

## خستگی (ماندگی) و سرطان

این معلومات درباره خستگی است. خستگی به معنای ضعف زیاد است. سرطان یا تداوی های سرطان ممکن است باعث خستگی شود.

معنای همه لغاتی که زیر آنها خط کشیده شده است، در پایان در لست لغات ارائه شده است. این لست لغات بشمول تلفظ کلمات در لسان انگلیسی نیز می شود.

اگر درباره این معلومات سوالات دارید از داکتر خود یا نرس های شفاخانه ای که در آن تحت تداوی هستید، پرسان کنید.

همچنان می توانید از 8 صبح الی 8 شب 7 روز هفته از طریق شماره تماس رایگان **00 00 808 0808** با «پشتیبانی سرطان Macmillan» به تماس شوید. ما دارای ترجمان های هستیم، بنابراین می توانید به لسان خودتان با ما صحبت کنید. در زمان برقراری تماس با ما، به انگلیسی به ما بگویید که به کدام لسان ضرورت دارید.

در آدرس [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) معلومات بیشتری به لسان های دیگر ارائه شده است

### این معلومات درباره موارد ذیل است:

- خستگی چیست؟
- کدام عوامل باعث خستگی می شود؟
- روش های مدیریت خستگی
- مقابله با خستگی در محل کار
- مراقبت از شخص دچار خستگی
- دریافت مراقبت و حمایت مناسب
- مک میلان (Macmillan) چی کمکی می تواند به شما بکند
- لست لغات
- معلومات بیشتر به لسان شما
- مراجع و سپاسگزاری

## خستگی چیست؟

خستگی یعنی این که شخص همیشه یا بیشتر اوقات دچار ضعف عمومی بدن باشد. این مشکل معمولاً در بین اشخاص مبتلا به سرطان رایج است.

خستگی ناشی از سرطان با خستگی اشخاصی که سرطان ندارند، تفاوت دارد. اشخاص مبتلا به سرطان ممکن است بعد از فعالیت به شدت دچار خستگی شوند و استراحت یا خواب معمولاً این نوع خستگی را برطرف نمی کند.

در بیشتر موارد، خستگی بعد از ختم دوره مداوی برطرف می شود. ولی این مشکل گاهی تا ماه ها یا حتی سالها شخص را آزار می دهد. شرایط اشخاص مختلف فرق می کند و نمی توان دقیقاً مشخص نمود که هر شخص تا چند مدت گرفتار خستگی خواهد بود.

خستگی ممکن است از راهای مختلف به زندگی اشخاص تاثیر بگذارد. بعضی از عواقب شایع خستگی عبارت اند از:

- مشکل شدن کارهای ساده، مانند شانه کردن موی یا لباس پوشیدن
- احساس عدم انرژی یا توان
- مشکل بودن تمرکز و به یاد سپردن کارها
- مشکل بودن فکر کردن، صحبت کردن یا تصمیم گیری
- احساس نفس تنگی بعد از فعالیت سبک
- احساس سرچرخی یا گیجی
- مشکل خواب (بی خوابی)
- از دست دادن علاقه جنسی
- بیشتر از معمول احساساتی بودن.

احساس خستگی بیشتر اوقات با درماندگی و سردرگمی توأم است. ضرور است که تاثیر خستگی بالای زندگی خود را با داکتر یا نرس در میان بگذارید. البته روش هایی برای کاهش مشکلات مرتبط وجود دارد. خودتان نیز با اقدامات خاصی می توانید مشکلاتتان را کاهش دهید. بطور مثال، داشتن فعالیت بدنی می تواند خستگی شما را کاهش دهد.

## کدام عوامل باعث خستگی می شود؟

خستگی ممکن است ناشی از عوامل ذیل باشد:

- سرطان
- مداوی های سرطان
- کم خونی
- مشکلات تغذیه
- دیگر مشکلات صحتی
- عواقب روانی سرطان.

## سرطان

- در بعضی اشخاص، سرطان ممکن است باعث خستگی شود.
- خستگی ممکن است ناشی از علائم سرطان باشد. بطور مثال، به دلیل تجمع مایع در اثر سرطان، بعضی اعضای بدن ممکن است متورم شود. این اعضا ممکن است سنگین شوند و شخص نتواند به راحتی آنها را حرکت دهد.
- کاهش تعداد حجرات سرخ توسط سرطان نیز ممکن است باعث خستگی شود. کاهش تعداد حجرات سرخ را اصطلاحاً کم خونی (انیمیا) می گویند.
- سرطان های زمینه ساز تغییرات هورمونی، مانند سرطان سینه یا پروستات، ممکن است توام با خستگی باشند.

## تداوی های سرطان

- اگر خستگی ناشی از تداوی های سرطان باشد، معمولاً بعد از ختم دوره تداوی بهبود می یابد. ولی این مشکل گاهی الی ماه ها یا حتی سالها شخص را آزار می دهد.
- جراحی - خستگی بعد از جراحی معمولاً موقت است ولی به نوع جراحی بستگی دارد.
- تداوی کیمیاوی و رادیوتراپی - خستگی معمولاً 6 الی 12 ماه بعد از ختم دوره تداوی برطرف می شود ولی ممکن است شخص را مدت بیشتری آزار دهد. گاهی این تداوی ها با عوارض درازمدتی مانند نفس تنگی یا مشکلات قلبی همراه می شوند. این عوارض ممکن است خستگی را تشدید کند. تداوی کیمیاوی و رادیوتراپی نیز ممکن است باعث کم خونی شود.
- هورمون تراپی و تداوی هدفمند - بعضی از این تداوی ها ممکن است، در مدتی که با آنها گرفتار هستید، باعث خستگی شود.

