

## Слабкість (втома) та рак

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

Слова, що підкреслені в тексті, пояснюються в переліку термінів наприкінці. В цьому переліку термінів також зазначено, як ці слова вимовляються англійською мовою.

Якщо у вас виникнуть запитання з приводу цього матеріалу, зверніться до свого лікаря або середнього медперсоналу в лікарні, де ви проходите лікування.

Ви також можете телефонувати до організації Macmillan Cancer Support за безкоштовним номером **0808 808 00 00** 7 днів на тиждень з 8:00 до 20:00. У нас є перекладачі, отже ви зможете розмовляти з нами своєю рідною мовою. Зателефонувавши, скажіть англійською, яка мова вам потрібна.

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

### В цьому матеріалі висвітлюються такі теми:

- Що означає втома?
- Що викликає втому?
- Як боротись із втомою
- Як подолати втому на роботі
- Догляд за людиною, що страждає на втому
- Як вам отримати відповідну допомогу та підтримку
- Як може допомогти Macmillan
- Перелік термінів
- Додаткова інформація вашою рідною мовою
- Посилання на джерела та слова подяки

## Що означає втома?

Втома — це відчуття сильного стомлення майже весь час. Це поширена проблема для людей, що хворіють на рак.

Втома, викликана раком, відрізняється від стомленості, яка може виникнути в людини, не хворої на рак. Хворі на рак можуть стомлюватись після якоїсь діяльності швидше, і відпочинок або сон не знімає їхню стомленість.

У більшості втома послаблюється після завершення лікування. Однак у деяких людей вона може тривати місяцями та навіть роками. Всі люди різні, і неможливо дізнатись, скільки триватиме втома в кожній окремій людині.

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

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

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

## Що викликає втому?

Причиною втоми може бути:

- рак;
- лікування раку;
- анемія;
- проблеми з харчуванням;
- інші проблеми зі здоров'ям;
- психологічні наслідки раку.

## Рак

- У деяких людей втому може викликати рак.
- Це може відбуватись через симптоми раку. Наприклад, деякі частини тіла можуть набрякати, оскільки рак спричинив накопичення рідини. Через це вони можуть стати важкими та ускладнювати пересування.
- Ви можете відчувати втому через те, що рак зменшив кількість червоних кров'яних клітин. Зменшена кількість червоних кров'яних клітин називається анемія.
- Втому можуть викликати ті види раку, які призводять до змін у рівні гормонів, наприклад рак грудей або рак простати.

## Лікування раку

- Якщо втома спричинена лікуванням раку, вона зазвичай послаблюється після його завершення. Однак у деяких випадках вона може тривати багато місяців або навіть років.
- Хірургічна операція — Втома після хірургічної операції, як правило, є тимчасовою, однак залежить від виду хірургічної операції.
- Хіміотерапія та радіотерапія — Втома зазвичай проходить через 6–12 місяців після завершення лікування, однак іноді може тривати довше. В деяких випадках такі види лікування можуть спричинити довготривалі наслідки, такі як задишка або проблеми з серцем. Через них ви, скоріше за все, відчуватимете ще більшу втому. Хіміотерапія та радіотерапія також можуть викликати анемію.
- Гормональна терапія і таргетна терапія — Деякі варіанти такої терапії можуть викликати втому протягом того часу, доки триває лікування.

У нас є більше інформації вашою рідною мовою про хірургічну операцію, хіміотерапію, радіотерапію та побічні ефекти лікування раку. Відвідайте вебсторінку [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) або зателефонуйте за номером **0808 808 00 00**.

## Анемія

Анемія виникає через недостатній рівень гемоглобіну (Hb) в крові. Гемоглобін міститься в червоних кров'яних клітинах і розносить кисень по всьому організму, що дає нам енергію. Якщо у вас анемія, ви можете мати такі симптоми:

- втома;
- задишка;
- запаморочення або стані переднепритомності.

Анемія може бути спричинена хіміотерапією або радіотерапією. Ваш лікар може перевірити, чи є у вас анемія. Якщо вона є, ви можете потребувати лікування, щоб почуватись краще.

## **Проблеми з харчуванням**

Якщо ви їсте менше, ніж зазвичай, це може призвести до втрати сил і почуття втоми. Якщо у вас виникають проблеми з харчуванням, важливо повідомляти про них свого лікаря або медсестру/медбрата.

