

تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر

یہ معلومات تھکاوٹ کے متعلق ہیں۔ تھکاوٹ کا مطلب بہت زیادہ تھکن محسوس کرنا ہے۔ یہ کینسر یا کینسر کے علاجوں کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔

کوئی اور الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، ان کی تشریح اختتام پر الفاظ کی فہرست میں موجود ہے۔ الفاظ کی اس فہرست میں انگریزی کے الفاظ کا تلفظ بھی شامل ہے۔

اگر آپ کے پاس اس معلومات کے متعلق مزید کوئی سوالات ہوں، تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

آپ پیر - جمعہ، صبح 9 - شام 8 بجے تک فری فون **0808 808 00 00** پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) لائن پر بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو برائے مہربانی ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان درکار ہے (کہیں "اردو")۔

کینسر کے بارے میں اردو میں مزید معلومات macmillan.org.uk/translations پر دستیاب ہیں۔

یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہے:

- تھکاوٹ کیا ہے؟
- تھکاوٹ کی وجوہات کیا ہیں؟
- تھکاوٹ سے نمٹنے کے طریقے
- کام پر تھکاوٹ سے نمٹنا
- تھکاوٹ کے شکار کسی شخص کی دیکھ بھال کرنا
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے
- الفاظ کی فہرست
- اردو میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکر

تھکاوٹ کیا ہے؟

جب آپ زیادہ تر یا ہر وقت تھکن محسوس کریں، تو یہ تھکاوٹ کہلائے گی۔ یہ کینسر کے شکار لوگوں میں عام مسئلہ ہے۔

کینسر کی وجہ سے ہونے والی تھکاوٹ اس تھکاوٹ سے مختلف ہوتی ہے جو کینسر کے بغیر کسی شخص کو ہوتی ہے۔ کینسر کے شکار لوگ سرگرمی کرنے کے بعد زیادہ جلدی تھک جاتے ہیں اور آرام کرنے یا سونے سے ان کی تھکاوٹ دور نہیں ہوتی۔

زیادہ تر لوگوں کے لیے، علاج کے اختتام کے بعد تھکاوٹ کی صورتحال بہتر ہو جاتی ہے۔ مگر کچھ لوگوں کے لیے یہ کئی مہینوں یا بعض اوقات کئی سال تک جاری رہ سکتی ہے۔ ہر شخص مختلف ہوتا ہے اور اس کے بارے میں جاننے کا کوئی طریقہ نہیں ہے کہ ہر شخص کو کتنا عرصہ تھکاوٹ رہے گی۔

تھکاوٹ آپ کو مختلف طریقوں سے متاثر کر سکتی ہے۔ تھکاوٹ کے چند عمومی اثرات درج ذیل ہیں:

- عام کام کرنے میں مشکل، مثلاً بال کنگھی کرنا یا کپڑے پہننا
- محسوس ہونا کہ آپ کے اندر توانائی یا طاقت موجود نہیں ہے
- توجہ برقرار رکھنے اور چیزیں یاد رکھنے میں مشکل
- سوچنے، بولنے یا فیصلے کرنے میں مشکل
- ہلکی سرگرمی کے بعد سانس اکھڑتی ہوئی محسوس ہونا
- غنودگی یا ذہنی پریشانی محسوس ہونا
- سونے میں مشکل (بے خوابی)
- جنسی عمل میں دلچسپی کھو دینا
- عام حالات سے زیادہ جذباتی محسوس کرنا

جب آپ زیادہ تر اوقات میں تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں، تو یہ احساس مایوس کن اور بے حد ناقابل برداشت ہو سکتا ہے۔ اپنے احساسات کے بارے میں اپنے ڈاکٹروں اور نرسوں کو بتانا اہم ہوتا ہے۔ وہ کئی طریقوں سے آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ کچھ ایسی چیزیں بھی ہیں جو اپنے لیے آپ خود کر سکتے ہیں۔ مثلاً اپنی تھکاوٹ کو بہتر کرنے کے لیے جسمانی طور پر چست رہنا۔

تھکاوٹ کی وجوہات کیا ہیں؟

تھکاوٹ کی درج ذیل وجوہات ہو سکتی ہیں:

- کینسر
 - کینسر کے علاج
 - خون کی کمی
 - کھانے پینے کے مسائل
 - دیگر طبی مسائل
 - کینسر کے نفسیاتی اثرات۔
- کینسر**

- کچھ لوگوں کے لیے کینسر تھکاوٹ کا سبب بن سکتا ہے۔
- یہ کینسر کی علامات کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ مثلاً، آپ کے جسم کے کچھ حصے اس وجہ سے سُوج سکتے ہیں کہ کینسر نے وہاں پر مائع جات جمع کر دیے ہیں۔ اس کی وجہ سے وہ بھاری محسوس ہو سکتے ہیں اور حرکت کرنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔
- آپ اس وجہ سے بھی تھکاوٹ محسوس کر سکتے ہیں کہ کینسر نے خون کے سرخ خلیوں کی تعداد کم کر دی ہو۔ خون کے سرخ خلیوں کی تعداد میں کمی ہونے کو اینیمیا کہتے ہیں۔
- ہارمون کے درجوں میں تبدیلیاں پیدا کرنے والے کینسر، مثلاً چھاتی یا پراسٹیٹ کا کینسر، تھکاوٹ کا سبب بن سکتے ہیں۔

کینسر کے علاج

- اگر تھکاوٹ کینسر کے علاج کی وجہ سے ہوتی ہو، تو علاج کے اختتام کے بعد یہ عام طور پر خود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ مگر کچھ لوگوں کے لیے یہ کئی مہینوں یا بعض اوقات کئی سال تک جاری رہ سکتی ہے۔
- سرجری – سرجری کے بعد پیدا ہونے والی تھکاوٹ عام طور پر عارضی نوعیت کی ہوتی ہے، مگر اس کا انحصار سرجری کی قسم پر ہوتا ہے۔
- کیموتھراپی اور ریڈیوتھراپی – علاج کے اختتام کے بعد تھکاوٹ عام طور پر 6 تا 12 ماہ کے عرصہ میں ختم ہو جاتی ہے۔ مگر بعض اوقات اس کا دورانیہ زیادہ طویل بھی ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات یہ علاج طویل مدتی اثرات پیدا کر سکتے ہیں، مثلاً سانس اکھڑنا یا دل کے مسائل۔ ان سے آپ کو ممکنہ طور پر زیادہ تھکاوٹ محسوس ہو گی۔ کیموتھراپی اور ریڈیوتھراپی بھی اینیمیا کا سبب بن سکتی ہیں۔
- ہارمونل تھراپی اور ہدفی تھراپی – ان میں سے کچھ تھراپیاں ان کے استعمال کے دوران تھکاوٹ کا سبب بن سکتی ہیں۔

ہمارے پاس سرجری، کیموتھراپی، ریڈیوتھراپی اور کینسر کے ضمنی اثرات کے بارے میں دیگر زبانوں میں مزید معلومات بھی موجود ہیں۔ ملاحظہ کریں macmillan.org.uk/translations یا کال کریں 808 00 00۔

0808

خون کی کمی

MACMILLAN CANCER SUPPORT

خون کی کمی خون میں سرخ ذرات یعنی ہیموگلوبین (ایچ بی) کی ناکافی مقدار کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ہیموگلوبین خون کے سرخ خلیوں میں پائی جاتی ہے اور یہ پورے جسم کو آکسیجن پہنچانے کا کام کرتی ہے، جس سے جسم کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔ اگر آپ کو خون کی کمی ہو، تو آپ درج ذیل چیزیں محسوس کر سکتے ہیں

