yapın.
- Mağaza personelinden satın aldıklarınızın torbalanması ve arabaya taşınması için yardım isteyin.

Yemek hazırlamak

- En yorgun olduğunuz zamanlarda hazır veya önceden pişirilmiş yemekler yemeyi deneyin.
- Mümkünse yemeklerinizi oturarak hazırlayın.
- Daha az yorgun olduğunuz zamanlarda ek yemekler hazırlayın veya her zamankinden fazla yaparak yorgun olduğunuz günlerde yemek için dondurun.

Yıkanmak ve giyinmek

- Duş alırken ayakta durmak yerine mümkünse oturun. Bu daha az enerji harcamanıza yardımcı olabilir.
- Duşta mümkünse oturun ve uzun süre ayakta kalmaktan kaçının. Bir ergoterapist sizin için bir duş sandalyesi temin edebilir.

Ergoterapist

Ergoterapistler giyinme, yıkanma ve yemek yapma gibi gündelik görevleri yapmakta veya dolaşmakta güçlük çeken kişilere yardım etmektedirler. Sizi evde ziyaret ederek ev içindeki hareketlerinizi kolaylaştırıcı yöntemler bulmanıza yardımcı olabilirler. Onkologunuz, uzman hemşireniz veya aile hekiminiz sizi bir ergoterapiste yönlendirebilir.

Çocuk bakımı

Bir aileniz varsa yorgunlukla baş etmeye çalışırken onların bakımlarını üstlenmeyi zor bulabilirsiniz. Normal aile etkinliklerini yerine getirememek üzücü olabilir. Çocuk bakımını kolaylaştırmak için şunları yapabilirsiniz:

- Çocuklarınıza sıklıkla yorgun hissettiğinizi ve artık onlarla eskisi kadar çok şey yapamayacağınızı açıklayın.
- Örneğin masa oyunları veya yapboz yapmak gibi çocuklarınızla siz otururken yapabileceğiniz etkinlikler planlayın.
- Çocuklarınız oynarken sizin oturabileceğiniz yerler olan etkinlikleri planlamaya çalışın.
- Küçük çocukları kucağınızda taşımayın. Bunun yerine bir bebek veya çocuk arabası kullanın.
- Çocuklarınızı bazı ev işlerine dâhil etmeyi deneyin.
- Aile ve arkadaşlarınızdan yardım isteyin, yapılan yardım tekliflerini kabul edin.

Araç kullanmak

Kendinizi çok yorgun hissediyorsanız araç kullanmak zor ve tehlikeli olabilir. Dikkatiniz her zamankinden daha az olabilir, odaklanmakta güçlük çekebilirsiniz. Tepki verme süreniz de artabilir. Aşağıdaki önerileri yararlı bulabilirsiniz:

- Kendinizi çok yorgun hissediyorsanız araç kullanmayın.
- Mümkünse bir aile ferdinden veya arkadaşınızdan sizi gideceğiniz yere götürmesini isteyin.
- Hastane randevunuza gitmeniz gerekiyorsa doktorunuzdan veya hemşirenizden hastanenin servis aracı olup olmadığını öğrenin.
- Araç kullanırken uykunuzun geldiğini hissederseniz güvenli bir yerde durun ve mola verin.

İş yerinde yorgunlukla baş etmek

Yorgunluğun çalışma şeklinizi etkilediğini görebilirsiniz.

Kanser hastaları 2010 Eşitlik Yasası kapsamında korunmaktadır. Bu yasa, işverenlerin kanser hastalarına adil olmayan şekilde davranamayacakları anlamına gelmektedir. Ayrıca işverenlerin iş yerinde makul düzenlemeler yaparak kanser hastalarına destek olmaları gerektiği anlamına da gelmektedir.

İşvereniniz ile şu hususları konuşmalısınız:

- Çalışma saatlerinizin değiştirilmesi veya daha az çalışmanız
- İşe başlama ve çıkış saatlerinizin değiştirilerek trafiğin daha az yoğun olduğu saatlerde işe gelip gitmeniz
- İşlerinizin bir kısmını iş arkadaşlarınız ile paylaşmanız
- Çalıştığınız yere yakın bir park yerinizin olması
- Mutabık kalınan saatlerde evden çalışmak
- Fiziksel güç veya ağır kaldırmanız gereken bir işte çalışıyorsanız daha hafif bir iş yapmanız

İş arkadaşlarınıza yorgunluğun etkilerini açıklamanız, iş yerinde yorgunluğunuzu yönetmenize yardımcı olabilir. Özellikle iyi görüldüğünüzde bazı kişilerin ne kadar yorgun hissettiğinizi anlamaları güç olabilir.