Якщо вас нудить і ви не можете їсти, скажіть про це лікарю. Він може дати вам ліки, що полегшать ваш стан. Якщо ви не можете прийняти ліки від нудоти або стримати блювоту після їх прийому, проконсультуйтеся із лікарем або медсестрою/медбратом. Є інші способи введення ліків від нудоти.

У нас є інформаційний матеріал вашою рідною мовою «Проблеми харчування та рак», в якому міститься більше інформації. Відвідайте вебсторінку [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) або зателефонуйте за номером **0808 808 00 00**.

## **Біль**

Якщо ви страждаєте від болю, це може викликати втому. В цьому випадку можуть допомогти знеболювальні та інші способи позбавлення болю. Якщо біль полегшується, це також послаблює втому.

## **Інші проблеми зі здоров'ям**

Діабет, проблеми з серцем або щитоподібною залозою також можуть посилювати втому. В деяких випадках, якщо ви приймаєте ліки від інших хвороб, вони також можуть викликати у вас втому.

## **Втрата м'язової сили**

Якщо ви відчуваєте втому, з часом можете знизитись ваша активність. Якщо м'язи не використовуються регулярно, вони стають слабшими. Через слабкі м'язи навіть прості справи будуть для вас важкими та виснажливими. Це також може означати, що ризик впасти стає для вас більшим.

Фізична активність — це найкращий спосіб підтримувати силу м'язів та накопичувати енергію.

## **Емоційні наслідки раку**

Втому можуть викликати емоційні наслідки раку. Коли люди хворіють на рак, вони відчувають різні емоції. Ви можете відчувати занепокоєння, сум або злість. Немає правильних або неправильних почуттів. Іноді переживання важких емоцій може порушувати сон. А недостатня кількість сну, в свою чергу, може призвести до ще більшої втоми.

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

# Як боротись із втомою

## Допомога з боку медичної бригади

Дуже важливо говорити про втому зі спеціалістами своєї медичної бригади. Адже можуть бути способи її подолати.

Ваш лікар перевірить, чи не викликана втома причинами, що піддаються лікуванню, наприклад анемією. Вас можуть обстежити і взяти кров на аналіз. Також лікар може переглянути ліки, які ви приймаєте. Він подивиться, чи можна щось змінити в прийомі ліків, щоб зменшити втому. Наприклад, він може зменшити дозу препарату, який викликає у вас сонливість.

## Медикаментозне лікування втоми

На сьогодні ще немає лікарських засобів, які б допомагали запобігти втомі або зменшували її. В деяких випадках можуть допомагати стероїди, які застосовуються для лікування інших проблем зі здоров'ям. Однак вони можуть мати побічні ефекти, тому вам слід проконсультуватися з лікарем щодо можливої користі та недоліків.

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

## Отримання підтримки

Якщо вам важко впоратись із втомою, бажано пояснити проблеми, що виникають, своєму лікарю або медсестрі/медбрату.

Розкажіть, що саме вам складно робити. Можливо, підніматися сходами, готувати їжу або купатись. Повідомте про те, що послаблює чи посилює втому. Можете вести щоденник стосовно втоми. Наприклад, фіксуйте час доби, коли відчуваєте більшу втому, та пишіть про те, що допомагає її послабити. Такий щоденник можна показати своєму лікарю або медсестрі/медбрату.

Запитання, які ви, можливо, хотіли поставити:

- Що може бути причиною втоми?
- Чи існують ефективні способи лікування?
- Що я можу зробити, щоб зменшити втому?
- Чи можуть мої ліки впливати на енергійність?
- Яку допомогу можна отримати?

## Що ви можете зробити самі

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

## Планування

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

- Ведіть щоденник і записуйте в ньому, коли ви почувались найкраще, а коли були найбільш втомлені.
- Намагайтесь планувати складніші справи на той час, коли ви, скоріше за все, відчуватимете меншу втому.
- Виділяйте достатньо часу для відпочинку після періоду активності.

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

## Раціон харчування

- Добре харчування може додавати вам сил. Якщо у вас знижений апетит або виникають інші проблеми з харчуванням, попросіть направити вас до дієтолога в лікарні. Він може порадити вам, що краще їсти.
- Коли у вас є апетит, обов'язково добре їжте. Завжди намагайтесь пити багато рідини.
- Ведіть щоденник і кожного дня записуйте до нього, що і коли ви з'їли. Так ви зможете побачити, чи дають вам більше сил певні продукти. Якщо хтось може приготувати для вас їжу, це було б добре. Або ж ви можете купити готові страви чи скористатись послугами служби доставки їжі додому.

У нас є інформаційний матеріал вашою рідною мовою «Правильне харчування», в якому міститься більше інформації. Відвідайте вебсторінку [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

## Фізична активність

Зменшити втому допомагає фізична активність. Якщо ви активні, це може:

- підвищити апетит;
- додати вам енергійності;
- збільшити м'язову силу;
- покращити сон.

Починати фізичну активність під час або після лікування зазвичай безпечно. Якщо ви вирішили чимось зайнятися, важливо переконатись, що це безпечно. Для початку ви можете сидіти в кріслі, а не лежати в ліжку під час одужання. Поступово збільшуйте навантаження — переходьте до прогулянок на невеликі відстані навколо будинку. Навіть якщо регулярна фізична активність була звичною для вас до того, як ви дізнались про рак, вам, можливо, доведеться проявляти більшу обережність.

Є безліч способів збільшити свою активність, зокрема:

- робити більше справ удома, наприклад, займатись хатньою роботою або працювати в саду;
- ходити на роботу, по магазинах чи до друзів пішки або їздити на велосипеді;
- виконувати вправи на розтяжку, по типу йоги або гімнастики тайцзи.

Не займайтесь, якщо відчуваєте недобре, задихаєтесь або відчуваєте біль. Якщо ви відчуваєте себе недобре, повідомте свого лікаря.

Перш ніж ви почнете чимось займатись або збільшите рівень фізичної активності, важливо порадитись із медпрацівником. Ваш спеціаліст-онколог або лікар-терапевт можуть направити вас до фізіотерапевта. Цей спеціаліст може допомогти вам покращити свою фізичну форму та збільшити м'язову силу.

## **Сон**

Через втому ви можете постійно хотіти спати. Однак важливо дотримуватись певного режиму сну. В основному люди намагаються спати від 6 до 8 годин щоночі. Міцний якісний сон може допомогти подолати втому. Він також може зменшити потребу спати вдень.

Як покращити нічний сон:

- Лягайте спати та вставайте кожного дня приблизно в той самий час.
- Намагайтесь не спати допізна після безсонної ночі. Це може призвести до порушення режиму сну.
- Намагайтесь виконувати легкі вправи, наприклад, займайтесь ходьбою. Так ви зможете відчути природну втому та захочете спати.
- Займайте свій розум читанням, іграми чи загадками. Це також допоможе викликати природне бажання спати.
- Зрозумійте, як впливає на вас денний сон. Дехто вважає, що денний сон допомагає краще спати вночі, тоді як інші після цього сплять не дуже добре.
- Проблеми зі сном можуть викликати стероїди. Якщо ви приймаєте стероїди, запитайте у свого лікаря, чи можна їх приймати в першій половині дня.

## Емоційна підтримка

### Консультування

Втома може позначатись на ваших емоціях. Вона може посилити вашу тривогу або погіршити настрій. Якщо ви опинились у складній емоційній ситуації, вам може допомогти консультування. Консультанти вміють вислухати — їх цьому вчать. Вони можуть допомогти вам упоратись зі складними емоційними переживаннями.

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

### Групи підтримки

Декому допомагає спілкування з іншими людьми, які мають досвід втоми. В багатьох регіонах Великої Британії працюють групи підтримки. Іноді ними керують медичні працівники. Інші члени групи можуть бути в такій само ситуації, як і ви.

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

### Альтернативні методи лікування

Альтернативні методи лікування — це лікувальні процедури або заняття, які можуть покращити самопочуття. Вони не лікують рак. Існують різні альтернативні методи лікування, які допомагають долати втому, а саме:

- релаксація;
- лікувальний масаж;
- йога.

Деякі з цих методів лікування можуть застосовуватись у закладах Національної служби охорони здоров'я. Ваш лікар-терапевт може надати вам більш детальну інформацію. Ви також можете отримати її в групі підтримки для хворих на рак.

З міркувань безпеки важливо перевіряти кваліфікацію та досвід відповідного фахівця. Якщо вам потрібна допомога в цьому питанні, зверніться до свого лікаря чи медсестри/медбрата або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

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



## Поради щодо повсякденних справ

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

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

### Домашнє господарство

- Розподіляйте справи на весь тиждень. Займайтесь хатньою роботою щодня потроху замість того, щоб робити все за один раз.
- За можливості просіть когось виконувати важку роботу, наприклад, працювати в саду.
- Робіть деякі справи сидячи, якщо можете.
- Запрошуйте когось для допомоги в прибиранні, якщо це можливо. Такі послуги можуть коштувати дорого. Ви можете отримати допомогу по дому від соціальних служб.

### Покупки

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

### Готування їжі

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

## **Вмивання та одягання**

- Якщо у вас є можливість, краще сидіть у ванній, ніж стійте під душем, адже так ви витратите менше сил.
- Сідайте під душем, якщо можете, щоб не стояти надто довго. Лікар-реабілітолог може підібрати вам сидіння для душу.

## **Лікарі-реабілітологи**

Лікарі-реабілітологи допомагають людям, яким важко пересуватись або виконувати повсякденні справи, наприклад одягатись, умиватись та готувати їжу. Такий спеціаліст може відвідати вас удома та допомогти зрозуміти, як полегшити ті чи інші справи. Направити вас до лікаря-реабілітолога може ваш лікар-онколог, медсестра/медбрат-спеціаліст або лікар-терапевт.

## **Догляд за дітьми**

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

- поясніть дітям, що ви часто відчуваєте втому і не зможете приділяти їм стільки ж часу, скільки й раніше;
- плануйте займатися з дітьми тим, що можна робити сидячи, наприклад, грати в настільні ігри чи збирати пазли;
- намагайтесь планувати справи так, щоб ви мали місце де посидіти, поки діти граються;
- не носіть маленьких дітей на руках, використовуйте для цього дитячі візочки;
- намагайтесь залучати дітей до виконання хатньої роботи;
- просіть рідних і друзів про допомогу та приймайте її від них.

## **Керування автомобілем**

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

- Не сідайте за кермо, якщо відчуваєте сильну втому.
- Попросіть родича або друга вас відвезти, якщо це можливо.
- Якщо вам необхідно потрапити до лікарні на прийом, запитайте в медсестри/медбрата або лікаря, чи є в лікарні свій транспорт, яким можна скористатись, щоб не сідати за кермо.
- Якщо ви відчуваєте, що засинаєте за кермом, зупиніться в безпечному місці та відпочиньте.

## Як подолати втому на роботі

Втома може позначатись на тому, як ви працюєте.

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

Ви можете поговорити зі своїм роботодавцем про:

- зміну графіку роботи або зменшення робочого навантаження;
- зміну часу початку та закінчення робочого дня, щоб їздити на роботу та з роботи в менш напружені години;
- передачу частини вашої роботи колегам;
- виділення місця для паркування поблизу місця роботи;
- віддалену роботу з дому в обумовлений час;
- виконання більш легкої роботи, якщо ваша посада передбачає фізичні навантаження або піднімання важких предметів.

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

Якщо ви самозайнята особа, корисно було б звернутись до Міністерства праці та пенсійного забезпечення, щоб дізнатись про пільги, на які ви можете претендувати. У нас є інформаційний матеріал вашою рідною мовою «Фінансова підтримка — пільги», в якому міститься більше інформації. Відвідайте вебсторінку [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

## Догляд за людиною, що страждає на втому

Багато людей надають підтримку тим, хто страждає на втому, — це може бути хтось із рідних, партнер, друг або сусід. Догляд за людиною, що страждає на втому, може означати багато чого, зокрема допомогу в догляді за собою, забезпечення транспорту або запис на прийом до лікаря.

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

- Визнати, що втома — це важке випробування для вас обох.
- Допомогти цій людині вести щоденник втоми. Наприклад, фіксувати час доби, коли втома відчувається більше, або писати про те, що допомагає її послабити. Це допоможе вам обом зрозуміти, коли у хворого більше або менше сил для тих чи інших справ.
- Намагайтесь допомогти людині, за якою ви доглядаєте, бути більш активною або вносьте зміни в її раціон харчування.

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

## Догляд за собою

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

Якщо можете, намагайтесь:

- відпочивати;
- добре їсти;
- підтримувати активність;
- добре спати вночі;
- отримувати підтримку для себе — можливо, через спілкування в групі підтримки з іншими людьми, які також доглядають за хворими.

Ви можете зателефонувати нам за номером **0808 808 00 00**, щоб дізнатись про групи підтримки, що працюють у вашому регіоні. Ми можемо спробувати з'ясувати, чи є група підтримки, учасники якої розмовляють тією ж мовою, що й ви.

## Як вам отримати відповідну допомогу та підтримку

Якщо ви хворі на рак і не розмовляєте англійською, у вас може виникнути занепокоєння, що це позначиться на лікуванні раку та догляді за вами. Однак ваша медична бригада має надавати вам допомогу, підтримку та інформацію відповідно до ваших потреб.

Ми знаємо, що інколи люди можуть стикатись із додатковими труднощами з отриманням відповідної підтримки. Наприклад, якщо ви працюєте або маєте родину, вам може бути складно знаходити час для відвідування лікарні. Ви також можете турбуватись про гроші та транспортні витрати. Все це може викликати стрес, і впоратись із цим може бути важко.

Проте у вас є можливість звернутися за допомогою. Спеціалісти нашої безкоштовної лінії підтримки **0808 808 00 00** можуть проконсультувати вас із приводу певної ситуації вашою рідною мовою. Ви можете поговорити із середнім медперсоналом, фінансовими консультантами та спеціалістами по правах на соціальне забезпечення і з питань підтримки зайнятості.

Крім того, ми надаємо хворим на рак гранти від компанії Macmillan. Це одноразові виплати, які можна використовувати для оплати паркування біля лікарні, вартості проїзду, послуг по догляді за дитиною або рахунків на опалення.

## Як може допомогти Macmillan

Співробітники компанії Macmillan знають, як діагностування раку може кардинально змінити все життя людини, тому ми завжди готові прийти вам на допомогу.

### Гаряча лінія компанії Macmillan з надання підтримки

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

### Онлайнчат

Ви можете надіслати нам повідомлення в онлайнчаті про те, що вам потрібен перекладач. Скажіть нам англійською, яка мова вам потрібна, і ми подбаємо, щоб із вами зв'язались. Натисніть кнопку «Написати нам у чаті», яку можна побачити на сторінках вебсайту. Або ж перейдіть за посиланням [macmillan.org.uk/talktous](http://macmillan.org.uk/talktous)

### Вебсайт компанії Macmillan

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

Ми також можемо організувати переклад саме для вас. Напишіть нам на адресу електронної пошти **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** про те, що вам потрібно.

### **Інформаційні центри**

Наші центри з надання інформації та підтримки працюють в лікарнях, бібліотеках та мобільних пунктах. Відвідайте один із них, щоб отримати необхідну інформацію та поговорити з кимось особисто. Знайдіть найближчий до вас центр на сторінці **macmillan.org.uk/informationcentres** або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

### **Місцеві групи підтримки**

В групі підтримки ви можете поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак. Дізнайтесь про групи підтримки, що працюють у вашому районі, на сторінці **macmillan.org.uk/supportgroups** або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

## Перелік термінів

Термін	Англійською	Як вимовляється англійською	Значення
Анемія	Anaemia	Еніміе	Зменшена кількість червоних кров'яних <u>клітин</u> .
Апетит	Appetite	Епітайт	Коли у вас виникає бажання їсти.
Гімнастика тайцзи	Tai chi	Таї чі	Вид фізичної активності, що поєднує техніку глибокого дихання та релаксацію з повільними рухами.
Гормон	Hormone	Хо:моун	Речовина, що виробляється в організмі та контролює роботу органів. Гормони бувають різних видів.
Гормональна терапія	Hormonal therapy	Хо:моунел серепі	Метод лікування раку, що діє шляхом впливу на гормони в організмі.
Діабет	Diabetes	Дайебітіз	Захворювання, ознакою якого є занадто висока кількість цукру в крові через те, що він неправильно засвоюється в організмі.
Дієтолог	Dietician	Дайітішен	Експерт з питань харчових продуктів та харчування. Він може розказати, які продукти харчування вам підходять. Він також може дати пораду, якщо у вас виникли проблеми з раціоном харчування.
Задишка	Breathlessness	Брісліснес	Утруднення або прискорення дихання.
Йога	Yoga	Йоуга	Вид фізичної активності, що поєднує легку розтяжку, техніку глибокого дихання та рухи.

Клітини	Cells	Селз	Крихітні структурні елементи, з яких складаються органи та тканини організму людини.
Консультант	Counsellor	Каунселе	Спеціаліст, який пройшов відповідну підготовку та може допомогти людям опанувати свої емоції або впоратись з особистими проблемами.
Масаж	Massage	Месаж	Альтернативний метод лікування, який передбачає зняття напруги торканням та легким тиском.
Обґрунтовані зміни	Reasonable adjustments	Різнебл еджаментс	Зміни в роботі, які може запровадити ваш роботодавець, щоб ви могли продовжувати працювати чи повернутись до роботи. Відповідно до законів, які захищають людей від дискримінації, ваш роботодавець має запровадити такі зміни в певних ситуаціях.
Радіотерапія	Radiotherapy	Рейдіоусерепі	Метод лікування раку, що передбачає використання високоенергетичного випромінювання, такого як рентгенівське, для знищення ракових клітин.
Стероїди	Steroids	Стіройдз	Лікарські препарати, які можуть застосовуватись у деяких випадках під час лікування раку.
Таргетна терапія	Targeted therapy	Та:гітід серепі	Метод лікування раку, що передбачає використання препаратів, які спрямовують свою дію на ракові клітини та атакують їх.



Фізіотерапевт	Physiotherapist	Фізієсерепіст	Спеціаліст, який допомагає людині через рухи та вправи відновитись після хвороби чи травми.
Хіміотерапія	Chemotherapy	Кімоусерепі	Метод лікування раку, що передбачає використання препаратів для знищення ракових <u>клітин</u> .
Хірургічна операція	Surgery	Сьоджері	Метод лікування раку шляхом видалення всієї пухлини або її частини. Це також називається оперативним втручанням.
Щитоподібна залоза	Thyroid	Тіроїд	Залоза на шиї, яка вкидає гормони в кров.

## Додаткова інформація вашою рідною мовою

У нас є інформація вашою рідною мовою за такими темами:

<p><b>Види раку</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рак грудей</li> <li>• Рак товстого кишечника</li> <li>• Рак легенів</li> <li>• Рак простати</li> </ul> <p><b>Методи лікування</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хіміотерапія</li> <li>• Радіотерапія</li> <li>• Хірургічна операція</li> </ul>	<p><b>Життя з раком</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рак і коронавірус</li> <li>• Отримання пільг у разі захворювання на рак</li> <li>• Проблеми харчування та рак</li> <li>• Наприкінці життя</li> <li>• Правильне харчування</li> <li>• Допомога з витратами в разі захворювання на рак</li> <li>• Якщо у вас діагностували рак. Стислий посібник</li> <li>• Сепсис і рак</li> <li>• Побічні ефекти лікування раку</li> <li>• Слабкість (втома) та рак</li> </ul>
--	---

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

## Посилання на джерела та слова подяки

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

Цей матеріал створено на основі брошури компанії Macmillan «**Як подолати втому**». Ми можемо відправити вам примірник брошури, однак у повному варіанті вона є тільки англійською мовою.

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

Також висловлюємо вдячність людям, хворим на рак, які перевірили цю інформацію.

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

MAC15754\_Ukrainian

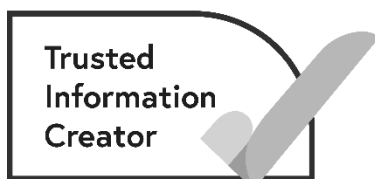
Переглянуто: жовтень 2018 р.

Наступний запланований перегляд: 2021 р.

Матеріал у процесі перегляду

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

© Macmillan Cancer Support 2022 р., благодійна організація, зареєстрована в Англії та Уельсі (261017), Шотландії (SC039907) та на о. Мен (604). Також здійснює діяльність у Північній Ірландії. Компанія з відповідальністю, обмеженою гарантіями її учасників, зареєстрована в Англії та Уельсі під № 2400969. Зареєстрована на о. Мен під № 4694F. Юридична адреса: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ



Patient Information Forum

## Tiredness (fatigue) and cancer

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

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](http://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](http://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](https://www.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](http://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](http://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](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us on **0808 808 00 00**.

## Word list

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

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\_Ukrainian

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



*Patient Information Forum*