

ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যান্সার

এই তথ্য অবসন্নতার বিষয়ে। অবসন্নতার অর্থ হল অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ করা। এটা ক্যান্সার বা ক্যান্সারের চিকিৎসার কারণে হতে পারে।

নিচে দাগ দেওয়া যে কোনো শব্দ শেষ দিকের শব্দ তালিকায় ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শব্দ তালিকায় শব্দগুলোর ইংরেজি উচ্চারণও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

এই তথ্যের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি যে হাসপাতালে চিকিৎসা করছেন সেখানকার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞাস করুন।

এছাড়াও আপনি ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-কে **0808 808 00 00** ফ্রি ফোন নম্বরে, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 থেকে রাত 8টা পর্যন্ত কল করতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি আমাদেরকে কল করবেন, অনুগ্রহ করে ইংরেজিতে আমাদেরকে জানাবেন যে আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন। (বলুন “বেঙ্গলি”)।

ক্যান্সার সম্পর্কে বাংলা ভাষায় macmillan.org.uk/translations ওয়েবসাইটে আরো তথ্য আছে

এই তথ্য যে বিষয়ে:

- অবসন্নতা কী?
- অবসন্নতা কী কারণে হয়?
- অবসন্নতা সামলানোর উপায়গুলি
- কর্মস্থানে অবসন্নতার মোকাবিলা করা
- অবসন্নতায় ভোগা কারোর দেখাশুনা করা
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- শব্দ তালিকা
- বাংলা ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

অবসন্নতা কী?

অবসন্নতা হলো যখন বেশির ভাগ বা সব সময় আপনি অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ করেন। এটা ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য একটি সাধারণ সমস্যা।

ক্যান্সার না থাকলে কেউ ক্লান্ত বোধ করার তুলনায় ক্যান্সারের কারণে হওয়া অবসন্নতা আলাদা হয়। ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তির কোনো কাজকর্ম করার পর আরো তাড়াতাড়ি ক্লান্ত বোধ করতে পারেন আর বিশ্রাম নিলে বা ঘুমালে সেই ক্লান্তি দূর হয় না।

বেশির ভাগ মানুষের জন্য চিকিৎসা শেষ হলে অবসন্নতায় উন্নতি ঘটে। কিন্তু কিছু কিছু ব্যক্তির ক্ষেত্রে তা কয়েক মাস ধরে, বা এমনকি কয়েক বছর ধরে চলতে পারে। প্রত্যেক ব্যক্তিই আলাদা এবং প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য অবসন্নতা কতদিন ধরে থাকতে পারে তা জানার কোনো উপায় নেই।

অবসন্নতা আপনাকে বিভিন্ন উপায়ে প্রভাবিত করতে পারে। অবসন্নতার কিছু সাধারণ প্রভাব হলো:

- সহজ কাজ যেমন চুল আঁচড়ানো বা পোশাক পরতে অসুবিধা হওয়া
- আপনার কোন শক্তি বা সামর্থ্য নেই এমন বোধ করা
- কোন কিছুতে মনোযোগ দেওয়া বা মনে রাখায় অসুবিধা হওয়া
- চিন্তা করা, কথা বলা বা সিদ্ধান্ত নেওয়ায় অসুবিধা হওয়া
- হালকা কাজকর্মের পর হাঁফ ধরে যাওয়া
- মাথা ঘোরা বা বিভ্রান্ত বোধ করা
- ঘুমাতে অসুবিধা হওয়া (নিদ্রাহীনতা)
- যৌনকর্মে আগ্রহ হারিয়ে ফেলা
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি আবেগ বোধ করা।

আপনি বেশিরভাগ সময় ক্লান্ত বোধ করলে তা হতাশাজনক ও অভিভূতকর হতে পারে। এটা আপনাকে কেমন বোধ করায় তা আপনার ডাক্তার ও নার্সদেরকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। কিছু উপায় আছে যার মাধ্যমে তারা সাহায্য করতে পারেন। এছাড়া কিছু জিনিস আছে যা আপনি নিজের জন্য করলে সাহায্য পেতে পারেন। যেমন, শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকলে আপনার অবসন্নতায় উন্নতি হতে পারে।

অবসন্নতা কী কারণে হয়?

অবসন্নতার কারণ হতে পারে:

- ক্যান্সার
- ক্যান্সারের চিকিৎসা
- রক্তাভ্রতা
- খেতে সমস্যা
- অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা
- ক্যান্সারের মনস্তাত্ত্বিক প্রভাব।

ক্যান্সার

- কিছু কিছু ব্যক্তির ক্ষেত্রে, ক্যান্সারের কারণে অবসন্নতা দেখা দিতে পারে।
- ক্যান্সারের লক্ষণসমূহের কারণে এটা ঘটতে পারে। যেমন, ক্যান্সারের ফলে পানি জমার কারণে আপনার শরীরের কিছু অংশ ফুলে যেতে পারে। এর ফলে তারা ভারি বোধ করতে পারেন এবং তাদের চলতে ফিরতে অসুবিধা হতে পারে।
- ক্যান্সার লোহিত রক্ত কণিকার সংখ্যা কমিয়ে দেয়ার কারণে আপনি ক্লান্ত বোধ করতে পারেন। লোহিত রক্ত কণিকার সংখ্যা কমে যাওয়াকে রক্তাভ্রতা বলে।
- যে ক্যান্সারগুলি হরমোনের মাত্রায় পরিবর্তন আনে, যেমন স্তন বা প্রোস্টেট ক্যান্সার, সেগুলি অবসন্নতার কারণ হতে পারে।

ক্যান্সারের চিকিৎসা

- যদি ক্যান্সারের চিকিৎসা থেকে অবসন্নতা দেখা যায়, সাধারণত চিকিৎসা শেষ হলে তাতে উন্নতি ঘটে। কিন্তু কিছু ব্যক্তির জন্য তা কয়েক মাস ধরে, বা এমনকি কয়েক বছর ধরে চলতে পারে।
- সার্জারি – সার্জারির পরে অবসন্নতা সাধারণত অস্থায়ী হয়, কিন্তু তা সার্জারির ধরনের উপর নির্ভর করে।
- কেমোথেরাপি এবং রেডিওথেরাপি – চিকিৎসা শেষ হওয়ার 6 থেকে 12 মাস পরে সাধারণত অবসন্নতায় উন্নতি হয়, কিন্তু কখনো কখনো তা আরো দীর্ঘদিন ধরে থাকতে পারে। কখনো কখনো এই চিকিৎসাগুলির দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব থাকতে পারে যেমন হাঁফ ধরা বা হাটের সমস্যা। এগুলি আপনাকে আরো ক্লান্ত করে তুলতে পারে। এছাড়াও কেমোথেরাপি এবং রেডিওথেরাপির কারণে রক্তাভ্রতা হতে পারে।
- হরমোন থেরাপি এবং টার্গেটেড থেরাপি – এই থেরাপিগুলির কয়েকটি নেওয়ার সময় সেগুলি অবসন্নতার কারণ হতে পারে।