Kendi işinizi yapıyorsanız Çalışma ve Emeklilik Dairesine (Department of Work and Pensions) başvurarak hakkınız olan yardımları talep etmek hakkında konuşabilirsiniz. Size daha fazla bilgi sağlayabilecek kendi dilinizde yazılmış Maddi destek - Yardımlar adında bir broşürümüz mevcuttur.

macmillan.org.uk/translations adresini ziyaret edin veya **0808 808 00 00** numaralı telefondan bizi arayın.

Yorgunluk yaşıyan birine bakmak

Pek çok kişi yorgunluk yaşıyan bir aile ferdine, arkadaşına veya komşusuna destek vermektedir. Yorgunluk sorunu olan birine bakım desteği vermek, kişisel bakımı ile ilgilenmek, ulaşım için yardımcı olmak veya randevularını düzenlemek gibi pek çok farklı işlerin yapılması anlamına gelir.

Yorgunluk yaşıyan birisinin bakımına yardımcı oluyorsanız yapabileceğiniz pek çok basit şey vardır.

- Yorgunluğun her ikiniz içinde zor olduğunu kabul edin.
- Bakımına destek olduğunuz kişinin bir yorgunluk günlüğü tutmasına yardımcı olun. Örneğın gün içinde yorgunluğun en üst seviyeye çıktığı veya kişinin kendini iyi hissettiği zamanları yazın. Bu sayede bir şeyler yapmak için ne zaman daha az veya daha çok enerjisi olduğunu ikiniz de görebilirsiniz.
- Bakımını yaptığınız kişinin daha aktif olmasına veya beslenmesinde değişiklik yapmasına yardımcı olmaya çalışın.

Ayrıca bakımına yardımcı olduğunuz kişi ile birlikte hastanedeki randevulara da gidebilirsiniz. Yorgunluğun ikinizi nasıl etkilediğini sağlık ekibine açıklamaya yardımcı olabilirsiniz. Sağlık ekibine yorgunluk günlüğünü gösterebilir ve yardımcı olabilmek için başka neler yapabileceğinizi sorabilirsiniz.

Kendinize bakmak

Başka birinin bakımına yardımcı olurken kendinize bakmak da önemlidir. Kendi sağlık randevularınıza gittiğinizden emin olun. Buna grip aşısı gibi ihtiyaç duyduğunuz aşılarda dâhildir. Düzenli olarak ilaç alıyorsanız bu ilaçların elinizde olduğundan emin olun.

Mümkünse şunları yapın:

- Mola verin.
- İyi beslenin.
- Aktif olun.
- Geceleri düzenli uyuyun.
- Örneğın destek grubundaki diğer bakıcılarla konuşarak kendiniz için destek alın.

Bölgenizdeki destek grupları için bizi **0808 808 00 00** numaralı telefonda arayabilirsiniz. Sizinle aynı dili konuşan kişilerden oluşın bir destek grubu olup olmadığını öğrenmeye çalışabiliriz.

Sizin için doğru bakım ve desteği almak

Kanser hastasıysanız ve İngilizce konuşmuyorsanız bunun kanser tedavinizi ve bakımını etkileyeceğinden endişe duyabilirsiniz. Ancak sağlık ekibinizin ihtiyaçlarınızı karşılayacak bakımı, desteği ve bilgileri size vermesi gerekir.

İnsanların bazen doğru desteği alma konusunda daha fazla zorluklarla karşılaşabileceğini biliyoruz. Örneğin çalışıyorsanız veya bir aileniz varsa hastane randevularına gitmek için zaman bulmakta zorlanabilirsiniz. Para ve ulaşım maliyetleri hakkında da endişelenebilirsiniz. Bütün bunlar stres yaratabilir ve baş etmesi zor olabilir.

Ancak yardım almanız mümkün. **0808 808 00 00** numaralı ücretsiz destek hattımız size durumunuzla ilgili olarak kendi dilinizde önerilerde bulunabilir. Hemşirelerin yanı sıra maddi işler, sosyal haklar ve iş destek danışmanlarıyla konuşabilirsiniz.