- تھکاوٹ
- سانس کا پھولنا
- غنودگی یا ذہنی پریشانی۔

خون کی کمی کا مسئلہ کیموتھراپی یا ریڈیوتھراپی کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یہ چیک کر سکتا ہے کہ آیا آپ میں خون کی کمی ہے یا نہیں۔ اگر آپ میں خون کی کمی ہو، تو آپ اس کا علاج کروا سکتے ہیں، تاکہ آپ کو بہتر محسوس ہو۔

کھانے پینے کے مسائل

اگر آپ اپنے معمول کے مطابق کھانا نہیں کھا رہے، تو اس کی وجہ سے آپ کی توانائی میں کمی آ سکتی ہے اور آپ کو تھکاوٹ محسوس ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو کھانے پینے کے مسائل درپیش ہوں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتانا اہم ہوتا ہے۔

اگر آپ کو متلی آ رہی ہو اور کھانا نہ کھا سکیں، تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔ اس میں افاقہ کے لیے وہ آپ کو ادویات دے سکتے ہیں۔ اگر آپ متلی کے لیے ادویات نہ لے سکتے ہوں، یا قے کی وجہ سے دوا کو جذب نہ کر سکتے ہوں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ متلی کے خلاف ادویات لینے کے دیگر طریقے بھی موجود ہیں۔

ہمارے پاس اردو زبان میں ایٹنگ پرابلمز اینڈ کینسر کے نام سے ایک حقائق نامہ موجود ہے، جو مزید معلومات فراہم کرتا ہے۔ ملاحظہ کریں macmillan.org.uk/translations یا کال کریں **0808 808 00 00**۔

درد

اگر آپ کو درد ہو، تو اس کی وجہ سے تھکاوٹ ہو سکتی ہے۔ درد گٹھ اور دیگر علاج، درد سے افاقہ میں مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو درد سے نجات مل جائے، تو اس سے آپ کی تھکاوٹ میں افاقہ ہو سکتا ہے۔

دیگر طبی مسائل

ذیابیطس، دل کی بیماریاں یا تھائیرائیڈ کے مسائل تھکاوٹ کو بدتر بنا سکتے ہیں۔ بعض اوقات اگر آپ دیگر حالات کی وجہ سے ادویات لے رہے ہوں، وہ بھی آپ کو تھکا ہوا ہونے کا احساس دے سکتی ہیں۔

پٹھوں کی طاقت کھونا

اگر آپ تھکاوٹ کے شکار ہوں، تو آپ وقت کے ساتھ کم چست ہو سکتے ہیں۔ جب آپ کے پٹھے باقاعدگی سے استعمال نہ ہوتے ہوں، تو وہ کمزور ہو جاتے ہیں۔ پٹھوں کے کمزور ہونے کا مطلب ہے کہ آپ کے لیے بالکل سادہ کام بھی مشکل اور تھکاوٹ والے ہو جائیں گے۔ اس کا یہ مطلب بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو گرنے کا زیادہ خطرہ ہو۔

جسمانی طور پر چست رہنا آپ کے پٹھوں کی طاقت برقرار رکھنے اور توانائی بڑھانے کا سب سے اچھا طریقہ ہے۔

کینسر کے جذباتی اثرات
کینسر کے جذباتی اثرات سے بھی تھکاوٹ ہو سکتی ہے۔ لوگوں کو جب کینسر ہوتا ہے، تو ان کے جذبات مختلف ہوتے ہیں۔ آپ کو پریشانی، غم اور غصہ محسوس ہو سکتا ہے۔ محسوس کرنے کا کوئی اچھا یا برا طریقہ نہیں ہوتا۔ بعض اوقات مشکل جذبات کے احساسات سے سونا مشکل ہو سکتا ہے۔ نیند پوری نہ ہونے کی وجہ سے بھی آپ کو تھکاوٹ محسوس ہو سکتی ہے۔

کئی طرح کی جذباتی معاونتیں آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتی ہیں، بشمول باتیں کرنا اور تکمیلی تھراپیاں۔

تھکاوٹ سے نمٹنے کے طریقے

وہ طریقے جن سے آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کی مدد کر سکتی ہے

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے اپنی تھکاوٹ کے بارے میں بات کرنا اہم ہے۔ اس میں بہتری لانے کے طریقے ہو سکتے ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر تھکاوٹ کے کسی قسم کے ایسے اسباب تلاش کرے گا جن کا علاج ہو سکتا ہو، مثلاً خون کی کمی۔ وہ آپ کا معائنہ کر سکتے ہیں اور آپ کے خون کے کچھ ٹیسٹ بھی کیے جا سکتے ہیں۔ آپ جو ادویات لے رہے ہیں، وہ ان کا جائزہ بھی لے سکتے ہیں۔ یہ اس چیز کو چیک کرنے کے لیے کیا جاتا ہے کہ آیا ان میں ایسی تبدیلیاں کی جا سکتی ہیں، جو تھکاوٹ میں کمی لا سکتی ہوں۔ مثلاً، وہ آپ کو غنودگی دینے والی کسی دوا کی خوراک کو کم کر سکتے ہیں۔

تھکاوٹ کے لیے دواؤں سے علاج

ابھی تک تھکاوٹ سے بچنے یا اسے بہتر کرنے میں مدد دینے کے لیے دواؤں سے کوئی بھی علاج موجود نہیں ہے۔ اسٹیروائڈ، جو دیگر طبی مسائل کے علاج کے لیے استعمال ہوتے ہیں، بعض اوقات مددگار ہو سکتے ہیں۔ مگر ان کے ضمنی اثرات بھی ہوتے ہیں۔

دواؤں سے نئے اور بہتر علاج ڈھونڈنے کے لیے طبی آزمائشوں کا انعقاد کیا جاتا ہے۔ ان میں تھکاوٹ کے لیے دواؤں سے علاج شامل ہے۔ ان آزمائشوں میں اب کئی ہسپتال حصہ لیتے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کریں کہ آیا آپ تھکاوٹ کے علاج کے لیے کسی طبی آزمائش میں حصہ لے سکتے ہیں۔

معاونت حاصل کرنا

اگر آپ کو تھکاوٹ سے نمٹنا مشکل لگ رہا ہو، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو کسی قسم کی مسائل کے بارے میں بتانا مددگار ہو سکتا ہے۔

انہیں ان سرگرمیوں کے بارے میں بتائیں، جو آپ کو مشکل لگتی ہوں۔ یہ سرگرمیاں سیڑھیاں چڑھنے، کھانا پکانے یا نہانے جیسی چیزیں ہو سکتی ہیں۔ اگر کسی چیز کی وجہ سے تھکاوٹ بہتر یا بدتر ہوتی ہو، تو انہیں یہ بھی بتائیں۔ آپ اپنی تھکاوٹ کی ڈائری بھی رکھ سکتے ہیں۔ مثلاً دن کے ان اوقات کو لکھ لیں جب تھکاوٹ زیادہ ہوتی ہو یا وہ چیزیں، جن سے آپ بہتر محسوس کرتے ہوں۔ آپ اسے اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتا سکتے ہیں۔

MACMILLAN CANCER SUPPORT

ذیل میں کچھ ایسے سوالات ہیں، جو آپ پوچھ سکتے ہیں:

- میری تھکاوٹ کی وجہ کیا چیز ہو سکتی ہے؟
- کیا ایسے کوئی علاج موجود ہیں، جو مددگار ہوں؟
- اپنی تھکاوٹ میں کمی لانے کے لیے میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں؟
- یا ادویات میری توانائی کے درجوں کو متاثر کر رہی ہیں؟
- کیا مدد دستیاب ہے؟

وہ کام جو آپ کر سکتے ہیں

آپ اپنی تھکاوٹ کو دور کرنے کے لیے کئی مختلف چیزیں کر سکتے ہیں۔ ان میں سے کچھ کام آپ کی تھکاوٹ کو دور کر سکتے ہیں۔ دیگر آپ کو بہتر طور پر اس سے نمٹنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

پیشگی منصوبہ بندی

اگر آپ کو تھکاوٹ ہوتی ہو، تو پیشگی منصوبہ بندی اہم ہوتی ہے۔ اس کی مدد سے یہ یقینی بنانے میں مدد حاصل ہوتی ہے کہ آپ اپنے انتہائی پسندیدہ کام اب بھی کر سکیں۔

- اس بات کا ریکارڈ رکھنے کے لیے ایک ڈائری استعمال کریں کہ آپ کو کب بہترین محسوس ہوتا ہے اور کب آپ کو نہایت تھکن کا احساس ہوتا ہے۔
 - ان اوقات کو بڑے کام کرنے کے لیے مختص کرنے کی کوشش کریں جن کے دوران آپ کے تھکنے کا امکان کم ہوتا ہے۔
 - کسی بھی سرگرمی کے بعد، اپنے آرام کے لیے کافی وقت چھوڑیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اپنے کاموں کا خود خیال رکھیں اور کافی مقدار میں آرام کریں، بیشک یہ کام کرنے والے دیگر لوگ بھی موجود ہوں۔

کھانا

- اچھی طرح کھانا آپ کو اپنی توانائی بڑھانے میں مدد دے سکتا ہے۔ اگر آپ کی بھوک میں کمی واقع ہو گئی ہے یا کھانے پینے کے دیگر کوئی مسائل ہیں، تو ہسپتال میں کسی ماہر غذا سے ملاقات کے لیے کہیں۔ وہ آپ کو کھانے کی بہترین چیزوں کا مشورہ دے سکتے ہیں۔
- جب آپ کی بھوک اچھی ہو، تو یقینی بنائیں کہ آپ اچھی طرح کھائیں۔ آپ کو ہمیشہ زیادہ مقدار میں مائع جات پینے کی کوشش کرنی چاہیے۔
- ہر روز اس بات کو ڈائری میں لکھیں کہ آپ کب اور کیا کھاتے ہیں۔ تب آپ دیکھ سکتے ہیں کہ کچھ مخصوص کھانوں میں زیادہ توانائی ہوتی ہے۔ اگر دیگر کوئی شخص آپ کے لیے کھانا بنا دے، تو اس سے مدد مل سکتی ہے۔ یا آپ تیار کھانے خرید سکتے ہیں یا کسی ایسی تنظیم کی خدمات حاصل کر سکتے ہیں جو گھروں میں کھانا پہنچاتی ہو۔

ہمارے پاس اردو زبان میں ہیلدی ایٹنگ کے نام سے ایک حقائق نامہ موجود ہے، جو مزید معلومات فراہم کرتا ہے۔ ملاحظہ کریں macmillan.org.uk/translations یا ہمیں کال کریں 0808 808 00 00۔

MACMILLAN CANCER SUPPORT

جسمانی سرگرمی

جسمانی سرگرمی تھکاوٹ کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ چست رہنے سے:

- آپ کی بھوک بڑھے گی
- آپ کو زیادہ توانائی ملے گی
- آپ کے پٹھے مضبوط ہوں گے
- نیند بہتر آئے گی۔

عام طور پر علاج کے دوران یا بعد میں کچھ حد تک جسمانی سرگرمی شروع کرنا محفوظ ہوتا ہے۔ اگر آپ کچھ جسمانی سرگرمی کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو یہ بات اہم ہے کہ آپ ایسا محفوظ طریقے سے کریں۔ آپ اپنی بحالی کے دوران بستر میں لیٹنے کی بجائے کرسی پر بیٹھ کر ایسا شروع کر سکتے ہیں۔ اسے بتدریج گھر میں چھوٹے چھوٹے فاصلوں پر چلنے تک بڑھائیں۔ بیشک اگر آپ کینسر کی تشخیص سے پہلے باقاعدہ جسمانی سرگرمی کے عادی ہوں، آپ کو زیادہ محتاط ہونے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

جسمانی طور پر فعال ہونے کے کئی طریقے ہیں، بشمول:

- گھر میں زیادہ کام کرنا، مثلاً گھریلو کام کاج یا باغبانی
- کام کی جگہ، دکانوں یا دوستوں کو ملنے کے لیے جانے کے لیے چلنا یا سائیکل چلانا
- اسٹریچنگ کی ورزشیں، مثلاً یوگا یا ٹائی چی۔

اگر آپ کی طبیعت خراب ہو، سانس اکھڑ رہی ہو یا درد ہو، تو ورزش نہ کریں۔ اگر آپ کی طبیعت خراب ہو، تو اپنے ڈاکٹر کو بتائیں۔

کسی قسم کی جسمانی سرگرمی شروع کرنے یا اس کی مقدار بڑھانے سے پہلے کسی نگہداشت صحت کے ماہر سے اس کے بارے میں مشورہ لینا اہم ہے۔ آپ کا کینسر اسپیشلسٹ یا جی پی آپ کو کسی فزیو تھراپسٹ کی جانب ریفر کر سکتا ہے۔ وہ آپ کو جسمانی طور پر تندرست ہونے اور پٹھوں کو مضبوط بنانے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

نیند

آپ اپنی تھکاوٹ کی وجہ سے محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کو ہر وقت نیند کی ضرورت ہے۔ لیکن سونے کا ایک معمول رکھنا اہم ہے۔ زیادہ تر لوگ ہر رات 6 سے 8 گھنٹوں کے درمیان سونے کی کوشش کرتے ہیں۔ اچھی نیند تھکاوٹ کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ یہ آپ کی دن کو سونے کی ضرورت کو کم کر سکتی ہے۔

رات کو بہتر نیند کے لیے مشورے:

- روزانہ تقریباً ایک ہی وقت پر سوئیں اور جاگیں۔
- بے خوابی والی رات کے بعد دن کو دیر تک سونے کی کوشش نہ کریں۔ یہ سونے کے معمول میں خرابی کا سبب بن سکتا ہے۔
- ہلکی پھلکی ورزش، مثلاً چلنے کی کوشش کریں۔ یہ آپ کو قدرتی طور پر تھکاوٹ محسوس کرنے اور نیند کے لیے تیار ہونے میں مدد دے سکتا ہے۔
- اپنے ذہن کو پڑھنے، کھیلوں یا پزلز جیسی سرگرمیوں سے مصروف رکھیں۔ یہ بھی آپ کو قدرتی طور پر نیند کے لیے تیار ہونے میں مدد دے سکتا ہے۔
- یہ دیکھیں کہ قبیلولہ کرنا آپ پر کیا اثر ڈالتا ہے۔ کچھ لوگوں کو محسوس ہوتا ہے کہ دن کے وقت قبیلولہ کرنے سے انہیں رات کو بہتر سونے میں مدد ملتی ہے، جبکہ کچھ لوگ اس کے بعد کم سوتے ہیں۔
- اسٹیرائڈ بھی سونے میں مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اسٹیرائڈ استعمال کر رہے ہوں، تو اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آپ انہیں دن کے پہلے اوقات میں لے سکتے ہیں۔

جذباتی معاونت

کونسلنگ

تھکاوٹ آپ کے جذبات کو متاثر کر سکتی ہے۔ یہ آپ کو زیادہ پریشان یا آپ کا مزاج خراب کر سکتی ہے۔ اگر آپ کو جذباتی مسائل کا سامنا ہو، تو کونسلنگ حاصل کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ کونسلرز بات سننے کے لیے تربیت یافتہ ہوتے ہیں۔ وہ آپ کو مشکل جذبات سے نمٹنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

کئی ہسپتالوں میں کونسلرز یا ایسا عملہ موجود ہوتا ہے، جو کینسر سے متاثرہ لوگوں کو جذباتی معاونت فراہم کرنے کے لیے خصوصی طور پر تربیت یافتہ ہوتے ہیں۔ آپ کا کینسر ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ نرس آپ کو بتا سکتے ہیں کہ کون سی خدمات دستیاب ہیں۔ وہ آپ کو ریفر بھی کر سکتے ہیں۔ کچھ جی پی پریکٹس میں بھی کونسلرز ہو سکتے ہیں یا وہ آپ کو کسی کی جانب ریفر کر سکتے ہیں۔

معاونتی گروہ

کچھ لوگوں کو ایسے دوسرے لوگوں سے بات کرنا مددگار لگتا ہے جو خود بھی تھکاوٹ کا شکار ہوں۔ یو کے، کے زیادہ تر علاقوں میں معاونتی گروہ موجود ہیں۔ یہ بعض اوقات کسی نگہداشت صحت کے ماہر کی زیر نگرانی کام کرتے ہیں۔ اس گروہ کے دیگر ممبران آپ جیسی حالت میں ہو سکتے ہیں۔

آپ اپنے علاقے میں موجود معاونتی گروہوں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے میک ملن اسپورٹ لائن 00 00 0808 808 پر کال کر سکتے ہیں۔ ہم ایسے معاونتی گروہ ڈھونڈنے کی کوشش کر سکتے ہیں جس میں لوگ وہی زبان بولتے ہوں جو آپ بولتے ہیں۔

تکمیلی تھراپیاں

تکمیلی تھراپیاں ایسے علاج یا سرگرمیاں ہوتی ہیں، جن سے آپ کو بہتر محسوس ہو سکتا ہے۔ یہ کینسر کا علاج نہیں کرتیں۔ ایسی مختلف تکمیلی تھراپیاں موجود ہیں، جو تھکاوٹ میں مدد دے سکتے ہیں، مثلاً:

• سکون حاصل کرنا

• مساج تھراپی

• یوگا۔

ان میں سے کچھ تھراپیاں NHS میں دستیاب ہو سکتی ہیں۔ آپ کو جی پی مزید تفصیلات دے سکتا ہے۔ آپ انہیں کسی کینسر اسپورٹ گروپ کے ذریعے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔

محفوظ رہنے کے لیے، یہ بات اہم ہے کہ آپ ایک تھراپسٹ کی اہلیتیں اور تجربہ چیک کریں۔ اگر آپ کو اس کے حوالے سے مدد درکار ہو، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں یا میک ملن اسپورٹ لائن کو 0000 808 0808 پر کال کریں۔

کوئی تکمیلی تھراپی استعمال کرنے سے پہلے اپنے اسپیشلسٹ ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ کچھ تھراپیاں آپ کے کینسر کے علاج کو متاثر کر سکتی ہیں۔

روزمرہ کی سرگرمیوں کو منظم کرنے کے لیے مشورے

اگر آپ کو گھر میں کسی چیز کے متعلق مدد درکار ہو، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے خاندان، دوستوں اور ہمسائیوں سے بھی مدد مل جائے ایک معاونتی نیٹ ورک بنانے سے بڑا فرق پڑ سکتا ہے۔ اگر ہمیشہ ایسا لگتا ہو کہ آپ اچھی طرح بیماری سے نمٹ رہے ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کے خاندان یا دوستوں کو اس بات کا اندازہ نہ ہو کہ آپ کو مدد کی کتنی ضرورت ہے۔ یا ہو سکتا ہے کہ وہ اس بات کا انتظار کر رہے ہوں کہ آپ خود ان سے مدد مانگیں گے۔

ایسی کچھ چیزیں ہیں، جو روزمرہ کے کاموں میں مدد کر سکتی ہیں۔

گھر کی دیکھ بھال

- اپنے کاموں کو پورے ہفتہ پر تقسیم کر لیں۔ ایک ہی مرتبہ کی بجائے، ہر روز تھوڑا تھوڑا کام کریں۔
- اگر ممکن ہو، تو دوسرے لوگوں سے بھاری کام کرنے کا کہیں، مثلاً باغبانی۔
- اگر ممکن ہو، تو کچھ کام کرنے کے لیے بیٹھ جائیں۔
- اگر ممکن ہو، تو مدد کے لیے کسی صفائی کرنے والے کی خدمات حاصل کریں۔ ایسا کرنا مہنگا ہو سکتا ہے۔ آپ سوشل سروسز کی جانب سے گھر پر کام میں مدد حاصل کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

خریداری

- اگر ممکن ہو، تو گھریلو سامان کی خریداری کے لیے جاتے ہوئے اضافی مدد کے لیے کسی دوست یا خاندان کے رکن کے ساتھ جائیں۔
- زیادہ تر سپر مارکیٹس آن لائن خریداری کی سہولت دیتی ہیں، جن سے آپ اپنے گھر میں چیزیں منگوا سکتے ہیں۔
- شاپنگ ٹرالی استعمال کریں، تاکہ آپ کو بھاری ٹوکری نہ اٹھانی پڑے۔ پہیوں والا شاپنگ بیگ خریداری اور چیزوں کو گھر لے کر جانے میں مدد کر سکتا ہے۔
- کم مصروف اوقات کے دوران خریداری کریں۔
- دکان کے عملے سے پیکنگ اور چیزوں کو کار تک لے جانے میں مدد مانگیں۔

کھانا تیار کرنا

- جب آپ سب سے زیادہ تھکے ہوں، تو بنے بنائے کھانے یا پہلے سے پکے ہوئے کھانے استعمال کرنے کی کوشش کریں۔
- اگر ممکن ہو سکے، تو کھانا تیار کرنے کے دوران بیٹھ جائیں۔
- جب آپ کو کم تھکاوٹ محسوس ہو رہی ہو، تو اضافی کھانے تیار کر لیں یا ڈبل پورشن بنا کر انہیں فریز کر لیں تاکہ آپ انہیں بوقت ضرورت استعمال کر سکیں۔

نہانا دھونا اور کپڑے پہننا

- اگر ممکن ہو، تو کھڑے ہو کر شاور لینے کی بجائے بیٹھ کر نہائیں، کیونکہ اس میں کم توانائی استعمال ہوتی ہے۔
- اگر ممکن ہو سکے، تو شاور میں بیٹھ جائیں، تاکہ زیادہ دیر تک کھڑے رہنے سے بچا جا سکے۔

آکوپیشنل تھراپسٹس

آکوپیشنل تھراپسٹس ایسے لوگوں کو مدد فراہم کرتے ہیں، جنہیں حرکت کرنے یا روزمرہ کے کام، مثلاً کپڑے پہننا، دھونا اور کھانا تیار کرنا مشکل لگ سکتا ہے۔ وہ آپ کے گھر میں بھی آپ سے ملاقات کر سکتے ہیں، تاکہ زیادہ آسانی سے کام کرنے کے طریقے تلاش کیے جا سکیں۔ آپ کا کینسر ڈاکٹر، اسپیشلسٹ نرس یا جی پی آپ کو کسی آکوپیشنل تھراپسٹ کی جانب ریفر کر سکتے ہیں۔

بچوں کی نگہداشت

اگر آپ کا خاندان ہو، تو آپ کو تھکاوٹ سے نمٹنے کے دوران ان کی دیکھ بھال کرنی مشکل محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ بات پریشان کن ہو سکتی ہے کہ آپ اپنی عمومی خاندانی سرگرمیاں نہیں کر سکتے۔ بچوں کی نگہداشت کو آسان بنانے کے لیے آپ:

- اپنے بچوں پر واضح کر سکتے ہیں کہ آپ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں اور ان کے ساتھ پہلے جتنا وقت نہیں گزار سکیں گے۔
- اپنے بچوں کے ساتھ ایسی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کریں جو آپ بیٹھتے ہوئے کر سکتے ہیں – مثلاً بورڈ گیمز کھیلیں یا کوئی پزل حل کریں۔
- ایسی جگہوں پر سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کرنے کی کوشش کریں، جہاں آپ کے لیے بیٹھنے کی جگہ ہو، جبکہ بچے کھیل رہے ہوں۔
- چھوٹے بچوں کو اٹھانے سے گریز کریں – کوئی پرام یا پش چیئر استعمال کرنے کی کوشش کریں۔
- اپنے بچوں کو گھریلو کاموں میں شامل کرنے کی کوشش کریں۔
- خاندان اور دوستوں سے مدد مانگیں اور ان کی مدد قبول کریں۔

گاڑی چلانا

اگر آپ بہت تھکے ہوئے محسوس کریں، تو گاڑی چلانا مشکل اور خطرناک ہو سکتا ہے۔ آپ معمول کی نسبت کم چوکنے اور توجہ دینے کے کم قابل ہو سکتے ہیں۔ آپ کا ردعمل دینے کا وقت بھی آہستہ ہو جائے گا۔ آپ کے لیے یہ مشورے مفید ہو سکتے ہیں:

- اگر آپ کو تھکاوٹ محسوس ہو رہی ہو، تو گاڑی مت چلائیں۔
- اگر ممکن ہو، تو خاندان کے کسی فرد یا دوست کو گاڑی چلانے کا کہیں۔
- اگر آپ کو ہسپتال کی کسی اپوائنٹمنٹ پر پہنچنا ہو، تو اپنی نرس یا ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آیا ہسپتال کی جانب سے نقل و حمل کی کوئی سہولت دستیاب ہے، تاکہ آپ کو گاڑی نہ چلانی پڑے۔
- اگر آپ کو گاڑی چلانے کے دوران غنودگی محسوس ہو، تو کسی محفوظ جگہ پر رک جائیں اور وقفہ لیں۔

کام پر تھکاوٹ سے نمٹنا

ہو سکتا ہے کہ آپ کو محسوس ہو کہ تھکاوٹ سے آپ کے کام کرنے کے طریقے پر اثر پڑ سکتا ہے۔

کینسر کا شکار ہر شخص ایکویٹی ایکٹ 2010 کے تحت زیر تحفظ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کینسر کے حامل لوگوں کے ساتھ آجرین کو غیر منصفانہ رویہ نہیں رکھنا چاہیے۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ آجرین سے توقع کی جاتی ہے کہ کام پر انہیں اس طرح کے معقول انتظامات کرنے چاہیں جن کی وجہ سے کینسر کے شکار لوگوں کو معاونت حاصل ہو۔

آپ اپنے آجر سے ان چیزوں کے بارے میں بھی بات کر سکتے ہیں:

- آپ کے اوقات کار تبدیل کرنا یا کم کام کرنا
- آپ کے کام کے آغاز اور اختتام کے اوقات میں تبدیلی کرنا تاکہ آپ غیر مصروف اوقات میں کام پر آنا جانا کر سکیں۔
- اپنے رفقاءے کار کے ساتھ کچھ کام کریں کرنا
- اپنے کام کی جگہ کے قریب پارکنگ کرنے کی جگہ رکھنا
- متفق شدہ اوقات پر گھر سے کام کرنا
- اگر آپ کے کام میں جسمانی مشقت یا وزن اٹھانا شامل ہو، تو ہلکا کام کرنا۔

اپنے رفقاءے کار کو تھکاوٹ کے اثرات کی وضاحت کرنے سے بھی آپ کو کام پر اپنی تھکاوٹ کو منتظم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے یہ بات سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے کہ آپ کتنے تھکے ہوئے ہیں، خاص طور پر جب آپ ٹھیک نظر آتے ہوں۔

اگر آپ خود روزگار ہیں، تو ڈیپارٹمنٹ آف ورک اینڈ پنشنز سے ان بینیفٹس کے متعلق بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے، جن کا آپ حق رکھتے ہوں۔ ہمارے پاس اردو زبان میں **فنانشل سپورٹ – بینیفٹس** کے نام سے ایک حقائق نامہ موجود ہے، جو مزید معلومات فراہم کرتا ہے۔ ملاحظہ کریں macmillan.org.uk/translations یا ہمیں کال کریں **0808 808 00 00**۔

تھکاوٹ کے شکار کسی شخص کی دیکھ بھال کرنا

زیادہ تر لوگ خاندان کے کسی ایسے رکن، شریک حیات، دوست یا ہمسائے کے ساتھ معاونت کرتے ہیں، جو تھکاوٹ کا شکار ہو۔ تھکاوٹ کے شکار کسی شخص کی نگہداشت کرنے کا مطلب کئی چیزیں ہو سکتا ہے، مثلاً ذاتی نگہداشت میں مدد کرنا، نقل و حمل کی سہولت فراہم کرنا یا اپوائنٹمنٹس کو منتظم کرنا۔

اگر آپ تھکاوٹ کے شکار کسی شخص کی نگہداشت کر رہے ہوں، تو کئی ایسی سادی چیزیں ہیں، جو آپ مدد کرنے کے لیے کر سکتے ہیں:

- اس بات کو تسلیم کرنا کہ تھکاوٹ آپ دونوں کے لیے مشکل ہے۔
- اس شخص کو اپنی تھکاوٹ کی ڈائری رکھنے میں مدد کرنا۔ مثلاً دن کے ان اوقات کو لکھ لیں جب ان کی تھکاوٹ بری ہو جاتی ہو یا وہ چیزیں، جن سے وہ بہتر محسوس کرتے ہوں۔ یہ آپ دونوں کو یہ بات جاننے میں مدد دے گی، کہ تھکاوٹ کے شکار شخص کے اندر کب مختلف چیزیں کرنے کے لیے زیادہ یا کم توانائی موجود ہوتی ہے۔
- اپنے زیر نگہداشت شخص کو زیادہ چست رہنے یا اپنی غذا میں تبدیلیاں کرنے میں مدد دینے کی کوشش کریں۔

آپ اپنے زیر نگہداشت شخص کے ساتھ ہسپتال میں اپوائنٹمنٹس پر بھی جا سکتے ہیں۔ آپ انہیں نگہداشت صحت کی ٹیم کے سامنے اس بارے میں وضاحت کرنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ تھکاوٹ آپ دونوں کو کیسے متاثر کر رہی ہے۔ آپ انہیں اس شخص کی تھکاوٹ کی ڈائری دکھا سکتے ہیں اور اس بارے میں ان کا مشورہ مانگ سکتے ہیں کہ آپ مدد کرنے کے لیے مزید کیا کر سکتے ہیں۔

اپنا خیال رکھنا

جب آپ کسی دوسرے شخص کی نگہداشت کر رہے ہوں، تو یہ بات اہم ہے کہ آپ اپنا خیال بھی رکھیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ اپنی ذاتی طبی اپوائنٹمنٹس پر بھی جائیں۔ اس میں آپ کو درکار کسی قسم کی ویکسینز بھی شامل ہیں، مثلاً فلو جیب۔ اگر آپ باقاعدگی سے کوئی ادویات لے رہے ہوں، تو یہ بات اہم ہے کہ آپ کے پاس یہ کافی مقدار میں موجود ہوں۔

