

التعب (الإعياء) والسرطان

تتناول هذه المعلومات الإعياء. الإعياء هو الشعور بالتعب الشديد. ويُمكن أن يكون ناجمًا عن مرض السرطان أو علاجاته.

أي كلمات مُسَطَّرة مشروحة في قائمة الكلمات في نهاية النشرة. وتشمل قائمة الكلمات أيضًا نطق الكلمات باللغة الإنجليزية.

إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه المعلومات فيمكنك أن توجهها إلى طبيبك أو ممرضك في المستشفى الذي تتلقى فيه العلاج.

يُمكنك أيضًا الاتصال بمؤسسة ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support) على الرقم الهاتفي المجاني 0808 808 00 00، من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يُمكنك التحدُّث إلينا بلغتك. عندما نتصل بنا، يُرجى إخبارنا باللغة الإنجليزية باللغة التي ترغب في استخدامها (قُل "أرابيك").

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عن السرطان باللغة العربية على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations

تتطرق هذه المعلومات إلى المواضيع التالية:

- ما هو الإعياء؟
- ما هي أسباب الإصابة بالإعياء؟
- طرق التغلُّب على الإعياء
- التغلُّب على الإعياء في العمل
- رعاية الشخص المُصاب بالإعياء
- كيف يُمكن أن تُقدِّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة
- قائمة الكلمات
- المزيد من المعلومات باللغة العربية
- المراجع والشكر

ما هو الإعياء؟

الإعياء هو شعورك بالتعب الشديد في أغلب الأحيان أو طوال الوقت. وهذه مشكلة شائعة الحدوث لدى الأشخاص المصابين بالسرطان.

يختلف الإعياء الذي يُسببه السرطان عن التعب الذي يشعر به الشخص غير المُصاب بالسرطان. فقد يشعر الأشخاص المصابون بالسرطان بالتعب بصورة أسرع بعد أي نشاط، ولا تخفف الراحة أو النوم من الشعور بالتعب.

بالنسبة لمعظم الأشخاص، يتحسن الشعور بالإعياء بعد انتهاء العلاج. ولكن بالنسبة للبعض، قد يستمر الإعياء لعدة أشهر أو حتى سنوات. يختلف كل شخص عن الآخر، ولا توجد طريقة لمعرفة مدى استمرار الإعياء لدى كل شخص.

يُمكن أن يؤثر عليك الإعياء بطرق مختلفة. فيما يلي نذكر بعض الآثار الشائعة للإعياء:

- صعوبة القيام بالمهام البسيطة، مثل تصفيف الشعر أو ارتداء الملابس
- الشعور بأنك تفتقد للطاقة أو خائر القوى
- صعوبة في التركيز وتذكر الأشياء
- صعوبة في التفكير أو التحدث أو اتخاذ القرارات
- الشعور بضيق في التنفس بعد ممارسة نشاط خفيف
- الشعور بالدوار أو الدوخة
- صعوبة في النوم (الأرق)
- فقدان الرغبة في ممارسة الجنس
- الشعور بأنك انفعالي أكثر من المعتاد.

قد يكون الشعور بالإعياء معظم الوقت محبطاً ومن الصعب مقاومته. لذلك من المهم أن تخبر الأطباء والممرضين بما تشعر به نتيجة للإعياء. فهناك طرق قد تُمكنهم من مساعدتك. توجد أيضاً أشياء يُمكنك القيام بها لمساعدة نفسك. على سبيل المثال، قد يساعد النشاط البدني على الحد من آثار الإعياء.

ما هي أسباب الإصابة بالإعياء؟

قد يكون الإعياء ناجمًا عما يلي:

- السرطان
 - علاجات السرطان
 - الأنيميا
 - مشاكل التغذية
 - مشاكل صحية أخرى
 - الآثار النفسية للسرطان.
- ### السرطان

- بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يُسبب السرطان الإعياء.
- وقد يكون هذا بسبب أعراض السرطان. على سبيل المثال، قد تتورّم أجزاء من الجسم بسبب تراكم السوائل الناتج عن السرطان. ونتيجة لذلك يُمكن أن يشعروا بالثقل وقد يصعب عليهم التحرك.
- قد تشعر بالتعب لأن السرطان أدى إلى انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء. يُسمى انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء الأنيميا.
- يُمكن أن تؤدي أمراض السرطان التي تُسبب تغيّرات في مستويات الهormونات، مثل سرطان الثدي أو البروستاتا، إلى الإصابة بالإعياء.

علاجات السرطان

- إذا كان الإعياء ناجمًا عن علاج السرطان، فعادةً ما يتحسن بعد انتهاء العلاج. ولكن بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يستمر الإعياء لعدة أشهر أو حتى عدة سنوات.
- الجراحة – عادةً ما يكون الإعياء الذي يعقب الجراحة مؤقتًا، ولكن ذلك يعتمد على نوع الجراحة.
- العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي – يتحسن الشعور بالإعياء عادةً بعد مرور فترة تتراوح ما بين 6 أشهر و12 شهرًا من انتهاء العلاج، ولكن من الممكن أن يستمر في بعض الأحيان لمدة أطول. في بعض الأحيان قد تؤدي هذه العلاجات إلى حدوث آثار طويلة المدى مثل ضيق التنفس أو مشاكل في القلب. ومن المرجح أن تجعلك هذه الآثار تشعر بالتعب أكثر. العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي قد يُسببان كذلك الأنيميا.
- العلاج الهرموني والعلاج الموجّه – يُمكن أن تؤدي بعض هذه العلاجات إلى الإصابة بالإعياء عندما تتلقاها للمرة الأولى.