Ayrıca kanser hastalarına Macmillan hibeleri sunmaktayız. Bunlar hastanede park ücretlerini ödemek, seyahat masraflarını, çocuk bakımı veya ısınma harcamalarını karşılamak üzere kullanılacak tek seferde yapılan ödemelerdir.

Macmillan size nasıl yardımcı olabilir?

Macmillan olarak kanser teşhisinin her şeyi nasıl etkileyebileceğini biliyoruz ve size yardımcı olmak için yanınızdayız.

Macmillan Destek Hattı

Tercümanlarımız bulunmaktadır, böylece bizimle kendi dilinizde konuşabilirsiniz. Sadece konuşmak istediğiniz dili İngilizce olarak bize belirtin. Tıbbi sorularınızı yanıtlamaya yardımcı olabilir, maddi destek konusunda bilgi verebilir veya birisiyle konuşmak isterseniz sizi dinlemek için yanınızda olabiliriz. Ücretsiz ve gizli telefon hattı haftanın 7 günü sabah 8'den akşam 8'e kadar açıktır. **0808 808 00 00** numaralı telefondan bizi arayın.

İnternet üzerinden sohbet

Bize internet üzerinden bir sohbet mesajı göndererek tercüman istediğinizi belirtebilirsiniz. Bize konuşmak istediğiniz dili İngilizce olarak söyleyin. Sizinle iletişime geçecek birisini bulacağız. İnternet sitesindeki sayfalarda görüntülenen "Chat to us" (Bizimle sohbet edin) düğmesine tıklayın. **macmillan.org.uk/talktous** adresini de ziyaret edebilirsiniz.

Macmillan internet sitesi

İnternet sitemizde kanserle ilgili pek çok bilgi yer almaktadır. **macmillan.org.uk/translations** adresinde diğer dillerde de pek çok bilgi yer almaktadır.

Size özel tercüme yapılmasını da sağlayabiliriz. Neye ihtiyacınız olduğunu bize bildirmek için **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** adresine bir e-posta gönderin.

Bilgi merkezleri

Bilgi ve destek merkezlerimiz hastanelerde, kütüphanelerde ve mobil merkezlerde bulunmaktadır. Bunlardan birini ziyaret ederek ihtiyaç duyduğunuz bilgileri alabilir ve birisiyle yüz yüze görüşebilirsiniz. Size en yakın merkezi

macmillan.org.uk/informationcentres adresinden veya **0808 808 00 00** numaralı telefondan bizi arayarak bulabilirsiniz.

Yerel destek grupları

Bir destek grubunda kanserden etkilenen diğer kişilerle konuşabilirsiniz. Bölgenizdeki destek gruplarını **macmillan.org.uk/supportgroups** adresinden veya **0808 808 00 00** numaralı telefondan bizi arayarak bulabilirsiniz.

Kelime listesi

Kelime	İngilizce	İngilizcede söylenişi	Anlamı
Ameliyat	Surgery	Sörciri	Tüm kanserli parçaların cerrahi yolla alınması ile gerçekleştirilen kanser tedavisi. Aynı zamanda cerrahi işlem veya operasyon olarak da bilinmektedir.
Anemi	Anaemia	Anemya	Kanser tedavileri, kanınızdaki <u>kırmızı kan hücrelerinin (alyuvarların)</u> sayısını azaltabilir.
Danışman	Counsellor	Kansulır	İnsanların duygusal veya kişisel sorunlarla başa çıkmasına yardımcı olmak üzere eğitim almış kişiler.
Diyabet	Diabetes	Diyabitis	Vücudun şekeri düzgün şekilde kullanamaması nedeniyle kan şekeri değerinin çok yükseldiği durumdur.
Diyetisyen	Dietician	Diyatışın	Gıda ve beslenme uzmanıdır. Sizin için hangi besinlerin en iyisi olduğunu söyler. Aynı zamanda diyetinizle ilgili bir sorun olduğunda size tavsiyelerde bulunur.
Fizyoterapist	Physiotherapist	Saykoterapist	Bir hastalıktan veya yaralanmadan sonra hastanın hareket kabiliyeti kazanmasına veya normal hayatına dönmesine yardımcı olan uzmandır.
Hedefe yönelik tedavi	Targeted therapy	Targıtıd terapi	Kanser hücrelerini hedefleyerek saldırmak üzere kullanılan bir kanser tedavisidir.
Hormon	Hormone	Hormon	Organların nasıl çalışacağını kontrol eden ve vücutta üretilen bir madde. Farklı hormon türleri mevcuttur.