اگر ممکن ہو، تو کوشش کریں کہ:

- وقفے لیں
- اچھا کھائیں
- چست رہیں
- رات کو اچھی نیند لیں
- اپنے لیے معاونت حاصل کریں – جس میں کسی اسپورٹ گروپ میں دوسرے نگہداشت کنندگان کے ساتھ بات کرنا شامل ہو سکتا ہے۔

آپ اپنے علاقے میں موجود معاونتی گروہوں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے میک ملن اسپورٹ لائن 00 00 808 808 پر کال کر سکتے ہیں۔ ہم ایسے معاونتی گروہ ڈھونڈنے کی کوشش کر سکتے ہیں جس میں لوگ وہی زبان بولتے ہوں جو آپ بولتے ہیں۔

میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن (Macmillan) آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کے لیے موجود ہے۔ آپ درج ذیل سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- **میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن (0808 808 00 00)**۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔ ہم آپ کے طبی سوالات کے جوابات دے سکتے ہیں، معاشی معاونت کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں یا آپ کے احساسات پر بھی آپ کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔ فون لائن پیر تا جمعہ کھلی ہوتی ہے، صبح 9 تا شام 8 بجے۔
- **میک ملن (Macmillan) کی ویب سائٹ (macmillan.org.uk)**۔ ہماری سائٹ پر کینسر اور کینسر کے ساتھ زندہ رہنے کے متعلق انگریزی زبان میں کافی معلومات موجود ہے۔ اس کے بارے میں macmillan.org.uk/translations پر دیگر زبانوں میں مزید معلومات موجود ہیں۔
- **معلومات اور مدد کی سروسز**۔ کسی معلوماتی اور مدد کی سروس پر، آپ کسی کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ سے بات کر سکتے ہیں اور تحریری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنا قریب ترین مرکز macmillan.org.uk/informationcentres پر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔ آپ کے ہسپتال میں بھی مرکز موجود ہو سکتا ہے۔
- **مقامی مدد کے گروپ** – مدد کے کسی گروپ میں آپ ایسے دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں جو کینسر سے متاثرہ ہیں۔ اپنے ارد گرد macmillan.org.uk/supportgroups پر جا کر کوئی گروہ تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔
- **میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی** – آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے macmillan.org.uk/community پر آن لائن بات کر سکتے ہیں

الفاظ کی فہرست

لفظ اردو	انگریزی میں	انگریزی میں کیسے کہیں (انگریزی کے لفظ کی نقلِ حرفی)	معنی
اسٹیرائڈز	Steroids	سٹیرائڈز	ایک دوا، جو کچھ لوگوں کو ان کے کینسر کے علاج کے حصے کے طور پر دی جا سکتی ہے۔
بھوک	Appetite	اپیٹائٹ	جب آپ کو محسوس ہو کہ آپ کھانا کھانا چاہتے ہیں۔
تھائیرائیڈ	Thyroid	تھائیرائیڈ	گردن میں موجود ایک گلینڈ جو خون میں ہارمون بھیجتا ہے۔
ٹائی چی	Tai chi	ٹائی چی	ورزش کی ایک قسم جس میں گہری سانس اور پرسکون ہونے کو ہلکی حرکات کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔
خالیے	Cells	سیلز	یہ چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔
خون کی کمی	Anaemia	انیمیا	خون میں موجود سرخ خلیات کی تعداد میں کمی۔
ڈائیٹیشن	Dietician	ڈائیٹیشن	خوراک اور غذائیت کا ماہر۔ یہ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ کون سی غذائیں آپ کے لیے بہترین ہوں گی۔ اگر آپ کو اپنی غذا کے بارے میں مسائل ہوں، تو وہ آپ کو اس بارے میں بھی مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔
ذیابیطس	Diabetes	ڈائیٹیز	ایک ایسی حالت جس میں انسانی خون میں موجود شوگر کی مقدار بہت زیادہ ہو جاتی ہے، کیونکہ جسم اس کو موزوں طور پر استعمال نہیں کرتا۔
ریڈیوتھراپی	Radiotherapy	ریڈیوتھراپی	کینسر کا ایک علاج، جو کینسر کے خلیے تباہ کرنے کے لیے ہائی انرجی شعائیں، مثلاً ایکسریز، کا استعمال کرتی ہے۔
سانس اکھڑنا	Breathlessness	بریدلیسنیس	سانس لینے میں دشواری محسوس کرنا یا سانسوں کا تیزی سے چلنا۔
سرجری	Surgery	سرجری	کینسر کے علاج کا ایسا طریقہ جس میں

MACMILLAN CANCER SUPPORT

پورا کینسر یا اس کا کچھ حصہ نکال دیا جاتا ہے۔ اس کو آپریشن کروانا بھی کہتے ہیں۔			
ایک ایسا شخص جو لوگوں کو اپنے احساسات اور ذاتی مسائل سے نمٹنے میں مدد دینے کے لیے تربیت یافتہ ہو۔	کاؤنسلر	Counsellor	کونسلر
کینسر کا ایک علاج، جو ادویات کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو مارتا ہے۔	کیموتھراپی	Chemotherapy	کیمو تھراپی
ایک پیشہ ور جو کہ کسی کو بیماری یا چوٹ سے ٹھیک ہونے کے لیے حرکت یا ورزش سے مدد کرتا ہے۔	فزیوتھراپسٹ	Physiotherapist	فزیوتھراپسٹ
ایک تکمیلی تھراپی جس میں تناؤ سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے چھونے اور ہلکے دباؤ کا عمل استعمال کیا جاتا ہے۔	مساج	Massage	مساج
آپ کے کام میں وہ تبدیلیاں، جو آپ کا آجر آپ کو کام پر رہنے یا واپس آنے کے قابل بنانے کے لیے کر سکتا ہے۔ لوگوں کو تعصب سے تحفظ فراہم کرنے والے قوانین کے مطابق آپ کے آجر کو مخصوص صورتوں میں لازمی طور پر یہ تبدیلیاں کرنی چاہیں۔	ریزن ایبل ایڈجسٹمنٹس	Reasonable adjustments	معقول تبدیلیاں
کینسر کا ایک علاج، جو ادویات کے استعمال سے کینسر کے خلیوں کو ہدف بناتا ہے اور ان پر حملہ کرتا ہے۔	ٹارگٹڈ تھراپی	Targeted therapy	ہدفی تھراپی
جسم کی جانب سے بنایا جانے والا ایک ایسا مادہ جو اعضاء کے کام کرنے کے طریقے کو قابو کرتا ہے۔ ہارمونز مختلف اقسام کے ہوتی ہیں۔	ہارمون	Hormone	ہارمون
کینسر کا ایک علاج، جو آپ کے جسم میں موجود ہارمونز کو متاثر کر کے کام کرتا ہے۔	ہارمونل تھراپی	Hormonal therapy	ہارمونل تھراپی
ورزش کی ایک قسم جس میں ہلکے کھینچاؤ، گیری سانسوں اور حرکت کو استعمال کیا جاتا ہے۔	یوگا	Yoga	یوگا

اردو میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات پر اردو میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی اقسام	کینسر سے نمٹنا
<ul style="list-style-type: none"> • چھاتی کا کینسر • بڑی آنت کا کینسر • پھیپھڑوں کا کینسر • پراسٹیٹ کینسر 	<ul style="list-style-type: none"> • اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے – ایک فوری رہنماء کتابچہ • کھانے پینے کے مسائل اور کینسر • زندگی کا اختتام • مالی معاونت - بینیفٹس • مالی امداد - اخراجات میں مدد • صحت بخش غذا • تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر • کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات • آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں
<p>علاج</p> <ul style="list-style-type: none"> • کیمو تھراپی • ریڈیو تھراپی • سرجری 	