ما معلومات بیشتری به لسان شما درباره جراحی، تداوی کیمیاوی، رادیوتراپی و عوارض جانبی تداوی سرطان تهیه نموده ایم. به [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) مراجعه نمایید یا با **00 00 808 0808** به تماس شوید.

## کم خونی

کم خونی ناشی از کمبود هموگلوبین (Hb) در خون است. هموگلوبین موجود در حجره سرخ وظیفه اکسیجن رسانی به تمام بدن و تامین انرژی بدن را به عهده دارد. بعضی عوارض کم خونی عبارت اند از

- خستگی
- نفس تنگی
- سرچرخی و گیجی.

کم خونی ممکن است ناشی از تداوی کیمیاوی یا رادیوتراپی باشد. داکتر می تواند تشخیص کند که آیا دچار کم خونی هستید یا خیر. اگر دچار کم خونی باشید، احتمالاً باید تحت تداوی قرار بگیرید.

## مشکلات تغذیه

اگر مقدار غذای مصرفی شما کاهش یابد، دچار کمبود انرژی و خستگی می شوید. لازم است که مشکلات تغذیه خود را به داکتر یا نرس اطلاع دهید.

اگر احساس تهوع داشته باشید و نتوانید غذا بخورید، باید با داکتر به تماس شوید. داکتر برای رفع این مشکل به شما دوا می دهد. اگر نتوانید دواي ضدتهوع مصرف کنید، یا اگر بعد از مصرف دوا دچار استفراق شوید، باید با داکتر یا نرس صحبت کنید. روش های دیگری برای رساندن دواهای ضدتهوع به بدن وجود دارد.

ما ورق معلوماتی با عنوان «مشکلات تغذیه و سرطان» به لسان شما آماده کرده ایم که حاوی معلومات بیشتری در این باره است. به [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) مراجعه نمایید یا با **00 00 808 0808** به تماس شوید.

## درد

درد نیز ممکن است باعث خستگی شود. دواهای مسکن و تداوی های دیگر مربوط به درد می تواند در رفع این مشکل موثر باشد. اگر درد شما بهبود پیدا کند، ممکن است مشکل خستگی شما نیز برطرف شود.

## دیگر مشکلات جسمی

مرض شکر، مشکلات قلبی یا مشکلات تایر اید ممکن است خستگی را تشدید بخشد. گاهی دواهایی که برای رفع مشکلات دیگر مصرف می کنید ممکن است شما را دچار خستگی کند.

## کاهش توان عضلی

اگر دچار خستگی شوید، ممکن است فعالیت شما به تدریج کاهش یابد. اگر نتوانید بصورت منظم از عضلات خود استفاده نمایید، عضلات به تدریج ضعیف می شود. ضعف عضلات باعث می شود که انجام دادن کارهای ساده نیز سخت و خسته کننده شود. در این وضعیت، احتمال به زمین افتادن شما نیز افزایش می یابد.

داشتن فعالیت بدنی بهترین راه حفظ قدرت عضلات و جذب انرژی است.

## عواقب عاطفی سرطان

خستگی ممکن است ناشی از عواقب عاطفی سرطان باشد. سرطان احساسات مختلفی را در شخص مصاب ایجاد می کند. شخص ممکن است دچار تشویش، اندوه یا خشم شود. در این زمینه احساس صحیح یا غلط مطرح نیست. گاهی احساسات ناخوشایند، خواب رفتن را برای شخص مشکل می کند. کمبود خواب نیز باعث تشدید خستگی می شود.

حمایت عاطفی، بطورمثال گفتگو با دیگران و تداوی های مکمل، می تواند در این عرصه موثر باشد.

## روش های مدیریت خستگی

### کمک هایی که گروپ خدمات صحتی ارائه می کند

لازم است که مشکل خستگی را با گروپ خدمات صحتی در میان بگذارید. ممکن است راه حل هایی برای رفع این مشکل وجود داشته باشد.

داکتر عوامل احتمالی قابل تداوی، مانند کم خونی، را برای رفع مشکل خستگی بررسی می کند. داکتر ممکن است شما را معاینه کند و از شما نمونه خون بگیرد. احتمالاً دواهای مصرفی شما نیز بررسی می شود. به این ترتیب مشخص می شود که آیا با تغییر دادن دواها می توان مشکل خستگی شما را کاهش داد یا خیر. بطورمثال، ممکن است میزان مصرف تابلیتی که باعث خواب آلودگی می شود، کاهش یابد.

## تداوی های دوایی برای خستگی

تا فعلاً تداوی دوایی برای جلوگیری از خستگی یا برطرف کردن آن وجود ندارد. مصرف استروئیدها، که برای تداوی دیگر مشکلات جسمی کاربرد دارند، گاهی موثر واقع می شود. ولی این دواها نیز عوارض جانبی دارند. بنابراین، لازم است درباره مزایا و زیانهای آنها با داکترتان مشوره کنید.

