

ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਥਕੇਵੇਂ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ। ਅਜਿਹਾ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਕੀਰ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਅਖੀਰ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਚਾਰਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਫੋਨ 0808 808 00 00 ਤੇ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਕਹੋ “ਪੰਜਾਬੀ”)।

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/translations ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ:

- ਥਕੇਵਾਂ ਕੀ ਹੈ?
- ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?
- ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
- ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ
- ਥਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ
- ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ
- ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਥਕੇਵਾਂ ਕੀ ਹੈ?

ਥਕੇਵਾਂ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਥਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਥਕੇਵਾਂ ਉਸ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਗ਼ੈਰ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਧੇਰੇ ਛੇਤੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੌਣ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਥਕੇਵਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਭਿੰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਥਕੇਵਾਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਥਕੇਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ:

- ਸਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਫੇਰਨਾ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣਨਾ
- ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਊਰਜਾ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਸੋਚਣ, ਬੋਲਣ ਜਾਂ ਨਿਰਣੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ (ਅਨੀਂਦਰਾ)
- ਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਖਤਮ ਹੋਣਾ
- ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਥਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੀ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਥਕੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?

ਥਕੇਵਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕੈਂਸਰ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ
- ਅਨੀਮਿਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ)
- ਖਾਣ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਦੂਜੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ।

ਕੈਂਸਰ

- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹਾ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਸੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਮਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਭਾਰੀਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਤੁਰਣਾ-ਫਿਰਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਥਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲਾਲ ਖੂਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ। ਲਾਲ ਖੂਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਘੱਟੀ ਹੋਈ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਅਨੀਮਿਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਕੈਂਸਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਾਰਮੋਨ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ, ਥਕੇਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ

- ਜੇ ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੇਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਰਜਰੀ – ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕੇਵੇਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ – ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥਕੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਚਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਨੀਮਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਟਾਰਗੇਟਿਡ ਥੈਰੇਪੀ – ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਸਮੇਂ ਥਕੇਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਰਜਰੀ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ macmillan.org.uk/translations ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ 0808 808 00 00।

ਅਨੀਮਿਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ)

ਅਨੀਮਿਆ, ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ, ਲਾਲ ਖੂਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੀਮਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਥਕਾਵਟ
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ
- ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣਾ

ਅਨੀਮਿਆ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੀਮਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖਾਣ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਤਲੀ ਲਈ ਦਵਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਵਾ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਤਲੀ-ਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ **ਖਾਣ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਤੱਥਸ਼ੀਟ** ਹੈ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ macmillan.org.uk/translations ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ **0808 808 00 00**।

ਦਰਦ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੇ ਦੂਜੇ ਇਲਾਜ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਥਕੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੂਜੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਬਾਇਰਾਇਡ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਥਕੇਵਾਂ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਥਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਦੀ ਕਮੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕੇਵਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੌਖੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿੱਗ ਜਾਣ ਦਾ ਵੀ ਵਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਆਪਣੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੌਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਾ ਸਕਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਥਕੇਵੇਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਨੀਮਿਆ। ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਖੂਨ ਜਾਂਚਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਇਹ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਬਦਲਾਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਥਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਣ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਥਕੇਵੇਂ ਲਈ ਦਵਾ ਇਲਾਜ

ਅਜੇ ਤਕ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਦਵਾ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਣ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ। ਸਟੇਰਾਇਡਸ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੋਰਨਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਵੀ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਬੇਹਤਰ ਦਵਾ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਖੋਜ ਪਰੀਖਣ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਥਕੇਵੇਂ ਲਈ ਦਵਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਰੀਖਣਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਖੋਜ ਪਰੀਖਣ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਾਣਾ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣਾ ਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੱਸੋ ਜੋ ਥਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਥਕੇਵੇਂ ਦੀ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਦਿਨ ਦਾ ਉਹ ਸਮਾਂ ਨੋਟ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਸੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮੇਰੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?
- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੇਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੇਰੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?

ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅੱਗੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕੇਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੱਡੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਥਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਰ ਵੀ ਬੰਦੇ ਹਨ।

ਆਹਾਰ

- ਚੰਗਾ ਖਾਣ-ਪਾਣ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਖਾਣ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਖਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਭੁੱਖ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੋਂ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਵਧੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਸੰਗਠਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਭੋਜਨ ਭੇਜ ਦੇਵੇ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ **ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਤੱਥਸ਼ੀਟ** ਹੈ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ macmillan.org.uk/translations ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ **0808 808 00 00**।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਥਕੇਵਾਂ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਲੇਟਕੇ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਦੂਰੀਆਂ ਤੁਰਕੇ ਹੋਰ ਦੂਰੀ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਏ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨਾ
- ਕੰਮ ਤੇ, ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੇ, ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਲਈ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਤੇ ਜਾਣਾ
- ਖਿਚਾਵ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਤਾਈ ਚੀ।

ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ, ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਕਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨੀਂਦ

ਤੁਹਾਡਾ ਥਕੇਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਿਦਰਾਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹਰਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ 6 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਥਕੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ:

- ਹਰਰੋਜ਼ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੌਣ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਗੋ।
- ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਤਕ ਨਾ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਸੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ (ਡਿਸਰਪਟਿਡ ਸਲੀਪ ਪੈਟਰਨ) ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਪੈਦਲ ਚਲਣਾ। ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਣ, ਗੇਮਾਂ ਜਾਂ ਪਹੇਲੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਸਤ ਰੱਖੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ ਕਿ ਛੋਟੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਝਪਕੀਆਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਝਪਕੀਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।
- ਸਟੇਰਾਇਡਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਟੇਰਾਇਡਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਛੇਤੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

ਥਕੇਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਸਟਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਵਾਲਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਜੀਪੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਯੂਕੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਈ ਵਾਰ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਮੂਹ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮੈਂਬਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਇਨ (Macmillan Support Line) ਨੂੰ 0808 808 00 00 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ

ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਉਹ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਇੱਥੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਥਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

- ਤਨਾਵ-ਮੁਕਤੀ
- ਮਾਲਸ਼ ਥੈਰੇਪੀ
- ਯੋਗਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਐਨਐਚਐਸ (NHS) ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ, ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਜਾਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਇਨ (Macmillan Support Line) ਨੂੰ 0808 808 0000 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਨੈਟਵਰਕ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਣ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹਰਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਘਰ ਸੰਭਾਲਨਾ

- ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ। ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਰਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਭਾਰੇ ਕੰਮ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਬਾਗਵਾਨੀ ਕਰਨਾ।
- ਕੁਝ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠਕੇ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਜੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੇਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਤੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨਾ

- ਜੇ ਮੁਮਕਿਨ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਖਰੀਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਖਰੀਦਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਖਰੀਦਾਰੀ ਲਈ ਟ੍ਰਾਲੀ ਵਰਤੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਟੇਕਰੀ ਨਾ ਚੁੱਕਣੀ ਪਏ। ਖਰੀਦਾਰੀ ਲਈ ਪਹੀਏਦਾਰ ਥੈਲਾ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਘੱਟ ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰੋ।
- ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਰ ਤਕ ਲੈ ਜਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸ਼ਾਪ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

- ਤਿਆਰ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ-ਤੋਂ-ਪਕੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਦੁੱਗਣੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਲਓ ਅਤੇ ਲੋੜ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਓ।

ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣਨਾ

- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਖੜ੍ਹੇ ਨਾ ਹੋਣਾ ਪਏ। ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸੀਟ ਲੈ ਕੇ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ

ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਤੁਰਣ-ਫਿਰਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣਨਾ, ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ। ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ, ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਵਸਾਇਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਪਰਿਵਾਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਬਾਲ-ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿੰਨਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਕੇ ਕਰ ਸਕੋ – ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਬੋਰਡ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ ਜਾਂ ਪਹੇਲੀਆਂ ਸੁਲਝਾਉਣਾ।
- ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿੱਥੇ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਖੇਡਦੇ ਹੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੈਠਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਏ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ – ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਪ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਚੇਅਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਘਰ ਦੇ ਕੁਝ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।

ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨਾ

ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸਚੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੋਈ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡ੍ਰਾਈਵ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਏ।
- ਜੇ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੁੱਕ ਕੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਲਓ।

ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਵਿਖੇ ਥਕੇਵੇਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਥਕੇਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਨਤਾ ਅਧਿਨਿਯਮ (Equality Act) 2010 ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਨੈਕਰੀਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਣ-ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਨੈਕਰੀਦਾਤਾ ਤੋਂ ਕਾਰਜਸਥਾਨ ਤੇ ਵਾਜਬ ਸਮਾਯੋਜਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨੈਕਰੀਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਦਲਣ, ਜਾਂ ਕੰਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ
- ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਵਿਅਸਤ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਤੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਲਈ ਸਫਰ ਕਰ ਸਕੋ
- ਹੋਰਨਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਕੰਮ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ
- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਪਾਰਕਿੰਗ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਣ ਬਾਰੇ
- ਸਹਿਮਤ ਸਮਿਆਂ ਤੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ
- ਹਲਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਨੂੰ ਥਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਥਕੇਵੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ, ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਥਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਥਕੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਨਿਯੋਜਕ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਵਰਕ ਐਂਡ ਪੈਨਸ਼ਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ **ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ - ਫਾਇਦੇ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਤੱਥਸ਼ੀਟ** ਹੈ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ macmillan.org.uk/translations ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਕਾਲ ਕਰੋ 0808 808 00 00।

ਥਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਸਾਥੀ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥਕੇਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਥਕੇਵੇਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਥਕੇਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਔਖਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਸਦੇ ਥਕੇਵੇਂ ਬਾਰੇ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਦਿਨ ਦਾ ਉਹ ਸਮਾਂ ਨੋਟ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਸੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਥਕੇਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਥਕੇਵੇਂ ਵਾਲੀ ਡਾਇਰੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਟੀਕਾਕਰਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਫਲੂ ਜੈਬ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣਾ
- ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ
- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ – ਭਾਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 0808 808 00 00 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (Macmillan Support Line) (0808 808 00 00)**. ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਸ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤਕ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਵੈੱਬਸਾਈਟ (macmillan.org.uk)**. ਸਾਡੀ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/translations ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ**। ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੇਂਦਰ macmillan.org.uk/informationcentres ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਵੀ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ** – ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿਖੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/supportgroups ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਆਨਲਾਈਨ ਸਮੁਦਾਏ** – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/community ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ

ਸ਼ਬਦ (ਟੀਚਾ ਭਾਸ਼ਾ)	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਲਿਪੀਅੰਤਰਨ)	ਮਤਲਬ
ਉਚਿਤ ਸਮਾਯੋਜਨ	ਅਨੀਮਿਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ)	ਰੀਜ਼ਨੇਬਲ ਐਡਜਸਟਮੈਂਟਸ	ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਲਹੂ <u>ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ</u> ਦੀ ਘਟੀ ਹੋਈ ਸੰਖਿਆ।
ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ	ਭੁੱਖ	ਡਾਇਟੀਸ਼ਿਅਨ	ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਸਰਜਰੀ	ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ	ਸਰਜਰੀ	ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
ਸਲਾਹਕਾਰ	ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ	ਕਾਉਂਸਲਰ	ਛੋਟੇ ਨਿਰਮਾਣ ਬਲਾਕ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਤਕਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਸਟੇਰਾਇਡਸ	ਸਲਾਹਕਾਰ	ਸਟੇਰਾਇਡਸ	ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਣਾ	ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ	ਬ੍ਰਾਥਲੈਸਨੈਸ	ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਜੋ ਕੈਂਸਰ <u>ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ</u> ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਹਾਰਮੋਨ	ਡਾਇਬਟੀਜ਼	ਹਾਰਮੋਨ	ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਵਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਇਸਦਾ ਉਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ	ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ	ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ	ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਕੋਈ

MACMILLAN CANCER SUPPORT

			ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ	ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ	ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ	ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ	ਹਾਰਮੋਨ	ਸੈਲਜ਼	ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਰਮੋਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ	ਮਾਲਸ਼	ਅਨੀਮਿਆ	ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਜੋ ਤਨਾਵ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪਰਸ਼ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਦਬਾਵ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਟਾਰਗੇਟਿਡ ਥੈਰੇਪੀ	ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ	ਟਾਰਗੇਟਿਡ ਥੈਰੇਪੀ	ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸੱਟ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਲਣ-ਡੁੱਲਣ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਡਾਇਬਟੀਜ਼	ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ	ਡਾਇਬਟੀਜ਼	ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਲਈ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਕਿਰਨਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਐਕਸ-ਰੇ, ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ	ਉਚਿਤ ਸਮਾਯੋਜਨ	ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ	ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਨੈਕਰੀਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਕਨੂੰਨ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੇਦਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨੈਕਰੀਦਾਤਾ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ

MACMILLAN CANCER SUPPORT

			ਹੈ।
ਭੁੱਖ	ਸਟੇਰਾਇਡਸ	ਐਪੇਟਾਈਟ	ਉਹ ਦਵਾ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਮਾਲਸ਼	ਸਰਜਰੀ	ਮਿਸਾਜ	ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਕੱਢਣ ਰਾਹੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਤਾਈ ਚੀ	ਤਾਈ ਚੀ	ਤਾਈ ਚੀ	ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਜੋ ਧੀਮੀ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਤਨਾਵ-ਮੁਕਤੀ ਨੂੰ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।
ਥਾਇਰਾਇਡ	ਟਾਰਗੇਟਿਡ ਥੈਰੇਪੀ	ਥਾਇਰਾਇਡ	ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਇਲਾਜ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਕਸ਼ ਬਣਾਕੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ	ਥਾਇਰਾਇਡ	ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ	ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਦੀ ਹੈ।
ਯੋਗਾ	ਯੋਗਾ।	ਯੋਗਾ	ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਜੋ ਹਲਕੇ ਖਿਚਾਵ, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ
<ul style="list-style-type: none"> ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ 	<ul style="list-style-type: none"> ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਦਾਨ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ – ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਪੁਸਤਿਕਾ ਖਾਣ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ – ਫਾਇਦੇ ਵਿੱਤੀ ਮਦਦ – ਲਾਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਇਲਾਜ <ul style="list-style-type: none"> ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਸਰਜਰੀ 	

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ macmillan.org.uk/translations

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ 0808 808 00 00 ਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਸ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਕਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਕਰੋ 'ਪੰਜਾਬੀ')।

ਅਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤਕ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਾਂ।

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਡੈਵਲਪਮੈਂਟ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਪੁਸਤਿਕਾ **ਥਕੇਵੇਂ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ** ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਿਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ, ਡਾ. ਟਿਮ ਇਵੇਸਨ (Dr Tim Iveson), ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਐਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਮੁੱਖ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ: ਟੇਰੀ ਕੈਪੇਸੀ (Terry Capecci), ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਨਰਸ, ਅਤੇ ਜੇਨ ਏਡਸ (Jane Eades), ਨੈਦਾਨਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ, ਮੈਰੀ ਕਊਰੀ (Marie Curie)। ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ cancerinformationteam@macmillan.org.uk ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

MAC15754_Punjabi



ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ:

ਅਕਤੂਬਰ 2018

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਟੀਕ ਹੋਏ ਪਰ ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ ਦੀ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ, ਜੋ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੀਜੇ-ਧਿਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲਿੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ਼ਲਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਖਰਾਬੀ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

MACMILLAN CANCER SUPPORT

© ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ 2018। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (261017),

ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਾਨੀ-ਸੰਸਥਾ। Registered office 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 the pronunciation of 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**, Monday to Friday, 9am 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 (say “xxxxx”).