সার্জারি, কেমোথেরাপি, রেডিওথেরাপি আর ক্যান্সার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার বিষয়ে আমাদের কাছে অন্য ভাষায় আরো তথ্য আছে। macmillan.org.uk/translations ওয়েবসাইটে যান বা **0808 808 00 00** নম্বরে কল করুন।

রক্তাল্পতা

রক্তে যথেষ্ট হিমোগ্লোবিন (এইচবি) না থাকার কারণে রক্তাল্পতা হয়। হিমোগ্লোবিন লোহিত রক্ত কনিকায় পাওয়া যায় আর সারা শরীরে অক্সিজেন নিয়ে যায়, যা আমাদের শক্তি দেয়। যদি আপনার রক্তাল্পতা থাকে, তাহলে আপনি বোধ করতে পারেন

- ক্লান্ত
- হাঁফ ধরা
- মাথা ঘোরানো বা বিভ্রান্ত

রক্তাল্পতার কারণ হতে পারে কেমোথেরাপি বা রেডিওথেরাপি। আপনার রক্তাল্পতা আছে কি না তা আপনার ডাক্তার পরীক্ষা করতে পারেন। যদি আপনার তা থাকে, আপনাকে আরো ভালো বোধ করতে আপনার চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে।

খেতে সমস্যা

আপনি সাধারণত যে পরিমাণে খাবার খান সেই পরিমাণে খেতে না পারলে, আপনার শক্তি কমে যেতে পারে আর আপনি ক্লান্ত বোধ করতে পারেন। আপনার খেতে সমস্যা হলে তা আপনার নার্স বা ডাক্তারকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ।

যদি আপনার বমির ভাব থাকে আর আপনি খেতে না পারেন তা আপনার ডাক্তারকে বলুন। তারা আপনার সাহায্যের জন্য ওষুধ দিতে পারেন। যদি আপনি বমির ভাবের জন্য ওষুধ গ্রহণ করতে না পারেন, বা বমির কারণে ওষুধ পেটে রাখতে না পারেন, তাহলে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন। বমি-প্রতিরোধী ওষুধ নেওয়ার অন্য উপায় আছে।

আমাদের বাংলায় একটি তথ্যপত্র আছে যার নাম **খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যান্সার** যাতে আরো তথ্য দেওয়া আছে। macmillan.org.uk/translations ওয়েবসাইটে যান বা **0808 808 00 00** নম্বরে কল করুন।

ব্যথা

যদি আপনার ব্যথা থাকে, সেই কারণে অবসন্নতা হতে পারে। ব্যথানাশক ওষুধ এবং ব্যথার জন্য অন্য চিকিৎসাগুলোতে কাজ হতে পারে। যদি আপনার ব্যথার উপশম হয়, তাতে আপনার অবসন্নতায় সাহায্য হতে পারে।

অন্য মেডিকাল সমস্যা

ডায়াবেটিস, হার্টের সমস্যা বা থাইরয়েডের সমস্যা আপনার অবসন্নতায় অবনতি ঘটাতে পারে। কখনো কখনো, আপনি যদি অন্য কোন অসুস্থতার জন্য ওষুধ গ্রহণ করেন, তা আপনাকে ক্লান্ত বোধ করতে পারে।

মাংসপেশীর শক্তি হারানো

যদি আপনার অবসন্নতা থাকে, সময়ের সাথে সাথে আপনি কম সক্রিয় হয়ে উঠতে পারেন। যখন আপনার মাংসপেশীগুলি নিয়মিত ব্যবহার করা না হয় তখন সেগুলি আরো দুর্বল হয়ে পড়ে। মাংসপেশী দুর্বল হলে আপনার এমনকি সহজ কাজগুলি করতেও কঠিন এবং ক্লান্তিকর লাগতে পারে। এর অর্থ এও হতে পারে যে আপনার পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে।

আপনার মাংসপেশীর শক্তি বজায় রাখার আর শক্তি বৃদ্ধি করার সেরা উপায় হলো শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা।

ক্যান্সারের আবেগগত প্রভাব

ক্যান্সারের আবেগগত প্রভাবের কারণে অবসন্নতা হতে পারে। যখন কোন ব্যক্তির ক্যান্সার হয়, তার ভিন্ন ভিন্ন অনুভূতি হয়। আপনি উদ্বিগ্ন, দুঃখিত বা রাগান্বিত বোধ করতে পারেন। অনুভব করার ক্ষেত্রে ঠিক বা ভুল উপায় বলে কিছু নেই। কখনো কখনো, কঠিন আবেগের কারণে ঘুমাতে অসুবিধা হতে পারে। তারপর ঘুম ঠিকমত না হওয়ায় আপনাকে আরো ক্লান্ত করে দিতে পারে।

বিভিন্ন ধরনের আবেগগত সহায়তা আছে যা আপনার সহায়ক মনে হতে পারে, যাতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে কথা বলা এবং পরিপূরক থেরাপি।

অবসন্নতা সামলানোর উপায়গুলি

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম যেভাবে সাহায্য করতে পারে

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে আপনার অবসন্নতা সম্পর্কে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ। এতে উন্নতি আনার কিছু উপায় থাকতে পারে।

আপনার ডাক্তার আপনার অবসন্নতার যেকোনো কারণ খুঁজবেন যার চিকিৎসা করা যায় যেমন রক্তচাপ। তারা আপনার পরীক্ষা করতে পারেন এবং আপনার কিছু রক্ত পরীক্ষা করা হতে পারে। এছাড়া আপনার গ্রহণ করা ওষুধগুলির দিকেও তারা নজর দিতে পারেন। এটা দেখে নেওয়ার জন্য যে সেগুলিতে তারা পরিবর্তন করলে অবসন্নতায় উন্নতি হবে কিনা। উদাহরণস্বরূপ, তারা আপনাকে নিদ্রালু করে এমন ওষুধের মাত্রা কমিয়ে দিতে পারেন।