لدينا المزيد من المعلومات بلغات أخرى عن الجراحة والعلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي والآثار الجانبية لعلاج السرطان. تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations أو الاتصال على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**.

الأنيميا

الأنيميا تحدث نتيجة لانخفاض مستوى الهيموجلوبين في الدم. يوجد الهيموجلوبين في خلايا الدم الحمراء وينقل الأكسجين إلى جميع أجزاء الجسم، مما يمنحنا الطاقة. إذا كنت مُصابًا بالأنيميا فقد تُعاني من

- التعب
- ضيق التنفس
- الدوار والدوخة.

الأنيميا يُمكن أن تنجم عن العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي. يُمكن لطبيبك أن يفحصك لتحديد ما إذا ما كنت مصابًا بالأنيميا. وفي حالة إصابتك بالأنيميا بالفعل، فستحتاج إلى علاج لتشعر بالتحسن.

مشاكل التغذية

إذا لم تكن تأكل نفس كمية الطعام التي تأكلها في المعتاد، فقد يتسبب ذلك في عدم حصولك على الطاقة الكافية وشعورك بالتعب. من المهم أن تخبر ممرضك أو طبيبك إذا كنت تُعاني من مشاكل في التغذية.

إذا كنت مُصابًا بالغثيان ولا تستطيع تناول الطعام، فأخبر طبيبك، حيث يُمكنه وصف دواء للتغلب على هذا العرض. إذا كنت لا تستطيع تناول دواء لعلاج الغثيان أو لا تستطيع الاحتفاظ به في معدتك بسبب التقيؤ، فتحدّث إلى طبيبك أو ممرضك. حيث توجد طرق أخرى لتناول الأدوية المضادة للغثيان.

لدينا نشرة معلومات باللغة العربية تُسمى **مشاكل التغذية والسرطان** تحتوي على المزيد من المعلومات. تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations أو الاتصال على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**.

الألم

إذا كنت تشعر بالألم، فقد يُسبب ذلك الإعياء. يُمكن لمُسكّنات الألم وغيرها من العلاجات التي تعمل على تخفيف الألم المساعدة في علاج الإعياء. إذا زال الألم، فمن الممكن أن يتحسن شعورك بالإعياء.

مشاكل طبية أخرى

داء السكري أو مشاكل القلب أو مشاكل الغدة الدرقية من الممكن أيضًا أن تزيد الشعور بالإعياء سوءًا. في بعض الأحيان، إذا كنت تتناول أدوية لعلاج حالات مرضية أخرى، فمن الممكن أن تجعلك تشعر بالتعب أيضًا.

فقدان قوة العضلات

إذا كنت تُعاني من الإعياء، فقد ينخفض نشاطك بمرور الوقت، وعندما لا تُستخدم عضلاتك بانتظام، فستضعف. يعني ضعف العضلات أنك ستجد القيام بالمهام البسيطة صعبًا ومتعبًا، وقد يعني ذلك أيضًا أنك أكثر عُرضة لخطر السقوط.

النشاط البدني هو أفضل طريقة للحفاظ على قوة عضلاتك وتعزيز طاقتك.

الآثار العاطفية للسرطان

يُمكن أن ينجم الإعياء عن الآثار العاطفية للسرطان. تجتاح الأشخاص عواطف مختلفة عندما يصابون بالسرطان. فقد تشعر بالقلق أو الحزن أو الغضب. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور. وفي بعض الأحيان، تتسبب العواطف الصعبة في أن تُعاني من صعوبة في النوم. وبالتالي يُمكن أن يتسبب عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم في تفاقم مشكلة الشعور بالتعب.

توجد أنواع مختلفة من الدعم العاطفي التي قد تجدها مفيدة، بما في ذلك التحدّث والعلاجات التكميلية.

طرق التغلّب على الإعياء

الطرق التي يُمكن لفريق الرعاية الصحيّة تقديم المساعدة من خلالها

من المهم التحدّث عن الإعياء مع فريق الرعاية الصحيّة المسؤول عن علاجك، فقد تكون هناك طرق لعلاجك.

سيُتحقّق طبيبك من أي مسببات للإعياء يُمكن علاجها، مثل الأنيميا. وقد يفحصك وربما تخضع لبعض اختبارات الدم. وقد يراجع أيضاً الأدوية التي تتناولها، وذلك ليتحقّق مما إذا كان بإمكانه إجراء تغييرات عليها من شأنها العمل على تحسين حالة الإعياء التي تُعاني منها. على سبيل المثال، قد يُقلّل من جرعة أقراص معيّنّة تجعلك تشعر بالنعاس.

