

## ستريا (ستوماني) او سرطان

دا معلومات د ستريا په هکله دي: ستريا د ډېرې ستوماني په مانا ده. دا کېدی شي د سرطان يا د سرطان له درملني څخه رامنځ ته شي.

ټول هغه تورې چې لاندې يې کرښه ایستل شوي په پای کې د تورو په لېست کې تشرېح شوي دي. د تورو په لېست کې دا هم ورکړل شوي چې په انگلیسي کې به دغه کلمات څنگه وایي.

که تاسو د دې معلوماتو په اړه څه پوښتنې لرئ، په کوم روغتون کې چې ستاسو درملنه کېږي، هلته د خپل ډاکټر يا نرس څخه پوښتنه وکړئ.

تاسو همداراز کولی شئ 7 ورځې په اونی کې د سهار له 8 بجو څخه تر ماينام 8 بجو پورې د میکملن د سرطان د ملاتړ مرکز ته په وړيا تليفون شمېره **0808 808 00 00** زنگ ووهئ. مور ژباړونکي لرو، نو تاسو کولی شئ چې زموږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. کله چې مور ته زنگ ووهئ، په مهرباني سره مور ته په انگلیسي ژبه وویاست چې تاسو کومې ژبې ته اړتیا لرئ.

په نورو ژبو کې د سرطان په اړه اضافي معلومات په [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) کې شتون لري

### دا معلومات د لاندې مواردو په هکله دي:

- ستريا څه ته وايي؟
- ستريا له څه شي څخه رامنځ ته کېږي؟
- د ستريا د مدیریت کولو لارې چارې
- په کار کور له ستريا سره مبارزه
- له ستريا لرونکي کس څخه مراقبت
- د خپل ځان لپاره مناسب مراقبت او ملاتړ ترلاسه کول
- Macmillan څنگه کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي
- د تورو لیست
- ستاسو په ژبه کې نور معلومات
- حوالې او مننه

## ستريا څه ته وايي؟

ستريا هغه مهال وي چې تاسو ډېر وخت يا ټول وخت ستومانه دي. دا د سرطان لرونکو خلکو يوه عامه ستونزه ده.

له سرطان څخه رامنځ ته شوې ستريا له هغې ستريا سره فرق لري چې له سرطان پرته راپيدا کيږي. سرطان لرونکي خلک بنيادي له فعاليت وروسته ډېر ژر ستري شي او استراحت او خوب نشي کولای دغه ستريا آرامه کړي.

د ډېری خلکو لپاره، ستريا له درملنې وروسته بڼه کيږي. اما د ځينو لپاره بنيادي ستريا مياشتې يا حتی کلونه دوام وکړي. هر کس تفاوت کوي او داسې لاره شتون نه لري چې پوه شو د هر کس ستريا به څومره دوام کوي.

ستريا کولای شي له بېلابېلو لارو په تاسو اغېز وکړي. د ستريا ځيني عامې اغېزې په لاندې ډول دي:

- په سختی سره د آسانه کارونو ترسره کول، لکه د وېبپاڼو گمنځول يا جامي اغوستل
- داسې احساسول چې تاسو انرژي يا قوت نه لرئ
- په سختی سره تمرکز کول او واقعات په ياد راوړل
- په سختی سره فکر کول، خبرې کول يا پرېکړه کول
- له يوه کوچني فعاليت وروسته د نفس تنگی احساس کول
- د سرگيچې او د سر د سپکوالي احساس
- په سختی سره ویده کېدل (بي خوبې)
- د جنسي تمايل له لاسه ورکول
- له معمول څخه ډېر عاطفي احساس کول.

کله چې تاسو ډېری وخت د ستريا احساس کوئ نو دا ستريا کيدی شي ډېره سخته او بي حوصلې کونکې وي. دا مهمه ده چې له خپل ډاکټر او نرس سره خبرې وکړئ او ورته څرگنده کړئ چې تاسو څه ډول احساس کوئ. داسې لارې چارې شتون لري چې بنيادي هغوی وکولای شي له تاسو سره مرسته وکړي. داسې شيان هم شته چې تاسو کولای شئ د ځان لپاره يې ترسره کړئ چې بنيادي گټور وي. د بېلگې په توگه، له فزيکي اړخه فعال اوسېدل بنيادي له تاسو سره په ستريا کې مرسته وکړي.

## ستريا له څه شي څخه رامنځ ته کيږي؟

د ستريا عوامل بنيادي په لاندې ډول وي:

- سرطان
- د سرطان درملنې
- کم خونې
- په خوړو کې ستونزې
- نورې روغتيايي ستونزې
- د سرطان رواني اغېزې

## سرطان

- د ځينو خلکو لپاره، سرطان کېدی شي د سترياً لامل شي.
- دا کېدی شي د سرطان د نښو نښانو له امله وي. د بېلګې په توګه، ستاسو د بدن ځيني برخې بڼايي وپرسېږي ځکه چې سرطان په بدن کې مایعاتو د راټولېدو سبب شوی دی. دا ممکن هغوي ته د دروندوالي احساس ورکړي او شاوخوا ګرځېدل به ستونزمن وي.
- تاسو بڼايي د سترياً احساس وکړئ ځکه چې سرطان د وينې د سرو حجرو تعداد کم کړی دی. د وينې د سرو کروياتو کموالی د کم خونۍ په نامه يادېږي.
- هغه سرطانونه چې د هورمون په کچه کې تغيرات راولي، لکه د سينې يا پروستات سرطان، کېدی شي د سترياً لامل شي.

## د سرطان درملني

- که چېرې سترياً د سرطان د درملني له امله وي، دا معمولاً د درملني له پای ته رسېدو وروسته بڼه کېږي. اما د ځينو خلکو لپاره بڼايي سترياً ډېرې مياشتې يا حتی کلونه دوام وکړي.
- عمليات – له عمليات وروسته سترياً معمولاً د مؤقت وخت لپاره وي اما د عمليات. په ډول پورې تړلي وي
- کيموتراپي او راديوتراپي – سترياً معمولاً له درملني وروسته له 6 تر 12 مياشتو موده کې بهبود مومي اما ځيني وختونه کېدی شي ډېر دوام وکړي. ځيني وختونه دغه درملني بڼايي اوږدمهاله اغېزې ولري لکه سياه لنډي يا قلبي ستونزې. دا بڼايي تاسو ډېر سترياً کړي. کيموتراپي او راديوتراپي هم بڼايي د کم خونۍ سبب شي
- هورموني علاج او هدفی تېراپي – ځيني دغه تېراپي/درملني کېدی شي په هغه وخت کې ستاسو درملنه يي اخلي ستاسو د سترياً لامل شي.

