

Oboseala (epuizarea) și cancerul

Aceste informații sunt despre epuizare. Epuizare înseamnă senzația de oboseală extremă. Aceasta poate fi cauzată de cancer sau de tratamentele anticancer.

Cuvintele subliniate sunt explicate în glosarul de la sfârșit. Glosarul include și pronunția cuvintelor în limba engleză.

Dacă aveți întrebări cu privire la aceste informații, adresați-vă medicului dumneavoastră sau asistentei medicale de la spitalul unde sunteți tratat.

De asemenea, puteți suna la linia de asistență oncologică Macmillan, la numărul de telefon gratuit **0808 808 00 00**, de luni până vineri, între orele 9:00 și 20:00. Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Când ne sunați, vă rugăm să ne precizați în limba engleză în ce limbă doriți să continuăm conversația. (spuneți „räumeinien”).

Puteți găsi informații suplimentare despre cancer în limba română pe macmillan.org.uk/translations

Iată subiectele despre care vom discuta în continuare:

- Ce este epuizarea?
- Ce cauzează epuizarea?
- Modalități de gestionare a epuizării
- Cum să faceți față epuizării la locul de muncă
- Îngrijirea unei persoane care suferă de epuizare
- Modul în care vă poate ajuta Macmillan
- Glosar
- Mai multe informații în limba română
- Bibliografie și mulțumiri

Ce este epuizarea?

Epuizarea apare atunci când vă simțiți foarte obosit(ă) în cea mai mare parte a timpului sau în permanență. Aceasta este o problemă comună pentru persoanele care suferă de cancer.

Epuizarea cauzată de cancer este diferită de oboseala obișnuită, pe care o poate resimți o persoană fără cancer. Persoanele cu cancer pot obosi mai repede după o activitate, iar odihna sau somnul nu reușesc să combată oboseala.

Pentru majoritatea oamenilor, problema epuizării se rezolvă parțial sau total după încheierea tratamentului. Dar pentru alții poate continua luni sau chiar ani. Oamenii sunt diferiți și nu există nicio modalitate de a ști cât de mult poate dura epuizarea la o anumită persoană.

Epuizarea vă poate afecta în moduri diferite. Câteva dintre efectele frecvente ale epuizării sunt:

- dificultăți în efectuarea unor sarcini simple, cum ar fi perierea părului sau îmbrăcarea
- senzația lipsei totale de energie sau forță
- dificultăți de concentrare și amintire a lucrurilor
- dificultăți în gândire, vorbire sau luarea deciziilor
- senzația de respirație îngreunată chiar și după o activitate ușoară
- senzația de amețală sau vertij
- dificultăți de adormire (insomnie)
- pierderea interesului pentru sex
- emotivitate mai crescută decât de obicei.

Poate fi frustrant și copleșitor să vă simțiți obosit(ă) aproape în permanență. Este important să le spuneți medicilor și asistentelor medicale cum vă simțiți din cauza oboselii. Există modalități prin care aceștia vă pot ajuta. De asemenea, există lucruri pe care le puteți face chiar dvs. și care vă pot ajuta. De exemplu, activitatea fizică poate ameliora senzația de epuizare.

Ce cauzează epuizarea?

Epuizarea poate fi cauzată de:

- cancer
- tratamentele anticancer
- anemie
- probleme de alimentație
- alte probleme de sănătate
- efectele psihologice ale cancerului.

Cancerul

- Cancerul poate provoca anumitor persoane senzația de epuizare.
- Acest lucru poate fi cauzat de simptomele cancerului. De exemplu, anumite părți ale corpului dvs. se pot umfla, deoarece cancerul provoacă acumularea de lichide. Acest lucru vă poate face să se vă simțiți îngreunat și vă poate provoca dificultăți de mișcare.
- Este posibil să vă simțiți obosit(ă) deoarece cancerul a redus numărul de globule roșii din sânge. Un număr redus de globule roșii se numește anemie.
- Tipurile de cancer care provoacă modificări hormonale (de ex. cancerul de sân sau cel de prostată) pot provoca epuizare.

Tratamentele anticancer

- Dacă epuizarea este cauzată de tratamentul anticancer, situația se va îmbunătăți, de obicei, după încheierea tratamentului. Totuși, pentru anumite persoane, poate persista timp de mai multe luni sau chiar ani.
- Intervenția chirurgicală – Epuizarea după intervenția chirurgicală este, de regulă, temporară, dar depinde de tipul de intervenție chirurgicală.
- Chimioterapia și radioterapia - Senzația de epuizare se va ameliora de obicei la 6 - 12 luni după încheierea tratamentului, dar uneori poate dura mai mult. Uneori, aceste tratamente pot provoca efecte pe termen lung, de ex. dificultăți de respirație sau probleme cardiace. Aceste efecte vor agrava senzația de oboseală. Chimioterapia și radioterapia pot provoca, de asemenea anemie.
- Terapia hormonală și terapia țintită - Unele dintre aceste terapii pot provoca senzația de epuizare pe perioada administrării.

Avem mai multe informații în alte limbi despre intervensiile chirurgicale, chimioterapie, radioterapie și reacțiile adverse ale tratamentului anticancer. Vizitați macmillan.org.uk/translations sau sunați-ne la **0808 808 00 00**.

Anemia

Anemia este cauzată de insuficiența hemoglobinei (Hb) din sânge. Hemoglobina se găsește în globulele roșii și transportă oxigenul în corp, fapt care ne conferă energie. Dacă aveți anemie, puteți simți:

- oboseală
- dificultăți de respirație
- amețeli și vertij.

Anemia poate fi cauzată de chimioterapie sau radioterapie. Medicul dvs. poate verifica dacă aveți anemie. În caz afirmativ este posibil să aveți nevoie de un tratament care să vă facă să vă simțiți mai bine.

Probleme de alimentație

Dacă nu mâncați aceeași cantitate de alimente ca în perioada anterioară bolii, acest lucru vă poate face să aveți mai puțină energie și să vă simțiți obosit(ă). Este important să spuneți asistentei sau medicului dvs. dacă aveți probleme de alimentație.

Dacă aveți senzație de greață și nu puteți mânca, spuneți-i medicului dvs. Acesta vă poate prescrie medicamente care să vă ajute. Dacă nu puteți lua medicamente pentru greață sau nu le puteți digera din cauza vărsăturilor, adresați-vă medicului sau asistentei medicale. Există și alte modalități de a vă administra medicamentele împotriva greței.

Avem o broșură în limba română numită **Problemele de alimentație și cancerul**, care conține mai multe informații. Vizitați macmillan.org.uk/translations sau sunați-ne la **0808 808 00 00**.

Dureri

Dacă aveți dureri, acest lucru vă poate provoca senzația de epuizare. Analgezicele și alte tratamente antidurere pot fi utile. Dacă vi se ameliorează durerea, senzația de epuizare va scădea.

Alte probleme medicale

Diabetul, problemele cardiace sau cele tiroidiene pot, de asemenea, să crească senzația de epuizare. Uneori, dacă luați medicamente pentru alte afecțiuni, acestea vă pot face să vă simțiți obosit(ă).

Pierderea forței musculare

Dacă suferiți de epuizare, este posibil ca, în timp, să deveniți mai puțin activ. Atunci când mușchii nu mai sunt utilizați regulat, ei devin mai slabi. Având musculatura slabă, va fi tot mai dificil și mai obositor să efectuați chiar și sarcinile simple. De asemenea, va apărea pericolul de cădere.

A fi activ din punct de vedere fizic este cel mai bun mod de a vă păstra forța musculară și de a rămâne plin de energie.

Efectele emoționale ale cancerului

Epuizarea poate fi cauzată și de efectele emoționale ale cancerului. Oamenii resimt emoții diferite când au cancer. S-ar putea să vă simțiți îngrijorat, trist sau supărat. Sentimentele nu pot fi clasificate drept corecte sau incorecte. Uneori, emoțiile dificile vă pot împiedica să dormiți. Atunci când nu dormiți suficient, sunteți mai obosit(ă).

Există diferite tipuri de suport emoțional care vă pot ajuta, inclusiv discuțiile terapeutice și terapiile complementare.

Modalități de gestionare a epuizării

Modul în care echipa dvs. medicală vă poate ajuta

Este important să discutați despre epuizare cu echipa dvs. medicală. Pot exista soluții pentru îmbunătățirea situației.

Medicul dvs. va căuta să identifice cauzele tratabile ale senzației de epuizare, cum ar fi anemia. Vă poate consulta și vă poate face anumite analize. De asemenea, va verifica medicamentele pe care le luați. Va face acest lucru pentru a vedea dacă vă poate modifica medicația pentru a ameliora problema epuizării. De exemplu, poate reduce doza unui medicament care vă provoacă somnolență.

Tratamentul medicamentos al epuizării

Nu există încă medicamente care să prevină sau să amelioreze senzația de epuizare. Steroizii, care sunt folosiți pentru a trata alte probleme de sănătate, pot fi uneori de ajutor. Dar ei pot avea efecte secundare, deci ar trebui să discutați cu medicul dvs. despre posibilele avantaje și dezavantaje.

Există cercetări și studii clinice în curs prin care se încearcă găsirea unor medicamente noi și mai bune. Printre acestea se află și anumite medicamente pentru epuizare. Numeroase spitale participă, în prezent, la aceste studii clinice. Discutați cu medicul dvs. și aflați dacă puteți participa la un studiu clinic privind tratarea epuizării.

Obținerea de asistență

Dacă vă este greu să faceți față epuizării, poate fi util să discutați problema cu medicul sau asistenta medicală.

Spuneți-le despre activitățile pe care le considerați dificile. Printre acestea se pot număra urcatul scărilor, gătitul sau spălatul. Spuneți-le dacă observați factori care agravează sau ameliorează senzația de epuizare. Puteți încerca să țineți un jurnal al stării de epuizare. De exemplu, notați orele din zi când vă simțiți mai rău sau lucrurile care vă ajută să vă simțiți mai bine. Puteți să arătați acest jurnal medicului sau asistentei medicale.

Iată câteva întrebări pe care ar trebui să le adresați medicului:

- Ce anume îmi poate cauza senzația de epuizare?
- Există tratamente care ar putea ajuta?
- Ce pot face pentru a ameliora senzația de epuizare?
- Ar putea medicamentele să îmi afecteze nivelul de energie?
- Ce tipuri de asistență sunt disponibile?

Ce puteți face

Există mai multe lucruri pe care le puteți face pentru a gestiona problema epuizării. Unele dintre acestea vă pot reduce senzația de epuizare. Altele vă pot ajuta să faceți față mai bine epuizării.

Planificați lucrurile în avans

Dacă suferiți de epuizare, planificarea lucrurilor în avans este importantă. Astfel, veți putea face în continuare lucrurile pe care vi le doriți cel mai mult.

- Utilizați un jurnal în care să notați când vă simțiți cel mai bine și când vă simțiți cel mai obosit(ă).
- Încercați să planificați sarcinile mai solicitante atunci când este cel mai probabil să vă simțiți mai puțin obosit(ă).
- Încercați să vă acordați suficient timp de odihnă după o perioadă de activitate.

Acordați atenție propriilor nevoi și odihniți-vă suficient, chiar dacă trebuie să vă gândiți și la alte persoane.

Regimul alimentar

- Mâncarea îndestulătoare vă poate ajuta să aveți mai multă energie. Dacă aveți un apetit redus sau alte probleme de alimentație, solicitați o consultație unui medic nutriționist din spital. Acesta vă poate consilia privind cele mai bune alimente pe care le puteți consuma.
- Atunci când aveți un apetit bun, profitați și asigurați-vă că mâncați bine. Beți întotdeauna multe lichide.
- Țineți un jurnal în care notați ceea ce mâncați și când. Apoi puteți vedea dacă aveți mai multă energie după anumite alimente. Poate fi util să aveți o persoană care să vă gătească. De asemenea, puteți achiziționa mâncăruri gata preparate sau puteți apela la o organizație care livrează mâncare acasă.

Avem o broșură în limba română numită **Alimentația sănătoasă**, care conține mai multe informații. Vizitați macmillan.org.uk/translations sau sunați-ne la numărul de telefon **0808 808 00 00**.

Activitatea fizică

Activitatea fizică poate ajuta la reducerea senzației de epuizare. Un stil de viață activ vă poate ajuta

- să aveți un apetit mai mare
- să aveți mai multă energie
- să aveți mai multă forță musculară
- să aveți un somn mai bun.

De obicei, este sigur să începeți activitatea fizică în timpul tratamentului sau după încheierea acestuia. Dacă vă decideți să începeți activitatea fizică, este important să o faceți în siguranță. Puteți începe prin a sta pe scaun în loc să vă culcați, atunci când vă odihniți. Creșteți treptat intensitatea activității fizice, până la a vă plimba pe distanțe scurte, în jurul casei. Chiar dacă ați fost obișnuit(ă) cu activitate fizică regulată înainte de a fi diagnosticat cu cancer, este posibil să fie nevoie să fiți mai atent(ă).

Există multe modalități în care puteți deveni mai activ(ă), inclusiv:

- realizarea mai multor activități casnice, inclusiv lucrări în casă sau grădinărit
- mersul pe jos sau cu bicicleta la muncă, la cumpărături sau în vizite la prieteni
- exerciții de stretching, cum ar fi yoga sau tai chi.

Nu faceți exerciții dacă nu vă simțiți bine, respirați greu sau aveți dureri. Informați medicul dacă nu vă simțiți bine.

Înainte de a începe să faceți orice activitate fizică sau să creșteți volumul a ceea ce faceți, este important să obțineți consiliere din partea unui cadru medical calificat. Medicul dvs. oncolog sau de familie vă poate recomanda un fizioterapeut. Acesta vă poate ajuta să vă consolidați aptitudinile fizice și forța musculară.

Somnul

Senzația de epuizare vă poate face să fiți somnolent(ă) tot timpul. Dar este important să mențineți o disciplină a somnului. Majoritatea oamenilor încearcă să doarmă între 6 și 8 ore în fiecare noapte. Un somn de bună calitate poate ameliora problema epuizării. Poate reduce și nevoia de a dormi în timpul zilei.

Sfaturi pentru un somn mai bun:

- Treziți-vă și culcați-vă la ore fixe, în fiecare zi.
- Încercați să nu dormiți prea mult ziua, după o noapte fără somn. Acest lucru poate vă perturba programul de somn.
- Încercați să faceți exerciții ușoare, cum ar fi mersul pe jos. Astfel, veți obosi în mod natural și veți fi pregătit(ă) să dormiți la momentul oportun.
- Păstrați-vă mintea ocupată cu activități plăcute, de ex. lectură, jocuri sau puzzle-uri. Și aceste activități vă ajută să obosiți în mod natural și să fiți pregătit(ă) pentru somn la momentul oportun.
- Observați modul în care vă influențează dormitul în timpul zilei. Unii oameni constată că somnul din timpul zilei îi ajută să doarmă mai bine noaptea, în timp ce alții observă efectul invers.
- Steroidii pot cauza probleme de somn. Dacă luați steroidi, întrebați-vă medicul dacă îi puteți lua mai devreme, în timpul zilei.

Suportul emoțional

Consilierea psihologică

Epuzarea vă poate afecta emoțiile. Vă poate face să vă simțiți îngrijorat(ă) sau prost dispus(ă). Dacă aveți dificultăți emoționale, consilierea psihologică vă poate ajuta. Psihologii știu să asculte. Ei vă pot ajuta să faceți față emoțiilor negative.

Multe spitale au psihologi sau personal special instruit pentru a oferi sprijin emoțional persoanelor afectate de cancer. Medicul dvs. oncolog sau asistenta medicală vă poate spune ce servicii sunt disponibile. De asemenea, vă pot recomanda un psiholog. Unele cabinete de medicină de familie au psihologi angajați sau vă pot recomanda unul.

Grupurile de sprijin

Pentru unele persoane este util să discute cu cele care s-au confruntat cu epuizarea. Majoritatea regiunilor din Marea Britanie au grupuri de sprijin. Uneori, acestea sunt conduse de către un cadru medical calificat. Este posibil ca alți membri ai grupului să fi fost într-o situație similară cu a dvs.

Puteți apela linia de asistență Macmillan la numărul de telefon 0808 808 00 00 pentru a afla informații despre grupurile de sprijin din regiunea dvs. Putem încerca să aflăm dacă există un grup de sprijin în care oamenii vorbesc aceeași limbă ca dvs.

Terapii complementare

Terapiile complementare sunt tratamente sau activități care vă pot face să vă simțiți mai bine. Ele nu tratează cancerul. Există diferite terapii complementare care vă pot ajuta în problema epuizării, cum ar fi:

- tehnicile de relaxare
- masajul terapeutic
- yoga.

Unele dintre aceste terapii pot fi disponibile în cadrul sistemului național de sănătate (NHS). Medicul dvs. de familie vă poate oferi mai multe detalii. De asemenea, le-ați putea obține prin intermediul unui grup de sprijin pentru cancer.

Pentru a fi întotdeauna în siguranță, este important să verificați calificările și experiența terapeutului. Dacă aveți nevoie de ajutor în acest sens, adresați-vă medicului sau asistentei medicale sau sunați linia de asistență Macmillan, la numărul 0808 808 0000.

Înainte de a alege o terapie complementară, discutați cu medicul oncolog sau cu asistenta medicală. Unele terapii vă pot afecta tratamentul pentru cancer.

Sfaturi pentru gestionarea activităților de zi cu zi

Dacă aveți nevoie de ajutor cu activitățile casnice, puteți apela la rude, prieteni și vecini. Construirea unei rețele de sprijin poate conta enorm. Dacă păreți în permanență că vă descurcați bine chiar și când nu este așa, familia și prietenii ar putea să nu își dea seama cât de mult aveți nevoie de ajutor. Sau ar putea aștepta să cereți dvs. ajutor.

Există lucruri pe care le puteți face și care v-ar putea ajuta în activitățile de zi cu zi.

Activități de menaj

- Împărțiți sarcinile pe parcursul unei săptămâni. Faceți câteva sarcini în casă în fiecare zi, mai degrabă decât o mulțime la un moment dat.
- Dacă este posibil, rugați alte persoane să vă ajute cu sarcinile mai grele, cum ar fi grădăritul.
- Stați jos atunci când executați anumite sarcini, dacă puteți să faceți acest lucru.
- Dacă este posibil, angajați o menajeră. Acest lucru poate fi costisitor. Există posibilitatea de a obține ajutor la domiciliu prin intermediul serviciilor sociale.

Cumpărături

- Dacă este posibil, faceți cumpărături împreună cu un prieten sau un membru al familiei, pentru a beneficia de ajutor suplimentar.
- Cele mai multe hipermarketuri oferă cumpărături online cu posibilitatea livrării la domiciliu.
- Utilizați un cărucior pentru cumpărături, astfel încât să nu fie nevoie să transportați un coș greu. O geantă de cumpărături cu roți vă poate ajuta să transportați mai ușor cumpărăturile acasă.
- Faceți cumpărăturile la ore mai puțin aglomerate.
- Rugați un angajat al magazinului să vă ajute să împachetați și să duceți cumpărăturile în mașină.

Pregătirea meselor

- Alegeți mâncăruri gata preparate sau semipreparate atunci când sunteți foarte obosit(ă).
- Dacă este posibil, stați jos în timpul pregătirii meselor.
- Pregătiți preparate sau porții suplimentare când vă simțiți mai puțin obosit(ă) și congelați-le pentru momentele când veți avea nevoie de ele.

Spălatul și îmbrăcatul

- Așezați-vă în loc să faceți duș în picioare (dacă puteți), deoarece acest lucru vă va ajuta să utilizați mai puțină energie.
- Așezați-vă în duș (dacă puteți), pentru a evita să stați prea mult timp în picioare. Un terapeut ocupațional ar putea să vă procure un scaun de duș.

Terapeuții ocupaționali

Terapeuții ocupaționali ajută persoanele care au dificultăți de deplasare sau de efectuare a activităților zilnice, cum ar fi îmbrăcatul, spălatul și gătitul. Aceștia ar putea să vă viziteze acasă pentru a vă ajuta să găsiți modalități de a face lucrurile mai ușor. Sora specializată, medicul dvs. oncolog sau de familie vă poate recomanda un terapeut ocupațional.

Îngrijirea copiilor

Dacă aveți familie, este dificil să aveți grijă de ei în timp ce vă străduiți să faceți față senzației de epuizare. Poate fi supărător să nu puteți să vă desfășurați activitățile obișnuite de familie. Pentru a simplifica îngrijirea copiilor:

- explicați-le copiilor că sunteți obosit(ă) și că nu puteți face la fel de multe lucruri, împreună cu ei, ca înainte.
- planificați activități cu copiii pe care le puteți face stând jos - de ex. jocuri cu tablă de joc sau puzzle-uri.
- încercați să vă planificați activitățile în locuri unde vă puteți așeza în timp ce copiii se joacă.
- evitați să duceți copiii mici în brațe - utilizați în schimb un cărucior.
- încercați să implicați copiii în unele activități casnice.
- cereți și acceptați ajutorul rudelor și prietenilor.

Șofatul

Șofatul poate fi dificil și periculos dacă vă simțiți foarte obosit(ă). Este posibil să fiți mai puțin atent(ă) decât în mod obișnuit și mai puțin capabil(ă) să vă concentrați. Viteza de reacție va fi de asemenea, redusă. Următoarele sfaturi v-ar putea fi utile:

- Nu conduceți dacă vă simțiți foarte obosit(ă).
- Dacă este posibil, cereți unui membru al familiei sau unui prieten să conducă în locul dvs.
- Dacă trebuie să ajungeți la o programare la spital, întrebați asistenta sau medicul dacă există un serviciu de transport la spital, astfel încât să nu fie nevoie să conduceți.
- Dacă simțiți că adormiți în timp ce conduceți, opriți-vă într-un loc sigur și faceți o pauză.

Cum să faceți față epuizării la locul de muncă

Este posibil ca senzația de epuizare să afecteze modul în care lucrați.

Persoanele cu cancer sunt protejate de Legea egalității de șanse din 2010. Aceasta prevede că angajatorii nu trebuie să trateze persoanele cu cancer în mod nedrept. De asemenea, prevede că angajatorii trebuie să facă ajustări rezonabile la locul de muncă pentru a sprijini persoanele cu cancer.

Puteți discuta cu angajatorul dvs. despre:

- schimbarea programului de lucru sau reducerea acestuia
- schimbarea orelor de începere și încheiere a programului, astfel încât să vă puteți deplasa către și de la locul de muncă în momente mai puțin aglomerate
- redistribuirea unei părți a sarcinilor dvs. către alți colegi
- alocarea unui loc de parcare mai aproape de locul unde lucrați
- lucrul de acasă, între anumite ore
- ușurarea sarcinilor de lucru, dacă munca dvs. implică efort fizic sau ridicare de greutate.

Discuțiile cu colegii, în care să le explicați efectele epuizării, vă pot ajuta, de asemenea, să gestionați această problemă la locul de muncă. Poate fi dificil pentru unii oameni să înțeleagă cât de obosit(ă) vă simțiți, mai ales dacă arătați bine.

Dacă desfășurați o activitate independentă, poate fi util să discutați cu Departamentul pentru Muncă și Pensii despre beneficiile la care ați putea avea dreptul. Avem o broșură în limba română numită **Sprijin financiar – Ajutoare**, care conține mai multe informații. Vizitați macmillan.org.uk/translations sau sunați-ne la numărul de telefon **0808 808 00 00**.

Îngrijirea unei persoane care suferă de epuizare

Numeroși oameni oferă sprijin unui membru al familiei, partener, prieten sau vecin care suferă de epuizare. A îngriji o persoană care suferă de epuizare poate însemna multe lucruri, cum ar fi ajutorul la îngrijirea personală, asigurarea transportului sau organizarea programărilor la tratament.

Dacă îngrijiți pe cineva care suferă de epuizare, există multe lucruri simple pe care le puteți face pentru a-l ajuta:

- Recunoașteți faptul că epuizarea este dificilă pentru ambii.
- Ajutați bolnavul să țină un jurnal al gradului de epuizare. De exemplu, notați momentele din zi când problema obosealii este mai gravă, precum și lucrurile care ajută bolnavul să se simtă mai bine. Acest lucru vă va ajuta pe amândoi să observați când bolnavul are mai multă sau mai puțină energie pentru a face diverse lucruri.
- Încercați să ajutați bolnavul să fie mai activ sau să facă schimbări în alimentația sa.

De asemenea, puteți merge la programări la spital cu bolnavul. Îl puteți ajuta să explice echipei medicale cum vă afectează epuizarea, atât pe el, cât și pe dvs. Puteți prezenta jurnalul gradului de epuizare al bolnavului și cere sfaturi echipei medicale privind alte acțiuni prin care îl puteți ajuta.

Grija pentru propria dvs. persoană

Atunci când aveți grijă de altcineva, este important să aveți grijă și de dvs. Asigurați-vă că țineți pasul cu propriile dvs. nevoi de sănătate. Prin aceasta ne referim și la efectuarea vaccinurilor necesare, cum ar fi cel antigripal. Dacă luați cu regularitate anumite medicamente, este important să aveți o rezervă.

Dacă puteți:

- luați pauze
- mâncați bine
- fiți activ(ă)
- dormiți bine
- obțineți sprijin pentru dvs., de ex. discutând cu alți îngrijitori dintr-un grup de sprijin.

Puteți apela linia de asistență Macmillan la numărul de telefon 0808 808 00 00 pentru a afla informații despre grupurile de sprijin din regiunea dvs. Putem încerca să aflăm dacă există un grup de sprijin în care oamenii vorbesc aceeași limbă ca dvs.

Modul în care vă poate ajuta Macmillan

Macmillan vă stă la dispoziție pentru a vă ajuta pe dvs. și familia dvs. Puteți beneficia de sprijin din partea:

- **Liniei de sprijin Macmillan (0808 808 00 00).** Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Este suficient să ne spuneți, în limba engleză, ce limbă doriți să vorbiți. Vă putem răspunde la întrebări de ordin medical, furniza informații despre asistența financiară sau discuta despre sentimentele dvs. Linia telefonică funcționează de luni până vineri, între orele 9:00 și 20:00.
- **Site-ul Macmillan (macmillan.org.uk).** Site-ul nostru conține numeroase informații în limba engleză despre cancer și viața bolnavilor de cancer. Informații suplimentare în alte limbi sunt disponibile pe macmillan.org.uk/translations
- **Informații și servicii de asistență.** La un centru de informare și asistență, puteți vorbi cu un specialist în asistarea bolnavilor de cancer și obține informații scrise. Găsiți centrul de informare cel mai apropiat pe macmillan.org.uk/informationcentres sau telefonați-ne. Este posibil ca spitalul dvs. să dispună de un astfel de centru.
- **Grupuri de sprijin locale** – În cadrul unui grup de sprijin puteți discuta cu alte persoane afectate de cancer. Găsiți un grup aproape de dvs. pe pagina macmillan.org.uk/supportgroups sau telefonați-ne.
- **Comunitatea online Macmillan** – Puteți discuta online cu alte persoane afectate de cancer pe macmillan.org.uk/community

Glosar

Cuvânt (Română)	Engleză	Pronunție în limba engleză (transcriere fonetică)	Semnificație
Anemie	Anaemia	ănimia	Un număr redus de globule roșii în sânge.
Ajustări rezonabile	Reasonable adjustments	Riizănabl ădgiastment	Modificări la locul de muncă pe care le poate face angajatorul dvs. pentru a vă permite să vă păstrați locul de muncă sau să vă întoarceți la serviciu. Legile care protejează oamenii de discriminare prevăd că angajatorul dvs. trebuie să facă aceste modificări în anumite situații.
Apetit	Appetite	epătit	Poftă de mâncare.
Celule	Cells	sels	Micile componente care alcătuiesc organele și țesuturile corpului nostru.
Chimioterapie	Chemotherapy	chemoterăpii	Un tratament pentru cancer care folosește medicamente pentru a distruge celulele canceroase.
Diabet	Diabetes	daiăbitis	O afecțiune în care cantitatea de zahăr din sânge este prea mare, deoarece corpul nu îl folosește adecvat.
Dificultăți de respirație	Breathlessness	briislesnes	Atunci când vă este mai greu să respirați sau respirați sacadat.
Fizioterapeut	Physiotherapist	fizioterăpist	Un profesionist care ajută oamenii să folosească

			mișcarea sau exercițiile pentru a se recupera după o boală sau după o traumă fizică.
Glanda tiroidă	Thyroid	tairoid	O glandă aflată în gât, care eliberează hormoni în sânge.
Hormon	Hormone	hormon	O substanță produsă de corp, care controlează modul în care funcționează organele. Există diferite tipuri de hormoni.
Intervenție chirurgicală	Surgery	sărgerii	O modalitate de a trata cancerul prin eliminarea totală sau parțială a tumorii. Mai este denumită și „operație”.
Masaj	Massage	măsaaj	O terapie complementară care folosește atingerea și presiunea ușoară pentru a elibera tensiunea.
Nutriționist	Dietician	daiătișîn	Un expert în alimente și nutriție. Acesta vă poate spune care sunt alimentele cele mai bune pentru starea dvs. El vă poate oferi sfaturi și în cazul în care aveți probleme cu dieta.
Psiholog	Counsellor	caunsălăr	Cineva care este instruit să ajute oamenii să facă față emoțiilor sau problemelor personale.
Radioterapie	Radiotherapy	reidioterăpii	Tratament pentru cancer care utilizează raze cu energie ridicată, cum ar fi razele X, pentru a omorî celulele canceroase.

Steroizi	Steroids	steroidz	Medicamente pe care anumite persoane le iau ca parte a tratamentului pentru cancer.
Tai chi	Tai chi	Tai ci	Un tip de exerciții care combină respirația profundă și relaxarea cu mișcări lente.
Terapie cu hormoni	Hormonal therapy	hormonāl terăpii	Un tratament pentru cancer care afectează hormonii din corp.
Terapie țintită	Targeted therapy	Targetetid terăpii	Tratament pentru cancer în care se folosesc medicamente care țintesc și atacă celulele canceroase.
Yoga	Yoga	iăuga	Un tip de exerciții care utilizează întinderea ușoară a membrelor, respirația profundă și mișcarea.

Mai multe informații în limba română

Disponem de informații în limba română despre aceste subiecte:

Tipuri de cancer <ul style="list-style-type: none">• Cancerul mamar• Cancerul de colon• Cancerul pulmonar• Cancerul de prostată Tratamente <ul style="list-style-type: none">• Chimioterapia• Radioterapia• Intervenția chirurgicală	Cum să faceți față cancerului <ul style="list-style-type: none">• Dacă sunteți diagnosticat cu cancer – Ghid rapid• Problemele de alimentație și cancerul• Sfârșitul vieții• Sprijin financiar – Ajutoare• Sprijin financiar - Ajutor pentru acoperirea costurilor• Alimentația sănătoasă• Oboseala (epuizarea) și cancerul• Efecte secundare ale tratamentului pentru cancer• Lucruri pe care le puteți face pentru a vă veni în ajutor
---	---

Pentru a vedea aceste informații, vizitați macmillan.org.uk/translations

Vorbiți-ne în limba română

Puteți contacta Macmillan gratuit la numărul de telefon **0808 808 00 00** și ne puteți vorbi în limba română cu ajutorul unui translator. Ne puteți vorbi despre preocupările dvs. și ne puteți adresa întrebări de ordin medical. Rostiți română în limba engleză când ne sunați (spuneți „räumeinien”).

Suntem disponibili de luni până vineri, între orele 9:00 și 20:00.

Bibliografie și mulțumiri

Aceste informații au fost scrise și verificate de către Echipa de Elaborare a Documentelor despre Cancer din cadrul Macmillan Cancer Support. Informațiile au fost traduse în limba română de o firmă de traduceri.

Informațiile incluse aici se bazează pe broșura Macmillan **Cum să faceți față epuizării**. Vă putem trimite un exemplar, însă broșura completă este disponibilă doar în limba engleză.

Aceste informații au fost verificate de experți și aprobate de către editorul nostru medical, dr Tim Iveson, consultant oncolog și editor șef medical în cadrul Macmillan.

Cu mulțumiri adresate lui Terry Capecci, Asistentă de Îngrijire Paliativă și Jane Eades, Director de Eficiență Clinică, Marie Curie. Le mulțumim, de asemenea, persoanelor afectate de cancer care au revizuit aceste informații.

Toate informațiile pe care le deținem se bazează pe cele mai bune dovezi disponibile. Pentru mai multe informații despre sursele pe care le utilizăm, vă rugăm să ne contactați la adresa cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC15754_Romanian



Data revizuirii conținutului:
octombrie 2018

Facem tot posibilul să ne asigurăm că informațiile pe care le comunicăm sunt exacte, însă acestea nu pot fi considerate ca reflectând starea actuală a cercetării medicale, care evoluează constant. Dacă vă faceți griji în privința sănătății dvs., trebuie să consultați medicul. Macmillan nu își asumă responsabilitatea pentru nicio pierdere sau daună care rezultă din inexactitatea acestor informații sau a informațiilor provenind de la un terț, precum cele de pe site-urile web către care facem trimitere.

© Macmillan Cancer Support 2018. Organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor (261017), Scoția (SC039907) și Insula Man (604). Sediul social: 89 Albert Embankment, Londra 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.