العلاجات الدوائية للإعياء

لا توجد حتى الآن أي علاجات دوائية من شأنها العمل على منع أو تحسين حالة الإعياء. الستيرويدات، والتي تُستخدم لعلاج المشاكل الصحيّة الأخرى، يُمكن أن تكون مفيدة في بعض الأحيان. ولكن يُمكن أن يكون لها آثار جانبية، لذلك يجب عليك التحدّث مع طبيبك عن الفوائد والعيوب المُحتملة.

تُجرى تجارب بحثية في محاولة لإيجاد علاجات دوائية جديدة وأفضل، ويشمل ذلك العلاجات الدوائية للإعياء. تشارك العديد من المستشفيات الآن في هذه التجارب. تحدّث إلى طبيبك عما إذا كان بإمكانك المشاركة في إحدى التجارب البحثية المعنية بعلاج الإعياء.

الحصول على الدعم

إذا كنت تجد صعوبة في التغلّب على الإعياء، فمن المفيد شرح أي مشاكل لطبيبك أو ممرّضك.

أخبرهما بالأنشطة التي تجدها صعبة، وقد تتمثل هذه الأنشطة في أشياء مثل صعود السلالم أو الطهو أو الاستحمام. أخبرهما إذا كان هناك أي شيء يؤدي إلى تحسّن الشعور بالإعياء أو يزيده سوءاً. يُمكنك محاولة تدوين مذكرات يومية عن حالة الإعياء التي تُعاني منها. على سبيل المثال، دوّن أوقات اليوم التي تزداد فيها حالة الإعياء سوءاً أو الأشياء التي تساعدك على الشعور بالتحسّن، ويُمكنك عرضها على طبيبك أو ممرّضك.

فيما يلي بعض الأسئلة التي قد ترغب في طرحها:

- ما الذي يُمكن أن يُسبّب الإعياء الذي أعاني منه؟
- هل توجد أي علاجات قد تعمل على تحسينه؟
- ما الذي يُمكنني فعله لتخفيف الإعياء الذي أعاني منه؟
- هل يُمكن أن تؤثر الأدوية التي أتناولها على مستوى طاقتي؟
- ما هي وسائل المساعدة المُتاحة؟

الأشياء التي يُمكنك القيام بها

توجد أمور مختلفة يُمكنك القيام بها للتغلّب على الإعياء الذي تُعاني منه. ويُمكن لبعض هذه الأمور الحد من الإعياء. كما قد يساعدك الآخرون في التغلّب عليه بشكل أفضل.

التخطيط للمستقبل

إذا كنت تُعاني من الإعياء، فإن التخطيط للمستقبل يُعدّ أمرًا مهمًا. فهذا يساعد على التأكد من أنه لا يزال بإمكانك القيام بالأشياء التي ترغب في القيام بها أكثر من غيرها.

- استعن بمفكرة لتسجيل الأوقات التي تشعر فيها بأفضل حالات التحسّن، وتلك التي تشعر فيها بالتعب الشديد.
 - حاول التخطيط للقيام بالمهام الكبيرة في الأوقات التي من المحتمل أن تشعر فيها أنك أفضل حالاً.
 - حاول التخطيط للحصول على وقت كافٍ للراحة بعد فترة من النشاط.
- تأكد من أنك تعتني باحتياجاتك الخاصة وتحصل على قسط كافٍ من الراحة، حتى مع وجود أشخاص آخرين يعتنون بك.

النظام الغذائي

- تعمل التغذية السليمة على زيادة طاقتك. إذا كنت تُعاني من فقدان الشهية أو مشاكل التغذية الأخرى، فاطلب زيارة أخصائي التغذية في المستشفى، حيث يُمكنه أن ينصحك بأفضل الأطعمة المناسبة لك.
- احرص على أن تأكل جيدًا عندما تتحسن شهيتك. ويجب عليك دائمًا محاولة شرب الكثير من السوائل.
- دوّن مذكرات يومية عن الأطعمة التي تتناولها وأوقات تناولها. حيث يُمكنك ذلك من معرفة الأطعمة المحددة التي تمدك بالمزيد من الطاقة. قد يكون من المفيد أن يتولى شخص آخر تحضير الطعام لك. أو يُمكنك شراء وجبات جاهزة أو الاستعانة بإحدى المنظمات التي ترسل الوجبات إلى منزلك.

لدينا نشرة معلومات باللغة العربية تُسمى **التغذية الصحية** تحتوي على المزيد من المعلومات. تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations أو الاتصال على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**.

النشاط البدني

من الممكن أن يعمل النشاط البدني على الحد من الإعياء. يُمكن أن يساعد النشاط على

- تعزيز شهيتك
- منحك المزيد من الطاقة
- تعزيز قوة عضلاتك
- تحسين النوم.