Hormon tedavisi	Hormonal therapy	Hormonal terapi	Vücuttaki hormonları etkileyerek çalışan bir kanser tedavisi.
Hücreler	Cells	Sells	Vücudumuzdaki organları ve dokuları oluşturan çok küçük yapı blokları.
İştah	Appetite	Apıtayt	Yemek yeme isteğinin olması.
Kemoterapi	Chemotherapy	Kimoterapi	Kanser <u>hücrelerini</u> öldürmek için ilaçlardan faydalanan bir kanser tedavisi.
Makul düzenlemeler	Reasonable adjustments	Rezonabil edjastmınts	İşvereninizin iş yerinde kalmanız veya iş yerine dönebilmeniz için yapabileceği değişikliklerdir. Kişileri ayrımcılığa karşı koruyan yasalar, işvereninizin belirli durumlarda bu değişiklikleri yapması gerektiğini belirtmektedir.
Masaj	Massage	Massaj	Tamamlayıcı bir tedavi olup gerginliği azaltmak için dokunma ve hafif baskı uygulamayı içerir.
Nefes almada güçlük	Breathlessness	Bıretlısnıs	Nefes almakta zorlanmak ve hızlı şekilde nefes almak.
Radyoterapi	Radiotherapy	Radyoterapi	Kanser hücrelerini öldürmek için röntgen ışınları gibi yüksek enerjili ışınlar kullanılan bir kanser tedavisidir.
Steroidler	Steroids	Sıteroids	Bazı kişilerin kanser tedavilerinin parçası olarak alabilecekleri bir ilaç.
Tai chi	Tai chi	Tay çi	Yavaş hareketlerle, derin nefes almayı ve rahatlamayı bir araya getiren bir egzersiz türüdür.
Tiroit	Thyroid	Tayroyd	Boyunda bulunan ve kana hormon salgılayan bir bez.

Yoga	Yoga	Yoga	Yavaşça yapılan esneme hareketleri, derin nefes alma ve hareketlerin kullanılması ile yapılan bir tür egzersiz.
------	------	------	---

Kendi dilinizde daha fazla bilgi

Aşağıdaki konularda kendi dilinizde hazırlanmış bilgilere sahibiz:

Kanser türleri <ul style="list-style-type: none">• Meme kanseri• Kalın bağırsak kanseri• Akciğer kanseri• Prostat kanseri Tedaviler <ul style="list-style-type: none">• Kemoterapi• Radyoterapi• Ameliyat	Kanserle yaşam <ul style="list-style-type: none">• Kanser ve koronavirüs• Kanser hastası olarak sosyal yardım talebinde bulunmak• Beslenme sorunları ve kanser• Yaşamın sonu• Sağlıklı beslenme• Kanser olduğunuzda maliyetlere yönelik yardım• Kanser tanısı aldıysanız – Hızlı bir kılavuz• Sepsis ve kanser• Kanser tedavisinin yan etkileri• Yorgunluk (bitkinlik) ve kanser
--	--

Bu bilgileri görmek için lütfen macmillan.org.uk/translations adresini ziyaret edin.

Referanslar ve teşekkür

Bu broşürdeki bilgiler, Macmillan Cancer Support'un Kanser Bilgi Geliştirme ekibi tarafından yazılmış ve düzenlenmiştir. Bir tercüme şirketi tarafından tercüme edilmiştir.

Burada verilen bilgiler, Macmillan'ın **Yorgunlukla baş etmek** adlı broşürünü esas almaktadır. Size bu belgenin bir nüshasını gönderebiliriz, ancak broşürün tamamı İngilizce dilinde hazırlanmıştır.

Bu bilgiler ilgili uzmanlar tarafından gözden geçirilmiştir ve Baş Tıbbi Editörümüz olan Danışman Tıbbi Onkolog ve Macmillan Baş Tıbbi Editörü Profesör Tim Iveson tarafından onaylanmıştır.

Ayrıca bu bilgileri gözden geçiren kanserden etkilenmiş herkese teşekkür ederiz.

