

थकावट (थकान) और कैंसर

यह जानकारी थकान के बारे में है। थकान का मतलब है बहुत थका हुआ महसूस करना। यह कैंसर या कैंसर के उपचार की वजह से हो सकता है।

हम आशा करते हैं कि यह तथ्य पत्रिका आपके सवालों का जवाब देगी। यदि आपके और कोई भी सवाल हों, तो आप जहां उपचार करा रहे हैं उस अस्पताल के डॉक्टर अथवा नर्स से पूछ सकते हैं। रेखांकित शब्दों को अंत में शब्दावली में समझाया गया है।

आप मैकमिलन कैंसर सपोर्ट को भी **0808 808 00 00** पर फोन कर सकते हैं, सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से रात 8 बजे तक। हमारे पास दुभाषिए हैं, इसलिए आप हिंदी में हमसे बात कर सकते हैं। जब आप कॉल करें तो बस अंग्रेजी में 'हिंदी' शब्द कहें। हमारे कैंसर सपोर्ट विशेषज्ञ चिकित्सा संबंधी सवालों का जवाब दे सकते हैं या आपकी भावनाओं के बारे में आपसे बात कर सकते हैं।

हिंदी में अधिक जानकारी यहां उपलब्ध है www.macmillan.org.uk/translations

यह जानकारी इस बारे में है:

- थकान क्या है?
- थकान होने के कारण क्या हैं?
- अपनी थकान पर काबू पाना
- घर पर थकान का सामना करना
- काम के दौरान थकान का सामना करना
- किसी थकान ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल करना
- सहायता पाने के स्थान
- हिंदी में अधिक जानकारी

थकान क्या है?

जब आपअधिकांश समयया हमेशा बहुत अधिक थका हुआ महसूस करते हैं, तो आपको थकान है। यह कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए एक आमसमस्या है।

कैंसर की वजह से होने वाली थकान बिना कैंसर के होने वाली थकान से अलगहोता है। शारीरिक गतिविधि के बाद कैंसर पीड़ित लोग दूसरों की तुलना में अधिक जल्दी थकजाते हैं औरआराम करके या नींद लेकर इस थकान से राहत नहीं मिलती है।

थकान आपके जीवन के सभी क्षेत्रों को प्रभावित कर सकती है। कुछ लोगों के लिए थकान कम प्रभावी होती है औरउनके दैनिक जीवन पर थोड़ा ही प्रभाव डाल पाती है। जबकि दूसरों के लिए यह उनके जीवन पर बड़ा प्रभाव डाल सकती है।

थकान के कुछ आमप्रभाव हैं:

- नहाने औरखाना बनाने जैसी दैनिक गतिविधियां करना कठिन लगना
- ऐसा लगना कि शरीर में जान ही नहीं है औरआपको पूरे दिन बिस्तर पर पड़े रहने का मनकरना
- ऐसा लगना कि आपमें ताकतही नहीं है
- ध्यान केंद्रित करने, सोचने, बोलने औरनिर्णय लेने तकमें भी मुश्किल होना
- बातें भूलना
- हल्की-फुल्की गतिविधि के बाद भी बेदम महसूस करना
- चक्कर आना या बहका हुआ महसूस करना
- सोने में मुश्किल
- सेक्स की इच्छा न होना
- सामान्य से अधिक भावुक होना।

जब आपहमेशा थकान महसूस करते हैं तो आपनिराश औरहताश हो सकते हैं। इसके कारण आपकैसा महसूस करते हैं, यह अपने डॉक्टर औरनर्स को बताना बहुत महत्वपूर्ण है। कई तरीके हैं, जिनसे वो आपकी मदद कर सकते हैं। ऐसा बहुत कुछ है, जिससे आपअपनी मदद खुद भी कर सकते हैं, जैसे कि जहां तकसंभव हो, सक्रिय रहें। अनुसंधान बताते हैं कि अपने आपको सक्रिय रखना थकान को मिटाने के सबसे अच्छे तरीकों में से एक है।

थकान होने के कारण क्या हैं?