تحقیقات آزمایشی متعددی برای یافتن تداوی های دوایی جدید و بهتر در جریان است. این بشمول تداوی های دوایی برای خستگی نیز می شود. بسیاری از شفاخانه ها در این کار آزمایی ها اشتراک می کنند. درباره امکان همکاری با کارآزمایی های کلینیکی مخصوص تداوی خستگی با داکتر خود مشوره کنید.

## دریافت کمک

اگر تحمل کردن خستگی برای شما مشکل باشد، می توانید مشکلات مرتبط را با داکتر یا نرس در میان بگذارید.

فعالیت هایی را که برایتان مشکل شده است، به آنها اعلان کنید. این فعالیت ها ممکن است کارهایی مانند بالا شدن از زینه، تهیه غذا یا حمام کردن باشد. عوامل کاهش دهنده یا افزاینده شدت خستگی را به آنها بگویید. می توانید برای خود کتابچه روزانه خستگی تهیه کنید. بطورمثال، ساعاتی از روز را که خستگی تان شدت می یابد، یا عواملی که خستگی تان را کاهش می دهد، در این کتابچه یادداشت کنید. بعداً این کتابچه را به داکتر یا نرس نشان دهید.

می توانید این چیزها را از آنها بپرسید:

- کدام عوامل باعث خستگی من می شود؟
- آیا تداوی خاصی برای این مشکل وجود دارد؟
- برای رفع خستگی چی باید بکنم؟
- آیا دواهایی که مصرف می کنم بالای میزان انرژی بدن تاثیر می گذارد؟
- کدام کمک ها را می توانم دریافت کنم؟

## کارهایی که می توانید انجام دهید

با اقدامات خاصی می توانید خستگی را مدیریت کنید. بعضی از این کارها خستگی را کاهش می دهد. بعضی دیگر به شما کمک می کند تا بهتر با این مشکل سازگار شوید.

## پلان گذاری از قبل

پلان گذاری از قبل برای مقابله با خستگی موثر است. به این ترتیب می توانید از توانایی انجام دادن فعالیت های مهم مطمئن شوید.

- اوقاتی را که خستگی شدت می یابد، و اوقاتی را که خستگی گاهی می یابد، در این کتابچه ثبت کنید.
  - سعی کنید کارهای مهم را به اوقاتی که احساس خستگی کمتری می کنید، به تعویق بیندازید.
  - بعد از یک دوره فعالیت، برای خود وقت استراحت در نظر بگیرید.
- حتماً ضروریات خود را برآورده سازید و به قدر کافی استراحت نمایید، حتی اگر دیگران به فکر شما باشند.

## رژیم غذایی

- تغذیه مناسب به افزایش انرژی بدن کمک می کند. اگر بی اشتها یا دچار دیگر مشکلات تغذیه باشید، باید به متخصص تغذیه در شفاخانه مراجعه نمایید. آنها می توانند توصیه های لازم درباره رژیم غذایی مناسب را به شما ارائه کنند.
  - در ساعاتی که اشتهای مناسبی دارید، غذاهای مقوی بخورید. سعی کنید همواره مایعات فراوان بنوشید.
  - سعی کنید غذاهای روزانه را به همراه زمان خوردن آنها یادداشت کنید. به این ترتیب مشخص می شود که آیا خوردن غذاهای خاصی به شما انرژی بیشتری می دهد یا خیر. ضمناً، اشخاصی که برای شما غذا تهیه می کنند می توانند از این معلومات استفاده کنند. می توانید غذای آماده مصرف کنید یا از خدمات کمپنی های تهیه و ارسال غذا استفاده نمایید.
- ما ورق معلوماتی با عنوان «تغذیه صحی» به لسان شما آماده کرده ایم که حاوی معلومات بیشتری در این باره است. به [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) مراجعه نمایید یا با ما به نمبر **00 00 808 0808** به تماس شوید.

## فعالیت بدنی

فعالیت بدنی می تواند میزان خستگی را کاهش دهد. با فعالیت بدنی می توانید

- اشتهای خود را تقویت کنید
- انرژی بیشتری کسب کنید
- عضلات خود را قوی کنید
- خواب بهتری داشته باشید.

در مدت تداوی یا بعد از آن می توانید فعالیت بدنی را آغاز کنید. اگر قصد دارید به فعالیت بدنی بپردازید، حتماً این کار را به طریقه صحیح انجام دهید. بطور مثال می توانید در دوران بهبودی، به جای دراز کشیدن در بستر، بالای چوکی بنشینید. به تدریج قدم زدن در مسافت کوتاه در محیط خانه را آغاز کنید. حتی اشخاصی که قبل از ابتلا به سرطان دارای فعالیت بدنی منظم بوده اند، باید بیشتر متوجه باشند.

افزایش فعالیت بدنی به روش های مختلف امکان پذیر است؛ مانند:

- افزایش فعالیت در خانه، بطور مثال کارهای خانه یا باغبانی
- پیاده روی یا بایسکل سواری برای رسیدن به سر کار، فروشگاه یا محل ملاقات با دوستان
- ورزش های کششی مانند یوگا یا تای چی.

اگر ناخوش، کم نفس یا دچار درد هستید، ورزش نکنید. اگر احساس ناخوشی کردید، با داکتر به تماس شوید.