من الآمن عادةً بدء بعض النشاط البدني أثناء تلقي العلاج أو بعده. إذا قررت القيام ببعض النشاط البدني، فمن المهم التأكد من قيامك به بشكل آمن. يُمكنك البدء بالجلوس على مقعد بدلاً من الاستلقاء في السرير أثناء التعافي. زد بشكل تدريجي من السير لمسافات قصيرة في أرجاء المنزل. حتى إذا كنت معتادًا على ممارسة نشاط بدني منتظم قبل تشخيص إصابتك بالسرطان، فقد تحتاج إلى توخي المزيد من الحذر.

توجد طرق كثيرة تُمكنك من أن تصبح أكثر نشاطًا، بما في ذلك الطرق التالية:

- القيام بالمزيد من المهام في منزلك، مثل الأعمال المنزلية أو البستنة
- السير أو ركوب الدراجات عند الذهاب إلى العمل أو المحلات التجارية أو زيارة الأصدقاء
- تمارين التمدد مثل اليوغا أو التاي تشي.

لا تمارس التمارين الرياضية إذا كنت تشعر بالتوَعُّك أو إذا كنت تُعاني من ضيق التنفُّس أو الألم. أخبر طبيبك إذا كنت تشعر بالتوَعُّك.

قبل البدء في القيام بأي نشاط بدني أو زيادة مُعدَّل نشاطك الحالي، من المهم الحصول على المشورة من أحد أخصائيي الرعاية الصحية. ويُمكن أن يحيلك الطبيب المختص بعلاج السرطان أو الممارس العام إلى أخصائي علاج طبيعي، حيث يُمكنه مساعدك على تعزيز لياقتك البدنية وقوة عضلاتك.

النوم

يُمكن أن تتسبَّب حالة الإعياء التي تُعاني منها في شعورك بالنعاس طوال الوقت، ولكن من المهم الحفاظ على روتين للنوم. يحاول معظم الأشخاص النوم لفترة تتراوح ما بين 6 و8 ساعات كل ليلة. قد يعمل النوم الجيد على علاج الإعياء، كما قد يُقلِّل ذلك من حاجتك للنوم أثناء النهار.

نصائح لنوم أفضل خلال الليل:

- اخذ إلى الفراش واستيقظ في نفس الوقت تقريبًا كل يوم.
- حاول ألا تنام في وقت متأخر من النهار بعد ليلة من الأرق، حيث يُمكن أن يؤدي هذا الأمر إلى نمط نوم مضطرب.
- حاول أن تمارس تمرينًا بسيطًا مثل المشي، حيث يُمكن أن يساعدك هذا على الشعور بالتعب بشكل طبيعي والاستعداد للنوم.
- اشغل ذهنك بأنشطة مثل القراءة أو الألعاب أو حل الألغاز، حيث يُمكن أن يساعدك هذا أيضًا على الشعور بأنك مستعد للنوم بشكل طبيعي.
- كُن مدركًا لكيفية تأثير القيلولة عليك. يجد بعض الأشخاص أن القيلولة أثناء النهار تساعدهم على النوم بشكل أفضل خلال الليل، بينما يُعاني آخرون من الأرق بعدها.
- الستيرويدات يُمكن أن تُسبِّب مشاكل في النوم. إذا كنت تتناول الستيرويدات، فاسأل طبيبك إذا كان من الممكن أن تتناولها في وقت مبكر من اليوم.

الدعم العاطفي

الإرشاد النفسي

يُمكن أن يؤثر الإعياء على عواطفك. ويُمكن أن يجعلك تشعر بالقلق أكثر أو في حالة مزاجية سيئة. إذا كنت تُعاني من مشاكل على المستوى العاطفي، فقد تجد الإرشاد النفسي مفيدًا. الاختصاصيون المُعالجون مدربون على الإنصات. ويُمكنهم مساعدتك في التغلب على العواطف الصعبة.

يوجد في العديد من المستشفيات اختصاصيون مُعالجون أو موظفون مدربون خصيصًا لتوفير الدعم العاطفي للأشخاص المصابين بالسرطان. يستطيع طبيب السرطان أو الممرّض المتخصص المسؤول عن علاجك إخبارك بالخدمات المُتاحة. كما يُمكن لأيٍ منهما إحالتك. بعض الممارسين العاميين لديهم أيضًا اختصاصيون مُعالجون في عياداتهم، أو يُمكنهم إحالتك إلى أحدهم.

مجموعات الدعم

يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد التحدّث إلى أشخاص آخرين يعانون من الإعياء. توجد مجموعات دعم في معظم المناطق داخل المملكة المتحدة، وقد تخضع لإشراف أحد أخصائيي الرعاية الصحيّة في بعض الأحيان. قد يمر الأعضاء الآخرون في المجموعة بوضع مماثل لوضعك.

يُمكنك الاتصال بخط دعم ماكميلان على الرقم الهاتفي 0808 808 00 00 لتتعرّف على مجموعات الدعم في منطقتك. ويُمكننا محاولة العثور على مجموعة دعم يتحدّث أعضاؤها نفس لغتك.

العلاجات التكميلية

العلاجات التكميلية هي علاجات أو أنشطة من الممكن أن تجعلك تشعر بتحسن. إلا أن هذه العلاجات لا تُعالج السرطان. هناك علاجات تكميلية مختلفة من الممكن أن تعمل على علاج الإعياء، ومن أمثلتها:

• الاسترخاء

• العلاج بالتدليك

• اليوغا.