অবসন্নতার জন্য ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করা

এখন পর্যন্ত অবসন্নতা প্রতিরোধ বা উন্নতি করার জন্য কোন ওষুধ দ্বারা চিকিৎসা নেই। স্টেরয়েড, যা স্বাস্থ্যের অন্য সমস্যার চিকিৎসা করার জন্য ব্যবহৃত হয়, তা কোনো কোনো সময় সহায়ক হতে পারে। কিন্তু এগুলির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকতে পারে, তাই সম্ভাব্য লাভ এবং অসুবিধাগুলির বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা উচিত।

নতুন এবং উন্নততর চিকিৎসা খুঁজে নেওয়ার চেষ্টা করার জন্য গবেষণা ট্রায়াল করা হয়। অবসন্নতার ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করাও এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। অনেক হাসপাতাল এখন এই ট্রায়ালগুলিতে অংশগ্রহণ করে। অবসন্নতার চিকিৎসা করার জন্য কোনো গবেষণা ট্রায়ালে আপনি অংশগ্রহণ করতে পারেন কিনা, সেই বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

সহায়তা পাওয়া

যদি আপনার অবসন্নতার মোকাবিলা করতে অসুবিধা হয়, আপনার ডাক্তার বা নার্সকে সমস্যাগুলি ব্যাখ্যা করলে সাহায্য হতে পারে।

যে কাজকর্মগুলি আপনার করতে কঠিন মনে হয় সেগুলি তাদেরকে বলুন। এই কাজকর্মগুলি হতে পারে সিঁড়ি বেয়ে উঠা, রান্না করা বা স্নান করা। কোনো কিছু যদি অবসন্নতায় উন্নতি আনে বা আরো খারাপ করে তা তাদেরকে জানান। আপনার অবসন্নতার একটি ডায়েরি রাখার চেষ্টা করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, দিনের সেই সময়গুলি লিখে রাখুন যখন তা আরো খারাপ হয় অথবা যে জিনিসগুলি আপনাকে আরো ভালো বোধ করতে সাহায্য করে। আপনি তা আপনার ডাক্তার বা নার্সকে দেখাতে পারেন।

আপনি জিজ্ঞেস করতে পারেন এমন কিছু প্রশ্ন এখানে দেওয়া আছে:

- আমার অবসন্নতার কারণ কী হতে পারে?
- কোন চিকিৎসা আছে কি যাতে সাহায্য হতে পারে?
- আমার অবসন্নতা কমাতে আমি কী করতে পারি?
- আমার ওষুধগুলি কি আমার শক্তির মাত্রাকে প্রভাবিত করতে পারে?
- কী সাহায্য পাওয়া যাবে?

আপনি যা যা করতে পারেন

আপনার অবসন্নতা সামলানোর জন্য আপনি বিভিন্ন জিনিস করতে পারেন। এগুলির কিছু কিছু আপনার অবসন্নতা কমাতে পারে। অন্যগুলি আপনাকে আরো ভালোভাবে মানিয়ে নিতে সাহায্য করবে।

আগে থেকে পরিকল্পনা করা

যদি আপনার অবসন্নতা থাকে, আগে থেকে পরিকল্পনা করা গুরুত্বপূর্ণ। এটা নিশ্চিত করতে সাহায্য করে যে, আপনি যা সবচেয়ে বেশি করতে চান তা আপনি এখনো করতে পারেন।

- আপনি কখন সবচেয়ে ভালো বোধ করেন আর কখন সবচেয়ে ক্লান্ত বোধ করেন তা রেকর্ড করতে সাহায্য করার জন্য একটি ডায়েরি ব্যবহার করুন।
- যখন আপনি কম ক্লান্ত বোধ করার সম্ভাবনা থাকে তখন বড় কাজগুলি করার পরিকল্পনা করার চেষ্টা করুন।
- কিছুক্ষণ কাজকর্ম করার পরে বিশ্রাম নেওয়ার জন্য যথেষ্ট সময় রাখার পরিকল্পনা করুন।

নিশ্চিত করুন যে আপনি আপনার নিজের প্রয়োজনগুলির দিকে খেয়াল রাখছেন এবং যথেষ্ট বিশ্রাম পাচ্ছেন, যদিও আপনার কথা ভাবার জন্য অন্যেরা আছেন।

আহার

- ভালোভাবে খেলে তা আপনার শক্তি বাড়াতে সাহায্য করতে পারে। যদি আপনার ক্ষুধা কম থাকে বা খেতে অন্য কোনো সমস্যা হয়, হাসপাতালে একজন ডায়েটিশিয়ানের সাথে দেখা করুন। কী খেলে সবচেয়ে ভালো হবে সে বিষয়ে তারা পরামর্শ দিতে পারবেন।
- আপনার ক্ষুধা যখন বেশি থাকে, নিশ্চিত করুন যে আপনি ভালোভাবে খাচ্ছেন। আপনার সবসময় অনেক পরিমাণে তরল পদার্থ পান করার চেষ্টা করা উচিত।
- প্রতিদিন আপনি কী খান আর কখন খান তার একটি ডায়েরি রাখুন। তারপর আপনি দেখতে পারবেন যে কোনো নির্দিষ্ট খাবার খাওয়ার পর আপনি বেশি শক্তি পান কিনা। যদি অন্য কেউ আপনার জন্য খাবার বানিয়ে দেয় তাতে আপনার সাহায্য হতে পারে। বা আপনি খাওয়ার জন্য প্রস্তুত এমন খাবার কিনতে পারেন, বা এমন এক সংস্থাকে ব্যবহার করতে পারেন যারা আপনার বাসায় খাবার পৌঁছে দেবে।

আমাদের বাংলায় একটি তথ্যপত্র আছে যার নাম **স্বাস্থ্যকর আহার** যাতে আরো তথ্য দেওয়া আছে।

macmillan.org.uk/translations ওয়েবসাইটে যান বা **0808 808 00 00** নম্বরে আমাদেরকে কল করুন।

শারীরিক কাজকর্ম

শারীরিক কাজকর্ম অবসন্নতা কমাতে সাহায্য করতে পারে। সক্রিয় থাকলে সাহায্য হতে পারে

- আপনার ক্ষুধা বাড়ায়
- আপনাকে আরো বেশি শক্তি দেয়
- আপনার মাংসপেশীর শক্তি তৈরি করে
- ঘুমে উন্নতি আনে।

চিকিৎসার সময় বা পরে কিছু শারীরিক কাজকর্ম শুরু করা সাধারণত নিরাপদ। যদি আপনি কিছু শারীরিক কাজকর্ম করার সিদ্ধান্ত নেন, এটা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি তা নিরাপদভাবে করছেন। আপনি সেরে উঠার সময় বিছানায় শুয়ে থাকার বদলে চেয়ারে বসে থেকে এর শুরু করতে পারেন। ধীরে ধীরে বাসার চারদিকে অল্প দূরত্ব হেঁটে তা বাড়ান। এমনকি আপনি ক্যান্সার ধরা পড়ার আগে নিয়মিত শারীরিক কাজকর্মে অভ্যস্ত থাকলেও, আপনার আরো বেশি সাবধান হওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

অনেকগুলি উপায় আছে যেভাবে আপনি আরো সক্রিয় হয়ে উঠতে পারেন, যাতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- আপনার বাসায় আরো বেশি কাজ করা, যেমন বাসার কাজ বা বাগানের কাজ
- কাজে, দোকানে বা বন্ধুদের সাথে দেখা করতে হেঁটে বা সাইকেলে যাওয়া
- যোগব্যায়াম বা তাই চি-র মত প্রসারণের ব্যায়াম।

আপনি অসুস্থ বোধ করলে, আপনার হাঁফ ধরলে, বা ব্যথা থাকলে ব্যায়াম করবেন না। আপনি অসুস্থ বোধ করলে, আপনার ডাক্তারকে জানান।

কোনো শারীরিক কার্যকলাপ শুরু করার বা তার পরিমাণ বাড়ানোর আগে, একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর কাছ থেকে পরামর্শ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনার ক্যান্সার বিশেষজ্ঞ বা জিপি আপনাকে একজন ফিজিওথেরাপিস্ট-এর কাছে রেফার করতে পারেন। তারা আপনাকে আপনার শারীরিক ফিটনেস এবং মাংসপেশীর শক্তি তৈরি করতে সাহায্য করতে পারেন।

ঘুম

আপনার অবসন্নতার ফলে আপনি হয়তো সর্ব সময় ঘুমাতে চাইবেন। কিন্তু সময়সূচী মেনে ঘুমানো গুরুত্বপূর্ণ। বেশির ভাগ ব্যক্তি প্রত্যেক রাতে 6 থেকে 8 ঘন্টা ঘুমানোর চেষ্টা করেন। ভালো ঘুম হলে তা অবসন্নতায় সাহায্য করতে পারে। এছাড়া এটা দিনের বেলায় আপনার ঘুমানোর প্রয়োজন কমিয়ে আনতে পারে।

রাতে ভালো ঘুম হওয়ার জন্য পরামর্শ:

- প্রতিদিন একই সময় ঘুম থেকে উঠুন আর ঘুমাতে যান।
- ঘুম না হওয়া রাতের পরের দিন বেলা পর্যন্ত না ঘুমানোর চেষ্টা করুন। এর ফলে ঘুমানোর প্যাটার্নে ব্যাঘাত ঘটতে পারে।
- হাঁটার মত হালকা ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন। এটা আপনাকে স্বাভাবিকভাবে ক্লান্ত বোধ করতে আর ঘুমের জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করতে পারে।
- পড়া, খেলা বা ধাঁধার মত কাজকর্ম দিয়ে আপনার মনকে ব্যস্ত রাখুন। এটা আপনাকে স্বাভাবিকভাবে ঘুমের জন্য প্রস্তুত হতে সাহায্য করতে পারে।
- দুপুরের ঘুম আপনাকে কিভাবে প্রভাবিত করে সেই বিষয়ে সচেতন থাকুন। কিছু ব্যক্তি দেখেন যে দিনের বেলায় ঘুম তাদের রাতে আরো ভালোভাবে ঘুমাতে সাহায্য করে, আবার কিছু ব্যক্তির এর পরে রাতে কম ভালো ঘুম হয়।
- স্টেরয়েড এর কারণে ঘুমের সমস্যা হতে পারে। আপনি যদি স্টেরয়েড গ্রহণ করেন, আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন যে তা আপনি দিনের প্রথম দিকে নিতে পারেন কিনা।

আবেগগত সহায়তা

কাউন্সেলিং

অবসন্নতা আপনাকে আবেগগতভাবে প্রভাবিত করতে পারে। এটা আপনাকে আরো বেশি উদ্বিগ্ন বোধ করাতে বা আপনার মেজাজ খারাপ করতে পারে। যদি আপনার আবেগগতভাবে অসুবিধা হয়, আপনার হয়ত কাউন্সেলিং থেকে সহায়তা হতে পারে। [কাউন্সেলররা](#) কথা শোনার জন্য প্রশিক্ষিত। তারা আপনাকে কঠিন আবেগের সাথে মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারেন।

অনেক হাসপাতালে [কাউন্সেলর](#) বা কর্মী থাকেন যারা ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদের আবেগগত সহায়তা প্রদান করার বিষয়ে বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত। আপনার ক্যান্সারের ডাক্তার বা স্পেশালিষ্ট নার্স বলতে পারেন যে কী কী পরিষেবা পাওয়া যায়। এছাড়াও তারা আপনাকে রেফার করতে পারেন। এছাড়াও কোনো কোনো জিপির নিজেদের প্র্যাকটিসে [কাউন্সেলর](#) থাকে বা তারা আপনাকে কারো কাছে রেফার করতে পারেন।

সাপোর্ট গ্রুপ

কিছু ব্যক্তি দেখেন যে অবসন্নতায় ভোগা অন্য ব্যক্তিদের সাথে কথা বললে তাদের সাহায্য হয়। যুক্তরাজ্যের বেশিরভাগ এলাকায় সাপোর্ট গ্রুপ আছে। কখনো কখনো একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী এগুলোর নেতৃত্ব দেন। এই গ্রুপের অন্য সদস্যরা আপনার মত একই পরিস্থিতিতে থাকতে পারেন।

আপনি আমাদের ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইনে (Macmillan Support Line) 0808 808 00 00 নম্বরে কল করে আপনার এলাকার সাপোর্ট গ্রুপগুলো সম্পর্কে জেনে নিতে পারেন। এমন কোন সাপোর্ট গ্রুপ আছে কিনা যেখানে লোকজন আপনার ভাষায় কথা বলেন তা আমরা খোঁজার চেষ্টা করতে পারি।

পরিপূরক থেরাপি

পরিপূরক থেরাপি হল চিকিৎসা বা ক্রিয়াকলাপ যা আপনাকে আরো ভালো বোধ করতে সাহায্য করে। এগুলো ক্যান্সারের চিকিৎসা করে না। বিভিন্ন পরিপূরক থেরাপি আছে যা অবসন্নতার বিষয়ে সাহায্য করতে পারে, যেমন:

- শিথিল করা
- ম্যাসাজ থেরাপি
- যোগব্যায়াম।

এই থেরাপিগুলির কয়েকটি এনএইচএস-এ পাওয়া যেতে পারে। আপনার জিপি আপনাকে আরো বিবরণ দিতে পারবেন। এছাড়া আপনি এগুলি কোনো ক্যান্সার সাপোর্ট গ্রুপ-এর মাধ্যমেও পেতে পারেন।

নিরাপদে থাকার জন্য, থেরাপিস্ট-এর যোগ্যতা এবং অভিজ্ঞতা যাচাই করে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনার এটার বিষয়ে সাহায্যের প্রয়োজন হয়, আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞাসা করুন, বা Macmillan Support Line (ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন)-এ 0808 808 0000 নম্বরে কল করুন।

কোনো পরিপূরক থেরাপি ব্যবহার করার আগে, আপনার বিশেষজ্ঞ ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলুন। কোনো কোনো থেরাপি আপনার ক্যান্সার চিকিৎসাকে প্রভাবিত করতে পারে।

প্রাত্যহিক কাজকর্ম ব্যবস্থাপনা করার বিষয়ে পরামর্শ

যদি আপনার বাসার কোন জিনিষের বিষয়ে সাহায্যের প্রয়োজন হয় আপনি হয়তো পরিবার, বন্ধু ও প্রতিবেশীদের জিজ্ঞাসা করতে পারেন। একটি সহায়তা নেটওয়ার্ক তৈরি করলে বড় ধরনের পরিবর্তন ঘটতে পারে। যদি মনে হয় যে আপনি সবসময় ভালোভাবে মোকাবিলা করছেন, তাহলে আপনার পরিবার এবং বন্ধুরা হয়তো বুঝতে পারবেন না যে আপনার কতটা সাহায্যের প্রয়োজন। অথবা তারা হয়তো আপনি সাহায্য চাওয়ার জন্য অপেক্ষা করবেন।

প্রাত্যহিক কাজকর্মে সাহায্য করতে পারে এমন কিছু জিনিস আপনি করতে পারেন।

বাসার কাজ

- সারা সপ্তাহ ধরে কাজ ছড়িয়ে করুন। একসঙ্গে অনেকটা না করে, রোজ অল্প অল্প বাসার কাজ করুন।
- যদি সম্ভব হয়, অন্য ব্যক্তিদের ভারি কাজগুলি করতে বলুন, যেমন বাগান করা।
- আপনি পরলে বসে কিছু কাজ করুন।
- যদি সম্ভব হয়, সাহায্য করার জন্য একজন ক্লিনারকে নিয়োগ করুন। এটা ব্যয়বহল হতে পারে। আপনি হয়তো সোশ্যাল সার্ভিস থেকে বাসায় সাহায্য পেতে পারেন।

বাজার করা

- যদি সম্ভব হয়, অতিরিক্ত সাহায্যের জন্য মুদির বাজার করতে কোনো বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে সঙ্গে নিয়ে যান।
- বেশির ভাগ বড় সুপারমার্কেটে অনলাইন শপিং-এর সুযোগ আছে যা আপনার বাসায় পৌঁছে দেওয়া হয়।
- একটি শপিং ট্রলি ব্যবহার করুন যাতে আপনাকে ভারি বাস্কেট বইতে না হয়। একটি চাকা লাগানো শপিং ব্যাগ বাজার করা এবং বাসায় জিনিস নিয়ে আসতে সাহায্য করতে পারে।
- কম ব্যস্ত সময়ে কেনাকাটা করুন।
- জিনিস প্যাক করতে এবং গাড়িতে নিয়ে যেতে দোকানের কর্মীদের সাহায্য করতে জন্য বলুন।

খাবার তৈরি করা

- যখন আপনি সবচেয়ে বেশি ক্লান্ত থাকবেন তৈরি-খাবার বা আগে থেকে রান্না করা খাবার খাওয়ার চেষ্টা করুন।
- যদি আপনি পারেন, খাবার তৈরি করার সময় বসে করুন।
- যখন আপনি কম ক্লান্ত বোধ করবেন, অতিরিক্ত পদ বা দ্বিগুণ পরিমাণে রান্না করুন যাতে পরে ব্যবহার করার জন্য সেগুলো ফ্রিজে জমিয়ে রাখতে পারেন।

ধোয়া এবং কাপড় পরা

- আপনি পারলে স্নানের সময় দাঁড়িয়ে থাকার বদলে বসে স্নান করুন, কারণ এতে কম শক্তি খরচ হবে।
- অনেকক্ষণ ধরে দাঁড়িয়ে থাকা এড়াতে, পারলে শাওয়ারে বসে পড়ুন। একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট হয়তো আপনাকে একটি শাওয়ার সীট এনে দিতে পারেন।

অকুপেশনাল থেরাপিস্ট

অকুপেশনাল থেরাপিস্টরা সেই সব ব্যক্তিদের সাহায্য করেন যাদের চলাফেরা করতে বা প্রাত্যহিক কাজকর্ম করতে সমস্যা হয়, যেমন পোশাক পরা, ধোয়া এবং রান্না করা। তারা হয়তো আপনার সাথে বাসায় দেখা করতে আসতে পারেন এবং আপনাকে কোন কিছু আরো সহজে করার উপায় বের করতে সাহায্য করতে পারেন। আপনার ক্যান্সারের ডাক্তার, বিশেষজ্ঞ নার্স বা জিপি আপনাকে একজন অকুপেশনাল থেরাপিস্ট-এর কাছে রেফার করতে পারেন।

শিশুর পরিচর্যা

যদি আপনার পরিবার থাকে, অবসন্নতার মোকাবিলার সময় আপনার হয়তো তাদের দেখাশোনা করায় অসুবিধা হতে পারে। যখন আপনি আপনার পরিবারের স্বাভাবিক কাজকর্ম করতে পারেন না, তখন আপনার বিরক্ত লাগতে পারে। শিশুর পরিচর্যা সহজতর করতে আপনি এগুলি করতে পারেন:

- আপনার সন্তানদের ব্যাখ্যা করুন যে আপনি খুব ক্লান্ত বোধ করেন এবং আগের মত তাদের জন্য ততটা করতে পারছেন না।
- আপনার সন্তানদের সাথে এমন কার্যকলাপের পরিকল্পনা করুন যা আপনি বসে বসে করতে পারবেন - যেমন বোর্ড গেম খেলা বা ধাঁধা মেলানো।
- এমন জায়গায় ক্রিয়াকলাপগুলি করার পরিকল্পনা করুন যেখানে শিশুরা খেলার সময় আপনার বসে থাকার জায়গা আছে।
- ছোট শিশু বয়ে বেড়ানো এড়িয়ে চলুন - এর বদলে একটি প্র্যাম বা পুশচেয়ার ব্যবহার করুন।
- বাসার কিছু কাজে আপনার সন্তানদের সম্পৃক্ত করার চেষ্টা করুন।
- পরিবার এবং বন্ধুদের থেকে সাহায্য চান এবং গ্রহণ করুন।

গাড়ি চালানো

যদি আপনি খুব ক্লান্ত বোধ করেন, তাহলে গাড়ি চালানো কঠিন ও বিপজ্জনক হতে পারে। আপনি হয়তো স্বাভাবিকের চেয়ে কম সজাগ থাকতে পারেন, এবং মনোযোগ দিতে কম সক্ষম হতে পারেন। এছাড়া আপনার প্রতিক্রিয়ার সময় কমে যাবে। আপনার হয়তো এই পরামর্শগুলি থেকে সাহায্য হতে পারে:

- আপনি খুব ক্লান্ত বোধ করলে গাড়ি চালাবেন না।
- সম্ভব হলে, পরিবারের কোনো সদস্য বা বন্ধুকে গাড়ি চালাতে বলুন।
- যদি আপনার হাসপাতালে অ্যাপয়েন্টমেন্ট-এ যাবার প্রয়োজন হয়, নার্স বা ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন হাসপাতালের কোনো পরিবহন পাওয়া যায় কিনা যাতে আপনার গাড়ি চালাতে না হয়।
- যদি গাড়ি চালানোর সময় আপনি ঘুমিয়ে পড়ছেন এমন বোধ করেন, একটি নিরাপদ জায়গায় থামুন আর বিরতি নিন।

কর্মস্থলে অবসন্নতার মোকাবিলা করা

আপনি হয়তো দেখতে পারেন যে আপনি যেভাবে কাজ করছেন তাতে অবসন্নতা প্রভাব ফেলছে।

ক্যান্সার আক্রান্ত যে কেউই ইকুয়ালিটি অ্যাক্ট 2010 দ্বারা সুরক্ষিত। এর অর্থ হল নিয়োগকর্তারা ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সাথে অন্যায় আচরণ করতে পারবেন না। এর আরো অর্থ হলো, ক্যান্সারে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সহায়তা করতে নিয়োগকর্তারা কাজে যুক্তিসঙ্গত পরিবর্তন করবেন বলে প্রত্যাশা করা হয়।

আপনি হয়তো আপনার নিয়োগকর্তার সাথে এগুলির বিষয়ে কথা বলতে পারেন:

- আপনার কর্মঘণ্টা পরিবর্তন করতে, বা কম কাজ দিতে
- আপনার কাজ শুরু আর শেষের সময়ের পরিবর্তন করতে দিতে যাতে আপনি কম ব্যস্ত সময়ে কাজে যেতে পারেন আর কাজ থেকে ফিরতে পারেন
- আপনার কিছু কাজ আপনার সহকর্মীদের সাথে ভাগ করে নিতে দিতে
- আপনার কাজ করার স্থানের কাছে পার্কিং-এর স্থান রাখতে দিতে
- একমত হওয়া সময়ে বাসা থেকে কাজ করতে দিতে
- যদি আপনার কাজে শারীরিক পরিশ্রম বা ভারি জিনিস তোলার বিষয়টি জড়িত থাকে, তাহলে আপনাকে কিছুটা হালকা কাজ করতে দিতে

এছাড়াও আপনার সহকর্মীদের কাছে অবসন্নতার প্রভাবের বিষয়ে ব্যাখ্যা করলে আপনার কর্মস্থলে অবসন্নতা সামলে নিতে সাহায্য হতে পারে। আপনি কতটা ক্লান্ত তা বুঝতে কিছু ব্যক্তির পক্ষে অসুবিধা হতে পারে, বিশেষত যদি আপনাকে সুস্থ দেখায়।

যদি আপনি স্ব-নিয়োজিত হন, আপনি যে বেনেফিটগুলি দাবি করার জন্য যোগ্য সেগুলির বিষয়ে ডিপার্টমেন্ট ফর ওয়ার্ক অ্যান্ড পেনশন-এর সাথে কথা বললে সাহায্য হতে পারে। আমাদের বাংলায় একটি

তথ্যপত্র আছে যার নাম **আর্থিক সহায়তা - বেনেফিটসমূহ** যেখানে আরো তথ্য দেওয়া আছে।
macmillan.org.uk/translations ওয়েবসাইটে যান বা **0808 808 00 00** নম্বরে আমাদেরকে কল করুন।

অবসন্নতায় ভোগা কারোর দেখাশুনা করা

অনেক ব্যক্তি অবসন্নতায় ভোগা পরিবারের সদস্য, সঙ্গী, বন্ধু, বা প্রতিবেশীকে সহায়তা প্রদান করেন। অবসন্নতায় ভোগা কোনো ব্যক্তিকে অনেকভাবে সহায়তা করা যায়, যেমন ব্যক্তিগত পরিচর্যায় সাহায্য, পরিবহন সুবিধা দেওয়া বা অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করা।

যদি আপনি অবসন্নতায় ভোগা কোন ব্যক্তির পরিচর্যা করেন, তাহলে সাহায্য করার জন্য অনেক সহজ জিনিস আপনি করতে পারেন:

- স্বীকার করুন যে অবসন্নতা আপনাদের দু'জনের জন্যই কঠিন।
- সেই ব্যক্তিকে তার অবসন্নতার ডায়েরি রাখতে সাহায্য করুন। উদাহরণস্বরূপ, দিনের সেই সময়গুলি লিখে রাখুন যখন তা আরো খারাপ হয় অথবা যে জিনিসগুলি তাদের আরো ভালো বোধ করতে সাহায্য করে। এটা আপনাদের দু'জনকে দেখতে সাহায্য করবে যে কখন অবসন্নতায় ভোগা ব্যক্তির কোনো কিছু করার জন্য বেশি বা কম শক্তি থাকে।
- আপনি যে ব্যক্তির পরিচর্যা করছেন তাকে আরো সক্রিয় হতে বা তার পথে পরিবর্তন আনতে সাহায্য করুন।

এছাড়া আপনি যে ব্যক্তির পরিচর্যা করছেন তার সাথে হাসপাতালের অ্যাপয়েন্টমেন্টে যেতে পারেন। আপনি তার স্বাস্থ্য সেবা টিমের কাছে ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করতে পারেন যে অবসন্নতা আপনাদের দু'জনকে কিভাবে প্রভাবিত করছে। আপনি তাদেরকে ব্যক্তিটির অবসন্নতার ডায়েরি দেখাতে পারেন এবং আপনি সাহায্য করার জন্য আর কী করতে পারেন সে বিষয়ে তাদের পরামর্শ চাইতে পারেন।

নিজের দেখাশুনা করা

MACMILLAN CANCER SUPPORT

যখন আপনি অন্য কারো পরিচর্যা করছেন তখন আপনার নিজের দেখাশুনা করাও গুরুত্বপূর্ণ। নিশ্চিত করুন যে আপনি নিজের স্বাস্থ্যের অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলিতে উপস্থিত থাকছেন। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে আপনার প্রয়োজনীয় কোনো টিকা গ্রহণ যেমন ফ্লুয়ের ইনজেকশন। যদি আপনি নিয়মিতভাবে কোনো ওষুধ গ্রহণ করেন, আপনার কাছে এগুলির সরবরাহ থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

যদি আপনি পারেন, চেষ্টা করুন:

- বিরতি নিতে
- ভালোভাবে খেতে
- সক্রিয় হতে
- রাতে ভালোভাবে ঘুমাতে
- নিজের জন্য কিছু সহায়তা নিতে - হয়তো কোনো সাপোর্ট গ্রুপে অন্য পরিচর্যাকারীদের সাথে কথা বলে।

আপনি আমাদের ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইনে (Macmillan Support Line) 0808 808 00 00 নম্বরে কল করে আপনার এলাকার সাপোর্ট গ্রুপগুলো সম্পর্কে জেনে নিতে পারেন। এমন কোন সাপোর্ট গ্রুপ আছে কিনা যেখানে লোকজন আপনার ভাষায় কথা বলেন তা আমরা খোঁজার চেষ্টা করতে পারি।

ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে ম্যাকমিলান (Macmillan) এখানে আছে। আপনি যেখান থেকে সহায়তা পেতে পারেন:

- **দ্যা ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (The Macmillan Support Line) (0808 808 00 00)**। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন। আমরা মেডিকেল প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারি, আপনাকে আর্থিক সহায়তার বিষয়ে তথ্য দিতে পারি, বা আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারি। ফোন লাইনটি সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত খোলা থাকে।
- **ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট (macmillan.org.uk)**। ক্যান্সার এবং ক্যান্সার নিয়ে বেঁচে থাকার বিষয়ে আমাদের সাইটে ইংরেজিতে অনেক তথ্য আছে। www.macmillan.org.uk/translations **ওয়েবসাইটে অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে**
- **তথ্য ও সহায়তা পরিষেবা**। তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্রে, আপনি একজন ক্যান্সার সহায়তা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন এবং লিখিত তথ্য পেতে পারেন। macmillan.org.uk/informationcentres ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদের কল করুন। আপনার হাসপাতালে একটি কেন্দ্র থাকতে পারে।
- **স্থানীয় সাপোর্ট গ্রুপ** - সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যান্সারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। macmillan.org.uk/supportgroups ওয়েবসাইটে আপনার কাছাকাছি একটি গ্রুপ খুঁজে নিন বা আমাদেরকে কল করুন।
- **ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি** – আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে macmillan.org.uk/community-এ কথা বলতে পারেন।

শব্দ তালিকা

শব্দ (উদ্ভিষ্ট ভাষা)	ইংরেজিতে	ইংরেজিতে কিভাবে বলতে হয় (ইংরেজি শব্দের ট্রান্সলিটারেশন)	অর্থ
কাউন্সেলর	Counsellor	কাউন্সেলর	একজন ব্যক্তি যিনি লোকজনকে তাদের আবেগ বা ব্যক্তিগত সমস্যার সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করার জন্য প্রশিক্ষিত।
কেমোথেরাপি	Chemotherapy	কেমোথেরাপি	ক্যান্সারের একটি চিকিৎসা যেখানে ক্যান্সারের কোষগুলো ধ্বংস করার জন্য ওষুধ ব্যবহার করা হয়।
কোষ	Cells	সেলস	ছোট ছোট গাঠনিক একক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং টিস্যুগুলো তৈরি করে।
খাওয়ার রুচি	Appetite	অ্যাপেটাইট	যখন আপনার মনে হয় যে আপনি খাবার খেতে চান।
টার্গেটেড থেরাপি	Targeted therapy	টার্গেটেড থেরাপি	একটি ক্যান্সার চিকিৎসা যেখানে ক্যান্সার কোষগুলোকে টার্গেট করে আক্রমণ করার জন্য ওষুধ ব্যবহার করা হয়।
ডায়াবেটিস	Diabetes	ডায়াবেটিস	ডায়াবেটিস – এমন একটি অবস্থা যখন রক্তে শর্করার পরিমাণ খুব বেশি থাকে কারণ শরীর তা ঠিকমত ব্যবহার করতে পারে না।
ডায়েটিশিয়ান	Dietician	ডায়েটিশিয়ান	খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কে একজন বিশেষজ্ঞ। তারা আপনাকে বলতে পারেন কোন খাবার আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো হবে। এছাড়া আপনার খাদ্যাভ্যাসে সমস্যা থাকলে তারা সেই ব্যাপারেও আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।
তাই চি	Tai chi	তাই চি	এক ধরনের ব্যায়াম যা গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া আর শিথিল করার সাথে ধীরে ধীরে নড়াচড়া মিলিয়ে করা হয়।