قبل از پرداختن به فعالیت بدنی یا افزایش میزان فعالیت بدنی، بهتر است از کارشناس صحت مشاوره بگیرید. مسلکی سرطان یا داکتر عمومی می تواند شما را به فیزیوتراپیست ارجاع دهد. آنها می توانند به شما در قسمت حفظ آمادگی بدنی و تقویت عضلات کمک کنند.

## خواب

خستگی ممکن است باعث شود که پیوسته خواب آلوده باشید. ولی لازم است که پروگرام خواب منظمی داشته باشید. بیشتر اشخاص هر شب 6 الی 8 ساعت می خوابند. خواب باکیفیت به کاهش میزان خستگی کمک می کند. خواب مناسب ضرورت به خواب در جریان روز را نیز برطرف می کند.

نکاتی برای نایل شدن به خواب شبانه باکیفیت:

- سعی کنید هر روز در زمان معینی به بستر خواب بروید و در زمان معینی از خواب بیدار شوید.
- اگر در مدت شب خواب مناسبی نداشته باشید، نباید کمبود خواب را در جریان روز جبران کنید. خواب در جریان روز الگوی خواب را مختل می کند.
- سعی کنید به ورزش های سبک مانند پیاده روی بپردازید. ورزش باعث ایجاد خواب آلودگی طبیعی و کسب آمادگی برای خواب می شود.
- ذهن خود را با فعالیت هایی مانند مطالعه، بازی یا سرگرمی فعال نگه دارید. فعالیت ذهنی نیز باعث کسب آمادگی طبیعی برای خواب می شود.
- به تاثیر چرت زدن بالای کیفیت خواب توجه کنید. بعضی اشخاص به این عقیده هستند که چرت روزانه باعث بهبود کیفیت خواب شبانه می شود. البته در بعضی دیگر، چرت روزانه باعث کاهش مدت خواب شبانه می شود.
- مصرف استروئیدها ممکن است باعث بروز مشکلات خواب شود. اگر استروئید مصرف می کنید، از داکترتان بپرسید که آیا می توانید این دواها را در ساعات اول صبح مصرف کنید یا خیر.

## حمایت عاطفی

### مشاوره

خستگی ممکن است بالای احساسات شما تاثیر بگذارد. خستگی احتمالاً شما را مضطرب و کم حوصله می کند. اگر دچار مشکل عاطفی شوید، می توانید از مشاوره کمک بگیرید. مشاورین برای شنیدن صحبت های شما تعلیم دیده اند. آنها به شما در قسمت مدیریت احساسات ناخوشایند کمک می کنند.

در بسیاری از شفاخانه ها مشاورین یا کارشناسانی وجود دارند که در قسمت ارائه حمایت عاطفی به اشخاص مبتلا به سرطان تعلیم دیده اند. داکتر سرطان یا نرس مسلکی می تواند خدمات مناسب را به شما معرفی کند. آنها می توانند شما را به متخصصین مرتبط نیز معرفی کنند. بعضی داکتران عمومی می توانند شما را به مشاورین فعال در معاینه خانه خود یا مشاورین دیگر معرفی کنند.

### گروپ های حمایتی

بعضی به این عقیده هستند که گفتگو با اشخاصی که آنها نیز دچار مشکل خستگی هستند، موثر است. گروپ های حمایتی در بسیاری از نقاط بریتانیا فعال هستند. بعضی از این گروپ ها را مسلکی های خدمات صحتی مدیریت می کنند. دیگر اعضای گروپ ممکن است در موقعیتی مشابه موقعیت شما قرار داشته باشند.

برای معرفی شدن با گروپ های حمایتی فعال در منطقه خود، می توانید با نمبر 00 00 808 0808 با «خط پشتیبانی Macmillan» به تماس شوید. ما کوشش می کنیم گروپ های حمایتی را که اعضای آنها به لسان شما صحبت می کنند، به شما معرفی کنیم.

## تداوی های مکمل

تداوی های مکمل بشمول تداوی ها یا فعالیت هایی است که وضعیت شما را بهتر می کند. این تداوی ها کدام تاثیری بالای سرطان ندارد. تداوی های مکمل مختلفی برای رفع مشکل خستگی وجود دارد؛ مانند:

- آرام سازی
- ماساژ تراپی
- یوگا.

NHS ممکن است بعضی از این خدمات صحتی را ارائه کند. داکتر عمومی می تواند معلومات بیشتری در این باره به شما بدهد. شاید بتوانید این خدمات را از طریق گروه های حمایتی سرطان نیز دریافت کنید.

برای حفظ صحت، لازم است که صلاحیت و تجربه شخص داکتر معالجه را ارزیابی کنید. اگر در این راستا به راهنمایی ضرورت داشتید، با داکتر یا نرس خود، یا از طریق **00 00 808 0808** با ما به تماس شوید.

قبل از دریافت تداوی های مکمل، با داکتر یا نرس مسلکی مشوره کنید. بعضی تداوی ها ممکن است روند تداوی سرطان را مختل کند.