Sunduğumuz tüm bilgiler mevcut en iyi kanıtlara dayanmaktadır. Kullandığımız kaynaklara yönelik daha fazla bilgi için lütfen bizimle iletişime geçin:
cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC15754_Turkish

İçeriğin gözden geçirilme tarihi: 2018

Bir sonraki planlı gözden geçirme tarihi: 2021

Bu içerik hâlen revize edilmektedir

Sağladığımız bilgilerin doğru ve güncel olmasından emin olmak için her türlü çabayı göstermekteyiz, ancak bu bilgiler sizin durumunuzu göz önüne alarak bir uzman tarafından verilen tavsiyelerin yerine geçmemelidir. Yasaların izin verdiği ölçüde, Macmillan bu yayında yer alan bilgilerin veya üçüncü tarafların sağladığı bilgilerin veya dâhil olan veya aktarılan internet sitesinin kullanımına yönelik herhangi bir yükümlülüğü kabul etmemektedir.

© Macmillan Cancer Support 2022, İngiltere ve Galler (261017), İskoçya (SC039907) ve Man Adasında (604) tescilli bir hayır kurumudur. Kuzey İrlanda'da da faaliyet göstermektedir. 2400969 şirket numarasıyla İngiltere ve Galler'de tescilli, garanti ile sınırlı şirket. Man Adası şirket numarası 4694F'dir. Kayıtlı merkez: 89 Albert Embankment, Londra SE1 7UQ.



Patient Information Forum

Tiredness (fatigue) and cancer

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

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes how to say the words in English.

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 freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak 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 language at **macmillan.org.uk/translations**

This information is about:

- What is fatigue?
- What causes fatigue?
- Ways to manage fatigue
- Coping with fatigue at work
- Caring for someone with fatigue
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- Word list
- 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 caused by cancer is different from the tiredness that someone without cancer can get. People with cancer may get tired more quickly after activity and resting or sleeping does not relieve the tiredness.

For most people, fatigue gets better after treatment finishes. But for some it may continue for months or even years. Everyone is different and there is no way to know how long fatigue may last for each person.

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)
- 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?

Fatigue may be caused by:

- the cancer
- cancer treatments
- anaemia
- eating problems
- other health problems
- psychological effects of cancer.

The cancer

- For some people, the cancer may cause fatigue.
- This might be because of the symptoms of cancer. For example, parts of your body may be swollen because the cancer has caused a build-up of fluid. This can make them feel heavy and it can be difficult to move around.
- You may feel tired because the cancer has reduced the number of red blood cells. A reduced number of red blood cells is called anaemia.
- Cancers that cause changes in hormone levels, such as breast or prostate cancer, may cause fatigue.

Cancer treatments

- If fatigue is caused by cancer treatment, it usually gets better after treatment finishes. But for some people it may continue for many months, or even years.
- Surgery – Fatigue after surgery is usually temporary but depends on the type of surgery.
- Chemotherapy and radiotherapy – 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 or heart problems. These are likely to make you feel more tired. Chemotherapy and radiotherapy may also cause anaemia.
- Hormonal therapy and targeted therapy – Some of these therapies can cause fatigue for the time that you are taking them.

We have more information in your language about surgery, chemotherapy, radiotherapy and side effects of cancer treatment. Visit macmillan.org.uk/translations or call **0808 808 00 00**.

Anaemia

Anaemia is caused by not having enough haemoglobin (Hb) in the blood. Haemoglobin is found in red blood cells and takes oxygen around the body, which gives us energy. If you have anaemia you may feel

- tired
- breathless
- dizzy and light-headed.

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. It is important to tell your nurse or doctor if you are having problems eating.

If you are nauseous and cannot eat, tell your doctor. They 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.

We have a factsheet in your language called Eating problems and cancer that gives more information. Visit macmillan.org.uk/translations or call **0808 808 00 00**.

Pain

If you have pain, this can cause fatigue. Painkillers and other treatments for pain can help. If your pain is relieved, it can also help your fatigue.

Other medical problems

Diabetes, heart problems or thyroid problems may also make fatigue worse. Sometimes, if you are taking medicines for other conditions, these can make you feel tired too.

Loss of muscle strength

If you have fatigue, you may become less active over time. When your muscles are not being used regularly, they become weaker. Having weak muscles means you will find it difficult and tiring to do even simple tasks. It may also mean you are more at risk of falling over.