قد تكون بعض هذه العلاجات مُتاحة في هيئة الخدمات الصحيّة. يُمكن أن يمنحك الممارس العام المسؤول عن علاجك المزيد من التفاصيل. ويُمكنك أيضًا الحصول عليها من خلال مجموعة دعم السرطان.

للبقاء آمنًا، من المهم التحقّق من مؤهلات وخبرات المُعالج. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في هذا الأمر، فاطلب ذلك من طبيبك أو ممرضك، أو اتصل بخط دعم ماكميلان (Macmillan) على الرقم الهاتفي 0808 808 00 00.

قبل استخدام العلاج التكميلي، تحدّث إلى الطبيب أو الممرّض المختص المسؤول عن علاجك. فقد تؤثر بعض العلاجات على علاج السرطان الذي تتلقاه.

نصائح لإدارة الأنشطة اليومية

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في القيام بالمهام المنزلية، فيمكنك طلبها من أفراد العائلة والأصدقاء والجيران. كما يُمكن أن يُشكّل إنشاء شبكة دعم فرقاً كبيراً. إذا كنت تبدو دائماً قادرًا على التعامل بشكل جيد مع المرض، فقد لا يُدرك أفراد عائلتك وأصدقاؤك مدى حاجتك للمساعدة، أو ربما ينتظرون منك طلب المساعدة.

توجد أشياء يُمكنك القيام بها والتي قد تساعدك على أداء المهام اليومية.

التدبير المنزلي

- احرص على توزيع المهام على مدار الأسبوع. فم ببعض الأعمال المنزلية كل يوم بدلاً من القيام بالكثير من الأعمال في وقت واحد.
- إن أمكن، اطلب من أشخاص آخرين القيام بالأعمال المرهقة، مثل البستنة.
- اجلس عند القيام ببعض المهام، إن استطعت.
- إن أمكن، وظّف عامل تنظيف لمساعدتك، ولكن قد يكون هذا خيارًا مكلفًا. قد تتمكّن من الحصول على المساعدة في أداء المهام المنزلية من خلال الخدمات الاجتماعية.

التسوّق

- إن أمكن، اذهب للتسوّق لشراء البقالة برفقة أحد الأصدقاء أو أفراد العائلة للحصول على مساعدة إضافية.
- كما توفّر معظم محلات السوبر ماركت الكبيرة خدمة التسوّق عبر الإنترنت حيث يُمكن توصيل المشتريات إلى منزلك.
- استخدم عربة التسوّق حتى لا تحتاج إلى حمل سلة ثقيلة. قد تساعدك حقيبة التسوّق المزودة بعجلات في التسوّق ونقل المشتريات إلى المنزل.
- احرص على التسوّق في غير أوقات الذروة.
- اطلب من موظفي المتجر المساعدة في تعبئة البقالة ونقلها إلى السيارة.

إعداد الوجبات

- جرّب تناول الوجبات الجاهزة أو الطعام المطهو مسبقاً عندما تكون في أشد حالات التعب.
- واجلس أثناء إعداد وجبات الطعام إن استطعت.
- فم بإعداد وجبات إضافية أو حصص مزدوجة عندما تشعر بالتعب وتجميدها لاستخدامها عند الحاجة إليها.

الاستحمام وارتداء الملابس

- اجلس في حوض الاستحمام بدلاً من الوقوف تحت الدُش إن استطعت، حيث لا يتطلب ذلك قدرًا كبيرًا من الطاقة.
- اجلس تحت الدُش إن استطعت، لتجنّب الوقوف لمدة طويلة. قد يتمكّن أخصائي العلاج الوظيفي من أن يُحضر لك مقعدًا للاستحمام.

أخصائيو العلاج الوظيفي

يساعد أخصائيو العلاج الوظيفي الأشخاص الذين يجدون صعوبة في التنقل أو القيام بالمهام اليومية مثل ارتداء الملابس والاستحمام والظهور. وقد يُمكنهم زيارتك في المنزل لمساعدتك في إيجاد طرق للقيام بالمهام بسهولة أكبر. يُمكن أن يحيلك الطبيب المختص بعلاج السرطان أو الممرّض المتخصص أو الممارس العام المسؤول عن علاجك إلى أحد أخصائيو العلاج الوظيفي.

رعاية الأطفال

إذا كان لديك عائلة، فقد تجد صعوبة في العناية بأفراد العائلة أثناء التعلّب على الإعياء. قد يكون أمرًا مزعجًا عندما تكون غير قادر على القيام بأنشطتك العائلية المعتادة. ولتسهيل رعاية الأطفال، يُمكنك القيام بما يلي:

- اشرح لأطفالك أنك تشعر بالتعب في كثير من الأحيان ولن تكون قادرًا على القيام بكل الأمور التي كنت تقوم بها معهم من قبل.
- خُطِّط لمزاولة الأنشطة التي يُمكنك القيام بها وأنت جالس مع أطفالك – على سبيل المثال، لعب ألعاب الطاولة أو تركيب الأحجيات.
- حاول أن تخطِّط للأنشطة التي يُمكن القيام بها حيث توجد أماكن لتجلس فيها بينما يلعب الأطفال.
- تجنّب حمل الأطفال الصغار – استخدم عربة أطفال بدلاً من ذلك.
- حاول إشراك أطفالك في بعض المهام المنزلية.
- اطلب المساعدة من أفراد العائلة والأصدقاء واقبلها منهم.