## نکاتی درباره مدیریت فعالیت های روزمره

اگر در قسمت کارهای خانه به کمک ضرورت داشته باشید، می توانید از خویشاوندان، دوستان و همسایگان کمک بگیرید. با ایجاد شبکه حمایتی می توانید تحول قابل توجهی در زندگی خود ایجاد نمایید. اگر همواره وانمود کنید که صحت تان خوب است، خویشاوندان و دوستان تان متوجه نخواهند شد که چه کمکی باید به شما ارائه کنند. در این صورت، آنها احتمالاً منتظر خواهند ماند تا شما از آنها کمک بخواهید.

برای تسهیل امور روزمره می توانید کارهایی را انجام دهید.

### خانه داری

- کارها را بین روزهای هفته تقسیم کنید. به جای این که تعداد زیادی از کارها را در یک روز انجام دهید، کارها را بین روزهای هفته پخش کنید.
- در صورت امکان، کارهای سنگین، مانند باغبانی، را به دیگران واگذار کنید.
- در صورت امکان، بعضی کارها را نشسته انجام دهید.
- در صورت امکان، یک صفاکار استخدام کنید. البته این کار ممکن است مصرف داشته باشد. برای انجام دادن کارهای خانه شاید بتوانید از خدمات اجتماعی کمک بگیرید.



## خرید کردن

- در صورت امکان، از یکی از دوستان یا خویشاوندان بخواهید که شما را در مدت خرید از فروشگاه همراهی کند.
- بیشتر فروشگاه های کلان خدمات خرید آنلاین با قابلیت تسلیم دهی در خانه را ارائه می کنند.
- برای جلوگیری از حمل سبدهای سنگین، از کراچی خرید استفاده نمایید. خریطه تیردار خرید می تواند خرید و انتقال دادن وسایل تا خانه را آسان کند.
- خرید را در ساعات خلوت تر انجام دهید.
- از کارمندان فروشگاه برای بسته بندی و انتقال کالاها تا کنار موتر کمک بگیرید.

## تهیه غذا

- در اوقاتی که کاملاً خسته هستید، از غذاهای آماده یا غذاهای قبلاً پخته شده استفاده نمایید.
- در صورت امکان، غذا را در حالت نشسته تهیه کنید.
- در ساعاتی که کمتر خسته هستید، غذای اضافی یا به اندازه چند وعده غذا تهیه کنید و برای استفاده در روزهای دیگر منجمد کنید.

## نظافت و لباس پوشیدن

- در صورت امکان، به جای ایستادن زیر شاور، داخل تشت حمام بنشینید تا انرژی کمتری مصرف کنید.
- در صورت امکان، به جای ایستادن طولانی مدت، زیر شاور بنشینید. معالج متخصص می تواند برای شما چوکی دوش تهیه کند.

## معالج متخصص

معالج متخصص به اشخاصی که در قسمت جابجایی یا انجام دادن کارهای روزانه مانند لباس پوشیدن، شستشو و آشپزی دچار مشکل هستند، کمک می کند. امکان حضور این کارشناسان در خانه و ارائه راهنمایی در قسمت انجام دادن آسان تر کارها، وجود دارد. داکتر سرطان، نرس سرطان یا داکتر عمومی می تواند شما را به معالج متخصص ارجاع دهد.

## مراقبت از طفل

اگر همراه فامیل زندگی می کنید، مراقبت از آنها با وجود مشکلات ناشی از خستگی ممکن است سخت باشد. نداشتن توانایی پرداختن به امور روزمره فامیل ممکن است آزاردهنده باشند. برای مراقبت بهتر از اطفال، می توانید:

- به اطفال تان توضیح دهید که دچار خستگی هستید و شاید نتوانید مانند قبل از آنها مراقبت کنید.
- فعالیت های مربوط به اطفال را قسمی پلان گذاری کنید که بتوانید آنها را نشسته انجام دهید؛ بطور مثال بازی های تخته ای یا فعالیت های سرگرم کننده.
- فعالیت ها را قسمی پلان گذاری کنید که در وقت بازی اطفال محلی برای نشستن شما وجود داشته باشد.
- از بالا کردن اطفال خردسال بپرهیزید. از ریکشا یا چوکی چرخ دار برای انتقال آنان استفاده نمایید.
- سعی کنید از اطفال در بعضی امور خانه داری کمک بگیرید.
- از خویشاوندان و دوستان کمک بخواهید و پیشنهاد کمک آنان را بپذیرید.

## دریوری

دریوری در حالت خستگی شدید ممکن است مشکل و خطرناک باشد. خستگی ممکن است سطح هشیاری و تمرکز شما را کاهش دهد. خستگی زمان عکس العمل را نیز افزایش می دهد. مراعات این نکات می تواند موثر باشد:

- در حالت خستگی، از دریوری بپرهیزید.
- در صورت امکان، از خویشاوندان یا دوستان بخواهید که شما را به مقصد برسانند.
- اگر برای ملاقات های شفاخانه به کمک ضرورت داشتید، از داکتر یا نرس بپرسید که آیا شفاخانه خدمات ترانسپورتهی ارائه می کند یا خیر، به این ترتیب شاید دیگر مجبور به دریوری نباشید.
- اگر در وقت دریوری احساس خواب آلودگی کنید، باید موتر را در محل امنی ایستاد کنید و استراحت نمایید.

## مقابله با خستگی در محل کار

خستگی ممکن است به کیفیت کار شما تاثیر بگذارد.