Being physically active is the best way to keep your muscle strength and build up your energy.

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. Sometimes, feeling difficult emotions can make it harder to sleep. Then not getting enough sleep can make you more tired.

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

Ways to manage fatigue

Ways your healthcare team can help

It is important to talk about fatigue with your healthcare team. There may be ways to improve it.

Your doctor will check for any causes of fatigue that can be treated, such as anaemia. They may examine you and you may have some blood tests. They may also look at the medicines you are taking. This is to check whether they can make changes to them that might improve fatigue. For example, they may reduce the dose of a tablet that makes you sleepy.

Drug treatments for fatigue

There are not any drug treatments to help prevent or improve fatigue yet. Steroids, which are used to treat other health problems, can sometimes be helpful. But they can have side effects, so you should talk to your doctor about the possible benefits and disadvantages.

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

If you are finding it difficult to cope with fatigue, it can help to explain any problems to your doctor or nurse.

Tell them about the activities you find difficult. These activities may be things like climbing stairs, cooking or bathing. Let them know if anything makes the fatigue better or worse. You could try keeping a diary of your fatigue. For example, note down times of day when it is worse or things that help you feel better. You can show it to your doctor or nurse.

Here are some questions you may like to ask:

- What could be causing my fatigue?
- Are there any treatments that may help?
- What can I do to reduce my fatigue?
- Could my medicines be affecting my energy level?
- What help is available?

Things you can do

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

- Use a diary to help you 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.
- Try to plan enough time to rest after a period of activity.

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

Diet

- Eating well can help increase your energy. If you have a reduced appetite or have other problems eating, ask to see a dietitian at the hospital. They can give you advice on what is best to eat.
- When your appetite is good make sure you eat well. You should 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. It might help if someone else can prepare food for you. Or you could buy ready-made meals or use an organisation that delivers meals to your home.

We have a factsheet in your language called Healthy eating that gives more information. Visit macmillan.org.uk/translations or call us on **0808 808 00 00**.

Physical activity

Physical activity can help reduce fatigue. Being active may help

- boost your appetite
- give you more energy
- build up your muscle strength
- improve sleep.

It is usually safe to start some physical activity during or after treatment. If you decide to do some physical activity, it is important to make sure you do it safely. You could start by sitting up in a chair rather than lying down in bed while you are recovering. Gradually build up to walking short distances around the house. Even if you have been used to regular physical activity before you were diagnosed with cancer, you may need to be more careful.

There are lots of ways you can become more active, including:

- doing more in your house, such as housework or gardening
- walking or cycling to work, shops, or to see friends
- stretching exercises like yoga or tai chi.

Do not exercise if you feel unwell, breathless, or if you have pain. Tell your doctor if you feel unwell.

Before you start to do any physical activity or increase the amount you do, it is important to get advice from a healthcare professional. Your cancer specialist or GP can refer you to a physiotherapist. They can help you build up your physical fitness and muscle strength.

Sleep

Your fatigue may make you feel like sleeping all the time. But it is important to keep to a sleep routine. Most people 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 get 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 sleep better at night, while others sleep less well after them.
- Steroids can cause sleep problems. If you are taking steroids, ask your doctor if you can take them earlier in the day.

Emotional support

Counselling

Fatigue can affect your emotions. It can make you feel more anxious or lower in mood. If you are struggling emotionally, you may find counselling helpful.

Counsellors are trained to listen. They can help you deal with difficult emotions.

Many hospitals have counsellors or staff 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.

Support groups

Some people find it helps to talk to other people who have had fatigue. Most areas in the UK have support groups. They are sometimes led by a healthcare professional. 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 try to find out if there is a support group where people speak the same language as you.

Complementary therapies

Complementary therapies are treatments or activities that can make you feel better. They do not treat cancer. There are different complementary therapies that may help with fatigue, such as:

- relaxation
- massage therapy
- yoga.

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

To stay safe, it is important to check a therapist's qualifications and experience. If you need help with this, ask your doctor or nurse, or call us on **0808 808 00 00**.

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

Tips for managing everyday activities

If you need help with things at home then you may be able to ask family, friends and neighbours. Building up a support network can make a big difference. If you always seem to be coping well, 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.
- If possible, employ a cleaner to help. This may be expensive. You may be able to get help at home from social services.