थकान इन वजहों से हो सकती है:

- कैंसर
- कैंसर के उपचार
- कैंसर की वजह से होने वाली अन्य शारीरिक समस्याएं
- कैंसर का भावनात्मक प्रभाव
- अस्पताल आना-जाना।

आपकी उम्र और अन्य चिकित्सा संबंधी समस्याओं का भी असर पड़ सकता है।

कैंसर का इलाज

यदि थकान कैंसर के इलाज के कारण हो रही है तो यह आमतौर पर इलाज की समाप्ति के बाद बेहतर हो जाती है। लेकिन यह कभी-कभी कई महीनों या वर्षों तक भी रह सकती है।

- सर्जरी – सर्जरी के बाद थकान आमतौर पर अस्थायी होती है, लेकिन यह सर्जरी के प्रकार पर निर्भर करता है।
- कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी – संबंधी थकान में आमतौर पर इलाज की समाप्ति के 6 से 12 महीने बाद सुधार आजाता है, लेकिन कभी-कभी यह लंबी भी खींच सकती है।
- हार्मोनल थेरेपी और टारगेटेड थेरेपी – जैसी कुछ थेरेपी से उपचार के दौरान थकान पैदा हो सकती है।

हमारे पास हिंदी में सर्जरी, कीमोथेरेपी, रेडियोथेरेपी और कैंसर के इलाज के दुष्प्रभावों के बारे में और भी अधिक जानकारी है। देखें macmillan.org.uk/translations या कॉल करें **0808 808 00 00** पर।

एनीमिया (खून की कमी)

रक्त में पर्याप्त हीमोग्लोबिन (Hb) नहीं होने के कारण एनीमिया होता है। हीमोग्लोबिन लाल रक्त कोशिकाओं में पाया जाता है और यह पूरे शरीर में ऑक्सीजन का वाहक होता है, जो हमें ऊर्जा देता है। यदि आप एनीमिया के शिकार हैं तो आप थकान, सांसों का फूलना, चक्कर और मानसिक खालीपन महसूस कर सकते हैं।

एनीमिया कीमोथेरेपी या रेडियोथेरेपीकी वजह से हो सकता है। यदि आपको एनीमिया है तो आपके डॉक्टर इसकी जांच कर सकते हैं। यदि आप इससे पीड़ित हैं, तो बेहतर महसूस करने के लिए आपको इलाज की जरूरत पड़ सकती है।

खाने की समस्या

यदि आप उतना नहीं खा पा रहे हैं जितना सामान्य रूप से खाते थे तो इस कारण से आपकी ऊर्जा कम जाएगी और आप थकान महसूस करेंगे। यह आप खाने की समस्या से जूझ रहे हैं तो आपके लिए अपने नर्स या डॉक्टर को बताना महत्वपूर्ण है।

यदि आप इतने बीमार हैं कि खाना भी नहीं खा पा रहे तो अपने डॉक्टर को बताएं। वे आपकी मदद कर सकने के लिए दवा दे सकते हैं।

यदि आपको कम भूख लग रही है या खाने संबंधी अन्य समस्याएं हैं तो अस्पताल के किसी आहार विशेषज्ञ से मिलें। आपके खाने के लिए सबसे अच्छा क्या है, इस बारे में वे सलाह दे सकते हैं।

अगर कोई और आपके लिए खाना बना सकता है तो यह मददगार होगा। या फिर आप डीमेड खाना खरीद सकते हैं या आपके घर तक भोजन पहुंचाने वाले किसी संगठन की सेवाएं ले सकते हैं।

खाने में समस्या संबंधी हिंदी में और अधिक जानकारी हमारे पास है। देखें macmillan.org.uk/translations या कॉल करें **0808 808 00 00** पर।

दर्द

यदि आपको दर्द है तो यह थकान पैदा कर सकता है। दर्द के लिए दर्दनाशक दवाएं और अन्य उपचार इसमें मदद कर सकते हैं। यदि आपके दर्द में राहत हुई, तो इससे आपकी थकान भी दूर हो सकती है।

कैंसर के कारण अन्य शारीरिक समस्याएं

कैंसर से संबंधित अन्य समस्याएं थकान पैदा कर सकती हैं, उदाहरण के लिए सांस लेने में तकलीफ, द्रव का जमा हो जाना और संक्रमण। इन समस्याओं के इलाज से अक्सर थकान दूर करने में मदद मिल सकती है। आप किन्हीं भी अन्य लक्षणों के बारे में अपने डॉक्टर या नर्स को बताएं।

चिकित्सा संबंधी अन्य समस्याएं जैसे कि

मधुमेह, हृदय संबंधी समस्याएं या थाइरायड संबंधी समस्या भी थकान के स्तर को बढ़ा सकती है। कभी-कभी जब आपअन्य स्थितियों के लिए दवा ले रहे होते हैं तो इनसे भी आपको थकान महसूस हो सकता है।

कैंसर संबंधी भावनात्मक प्रभाव

चिंता, अवसाद, तनाव औरअच्छी नींद का न होना भी थकान पैदा कर सकता है। आपकैसा महसूस कर रहे हैं, इस संबंध में अपने साथी, परिवार के किसी सदस्य या करीबी दोस्त के साथ बात करें, यह आपके लिए मददगार हो सकती है। या फिर आपअपने जीपी से बात करना पसंद कर सकते हैं। वे आपको भावनात्मक समर्थन के लिए किसी परामर्शदाता के पास भेज सकते हैं औरअगर जरूरत हो तो दवाएं भी लिख सकते हैं।

अपनी थकान पर काबू पाना

अपनी थकान पर काबू पाने के लिए आपजो अलगअलगचीजें कर सकते हैं, इस खंड में उनकी चर्चा की गई है। इनमें से कुछ आपकी थकान को कमकरने में मदद कर सकती है। जबकि थकान से उबरने में कुछ अन्य चीजें आपकी बेहतर मदद कर सकती हैं।

आहार

अच्छा भोजन आपकी ऊर्जा को बढ़ाने में मदद कर सकता है। आपअपने डॉक्टर से आपको सलाह लेने हेतु किसी आहार विशेषज्ञ के पास भेजने के लिए कह सकते हैं।

जब आपकी भूख अच्छी हो तो उसका लाभ उठाएं औरसुनिश्चित करें कि तब आपअच्छी तरह से खा लें। आपको हमेशा खूब सारे तरल पदार्थ पीने चाहिए।

हर दिन आपकब औरक्या खाते हैं, इसे एकडायरी में लिखें। ऐसा करके आपनिष्कर्ष निकाल सकते हैं कि क्या खाने के बाद आपमें अधिक ऊर्जा रहती है।

स्वास्थ्यप्रद आहार के बारे में हिंदी में हमारे पास औरजानकारी है। देखें

macmillan.org.uk/translations या हमें कॉल करें **0808 808 00 00** पर।

शारीरिक गतिविधि औरव्यायाम

हल्के स्तर पर सक्रिय होना भी आपकी थकान को कमकरने में मदद कर सकता है। यहां तक कि घर में टहलना भी मददगार हो सकता है। कुछ लोगों के लिए योग (Yoga), क्विगोंग (Qigong) औरताई ची (Tai Chi) जैसे व्यायाम भी लाभदायक हो सकते हैं।

अगर आप अस्वस्थ हैं, सांसें फूल रही हैं या आपको दर्द हो रहा है तो व्यायाम न करें। अगर आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो अपने डॉक्टर को बताएं।

किसी भी तरह की शारीरिक गतिविधि को शुरू करने से पहले या इसमें वृद्धि करने से पहले यह महत्वपूर्ण है कि आप स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से सलाह लें। आपके कैंसर विशेषज्ञ या जीपी आपको किसी फिजियोथेरेपिस्ट के पास भेज सकते हैं। वे आपकी तंदुरुस्ती को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं।

नींद

यदि आपको थकान है तो रात में अच्छी नींद बहुत ही महत्वपूर्ण है। ऐसा करके आप दिन के दौरान सोने की अपनी जरूरत को कम कर सकते हैं। यहां कुछ सुझाव हैं:

- आपके जागने और सोने का समय हर दिन एक ही होना चाहिए। सुबह में आवश्यकता से अधिक समय तक सोने की कोशिश नहीं करें।
- नियमित रूप से व्यायाम करने और सक्रिय रहने से आप बेहतर नींद पा सकते हैं।
- अपने शयनकक्ष को एक आरामदायक जगह बनाने की कोशिश करें। सुनिश्चित करें कि यहां अंधेरा, शांति और आरामदायक तापमान हो। इयरप्लग (Earplugs) मदद कर सकते हैं।
- सोने से पहले दूध वाला कोई गर्म पेय लें। कैफीन युक्त चाय या कॉफी से बचें। शाम में शराब के सेवन को सीमित करने का प्रयास करें।
- सोने जाने से पहले आपको ऐसा करें, जिससे आपको सुकून महसूस हो। इसके लिए आप गर्म पानी से स्नान कर सकते हैं, किताब पढ़ सकते हैं या सुकून प्रदान करने वाला गीत-संगीत या कोई ऑडियोबुक (Audiobook) सुनने की कोशिश कर सकते हैं। आप रिलेक्सेशन की भी कोशिश कर सकते हैं (नीचे देखें)।
- यदि आप रात में सो नहीं पा रहे हैं तो टीवी देखने, पढ़ने या किसी ऑडियोबुक (Audiobook) को सुनने का प्रयास करें।
- यदि रात में आप चिंता के कारण जाग जाते हैं तो अपनी इन चिंताओं को एक जगह लिखने की कोशिश करें।
- स्टीरॉयड (Steroids) नींद संबंधी समस्याओं का कारण बन सकता है। यदि आप स्टीरॉयड ले रहे हैं तो उन्हें दिन में किसी समय लेने के बारे में अपने डॉक्टर से पूछ सकते हैं।

रिलेक्सेशन

तनाव शारीरिक ऊर्जा का उपयोग करता है और इस कारण आपको अधिक थकान महसूस हो सकती है। आराम करने के लिए समयनिकालने का प्रयास करें। आप यह कर सकते हैं:

- आपकी जो चिंता है, उसके बारे में किसी से बात करें
- प्रत्येक दिन 5 से 15 मिनट तक विश्राम संबंधी तकनीक अपनाने का प्रयास करें। आपके डॉक्टर या नर्स आपके लिए सबसे अच्छी तकनीक खोजने में मदद कर सकते हैं।
- किसी पूरक उपचार (नीचे देखें) को भी आजमाएं।

पूरक उपचार

कुछ अन्य उपचार भी हैं, जो आपको थकान से उबरने में मदद कर सकते हैं। इनमें शामिल हैं:

- ध्यान
- एक्यूपंकचर (acupuncture)
- रिफ्लेक्सोलॉजी (reflexology)
- अरोमाथेरेपी (aromatherapy)
- मालिश (massage)
- म्यूजिक थेरेपी (music therapy)।

आपको इन के लिए भुगतान करना पड़ सकता है लेकिन ये कभी-कभी NHS पर उपलब्ध होते हैं। यदि आप इनमें से किसी में भी रुचि रखते हैं तो अपने जीपी या नर्स से पूछ सकते हैं। सुरक्षित रहना महत्वपूर्ण है और इसलिए किसी योग्य थेरेपिस्ट की सेवा लें। ब्रिटिश पूरक चिकित्सा एसोसिएशन की वेबसाइट (bcma.co.uk) पर आप अपने क्षेत्र में किसी योग्य थेरेपिस्ट को ढूंढ सकते हैं। या उनसे office@bcma.co.uk या **0845 345 5977** पर संपर्क कर सकते हैं।

काउन्सेलिंग

थकान से उबरना मुश्किल हो सकता है। इसके कारण कभी-कभी आप चिंतित और उदास महसूस कर सकते हैं। यदि आपको अपने करीबी लोगों के साथ अपनी भावनाओं के बारे में बात करने में मुश्किल होती है या ऐसा करने के बावजूद कोई मदद नहीं मिलती है तो ऐसे में काउन्सेलिंग आपके लिए उपयोगी साबित हो सकता है। काउन्सेलर बातचीत के माध्यम से आपकी भावनाओं को बाहर निकाल कर और इनसे आपको उबारने के रास्ते खोजते हुए आपकी मदद करने के लिए प्रशिक्षित होते हैं।

आपके कैंसर विशेषज्ञ या जीपी आपको किसी काउन्सेलर के पास भेज सकते हैं। सभी काउन्सेलिंग सेवाएं NHS में उपलब्ध नहीं होती हैं, इसलिए आपको इनके लिए भुगतान करना पड़ सकता है।

सहायता समूह

थकान की पीड़ा से गुजर चुके अन्य लोगों के साथ बात करके कुछ लोगों को मदद मिलती है। ब्रिटेन में अधिकांश क्षेत्रों में सहायता समूह हैं। इनका नेतृत्व कभी-कभी स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों द्वारा किया जाता है। इन समूहों के अन्य सदस्यों की स्थिति आपके समान हो सकती है।

आपअपने क्षेत्र में सहायता समूहों के बारे में पता लगाने के लिए हमारी मैकमिलन सपोर्ट लाइन **0808 808 00 00** पर कॉल कर सकते हैं। हम किसी ऐसे सहायता समूह का पता लगाने की कोशिश करेंगे, जहां लोग आपकी भाषा में बात करते हों। या आपहमारी वेबसाइट macmillan.org.uk/supportgroups पर जा कर देख सकते हैं

आध्यात्मिक सहायता

मुश्किल समयके दौरान कुछ लोगों को धर्म और आस्था से आराम मिलता है। आपको किसी गुरु, पादरी, रबाई या किसी अन्य धार्मिक गुरु से बात करने से मदद मिल सकती है। आपभले ही किसी विशेष धर्म से जुड़े न हों, लेकिन वे जरूरत के समयमें लोगों को सहयोग देने के आदी होते हैं।

हॉस्पिटल अपॉइंटमेंट

हॉस्पिटल में अपने अगले अपॉइंटमेंट की तैयारी आपखुद के थकान से संबंधित सवालों की सूची बनाकर करें।

यदि आपको अंग्रेजी समझने या बोलने में कठिनाई है तो अपॉइंटमेंट से पहले किसी दुभाषिए की माँग करें। यदि आपको अपॉइंटमेंट के दौरान कुछ समझमें नहीं आता है तो डॉक्टर या नर्स को फिर से समझाने के लिए कहें।

अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम को अपनी थकान के बारे में बताना बहुत महत्वपूर्ण है। आपको यह समझाने की जरूरत हो सकती है कि आपकी थकान आपके जीवन को कैसे प्रभावित कर रही है। आपके डॉक्टर आपकी थकान से संबंधित ऐसे कारणों को खोजेंगे, जिनका इलाज किया जा सकता है।

इन सवालों को पूछना आपके लिए उपयोगी हो सकता है:

- मेरी थकान का क्या कारण हो सकता है?
- किस उपचार से मदद मिल सकती है?
- मैं अपनी थकान का कैसे सामना कर सकता हूँ?
- किस तरह की सहायता उपलब्ध है?
- अपनी थकान को कम करने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

अपॉइंटमेंट के समय अपने साथ किसी रिश्तेदार या दोस्त को ले जाना आपके लिए मददगार हो सकता है, ताकि वह याद रखें कि वहां क्या कहा गया। आपको जो याद रखना चाहिए, उसे वे लिख भी सकते हैं।

थकान से उबरने के लिए दवा-युक्त उपचार

थकान को रोकने या इसमें सुधार के लिए कोई लाइसेंसधारी दवा-युक्त उपचार नहीं है। हालांकि, स्टीरॉयड दवाएं, जैसे कि डेक्जामिथासोन (dexamethasone) कभी-कभी मदद कर सकते हैं। आपके कैंसर विशेषज्ञ आपको यह बता सकते हैं कि आपकी स्थिति में यह मददगार हो सकता है या नहीं।

घर पर थकान का सामना करना

यदि आपको थकान है तो आगे की योजना बनाना महत्वपूर्ण है। यह आपको सुनिश्चित करने में मदद करता है कि आप अभी भी वो सब कर सकते हैं, जो करना आपको पसंद है।

- आपको कब सबसे अच्छा लगता है और कब आप सबसे अधिक थकान महसूस करते हैं, इसे एक डायरी का प्रयोग करते हुए रिकॉर्ड करें।
- जब आपके कम थके होने की संभावना हो, उस समयके लिए बड़े कार्यों की योजना बनाने की कोशिश करें।
- शारीरिक गतिविधि के बाद आराम करने के लिए पर्याप्त समयनिकालने की योजना बनाने का प्रयास करें।
- आपके बारे में सोचने के लिए दूसरे लोग भले ही हों, लेकिन अपनी जरूरतों और पर्याप्त आराम के लिए आप खुद ही योजना सुनिश्चित करें।

- एक समयमें बहुत ज्यादा आराम करने की कोशिश नहीं करें क्योंकि इससे आपकी मांसपेशियां कमजोर हो सकती हैं और आपकी थकान और भी बढ़ सकती है। यह भी बहुत महत्वपूर्ण है कि दिन में आराम के कारण रात में आपकी नींद खराब न हो।

यदि आप ऐसा पाते हैं कि आपको ज्यादा ही करके खुद को थका लेते हैं तो यह आपके कैंसर को बदतर तो नहीं बनाएगा लेकिन इसके बाद आपठीक से आराम करने की कोशिश करें।

यदि आपके दोस्त या रिश्तेदार पास-पड़ोस में रहते हैं तो आपउनसे मदद मांग सकते हैं। कभी-कभी मदद माँगना मुश्किल हो सकता है लेकिन दोस्त, रिश्तेदार या पड़ोसी अक्सर रोजमर्रा के कार्यों के साथ मदद करने में खुशी महसूस करते हैं।

यदि आपथकान से परेशान हैं तो अपने कैंसर डॉक्टर, नर्स या जीपी को बताएं।

नीचे कुछ विचार दिए गए हैं जिस पर अमलकरके आपघर पर ही थकान से उबर सकते हैं।

रोजमर्रा की गतिविधियों का प्रबंधन करना

- काम पूरे सप्ताह में फैला दें।
- एकही समयमें बहुत कुछ करने के बजाय हर दिन थोड़ा-थोड़ा करें।
- खड़े होकर काम करने के बजाय बैठ कर करें।
- सफाई करने के दौरान झुकने और शरीर को ज्यादा खींचने से बचें। लंबे हैंडल के झाड़ू औरपोंछे का प्रयोग मदद कर सकता है।
- कूड़े के बैग को बाहर रखने के लिए किसी से मदद लें।
- यदि आपके घर में कोई बाग-बगीचा है तो आपकिसी औरसे उसकी देखभाल के लिए कह सकते हैं।

खरीदारी

यदि कोई आप के लिए खरीदारी कर सकता है तो यह मददगार होगा। यदि नहीं, तो इन सुझावों से मदद मिल सकती है:

- खरीदारी पर जाने से पहले दुकान के लेआउट के अनुसार एकसूची बना लें।
- टोकरी के बजाय शॉपिंग ट्रॉली का प्रयोग करें।
- कमव्यस्त समयमें खरीदारी करें।
- अतिरिक्त मदद के लिए किसी दोस्त के साथ खरीदारी करें।
- ऑनलाइन खरीदारी करें, और सामान को घर पर डिलीवर कराएं।

- दुकान के कर्मचारियों से खरीदारी के सामान की पैकिंग और उन्हें कार तक ले जाने में मदद करने को कहें।

खाना बनाना

- कमसमयमें पकने वाले भोजन बनाने की कोशिश करें।
- खाना बनाते समय बैठ कर काम करें, उदाहरण के लिए जब आप सब्जी या कुछ और काट रहे हों।
- जब आप कमथकान महसूस कर रहे हों तब अतिरिक्त व्यंजन या अपनी खुराक से दोगुना बना लें ताकि जरूरत के समयके लिए उन्हें फ्रीज किया जा सके।
- धोने में कमसमयलगाना पड़े इसलिए ऐसे बर्तनों का प्रयोग करें जिनमें आपका भी सकें और परोस भी सकें।
- रगड़ कर धोने के बजाय बर्तनों को पानी में रहने दें।
- अगर आप इतने थके हुए हैं कि खाना बनाने में सक्षम नहीं हैं तो ऐसे समयमें सुविधाजनक या रेडीमेड भोजन का सेवन करें।

नहाना और तैयार होना

- शॉवर से नहाने के बजाय बैठ कर स्नान करें या शॉवर के नीचे बैठ जाएं।
- पहनने और उतारने में जो कपड़े आसान हों, वही पहनें। यदि आपकहीं बाहर नहीं जा रहे हैं तो पजामा पहनना अधिक आसान हो सकता है।
- जब आपकपड़े पहन रहे हों तो बैठ कर पहनें।

फुरसत

- यदि आप इतने थके हुए हैं कि पढ़ने का भी मन नहीं है तो ऐसे में ऑडियोबुक्स (audiobooks) सुनें।
- टीवी देखने के बजाय रेडियो सुनें।
- दोस्तों या रिश्तेदारों का आपसे मिलने आना आपके लिए बेहतर हो सकता है। उन्हें बता दें कि किस समयमें आपउनसे नहीं मिल पाएंगे।

कपड़े धोना

- यदि आपको कपड़े धोने हैं तो वॉशिंग मशीन तक कपड़े ले जाने और वहां से धुले कपड़े लाने के लिए ट्रॉली का उपयोग करें।
- अगर आप ऐसा कर सकते हैं तो धुले कपड़ों को लटकाने में मदद मांग लें।

- इस्त्री करने या कपड़ों को समेट कर रखने के दौरान बैठ जाएं।
- ऐसे कपड़े पहनें जिन्हें इस्त्री करने की आवश्यकता न हो।

बच्चे

यदि आपके बच्चे हैं तो उनके लिए सामान्य रूप में आपजितना कर सकते थे, उतना नहीं कर पाने के कारण मानसिक परेशानी हो सकती है। यहां कुछ विचार हैं, जिनसे आपकी मदद हो सकती है:

- अपने बच्चों को समझाएं कि आपको थकावट होती है और पहले की अपेक्षा अब उनके साथ ज्यादा कुछ नहीं कर सकते हैं।
- अपने बच्चों के साथ नीचे बैठे कर की जा सकने वाली गतिविधियों की योजना बनाएं।
- ऐसे स्थानों पर जाएं जहां बच्चे स्वयं आनंद ले सकें और आप बैठ सकें।
- जहां तक संभव हो, बच्चों को गोद में उठाने के बजाय पुशचेयर (pushchair) का प्रयोग करें।
- आपके रोजमर्रा के काम में मदद करने के लिए अपने बच्चों को शामिल करने का प्रयास करें।
- जिन लोगों पर आपको भरोसा है, उनसे मदद स्वीकार करें। वे स्कूल से आपके बच्चों को लाने और ले जाने का काम या आपके बच्चों की देखभाल कर सकते हैं।

ड्राइविंग

अगर आपको बहुत थकान है तो ड्राइविंग मुश्किल हो सकती है। चूंकि आप ध्यान केंद्रित करने में सक्षम नहीं होंगे तो ऐसे में यह खतरनाक भी हो सकता है। ड्राइव करने से पहले यह जान लेना बहुत जरूरी है कि आपकी थकान से आप कितने प्रभावित होते हैं। यदि आपको बहुत थकान महसूस हो रही हो तो ड्राइव न करें।

यहां कुछ अन्य सुझाव दिए गए हैं, जो मदद कर सकते हैं:

- अगर आप इतने थके हुए हैं कि ड्राइव नहीं कर सकते तो ऐसे में यदि संभव हो तो ड्राइव करने के लिए परिवार के किसी सदस्य या दोस्त से कहें।
- यदि हॉस्पिटल में आपका अपॉइंटमेंट है तो नर्स या डॉक्टर से पूछें कि क्या कोई सहायता उपलब्ध है, ताकि आपको ड्राइव करने की जरूरत नहीं हो।
- यदि आपको ही ड्राइव करना पड़े तो आमतौर पर जब आप अधिक सतर्क होते हैं, उस समय ही किसी भी तरह की यात्रा की योजना बनाएं।
- उस समय ड्राइव करने की कोशिश करें, जब सड़कें कम व्यस्त होती हैं।

- यदि ड्राइविंग करते समय आपको थकान महसूस होने लगे तो किसी सुरक्षित जगह पर गाड़ी रोकेँ और थोड़ा आराम करें।
- यदि आपको लंबी यात्रा करनी है तो जगह-जगह पर गाड़ी रोकेँ या किसी जगह रात बिताएं।

काम के दौरान थकान का सामना करना

ऐसा लग सकता है कि आपको काम करना बंद कर देना चाहिए या काम के घंटों में कटौती कर देनी चाहिए। ऐसी स्थिति में अपने नियोक्ता, सहकर्मियों या मानव संसाधन (एचआर) विभाग से बात करके मदद मिल सकती है। उन्हें बताएं कि आपके साथ क्या हो रहा है और इस कारण से आपको कुछ समयके लिए अवकाश की आवश्यकता है। कुछ ऐसी भी चीजें हैं, जिन्हें करके आप अपने काम को कम थकान वाला बना सकते हैं।