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں macmillan.org.uk/translations

ہم سے اردو میں بات کریں

آپ میک ملن کو **00 00 808 0808** پر مفت کال کر سکتے ہیں اور ایک ترجمان کے ذریعے ہمارے ساتھ اردو میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ ہمارے ساتھ اپنی پریشانیوں اور طبی سوالات کے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔ کال کرتے وقت، انگریزی زبان میں بس 'اردو' کا نام لیں ('اردو' بولیں)۔

ہم پیر تا جمعہ کھلے ہوتے ہیں، صبح 9 تا رات 8 بجے تک۔

MACMILLAN CANCER SUPPORT

حوالہ جات اور تشکر

یہ معلومات میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈولپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس کا اردو میں ترجمہ ایک ٹرانسلیشن کمپنی نے کیا ہے۔

یہاں پر شامل کردہ معلومات، میک ملن کے کتابچہ **تھکاوٹ سے نمٹنا** پر مبنی ہے۔ ہم آپ کو ان کی نقل بھیج سکتے ہیں مگر مکمل کتابچہ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔

یہ معلومات متعلقہ ماہرین اور ہمارے چیف میڈیکل ایڈیٹر ڈاکٹر ٹم آئیوسن کنسلٹنٹ آنکالوجسٹ اور میک ملن چیف میڈیکل ایڈیٹر کی طرف سے تصدیق شدہ ہے۔

بشکریہ: ٹیری کیپکسی، مسکن نگہداشت کی نرس اور جین ایڈیس، سربراہ کلینیکل افیکٹو نیس، میری کیوری۔ کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے اس معلومات پر نظر ثانی کی۔

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین ثبوتوں پر مبنی ہے۔ ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے cancerinformationteam@macmillan.org.uk پر رابطہ کریں

اردو_MAC15754



مواد پر نظر ثانی: اکتوبر 2018

اگلی نظر ثانی: 2021

ہم یہ یقینی بنانے کے لیے بھرپور کوشش کرتے ہیں کہ ہماری فراہم کردہ معلومات درست ہوں مگر تسلسل کے ساتھ تبدیل ہونے والی طبی تحقیق کی تازہ ترین صورت حال کے پیش نظر ان معلومات پر انحصار نہیں کیا جا سکتا۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی خدشہ ہو، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ان معلومات کی غیر درستگی یا فریق ثالث کی معلومات مثلاً ان ویب سائٹس پر موجود معلومات، جن کے ساتھ ہم مربوط ہیں، کی غیر درستگی کی بناء پر ہونے والے کسی طرح کے نقصان کے لیے میک ملن (Macmillan) کوئی ذمہ داری قبول نہیں کر سکتی۔

© میک ملن کینسر اسپورٹ 2018 (Macmillan Cancer Support)۔ انگلینڈ اور ویلز (261017)، سکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی ائل آف مین میں (604) پر رجسٹر شدہ چیریٹی۔ رجسٹر شدہ دفتر 89, Albert Embankment, London SE1 7UQ۔

Tiredness (fatigue) and cancer

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

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

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say “xxxxx”).

There is more cancer information in [language] at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

This information is about:

- What is fatigue?
- What causes fatigue?
- Ways to manage fatigue
- Coping with fatigue at work
- Caring for someone with fatigue
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

What is fatigue?

Fatigue is when you feel very tired most or all of the time. It is a common problem for people with cancer.

Fatigue caused by cancer is different from the tiredness that someone without cancer can get. People with cancer may get tired more quickly after activity and resting or sleeping does not relieve the tiredness.

For most people, fatigue gets better after treatment finishes. But for some it may continue for months or even years. Everyone is different and there is no way to know how long fatigue may last for each person.

Fatigue can affect you in different ways. Some of the common effects of fatigue are:

- difficulty doing simple things, such as brushing your hair or getting dressed
- feeling you have no energy or strength
- difficulty concentrating and remembering things
- difficulty thinking, speaking or making decisions
- feeling breathless after light activity
- feeling dizzy or lightheaded
- difficulty sleeping (insomnia)
- losing interest in sex
- feeling more emotional than usual.

It can be frustrating and overwhelming when you feel tired most of the time. It is important to tell your doctors and nurses about how it makes you feel. There are ways they may be able to help. There are also things you can do for yourself that may help. For example, being physically active can help your fatigue.

What causes fatigue?

Fatigue may be caused by:

- the cancer
- cancer treatments
- anaemia
- eating problems
- other health problems
- psychological effects of cancer.

The cancer

- For some people, the cancer may cause fatigue.
- This might be because of the symptoms of cancer. For example, parts of your body may be swollen because the cancer has caused a build-up of fluid. This can make them feel heavy and it can be difficult to move around.
- You may feel tired because the cancer has reduced the number of red blood cells. A reduced number of red blood cells is called anaemia.
- Cancers that cause changes in hormone levels, such as breast or prostate cancer, may cause fatigue.

Cancer treatments

- If fatigue is caused by cancer treatment, it usually gets better after treatment finishes. But for some people it may continue for many months, or even years.
- Surgery – Fatigue after surgery is usually temporary but depends on the type of surgery.
- Chemotherapy and radiotherapy – Fatigue usually improves 6 to 12 months after treatment ends but sometimes it can last longer. Sometimes these treatments may cause long-term effects such as breathlessness or heart problems. These are likely to make you feel more tired. Chemotherapy and radiotherapy may also cause anaemia.
- Hormonal therapy and targeted therapy – Some of these therapies can cause fatigue for the time that you are taking them.

We have more information in other languages about surgery, chemotherapy, radiotherapy and side effects of cancer treatment. Visit macmillan.org.uk/translations or call **0808 808 00 00**.

Anaemia

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

- tired
- breathless
- dizzy and light-headed.

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

Eating problems

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

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

We have a factsheet in [language] called **Eating problems and cancer** that gives more information. Visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) or call **0808 808 00 00**.

Pain

If you have pain, this can cause fatigue. Painkillers and other treatments for pain can help. If your pain is relieved, it can also help your fatigue.

Other medical problems

Diabetes, heart problems or thyroid problems may also make fatigue worse. Sometimes, if you are taking medicines for other conditions, these can make you feel tired too.

Loss of muscle strength

If you have fatigue, you may become less active over time. When your muscles are not being used regularly, they become weaker. Having weak muscles means you will find it difficult and tiring to do even simple tasks. It may also mean you are more at risk of falling over.

Being physically active is the best way to keep your muscle strength and build up your energy.

Emotional effects of cancer

Fatigue can be caused by the emotional effects of cancer. People feel different emotions when they have cancer. You might feel worried, sad or angry. There is no right or wrong way to feel. Sometimes, feeling difficult emotions can make it harder to sleep. Then not getting enough sleep can make you more tired.

There are different types of emotional support you may find helpful, including talking and complementary therapies.

Ways to manage fatigue

Ways your healthcare team can help

It is important to talk about fatigue with your healthcare team. There may be ways to improve it.

Your doctor will check for any causes of fatigue that can be treated, such as anaemia. They may examine you and you may have some blood tests. They may also look at the medicines you are taking. This is to check whether they can make changes to them that might improve fatigue. For example, they may reduce the dose of a tablet that makes you sleepy.

Drug treatments for fatigue

There are not any drug treatments to help prevent or improve fatigue yet. Steroids, which are used to treat other health problems, can sometimes be helpful. But they can have side effects, so you should talk to your doctor about the possible benefits and disadvantages.