Shopping

- 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 packing and taking groceries to the car.

Preparing meals

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

Washing and dressing

- Sit down in the bath rather than standing in a shower if you can, as this may help to use less energy.
- Sit down in the shower if you can, to avoid standing for too long. An occupational therapist may be able to get you a shower seat.

Occupational therapists

Occupational therapists help people who have difficulty moving around or doing everyday tasks such as dressing, washing and cooking. 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. To make childcare easier you could:

- explain to your children that you feel tired often and will not be able to do as much with them as before.
- plan activities with your children that you can do sitting down – for example, play board games or do a puzzle.
- 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 your children in some household tasks.
- ask for and accept help from family and friends.

Driving

Driving can be difficult and dangerous if you feel very tired. You may be less alert than normal, and less able to concentrate. Your reaction time will 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 so that you do not have to drive.
- If you feel yourself falling asleep while driving, stop in a safe place and take a break.

Coping with fatigue at work

You may find 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.

You could talk to your employer about:

- changing your hours, or working less
- changing your start and finish time so you can travel to and from work at less busy times
- sharing some of your work with other colleagues
- having a parking place near to where you work
- working from home at agreed times
- doing lighter work if your job involves physical exertion or heavy lifting.

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

If you are self-employed, it can help to talk to the Department for Work and Pensions about benefits that you may be entitled to claim. We have a factsheet in your language called Financial support – benefits that gives more information. Visit macmillan.org.uk/translations or call us on **0808 808 00 00**.

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, such as 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 for you both.
- Help the person keep a diary of their fatigue. For example, note down times of day when it is worse or things that help them feel better. This will help you both see when the person with fatigue has more or less energy to do things.
- Try to help the person you care for be more active or make changes to their diet.

You can also go to appointments at the hospital with the person you care for. You could help them explain to the healthcare team how the fatigue is affecting you both. You could 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 can, try to:

- take breaks
- eat well
- be active
- get a good night's sleep
- get some support for yourself – perhaps by talking with other carers in a support group.

You can call us 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.

But help is available. 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.

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.

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**.

Web chat

You can send us a web chat message saying you would like an interpreter. Tell us, in English, the language you need, and we will arrange for someone to contact you. Click on the 'Chat to us' button, which appears on pages across the website. Or go to **macmillan.org.uk/talktous**

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**

We can also arrange translations just for you. Email us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** to tell us what you need.

Information centres

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

Word list

In English	Meaning
Anaemia	A reduced number of red blood <u>cells</u> in your blood.
Appetite	When you feel you want to eat food.
Breathlessness	Finding it harder to breath or breathing quickly.
Cells	The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
Counsellor	Someone who is trained to help people cope with their emotions or personal problems.
Chemotherapy	A cancer treatment that uses drugs to kill cancer <u>cells</u> .
Diabetes	A condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body does not use it properly.
Dietician	An expert in food and nutrition. They can tell you which foods are best for you. They can also give you advice if you have problems with your diet.
Hormonal therapy	A cancer treatment that works by affecting hormones in the body.
Hormone	A substance made by the body that controls how organs work. There are different types of hormones.
Massage	A complementary therapy that uses touch and gentle pressure to relieve tension.
Physiotherapist	A professional who helps someone use movement or exercise to recover from illness or injury.
Radiotherapy	A cancer treatment that uses high-energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells.
Reasonable adjustments	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.
Steroids	A medicine that some people may have as part of their cancer treatment.
Surgery	A way of treating cancer by removing all or part of the cancer. This is also known as having an operation.
Tai chi	A type of exercise that combines deep breathing and relaxation with slow movements.

Targeted therapy	A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells.
Thyroid	A gland in the neck that releases hormones into the blood.
Yoga	A type of exercise using gentle stretching, deep breathing and movement.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery 	<p>Living with cancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cancer and coronavirus • Claiming benefits when you have cancer • Eating problems and cancer • End of life • Healthy eating • Help with costs when you have cancer • If you're diagnosed with cancer – A quick guide • Sepsis and cancer • Side effects of cancer treatment • Tiredness (fatigue) and cancer
--	--

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 by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **Coping with fatigue**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

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

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

MAC15754_Turkish

Content reviewed: October 2018

Next planned review: 2021

Content currently being revised

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 2022, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ

