

## Zmęczenie (uczucie wyczerpania) a nowotwór

Niniejsza broszura zawiera informacje na temat wyczerpania. Wyczerpanie to bardzo duże zmęczenie. Może być spowodowane samą chorobą nowotworową lub metodami jej leczenia.

Wszystkie podkreślone słowa wyjaśniono w wykazie pojęć na końcu broszury. Wykaz pojęć obejmuje także ich wymowę w języku angielskim.

Odpowiedzi na wszelkie pytania dotyczące przedstawionych tutaj informacji można uzyskać od lekarza lub pielęgniarki w szpitalu, w którym odbywa się leczenie.

Można także zadzwonić do organizacji Macmillan Cancer Support pod darmowy numer telefonu **0808 808 00 00**, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9.00 do 20.00. Dostępna jest pomoc tłumaczy, więc można skontaktować się z nami w swoim języku ojczystym. Po połączeniu się z naszą linią należy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się kontynuować rozmowę (proszę powiedzieć „połysz” (po polsku)).

Więcej informacji na temat chorób nowotworowych w języku polskim znajduje się na stronie: [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).

### Niniejsza broszura zawiera informacje na następujące tematy:

- Czym jest uczucie wyczerpania?
- Co jest przyczyną uczucia wyczerpania?
- Co robić w przypadku uczucia wyczerpania?
- Sposoby radzenia sobie z uczuciem wyczerpania w pracy
- Opieka nad osobą odczuwającą wyczerpanie
- Jak organizacja Macmillan może pomóc?
- Wykaz pojęć
- Więcej informacji w języku polskim
- Źródła i podziękowania

## Czym jest uczucie wyczerpania?

Uczucie wyczerpania to stan, w którym osoba czuje się bardzo zmęczona przez większość czasu lub przez cały czas. To powszechny problem wśród osób chorych na raka.

Uczucie wyczerpania powodowane przez chorobę nowotworową różni się od zmęczenia, którego doświadcza osoba zdrowa. Osoby chore na nowotwór mogą męczyć się szybciej, a odpoczynek i sen nie eliminują uczucia zmęczenia.

Większość osób przestaje się szybko męczyć po zakończeniu leczenia. Czasami jednak taki stan może utrzymywać się przez miesiące, a nawet lata. Każda osoba jest inna, więc nie można przewidzieć, jak długo ktoś może odczuwać wyczerpanie.

Uczucie wyczerpania może wpływać na różne osoby w różny sposób. Niektóre powszechne skutki uczucia wyczerpania to:

- trudności przy wykonywaniu różnych rzeczy, takich jak czesanie czy ubieranie się
- odczucie braku energii lub siły
- problemy z koncentracją lub pamięcią
- problemy z myśleniem, mówieniem lub podejmowaniem decyzji
- uczucie braku tchu po lekkim wysiłku
- zawroty głowy
- problemy ze snem (bezsenność)
- utrata zainteresowania seksem
- bycie bardziej emocjonalnym niż zazwyczaj.

Odczuwanie zmęczenia przez większość czasu może być frustrujące i przytłaczające. Ważne jest, aby opowiedzieć lekarzom i pielęgniarce o swoich odczuciach. Być może będą w stanie złagodzić te dolegliwości. Są też rzeczy, które można zrobić samemu, aby sobie pomóc, na przykład pozostanie w miarę możliwości aktywnym fizycznie.

## Co jest przyczyną uczucia wyczerpania?

Przyczyną odczuwania wyczerpania może być:

- nowotwór
- leczenie onkologiczne
- anemia
- problemy z jedzeniem
- inne problemy zdrowotne
- psychologiczne skutki nowotworu.

### Nowotwór

- W przypadku niektórych osób nowotwór może powodować uczucie wyczerpania.
- Może to być wynikiem objawów choroby. Na przykład niektóre części ciała mogą opuchnięte, ponieważ nowotwór może powodować gromadzenie się płynów. To może spowodować uczucie ciężkości i utrudniać poruszanie się.
- Zmęczenie może być wynikiem zmniejszenia liczby krwinek przez nowotwór. Obniżoną liczbę czerwonych krwinek nazywamy anemią.
- Nowotwory zmieniające poziom hormonów, takie jak rak piersi lub prostaty, mogą wywoływać uczucie wyczerpania.

### Leczenie onkologiczne

- Jeśli uczucie wyczerpania jest spowodowane leczeniem onkologicznym, sytuacja zazwyczaj poprawia się po zakończeniu leczenia. Czasami jednak taki stan może utrzymywać się przez miesiące, a nawet lata.
- Operacja chirurgiczna – uczucie wyczerpania po operacji jest zazwyczaj tymczasowe, jednak zależy to od rodzaju operacji.
- Chemioterapia i radioterapia – uczucie wyczerpania ustępuje zazwyczaj po 6 – 12 miesiącach po zakończeniu leczenia, ale czasami utrzymuje się dłużej. Czasami te metody leczenia mogą wywołać długofalowe skutki, takie jak brak tchu lub problemy z sercem. Te objawy mogą wywoływać uczucie większego zmęczenia. Chemioterapia i radioterapia mogą także powodować anemię.
- Terapia hormonalna i terapia celowana – niektóre z tych terapii mogą powodować uczucie wyczerpania podczas ich stosowania.

Posiadamy więcej informacji w innych językach na temat operacji chirurgicznych, chemioterapii, radioterapii i skutków ubocznych leczenia onkologicznego. Prosimy

wejść na stronę: [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) lub zadzwonić pod numer: **0808 808 00 00**.

## **Anemia**

Anemia jest spowodowana niedoborem hemoglobiny (Hb) we krwi. Hemoglobina jest obecna w czerwonych krwinkach i przenosi tlen w organizmie, co daje nam energię. Anemia może być przyczyną

- zmęczenia
- braku tchu
- zawrotów głowy.

Anemia może być wywołana chemioterapią lub radioterapią. Lekarz może wykonać odpowiednie badania, aby sprawdzić, czy pacjent ma anemię. Jeśli okaże się, że tak, konieczne może być leczenie, aby pacjent poczuł się lepiej.

## **Problemy z jedzeniem**

Jeśli je się mniej niż zazwyczaj, może to spowodować spadek energii i uczucie zmęczenia. Ważne jest, aby poinformować lekarza lub pielęgniarkę o swoich problemach żywieniowych.

Należy zgłosić lekarzowi, jeśli ma się mdłości i nie można jeść. Może on przepisać leki, które pomogą. Jeśli nie można przyjmować leków na mdłości lub nie można utrzymać ich w żołądku z powodu wymiotów, należy porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką. Istnieją inne metody przyjmowania leków przeciwwymiotnych.

Posiadamy broszurę w języku polskim zatytułowaną **Problemy żywieniowe a nowotwory**, która zawiera więcej informacji. Prosimy wejść na stronę: [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) lub zadzwonić pod numer: **0808 808 00 00**.

## **Ból**

Ból może powodować uczucie zmęczenia. Pomocne mogą być wówczas środki przeciwbólowe oraz inne metody leczenia bólu. Zmniejszenie bólu może także spowodować zmniejszenie zmęczenia.

## **Inne problemy medyczne**

Cukrzyca, problemy z sercem lub tarczycą również mogą zwiększać uczucie zmęczenia. Czasami zmęczenie wywołane jest także lekami przyjmowanymi na inne schorzenia.

## **Utrata siły mięśni**

Uczucie zmęczenia może z czasem doprowadzić do ograniczenia aktywności. Jeśli nie używa się mięśni regularnie, stają się one słabsze. Słabe mięśnie oznaczają trudności i zmęczenie przy wykonywaniu nawet prostych zadań. Może to także znaczyć większe ryzyko upadku.

Aktywność fizyczna to najlepszy sposób zachowania siły mięśni i zwiększenia swojej energii.

## **Skutki emocjonalne choroby nowotworowej**

Uczucie zmęczenia może być spowodowane emocjonalnymi skutkami choroby nowotworowej. Gdy choruje się na nowotwór, odczuwa się różne emocje. Można się martwić, odczuwać smutek lub złość. W takiej sytuacji żadne emocje nie są ani właściwe, ani niewłaściwe. Niekiedy odczuwanie trudnych emocji może przeszkadzać w śnie. Z kolei niedostatek snu może zwiększać zmęczenie.

Istnieją różne rodzaje wsparcia emocjonalnego, które mogą okazać się pomocne, np. rozmowa czy terapie uzupełniające.

## Co robić w przypadku uczucia wyczerpania?

### W jaki sposób zespół opieki medycznej może pomóc?

Ważne jest, aby porozmawiać o uczuciu zmęczenia z zespołem opieki medycznej. Mogą istnieć sposoby poprawienia sytuacji.

Lekarz poszuka przyczyn zmęczenia, które można wyleczyć, takich jak anemia. Może zbadać pacjenta i skierować go na badania krwi. Może także przyjrzeć się lekom, które pacjent zażywa. Robi to, aby sprawdzić, czy można je zmienić tak, aby zmniejszyć zmęczenie. Na przykład może zmniejszyć dawkę leku, który powoduje senność.

### Leczenie zmęczenia

Nie ma jeszcze żadnych leków zapobiegających lub ograniczających uczucie zmęczenia. Niekiedy pomocne są sterydy, które stosuje się w leczeniu innych problemów zdrowotnych. Jednak mogą one wywoływać skutki uboczne, więc należy rozmawiać z lekarzem o ich możliwych zaletach i wadach.

Przeprowadza się badania kliniczne, aby znaleźć nowe i lepsze sposoby leczenia. Dotyczy to także leków na zmęczenie. Uczestniczy w nich obecnie wiele szpitali. Pacjent może rozmawiać z lekarzem o tym, czy może wziąć udział w badaniu klinicznym dotyczącym leczenia zmęczenia.

### Uzyskiwanie wsparcia

W razie trudności z poradzeniem sobie z uczuciem zmęczenia pomocne może być opisanie sytuacji lekarzowi lub pielęgniarce.

Należy powiedzieć im o czynnościach, które sprawiają problemy. Mogą to być takie rzeczy jak wchodzenie po schodach, gotowanie czy mycie się. Należy wskazać czynniki, które zwiększają lub zmniejszają zmęczenie. Można spróbować prowadzić dziennik dotyczący zmęczenia. Można w nim zapisywać np. pory dnia, w których uczucie zmęczenia nasila się albo rzeczy, dzięki którym samopoczucie się poprawia. Można go pokazać lekarzowi lub pielęgniarce.

Oto przykładowe pytania, które można zadać:

- Co może powodować moje zmęczenie?
- Czy są jakieś metody leczenia, które mogą pomóc?
- Co mogę zrobić, aby zmniejszyć uczucie zmęczenia?
- Czy jakieś leki mogą wpływać na mój poziom energii?
- Jaka pomoc jest dostępna?

## Co można zrobić samemu?

Oto różne rzeczy, jakie można zrobić, aby poradzić sobie ze zmęczeniem. Niektóre z nich mogą zmniejszyć uczucie zmęczenia. Inne pomogą lepiej sobie z nim radzić.

## Planowanie przyszłości

Jeśli pacjent odczuwa zmęczenie, ważne jest, aby planować z wyprzedzeniem. Dzięki temu będzie on mógł nadal wykonywać większość rzeczy, na których najbardziej mu zależy.

- Prowadzenie dziennika pomoże prześledzić, kiedy samopoczucie jest najlepsze, a kiedy odczuwa się największe zmęczenie.
- Warto planować większe zadania na czas, gdy zmęczenie prawdopodobnie będzie mniejsze.
- Po okresie aktywności należy zaplanować wystarczającą ilość czasu na odpoczynek.

Należy dbać o swoje potrzeby i wystarczająco odpoczywać, nawet jeśli pacjent musi troszczyć się nie tylko o siebie.

## Dieta

- Prawidłowe odżywianie pomoże podnieść poziom energii. W przypadku zmniejszonego apetytu lub innych problemów żywieniowych należy umówić się na konsultację u dietetyka w szpitalu. Udzieli on porady na temat tego, co najlepiej jeść.
- Warto wykorzystać okazję i jeść do syta, gdy apetyt dopisuje. Zawsze należy pić dużo płynów.
- Warto też prowadzić dziennik odżywiania, w którym zapisuje się spożyte danego dnia posiłki i ich pory. Dzięki temu można sprawdzić, czy po konkretnych pokarmach poziom energii jest wyższy. Pomocne może być przygotowywanie posiłków przez inne osoby. Można również kupić gotowe posiłki lub zamówić je z dostawą do domu w firmie cateringowej.

Posiadamy broszurę w języku polskim zatytułowaną **Zdrowe żywienie**, która zawiera więcej informacji. Prosimy wejść na stronę: [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) lub zadzwonić pod numer: **0808 808 00 00**.

## Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna może zmniejszyć uczucie zmęczenia. Aktywność może pomóc

- poprawić apetyt
- dodać energii
- zwiększyć siłę mięśni
- poprawić sen.

Zazwyczaj podjęcie aktywności fizycznej podczas leczenia lub po jego zakończeniu jest bezpieczne. Ważne jest, aby wszelka aktywność fizyczna przebiegała w bezpieczny sposób. Można rozpocząć od siedzenia na krześle, a nie leżenia w łóżku podczas odzyskiwania sił. Należy stopniowo przechodzić coraz dłuższe odległości wokół domu. Nawet jeśli pacjent był regularnie aktywny fizycznie przed zdiagnozowaniem nowotworu, powinien zachować większą ostrożność.

Istnieje wiele sposobów zwiększenia swojej aktywności fizycznej, np.:

- wykonywanie większej liczby czynności w domu, takich jak prace domowe czy uprawa ogródka
- chodzenie lub jeżdżenie na rowerze do pracy, na zakupy lub na spotkania z przyjaciółmi
- wykonywanie ćwiczeń rozciągających, takich jak joga lub tai chi.

Nie należy ćwiczyć przy złym samopoczuciu, dusznościach lub gdy odczuwa się ból. O złym samopoczuciu należy poinformować lekarza.

Przed podjęciem jakiegokolwiek aktywności fizycznej lub zwiększeniem jej intensywności ważne jest, aby zasięgnąć porady pracownika służby zdrowia. Onkolog lub lekarz pierwszego kontaktu może skierować pacjenta do fizjoterapeuty. Może on pomóc zbudować kondycję fizyczną i zwiększyć siłę mięśni.



## Sen

Zmęczenie może powodować chęć spania przez cały czas. Ważne jest jednak, aby przestrzegać procedury związanej ze snem. Większość osób stara się spać od 6 do 8 godzin każdej nocy. Dobry sen może pomóc zmniejszyć uczucie zmęczenia. Może także zminimalizować potrzebę snu w ciągu dnia.

Wskazówki poprawiające jakość snu w nocy:

- Należy chodzić spać i wstawać codziennie mniej więcej o tej samej porze.
- Należy nie spać długo rano po bezsennej nocy, gdyż to może zakłócić rytm snu.
- Należy uprawiać łagodne ćwiczenia fizyczne, takie jak chodzenie na spacerach. To spowoduje naturalne zmęczenie i wywoła potrzebę snu.
- Należy dbać, aby umysł był cały czas zajęty, np. czytaniem, graniem w gry czy rozwiązywaniem łamigłówek. To także może spowodować naturalne zmęczenie i wywołać potrzebę snu.
- Należy zaobserwować, jaki wpływ na sen w nocy mają drzemki. Drzemka w ciągu dnia pomaga niektórym osobom lepiej spać w nocy, podczas gdy inni śpią wówczas w nocy mniej.
- Steroidy mogą powodować problemy ze snem. Jeśli przyjmuje się steroidy, warto zapytać lekarza, czy można je brać o wcześniejszej porze.

## Wsparcie emocjonalne

### Pomoc psychologiczna

Zmęczenie może wpływać na emocje. Może intensyfikować uczucie niepokoju lub pogarszać nastrój. W przypadku problemów emocjonalnych pomoc psychologa może być przydatna. Psychologowie są wyszkoleni w słuchaniu. Mogą pomóc poradzić sobie z trudnymi emocjami.

Wiele szpitali zatrudnia psychologów lub personel przeszkolony w oferowaniu wsparcia emocjonalnego osobom z nowotworami. Onkolog lub specjalistyczna pielęgniarka mogą wskazać rodzaje dostępnych usług. Mogą także wystawić skierowanie. Niektórzy lekarze pierwszego kontaktu także mają psychologów w swojej praktyce lub mogą do nich skierować pacjenta.

## Grupy wsparcia

Niektórym osobom pomaga rozmowa z innymi osobami, które odczuwają zmęczenie. W większości regionów w Wielkiej Brytanii działają grupy wsparcia. Czasami są prowadzone przez pracownika służby zdrowia. Inni członkowie grupy wsparcia mogą być w podobnej sytuacji, co pacjent.

Aby dowiedzieć się więcej o grupach wsparcia działających w danej okolicy, można zadzwonić na linię wsparcia organizacji Macmillan pod numer: 0808 808 00 00. Możemy dowiedzieć się, czy w danej okolicy działa grupa wsparcia prowadzona w języku, którym posługuje się pacjent.

## Terapie uzupełniające

Terapie uzupełniające to metody leczenia lub zajęcia, które pomagają poczuć się lepiej. Nie leczą one nowotworu. Istnieją różne terapie uzupełniające, które mogą pomóc zmniejszyć uczucie zmęczenia, takie jak:

- relaksacja
- masaż
- joga.

Niektóre z nich są dostępne w ramach NHS (państwowej służby zdrowia). Lekarz pierwszego kontaktu może przekazać więcej informacji na ten temat. Można je także otrzymać za pośrednictwem grupy wsparcia dla osób z nowotworem.

Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo, należy sprawdzić kwalifikacje i doświadczenie terapeuty. Pomoc w tym zakresie można otrzymać od swojego lekarza albo pielęgniarki bądź dzwoniąc na linię wsparcia organizacji Macmillan pod numer 0808 808 0000.

Przed skorzystaniem z terapii uzupełniającej należy porozmawiać ze swoim lekarzem lub pielęgniarką specjalistą. Niektóre terapie mogą mieć wpływ na leczenie nowotworu.

## Sposoby radzenia sobie z codziennymi czynnościami

Jeśli potrzebuje się pomocy w wykonywaniu czynności w domu, można zwrócić się o nią do rodziny, przyjaciół lub sąsiadów. Zbudowanie sieci wsparcia może spowodować dużą różnicę. Jeśli wygląda na to, że pacjent zawsze sobie dobrze radzi, rodzina i przyjaciele mogą nie zdawać sobie sprawy, jak bardzo potrzebuje pomocy. Mogą też czekać, aż sam poprosi ich o pomoc.

Są rzeczy, które można zrobić, aby pomóc sobie w wykonywaniu codziennych zadań.

### Prowadzenie domu

- Należy rozplanować zadania na cały tydzień. Codziennie wykonywać trochę prac domowych, a nie dużo naraz.
- Jeśli to możliwe, należy poprosić innych o wykonywanie ciężkich prac, takich jak pielęgnacja ogrodu.
- Jeśli to możliwe, należy niektóre zadania wykonywać na siedząco.
- Jeśli to możliwe, należy zatrudnić osobę do pomocy w sprzątanii. To może być kosztowne. Czasami można korzystać z pomocy domowej udostępnionej przez opiekę społeczną.

### Zakupy

- Jeśli to możliwe, należy na zakupy spożywcze chodzić razem z przyjacielem lub członkiem rodziny.
- Większość dużych supermarketów oferuje możliwość zakupów online i ich dostawę do domu.
- W sklepie należy używać wózka, a nie koszyka, aby nie nosić dużego ciężaru. Torba na zakupy na kółkach może pomóc w zrobieniu zakupów i przyniesieniu ich do domu.
- Należy robić zakupy w mniej uczęszczanych porach.
- Można poprosić personel sklepu o pomoc przy pakowaniu i doniesieniu zakupów do samochodu.

### Przygotowywanie posiłków

- Dobrze jest posiadać gotowe posiłki lub wcześniej przygotowane potrawy na czas, gdy odczuwa się największe zmęczenie.
- Jeśli to możliwe, przy przygotowywaniu posiłków należy siedzieć.
- Gdy odczuwa się mniejsze zmęczenie, należy przygotowywać dodatkowe posiłki lub podwójne porcje, aby je zamrozić i użyć później w razie potrzeby.

## **Mycie i ubieranie się**

- Lepiej usiąść w wannie niż stać pod prysznicem, ponieważ to wymaga mniej energii.
- Pod prysznicem należy usiąść, jeśli jest to możliwe, aby za długo nie stać. Terapeuta zajęciowy może być w stanie zapewnić taboret/krzesło do prysznicza.

## **Terapeuci zajęciowi**

Terapeuci zajęciowi pomagają osobom mającym trudności z poruszaniem się i wykonywaniem codziennych czynności takich jak ubieranie się, mycie czy gotowanie. Niekiedy mogą odwiedzić pacjenta w domu, aby pomóc mu znaleźć sposoby łatwiejszego wykonywania różnych czynności. Onkolog, specjalistyczna pielęgniarka lub lekarz pierwszego kontaktu może skierować pacjenta do terapeuty zajęciowego.

## **Opieka nad dziećmi**

Jeśli ma się rodzinę i odczuwa się zmęczenie, można mieć trudności z zapewnieniem jej opieki. Można odczuwać przygnębienie, jeśli nie jest się w stanie wykonywać swoich normalnych czynności związanych z rodziną. Aby ułatwić sobie sprawowanie opieki nad dziećmi można:

- wyjaśnić dzieciom, że częściej odczuwa się zmęczenie i nie można robić z nimi tyle, co wcześniej
- planować z dziećmi aktywności, przy których można siedzieć, np. granie w gry planszowe lub układanie układanek
- spróbować planować aktywności w miejscach, w których można usiąść, podczas gdy dzieci będą się bawić
- starać się nie nosić małych dzieci – należy zamiast tego używać wózka
- spróbować angażować dzieci w wykonywanie niektórych zadań domowych
- prosić i przyjmować pomoc ze strony rodziny i przyjaciół.

## **Jazda samochodem**

Prowadzenie samochodu może być trudne i niebezpieczne przy bardzo dużym zmęczeniu. Można mieć obniżony poziom uwagi i ograniczoną zdolność koncentracji. Wydłużony może być także czas reakcji. Poniższe wskazówki mogą okazać się pomocne:

- Nie należy prowadzić pojazdów, jeśli odczuwa się duże zmęczenie.
- Jeśli to możliwe, należy poprosić członka rodziny lub przyjaciela, żeby poprowadził samochód.
- Jeśli trzeba zgłosić się do szpitala, należy zapytać pielęgniarkę lub lekarza, czy jest dostępny jakiś transport szpitalny, aby nie trzeba było jechać samemu.
- Jeśli zmęczenie nasila się podczas jazdy, należy zatrzymać się w bezpiecznym miejscu i zrobić sobie przerwę.

## Sposoby radzenia sobie z uczuciem wyczerpania w pracy

Może się okazać, że zmęczenie wpływa na sposób wykonywania pracy.

Każda osoba chora na nowotwór jest chroniona Ustawą o równości z 2010 roku. Oznacza to, że pracodawcy nie powinni traktować osób z nowotworem w sposób nieuczciwy. Oznacza to również, że od pracodawcy oczekuje się, że wprowadzi uzasadnione modyfikacje w pracy, aby udzielić wsparcia osobom z chorobami onkologicznymi.

Można porozmawiać z pracodawcą o możliwości:

- zmiany godzin pracy lub ograniczeniu czasu pracy
- zmiany godzin rozpoczynania i kończenia pracy tak, aby dojazdy/powroty z pracy odbywały się w porach mniejszego natężenia ruchu
- przekazania części zadań do wykonania współpracownikom
- udostępnienia miejsca parkingowego w pobliżu miejsca pracy
- pracy w domu w ustalonych godzinach
- wykonywania lżejszych zadań, jeśli praca wymaga wysiłku fizycznego lub podnoszenia ciężkich obiektów.

Wyjaśnienie skutków zmęczenia współpracownikom także może pomóc w kontrolowaniu swojego zmęczenia w pracy. Niektórym osobom może być trudno zrozumieć, jak duże zmęczenie odczuwa pacjent, szczególnie jeśli dobrze wygląda.

Jeśli pacjent jest samozatrudniony, może zwrócić się do Ministerstwa Pracy, Rent i Emerytur, aby dowiedzieć się, jakie świadczenia może otrzymać. Posiadamy broszurę w języku polskim zatytułowaną **Wsparcie finansowe – zasiłki**, która zawiera więcej informacji. Prosimy wejść na stronę: [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) lub zadzwonić pod numer: **0808 808 00 00**.

## Opieka nad osobą odczuwającą wyczerpanie

Wiele osób udziela wsparcia członkowi rodziny, partnerowi/partnerce, przyjacielowi/przyjaciółce czy sąsiadowi/sąsiadce, którzy odczuwają silne zmęczenie. Opieka nad osobą odczuwającą zmęczenie może oznaczać wiele rzeczy, np. pomoc przy czynnościach związanych z higieną osobistą, przewożenie osoby lub organizowanie wizyt u lekarza.

W przypadku sprawowania opieki nad osobą odczuwającą duże zmęczenie istnieje wiele prostych rzeczy, które można robić, aby jej pomóc:

- Należy przyznać, że zmęczenie sprawia trudności obu stronom.
- Należy pomóc takiej osobie prowadzić pamiętnik dotyczący zmęczenia. Można w nim zapisywać np. pory dnia, w których uczucie zmęczenia nasila się albo rzeczy, dzięki którym ich samopoczucie się poprawia. To pomoże obu stronom zaobserwować, kiedy osoba odczuwająca zmęczenie ma więcej, a kiedy mniej energii, aby robić różne rzeczy.
- Należy spróbować pomóc osobie, nad którą sprawuje się opiekę, być bardziej aktywną lub zmienić dietę.

Można także chodzić na wizyty lekarskie w szpitalu z osobą, nad którą sprawuje się opiekę. Można także wyjaśnić zespołowi opieki medycznej, w jaki sposób zmęczenie pacjenta wpływa na niego i na opiekuna. Można pokazać zespołowi dziennik dotyczący zmęczenia i zapytać, co jeszcze można zrobić, aby bardziej pomóc.

## Troska o siebie

Gdy ktoś opiekuje się inną osobą, ważne jest, aby także troszczył się o siebie. Należy pamiętać o własnych umówionych wizytach u lekarzy. Dotyczy to na przykład szczepień, takich jak przeciwko grypie. Jeśli bierze się regularnie jakieś leki, należy zadbać o to, aby mieć ich zapas.

Jeśli to możliwe, należy:

- robić sobie przerwy
- dobrze się odżywiać
- być aktywnym
- dobrze się wysypiać
- korzystać ze wsparcia dla siebie – np. poprzez rozmowy z innymi opiekunami w ramach grupy wsparcia.

Aby dowiedzieć się więcej o grupach wsparcia działających w danej okolicy, można zadzwonić na linię wsparcia organizacji Macmillan pod numer: 0808 808 00 00. Możemy dowiedzieć się, czy w danej okolicy działa grupa wsparcia prowadzona w języku, którym posługuje się pacjent.

## Jak organizacja Macmillan może pomóc?

Organizacja Macmillan istnieje po to, aby pomagać osobom chorym i ich rodzinom. Wsparcie oferują:

- **Telefoniczna linia wsparcia organizacji Macmillan (0808 808 00 00).** Dostępna jest pomoc tłumaczy, więc można skontaktować się z nami w swoim języku ojczystym. Wystarczy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się rozmawiać. Możemy odpowiedzieć na pytania medyczne, podać informacje na temat pomocy finansowej i porozmawiać o odczuciach związanych z chorobą. Linia telefoniczna jest czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach 9.00–20.00.
- **Witryna internetowa organizacji Macmillan ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** W naszej witrynie znajduje się wiele informacji w języku angielskim na temat raka i życia z rakiem. Więcej informacji w innych językach znajduje się na stronie: [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).
- **Informacje i wsparcie.** W centrum informacji i wsparcia można porozmawiać ze specjalistą w zakresie chorób onkologicznych i otrzymać broszury informacyjne. Najbliższe centrum informacji można znaleźć na stronie: [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) lub dzwoniąc pod nasz numer. Centra znajdują się też w niektórych szpitalach.
- **Lokalne grupy wsparcia** – w grupie wsparcia można porozmawiać z innymi osobami zmagającymi się z chorobą nowotworową. Grupę działającą w pobliżu można znaleźć na stronie: [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) lub dzwoniąc pod nasz numer.
- **Spółeczność internetowa Macmillan** – można także porozmawiać z innymi osobami chorującymi na nowotwór na stronie: [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community).



## Wykaz pojęć

Pojęcie (język polski)	W języku angielskim	Wymowa w języku angielskim (transliteracja wyrazu w języku angielskim)	Znaczenie
Anemia	Anaemia	/e'nimja/	Zmniejszona liczba czerwonych krwinek.
Apetyt	Appetite	/'apetajt/	Stan, w którym ma się ochotę na zjedzenie czegoś.
Brak tchu	Breathlessness	/'breflesnes/	Trudności z oddychaniem lub szybki oddech.
Chemioterapia	Chemotherapy	/'kimou'terepy/	Metoda leczenia nowotworów wykorzystująca leki w celu zniszczenia <u>komórek</u> nowotworowych.
Cukrzyca	Diabetes	/daje'bitiz/	Schorzenie polegające na zbyt wysokim poziomie cukru we krwi, gdyż organizm nie potrafi prawidłowo go wykorzystać.
Dietetyk	Dietician	/daje'tyszn/	Specjalista w zakresie żywności i żywienia. Może wskazać, które produkty są najlepsze dla danej osoby. Może także poradzić w zakresie innych problemów z odżywianiem.
Fizjoterapeuta	Physiotherapist	/fizjou'terepyst/	Specjalista, który za pomocą ruchu i ćwiczeń fizycznych pomaga komuś dojść do siebie po chorobie lub urazie.
Hormon	Hormone	/'homoun/	Substancja wytwarzana przez ciało, która kontroluje funkcjonowanie organów. Istnieją różne rodzaje hormonów.

Joga	Yoga	/ˈjeuga/	Rodzaj ćwiczeń wykorzystujących łagodne rozciąganie, głęboki oddech i ruch.
Komórki	Cells	/ˈselz/	Małe bloczki, które tworzą organy i tkanki ciała.
Leczenie chirurgiczne	Surgery	/ˈsedżery/	Metoda leczenia nowotworu polegająca na wycięciu części lub całości guza. Jest to również nazywane zabiegiem chirurgicznym.
Masaż	Massage	/ˈmasaż/	Terapia uzupełniająca, polegająca na zastosowaniu dotyku i łagodnego ucisku w celu eliminacji napięcia.
Psycholog	Counsellor	/ˈkaunsele/	Osoba posiadająca wiedzę pozwalającą jej pomagać innym osobom poradzić sobie z ich emocjami lub problemami osobistymi.
Radioterapia	Radiotherapy	/ˈrejdiouˈterepy/	Metoda leczenia nowotworów polegająca na stosowaniu promieni o dużej energii, takich jak promienie Roentgena, w celu niszczenia komórek nowotworowych.
Steroidy (sterydy)	Steroids	/ˈstierojdz/	Rodzaj leków podawanych niektórym pacjentom w ramach leczenia przeciwnowotworowego.
Tai chi	Tai chi	/ˈtaj ˈtʃi/	Rodzaj ćwiczeń łączących głęboki oddech i relaksację z powolnymi ruchami.
Tarczycza	Thyroid	/ˈtajrojɔ/	Gruczoł znajdujący się w szyi, uwalniający hormony do krwi.
Terapia celowana	Targeted therapy	/ˈtagetyd ˈterepy/	Metoda leczenia nowotworów wykorzystująca leki w celu znajdowania i atakowania komórek nowotworowych.

Terapia hormonalna	Hormonal therapy	/ho'mounal 'terepy/	Metoda leczenia raka, która działa poprzez wywieranie wpływu na hormony w organizmie.
Uzasadnione modyfikacje	Reasonable adjustments	/'riznebl e'dzastments/	Zmiany w pracy, które pracodawca może wprowadzić i które pozwalają chorej osobie pozostać w pracy lub do niej powrócić. Przepisy prawa chroniące ludzi przed dyskryminacją przewidują, że w niektórych sytuacjach pracodawca musi dokonać takich zmian.