مور ستاسو په ژبه کې د عمليات، کيموتراپي، راديوتراپي او د سرطان د درملني د جانبي عوارضو په هکله اضافي معلومات لرو. [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ته مراجعه وکړئ يا **00 00 808 0808** ته زنگ ووهئ.

## کم خونې

کم خونې په وينه کې په کافي اندازه د هيموګلوبين (Hb) د نه لرلو له امله رامنځ ته کېږي. هيموګلوبين د وينې په سرو حجرو کې موندل کېږي او د بدن په شاوخوا کې اوکسيجن اخلي، چې مور ته انرژي راکوي. که تاسو کم خونې ولرئ بڼايي لاندي احساسات ولرئ

- سر تيا

- سياه لنډي

- گيچتوب او د سر سپکوالی.

کم خونې کېدی شي د کيموتراپي يا راديوتراپي له امله رامنځ ته شي. ستاسو ډاکټر کولای شي وګوري چې آیا تاسو کم خونې لرئ. که چېرې يي تاسو ولرئ، تاسو بڼايي درملني ته اړتيا ولرئ ترڅو د بهتری احساس وکړئ.

## په خوړو کې ستونزې

که تاسو د معمول په اندازه ورته مقدار خواړه نخوړئ، دا ښايي د دې لامل شي چې تاسو لږ انرژي ولرئ او د ستړيا احساس وکړئ. که چېرې تاسو په خوړو کې ستونزه لرئ نو دا ډېره مهمه ده چې له خپل ډاکټر يا نرس سره خبرې وکړئ.

که تاسو ته کانه درځي او نشئ کولای خواړه وکړئ، خپل ډاکټر ته ووايست. دوی ممکن تاسو ته د مرستې لپاره درمل درکړي. که تاسو نشئ کولای د کانه لپاره درمل استفاده کړئ، او يا يې د استفراق له امله نشئ کولای ښکته تېر کړئ، له خپل ډاکټر يا نرس سره خبرې وکړئ. د ناروغۍ ضد درملو د استفادې لپاره نورې لارې چارې هم شتون لري.

مور ستاسو په ژبه کې د خوړو د ستونزو او سرطان په نامه معلوماتو پاڼه لرو چې تاسو ته معلومات درکوي. [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ته مراجعه وکړئ يا **00 00 808 0808** ته زنگ ووهئ.

## درد

که تاسو درد لرئ، دا کېدای شي ستاسو د ستړيا لامل شي. د درد لپاره درد وژونکي درمل او نورې درملنې ښايي مرسته وکړي. که درد مو آرام شو، همدارنگه کولای شي ستاسو له ستړيا سره مرسته وکړي.

## نورې طبي ستونزې

**شکر**، قلبي ستونزې يا **د تيورويډ** ستونزې هم ښايي ستړيا شديده کړي. ځينې وختونه که چېرې تاسو د بلې ناروغۍ لپاره درمل کاروئ، دا هم کېدای شي تاسو ته د ستړيا احساس درکړي.

## د عضلاتو د قوت له لاسه ورکول

که چې تاسو ستړيا لرئ، تاسو ښايي د وخت په تېرېدو سره لږ فعال واوسئ. کله چې ستاسو عضلات په منظم ډول حرکت نه کوي، هغوی کمزوري کېږي. د کمزورو عضلاتو لږل په دې مانا دي چې ستاسو لپاره به د کوچنيو کارونو ترسره کول هم ستونزمن او ستړي کوونکي وي. دا همدارنگه په دې مانا ده چې تاسو د لوېدو له خطر سره مخ ياست.

په فزيکي ډول فعال او سپدل د عضلاتو د بياوړي ساتلو لپاره غوره لاره ده او تاسو ته انرژي درکوي.

## د سرطان عاطفي اغېزې

ستړيا کېدای شي د سرطان د عاطفي اغېزو له امله رامنځ ته شي. خلک کله چې سرطان ولري مختلف عواطف لري. تاسو ښايي د خپګان، ستړيا يا غوسې احساس وکړئ. د احساس کولو لپاره هېڅ کومه سمه يا غلطه لاره نشته. ځينې وختونه، د سځو عواطفو احساسول په ویده کېدو کې ستونزې رامنځ ته کوي. بيا په کافي اندازه د خوب نه کول تاسو لا ستړی کوي.

مختلف عاطفي ملاتړونه شتون لري چې کېدای شي ستاسو لپاره ګټور وي، چې په دې کې خبرې کول او تکميلي درملنې شاملې دي.

## د ستړيا د مدیریت کولو لارې چارې

### داسې لارې چارې چې ستاسو روغتيايي ټيم کولای شي مرسته وکړي

دا مهمه ده چې د ستړيا په هکله له خپل روغتيايي ټيم سره خبرې وکړئ. ښايي د بهبود لپاره لارې چارې شتون ولري.

ستاسو ډاکټر به د ستړيا ټول هغه عوامل وڅېړي چې کېدای شي تداوي شي، لکه **کم خونې**. هغوی ښايي تاسو معاینه کړي او کېدای شي د وينې آزموينې مو وکړي. هغوی همدارنگه ښايي هغه درمل وگوري چې تاسو يې کاروئ. دا د دې لپاره چې هغوی وويني آیا اړتيا شته چې په درملو کې مو تغیر راولي ګنه ترڅو ستاسو په ستړيا کې بهبود راشي. د بېلګې په توګه، هغوی ښايي د هغه تابليت دوز راکم کړي چې تاسو ته ډېر خوب درولي.