همه اشخاص مبتلا به سرطان مشمول «قانون مساوات 2010» هستند. یعنی کارفرما نمی تواند با کارمند دچار سرطان رفتار تبعیض آمیز داشته باشد. همچنان، کارفرما باید، برای حمایت از اشخاص مبتلا به سرطان، اصلاحات مناسبی را در محل کار انجام دهد.

درباره مسائل ذیل می توانید با کارفرما مشوره کنید:

- تغییر یا کاهش ساعات کار
  - تغییر ساعت شروع و ختم کار، برای فراهم کردن امکان رفت و آمد به/از محل کار در ساعات خلوت تر
  - واگذاری بعضی وظایف کاری به همکاران
  - تامین پارکنگ در نزدیکی محل کار
  - کار کردن از خانه در ساعات معین
  - پرداختن به کارهای سبک تر، در مواردی که وظایف کاری شما فعالیت فیزیکی یا بالا کردن بار سنگین را شامل باشد.
- آشنا ساختن همکاران با تاثیرات خستگی نیز می تواند به مدیریت خستگی در محل کار کمک کند. شاید بعضی همکاران متوجه میزان خستگی شما نشوند؛ بخصوص اگر مشکلی در ظاهر شما دیده نشود.
- اگر دارای وظیفه آزاد هستید، بهتر است درباره مزایایی که ممکن است به شما تعلق بگیرد، با «اداره کار و تقاعد» به تماس شوید. ما ورقه معلوماتی با عنوان «حمایت مالی» به لسان شما آماده کرده ایم که حاوی معلومات بیشتری در این باره است. به [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) مراجعه نمایید یا با ما به نمبر **00 00 808 0808** به تماس شوید.

## مراقبت از شخص دچار خستگی

بسیاری از اشخاص به ارائه حمایت از خویشاوند، دوست، همسر یا همسایه دچار مشکل خستگی می‌پردازند. مراقبت از شخص دچار خستگی ممکن است وظایفی مانند رسیدگی به امور مراقبت فردی، فراهم ساختن امکانات رفت و آمد یا گرفتن نوبت از مراکز مختلف را شامل شود.

اگر مسئول مراقبت از شخص دچار مشکل خستگی هستید، شاید مراعات نکات ساده ذیل به شما کمک کند:

- بپذیرید که مشکل خستگی هر دوی شما را آزار می‌دهد.
- به شخص دچار مشکل خستگی کمک کنید که کتابچه روزانه خستگی برای خود تهیه کند. بطورمثال، ساعاتی از روز را که خستگی شدت می‌یابد، یا عواملی که خستگی را کاهش می‌دهد، در این کتابچه یادداشت کنید. به این ترتیب، هر دوی شما می‌توانید ببینید که شخص دچار خستگی در کدام ساعاتی از روز پرانرژی یا کم انرژی است.
- سعی کنید به شخص تحت مراقبت خود کمک کنید تا فعالیت بدنی بیشتری داشته باشد و رژیم غذایی خود را تغییر دهد.

همچنان می‌توانید شخص تحت مراقبت را در مراجعاتی که به شفاخانه دارد همراهی کنید. شما می‌توانید تاثیر خستگی بر زندگی شما و شخص تحت مراقبت را به گروه خدمات صحتی توضیح دهید. می‌توانید کتابچه روزانه خستگی را به آنها نشان دهید و از آنها درباره دیگر اقدامات موثر رهنمایی بخواهید.

### مراقبت از خودتان

در مدت مراقبت از دیگران، حتمی است که از خودتان نیز مراقبت کنید. حتماً سر وقت به جلسات تداوی خود حاضر شوید. این بشمول نوبت واکسیناسیون، بطورمثال برای دریافت واکسین انفلونزا، می‌شود. اگر مکرراً دواي خاصی مصرف می‌کنید، لازم است که ذخیره دوايي مناسبی داشته باشید.

اگر می‌توانید:

- استراحت کنید
- تغذیه مناسب داشته باشید
- فعال باشید
- خواب شبانه مناسب داشته باشید
- از دیگران کمک بگیرید؛ بطورمثال می‌توانید با دیگر نرس های حاضر در گروه حمایتی خود مشوره کنید.

برای آشنا شدن با گروه های حمایتی فعال در منطقه خود، می‌توانید با نمبر **00 00 808 0808** با ما به تماس شوید. ما کوشش می‌کنیم گروه های حمایتی را که اعضای آنها به لسان شما صحبت می‌کنند، به شما معرفی کنیم.

## دریافت مراقبت و حمایت مناسب

اگر سرطان دارید و لسان شما انگلیسی نیست، این تشویش ایجاد می شود که ناآشنایی به انگلیسی ممکن است بالای روند تداوی و مراقبت سرطان تاثیر بگذارد. ولی تیم خدمات صحتی باید مراقبت، حمایت و معلومات ضروری را به شما ارائه کند.

ما می دانیم که گاهی در روند ارائه خدمات صحتی چالش های خاصی برای اشخاص رخ می دهد. بطورمثال، اشخاص شاغل یا اشخاصی که فامیل آنها نمی توانند به آسانی به شفاخانه مراجعه کنند، با مشکلات متعددی روبرو می شوند. تامین پول و مصارف سفر نیز بخشی از این مشکلات است. همه اینها ممکن است تنش زا و ناراحت کننده باشد.

