

થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર

આ માહિતી થકાવટ વિશે છે. થકાવટ એટલે ખૂબ થાક લાગવો. તે કેન્સર અથવા કેન્સરની સારવારને કારણે થઈ શકે છે.

નીચે લીટી કરેલા શબ્દો અંતમાં આપેલી શબ્દની યાદીમાં સમજાવામાં આવ્યા છે. શબ્દની યાદી અંગ્રેજીમાં શબ્દોના ઉચ્ચારણનો પણ સમાવેશ કરે છે.

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો જ્યાં તમે સારવાર લઈ રહ્યા હોવ ત્યાંના ચિકિત્સક અથવા નર્સને પૂછી શકો છો.

તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ને સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ફ્રીફોન **0808 808 00 00**, પર ફોન કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે (કહો “ગુજરાતી”).

ગુજરાતી ભાષામાં macmillan.org.uk/translations પર કેન્સર વિશે વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી આ વિશે છે:

- થકાવટ શું છે?
- થાક શેના કારણે લાગે છે?
- થાક પ્રબંધ કરવાની રીતો
- કામ પર થાકનો સામનો કરવો
- જેમને થાક લાગતો હોય એની સંભાળ લેવી
- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- શબ્દ સુચિ
- ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભ અને આભારદર્શન

થકાવટ શું છે?

થકાવટ ત્યારે હોય જ્યારે તમને મોટા ભાગના સમયે અથવા દરેક વખતે થાક લાગતો હોય. તે કેન્સર ધરાવતા લોકો માટે એક સામાન્ય સમસ્યા છે.

કેન્સર વગરની વ્યક્તિને થતી થકાવટ કરતા કેન્સર કારણે થતી થકાવટ અલગ હોય છે. કેન્સર ધરાવતા લોકો પ્રવૃત્તિ પછી વધુ ઝડપથી થાકનો અનુભવ કરે છે, અને આરામ કરવાથી અથવા ઊંઘવાથી થાકમાં રાહત થતી નથી.

મોટા ભાગના લોકો માટે, સારવાર પૂરી થયા પછી થકાવટની સ્થિતિમાં સુધારો થાય છે. પરંતુ કેટલાક માટે તે ઘણા મહિનાઓ કે વર્ષો સુધી પણ ચાલે છે. દરેક વ્યક્તિ અલગ છે અને દરેક વ્યક્તિ માટે કેટલો સમય થાક રહી શકે તે જાણવાની કોઈ રીત નથી.

થાક તમને જુદી રીતે અસર કરી શકે છે. થાકની થોડી સામાન્ય અસરો છે:

- તમારા વાળ સરખા કરવા અથવા પોશાક પહેરવા જેવી સરળ વસ્તુઓ કરવામાં મુશ્કેલી
- એવું લાગે કે તમારી પાસે કોઈ શક્તિ અથવા તાકાત નથી
- વસ્તુઓને ધ્યાન દેવામાં અને યાદ કરવામાં મુશ્કેલી
- વિચારવામાં, બોલવામાં અથવા નિર્ણયો લેવા મુશ્કેલી
- હળવી પ્રવૃત્તિ પછી શ્વાસ ચઢવો
- ચક્કર આવવા અથવા માથું દુખવાની અનુભૂતિ થવી
- ઊંઘવામાં મુશ્કેલી થવી (અનિદ્રા)
- સંભોગમાં રસ ગુમાવવો
- સામાન્ય કરતાં વધુ લાગણીશીલ હોવાનો અનુભવ થવો

જો તમને મોટા ભાગના વખતે થાકનો અનુભવ થાય તો તે નિરાશાજનક અને લાગણીભર્યું હોઈ શકે છે. તમારા અનુભવ વિશે તમારા ડોક્ટરો અને નર્સને જણાવવું મહત્વનું છે. તેઓ મદદ કરી શકે તેવા ઘણા રસ્તા છે. તમને મદદ કરી શકે તેવી પણ ઘણી બાબતો છે જે તમે પોતા માટે કરી શકો છો ઉદાહરણ તરીકે, શારીરિક રીતે સક્રિય થવામાં તમારી થાકમાં મદદ કરી શકે છે.

થાક શેના કારણે લાગે છે?

થાક આ કારણે લાગી શકે છે:

- કેન્સર
- કેન્સરની સારવાર
- એનેમિયા
- ખાવાની સમસ્યાઓ
- અન્ય આરોગ્ય સમસ્યાઓ
- કેન્સરની મનોવૈજ્ઞાનિક અસરો.

કેન્સર

- કેટલાક લોકો માટે, કેન્સરને કારણે થાક લાગી શકે છે.
- આ કેન્સરના લક્ષણોને લીધે થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કેન્સરથી પ્રવાહીનું નિર્માણ થવાથી તમારા શરીરના ભાગોમાં સોજો થઈ શકે છે. આનાથી તેમને ભાર લાગી શકે છે અને હલનચલન કરવામાં મુશ્કેલી થઈ શકે છે.
- તમને થાક લાગી શકે છે કારણ કે કેન્સરએ લાલ રક્ત કોષોની સંખ્યામાં ઘટાડો કર્યો છે. લાલ રક્ત કોશિકાઓની સંખ્યામાં ઘટાડાને એનેમિયા કહેવામાં આવે છે.
- કેન્સર જે સ્તન અથવા પ્રોસ્ટેટ કેન્સર જેવા હોર્મોન સ્તરોમાં પરિવર્તન લાવે છે, તે થાક ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

કેન્સરની સારવાર

- જો થાક કેન્સરની સારવારને કારણે લાગે, તો સામાન્ય રીતે સારવાર પૂરી થયા બાદ તેની

સ્થિતિમાં સુધારો થાય છે. પરંતુ કેટલાક લોકો માટે તે ઘણા મહિનાઓ કે વર્ષો સુધી પણ ચાલે છે.

- સર્જરી – સર્જરી બાદ થાક સામાન્ય રીતે થોડા સમય માટે જ હોય છે પરંતુ તે સર્જરીના પ્રકાર પર આધાર રાખે છે.
- કિમોથેરેપી અને રેડિયોથેરેપી – થાકની સ્થિતિ સામાન્ય રીતે સારવાર પૂરી થયાના 6 થી 12 મહિનામાં સુધારો થઈ જાય, પરંતુ ક્યારેક તે લાંબા સમય સુધી પણ ટકી શકે છે. ક્યારેક આ ઉપચાર લાંબા સમયની અસરો જેમ કે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અથવા હૃદયની સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે. આ તમને વધુ થાક લગાવી શકે છે. કિમોથેરેપી અને રેડિયોથેરેપી થી એનેમિયા પણ થઈ શકે છે.
- હોર્મોનલ થેરેપી અને લક્ષિત થેરેપી – આમાંની કેટલીક થેરેપી તમે તે લઈ રહ્યા હોય તે સમયે થકાવટનું કારણ બની શકે છે.

સર્જરી, કિમોથેરેપી, રેડિયોથેરેપી અને કેન્સરની આડઅસરો વિશે અમારી પાસે અન્ય ભાષાઓમાં વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે. macmillan.org.uk/translations ની મુલાકાત લો અથવા **0808 808 00 00** પર ફોન કરો.

એનેમિયા

રક્તમાં પૂરતા પ્રમાણમાં હિમોગ્લોબિન (Hb) ન હોવાને કારણે એનેમિયા થાય છે. હિમોગ્લોબિન લાલ રક્ત કોશિકાઓમાં જોવા મળે છે અને તે શરીરમાં ઓક્સિજન લઈ જાય છે, જે આપણને શક્તિ આપે છે. જો તમને એનેમિયા હોય તો તમને આ લાગી શકે

- થાક
- શ્વાસહીન
- ચક્કર આવવા અને માથું દુખવું.

એનેમિયા કિમોથેરેપી અથવા રેડિયોથેરેપીને કારણે થઈ શકે છે. તમને એનેમિયા છે કે કેમ તે તમારા ડોક્ટર તપાસી શકે છે. જો તમને તે હોય તો, તમને સારું લાગે તે માટે સારવારની જરૂર પડી શકે છે.

ખાવાની સમસ્યાઓ

તમે સામાન્ય રીતે લેતા હોય તેટલો ખોરાક ન લઈ શકો તો તે તમારામાં ઓછી શક્તિ અને થાક લાગવાનું કારણ બની શકે છે. જો તમને ખાવામાં સમસ્યા હોય, તો તમારા નર્સ અથવા ડોક્ટરને જણાવવું જરૂરી છે.

જો તમને ઊલ્ટી થતી હોય અને ખાઈ ન શકતા હો, તો તમારા ડોક્ટરને કહો. તેઓ તમને મદદ માટે દવા આપી શકે છે. જો તમે ઊલ્ટી માટે દવા ન લઈ શકો, અથવા ઊલ્ટીને કારણે તેને શરીરમાં ન રાખી શકો, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો. બીમારી-વિરોધી દવાઓ લેવાના અન્ય રસ્તાઓ છે.

અમારી પાસે ગુજરાતી માં ખોરાકની સમસ્યાઓ અને કેન્સર નામની એક ફેક્ટશીટ છે જે વધુ માહિતી આપે છે. macmillan.org.uk/translations ની મુલાકાત લો અથવા 0808 808 00 00 પર ફોન કરો.

દુખાવો

જો તમને દુખાવો થતો હોય તો તે થકાવટનું કારણ બની શકે છે. પીડાનાશક દવાઓ અને પીડા માટે અન્ય સારવારો પણ મદદ કરી શકે છે. જો તમારી પીડામાં રાહત થાય, તો તે તમારો થાક ઘટાડવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

અન્ય તબીબી સમસ્યાઓ

ડાયાબિટીસ, હૃદયની સમસ્યાઓ અથવા થાઈરોઈડની સમસ્યા પણ થાકમાં વધારો કરી શકે છે. અમુક વખત જો તમે અન્ય સમસ્યા માટે દવા લઈ રહ્યા હો, તો તેને કારણે પણ થાક લાગી શકે છે.

સ્નાયુ શક્તિ ગુમાવવી

જો તમને થાક લાગે છે, તો તમે સમય સાથે ઓછા સક્રિય થઈ શકો છો. જ્યારે તમારા સ્નાયુઓ નિયમિત રીતે ઉપયોગમાં લેવાતા નથી, ત્યારે તેઓ નબળા બને છે. નબળા સ્નાયુઓ હોવાનો અર્થ એ છે કે તમને સરળ કાર્યો કરવામાં મુશ્કેલી અને થાક પણ લાગે છે. તેનો અર્થ એ પણ હોઈ શકે છે કે તમે વધુ પડતા જોખમમાં છો.

શારીરિક રીતે સક્રિય થવું એ તમારા સ્નાયુની તાકાતને જાળવી રાખવાનો અને તમારી ઉર્જાને વધારવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

કેન્સરની ભાવનાત્મક અસરો

કેન્સરની ભાવનાત્મક અસરોથી થાક ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. જ્યારે કેન્સર હોય ત્યારે લોકો જુદી જુદી લાગણીઓ અનુભવે છે. તમે ચિંતિત, ઉદાસ અથવા ગુસ્સે થઈ શકો છો. અનુભવવાની કોઈ ખરી કે

ખોટી રીત નથી. ક્યારેક, મુશ્કેલ લાગણીઓ અનુભવવાથી ઊંઘવામાં મુશ્કેલી થઈ શકે છે. પછી પર્યાપ્ત ઊંઘ ન મેળવવાથી તમે વધુ થાકી શકો છો.

વાતચીત અને પૂરક થેરેપી સહિત વિવિધ પ્રકારના ભાવનાત્મક સમર્થન તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે.

થાક પ્રબંધ કરવાની રીતો

તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટીમ ઘણી રીતે મદદરૂપ બની શકે છે.

તમારી આરોગ્ય ટીમ સાથે તમારા થાક વિશે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. તેને સુધારવાની રીતો હોઈ શકે છે.

તમારા ડોક્ટર થકાવટના કારણો, જેમ કે એનેમિયા જેની સારવાર થઈ શકે છે તેની તપાસ કરશે. તેઓ તમારી તપાસ કરી શકે છે અને તમારા કેટલાક રક્ત પરીક્ષણો લઈ શકે છે. તેઓ તમે લઈ રહેલી દવાઓ પણ જોઈ શકે છે. આ તેઓ તેમનામાં ફેરફાર કરી શકે છે કે નહીં જે થકાવટમાં સુધારો કરી શકે છે તે ચકાસવા માટે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ ગોળીની માત્રા ઘટાડી શકે છે જેનાથી તમને ઊંઘ આવે.

થકાવટ માટે ડ્રગની સારવાર

હજી સુધી થકાવટ અટકાવવા અથવા સુધારવામાં મદદ કરવા માટે કોઈ ડ્રગની સારવાર નથી. સ્ટેરોઇડ્સ, જેનો ઉપયોગ અન્ય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓની સારવાર કરવા માટે થાય છે, તે ક્યારેક સહાયરૂપ થઈ શકે છે. પરંતુ તેમની આડઅસર હોઈ શકે છે, તેથી તમારે તમારા ડોક્ટર સાથે સંભવિત લાભો અને ગેરફાયદા વિશે વાત કરવી જોઈએ.

નવી અને વધુ સારી ડ્રગની સારવાર શોધવાનો પ્રયાસ કરવા માટે સંશોધન તપાસ કરવામાં આવે છે. એમાં થકાવટ માટે ડ્રગની સારવાર શામેલ છે. ઘણી હોસ્પિટલો હવે આ તપાસમાં ભાગ લે છે. તમે થકાવટની સારવાર માટે સંશોધન તપાસમાં ભાગ લઈ શકો છો કે નહીં તે વિશે તમારા ડોક્ટર સાથે ચર્ચા કરો.

સહકાર મેળવવો

જો તમને થકાવટનો સામનો કરવો મુશ્કેલ લાગે છે, તો તે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને કોઈ સમસ્યાઓને સમજાવવામાં સહાય કરી શકે છે.

તમને જે પ્રવૃત્તિઓ મુશ્કેલ લાગે છે તે વિશે તેઓને કહો. આ પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે સીડી પર ચઢવું, રસોઈ કરવી અથવા સ્નાન કરવું હોઈ શકે છે. જો કંઈપણ થાકને વધુ સારું અથવા ખરાબ બનાવે તો તેમને

જણાવો. તમે તમારી થાકની ડાયરી રાખવાનો પ્રયત્ન કરી શકો છો. ઉદાહરણ તરીકે, દિવસનો સમય જ્યારે તે ખરાબ હોય કે વસ્તુઓ જે તમને વધુ સારું લગાડવામાં મદદ કરે છે તે નોંધો. તમે તેને તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને બતાવી શકો છો.

અહીં કેટલાક પ્રશ્નો છે જે તમે પૂછવા માગી શકો છો:

- મારા થાકનું કારણ શું હોઈ શકે છે?
- શું કોઈ સારવાર છે કે જે મદદ કરી શકે છે?
- હું મારો થાક ઘટાડવા માટે શું કરી શકું?
- શું મારી દવાઓ મારા ઉર્જા સ્તરને અસર કરી શકે છે?
- કઈ મદદ ઉપલબ્ધ છે?

તમે કરી શકો તેવી વસ્તુઓ

તમારા થાકના પ્રબંધ માટે તમે જુદી જુદી વસ્તુઓ કરી શકો છો. આમાંથી કેટલીક વસ્તુઓ થાક ઓછો કરી શકે છે. અન્ય મુકાબલો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

આગળ આયોજન કરવું

જો તમને થાક હોય, તો આગળનું આયોજન ખુબ મહત્વપૂર્ણ છે. આ તમે હજુ પણ સૌથી વધારે કરવા ઈચ્છતા હોય તે વસ્તુઓ કરી શકો છો એની ખાતરી કરવામાં મદદ કરે છે.

- જ્યારે તમને સૌથી સારું લાગે અને તમને સૌથી વધુ થાક લાગે તેની નોંધવામાં મદદ માટે ડાયરીનો ઉપયોગ કરો.
- તમને ઓછો થાક લાગે તેવી શક્યતા હોય તે સમયે મોટા કામો કરવાનું આયોજન કરવાનો પ્રયાસ કરો.

પૃષ્ઠ 7 કુલ 23 મેકમિલન ફેક્ટ શીટ 2018: થાક (થકાવટ) અને કેન્સર (Macmillan fact sheet 2018: Tiredness (fatigue) and cancer)

- પ્રવૃત્તિના સમય પછી પૂરતો સમય આરામ કરવાનું આયોજન કરવાનો પ્રયાસ કરો.

તમારી પાસે વિચારવા માટે અન્ય લોકો હોય તો પણ, તમે તમારી જરૂરિયાતો અને પર્યાપ્ત આરામ મળે તેની સંભાળ રાખો છો તે અંગેની ખાતરી કરો.

આહાર

- સારો આહાર લેવાથી તમારી શક્તિમાં વધારો થવામાં મદદ મળી શકે છે. જો તમને ઓછી ભૂખ લાગતી હોય અથવા ખાવાની અન્ય સમસ્યા હોય તો હોસ્પિટલમાં ડાયેટિશિયનને મળવા માટે પૂછો. તેઓ તમને સલાહ આપી શકે છે કે ખાવા માટે સૌથી શ્રેષ્ઠ શું છે.
- જ્યારે તમને ભૂખ લાગી હોય ત્યારે ખાતરી કરો કે તમે બરાબર ખોરાક લો છો તમારે વધુ પ્રમાણમાં પીણાં લેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.
- તમે શું ખાઓ છો અને ક્યારે ખાઓ છો તેની દરરોજ ડાયરીમાં નોંધ કરો. તેથી તમે જાણી શકો કે અમુક ખોરાક લીધા બાદ તમને વધુ શક્તિ મળે છે કે કેમ. જો કોઈ વ્યક્તિ તમારા માટે ભોજન બનાવી શકે તો તે મદદરૂપ થઈ શકે છે. અથવા તમે તૈયાર ભોજન ખરીદી શકો છો અથવા તેવી સંસ્થાનો ઉપયોગ કરી શકો છો જે ભોજન ઘરે પહોંચાડતી હોય.

અમારી પાસે ગુજરાતીમાં સ્વસ્થ આહાર નામની એક ફેક્ટશીટ છે જે વધુ માહિતી આપે છે.

macmillan.org.uk/translations ની મુલાકાત લો અથવા 0808 808 00 00 પર અમને ફોન કરો.

શારીરિક પ્રવૃત્તિ

શારીરિક પ્રવૃત્તિ થાક ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. સક્રિય થવાથી મદદ મળી શકે છે

- તમારી ભૂખ વધારો
- તમને વધુ ઊર્જા આપશે
- તમારા સ્નાયુ મજબુત બનાવો
- ઊંઘ સુધારો.

સારવાર દરમિયાન અથવા પછી કેટલીક શારીરિક પ્રવૃત્તિ શરૂ કરવી સામાન્ય રીતે સલામત છે. જો તમે કેટલીક શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાનું નક્કી કરો છો, તો ખાતરી કરો કે તમે તેને સુરક્ષિત રીતે કરો

પૃષ્ઠ 8 કુલ 23 મેકમિલન ફેક્ટ શીટ 2018: થાક (થકાવટ) અને કેન્સર (Macmillan fact sheet 2018: Tiredness (fatigue) and cancer)

છો. જ્યારે તમારી સ્થિતિમાં સુધારો થઈ રહ્યો હોય ત્યારે પથારીમાં સૂવાને બદલે તમે ખુરશી ઉપર બેસીને પ્રારંભ કરી શકો છો. ધીમે ધીમે ઘરની આસપાસ ટૂંકા અંતર સુધી ચાલવાથી શરૂઆત કરો. તમને કેન્સરનું નિદાન થયું તે પહેલાં પણ જો તમે નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરતાં હોવ, તો પણ તમારે વધુ સાવચેત રહેવાની જરૂર પડી શકે છે.

ઘણી બધી રીતો છે જેનાથી તમે વધુ સક્રિય બની શકો છો, જેમાં શામેલ છે:

- તમારા ઘરમાં વધુ કામ કરવા, જેમ કે ઘરકામ અથવા બાગકામ
- કામ, દુકાન અથવા મિત્રોને મળવા માટે ચાલતા અથવા સાયકલ પર જવું
- યોગ અથવા તાઈ ચી જેવી વ્યાયામ કસરતો.

જો તમને અસ્વસ્થતા લાગે હાંફ ચડે, અથવા પીડા થતી હોય તો કસરત કરશો નહીં. જો તમને અસ્વસ્થતા લાગે તો તમારા ડોક્ટરને જણાવો.

તમે કોઈપણ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાનું ચાલુ કરો અથવા તમે તેમાં વધારો કરો તે પહેલાં, આરોગ્ય સંભાળના નિષ્ણાંત પાસેથી સલાહ મેળવવી મહત્વપૂર્ણ છે. તમારા કેન્સર નિષ્ણાંત અથવા જીપી (GP) તમને ફીઝીયોથેરાપીસ્ટ પાસે જવાની ભલામણ કરી શકે છે. તેઓ તમને તમારી શારીરિક ક્ષમતા અને સ્નાયુની મજબૂતાઈ વધારવામાં મદદ કરી શકે છે.

ઊંઘ

તમારા થાકને કારણે તમને બધાં સમયે ઊંઘ આવે છે. પરંતુ ઊંઘની નિયમિતતા રાખવી એ મહત્વપૂર્ણ છે. મોટાભાગના લોકો દરરોજ રાત્રે 6 થી 8 કલાક ઊંઘવાનો પ્રયત્ન કરે છે. સારી ગુણવત્તાની ઊંઘ થાકમાં મદદ કરી શકે છે. તે દિવસ દરમિયાન તમારી ઊંઘની જરૂરિયાત પણ ઘટાડી શકે છે.

રાત્રે સારી ઊંઘ માટે ટીપ્સ:

- દરરોજ લગભગ નિયત સમયે જ ઉંઘવાનું અને જાગવાનું રાખો.
- ઊંઘ વગરની રાત પછી દિવસે મોડે સુધી ઊંઘવાનો પ્રયત્ન ન કરો. આનાથી ઊંઘની પેટર્ન વિક્ષેપિત થઈ શકે છે.

- ચાલવા જેવા નમ્ર વ્યાયામ કરવાનો પ્રયાસ કરો. આ તમને કુદરતી રીતે થાકેલા અને ઊંઘ માટે તૈયાર થવામાં મદદ કરી શકે છે.
- તમારા મનને વાંચન, રમતો અથવા કોયડાઓ જેવી પ્રવૃત્તિઓ સાથે વ્યસ્ત રાખો. આ તમને કુદરતી રીતે ઊંઘવા માટે તૈયાર થવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.
- ઝોકાં તમને કેવી રીતે અસર કરે છે તે વિશે જાગૃત રહો. કેટલાક લોકોને લાગે છે કે દિવસના સમયે ઝોકાં તેમને રાત્રે ઊંઘવામાં વધુ સારી રીતે મદદ કરે છે, જ્યારે અન્ય લોકો તે પછી ઓછું ઊંઘે છે.
- સ્ટેરોઇડ્ઝથી ઊંઘની સમસ્યાઓ થઈ શકે છે. જો તમે સ્ટેરોઇડ્ઝ લેતાં હોય તો, તમે તમારા ડોક્ટરને તે દિવસ દરમિયાન વહેલા લેવા માટે પુછો.

ભાવનાત્મક ટેકો

સલાહ આપવી

થાક તમારી લાગણીઓને અસર કરી શકે છે. તે તમને વધારે ચિંતિત અથવા ઉદાસીનો અનુભવ કરાવી શકે છે. જો તમે ભાવનાત્મક રીતે સંઘર્ષ કરી રહ્યા છો, તો તમને સલાહ લેવી મદદરૂપ થઈ શકે છે. કાઉન્સેલરને સાંભળવા માટેની તાલીમ આપવામાં આવી હોય છે. તેઓ તમને મુશ્કેલ લાગણીઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

ઘણી હોસ્પિટલમાં કાઉન્સેલર અથવા કર્મચારીઓ હોય છે કે જેઓને કેન્સરથી અસરગ્રસ્ત લોકોને લાગણીશીલ ટેકો આપવા માટે ખાસ તાલીમ આપવામાં આવે છે. તમારા કેન્સર ડોક્ટર અથવા નિષ્ણાંત નર્સ તમને કઈ સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે તે કહી શકે છે. તેઓ તમને સંદર્ભ પણ આપી શકે છે. કેટલાક GP પાસે તેમની પ્રેક્ટિસમાં કાઉન્સેલર હોય છે, અથવા તેઓ કોઈને તમારી ભલામણ કરી શકે છે.

સહાય સમૂહો

કેટલાક લોકોને થાકથી પીડાતી અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે વાતચીત કરવામાં તે મદદરૂપ લાગે છે યુકે માં મોટા ભાગના વિસ્તારોમાં સહાય સમૂહો છે. તેઓ ક્યારેક આરોગ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિકની આગેવાનીમાં હોય શકે છે. સમૂહના અન્ય સભ્યો તમારા જેવી જ સ્થિતિમાં હોઈ શકે છે.

તમારા વિસ્તારમાં સહાય સમૂહ વિશે જાણવા તમે 0808 808 00 00 પર અમારી મેકમિલન સપોર્ટ લાઇન (Macmillan Support Line) ને ફોન કરી શકો છો. અમે તેવા સહાય સમૂહ શોધવાનો પ્રયત્ન કરીશું જેમાં લોકો, તમે બોલતા હોય તે ભાષા બોલતા હોય.

પૂરક થેરેપી

પૂરક થેરેપી એ ઉપચાર અથવા પ્રવૃત્તિઓ છે જે તમને વધુ સારો અનુભવ કરાવી શકે છે. તેઓ કેન્સરની સારવાર કરતા નથી. વિવિધ પૂરક થેરેપી છે જે થાકમાં મદદ કરી શકે છે, જેમ કે:

- આરામ
- મસાજ થેરેપી
- યોગ.

આમાંની કેટલાક થેરેપી NHS પર ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે. તમારા GP તમને વધુ વિગતો આપી શકે છે. તમે કેન્સર સપોર્ટ ગ્રૂપ દ્વારા પણ તેમને મેળવી શકો છો.

સલામત રહેવા માટે, ચિકિત્સકની લાયકાત અને અનુભવને તપાસવા મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમને આ સાથે મદદની જરૂર હોય, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછો અથવા 0808 808 0000 પર મેકમિલન સપોર્ટ લાઇન (Macmillan Support Line) પર કોલ કરો.

પૂરક થેરેપીનો ઉપયોગ કરતા પહેલા, તમારા નિષ્ણાંત ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો. કેટલીક થેરેપી તમારી કેન્સરની સારવારને અસર કરી શકે છે.

રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓનું વ્યવસ્થાપન કરવા માટેની ટીપ્સ

જો તમને ઘરે વસ્તુઓ સાથે મદદની જરૂર હોય તો તમે કુટુંબ, મિત્રો અને પડોશીઓને પૂછવામાં સમર્થ થઈ શકો છો. સહાય નેટવર્ક બનાવવું એક મોટો ફરક લાવી શકે છે. જો તમને હંમેશાં એવું લાગતું હોય કે તમે સારી રીતે સામનો કરી રહ્યાં છો, તો તમારા કુટુંબ અને મિત્રોને કદાચ ખબર નહીં હોય કે તમને કેટલી મદદની જરૂર છે. અથવા તેઓ તમે સહાય માટે પૂછો તેની રાહ જોઈ રહ્યાં હોય.

એવી કેટલીક વસ્તુઓ છે જે તમે કરી શકો છો જે રોજિંદા કાર્યોમાં સહાય કરી શકે છે.

ઘરની સંભાળ

- કામોને અઠવાડિયાના સમયગાળામાં વહેંચી દેવા એક જ સમયે બહુ વધારે કામ કરવાના બદલે દરરોજ થોડું ધરનું કામ કરવું.
- જો શક્ય હોય તો, અન્ય લોકોને મહેનતનું કામ કરવા માટે પૂછો, જેમ કે બાગકામ.
- જો તમે કરી શકો, તો કેટલાક કાર્યો કરવા માટે બેસો.
- જો શક્ય હોય તો, મદદ કરવા માટે સફાઈ કરનારને નિયુક્ત કરો. આ ખર્ચાળ હોઈ શકે છે. તમે સામાજિક સેવાઓ તરફથી ઘરે મદદ મેળવી શકો છો.

ખરીદી

- જો શક્ય હોય તો, વધારાની મદદ માટે કરિયાણાની ખરીદી કરવા મિત્ર અથવા કુટુંબના સભ્ય સાથે જાવ.
- મોટાભાગના મોટા સુપરમાર્કેટ ઓનલાઇન ખરીદી ઓફર કરે છે જે તમારા ઘરે પહોંચાડી શકાય છે.
- ખરીદી ટ્રોલીનો ઉપયોગ કરો જેથી તમારે ભારે ટોપલી ઊંચકવાની જરૂર ન પડે. વ્હીલવાળી શોપિંગ બેગ ખરીદી અને વસ્તુઓ ઘર સુધી પહોંચાડવામાં મદદ કરી શકે છે.
- ઓછા વ્યસ્ત સમયે ખરીદી કરો.
- દુકાનના કર્મચારીને કરિયાણું પેક કરવા અને કાર સુધી લઈ જવામાં મદદ કરવા માટે પૂછો.

ભોજન તૈયાર કરવું

- જ્યારે તમે સૌથી વધુ થાકેલા હોવ ત્યારે તૈયાર ભોજન અથવા પહેલાં-રાંધેલો ખોરાક લેવાનો પ્રયત્ન કરો.
- જો તમે કરી શકો છો તો, ભોજન તૈયાર કરતી વખતે નીચે બેસો.
- જ્યારે તમને ઓછા થાકેલા હોવ ત્યારે વધારે ભોજન અથવા બેવડો ભાગ તૈયાર કરો અને તમને જરૂર પડે તે સમય માટે તેને ફ્રીઝ કરો.

નહાવું અને તૈયાર થવું

- જો તમે કરી શકો છો તો કુવારા નીચે ઊભા રહેવાને બદલે સ્નાન કરવાં બેસો, કારણ કે આનાથી ઊર્જા બચાવવામાં મદદ મળી શકે છે.

- જો તમે કરી શકો છો તો ખૂબ લાંબો સમય ઉભા રહેવાનું ટાળવા માટે કુવારામાં બેસો. વ્યવસાયી ચિકિત્સક તમને કુવારા બેઠક મેળવવામાં મદદ કરવા સક્ષમ હોય શકે છે.

વ્યવસાયિક થેરેપિસ્ટ

વ્યવસાયિક થેરેપિસ્ટ એવા લોકોની સહાય કરે છે જેમને હરવા ફરવા અથવા રોજિંદા કાર્યો જેમ કે કપડા પહેરવા, કપડાં ધોવાં અને રાંધવાનું કામ. વસ્તુઓને વધુ સરળતાથી કરવા માટેની રીતો શોધવા માટે તેઓ તમારાં ઘરે મુલાકાત લેવાં સક્ષમ હોય શકે છે. તમારા કેન્સર ડોક્ટર, નિષ્ણાંત નર્સ અથવા GP વ્યવસાયિક ચિકિત્સકને તમારી ભલામણ કરી શકે છે.

બાળસંભાળ

જો તમારું કુટુંબ હોય તો, થાકનો સામનો કરતી વખતે તમને તેમની સંભાળ રાખવામાં મુશ્કેલી આવી શકે છે. જ્યારે તમે તમારી સામાન્ય કૌટુંબિક પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં અસમર્થ હોવ ત્યારે તે અસ્વસ્થ બનાવી શકે છે. બાળસંભાળ સરળ બનાવવા માટે તમે:

- તમારા બાળકોને સમજાવો કે તમને અવારનવાર થાક લાગે છે અને તમે જે તેમની સાથે પહેલા કરતાં હતાં તેવું હવે કરવા સક્ષમ બનશો નહીં.
- તમારા બાળકો સાથે બેસીને કરી શકાય તેવી પ્રવૃત્તિઓની યોજના બનાવો - ઉદાહરણ તરીકે, બોર્ડ ગેમ રમવી અથવા કોયડા ઉકેલવા.
- જ્યારે બાળકો રમતા હોય ત્યારે તમે બેસી શકો તેવી જગ્યાએ પ્રવૃત્તિઓ યોજવાનો પ્રયાસ કરો.
- નાના બાળકોને ઉઠાવવાથી બચો - તેના બદલે પ્રામ અથવા પુશચેયરનો ઉપયોગ કરો.
- તમારા બાળકોને કેટલાક ઘરેલું કાર્યોમાં સામેલ કરવાનો પ્રયાસ કરો.

- કુટુંબ અને મિત્રો તરફથી મદદ માંગો અને સ્વીકારો.

ડ્રાઇવિંગ

જો તમે ખૂબ થાકેલા હોવ તો ડ્રાઇવિંગ મુશ્કેલ અને જોખમી હોઈ શકે છે. તમે સામાન્ય કરતા ઓછાં સાવધ હોય શકો છો, અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં ઓછાં સક્ષમ હોય શકો છો. તમારો પ્રતિક્રિયા સમય પણ ઘટાડવામાં આવશે. તમને આ ટિપ મદદરૂપ થઈ શકે છે:

- જો તમને ખૂબ થાક લાગ્યો હોય તો વાહન ન ચલાવશો.
- જો શક્ય હોય તો, તમારા મિત્ર અથવા સંબંધીને તમને લઈ જવા માટે કહો.
- જો તમારે હોસ્પિટલની મુલાકાત પર જવાની જરૂર હોય તો, તમારા નર્સ અથવા ડોક્ટરને કોઈ હોસ્પિટલ પરિવહન ઉપલબ્ધ હોય તો તેના વિશે પુછો જેથી તમારે ડ્રાઇવ ન કરવું પડે.
- જો તમને ડ્રાઇવ કરતી વખતે ઊંઘ આવતી હોય તેવું લાગે તો, એક સુરક્ષિત જગ્યા પર ઉભા રહો અને વિરામ લો.

કામ પર થાકનો સામનો કરવો

થાક તમે જે રીતે કામ કરો છો તેના પર અસર કરે છે તેવું તમે અનુભવી શકો છો.

કોઈપણ કેન્સર ધરાવનાર વ્યક્તિ ઇકવાલીટી એક્ટ 2010 દ્વારા સુરક્ષિત છે. તેનો અર્થ થાય છે કે નોકરીદાતા કેન્સર ધરાવતી વ્યક્તિ સાથે ગેરવાજબી વ્યવહાર કરી શકતા નથી. આનો અર્થ એ પણ થાય છે કે, કેન્સર ધરાવનાર લોકોને આધાર આપવા માટે નોકરીદાતા પાસેથી કામ પર વ્યાજબી ગોઠવણીની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

તમે તમારા નોકરીદાતા સાથે નીચેના વિશે વાત કરી શકો છો:

- તમારા કલાકો બદલવા, અથવા ઓછું કામ કરવા
- તમારા શરૂઆતના અને સમાપ્તિના કલાક બદલવા જેથી તમે ઓછા વ્યસ્ત સમય દરમિયાન કામ પર આવવા અને કામ પર થી જવા માટેની મુસાફરી કરી શકો.
- તમારા કેટલાક કામ સહકાર્યકરો સાથે શેર કરો
- જ્યાં તમે કાર્ય કરો છો ત્યાં પાર્કિંગની જગ્યા નજીક હોવી જોઈએ

- સંમત સમયે ઘરેથી કામ કરવું
- જો તમારા કામમાં શારિરીક પ્રવૃત્તિ અથવા વજન ઉપાડવાનો શામેલ હોય તો હળવા કામ કરવા.

તમારા સહકાર્યકરોને થાકની અસરો સમજાવવાથી કામ પર તમારા થાકનું સંચાલન કરવામાં પણ તમને મદદ મળી શકે છે. કેટલાંક લોકોને એ સમજાવવું અઘરું થઈ શકે છે કે તમે કેટલા થાકી ગયા છો, ખાસ કરીને જો તમે સ્વસ્થ દેખાતાં હોવ.

જો તમે સ્વ રોજગાર છો, તો તમે જે દાવા માટે હકદાર હોઈ શકો છો તેવા લાભો વિશે કાર્ય અને પેન્શન વિભાગ સાથે વાત કરવાથી મદદ મળી શકે છે. અમારી પાસે ગુજરાતીમાં નાણાંકીય સહાય - લાભો નામની એક ફેક્ટશીટ છે જે વધુ માહિતી આપે છે. macmillan.org.uk/translations ની મુલાકાત લો અથવા **0808 808 00 00** પર અમને ફોન કરો.

જેમને થાક લાગતો હોય એની સંભાળ લેવી

ઘણાં લોકો કુટુંબના સભ્ય, ભાગીદાર, મિત્ર અથવા પડોશી જેને થાક લાગ્યો છે તેને મદદ કરે છે. થાકેલાં કોઈની સંભાળ લેવાથી ઘણી વસ્તુઓ થઈ શકે છે, જેમ કે વ્યક્તિગત સંભાળ, પરિવહન અથવા મુલાકાત ગોઠવવામાં સહાય કરવી.

જો તમે થાકેલાં કોઈની સંભાળ રાખતા હોવ, તો ઘણી સરળ વસ્તુઓ છે જે તમે મદદ માટે કરી શકો છો:

- સ્વીકારો કે થાક તમારા બન્ને માટે મુશ્કેલ છે.
- વ્યક્તિને તેમના થાકની ડાયરી રાખવામાં સહાય કરો. ઉદાહરણ તરીકે, દિવસનો સમય જ્યારે તે ખરાબ હોય કે વસ્તુઓ જે તેમને વધુ સારું લગાડવામાં મદદ કરે છે તે નોંધો. આ તમને બંનેને જોવામાં મદદ કરશે કે ક્યારે થાકેલા વ્યક્તિને વસ્તુઓ કરવાની શક્તિ ઓછી હોય છે.
- તમે સંભાળ લઈ રહ્યાં છો તે વ્યક્તિને મદદ કરવા માટે વધુ સક્રિય રહો અથવા તેમના આહારમાં ફેરફાર કરો.

તમે જેમની સંભાળ લો છો તે વ્યક્તિ સાથે તમે હોસ્પિટલમાં મુલાકાત માટે પણ જઈ શકો છો. તમે સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટીમને સમજાવવા તેમની મદદ કરી શકો છો કે થાક કેવી રીતે તમને બન્નેને અસર

કરે છે. તમે તેમને વ્યક્તિની થાક ડાયરી બતાવી શકો છો અને મદદ કરવા તમે બીજું શું કરી શકો છો તેની સલાહ આપવા કહો.

તમારી સંભાળ રાખવી

જ્યારે તમે કોઈ બીજાની સંભાળ રાખતા હોવ ત્યારે તમારી સંભાળ રાખવી પણ મહત્વપૂર્ણ છે. ખાતરી કરો કે તમે તમારી પોતાની સ્વાસ્થ્ય મુલાકાતો પૂર્ણ કરો છો. આમાં તમને જરૂરી કોઈપણ રસીઓ શામેલ છે, જેમ કે ફ્લૂ જાબ. જો તમે નિયમિતપણે કોઈ દવાઓ લઈ રહ્યા હોવ, તો તમારી પાસે આનો પુરવઠો હોય તે મહત્વપૂર્ણ છે.

જો તમે કરી શકો છો, તો આનો પ્રયાસ કરો:

- વિરામ લો
- સારી રીતે ખાઓ
- સક્રિય રહો
- રાતની સારી ઊંઘ મેળવો
- તમારા માટે કેટલીક મદદ મેળવો - કદાચ સહાય જૂથમાં અન્ય સંભાળ લેનાર સાથે વાત કરીને.

તમારા વિસ્તારમાં સહાય સમૂહ વિશે જાણવા તમે 0808 808 00 00 પર અમારી મેકમિલન સપોર્ટ લાઈન (Macmillan Support Line) ને ફોન કરી શકો છો. અમે તેવા સહાય સમૂહ શોધવાનો પ્રયત્ન કરીશું જેમાં લોકો, તમે બોલતા હોય તે ભાષા બોલતા હોય.

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) અહીં તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે છે. તમે અહીંથી સહાયતા મેળવી શકો છો:

- મેકમિલન સપોર્ટ લાઈન (Macmillan Support Line) (0808 808 00 00). તમે તમારી

પૃષ્ઠ 16 કુલ 23 મેકમિલન ફેક્ટ શીટ 2018: થાક (થકાવટ) અને કેન્સર (Macmillan fact sheet 2018: Tiredness (fatigue) and cancer)

ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો, તે માટે અમારી પાસે દુભાષિયા છે. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તમને તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ અથવા નાણાકિય સહાય વિશે માહિતી અથવા તમારી લાગણી વિશે પણ વાત કરી શકીએ છીએ. ફોન લાઈન સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી છે.

- મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ (macmillan.org.uk). અમારી સાઇટમાં કેન્સર અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે ઘણી બધી અંગ્રેજી માહિતી ઉપલબ્ધ છે. અન્ય ભાષામાં વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર ઉપલબ્ધ છે.
- માહિતી અને સહાયક સેવાઓ. માહિતી અને સહાયક સેવાઓ પર, તમે કેન્સર સહાય નિષ્ણાંત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. macmillan.org.uk/informationcentres પરથી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હોસ્પિટલમાં કેન્દ્ર હોઈ શકે છે.
- સ્થાનીય સહાયતા જૂથ – સહાયતા જૂથમાં તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે વાત કરી શકો છો. macmillan.org.uk/supportgroups પર તમારી નજીકમાં એક જૂથ શોધો અથવા અમને ફોન કરો.
- મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી – તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે macmillan.org.uk/community પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો.

શબ્દ સુચિ

શબ્દ (ગુજરાતી)	અંગ્રેજીમાં	અંગ્રેજીમાં કેવી રીતે કહેવું (અંગ્રેજી)	અર્થ
એનેમિયા	Anemia	એનેમિયા	તમારા લોહીમાંના લાલ રક્ત કોષોની સંખ્યામાં ઘટાડો.
કાઉન્સેલર	Counselor	કાઉન્સેલર	કોઈ જે લોકોને તેમની લાગણી અથવા વ્યક્તિગત સમસ્યાનો સામનો કરવામાં મદદ કરવા માટે તાલીમ પામેલા હોય છે.
કિમોથેરાપી	Chemotherapy	કિમોથેરાપી	કેન્સર સારવાર જે કેન્સરના કોષો મારવા માટે ડ્રગનો ઉપયોગ કરે છે.
કોશિકાઓ	Cells	સેલ્સ	નાના ઇમારતના એકમો જે આપણા શરીરમાં અંગો અને પેશીઓ બનાવે છે.
ડાયાબિટીસ	Diabetes	ડાયાબિટીસ	એવી સ્થિતિ જેમાં લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ ખૂબ ઊંચુ હોય છે, કારણ કે શરીર યોગ્ય રીતે તેનો ઉપયોગ કરતું નથી.
ડાયેટિશિયન	Dietician	ડાયેટિશિયન	ખોરાક અને પોષણના નિષ્ણાંત. તેઓ તમને જણાવી શકે છે કે ક્યા ખોરાક તમારા માટે શ્રેષ્ઠ છે. જો તમને તમારા આહારમાં સમસ્યા હોય તો પણ તેઓ તમને સલાહ આપી શકે છે.
તાઈ ચી	Tai Chi	તાઈ ચી	કરસતનો એક પ્રકાર જેમાં ધીમા હલન-ચલન સાથે ઊંડા શ્વાસ અને રિલેક્સેશનનો સમાવેશ થાય છે.

MACMILLAN CANCER SUPPORT

થાઇરોઇડ	Thyroid	થાઇરોઇડ	લોહીમાં હોર્મોન્સ મુક્ત કરતી ગળામાં રહેલી એક ગ્રંથી.
ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ	Physiotherapist	ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ	એક વ્યાવસાયિક જે માંદગી અથવા ઈજા માંથી સાજા કરવા માટે હલચાલ અથવા કસરત દ્વારા મદદ કરે છે.
ભૂખ	Appetite	એપેટાઇટ	જ્યારે તમને લાગે કે તમે ખોરાક ખાવા માંગો છો.
માલિશ	Massage	મસાજ	એક પૂરક ઉપચાર જેમાં તણાવમાં રાહત માટે સ્પર્શ અને નરમ દબાણનો ઉપયોગ થાય છે.
યોગ	Yoga	યોગા	એક પ્રકારની કસરત જેમાં હળવું ખેંચાણ, ઊંડા શ્વાસ અને હલન-ચલનનો સમાવેશ થાય છે.
રેડિયોથેરાપી	Radiotherapy	રેડિયોથેરાપી	કેન્સરની સારવાર જેમાં કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે ઉચ્ચ ઊર્જાના કિરણો, જેમ કે એક્સ-રે વાપરવામાં આવે છે.
લક્ષિત થેરાપી	Targeted Therapy	ટાર્ગેટેડ થેરાપી	કેન્સર સારવાર જે કેન્સરના કોષોને લક્ષ્ય બનાવવા અને તેના પર હુમલો કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરે છે.
વાજબી ગોઠવણો	Fair Adjustments	ફેર એડજસ્ટમેન્ટ	તમારા કામમાં પરિવર્તન કે જે તમારા નોકરીદાતા તમને કામ પર રહેવા અથવા કામ પર પાછા ફરવા માટે પરવાનગી આપવા કરે છે. કાચદાઓ કે જે લોકોને ભેદભાવથી રક્ષણ આપે છે તે કહે છે કે તમારા નોકરીદાતાને ચોક્કસ

MACMILLAN CANCER SUPPORT

			પરિસ્થિતિઓમાં આ ફેરફારો કરવા આવશ્યક છે.
શસ્ત્રક્રિયા	Surgery	સર્જરી	કેન્સરનો તમામ ભાગ અથવા થોડો ભાગ દૂર કરીને કરવામાં આવતી કેન્સરની સારવાર. આને ઓપરેશન તરીકે પણ કહી શકાય છે.
શ્વાસહીનતા	Breathlessness	બ્રીથલેસનેસ	શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અથવા ખુબ ઝડપથી શ્વાસ લેવો.
સ્ટેરોઇડ	Steroid	સ્ટેરોઇડ	દવા કે જે અમુક લોકો તેમના કેન્સરની સારવારના ભાગ રૂપે મેળવે છે.
હોર્મોન	Hormone	હોર્મોન	શરીર દ્વારા બનાવવામાં આવતો પદાર્થ કે જે અવયવો કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે નિયંત્રિત કરે છે. અલગ-અલગ પ્રકારના હોર્મોન હોય છે.
હોર્મોનલ થેરાપી	Hormonal Therapy	હોર્મોનલ થેરાપી	કેન્સરની સારવાર જે શરીરમાં હોર્મોનને પ્રભાવિત કરીને કાર્ય કરે છે.

ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેની બાબતો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કેન્સરના પ્રકારો	કેન્સરનો સામનો કરવો
<ul style="list-style-type: none">સ્તનનું કેન્સરમોટા આંતરડાનું કેન્સરફેફસાનું કેન્સરપ્રોસ્ટેટ કેન્સર	<ul style="list-style-type: none">જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકાખાવાની સમસ્યા અને કેન્સરજીવનનો અંતનાણાંકીય સહાય - લાભોનાણાંકીય સહાય - ખર્ચ માટે સહાયસ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવોથાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સરકેન્સરની સારવારની આડઅસરોપોતાની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો
સારવારો	
<ul style="list-style-type: none">કિમોથેરેપીરેડિયોથેરેપીશસ્ત્રક્રિયા	

આ માહિતી જોવા માટે macmillan.org.uk/translations પર જાઓ

અમારી સાથે ગુજરાતીમાં વાત કરો

તમે મેકમિલન (Macmillan) ને 0808 808 00 00 પર નિ:શુલ્ક ફોન કરી શકો છો અને દુભાષિયાની મદદ દ્વારા ગુજરાતીમાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે તમારી ચિંતા અને તબીબી પ્રશ્નો વિશે અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે ફોન કરો ત્યારે ફક્ત અંગ્રેજીમાં ગુજરાતી(કહો "ગુજરાતી").

અમે સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છીએ.

સંદર્ભ અને આભારદર્શન

આ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ (Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team) દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. અનુવાદ કંપની દ્વારા તેનો ગુજરાતી માં અનુવાદ કરવામાં આવ્યો છે.

આપેલ માહિતી મેકમિલન (Macmillan) પુસ્તિકા થાકનો મુકાબલો કરવોપર આધારિત છે. અમે તમને તેની નકલ મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તક તો ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી ની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને અમારા મુખ્ય મેડિકલ સંપાદક, ડો. ટિમ આઈવેસન (Dr Tim Iveson), કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ અને મેકમિલન (Macmillan) ચીફ મેડિકલ સંપાદક દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવ્યું છે.

ટેરી કાપેચી (Terry Capecci), પેલિએક્ટીવ કેર નર્સ અને જેન ઈએડીસ (Jane Eades), ક્લિનિકલ અસરકારકતાના મુખ્ય, મેરી ક્યુરી (Marie Curie) ને આભાર. કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી તમામ માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમારા દ્વારા ઉપયોગ કરાતાં સ્ત્રોતો વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને cancerinformationteam@macmillan.org.uk પર અમારો સંપર્ક કરો

MAC15754_ગુજરાતી



સાહિત્યની સમીક્ષા કરવામાં આવી:

સપ્ટેમ્બર 2018

અમે જે માહિતી પૂરી પાડી રહ્યાં છીએ તે ચોક્કસ છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે પૂરતા પ્રયત્નો કરેલ છે પરંતુ તબીબી સંશોધનની વર્તમાન પરિસ્થિતિને દર્શાવવા માટે તેના પર આધાર રાખવો ન જોઈએ, જે સતતપણે બદલતી રહે છે. જો તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે ચિંતિત હોવ, તો તમારે તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. મેકમિલન (Macmillan) આ માહિતીમાં અથવા તૃતીય પક્ષની માહિતી જેમ કે અમે જે વેબસાઇટને લિંક કરીએ છીએ તે માહિતીની અચોક્કસાઈમાંથી પરિણમતી કોઈ પણ ખોટ અથવા નુકસાન માટે જવાબદારી સ્વીકારી શકશે નહીં.

પૃષ્ઠ 22 કુલ 23 મેકમિલન ફેક્ટ શીટ 2018: થાક (થકાવટ) અને કેન્સર (Macmillan fact sheet 2018: Tiredness (fatigue) and cancer)



© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2018. ઇંગલેન્ડ અને વેલ્સ (261017),
સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં નોંધાયેલ ચેરિટી સંસ્થા. નોંધાયેલી ઓફિસ 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.