## د سټريا لپاره درمل

تر دې مهاله د سټريا د مخنيوي يا بهبود لپاره دوايي درملني شتون نه لري. سټريوئيډز، چې د نورو روغتيابي ستونزو د درملني لپاره کارول کېږي، کېدې شي ځيني وختونه گټور واقع شي. اما هغوی کېدې شي جانبي عوارض ولري، نو تاسو بايد له ډاکټر سره د احتمالي مزايو او زيانونو په اړه خبرې وکړئ.

تحقيقي آزموينې ترسره کېږي ترڅو نوي او غوره دوايي درملني وموندل شي. په دې کې د سټريا لپاره درملنه شامله ده. گڼ شمېر روغتونونه دا مهال په دغو آزموينو کې برخه اخلي. له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ چې ايا تاسو کولای شئ د سټريا د درملني لپاره په دغو تحقيقاتي آزموينو کې برخه واخلي.

## د ملاتړ ترلاسه کول

که له سټريا سره مبارزه درته ستونزمنه واقع کېږي، دا به له تاسو سره مرسته وکړي چې وکولای شئ هر ډول ستونزه خپل ډاکټر يا نرس ته تشرېح کړئ.

هغوی ته د هغو فعاليتونو په اړه ووايست چې تاسو ته ستونزمن واقع کېږي. په دې فعاليتونو کې بنيايي په زينو کې ختل، پخلی يا حمام کول شامل وي. هغوی ته د هغو شيانو په هکله ووايست چې له سټريا سره مو مرسته کوي يا مو سټريا لا شديد کوي. تاسو کولای شئ د خپلې سټريا يادښت له ځان سره وساتئ. د بېلگې په توگه، په يادښت کې د ورځې هغه وختونه وليکئ چې ستاسو سټريا ډېرېږي يا هغه شيان وليکئ چې له سټريا سره مو مرسته کوي. تاسو کولای شئ دغه يادښت خپل ډاکټر يا نرس ته وښئ.

دلته ځيني پوښتنې شتون لري چې بنيايي تاسو يې پوښتنې:

- زما د سټريا لامل به څه وي؟
- ايا داسې کومه درملنه شته چې مرسته وکړي؟
- زه څنگه کولای شم خپله سټريا راکمه کړم؟
- ايا زما درمل زما د انرژۍ په سطحه باندې اغېز کوي؟
- څه ډول مرسته شتون لري؟

## هغه شيان چې کولی شئ وپې کړئ

تاسو د خپلې سټريا د مديريت لپاره مختلف کارونه ترسره کولای شئ. ځيني دغه کارونه بنيايي ستاسو سټريا راکمه کړي. ځيني نور بنيايي له تاسو سره مرسته وکړي چې ښه مبارزه وکړئ.

## له مخکې پلان جوړول

که تاسو سټريا لرئ، له مخکې پلان جوړول مهم دي. دا به مرسته وکړي چې تاسو ډاډ حاصل کړئ چې لا هم کولای شئ هغه کارونه ترسره کړئ چې تاسو يې ډېر کول غواړئ.

- له يادښت څخه استفاده وکړئ ترڅو هغه وختونه وليکئ چې تاسو پکې تر ټولو بهتره او تر ټولو سختې سټريا احساس کوئ.
  - د هغو وختونو لپاره چې بنيايي تاسو لږ د سټريا احساس وکړئ، کوښښ وکړئ چې لوی کارونه پلان کړئ.
  - د فعاليت له ترسره کولو وروسته کوښښ وکړئ د استراحت لپاره په کافي اندازه وخت پلان کړئ.
- ډاډ حاصل کړئ چې خپلو اړتياوو ته پاملرنه کوئ او په کافي اندازه استراحت کوئ، حتی که تاسو نور کارونه هم لرئ چې په اړه يې فکر کوئ.

## غذایي رژیم

- ښه خوراک کول له تاسو سره د انرژۍ په ډېرېدو کې مرسته کوي. که ستاسو اشته کمه وي یا نورې خوراکي ستونزې لری، په روغتون کې د غذایي رژیم د متخصص د لیدو غوښتنه وکړی. هغوی به تاسو ته لارښوونه وکړي چې څه شی د خوړلو لپاره غوره دي.
- کله چې ستاسو اشته ښه شي ډاډ حاصل کړی چې ښه خوراک وکړی. تاسو باید همپشه کوبښن وکړی په کافي اندازه مایعات وځینی.
- هره ورځ یادښت نوټ کړی چې څه خوړی او کله. بیا تاسو کولای شئ وویښی چې له ځانگړو خوړو وروسته مو انرژي ډېره شوي ده کنه. دا ښایي له تاسو سره مرسته وکړي که چېرې کوم بل څوک تاسو ته خواړه چمتو کړي. یا تاسو کولای شئ تیار پاڅه شوي خواړه وپېړی یا له داسې سازمان څخه استفاده وکړی چې خواړه ستاسو کور ته انتقال کړي.

مور ستاسو په ژبه کې د صحي خوړو په نامه د معلوماتو پاڼه لرو چې تاسو ته معلومات درکوي. [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ته مراجعه وکړی یا مور ته په 00 00 808 0808 زنگ ووهی.

## فزيکي فعالیت

فزيکي فعالیت د ستړیا په کمولو کې مرسته کولای شي. فعال اوسپدل ښایي مرسته وکړي

- خپله اشتها پیاوړې کړی
  - تاسو ته اضافه انرژي درکوي
  - ستاسو عضلاتو ته پیاوړتیا ورکوي
  - خوب ته مو بهبود ورکوي.
- د درملني په جریان کې یا له درملني وروسته د فزيکي فعالیت ترسره کول معمولاً خوندي وي. که تاسو د ځينو فزيکي فعالیتونو د ترسره کولو پرېکړه وکړی، دا مهمه ده چې ډاډ حاصل کړی چې په خوندي توگه يې ترسره کړی. تاسو کولای شئ د خوب په تخت کې د پرېوتو پر ځای په څوکي کې په کښېناستو سره پیل وکړی په داسې حال کې تاسو د رغېدو په حال کې یاست. په تدريجي ډول د کور په شاوخوا کې لنډه فاصله قدم وهل پیل کړی. حتی که تاسو د سرطان له تشخیص مخکې په منظم ډول فزيکي فعالیت لرلی وي، تاسو باید ډېر محتاط اوسئ.