Research trials are carried out to try to find new and better drug treatments. This includes drug treatments for fatigue. Many hospitals now take part in these trials. Speak to your doctor about whether you could take part in a research trial on treating fatigue.

Getting support

If you are finding it difficult to cope with fatigue, it can help to explain any problems to your doctor or nurse.

Tell them about the activities you find difficult. These activities may be things like climbing stairs, cooking or bathing. Let them know if anything makes the fatigue better or worse. You could try keeping a diary of your fatigue. For example, note down times of day when it is worse or things that help you feel better. You can show it to your doctor or nurse.

Here are some questions you may like to ask:

- What could be causing my fatigue?
- Are there any treatments that may help?
- What can I do to reduce my fatigue?
- Could my medicines be affecting my energy level?
- What help is available?

Things you can do

There are different things you can do to manage your fatigue. Some of these may reduce your fatigue. Others may help you cope better.

Planning ahead

If you have fatigue, planning ahead is important. This helps to make sure you can still do the things you most want to do.

- Use a diary to help you record when you feel your best and when you feel most tired.
- Try to plan bigger tasks for times when you are likely to feel less tired.
- Try to plan enough time to rest after a period of activity.

Make sure you look after your own needs and get enough rest, even if you have others to think about.

Diet

- Eating well can help increase your energy. If you have a reduced appetite or have other problems eating, ask to see a dietitian at the hospital. They can give you advice on what is best to eat.
- When your appetite is good make sure you eat well. You should always try to drink plenty of fluids.
- Keep a diary each day of what you eat and when. Then you can see if you have more energy after certain foods. It might help if someone else can prepare food for you. Or you could buy ready-made meals or use an organisation that delivers meals to your home.

We have a factsheet in [language] called **Healthy eating** that gives more information. Visit macmillan.org.uk/translations or call us on **0808 808 00 00**.

Physical activity

Physical activity can help reduce fatigue. Being active may help

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

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

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

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

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

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

Sleep

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

Tips for a better night's sleep:

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

Emotional support

Counselling

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

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

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

Support groups

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

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

Complementary therapies

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

- relaxation
- massage therapy
- yoga.

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

To stay safe, it is important to check a therapist's qualifications and experience. If you need help with this, ask your doctor or nurse, or call the Macmillan Support Line on 0808 808 0000.

Before you use a complementary therapy, talk to your specialist doctor or nurse. Some therapies may affect your cancer treatment.

Tips for managing everyday activities

If you need help with things at home then you may be able to ask family, friends and neighbours. Building up a support network can make a big difference. If you always seem to be coping well, your family and friends may not realise how much you need help. Or they may be waiting for you to ask for help.

There are things you can do that may help with everyday tasks.

Housekeeping

- Spread tasks out over the week. Do a little housework each day rather than lots at one time.
- If possible, ask other people to do heavy work, such as gardening.
- Sit down to do some tasks, if you can.
- If possible, employ a cleaner to help. This may be expensive. You may be able to get help at home from social services.

Shopping

- If possible, go grocery shopping with a friend or family member for extra help.
- Most large supermarkets offer online shopping which can be delivered to your home.
- Use a shopping trolley so you do not need to carry a heavy basket. A wheeled shopping bag may help with shopping and getting things home.
- Shop at less busy times.
- Ask shop staff for help packing and taking groceries to the car.

Preparing meals

- Try having ready-made meals or pre-cooked food when you are most tired.
- If you can, sit down while preparing meals.
- Prepare extra meals or double portions when you are feeling less tired and freeze them for when you need them.

Washing and dressing

- Sit down in the bath rather than standing in a shower if you can, as this may help to use less energy.
- Sit down in the shower if you can, to avoid standing for too long. An occupational therapist may be able to get you a shower seat.

Occupational therapists

Occupational therapists help people who have difficulty moving around or doing everyday tasks such as dressing, washing and cooking. They may be able to visit you at home to help you find ways to do things more easily. Your cancer doctor, specialist nurse or GP can refer you to an occupational therapist.

Childcare

If you have a family, you might find it difficult to look after them while coping with fatigue. It can be upsetting when you are unable to do your usual family activities. To make childcare easier you could:

- explain to your children that you feel tired often and will not be able to do as much with them as before.
- plan activities with your children that you can do sitting down – for example, play board games or do a puzzle.
- try to plan activities where there are places for you to sit down while the children play.
- avoid carrying small children – use a pram or pushchair instead.
- try to involve your children in some household tasks.
- ask for and accept help from family and friends.

Driving

Driving can be difficult and dangerous if you feel very tired. You may be less alert than normal, and less able to concentrate. Your reaction time will also be reduced. You might find these tips helpful:

- Do not drive if you feel very tired.
- If possible, ask a family member or friend to drive you.
- If you need to get to hospital appointments, ask your nurse or doctor if there is any hospital transport available so that you do not have to drive.
- If you feel yourself falling asleep while driving, stop in a safe place and take a break.

Coping with fatigue at work

You may find fatigue affects the way you work.

Anyone with cancer is protected by the Equality Act 2010. This means that employers should not treat people with cancer unfairly. It also means that employers are expected to make reasonable adjustments at work to support people with cancer.

You could talk to your employer about:

- changing your hours, or working less
- changing your start and finish time so you can travel to and from work at less busy times
- sharing some of your work with other colleagues
- having a parking place near to where you work
- working from home at agreed times
- doing lighter work if your job involves physical exertion or heavy lifting.

Explaining the effects of fatigue to your colleagues might also help you manage your fatigue at work. It may be difficult for some people to understand how tired you are, especially if you look well.

If you are self-employed, it can help to talk to the Department for Work and Pensions about benefits that you may be entitled to claim. We have a factsheet in [language] called **Financial support – benefits** that gives more information. Visit macmillan.org.uk/translations or call us on **0808 808 00 00**.

Caring for someone with fatigue

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

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

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

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

Looking after yourself

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

If you can, try to:

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

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

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Information and support services.** At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

Word list

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English word)	Meaning
	Anaemia		A reduced number of red blood <u>cells</u> in your blood.
	Appetite		When you feel you want to eat food.
	Breathlessness		Finding it harder to breath or breathing quickly.
	Cells		The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
	Counsellor		Someone who is trained to help people cope with their emotions or personal problems.
	Chemotherapy		A cancer treatment that uses drugs to kill cancer <u>cells</u> .
	Diabetes		A condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body does not use it properly.
	Dietician		An expert in food and nutrition. They can tell you which foods are best for you. They can also give you advice if you have problems with your diet.
	Hormonal therapy		A cancer treatment that works by affecting hormones in the body.
	Hormone		A substance made by the body that controls how organs work. There are different types of hormones.
	Massage		A complementary therapy that uses touch and gentle

			pressure to relieve tension.
	Physiotherapist		A professional who helps someone use movement or exercise to recover from illness or injury.
	Radiotherapy		A cancer treatment that uses high-energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells.
	Reasonable adjustments		Changes to your work that your employer can make to allow you to stay at work or return to work. Laws that protect people from discrimination say that your employer must make these changes in certain situations.
	Steroids		A medicine that some people may have as part of their cancer treatment.
	Surgery		A way of treating cancer by removing all or part of the cancer. This is also known as having an operation.
	Tai chi		A type of exercise that combines deep breathing and relaxation with slow movements.
	Targeted therapy		A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells.
	Thyroid		A gland in the neck that releases hormones into the blood.
	Yoga		A type of exercise using gentle stretching, deep breathing and movement.

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

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

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm.

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **Coping with fatigue**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

With thanks to: Terry Capecci, Palliative Care Nurse, and Jane Eades, Head of Clinical Effectiveness, Marie Curie. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15754_Language



Content reviewed: October 2018

Next planned review: 2021

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2018. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.