## Więcej informacji w języku polskim

Posiadamy informacje w języku polskim na następujące tematy:

<p><b>Rodzaje chorób nowotworowych</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rak piersi</li><li>• Rak jelita grubego</li><li>• Rak płuca</li><li>• Rak prostaty (gruczołu krokowego, stercza)</li></ul> <p><b>Metody leczenia</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemioterapia</li><li>• Radioterapia</li><li>• Leczenie chirurgiczne</li></ul>	<p><b>Sposoby radzenia sobie z rakiem</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeśli zdiagnozowano raka – krótki poradnik</li><li>• Problemy żywieniowe a nowotwory</li><li>• U schyłku życia</li><li>• Wsparcie finansowe – zasiłki</li><li>• Wsparcie finansowe – pomoc w pokrywaniu kosztów</li><li>• Zdrowe żywienie</li><li>• Zmęczenie (uczucie wyczerpania) a nowotwór</li><li>• Skutki uboczne leczenia nowotworu</li><li>• Jak można sobie pomóc?</li></ul>
--	---

Aby przejrzeć te informacje, należy wejść na stronę:  
[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).

### Można porozmawiać z nami w języku polskim.

Można zadzwonić do organizacji Macmillan pod bezpłatny numer **0808 808 00 00** i porozmawiać z nami w języku polskim za pośrednictwem tłumacza. Można porozmawiać z nami o swoich obawach i kwestiach medycznych. Po uzyskaniu połączenia telefonicznego wystarczy powiedzieć „połysz” (= język polski).

Jesteśmy dostępni od poniedziałku do piątku, w godzinach 9.00–20.00.

## Źródła i podziękowania

Niniejsza broszura informacyjna została napisana oraz zredagowana przez zespół Cancer Information Development organizacji Macmillan Cancer Support. Została ona przetłumaczona na język polski przez profesjonalne biuro tłumaczeń.

Informacje zawarte w niniejszej broszurze zostały opracowane na podstawie publikacji **Sposoby radzenia sobie ze zmęczeniem** wydanej przez organizację Macmillan. Możemy przesłać egzemplarz tej publikacji, ale jest ona dostępna tylko w języku angielskim.

Broszura została sprawdzona przed odpowiednich specjalistów i zatwierdzona przez doktora Tima Ivesona, specjalistę onkologa i głównego redaktora medycznego organizacji Macmillan.

Z podziękowaniami dla pani Terry Capecci, pielęgniarki opieki paliatywnej, oraz pani Jane Eades, kierowniczki ds. skuteczności klinicznej z Centrum Marie Curie. Dziękujemy także osobom dotkniętym chorobą nowotworową, które pomogły w redagowaniu tych informacji.

Wszystkie podawane przez nas informacje są oparte na najlepszych dostępnych dowodach. Aby uzyskać więcej informacji na temat źródeł, z których korzystamy, prosimy skontaktować się z nami, pisząc na adres: **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**.

MAC15754\_POLISH



Ostatnia edycja tekstu: październik  
2018 r.

Dokładamy wszelkich starań, aby przekazywane przez nas informacje były dokładne, jednak nie można zakładać, że odzwierciedlają one obecny stan badań medycznych, który nieustannie ulega zmianom. Osoby, które martwią się swoim stanem zdrowia, powinny skonsultować się z lekarzem. Organizacja Macmillan nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody wynikające z nieścisłości podanych tutaj informacji lub informacji pochodzących od osób trzecich, takich jak informacje przedstawione na stronach internetowych, do których linki podano w niniejszej broszurze.

© Macmillan Cancer Support 2018. Organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (261017), Szkocji (SC039907) oraz na Wyspie Man (604). Adres siedziby: 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](http://macmillan.org.uk/translations) or call **0808 808 00 00**.

## Anaemia

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

- tired
- breathless
- dizzy and light-headed.

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



## **Eating problems**

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

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

We have a factsheet in [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](http://macmillan.org.uk/translations) or call us on **0808 808 00 00**.

## Physical activity

Physical activity can help reduce fatigue. Being active may help

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

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

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

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

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

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

## **Sleep**

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

Tips for a better night's sleep:

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

## **Emotional support**

### **Counselling**

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

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

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

### **Support groups**

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

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

## **Complementary therapies**

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

- relaxation
- massage therapy
- yoga.

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

To stay safe, it is important to check a therapist's qualifications and experience. If you need help with this, ask your doctor or nurse, or call 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](http://macmillan.org.uk/translations) or call us on **0808 808 00 00**.

## Caring for someone with fatigue

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

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

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

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

## Looking after yourself

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



If you can, try to:

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

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

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://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.