ډېرې لارې چارې شتون لري چې تاسو ډېر فعاله شئ، په شمول د:

- په خپل کور کې ډېر کار کول، لکه د کور کار یا باغداري
- کار ته، دوکان ته، یا د ملگرو د لیدو لپاره پلي تگ کول
- د یوگا یا کراتي په څېر ورزشونه ترسره کول.

که تاسو د ناروغۍ، نفس تنگی احساس لری یا درد لری، ورزش مه کوی. که د ناروغۍ احساس کوی خپل ډاکټر ته ووايست.

مخکې له دې چې تاسو کوم فزيکي فعالیت پیل کړی یا د خپل کار اندازه زیاته کړی، دا مهمه ده چې د روغتیاپالني له متخصص څخه مشوره ترلاسه کړی. ستاسو د سرطان متخصص یا عمومي ډاکټر کولای شي تاسو فزيوتراپيست ته راجع کړي. دوی کولی شي ستاسو سره ستاسو د فزيکي فینس او عضلاتو ځواک راپیدا کولو کې مرسته وکړي.

## خوب

ستاسو ستريا بنايي همپشه تاسو ته د خوب درتلو احساس درکړي. اما دا مهمه ده چې خپل خوب د عادت مطابق وکړئ. ډېر خلک کوبښن کوي چې هره شپه د 6 او 8 بجو تر منځ ويده شي. په ښه کيفيت سره خوب کول بنايي له ستريا سره مرسته وکړي. دا همدارنگه بنايي له تاسو سره مرسته وکړي چې د ورځې له خوا لږ ويده شئ.

د شپې د ښه خوب لپاره لارښوونې:

- هره ورځ په ورته وخت ويده کړئ او په ورته وخت له خوبه پاڅئ.
- له کم خوبه شپې وروسته د ورځې ناوخته مه ويده کړئ. دا کېدې شي د بېنظمه خوب سبب شي.
- د گام وهلو په څېر سپک ورزشونه وکړئ. دا کېدې شي له تاسو سره مرسته وکړي چې په طبيعي ډول د ستريا او خوب ته د چمتو والي احساس وکړئ.
- خپل ذهن د مطالعې، گيمونو يا معما په څېر فعاليتونو سره بوخت وساتئ. دا کېدې شي له تاسو سره مرسته وکړي چې په طبيعي ډول خوب ته د چمتو والي احساس وکړئ.
- وگورچئ چې کم خوب يا قيلوله په تاسو څنگه اغيزه کوي. ځينې خلکو موندې چې د ورځې قيلولې/لږ خوب د شپې په ښه خوب کولو کې مرسته کوي، په داسې حال کې چې ځينې نور له قيلولې وروسته ښه خوب نه کوي.
- سټيريويډ کولای شي د خوب ستونزې رامنځ ته کړي. که تاسو سټيريويډ لږئ، له خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ که چېرې يې د ورځې په لومړۍ کې اخلئ.

## عاطفي ملاتړ

### مشوره

ستريا کېدې شي ستاسو پر عواطفو اغېز وکړي. دا کېدې شي ستاسو د تشويش سبب شي يا مو موډ ناسم کړي. که تاسو له عاطفي اړخه ستونزې لرئ، تاسو کېدې شي د مرستې لپاره مشوره ترلاسه کړئ. مشاورين د غور نيولو لپاره روزل شوي دي. هغوی کولای شي له تاسو سره په سختو احساساتو کې مرسته وکړي.

گڼ شمېر روغتونونه مشاورين يا داسې کارمندان لري چې په ځانگړې توگه د سرطان په واسطه د اغېزمن شوو خلکو لپاره د عاطفي ملاتړ د چمتو کولو لپاره روزل شوي دي. ستاسو د سرطان ډاکټر يا تخصصه نرس کولای شي تاسو ته ووايي چې کوم خدمات موجود دي. هغوی همدارنگه کولای شي تاسو راجع کړي. ځينې عمومي ډاکټران هم په خپلو کلينیکونو کې مشاورين لري، يا کولای شي تاسو کوم يوه ته راجع کړي.

### ملاتړي گروپونه

ځينې خلک له هغو خلکو سره خبرې کول گټور بولي چې ستريا يې لرلې وي. په بریتانیا کې ډېری سيمي ملاتړي گروپونه لري. دا گروپونه ځينې وختونه د روغتيايي مراقبت د متخصصينو له خوا رهبري کېږي. د گروپ نور غړي کېدې شي تاسو ته په ورته موقف کې وي.

تاسو کولای شئ په خپله سيمه کې د ملاتړو گروپونو په اړه د معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ د Macmillan د ملاتړ تلفوني کرښې ته په 00 00 808 0808 شمېره زنگ ووهئ. موږ به کوبښن وکړو دا معلومه کړو چې آیا داسې ملاتړي گروپ شته چې خلک تاسو ته په ورته ژبه خبرې کوي.

### تکميلي درملنې

تکميلي درملنې هغو فعاليتونو ته ويل کېږي چې تاسو ته غوره احساس درکوي. دوی د سرطان علاج نه کوي. مختلف تکميلي درملنې شتون لري چې کېدې شي له ستريا سره مرسته وکړي، لکه:

• استراحت

• مساج تېراپي

• يوگا.

ځينې دغه درملنې بڼايي په NHS کې موجودې وي. ستاسو عمومي ډاکټر کولای شي تاسو ته ډېر معلومات درکړي. تاسو همدارنگه کولای شئ دغه معلومات د سرطان له ملاتړي گروپ څخه ترلاسه کړئ.

د خوندي پاتې کېدو لپاره، دا مهمه ده چې معالجه کوونکي تحصیلات او تجربه وگورئ. که تاسو په دې برخه کې مرستې ته اړتیا لرئ، له خپل ډاکټر یا نرس څخه غوښتنه وکړئ، یا مور ته په **00 00 808 0808** زنگ ووهئ.

مخکې له دې چې تاسو له تکميلي درملنې څخه استفاده وکړئ، له خپل متخصص ډاکټر یا نرس سره خبرې وکړئ. ځينې درملنې کېدې شي ستاسو د سرطان په درملنه باندې اغېز وکړي.