ولی می توانید از خدمات کمکی مستفید شوید. خط حمایت رایگان ما به نمبر **0808 808 00 00** می تواند به لسان خودتان درباره مشکلاتی که دارید به شما مشاوره دهد. امکان گفتگو با نرس ها، رهنماهای مالی، مشاورین حقوق رفاه و مشاورین حمایت کاری برای شما فراهم است.

«کمک های مالی Macmillan» نیز به اشخاص دچار سرطان تعلق می گیرد. اینها مبالغ یک-بهاره ای است که برای تامین مصارف پارکینگ شفاخانه، سفر، مراقبت از طفل یا انرژی صرف می شود.

## مک میلان (Macmillan) چی کمکی می تواند به شما بکند

ما در Macmillan می دانیم که ابتلا به سرطان پیامدهای گسترده ای دارد و به همین دلیل آماده کمک رسانی به شما هستیم.

### خط حمایتی Macmillan

ما ترجمان هایی داریم، بنابراین می توانید به لسان خودتان با ما صحبت کنید. صرفاً لسانی را که می خواهید استفاده نمایید، به لسان انگلیسی به ما بگویید. ما می توانیم به سوالات طبی شما جواب بدهیم، درباره حمایت های مالی به شما معلومات بدهیم، یا به تشویش های شما گوش کنیم. خط تلفون رایگان و محرمانه از 8 صبح الی 8 شب 7 روز هفته در دسترس شماست. با نمبر **00 00 808 0808** با ما به تماس شوید.

### گفتگوی آنلاین

با ارسال پیام از طریق گفتگوی آنلاین می توانید ترجمان درخواست کنید. لسان مورد نظر خود را به انگلیسی به ما بگویید تا ما کاری کنیم که ترجمان با شما به تماس شود. بالای دکمه «گفتگو با ما» (Chat to us) که در صفحات وب سایت دیده می شود، کلیک کنید. یا به [macmillan.org.uk/talktous](http://macmillan.org.uk/talktous) بروید

### وب سایت Macmillan

در وب سایت ما معلومات فراوانی به لسان انگلیسی درباره سرطان ارائه شده است. همچنان در سایت [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) معلومات بیشتری به دیگر لسان ها وجود دارد

ما همچنان می توانیم خدمات ترجمه به شما ارائه دهیم. ضروریات خود را با آدرس [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) با ما در میان بگذارید.

### مراکز معلومات رسانی

مراکز معلومات رسانی و پشتیبانی ما در شفاخانه ها، کتابخانه ها و مراکز سیار مستقر هستند. برای کسب معلومات بیشتر و گفتگوی رودر-رو، به یکی از آنها مراجعه نمایید. برای پیدا نمودن نزدیک ترین مرکز، به [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) مراجعه نمایید یا با نمبر **00 00 808 0808** به تماس شوید.

### گروپ های پشتیبانی محلی

گروپ های پشتیبانی امکان گفتگو با دیگر اشخاص مبتلا به سرطان را برای شما فراهم می کنند. با مراجعه به [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) یا تماس با **00 00 808 0808** می توانید معلومات بیشتری درباره گروپ های پشتیبانی فعال در منطقه خود کسب کنید.

## فست لغات

لغت	به لسان انگلیسی	چی قسم به انگلیسی بگویم	معنی
استروئید	Steroids	استروئید	دوایی که بعضی اشخاص مبتلا به سرطان در روند تداوی خود مصرف می کنند.
اشتها	Appetite	آپیتایت	علاقه به خوردن غذا را اشتها می گویند.
اصلاحات مناسب	Reasonable adjustments	ریسونیبل آجسمنٹ	تغییراتی که کارفرما می تواند، برای حفظ موقعیت کاری شما یا فراهم نمودن زمینه بازگشت شما به محل کار، در بخشهایی از محل کار ایجاد کند. طبق قوانین منع تبعیض، کارفرما باید این تغییرات را با مراعات شرایط خاص ایجاد کند.
تای چی	Tai chi	تای چی	نوعی ورزش که تنفس عمیق و طریقه های آرام سازی را با حرکات آرام ترکیب نموده است.
تایرئید	Thyroid	تایرئید	غده ای در ناحیه گردن که هورمون خاصی را وارد خون می سازد.
تداوی کیمیاوی	Chemotherapy	کیموتراپی	نوعی تداوی سرطان که در آن از دوا برای کشتن <u>حجرات</u> سرطانی استفاده می شود.
تداوی هدفمند	Targeted therapy	تارگیت تراپی	نوعی تداوی سرطان که در آن از دوا برای هدف قرار دادن و حمله کردن به حجرات سرطانی استفاده می شود.
جراحی	Surgery	سارجری	روشی برای تداوی سرطان که برداشتن همه تومور سرطانی یا بخشی از آن را شامل می شود. جراحی را به اختصار «عملیات» نیز می نامند.
حجرات	Cells	سل	بلاکهای تعمیراتی بسیار کوچک که اعضا و انساج بدن را تشکیل می دهند.
رادیوتراپی	Radiotherapy	رادیوتراپی	یک روش تداوی سرطان که در آن از اشعه های پرانرژی، مانند اکسری، برای از بین بردن حجرات سرطانی استفاده می شود.
فیزیوتراپیست	Physiotherapist	فیزیوتراپیست	متخصصی است که به اشخاص در استفاده از حرکت یا تمرینات ورزشی برای رها شدن از مریضی یا جراحت کمک می کند.