MACMILLAN CANCER SUPPORT

থাইরয়েড	Thyroid	থাইরয়েড	গলার একটি গ্ল্যাণ্ড যা রক্তে হরমোন নিঃসরণ করে।
ফিজিওথেরাপিস্ট	Physiotherapist	ফিজিওথেরাপিস্ট	একজন পেশাজীবী যিনি অসুস্থতা বা আঘাত থেকে সুস্থ হবার জন্য নড়াচড়া বা ব্যায়াম ব্যবহার করেন।
ম্যাসাজ	Massage	ম্যাসাজ	একটি পরিপূরক থেরাপি যা স্পর্শ এবং অল্প চাপ ব্যবহার করে টেনশন কমায়।
যুক্তিসঙ্গত পরিবর্তন	Reasonable adjustments	রিজনেবল অ্যাডজাস্টমেন্ট	আপনার কাজে নিয়োগকর্তা যে পরিবর্তন আনতে পারেন যেগুলো আপনার কাজে থাকা বা কাজে ফেরত আসাকে সম্ভব করে তোলে। যে আইনগুলি বৈষম্য থেকে মানুষের সুরক্ষা করে তা জানায় যে কিছু পরিস্থিতিতে আপনার নিয়োগকর্তাকে এই পরিবর্তনগুলি অবশ্যই করতে হবে।
যোগব্যায়াম	Yoga	যোগা	এক ধরনের ব্যায়াম যা হালকা প্রসারণ, গভীরভাবে শ্বাস নেওয়া আর নড়াচড়া ব্যবহার করে।
রক্তাভ্রতা	Anaemia	অ্যানেমিয়া	কেমোথেরাপি আপনার রক্তের লোহিত রক্ত কণিকার সংখ্যা কমিয়ে দিতে পারে।
রেডিওথেরাপি	Radiotherapy	রেডিওথেরাপি	একটি ক্যান্সার চিকিৎসা যা উচ্চ শক্তির রশ্মি, যেমন এক্স-রে ব্যবহার করে ক্যান্সার কোষগুলোকে মেরে ফেলে।
সার্জারি	Surgery	সার্জারি	ক্যান্সারের চিকিৎসা করার একটি উপায় যেখানে ক্যান্সারের সমস্তটা বা অংশবিশেষ অপসারণ করা হয়। এছাড়া এটিকে অপারেশন করানোও বলা হয়।
স্টেরয়েডসমূহ	Steroids	স্টেরয়েডস	একটি ওষুধ যা কোনো কোনো ব্যক্তি তার ক্যান্সার চিকিৎসার অংশ হিসেবে গ্রহণ করতে পারেন।
হরমোন	Hormone	হরমোন	শরীর দ্বারা তৈরি একটি পদার্থ যা অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কাজ নিয়ন্ত্রণ করে।

MACMILLAN CANCER SUPPORT

			বিভিন্ন ধরনের হরমোন আছে।
হরমোন থেরাপি	Hormonal therapy	হরমোনাল থেরাপি	ক্যান্সারের একটি চিকিৎসা যা শরীরের হরমোনগুলোকে প্রভাবিত করার মাধ্যমে কাজ করে।
হাঁফ ধরা	Breathlessness	ব্রেথলেসনেস	শ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়া বা ঘন ঘন শ্বাস নেওয়া।

[বাংলা] ভাষায়

আবো তথ্য আছে

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

ক্যান্সারের ধরন	ক্যান্সারের মোকাবিলা করা
<ul style="list-style-type: none">• স্তন ক্যান্সার• বৃহদান্ত্রের ক্যান্সার• ফুসফুসের ক্যান্সার• প্রোস্টেট ক্যান্সার	<ul style="list-style-type: none">• যদি আপনার ক্যান্সার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা• খাবার সমস্যা এবং ক্যান্সার• জীবনের অবসান• আর্থিক সহায়তা - বেনিফিটসমূহ• আর্থিক সহায়তা - খরচ মেটানোর জন্য সাহায্য• স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস• ক্লাস্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যান্সার• ক্যান্সার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ• নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন
<h3>চিকিৎসা</h3> <ul style="list-style-type: none">• কেমোথেরাপি• রেডিওথেরাপি• সার্জারি	

এই তথ্য দেখতে, macmillan.org.uk/translations-এ যান

আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলুন।

আপনি **0808 808 00 00** নম্বরে বিনামূল্যে ম্যাকমিলান (Macmillan)-এ ফোন করতে পারেন এবং একজন দোভাষীর সাহায্যে আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলতে পারেন। আপনার উদ্বেগ ও চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো নিয়ে আপনি আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন। যখন আপনি কল করবেন শুধু ইংরেজিতে বলুন 'বাংলা'(বলুন "বেঙ্গলি")।

আমাদের অফিস সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

এই সকল তথ্য রচনা ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-এর ক্যান্সার তথ্য উন্নয়ন (Cancer Information Development) দল। একটি অনুবাদ কোম্পানি এটি বাংলায় অনুবাদ করেছে।

ম্যাকমিলান (Macmillan)-এর **অবসন্নতার মোকাবিলা করা** নামক পুস্তিকার ভিত্তিতে এই তথ্য অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। আমরা আপনাকে একটি কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু সম্পূর্ণ পুস্তিকাটি শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

এই তথ্য প্রাসঙ্গিক বিশেষজ্ঞেরা পর্যালোচনা করেছেন এবং আমাদের মেডিক্যাল এডিটর, ডক্টর টিম ইভসন (Dr Tim Iveson), কনসালট্যান্ট মেডিক্যাল অঙ্কোলজিস্ট এবং ম্যাকমিলান (Macmillan) চিফ মেডিক্যাল এডিটর তা অনুমোদন করেছেন।

প্যালিয়েটিভ কেয়ার নার্স টেরি ক্যাপেসি, এবং হেড অফ ক্লিনিক্যাল এফেক্টিভনেস, মারি কুরিকে ধন্যবাদ। সেই সব ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ জানাচ্ছি যারা এই তথ্য পর্যালোচনা করেছেন।

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলোর বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে cancerinformationteam@macmillan.org.uk ঠিকানায় আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

MAC15754_বাংলা



বিষয়বস্তুর পর্যালোচনা: অক্টোবর 2018

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত

আমরা সব সময় সঠিক তথ্য দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য সব রকমভাবে চেষ্টা করে থাকি কিন্তু প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল মেডিকেল গবেষণার বর্তমান অবস্থার প্রতিফলনের জন্য এর উপর নির্ভর করা উচিত হবে না। আপনি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বিগ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন। এই তথ্য বা তৃতীয় পক্ষের কোনো তথ্য, যেমন আমাদের লিংক করা ওয়েবসাইটের তথ্য, কোনো ভুল থাকার কারণে সৃষ্ট কোনো ক্ষতি বা হানির জন্য ম্যাকমিলান (Macmillan) কোনো দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করবে না।

© ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) 2018। ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। রেজিস্টার্ড অফিস: 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.