قيادة السيارة

قد تكون قيادة السيارة صعبة وخطيرة إذا كنت تشعر بالتعب الشديد. فربما تكون أقل انتباهًا من المعتاد، وأقل قدرة على التركيز، كما سيقل وقت رد فعلك. قد تجد النصائح التالية مفيدة:

- تجنّب قيادة السيارة إذا كنت تشعر بتعب شديد.
- اطلب من أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء توصيلك بالسيارة، إن أمكن.
- إذا كنت بحاجة للذهاب إلى مواعيد المستشفى، فاسأل ممرّضك أو طبيبك إذا كانت المستشفى توفّر أي وسيلة نقل بحيث لا تضطر إلى القيادة.
- إذا شعرت بالنعاس أثناء القيادة، فتوقف في مكان آمن وخذ استراحة.

التغلب على الإعياء في العمل

قد تجد أن الإعياء يؤثر على طريقة عملك.

أي شخص مصاب بالسرطان محمي بموجب قانون المساواة لعام 2010. وهذا يعني أنه لا يجب على جهات العمل معاملة مرضى السرطان بشكل غير عادل. وهذا يعني أيضاً أنه من المنتظر من جهات العمل إجراء تعديلات معقولة في العمل لدعم مرضى السرطان.

يُمكنك التحدث مع جهة عملك عما يلي:

- تغيير ساعات عملك أو تخفيض ساعات العمل
- تغيير وقت بدء العمل وانتهائه حتى تتمكن من الذهاب إلى العمل والعودة منه في غير ساعات الذروة
- مشاركة بعض عملك مع الزملاء الآخرين
- توفير مكان لصف السيارات بالقرب من مكان عملك
- العمل من المنزل في أوقات مُتفق عليها
- القيام بأعمال خفيفة إذا كان عملك ينطوي على مجهود بدني أو رفع أحمال ثقيلة.

قد يساعدك أيضاً شرح آثار الإعياء الذي تُعاني منه لزملائك في التغلب على الشعور بالإعياء في العمل. قد يكون من الصعب على بعض الأشخاص أن يفهموا مدى شعورك بالتعب، خاصة إذا كنت تبدو بصحة جيدة.

إذا كنت تعمل لحسابك الخاص، فمن المفيد التحدث إلى دائرة العمل والمعاشات عن الإعانات التي يحق لك المطالبة بها. لدينا نشرة معلومات باللغة العربية تُسمى **الدعم المالي – الإعانات** تحتوي على المزيد من المعلومات. تفضلُ بزيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations أو الاتصال على الرقم الهاتفي **00 00 808 808**.

رعاية الشخص المُصاب بالإعياء

يُقدّم الكثير من الأشخاص الدعم لأحد أفراد العائلة أو شريك الحياة أو أحد الأصدقاء أو الجيران الذي يُعاني من الإعياء. وقد تعني رعاية الشخص الذي يُعاني من الإعياء الكثير من الأشياء، مثل المساعدة في العناية الشخصية أو توفير وسيلة نقل أو تنظيم المواعيد.

إذا كنت تعنتني بشخص يُعاني من الإعياء، فهناك العديد من الأشياء البسيطة التي يُمكنك القيام بها لتقديم المساعدة:

- عليك أن تدرك أن الإعياء يُعدّ أمرًا صعبًا بالنسبة لكليهما.
- ساعد الشخص على تدوين مذكرات يومية لحالة الإعياء التي يُعاني منها. على سبيل المثال، دَوّن أوقات اليوم التي تزداد فيها حالة الإعياء سوءًا أو الأشياء التي تساعد على الشعور بالتحسُّن. سيساعدك ذلك على معرفة ما إذا كان الشخص المصاب بالإعياء قد زادت أو قلت طاقته لأداء المهام.
- حاول مساعدة الشخص الذي تعنتني به على أن يكون أكثر نشاطًا أو إجراء تغييرات في نظامه الغذائي.

يُمكنك الذهاب أيضًا إلى مواعيد المستشفى مع الشخص الذي تعنتني به. يُمكنك مساعدته في أن يشرح لفريق الرعاية الصحية كيفية تأثير الإعياء على كليهما. ويُمكنك أن تعرض عليهم المذكرات اليومية المتعلقة بحالة الإعياء التي يُعاني منها ذلك الشخص وطلب مشورتهم عن الأمور الأخرى التي يُمكنك القيام بها لمساعدته.