کم خونی	Anaemia	آنیمیا	کاهش تعداد <b>حجرات</b> سرخ را اصطلاحاً کم خونی می گویند.
ماساژ	Massage	ماساژ	نوعی تداوی مکمل که در آن از لمس و فشار ملایم برای رفع تنش استفاده می شود.
متخصص تغذیه	Dietician	دایتیشن	کارشناس امور غذا و تغذیه. این متخصص می تواند به شما بگوید که کدام غذا برای شما مناسب است. چنین شخصی می تواند به مشکلات رژیم غذایی شما نیز رسیدگی کند.
مرض شکر	Diabetes	دیابت	مشکلی که باعث افزایش قابل توجه سطح شکر خون می شود و دلیل آن وقوع اختلال در روند مصرف قند در بدن است.
مشاور	Counsellor	کُنسولر	یک شخص که تعلیم دیده است که به اشخاص در قسمت مقابله با احساسات و مشکلات فردی کمک می کند.
نفس تنگی	Breathlessness	بریدلیسنیس	سخت بودن تنفس یا افزایش سرعت تنفس را نفس تنگی می گویند.
هورمون	Hormone	هورمون	ماده ای که بدن برای تنظیم عملکرد اعضا تولید می کند. هورمون دارای انواع مختلف می باشد.
هورمون تراپی	Hormonal therapy	هورمونل تراپی	نوعی تداوی سرطان که اساس آن تاثیرگذاری بر هورمون های بدن است.
یوگا	Yoga	یوگا	نوعی ورزش که بشمول کشش ملایم، تنفس عمیق و حرکات آرام است.

## معلومات بیشتر به لسان شما

درباره این موضوعات معلوماتی به لسان شما تهیه شده است:

انواع سرطان	زندگی با سرطان
<ul style="list-style-type: none"><li>• سرطان سینه</li><li>• سرطان روده بزرگ (کلون)</li><li>• سرطان شش</li><li>• سرطان پروستات</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• سرطان و وایروس کرونا</li><li>• درخواست استفاده از مزایای دوره ابتلا به سرطان</li><li>• مشکلات تغذیه و سرطان</li><li>• پایان عمر</li><li>• تغذیه صحی</li><li>• کمک به تامین مصارف تداوی سرطان</li><li>• اگر دچار سرطان هستید - رهنمای سریع</li><li>• سپسیس و سرطان</li><li>• عوارض جانبی تداوی سرطان</li><li>• خستگی (ماندگی) و سرطان</li></ul>
<b>تداوی</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• تداوی کیمیای</li><li>• رادیوتراپی</li><li>• جراحی</li></ul>	

برای استفاده از این معلومات، به [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) مراجعه نمایید

## مراجع و سپاسگزاری

این معلومات را تیم توسعه معلومات سرطان در بخش پشتیبانی سرطان مک میلان ( Macmillan Cancer Support) تهیه و ویرایش نموده است. ترجمه را یک کمپنی ترجمه انجام داده است.

این معلومات ارائه شده بر بنیاد کتابچه Macmillan در قسمت **مقابله با خستگی** است. ما می توانیم یک کاپی از آن را برایتان ارسال کنیم اما کتابچه کامل صرفاً به لسان انگلیسی در دسترس است.

این معلومات ذریعه کارشناسان مرتبط مورد بررسی قرار گرفته اند و ذریعه سرمنشی ارشد طبابت ما، داکتر تیم آیوسون (Tim Iveson)، مشاور متخصص انکولوژی و سرمنشی ارشد طبابت مک میلان (Macmillan) مورد تایید قرار گرفته است.

با تشکر از همه اشخاص مبتلا به سرطان که این مقاله را بررسی کردند.

معلومات ما بر بنیاد شواهد معتبر است. برای کسب معلومات بیشتر درباره منابع مورد استفاده ما، لطفاً از طریق آدرس [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) با ما به تماس شوید

MAC15754\_Dari

بازنگری محتوا: اکتوبر 2018

تاریخ تعیین شده بازنگری بعدی: 2021

محتوا همین حالا مشمول بازنگری است

ما همه مساعی خود را برای حصول اطمینان از دقت و به روز بودن این معلومات می کنیم ولی این معلومات را نباید جایگزین توصیه های کارشناسی که متخصصین درباره مشکل شما ارائه می کنند، در نظر بگیرید. طبق قانون، Macmillan در قبال پیامدهای استفاده از معلومات مندرج در این نشریه یا معلومات متفرقه یا محتوای وبسایت های معرفی شده در آن، مسئولیتی ندارد.

© Macmillan Cancer Support 2022، مؤسسه خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) و جزیره من (604). در ایرلند شمالی نیز فعالیت دارد. کمپنی با مسئولیت محدود، ثبت شده در انگلستان و ولز با نمبر کمپنی 2400969. نمبر کمپنی جزیره من 4694F. آدرس دفتر ثبت شده: 89 Albert Embankment, London 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](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) to tell us what you need.

### Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at **macmillan.org.uk/informationcentres** 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><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\_Dari

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.



*Patient Information Forum*