There is more cancer information in [language] at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

This information is about:

- What is fatigue?
- What causes fatigue?
- Ways to manage fatigue
- Coping with fatigue at work
- Caring for someone with fatigue
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [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 other languages about surgery, chemotherapy, radiotherapy and side effects of cancer treatment. Visit macmillan.org.uk/translations or call **0808 808 00 00**.

Anaemia

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

- tired
- breathless
- dizzy and light-headed.

Anaemia may be caused by chemotherapy or radiotherapy. Your doctor can check if you have anaemia. If you do have it, you may need treatment to make you feel better.

Eating problems

If you are not eating the same amount of food as you would normally, this may cause you to have less energy and feel tired. It is important to tell your nurse or doctor if you are having problems eating.

If you are nauseous and cannot eat, tell your doctor. They may be able to give you medicine to help. If you cannot take medicine for nausea, or cannot keep it down due to vomiting, speak to your doctor or nurse. There are other ways of taking anti-sickness medicines.

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

Physical activity

Physical activity can help reduce fatigue. Being active may help

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

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

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

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

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

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

Sleep

Your fatigue may make you feel like sleeping all the time. But it is important to keep to a sleep routine. Most people try to sleep between 6 and 8 hours each night. Good quality sleep may help with fatigue. It may also reduce your need to sleep during the day.

Tips for a better night's sleep:

- Go to bed and get up at about the same time every day.
- Try not to sleep late into the day after a sleepless night. This can lead to a disrupted sleep pattern.
- Try to do gentle exercise like walking. This can help you feel naturally tired and ready for sleep.
- Keep your mind occupied with activities like reading, games or puzzles. This can also help you feel naturally ready to sleep.
- Be aware of how naps affect you. Some people find that daytime naps help them sleep better at night, while others sleep less well after them.
- Steroids can cause sleep problems. If you are taking steroids, ask your doctor if you can take them earlier in the day.

Emotional support

Counselling

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

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

Many hospitals have counsellors or staff who are specially trained to provide emotional support to people affected by cancer. Your cancer doctor or specialist nurse can tell you what services are available. They can also refer you. Some GPs also have counsellors in their practice, or they can refer you to one.

Support groups

Some people find it helps to talk to other people who have had fatigue. Most areas in the UK have support groups. They are sometimes led by a healthcare professional. Other members of the group may be in a similar position to you.

You can call our Macmillan Support Line on 0808 808 00 00 to find out about support groups in your area. We can try to find out if there is a support group where people speak the same language as you.

Complementary therapies

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

- relaxation
- massage therapy
- yoga.

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

To stay safe, it is important to check a therapist's qualifications and experience. If you need help with this, ask your doctor or nurse, or call the Macmillan Support Line on 0808 808 0000.

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 [language] called **Financial support – benefits** that gives more information. Visit macmillan.org.uk/translations or call us on **0808 808 00 00**.

Caring for someone with fatigue

Many people give support to a family member, partner, friend, or neighbour who has fatigue. Caring for someone with fatigue can mean many things, such as helping with personal care, providing transport or organising appointments.

If you are caring for someone with fatigue, there are many simple things that you can do to help:

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

You can also go to appointments at the hospital with the person you care for. You could help them explain to the healthcare team how the fatigue is affecting you both. You could show them the person's fatigue diary and ask their advice about what else you can do to help.

Looking after yourself

When you are caring for someone else it is important to look after yourself too. Make sure you keep up with your own health appointments. This includes any vaccinations you need, such as the flu jab. If you are taking any medicines regularly, it is important you have a supply of these.

If you can, try to:

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

You can call 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.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** 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 answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

Word list

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English 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 [language]

We have information in [language] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Eating problems and cancer• End of life• Financial support – benefits• Financial support – help with costs• Healthy eating• Tiredness (fatigue) and cancer• Side effects of cancer treatment• What you can do to help yourself
---	--

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] 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, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to: Terry Capecci, Palliative Care Nurse, and Jane Eades, Head of Clinical Effectiveness, Marie Curie. 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_Language



Content reviewed: October 2018

Next planned review: 2021

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2018. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.