الإعتناء بنفسك

عندما ترعى شخصًا آخر، من المهم أن تعتني بنفسك أيضًا. احرص على الحفاظ على مواعيدك الصحية، وهذا يشمل أي تطعيمات تحتاج إليها، مثل لقاح الإنفلونزا. إذا كنت تتناول أي أدوية بانتظام، فمن المهم أن يكون لديك مخزون منها.

إن استطعت، حاول القيام بما يلي:

- أخذ استراحة
 - التغذية الجيدة
 - ممارسة نشاط
 - الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً
 - احصل على بعض الدعم لنفسك – ربما عن طريق التحدث مع مُقَدِّمي الرعاية الآخرين في مجموعة الدعم.
- يُمكنك الاتصال بخط دعم ماكميلان على الرقم الهاتفي 0808 808 00 00 للتعرف على مجموعات الدعم في منطقتك. ويُمكننا محاولة العثور على مجموعة دعم يتحدَّث أعضاءها نفس لغتك.

كيف يُمكن أن تُقدِّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة

تتواجد مؤسسة ماكميلان (Macmillan) لمساعدتك ولمساعدة عائلتك. يُمكنك الحصول على الدعم من خلال:

- **خط دعم ماكميلان (Macmillan) (0808 808 00 00)**. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يُمكنك التحدُّث إلينا بلغتك. لا عليك سوى إخبارنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي ترغب في استخدامها. يسرنا الرد على استفساراتك الطبية أو تقديم المعلومات عن الدعم المالي أو التحدُّث معك عن المشاعر التي تراودك. مواعيد استقبال المكالمات الهاتفية من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً.
- **الموقع الإلكتروني لمؤسسة ماكميلان (Macmillan) (macmillan.org.uk)**. يحتوي موقعنا على معلومات كثيرة باللغة الإنجليزية عن السرطان والتعايش معه. يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات بلغات أخرى على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations
- **خدمات المعلومات والدعم**. في خدمة المعلومات والدعم، يُمكنك التحدُّث إلى متخصص دعم السرطان والحصول على معلومات كتابية. ابحث عن أقرب مركز من خلال الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/informationcentres أو اتصل بنا. قد يوجد مركز في المستشفى الذي تُعالج به.
- **مجموعات الدعم المحلي** – في إحدى مجموعات الدعم، يُمكنك التحدُّث مع أشخاص آخرين مصابين بالسرطان. ابحث عن مجموعة قريبة منك من خلال الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/supportgroups أو اتصل بنا.
- **مجتمع ماكميلان (Macmillan) على الإنترنت** – يُمكنك أيضًا التحدُّث إلى أشخاص آخرين مصابين بالسرطان عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/community

قائمة الكلمات

المعنى	كيفية النطق باللغة الإنجليزية (كتابة الكلمة بأحرف اللغة العربية حسب نطقها باللغة الإنجليزية)	باللغة الإنجليزية	الكلمة (اللغة المستهدفة)
خبير في الطعام ومجال التغذية، ويُمكنه إخبارك بالأطعمة الأفضل بانسبة لك. كما يُمكنه تقديم المشورة لك إذا كنت تواجه مشاكل في نظامك الغذائي.	[داياتيشين]	Dietician	أخصائي التغذية
شخص متمرس يساعد المريض على التحرك أو ممارسة التمرينات للتعافي من مرض أو إصابة.	[فيزيوثيرابيست]	Physiotherapist	أخصائي العلاج الطبيعي
نوع من التمارين الرياضية التي تجمع بين التنفس العميق والاسترخاء مع حركات بطيئة.	[تاي تشي]	Tai chi	تاي تشي
حالة مرضية ترتفع فيها نسبة السكر في الدم بشكل كبير لأن الجسم غير قادر على استخدامه بشكل صحيح.	[دايابيتيس]	Diabetes	داء السكري
انخفاض عدد <u>خلايا</u> الدم الحمراء في دمك.	[أنيميا]	Anaemia	الأنيميا
علاج تكميلي يستخدم للمس والضغط الخفيف لتخفيف الإجهاد.	[ماساج]	Massage	التدليك
تغييرات في عملك يُمكن أن تقوم بها جهة العمل تُتيح لك البقاء في العمل أو العودة إليه. تنص القوانين التي تحمي الأشخاص من التمييز على أنه يجب على جهة العمل إجراء هذه التغييرات في مواقف معينة.	[ريزونابل أديجاستمنتس]	Reasonable adjustments	التعديلات المعقولة
طريقة لعلاج السرطان من خلال استئصال جزء من الورم أو استئصاله بالكامل. كما تُعرف أيضًا بالعملية الجراحية.	[سورجوري]	Surgery	الجراحة
شخص مُدرَّب على مساعدة الأشخاص في التغلب على عواطفهم أو مشاكلهم الشخصية.	[كاونسلور]	Counsellor	الاختصاصي المُعالج
قوالب بناء دقيقة تُشكِّل أعضاء الجسم وأنسجته.	[سيلز]	Cells	الخلايا
دواء قد يتناولوه بعض الأشخاص كجزء من علاج السرطان.	[ستيرويدز]	Steroids	الستيرويدات