## د ورځنو فعاليتونو د مدیریت لپاره لارښوونې

که تاسو د کور په کار کې مرستې ته اړتیا لرئ، تاسو کولای شئ له کورنۍ، ملگرو يا گاونډيانو څخه د مرستې غوښتنه وکړئ. د ملاتړي گروپ د شبکې رامنځ ته کول او لوی بدلون راوستل. که داسې ښکاري چې تاسو همېشه په سلامتيا کې ستونزه لرئ، کورنۍ او ملگري بڼايي دا درک نکړي چې تاسو څومره مرستې ته اړتیا لرئ. يا بڼايي هغوی د مرستې د غوښتلو لپاره تاسو ته انتظار وباسي.

داسې شيان شته چې تاسو يې کولای شئ او بڼايي له تاسو سره په ورځنيو فعاليتونو کې مرسته وکړي.

### د کور ساتل

- کارونه په اونۍ باندې تقسیم کړئ. هره ورځ د دې پر ځای چې يو ځل ټول کارونه ترسره کړئ، د ورځې په جريان کې لږ لږ کار کوئ.
- د امکان په صورت کې، د درندو کارونو د ترسره کولو لپاره له نورو خلکو څخه مرسته وغواړئ، لکه د باغدارۍ د کارونو لپاره.
- که کولای شئ د ځينې کارونه په ناسته ترسره کړئ.
- د امکان په صورت کې، د مرستې لپاره يو صفاکار وگومارئ. دا بڼايي قېمته وي. تاسو بڼايي وکولای شئ په کور کې د ټولنيز خدمت مرسته ترلاسه کړئ.

### خریداري

- د امکان په صورت کې، د کور د سودا لپاره له ملگري يا د کورنۍ له غړي سره لار شئ چې مرسته درسه وکړي.
- ډېری لوی سوپرمارکېټونه د آنلاین خریدارۍ خدمات وړاندې کوي چې کولای شي ستاسو توکي کور ته درته واستوي.
- د خریدارۍ له لاسي کراچۍ څخه استفاده وکړئ ترڅو تاسو د درندې توکي انتقال ته مجبور نشئ. د خریدارۍ ټیږ لرونکی بېک بڼايي له تاسو سره په خریدارۍ کې او کور ته د توکو په انتقال کې مرسته وکړي.
- په فرصت وختونو کې خریداري کوئ.
- د توکو د بسته بندۍ او موټر ته د انتقال لپاره يې د دوکان له کارمندانو څخه د مرستې غوښتنه وکړئ.



## د خوړو چمتو کول

- کله چې ډېر ستري ياست، کوبنيس وکړئ له مخکې چمتو شوو او له مخکې پخو شوو خوړو څخه استفاده وکړئ.
- که کولای شئ، د خوړو د چمتو کولو پر مهال کنبېئ.
- کله چې لږ د ستريا احساس کوئ، خواره په پراخه کچه يا دوو وختونو لپاره چمتو کوئ او د بيا استفادې لپاره يې په پخ ووهئ.

## مینځل او جامي اغوستل

- که کولای شئ شاور ته د درېدو پر ځای کنبېئ، ځکه چې دا کېدی شي له تاسو سره مرسته وکړي چې لږ انرژي مصرف کړئ.
- که کولای شئ، د شاور لپاره کنبېئ او د اوږدې مودې لپاره له درېدو څخه ډډه وکړئ. يو مسلکي معالج بنایي وکولای شئ تاسو ته د شاور سبب چمتو کړي.

## مسلکي معالجين

مسلکي معالجين له هغو خلکه سره مرسته کوي چې په تکليف سره شاوخوا حرکت کولای شي او په تکليف سره کولای خپل ورځني کارونه لکه جامي اغوستل، مینځل او پخول ترسره کړي. هغوی بنایي وکولای شي له تاسو سره په کور کې ووبني ترڅو داسې لارې چارې ومومي چې کارونه په آسانی سره ترسره کړئ. ستاسو د سرطان ډاکټر، متخصص، نرس يا عمومي ډاکټر کولای شي تاسو مسلکي معالج ته راجع کړي.

## د ماشوم مراقبت

که تاسو کورنۍ لری، دا بنایي ستاسو لپاره ستونزمنه وي چې د ستريا پر مهال له خپلې کورنۍ څخه مراقبت وکړئ. دا کېدی شي ډېر خواشینوونکي وي کله چې تاسو نشئ کولای خپلې ورځنۍ د کور چارې ترسره کړئ. د ماشوم د مراقبت د آسانولو لپاره تاسو کولای شئ:

- خپلو ماشومانو ته تشرېح کړئ چې تاسو ستري ياست او نشئ کولای د هغوی لپاره د تېر په اندازه چارې ترسره کړئ.
- له خپلو ماشومانو سره هغه فعالیتونه تنظیم کړئ چې کولای شئ په ناسته يې ترسره کړئ – د بېلگې په توگه، د تختې لوبې يا معما ترسره کول.
- کوبنيس وکړئ فعالیتونه داسې تنظیم کړئ چې کله چې ماشومان لوبې کوي، ستاسو لپاره د کېناستو ځای شتون ولري.
- د وړو ماشومانو غیر کې اخستو څخه ډډه وکړئ – پر ځای يې د ماشوم له گادي يا کراچۍ څخه استفاده وکړئ.
- کوبنيس وکړئ خپل ماشومان د کور په ځینو کارونو کې دخپل کړئ.
- له کورنۍ او ملگرو څخه د مرستې غوښتنه وکړئ او د هغوی مرسته قبوله کړئ.

## موټر چلول

که تاسو ډېر د سټريا احساس کوئ، موټر چلول بڼايي ډېر خطر ناک او سټري کوونکي وي. تاسو به له معمول څخه لږ ځيرک ياست، او د تمرکز وړتيا به مو کمه وي. ستاسو د غبرگون وخت به هم کم شوی وي. لاندې لارښوونې بڼايي ستاسو لپاره گټورې وي:

- که ډېر د سټريا احساس کوئ، موټر مه چلوئ.
- د امکان په صورت کې، د کورنۍ له غړي يا ملگري څخه مرسته وغواړئ چې موټر مو وچلوي.
- که تاسو د روغتون ملاقاتونو ته د تگ لپاره اړتيا لرئ، له خپل ډاکټر يا نرس څخه د ترانسپورت غوښتنه وکړئ که چېرې موجود وي ترڅو تاسو خپله ډرپوري ونکړئ.
- که تاسو ته د موټر چلولو پر مهال خوب درځي، موټر په خوندي ځای کې ودرولئ او يوه وقفه وکړئ.

