

خستگی (کوفتگی) و سرطان

این اطلاعات در مورد کوفتگی است. کوفتگی یعنی احساس خستگی زیاد. می‌تواند ناشی از سرطان یا درمان‌های سرطان باشد.

تمامی واژگانی که زیرشان خط کشیده شده در انتهای این بخش و در فهرست واژگان تشریح شده‌اند. در این فهرست واژگان، تلفظ کلمات به زبان انگلیسی نیز آورده شده است.

اگر درباره این اطلاعات سوالی دارید، از پزشک یا پرستار خود در بیمارستانی که در آن تحت درمان هستید، بپرسید.

شما همچنین می‌توانید 7 روز هفته از ساعت 8 صبح تا 8 شب، با بخش پشتیبانی سرطان مک میلان (Macmillan Cancer Support) و از طریق شماره رایگان **0808 808 00 00** تماس بگیرید. ما مترجمان شفاهی داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. وقتی با ما تماس می‌گیرید، لطفاً به زبان انگلیسی به ما بگویید که به کدام زبان نیاز دارید.

اطلاعات بیشتری درباره سرطان به زبان دیگر در macmillan.org.uk/translations وجود دارد

این اطلاعات درباره موارد زیر است:

- کوفتگی چیست؟
- چه چیزی باعث کوفتگی می‌شود؟
- راه‌های مدیریت کوفتگی
- مقابله با کوفتگی در محل کار
- مراقبت از کسی که کوفتگی دارد
- دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما
- مک میلان (Macmillan) چه کمکی می‌تواند به شما کند
- فهرست واژگان
- اطلاعات بیشتر به زبان شما
- منابع و تقدیر و تشکر

کوفتگی چیست؟

کوفتگی زمانی است که بیشتر اوقات یا همیشه احساس خستگی می‌کنید. این یک مشکل رایج برای افراد مبتلا به سرطان است.

کوفتگی ناشی از سرطان با خستگی فرد بدون سرطان متفاوت است. ممکن است افراد مبتلا به سرطان بعد از فعالیت، سریع‌تر خسته شوند و استراحت یا خوابیدن خستگی را از بین نبرد.

برای اکثر افراد، کوفتگی پس از پایان درمان بهتر می‌شود. اما برای برخی ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها ادامه یابد. هر کس متفاوت است و هیچ راهی برای دانستن این که کوفتگی چقدر طول می‌کشد وجود ندارد.

کوفتگی می‌تواند به طرق مختلف روی شما تأثیر بگذارد. برخی از عوارض رایج کوفتگی عبارتند از:

- مشکل در انجام کارهای ساده، مانند برس زدن موها یا لباس پوشیدن
- احساس می‌کنید هیچ انرژی یا قدرتی ندارید
- مشکل در تمرکز و یادآوری چیزها
- مشکل در فکر کردن، صحبت کردن یا تصمیم‌گیری
- احساس تنگی نفس بعد از فعالیت سبک
- احساس سرگیجه یا منگی
- مشکل در خواب (بی‌خوابی)
- از دست دادن علاقه به رابطه جنسی
- احساساتی‌تر شدن بیش از حد معمول

زمانی که بیشتر اوقات احساس خستگی می‌کنید می‌تواند مستأصل‌کننده و طاقت‌فرسا باشد. مهم است که در مورد احساسی که به شما می‌دهد به پزشکان و پرستاران خود بگویید. راه‌هایی وجود دارد که ممکن است کمک کنند. همچنین کارهایی وجود دارد که می‌توانید برای خودتان انجام دهید که ممکن است مفید باشد. به عنوان مثال، فعالیت بدنی می‌تواند به کوفتگی شما کمک کند.

چه چیزی باعث کوفتگی می‌شود؟

کوفتگی ممکن است به دلایل زیر ایجاد شود:

- سرطان
- درمان‌های سرطان
- کم‌خونی
- مشکلات مربوط به خوردن
- سایر مشکلات سلامتی
- اثرات روان‌شناختی سرطان

سرطان

- سرطان ممکن است برای برخی افراد، باعث کوفتگی شود.
- این ممکن است به دلیل علائم سرطان باشد. به عنوان مثال، قسمت‌هایی از بدن شما ممکن است متورم شده باشد زیرا سرطان باعث تجمع مایعات می‌شود. این امر باعث سنگینی آنها می‌شود و حرکت در اطراف آنها دشوار می‌شود.
- ممکن است احساس خستگی کنید زیرا سرطان تعداد گلبول‌های قرمز خون را کاهش داده است. کاهش تعداد گلبول‌های قرمز خون را کمخونی می‌نامند.
- سرطان‌هایی که باعث تغییر در سطح هورمون‌ها می‌شود، مانند سرطان سینه یا پروستات، ممکن است باعث کوفتگی شود.

درمان‌های سرطان

- اگر کوفتگی ناشی از درمان سرطان باشد، معمولاً پس از پایان درمان بهبود می‌یابد. اما برای برخی افراد ممکن است برای چندین ماه یا حتی سال‌ها ادامه یابد.
- جراحی – کوفتگی پس از جراحی معمولاً موقتی است اما به نوع عمل جراحی بستگی دارد.
- شیمی‌درمانی و پرتودرمانی – معمولاً کوفتگی 6 تا 12 ماه پس از پایان درمان بهبود می‌یابد، اما گاهی اوقات ممکن است طولانی‌تر شود. گاهی اوقات این درمان‌ها ممکن است عوارض طولانی‌مدتی مانند تنگی نفس یا مشکلات قلبی ایجاد کنند. این موارد احتمالاً باعث می‌شوند که شما احساس خستگی بیشتری کنید. شیمی‌درمانی و پرتودرمانی نیز ممکن است باعث کمخونی شود.
- درمان هورمونی و درمان هدفمند – برخی از این درمان‌ها می‌تواند باعث کوفتگی در مدت زمانی شوند که شما آنها را مصرف می‌کنید.

ما به زبان شما اطلاعات بیشتری در مورد عمل جراحی، شیمی‌درمانی، پرتودرمانی و عوارض جانبی درمان سرطان داریم. از macmillan.org.uk/translations دیدن کنید یا با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

کمخونی

کمخونی به دلیل نداشتن هموگلوبین کافی (Hb) در خون ایجاد می‌شود. هموگلوبین در گلبول‌های قرمز خون یافت می‌شود و اکسیژن را در سراسر بدن، حمل می‌کند که به ما انرژی می‌دهد. اگر کمخونی دارید ممکن است حالت‌های زیر را داشته باشید

- خستگی
- تنگی نفس
- سرگیجه و منگی.

کمخونی ممکن است در اثر شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی ایجاد شود. پزشک شما می‌تواند بررسی کند که آیا کمخونی دارید یا خیر. اگر کمخونی دارید، ممکن است برای ایجاد احساس بهتر به درمان نیاز داشته باشید.

مشکلات مربوط به خوردن

اگر به اندازه معمول غذا نمی‌خورید، ممکن است باعث شود انرژی کمتری داشته باشید و احساس خستگی کنید. اگر مشکلی در غذا خوردن دارید، مهم است که به پرستار یا پزشک خود اطلاع دهید.

اگر حالت تهوع دارید و نمی‌توانید غذا بخورید، به پزشک خود اطلاع دهید. ممکن است آنها بتوانند برای کمک به شما دارویی تجویز کنند. اگر نمی‌توانید داروی تهوع مصرف کنید یا به دلیل استفراغ نمی‌توانید آن را کاهش دهید، با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید. راه‌های دیگری نیز برای مصرف داروهای ضدتهوع وجود دارد.

ما یک برگه اطلاعاتی به زبان شما به نام مشکلات «خوردن» و سرطان داریم که اطلاعات بیشتری را ارائه می‌دهد. از macmillan.org.uk/translations دیدن کنید یا با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

درد

اگر درد دارید، ممکن است باعث کوفتگی شود. مسکن‌ها و سایر درمان‌های درد می‌توانند مفید باشد. اگر درد شما تسکین یابد، این مسئله می‌تواند به کوفتگی شما نیز کمک کند.

سایر مشکلات پزشکی

دیابت، مشکلات قلبی یا مشکلات تیروئید نیز ممکن است کوفتگی را بدتر کند. گاهی اوقات، اگر برای شرایط دیگر دارو مصرف می‌کنید، می‌تواند باعث احساس خستگی نیز شوند.

از دست دادن قدرت عضلانی

اگر کوفتگی دارید، ممکن است با گذشت زمان کمتر تحرک داشته باشید. وقتی ماهیچه‌های شما به‌طور منظم مورد استفاده قرار نمی‌گیرند، ضعیف‌تر می‌شوند. داشتن ماهیچه‌های ضعیف به این معنی است که حتی انجام کارهای ساده برای شما دشوار و خسته‌کننده خواهد بود. همچنین ممکن است به این معنی باشد که شما بیشتر در معرض خطر زمین خوردن هستید.

فعالیت بدنی بهترین راه برای حفظ قدرت عضلانی و افزایش انرژی است.

تأثیرات عاطفی سرطان

کوفتگی می‌تواند ناشی از اثرات عاطفی سرطان باشد. افراد، هنگام ابتلا به سرطان، احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنند. ممکن است احساس نگرانی، غمگینی یا عصبانیت کنید. در این زمینه درست یا غلط بودن احساس شما اصلاً مطرح نیست. گاهی اوقات، داشتن احساسات دشوار می‌تواند خواب را سخت‌تر کند. سپس خوابیدن کافی می‌تواند شما را خسته‌تر کند.

انواع مختلفی از حمایت عاطفی وجود دارد که ممکن است برای شما مفید باشد، از جمله صحبت کردن و درمان‌های مکمل.

راه‌های مدیریت کوفتگی

روش‌هایی که تیم مراقبت از سلامتی شما می‌تواند از طریق آنها کمک کند

مهم است که با تیم مراقبت از سلامتی خود در مورد کوفتگی صحبت کنید. ممکن است راه‌هایی برای بهبود آن وجود داشته باشد.

پزشک شما علل کوفتگی قابل‌درمان، مانند کم‌خونی را بررسی می‌کند. آنها ممکن است شما را معاینه کنند و ممکن است شما چند آزمایش خون انجام دهید. آنها همچنین ممکن است به داروهایی که مصرف می‌کنید نگاه بکنند. این کار برای بررسی این است که آیا آنها می‌توانند تغییراتی در داروها ایجاد کنند و خستگی را بهبود بخشند یا خیر. برای مثال، ممکن است دوز قرصی را که باعث خواب‌آلودگی شما می‌شود، کاهش دهند.

درمان‌های دارویی برای رفع کوفتگی

هنوز هیچ درمان دارویی‌ای برای کمک به پیشگیری یا بهبود کوفتگی وجود ندارد. استروئیدها که برای درمان سایر مشکلات سلامتی مورد استفاده قرار می‌گیرند، گاهی اوقات می‌توانند مفید باشند. اما می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند، بنابراین باید با پزشک خود در مورد مزایا و معایب احتمالی صحبت کنید.

برای یافتن درمان‌های دارویی جدید و بهتر، کارآزمایی‌های تحقیقاتی انجام می‌شود. این شامل درمان‌های دارویی برای کوفتگی می‌شود. اکنون بسیاری از بیمارستان‌ها در این کارآزمایی‌ها شرکت می‌کنند. در مورد اینکه آیا می‌توانید در یک کارآزمایی تحقیقاتی در مورد درمان کوفتگی شرکت کنید یا خیر، با پزشک خود صحبت کنید.

دریافت کمک

اگر کنار آمدن با کوفتگی برایتان دشوار است، می‌توانید هر مشکلی را به پزشک یا پرستار خود توضیح دهید.

در مورد فعالیت‌هایی که برایتان دشوار است به آنها بگویید. این فعالیت‌ها ممکن است مواردی مانند بالا رفتن از پله‌ها، آشپزی یا حمام کردن باشد. اگر چیزی باعث بهبود یا بدتر شدن کوفتگی می‌شود، به آنها اطلاع دهید. می‌توانید سعی کنید درباره کوفتگی خود یادداشت‌برداری کنید. برای مثال، اوقاتی از روز را یادداشت کنید که بدتر است یا چیزهایی که به شما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید. می‌توانید آن را به پزشک یا پرستار خود نشان دهید.

در اینجا چند سؤال وجود دارد که ممکن است بخواهید بپرسید:

- چه چیزی می‌تواند باعث کوفتگی من شود؟
- آیا هیچ درمانی وجود دارد که بتواند کمک کند؟
- برای کاهش کوفتگی‌ام چه کاری می‌توانم بکنم؟
- آیا ممکن است داروهای بر سطح انرژی من تأثیر بگذارد؟
- چه کمکی در دسترس است؟

کارهایی که می‌توانید انجام دهید:

کارهای مختلفی وجود دارد که می‌توانید برای مدیریت کوفتگی خود انجام دهید. برخی از این موارد ممکن است کوفتگی شما را کاهش دهد. دیگران می‌توانند به شما کمک کنند که بهتر با آن کنار بیایید.

برنامه‌ریزی از قبل

اگر کوفتگی دارید، برنامه‌ریزی از قبل مهم است. این کمک می‌کند مطمئن شوید که هنوز هم می‌توانید کارهایی را که بیشتر از همه دوست دارید انجام دهید.

- از یک دفترچه یادداشت استفاده کنید تا به شما کمک کند این را ثبت کنید که چه زمانی بهترین احساس را دارید و چه زمانی بیشترین احساس خستگی را دارید.
 - سعی کنید کارهای بزرگتر را برای مواقعی که احتمالاً کمتر احساس خستگی می‌کنید برنامه‌ریزی کنید.
 - سعی کنید پس از یک دوره فعالیت، زمان کافی برای استراحت در نظر بگیرید.
- مطمئن شوید که به نیازهای خود رسیدگی می‌کنید و به اندازه کافی استراحت می‌کنید، حتی اگر مسائل دیگری برای فکر کردن دارید.

رژیم غذایی

- تغذیه خوب می‌تواند به افزایش انرژی شما کمک کند. اگر اشتهایتان کم شده یا مشکلات دیگری در خوردن دارید، درخواست کنید که به یک متخصص تغذیه در بیمارستان معرفی شوید. آنها می‌توانند به شما توصیه کنند که بهترین غذا برای خوردن چیست.
- وقتی اشتهایتان خوب است مطمئن شوید که خوب غذا می‌خورید. همیشه باید سعی کنید مایعات زیادی بنوشید.
- هر روز یادداشتی از آنچه می‌خورید و چه زمانی می‌خورید داشته باشید. سپس می‌توانید ببینید که آیا بعد از مصرف برخی غذاها انرژی بیشتری دارید یا خیر. اگر شخص دیگری می‌تواند برای شما غذا درست کند، ممکن است مفید باشد. یا می‌توانید غذاهای آماده بخرید یا از شرکتی کمک بگیرید که غذا را برای خانه شما ارسال می‌کند.

ما یک برگه اطلاعات به زبان شما به نام تغذیه «سالم» داریم که اطلاعات بیشتری را ارائه می‌دهد. سایت macmillan.org.uk/translations را ببینید یا با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

فعالیت بدنی

فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش کوفتگی کمک کند. فعال بودن به شما کمک می‌کند

- اشتهای خود را تقویت کنید
 - غذای پرانرژی بخورید
 - قدرت عضلانی خود را افزایش دهید
 - خواب خود را بهبود بخشید
- معمولاً شروع فعالیت بدنی در طول یا بعد از درمان بی‌خطر است. اگر تصمیم به انجام فعالیت بدنی دارید، مهم است که مطمئن شوید که آن را با ایمنی انجام می‌دهید. می‌توانید در حالی که در حال بهبودی هستید، به جای دراز کشیدن در رختخواب، با نشستن روی یک صندلی شروع کنید. به تدریج، به راه رفتن، در فاصله‌های کوتاه، در اطراف خانه، برسید. حتی اگر قبل از تشخیص سرطان، به فعالیت بدنی منظم عادت داشته‌اید، ممکن است لازم باشد بیشتر مراقب باشید.

راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید فعالیت بیشتری داشته باشید، از جمله:

- انجام کارهای بیشتر در خانه، مانند کارهای خانه‌داری یا باغبانی
- پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری تا محل کار، مغازه‌ها یا دیدن دوستان
- تمرینات کششی مانند یوگا یا تای چی.

اگر احساس ناخوشی، تنگی نفس یا درد دارید ورزش نکنید. در صورت احساس ناخوشی، به پزشک خود اطلاع دهید.

قبل از اینکه شروع به انجام هر گونه فعالیت بدنی یا افزایش مقدار آن کنید، مهم است که از یک متخصص مراقبت‌های سلامتی مشاوری بگیرید. متخصص سرطان یا پزشک عمومی می‌توانند شما را به یک فیزیوتراپیست ارجاع دهد. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا آمادگی جسمانی و قدرت عضلانی خود را افزایش دهید.

خواب

ممکن است کوفتگی شما باعث شود همیشه بخوابید. اما مهم است که به یک روال خواب پایبند باشید. بیشتر افراد سعی می‌کنند هر شب بین 6 تا 8 ساعت بخوابند. خواب باکیفیت می‌تواند به رفع کوفتگی کمک کند. همچنین ممکن است نیاز شما به خواب در طول روز را کاهش دهد.

نکاتی برای خواب بهتر شب:

- هر روز تقریباً در حدود ساعت مشخصی به رختخواب بروید و از خواب بیدار شوید.
- سعی کنید بعد از یک شب بی‌خوابی تا دیر وقت نخوابید. این می‌تواند به اختلال در الگوی خواب منجر شود.
- سعی کنید ورزش‌های ملایمی مانند پیاده‌روی انجام دهید. این می‌تواند به شما کمک کند به‌طور طبیعی احساس خستگی کنید و برای خواب آماده باشید.
- ذهن خود را با فعالیت‌هایی مانند خواندن، بازی یا پازل مشغول کنید. همچنین می‌تواند به شما کمک کند که به‌طور طبیعی برای خواب آماده باشید.
- مراقب باشید چرت زدن چه تأثیری روی شما می‌گذارد. برخی از افراد متوجه می‌شوند که چرت‌های روزانه به آنها کمک می‌کند تا در شب بهتر بخوابند، در حالی که برخی دیگر پس از آن خواب کمتری دارند.
- استروئیدها می‌توانند باعث مشکلات خواب شوند. اگر استروئید مصرف می‌کنید، از پزشک خود بپرسید که آیا می‌توانید آنها را زودتر در روز مصرف کنید یا خیر.

حمایت عاطفی

مشاوره

کوفتگی می‌تواند بر احساسات شما تأثیر بگذارد. این می‌تواند باعث شود که شما بیشتر احساس اضطراب کنید یا سطح خلق و خویتان را پایین بیاورد. اگر از نظر عاطفی دچار مشکل هستید، ممکن است مشاوره برای شما مفید باشد. مشاوران برای گوش دادن آموزش دیده‌اند. آنها می‌توانند به شما در مقابله با احساسات دشوار کمک کنند.

بسیاری از بیمارستان‌ها دارای مشاوران یا کارکنانی هستند که به‌طور ویژه آموزش دیده‌اند تا از افراد مبتلا به سرطان حمایت عاطفی کنند. پزشک سرطان یا پرستار متخصص می‌تواند به شما بگوید که چه خدماتی در دسترس است. آنها همچنین می‌توانند شما را معرفی کنند. برخی از پزشکان عمومی نیز در کار خود مشاورانی دارند یا می‌توانند شما را به یکی از آنها ارجاع دهند.

گروه‌های حمایتی

برخی می‌گویند صحبت کردن با سایر افرادی که دچار کوفتگی شده‌اند کمک می‌کند. اکثر مناطق در بریتانیا دارای گروه‌های حمایتی هستند. آنها گاهی توسط یک متخصص مراقبت از سلامت مدیریت می‌شوند. ممکن است سایر اعضای گروه در موقعیتی مشابه شما باشند.

شما می‌توانید با «خط پشتیبانی مک‌میلان (Macmillan)» به شماره 0808 808 00 00 تماس بگیرید تا در مورد گروه‌های پشتیبانی در منطقه خود اطلاعاتی کسب کنید. ما می‌توانیم تلاش کنیم تا بفهمیم آیا گروه پشتیبانی‌ای وجود دارد که در آن افراد به زبان شما صحبت کنند یا خیر.

درمان‌های مکمل

درمان‌های مکمل درمان‌ها یا فعالیت‌هایی هستند که می‌توانند احساس بهتری در شما ایجاد کنند. آنها سرطان را درمان نمی‌کنند. درمان‌های مکمل متفاوتی وجود دارد که ممکن است به رفع کوفتگی کمک کند، مانند:

- تن‌آرامی

- ماساژدرمانی

- یوگا.

ممکن است برخی از این درمان‌ها در NHS در دسترس باشند. پزشک عمومی شما می‌تواند جزئیات بیشتری به شما ارائه بدهد. همچنین ممکن است بتوانید آنها را از طریق یک گروه حمایت از سرطانی‌ها دریافت کنید.

برای ایمن ماندن، بررسی صلاحیت‌ها و تجربه درمانگر بسیار مهم است. اگر در این مورد نیاز به کمک دارید، از پزشک یا پرستار خود بپرسید یا با ما با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

قبل از استفاده از یک درمان مکمل، با پزشک یا پرستار متخصص خود صحبت کنید. ممکن است برخی از درمان‌ها بر درمان سرطان شما تأثیر بگذارد.

نکاتی برای مدیریت فعالیت‌های روزمره

اگر در کارهای خانه به کمک نیاز دارید، می‌توانید از خانواده، دوستان و همسایه‌ها بپرسید. ایجاد یک شبکه حمایتی می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. اگر به نظر می‌رسد همیشه به‌خوبی با آن کنار می‌آیید، ممکن است خانواده و دوستانتان متوجه نشوند که چقدر به کمک نیاز دارید. یا ممکن است آنها منتظر باشند تا شما برای کمک، درخواست کنید.

کارهایی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید و ممکن است به انجام کارهای روزمره کمک کند.

خانه‌داری

- کارها را در طول هفته پخش کنید. هر روز به جای تعداد زیادی کار در یک زمان، کمی کار خانه انجام دهید.
- در صورت امکان، از افراد دیگر بخواهید کارهای سنگینی مانند باغبانی انجام دهند.
- اگر می‌توانید، برای انجام برخی کارها بنشینید.
- در صورت امکان، یک نظافتچی استخدام کنید تا کمک کند. این ممکن است گران باشد. ممکن است بتوانید در خانه از خدمات اجتماعی کمک بگیرید.

خرید

- در صورت امکان، برای کمک بیشتر، با یکی از دوستان یا اعضای خانواده به خرید مواد غذایی بروید.
- اکثر بازارهای بزرگ، خرید آنلاینی را ارائه می‌کنند که خریدتان را در خانه شما تحویل می‌دهند.
- از یک چرخ دستی خرید استفاده کنید تا نیازی به حمل سبد سنگین نداشته باشید. یک کیسه خرید چرخدار می‌تواند به خرید و رساندن وسایل به خانه کمک کند.
- در زمان‌هایی که شلوغ نیست خرید کنید.
- از کارکنان فروشگاه برای بسته‌بندی و بردن مواد غذایی به ماشین کمک بخواهید.

آماده کردن وعده‌های غذایی

- سعی کنید در زمانی که بیش از همه خسته هستید، وعده‌های غذایی آماده یا غذاهای ازپیش‌پخته‌شده را مصرف کنید.
- اگر می‌توانید، هنگام تهیه غذا بنشینید.
- زمانی که احساس خستگی کمتری دارید، وعده‌های غذایی اضافی یا دو وعده را آماده کنید و برای زمانی که به آن‌ها نیاز دارید، آنها را فریز کنید.

شست‌وشو و لباس پوشیدن

- اگر می‌توانید به جای ایستادن زیر دوش، در حمام بنشینید، زیرا به شما کمک می‌کند انرژی کمتری استفاده کنید.
- اگر می‌توانید زیر دوش بنشینید تا از ایستادن بیش از حد و طولانی خودداری کنید. یک کاردرمانگر ممکن است بتواند برای شما یک صندلی دوش بگیرد.

کاردرمانگران

کاردرمانگران به افرادی کمک می‌کنند که در جابه‌جایی یا انجام کارهای روزمره مانند لباس پوشیدن، شست‌وشو و آشپزی مشکل دارند. ممکن است آنها بتوانند شما را در خانه ملاقات کنند تا به شما کمک کنند راه‌هایی را برای انجام آسان‌تر کارها پیدا کنید. پزشک سرطان، پرستار متخصص یا پزشک عمومی می‌تواند شما را به یک کاردرمانگر ارجاع دهد.

مراقبت از کودک

- اگر خانواده‌ای دارید، ممکن است با کوفتگی، مراقبت از آنها برایتان دشوار باشد. وقتی نمی‌توانید فعالیت‌های معمول خانوادگی خود را انجام دهید، این می‌تواند ناراحت‌کننده باشد. برای سهولت در مراقبت از کودک، می‌توانید:
- به فرزندان خود توضیح دهید که اغلب احساس خستگی می‌کنید و نمی‌توانید مانند قبل با آنها کار کنید.
- فعالیت‌هایی را با فرزندان خود برنامه‌ریزی کنید که می‌توانید در حالت نشسته انجام دهید – برای مثال، بازی‌های رومیزی یا انجام یک پازل.
- سعی کنید برای فعالیت‌هایی برنامه‌ریزی کنید که جایی برای نشستن شما در حین بازی کودکان وجود داشته باشد.
- از حمل بچه‌های کوچک خودداری کنید – به جای آن از کالسکه استفاده کنید.
- سعی کنید فرزندان خود را در برخی از کارهای خانه مشارکت دهید.
- از خانواده و دوستان کمک بخواهید و آن را بپذیرید.

رانندگی

اگر خیلی احساس خستگی می‌کنید، رانندگی می‌تواند سخت و خطرناک باشد. ممکن است هوشیاری کمتری نسبت به حالت عادی داشته باشید و کمتر قادر به تمرکز باشید. زمان واکنش شما نیز کاهش خواهد یافت. ممکن است این نکات برای شما مفید باشد:

- اگر خیلی احساس خستگی می‌کنید، رانندگی نکنید.
- در صورت امکان، از یکی از اعضای خانواده یا دوست خود بخواهید که شما را برساند.
- اگر نیاز دارید که به قرارهای بیمارستان بروید، از پرستار یا پزشک خود بپرسید که آیا وسیله نقلیه بیمارستانی در دسترس است تا مجبور به رانندگی نباشید یا خیر.
- اگر در حین رانندگی احساس کردید که خوابتان می‌برد، در مکانی امن توقف و استراحت کنید.

مقابله با کوفتگی در محل کار

ممکن است متوجه شوید که کوفتگی بر نحوه کار شما تأثیر می‌گذارد.

هر فرد مبتلا به سرطان از سوی «قانون برابری 2010» حمایت می‌شود. این بدان معناست که کارفرمایان نباید با افراد مبتلا به سرطان رفتار ناعادلانه‌ای داشته باشند. همچنین به این معنی است که از کارفرمایان انتظار می‌رود که برای حمایت از افراد مبتلا به سرطان، سازگاری‌های معقولی را در محل کار خود انجام دهند.

می‌توانید با کارفرمای خود درباره موارد زیر صحبت کنید:

- ساعت شما را تغییر دهد یا کمتر کار کنید
- زمان شروع و پایان کار شما را تغییر دهد تا بتوانید در زمان‌های شلوغ کمتر به محل کار رفت‌وآمد کنید
- به اشتراک گذاشتن برخی از کارهای شما با سایر همکاران
- داشتن یک پارکینگ در نزدیکی محل کارتان
- کار از خانه در زمان‌های توافق‌شده
- اگر کار شما شامل فعالیت بدنی یا بلند کردن اجسام سنگین است، کارهای سبک‌تر انجام دهید.

توضیح اثرات کوفتگی برای همکارانتان نیز ممکن است به شما در مدیریت خستگی در محل کار کمک کند. ممکن است برای برخی افراد درک میزان خستگی شما دشوار باشد، به خصوص اگر به‌ظاهر خوب باشید.

اگر خویش‌فرما هستید، صحبت با «وزارت کار و بازنشستگی» در مورد مزایایی که ممکن است حق مطالبه آن را داشته باشید می‌تواند کمک کند. ما یک برگه اطلاعاتی به نام «پشتیبانی مالی» به زبان شما داریم – مزایایی که اطلاعات بیشتری را ارائه می‌دهد. سایت macmillan.org.uk/translations را ببینید یا با شماره **0808 00 00 808** تماس بگیرید.

مراقبت از کسی که کوفتگی دارد

بسیاری از افراد از یکی از اعضای خانواده، شریک زندگی، دوست یا همسایه‌ای که دچار کوفتگی است حمایت می‌کنند. مراقبت از فرد مبتلا به کوفتگی می‌تواند معنای زیادی داشته باشد، مانند کمک به مراقبت شخصی، حمل و نقل یا سازماندهی قرارهای ملاقات.

اگر از فردی مراقبت می‌کنید که کوفتگی دارد، کارهای ساده زیادی وجود دارد که می‌توانید برای کمک به آنها انجام دهید:

- قبول کنید که کوفتگی برای هر دوی شما سخت است.
- به فرد کمک کنید تا مسائل مربوط به خستگی خود را ثبت کند. برای مثال، زمان‌هایی از روز که بدتر است یا چیزهایی که کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشند را یادداشت کنید. این به هر دوی شما کمک می‌کند تا ببینید فرد دچار کوفتگی چه زمانی انرژی کمتر یا بیشتری برای انجام کارها دارد.
- سعی کنید به فردی که از او مراقبت می‌کنید کمک کنید فعال‌تر باشد یا در رژیم غذایی او تغییراتی ایجاد کنید.

همچنین می‌توانید با شخصی که از او مراقبت می‌کنید به قرارهای ملاقات در بیمارستان بروید. می‌توانید به آنها کمک کنید تا به تیم مراقبت از سلامتی توضیح دهند که چگونه کوفتگی بر هر دوی شما تأثیر می‌گذارد. می‌توانید دفترچه یادداشت مربوط به مسائل کوفتگی فرد را به آنها نشان دهید و از آنها در مورد اینکه چه کارهای دیگری می‌توانید برای کمک انجام دهید راهنمایی بخواهید.

مراقبت از خود

وقتی از شخص دیگری مراقبت می‌کنید، مهم است که از خودتان نیز مراقبت کنید. مطمئن شوید که قرار ملاقات‌های مربوط به سلامت خود را دنبال می‌کنید. این شامل هر نوع واکسیناسیونی است که نیاز دارید، مانند تزریق آنفولانزا. اگر به‌طور منظم هر دارویی مصرف می‌کنید، مهم است که مقداری از این داروها را داشته باشید.

اگر می‌توانید، سعی کنید:

- استراحت کنید
- خوب بخورید
- فعال باشید
- یک خواب خوب داشته باشید
- کمک بگیرید – شاید با صحبت کردن با سایر مراقبان در یک گروه حمایتی.

برای اطلاع از گروه‌های پشتیبانی در منطقه خود، می‌توانید با شماره **0808 808 00 00** با ما تماس بگیرید. ما می‌توانیم تلاش کنیم تا بفهمیم آیا گروه پشتیبانی‌ای وجود دارد که در آن افراد به زبان شما صحبت کنند یا خیر.

دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما

اگر سرطان دارید و انگلیسی صحبت نمی‌کنید، ممکن است نگران باشید که این موضوع بر درمان و مراقبت مربوط به سرطان شما تأثیر بگذارد. اما تیم مراقبت از سلامت شما باید مراقبت، پشتیبانی و اطلاعاتی را به شما ارائه دهد که نیازهای شما را برآورده کند.

ما می‌دانیم که گاهی ممکن است افراد برای دریافت حمایت مناسب با چالش‌های اضافی روبرو شوند. برای مثال، اگر شما کار می‌کنید یا خانواده دارید، پیدا کردن زمان برای رفتن به قرار ملاقات‌های بیمارستان دشوار است. همچنین ممکن است نگران پول و هزینه‌های حمل و نقل باشید. همه اینها می‌تواند استرس‌زا باشد و کنار آمدن با آنها سخت است.

اما کمک در دسترس است. خط پشتیبانی رایگان ما **00 00 808 0808** می‌تواند به زبان شما، درباره وضعیت شما، مشاوره ارائه دهد. می‌توانید با پرستاران، راهنمایان مالی، مشاوران حقوق رفاهی و مشاوران پشتیبانی کار، صحبت کنید.

ما همچنین به افراد مبتلا به سرطان «کمک هزینه مک‌میلان (Macmillan)» می‌دهیم. این‌ها پرداخت‌هایی یکباره هستند که می‌توانند برای مواردی مانند پارکینگ بیمارستان، هزینه‌های سفر، مراقبت از کودک یا قبوض گرمایشی استفاده شوند.

مک میلان (Macmillan) چه کمکی می‌تواند به شما کند

در مک‌میلان (Macmillan)، ما می‌دانیم که تشخیص سرطان چگونه می‌تواند بر همه چیز تأثیر بگذارد، و ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.

خط پشتیبانی مک‌میلان (Macmillan)

ما مترجم داریم، بنابراین می‌توانید به زبان خود با ما صحبت کنید. فقط زبانی را که می‌خواهید استفاده کنید به زبان انگلیسی به ما بگویید. ما می‌توانیم در مورد سوالات پزشکی کمک کنیم، اطلاعاتی در مورد حمایت مالی به شما بدهیم، یا اگر نیاز به صحبت کردن با شخصی دارید، در آنجا باشیم تا به شما گوش دهیم. این خط تلفن رایگان و محرمانه 7 روز هفته، 8 صبح تا 8 شب باز است. با ما با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

وب چت

شما می‌توانید یکپیام وب چت برای ما ارسال کنید و بگویید یک مترجم می‌خواهید. به زبان انگلیسی، زبانی را که نیاز دارید به ما بگویید و ما ترتیبی خواهیم داد که شخصی با شما تماس بگیرد. روی دکمه «چت با ما» کلیک کنید که در صفحات سراسر وبسایت ظاهر می‌شود. یا به macmillan.org.uk/talktous بروید

وب سایت مک‌میلان (Macmillan)

وب سایت ما اطلاعات زیادی به زبان انگلیسی در مورد سرطان دارد. همچنین اطلاعات بیشتری به زبان‌های دیگر در macmillan.org.uk/translations وجود دارد

ما همچنین می‌توانیم ترجمه‌ها را فقط برای خودتان ترتیب دهیم. از طریق cancerinformationteam@macmillan.org.uk به ما ایمیل بزنید تا به ما بگویید به چه چیزی نیاز دارید.

مراکز اطلاعاتی

مراکز اطلاعاتی و پشتیبانی ما در بیمارستان‌ها، کتابخانه‌ها و مراکز سیار مستقر هستند. برای دریافت اطلاعات مورد نیاز خود به یکی از آنها مراجعه کنید و با یک نفر رو در رو صحبت کنید. نزدیکترین مرکز به خود را در macmillan.org.uk/informationcentres بیابید یا با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

گروه‌های حمایتی محلی

در یک گروه حمایتی، می‌توانید با سایر افراد مبتلا به سرطان صحبت کنید. در macmillan.org.uk/supportgroups در مورد گروه‌های حمایتی در منطقه خود اطلاعات کسب کنید یا با ما با شماره 0808 808 00 00 تماس بگیرید.

فهرست واژگان

واژگان	به زبان انگلیسی	تلفظ انگلیسی	معنی
استروئیدها	Steroids	استروئیدز	دارویی که ممکن است برخی افراد به‌عنوان بخشی از درمان سرطان خود داشته باشند.
اشتها	Appetite	آپتایت	زمانی که احساس می‌کنید می‌خواهید غذا بخورید.
پرتودرمانی	Radiotherapy	ریدیوتراپی	یکی از انواع درمان سرطان که از پرتوهای پرانرژی مانند اشعه ایکس برای از بین بردن سلول‌های سرطانی استفاده می‌کند.
تای چی	Tai chi	تای چی	نوعی ورزش که تنفس عمیق و آرامش را با حرکات آهسته ترکیب می‌کند.
تنگی نفس	Breathlessness	برثلس‌نس	سخت‌تر شدن نفس کشیدن یا تنفس سریع.
تیروئید	Thyroid	تایروئید	غده‌ای در گردن که هورمون‌ها را در خون ترشح می‌کند.
درمان هدفمند	Targeted therapy	تارگتد تراپی	یکی از درمان‌های سرطان که از داروهایی استفاده می‌کند که سلول‌های سرطانی را هدف قرار داده و به آنها حمله می‌کند.
دیابت	Diabetes	دایابیتیز	وضعیتی که در آن میزان قند خون بسیار زیاد است زیرا بدن به‌درستی از آن استفاده نمی‌کند.
سازگاری‌های منطقی	Reasonable adjustments	ریزنیل آدجاست‌منت	تغییراتی در کار شما که کارفرمای شما می‌تواند به شما اجازه دهد در محل کار خود بمانید یا به سر کار خود بازگردید. قوانینی که از افراد در برابر تبعیض محافظت می‌کند که کارفرمای شما باید این تغییرات را در شرایط خاصی انجام دهد.
سلول‌ها	Cells	سلز	بلوک‌های ساختمانی بسیار کوچکی هستند که اندام‌ها و بافت‌های بدن را تشکیل می‌دهند.

شیمی‌درمانی	Chemotherapy	کموثرآپی	یکی از انواع درمان سرطان که از داروها برای کشتن سلول‌های سرطانی استفاده می‌کند.
عمل جراحی	Surgery	سیرجری	راهی برای درمان سرطان با بیرون آوردن تمام یا بخشی از سرطان. به عمل نیز معروف است.
فیزیوتراپیست	Physiotherapist	فیزیوتراپیست	متخصصی است که به افراد در استفاده از حرکت یا تمرینات ورزشی برای بهبود یافتن از بیماری یا جراحی کمک می‌کند.
کم‌خونی	Anaemia	انیمیا	کاهش تعداد گلبول‌های قرمز در خون شما.
ماساژ	Massage	مَساژ	یک درمان مکمل که از لمس و فشار ملایم برای کاهش تنش استفاده می‌کند.
متخصص تغذیه	Dietician	دایته‌تیشین	متخصص غذا و تغذیه. آنها می‌توانند به شما بگویند که کدام غذا برای شما بهتر است. آنها همچنین می‌توانند در صورت داشتن مشکل در رژیم غذایی به شما مشاوره دهند.
مشاور	Counsellor	کانسِلِر	کسی که برای کمک به افراد برای کنار آمدن با احساسات یا مشکلات شخصی خود آموزش دیده است.
هورمون	Hormone	هورمون	ماده‌ای ساخته‌شده توسط بدن که نحوه عملکرد اندام‌ها را کنترل می‌کند. انواع مختلفی از هورمون‌ها وجود دارد.
هورمون‌درمانی	Hormonal therapy	هورمونال تِرآپی	یکی از انواع درمان سرطان که با تأثیر بر هورمون‌های بدن کار می‌کند.
یوگا	Yoga	یوگا	نوعی ورزش با کشش ملایم، تنفس عمیق و حرکت.

اطلاعات بیشتر به زبان شما

ما در مورد این موضوعات به زبان شما اطلاعاتی داریم:

انواع سرطان	زندگی با سرطان
<ul style="list-style-type: none">سرطان پستانسرطان روده بزرگسرطان ریهسرطان پروستات	<ul style="list-style-type: none">سرطان و ویروس کرونادریافت هزینه‌ها از بیمه، زمانی که سرطان داریدمشکلات خوردن و سرطانپایان زندگیتغذیه سالمکمک هزینه‌ها، در صورت ابتلا به سرطاناگر سرطان در شما تشخیص داده شود - یک راهنمای سریععفونت و سرطانعوارض جانبی درمان سرطانخستگی (کوفتگی) و سرطان
درمان‌ها <ul style="list-style-type: none">شیمی‌درمانیپرتودرمانیعمل جراحی	

برای مشاهده این اطلاعات، به macmillan.org.uk/translations بروید

منابع و تقدیر و تشکر

این اطلاعات توسط تیم توسعه اطلاعات مرتبط با بخش پشتیبانی سرطان مک میلان (Macmillan Cancer Support) تهیه و ویرایش شده است. توسط یک شرکت ترجمه، ترجمه شده است.

این اطلاعات ارائه شده بر اساس کتابچه **مواجهه با خستگی** مک میلان (Macmillan) است. ما می‌توانیم یک نسخه از آن را برایتان ارسال کنیم، اما کتابچه کامل فقط به زبان انگلیسی در دسترس است.

این اطلاعات توسط کارشناسان مربوطه بررسی شده و توسط سردبیر ارشد پزشکی ما، پروفیسور تیم آیوسون، مشاور سرطان‌شناس پزشکی و سردبیر ارشد پزشکی مک میلان (Macmillan) تأیید شده است.

با سپاس فراوان از تمامی افرادی که مبتلا به سرطان بودند و این مقاله را مورد بررسی قرار دادند.

تمام اطلاعات ما بر اساس بهترین شواهد موجود است. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره منابعی که ما مورد استفاده قرار می‌دهیم، از طریق آدرس cancerinformationteam@macmillan.org.uk با ما تماس بگیرید

MAC15754_Farsi

بازبینی محتوا: اکتبر 2018

بازبینی برنامه‌ریزی شده بعدی: 2021

در حال حاضر محتوا در حال بازبینی است

ما تمام تلاش خود را برای ارائه اطلاعات دقیق و روزآمد به کار می‌نندیم ولی این اطلاعات را نمی‌توان جایگزین معتبری برای توصیه‌های حرفه‌ای کارشناسان درباره شرایط خاص شما دانست. تا جایی که قانون اجازه بدهد، مک میلان (Macmillan) در قبال استفاده از اطلاعات این نشریه یا اطلاعات یا وبسایت‌های منقره که در نشریه درج یا معرفی شده‌اند، مسئولیتی ندارد.

© Macmillan Cancer Support 2022، مؤسسه خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره (604) Man. همچنین در ایرلند شمالی فعالیت دارد. یک شرکت با مسئولیت محدود، ثبت شده در انگلستان و ولز با شماره شرکت 2400969، شماره شرکت جزیره من 4694F. دفتر ثبت‌شده: لندن SE1 7UQ، آلبرت ایمباکمنت، شماره 89



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](https://www.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

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>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_Farsi

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. Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