عندما تشعر بالرغبة في تناول الطعام.	[أبيتايت]	Appetite	الشهية
علاج للسرطان تُستخدم فيه أشعة عالية الطاقة، مثل الأشعة السينية، لقتل الخلايا السرطانية.	[راديو ثيرابي]	Radiotherapy	العلاج الإشعاعي
علاج للسرطان تُستخدم فيه الأدوية لتدمير <u>الخلايا السرطانية</u> .	[كيمو ثيرابي]	Chemotherapy	العلاج الكيميائي
علاج للسرطان تُستخدم فيه الأدوية لاستهداف ومهاجمة الخلايا السرطانية.	[تارجتد ثيرابي]	Targeted therapy	العلاج المُوجّه
علاج للسرطان يعمل عن طريق التأثير على الهرمونات في الجسم.	[هورمونال ثيرابي]	Hormonal therapy	العلاج الهرموني
غدة في الرقبة تفرز الهرمونات في الدم.	[ثايرويد]	Thyroid	الغدة الدرقية
مادة ينتجها الجسم وتتحكم في كيفية عمل أعضاء الجسم، وتوجد أنواع مختلفة من الهرمونات.	[هورمون]	Hormone	الهرمون
نوع من التمارين يعتمد على استخدام التمدد اللطيف والتنفس العميق والحركة.	[يوغا]	Yoga	اليوغا
صعوبة في التنفس أو التنفس بسرعة.	[بريثليسيس]	Breathlessness	ضيق التنفس

المزيد من المعلومات باللغة العربية

لدينا معلومات باللغة العربية حول المواضيع التالية:

التعامل مع السرطان	أنواع السرطان
<ul style="list-style-type: none">• إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان – دليل سريع• مشاكل التغذية والسرطان• نهاية الحياة• الدعم المالي - الإعانات• الدعم المالي - المساعدة في التكاليف• التغذية الصحية• التعب (الإعياء) والسرطان• الآثار الجانبية لعلاج السرطان• ما يمكنك القيام به لمساعدة نفسك	<ul style="list-style-type: none">• سرطان الثدي• سرطان الأمعاء الغليظة• سرطان الرئة• سرطان البروستاتا
	العلاجات
	<ul style="list-style-type: none">• العلاج الكيميائي• العلاج الإشعاعي• الجراحة

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations

تحدّث إلينا باللغة العربية

يُمكنك الاتصال بمؤسسة ماكميلان (Macmillan) على الرقم المجاني **0808 808 00 00** والتحدّث إلينا باللغة العربية بمساعدة مترجم. يُمكنك إخبارنا بمخاوفك واستفساراتك الطبية. عليك فقط أن تقول كلمة العربية باللغة الإنجليزية عندما تُجري الاتصال (قل "أرابيك").

مواعيد العمل من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً.

المراجع والشكر

تمت كتابة وتحريير هذه المعلومات بواسطة فريق تطوير معلومات السرطان بمؤسسة ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support). وتمت ترجمتها إلى اللغة العربية بواسطة شركة ترجمة.

تستند المعلومات الواردة إلى كتيب ماكميلان (Macmillan) **المُعنون التغلب على الإعياء**. يُمكننا أن نُرسل لك نسخة منه، ولكن الكتيب الكامل متوقّر باللغة الإنجليزية فقط.

تمت مراجعة هذه المعلومات من قِبل خبراء مختصين واعتمادها بواسطة رئيس المحررين الطبيين، الدكتور تيم إيفيسون، استشاري الأورام الطبية ورئيس المحررين الطبيين بمؤسسة ماكميلان (Macmillan).

نتوجه بالشكر إلى: تيري كابيتشي، ممرضة مختصة بالرعاية الصحيّة، وجين إيديس، رئيسة قسم الفعالية السريرية بمنظمة ماري كوري الخيرية. كما نتوجه بالشكر إلى الأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا هذه المعلومات.

تستند كل معلوماتنا إلى أفضل الأدلة المتاحة. لمزيد من المعلومات حول المصادر التي نستخدمها، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC15754_Arabic



مراجعة المحتوى: أكتوبر 2018

المراجعة التالية المُخطّط لها: 2021

نحن نبذل قصارى جهدنا لضمان تحري الدقة في المعلومات التي نُقدّمها، ولكن لا ينبغي الاعتماد عليها لتقديم صورة تعكس الوضع الحالي للأبحاث الطبية التي تتغير باستمرار. إذا كنت قلقًا بشأن صحتك فيجب عليك استشارة طبيبك. لا تتحمل مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المسؤولية عن أي خسائر أو أضرار تنشأ عن أي خطأ في هذه المعلومات أو في المعلومات الخاصة بطرف ثالث، مثل المعلومات المعروضة على المواقع الإلكترونية التي نشير إليها من خلال الروابط.

© ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support) 2018. مؤسسة خيرية مُسجّلة في إنجلترا وويلز (261017) واسكتلندا (SC039907) وجزيرة أيل أوف مان (604). مكتب مُسجّل 89 ألبرت إيمانكمنت، لندن SE1 7UQ.

Tiredness (fatigue) and cancer

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

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes 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.