## په کار کور له سټريا سره مبارزه

تاسو بڼايي د کار کولو پر مهال سټريا احساس کړئ.

هر سرطان لرونکی کس د برابرۍ د 2010 قانون په اساس خوندي دی. دا په دې مانا چې کارمندان بايد له سرطان لرونکو خلکو سره ناسم چلند ونکړئ. دا همدارنگه په دې مانا دی چې له گومارونکو څخه تمه کېږي چې په کار کې د سرطان لرونکو خلکو د ملاتړ په خاطر مناسبت تعديلات رامنځ ته کړي.

تاسو کولای شئ له خپل گومارونکي سره د لاندې موضوعاتو په هکله خبرې وکړئ:

- په خپلو ساعتونو کې تغير يا د کار بدلون
- د خپل کار د پيل او پای په وختونو کې تغير ترڅو تاسو وکولای شئ کار ته د تگ او راتگ سفرونه په فرصت وختونو کې ترسره کړئ
- د خپل کار ځيني برخي له نورو همکارانو سره شريکول
- د خپل کار محل ته نږدې د پارکېنگ لړل
- په موافق وختونو کې له کوره کار کول
- که چېرې ستاسو په دنده کې درانده کارونه يا د درندو توکو پورته کول شامل وي، د سپکو کارونو ترسره کول.

خپلو همکارانو ته د سټريا د اغېزو تشرېح کول هم کولای شي په کار کې د سټريا د مديريت په برخه کې له تاسو سره مرسته وکړي. بڼايي د ځيني خلکو لپاره دا ستونزمنه شي چې پوه شي تاسو څومره سټري ياست، په ځانگړې توگه هغه مهال چې تاسو روغ ښکاري.

که تاسو شخصي کار کوئ، د کار او تقاعد له ځانگړي سره د هغو امتيازاتو په هکله خبرې کول بڼايي گټور وي چې تاسو يې د غوښتنې لپاره په شرايطو برابر ياست. مور ستاسو په ژبه کې د مالي ملاتړ په نامه د معلوماتو پاڼه لرو چې تاسو ته معلومات درکوي. [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ته مراجعه وکړئ يا مور ته په 808 0808 00 00 زنگ ووهئ.

## له ستريا لرونكي كس څخه مراقبت

گن شمېر خلک د کورنۍ له غړو، د ژوند له ملگري، دوست، يا گاونډي سره چې ستريا ولري، مرسته کوي. د هغه چا پاملرنه کول چې ستريا لري ډېرې ماناوې لري، کله د شخصي مراقبت مرسته، د ترانسپورت چمتو کول يا د هغوی د ملاقاتونو تنظيمول.

که تاسو له داسې چا څخه مراقبت کوئ چې ستريا لري، د مرستې لپاره ډېر ساده کارونه شتون لري چې تاسو يې کولای شئ ترسره کړئ:

- دا ومنئ چې ستريا د تاسو دواړو لپاره ستونزمنه ده.
  - له شخص سره مرسته وکړئ چې د خپلې ستريا يادښت ونيسي. د بېلگې په توگه، په يادښت کې د ورځې هغه وختونه وليکئ چې ستاسو لپاره ډېر بد وي يا هغه شيان چې له ستريا سره مو مرسته کوي. دا به له تاسو دواړو سره مرسته وکړي چې په دې پوه شئ چې د ستريا لرونکي کس د کارونو د ترسره کولو لپاره کله ډېره يا لږ انرژي لري.
  - کوبنښ وکړئ چې ستاسو تر مراقبت لاندې کس ډېر فعال وي يا د هغوی په غذايي رژيم کې بدلون راولي.
- تاسو همدارنگه کولای شئ تر خپل مراقبت لاندې کس سره د ملاقاتونو لپاره روغتون ته لار شئ. تاسو کولای شئ له هغوی سره مرسته وکړئ چې د روغتياپالنې ټيم ته دا تشرېح کړي چې ستريا پر تاسو دواړو باندې څه اغېز لري. تاسو کولای شئ هغوی ته د شخص د ستريا يادښت وښيي او له هغوی څخه مشوره وغواړئ چې د مرستې لپاره نور څه کولای شئ.

### خپل ځان ته پاملرنه کول

کله چې تاسو له بل چا څخه مراقبت کوئ، دا مهمه ده چې خپل ځان ته هم پاملرنه وکړئ. ډاډ حاصل کړئ چې خپلو ملاقاتونو ته د مهالوېش مطابق ځئ. په دې کې ستاسو د اړتيا وړ هر ډول واکسين شامل دي، لکه د زکام واکسين. که تاسو په منظم ډول درمل کاروئ، دا مهمه ده چې دغه درمل په کافي اندازه ولري.

که کولای شئ، کوبنښ وکړئ چې:

- وقفې واخلي
- ښه خواړک وکړئ
- فعال اوسئ
- د شپې ښه خوب وکړئ
- د خپل ځان لپاره ملاتړ ترلاسه کړئ – ښايي د ملاتړ په گروپ کې له نورو مراقبت کوونکو سره خبرې کول وي.

تاسو کولای شئ په خپله سيمه کې د ملاتړو گروپونو په اړه د معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره مور ته په **808 0808** شمېره زنگ ووهئ. مور به کوبنښ وکړو دا معلومه کړو چې آيا داسې ملاتړی گروپ شته چې خلک تاسو ته په ورته ژبه خبرې کوي.

## د خپل ځان لپاره مناسب مراقبت او ملاتړ ترلاسه کول

که تاسو سرطان لرئ او په انګلیسي ژبه خبرې نه کوئ، تاسو بنایي اندېښنه ولرئ چې دا به ستاسو د سرطان په درملنه او مراقبت باندې اغېز وکړي. اما ستاسو د روغتیاپالنې ټیم باید تاسو ته داسې مراقبت، ملاتړ او معلومات وړاندې کړي چې ستاسو اړتیاوې پوره کړي.

مور پوهېږو چې ځینې وختونه خلک بنایي د سم ملاتړ په ترلاسه کولو کې له اضافي ننګونو سره مخ شي. د بېلګې په توګه، که تاسو کار کوئ یا کورنۍ لرئ نو دا به سخته وي چې د روغتون ملاقاتونو ته د تګ لپاره وخت ولرئ. تاسو همدارنګه بنایي د پیسو او د ترانسپورتي لګښتونو په اړه اندېښنه ولرئ. دغه ټول شیان سټرېس رامنځ ته کوي او مبارزه ورسره سخته ده.

اما مرسته شتون لري. زموږ د مرستې وړیا تلفوني کرښه **00 00 808 0808** کولای شي ستاسو د وضعیت په هکله، ستاسو په ژبه، تاسو ته لارښوونې وړاندې کړي. تاسو کولای شئ له نرسانو، مالي لارښوونکو، د هوساینې د حقونو له مشاورینو او د کار د ملاتړ له مشاورینو سره خبرې وکړئ.

مور همدارنګه په سرطان باندې د اخته کسانو لپاره د **Macmillan Grants** مرستې وړاندې کوو. دغه یو ځلي تادیات دي چې د روغتن د پارکېنګ، سفري لګښتونو، د ماشوم د مراقبت یا د ګرمولو د بېل په شان شیانو لپاره استفاده ځنې کېږي.

## Macmillan څنګه کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي

په **Macmillan** کې، مور پوهېږو چې د سرطان تشخیص څنګه کولای شي په هر څه باندې اغېز وکړي، او مور دلته ستاسو د مرستې لپاره یو.

### د Macmillan د ملاتړ مرکز تلفوني کرښه

مور ژباړونکي لرو، نو تاسو کولای شئ له مور سره په خپله ژبه باندې خبرې وکړئ. یوازې مور ته په انګلیسي ژبه د هغې ژبې په هکله ووايست چې تاسو خبرې پرې کوئ. مور کولای شو د طبي پوښتنو په برخه کې له تاسو سره مرسته وکړو، د مالي مرسته په هکله معلومات درکړو، او که غواړئ له چا سره خبرې وکړئ، مور ستاسو غوښتنو ته غور ونیسو. د تلفون وړیا او محرمة کرښه په اونۍ کې 7 ورځې د سهار له 8 بجو د شپې تر 8 بجو پورې پرانېستی ده. مور ته په **00 00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ

### وېب چټ

تاسو کولای شئ مور ته د وېب چټ پیغام واستوئ او مور ته ووايست چې ژباړن ته اړتیا لرئ. مور ته په انګلیسي کې د هغې ژبې په هکله ووايست چې اړتیا ورته لرئ، او زموږ کس به له تاسو سره اړیکه ونیسي. په 'Chat to us' بڼه باندې کلېک وکړئ چې د وېب پاڼې په ټولو پاڼو باندې څرګندېږي. یا **macmillan.org.uk/talktous** ته لار شئ

### د Macmillan وېب پاڼه

زموږ وېب پاڼه د سرطان په هکله په انګلیسي ژبه ډېر معلومات لري. همدارنګه په نورو ژبو باندې هم په **macmillan.org.uk/translations** کې معلومات شتون لري

مور همدارنګه کولای شو یوازې ستاسو لپاره د ژباړې خدمات وړاندې کړو. د هغه څه په اړه چې اړتیا ورته لرئ، مور ته په **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** باندې برېښنالیک واستوئ.

### د معلوماتو مرکز

زموږ د معلوماتو او ملاتړ مرکزونه په روغتونونو، کتابتونونو او د تلفون په مرکزونو کې دي. د اړتیا وړ معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ یوه معلوماتي مرکز ته مراجعه وکړئ او مخامخ له یو چا سره خبرې وکړئ. خپل تر ټولو نږدې مرکز په **macmillan.org.uk/informationcentres** کې ومومئ یا مور ته په **00 808 0808** شمېره زنگ ووهئ.

## د ملاتړ محلي گروپونه

د ملاتړ په گروپ کې، تاسو کولا شئ له نورو هغو خلکو سره خبرې وکړئ چې له سرطان څخه اغېزمن شوي دي. په خپله سیمه کې د ملاتړ د گروپونو په هکله په [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) کې معلومات ولولئ یا مور ته په شمېره **00 00 808 0808** زنگ ووهئ.

## د تورو لیست

کلمه	په انګلیسي	په انګلیسي کې څنگه ویل کېږي	مانا
اشتها	Appetite	اېپېټاېټ	کله چې تاسو احساسوئ چې غواړئ خوراک وکړئ.
تای چې	Tai chi	تای چې	یو ډول ورزش دی چې ژوره ساه اخیستنه او استراحت له سوکه حرکتونو سره ترکیبوي.
تایروید	Thyroid	ټایرایډ	په غاړه کې یوه غده ده چې ویني ته هورمونونه نشروي.
جراحی عملیات	Surgery	سرجري	د سرطان د یوې برخې یا په شپږ ډول د سرطان په لري کولو سره د سرطان د درملني یوه لار. دا همدرانگه د عملیات د لرلو په مانا دی.
حجرې	Cells	سیلز	د کوچنی تختې چې زموږ د بدن غړي او انساج تشکیلوي.
د تغذیې متخصص	Dietician	ډایټیشن	د خوړو او تغذیې متخصص. هغوی کولای شي تاسو ته ووايي چې کوم خواړه ستاسو لپاره ښه دي. که تاسو له خپل غذایی رژیم سره ستونزه لرئ، هغوی به تاسو ته مشوره درکړي.
رادیوتراپی	Radiotherapy	رېډو تیراپي	د سرطان درملنه چې د حجرو د وژلو لپاره د لوړې انرژۍ لرونکي اپکسري کاروي.
ساه لنډي	Breathlessness	بریتلبس نېس	په سختی سره ساه اخیستل یا په چټکی سره په ساه اخیستو کې ستونزې.
سټیرایډونه	Steroids	سټیرایډز	یو درمل چې ځیني خلک یې ممکن د خپل سرطان د درملني د برخې په توګه ولري.
سلاکار	Counsellor	کونسلر	داسې روزل شوی کس چې له خلکو سره د خپلو عواطفو او شخصي ستونزو په مبارزه کې مرسته کوي.
شکر	Diabetes	ډایابېټیز	هغه حالت چې په وینه کې د شکر اندازه خورا لوړه وي ځکه چې بدن یې په سمه توګه نه کاروي.

فزیوتراپیست د طبیعی علاجونو متخصص	Physiotherapist	فزیو تیراپیست	یو مسلکي چې له یو چا سره مرسته کوي ترڅو د حرکت یا تمرین څخه کار واخلي ترڅو له ناروغی یا ټپ څخه روغ شي.
کم خوني	Anaemia	اېنیمیا	ستاسو په وینه کې د وینې د سرو <b>کرویاتو</b> کمښت.
کیموتراپی	Chemotherapy	کېمو تیراپي	د سرطان یو ډول درمل چې د سرطاني <b>حجرو</b> د وژلو لپاره له درملو څخه استفاده کوي.
مساج	Massage	مساج	یو ډول تکميلي علاج دی چې له لمس کولو او نرم فشار له لارې د خپکان د سکون لپاره کارول کېږي.
مناسب تعدیلات	Reasonable adjustments	ریزنابل اېډجسمنټس	ستاسو په کار تغیرات چې ستاسو د گومارونکي له خوا ترسره کېږي ترڅو تاسو ته اجازه درکړي چې په کور کې پاتې شئ یا کار ته راوگرځئ. له تبعیض څخه د خونديتوب قانون وايي چې ستاسو گومارونکی باید دغه تغیرات په ځانگړو حالاتو کې راولي.
هدفی درملنه	Targeted therapy	ټارگېټد تیراپي	د سرطان داسې درملنه چې داسې درمل کاروي ترڅو د سرطان حجري ووژني
هورمون	Hormone	هرمون	د بدن په واسطه رامنځ ته شوی ماده ده چې د غړو د کار کولو څرنگوالی کنټرولوي. د هورمونونو مختلف ډولونه شتون لري.
هورمونیز علاج	Hormonal therapy	هرمونل تیراپي	د سرطان داسې درملنه چې په بدن کې د هورمونونو په اغېزمنولو سره کار کوي.
یوگا	Yoga	یوگا	یو ډول تمرین دی چې نرم کشش، ژور تنفس او حرکات پکې ترسره کېږي.

## نور معلومات ستاسو په ژبه کې

مور د دغو موضوعاتو په هکله ستاسو په ژبه کې معلومات لرو:

له سرطان سره ژوند کول	د سرطان ډولونه
<ul style="list-style-type: none"><li>• سرطان او کرونا وایروس</li><li>• د مزایاوو غوښتنه کله چې سرطان لری</li><li>• د خوړلو ستونزې او سرطان</li><li>• د ژوند پای</li><li>• سالم خوراک کول</li><li>• د مصارفو مرسته کله چې سرطان لری</li><li>• که ستاسو سرطان تشخیص شوی وی - لنډه لارښوونه</li><li>• اعظمی حساسیت یا سپیسیس او سرطان</li><li>• د سرطان د درملنې جانبي عوارض</li><li>• سټریا (ستوماني) او سرطان</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• د سيني سرطان</li><li>• د لویو کولمو سرطان</li><li>• د سږي سرطان</li><li>• د پروستات سرطان</li></ul> <p><b>درملني</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• کیموتراپی</li><li>• رادیوتراپی</li><li>• جراحي عملیات</li></ul>

د دغو معلوماتو د کتلو لپاره، [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ته مراجعه وکړئ

## حوالی او مننه

دغه معلومات د Macmillan د سرطان د ملاتړ د سرطان د معلوماتي پراختیا د تیم په واسطه لیکل او تحریر شوي دي. دا د ژباړې د کمپنۍ په واسطه ژباړل شوی دی.

دا معلومات د Macmillan د کتابگوټي له ستړیا سره مبارزه په اساس دي. مور کولای شو تاسو ته یوه کاپي واستوو، اما بشپړ کتابگوټی یوازې په انګلیسي ژبه شتون لري.

دا معلومات د اړونده متخصصینو لخوا بیاکتل شوي دي او زموږ د طبي تحریر رئیس لخوا تایید شوي دي، پروفیسور تیم آویسون، طبي مشاور سرطان پوه او د Macmillan طبي تحریر رئیس.

له هغو خلکو څخه ډېره مننه چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي او د دغو معلوماتو بیاکتنه یې کړي ده.

زموږ ټول معلومات د غوره شته شواهدو په اساس دي. د هغو سرچینو په هکله د ډېرو معلوماتو لپاره چې موږ یې کاروو، په مهرباني سره له مور سره د [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) له لارې اړیکه ونیسئ

MAC15754\_Pashto

محتویات بیاکتل شوي: اکتوبر 2018

د راتلونکي پلان بیاکتنه: 2021

هغه مواد چې دا مهال تر بیاکتني لاندې دي

موږ هره هڅه کوو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې هغه معلومات چې موږ یې چمتو کوو دقیق او وروستي معلومات دي اما دا باید ستاسو د وضعیت سره سم د متخصصي مسلکي مشورې د بدیل په توګه ونه کارول شي. تر هغه ځایه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوي، Macmillan په دې څېړنه کې د هر هغه معلوماتو د کارولو یا د دریمې ډلې د معلوماتو یا د ویب پاڼې د شاملو معلومات یا راجع شویو معلوماتو مسؤلیت نه مني.

د Macmillan سرطان ملاتړ 2022، په انګلستان او ویلز (261017)، سکاتلینډ (SC039907) او آئل آف مین (604) کې ثبت شوي خیریه موسسه. همداراز په شمالي ایرلنډ کې فعالیت کوي. د ضمانت په واسطه محدوده شوي کمپني، چې په انګلستان او ویلز کې په 2400969 شمېره ثبت شوي ده. انېلز آف من کمپني نمبر 4694F. ثبت شوي دفتر: 89 البیربټ ایمبانکمینټ، لندن SE1 7UQ





## Tiredness (fatigue) and cancer

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

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\_Pashto

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