कैंसर से पीड़ित कोई भी व्यक्ति समानता अधिनियम 2010 (Equality Act 2010) के द्वारा संरक्षित है। इसका मतलब यह है कि नियोक्ता कैंसर से पीड़ित लोगों के साथ अन्यायपूर्ण व्यवहार नहीं कर सकता है। इसका मतलब यह भी है कि कैंसर से पीड़ित लोगों को सहायता देने के लिए कार्यस्थल पर नियोक्ताओं से उचित समायोजन की उम्मीद की जाती है।

ऐसी चीजें जो आपके नियोक्ता आपकी मदद के लिए कर सकते हैं:

- आपकी कार्य-अवधि में बदलाव ताकि काम के लिए आपको कम व्यस्त समय में ऑफिस से जाएं और जाएं।
- सहकर्मियों से आपको सहयोग देने और आपके कुछ कामों में मदद करने के लिए कहना।
- आपके काम की जगह को ध्यान में रखते हुए उसके आसपास आपके लिए पार्किंग की व्यवस्था करना।
- आपको आराम करने या लेटने देने की छूट देना।
- यदि संभव हो तो आपको घर से काम करने की अनुमति देना।
- यदि आपकी नौकरी में शारीरिक गतिविधि या भारी वजन उठाना शामिल है तो आपके लिए हल्का काम ढूँढना।

यदि आपस्व-रोजगार करते हैं तो gov.uk पर जाना आपके लिए मददगार होगा क्योंकि वहां आपदेख सकते हैं कि आपको किस तरह की वित्तीय सहायता मिल सकती है। हमारे पास हिंदी में बेनिफिट्स क्लेम करने के बारे में औरजानाकारी है। देखें macmillan.org.uk/translations या हमें कॉल करें।

अधिक जानकारी के लिए आपमैकमिलन को **0808 808 00 00** पर कॉल कर सकते हैं। हमारे पास विशेषज्ञ हैं, जो आपके काम औरवित्तीय स्थिति के बारे में आपसे बात कर सकते हैं। हमारे पास दुभाषिए हैं, इसलिए आपहिंदी में हमसे बात कर सकते हैं।

किसी थकान ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल करना

किसी अन्य व्यक्ति की देखभाल करना थकानेवाला हो सकता है। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आपखुद की भी देखभाल करें औरबहुत थकने से बचें। आपको देखभाल के लिए अन्य लोगों या संगठनों से कहने की जरूरत हो सकती है। यदि आपको सहायता की जरूरत हो तो 0808 808 00 00 पर मैकमिलन को फोन करें। हमारे पास दुभाषिए हैं, इसलिए आपहिंदी में हमसे बात कर सकते हैं।

यदि आपकिसी थकानग्रस्त व्यक्ति की देखभाल कर रहे हों तो यह मददगार हो सकता है:

- अपने रिश्तेदार या दोस्त को एक डायरी का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें ताकि वे उसमें यह रिकॉर्ड कर सकें कि कब वो अच्छा महसूस करते हैं औरकब उन्हें सबसे ज्यादा थकान का अनुभव होता है। ऐसा करके आपउनकी मदद कर सकते हैं।
- डायरी का उपयोग करके आपकिस समयमें खरीदारी की जाए या मेहमानों के आने का सही समयहै, इसका अंदाजा लगा सकते हैं।
- अपने रिश्तेदार या दोस्त की नींद में औरउनके भोजन करने संबंधी आदतों में सरल सुधार करके आपउनकी थकान को कमकरने की कोशिश करें। आपउन्हें कुछ हल्के व्यायाम करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं (देखें पृष्ठ 5)।
- हॉस्पिटल अपॉइंटमेंट के समयअपने रिश्तेदार या दोस्त के साथ जाएं औरडायरी साथ ले जाएं।
- थकान का क्या कारण हो सकता है औरइससे उबरने में क्या मददगार हो सकता है, इस संबंध में डॉक्टरों औरनर्सों से बात करें।

सहायता पाने के स्थान

ऐसे कई लोग हैं, जो आपकी और आपके परिवार की सहायता कर सकते हैं।

- **मैकमिलन कैंसर सपोर्ट** – आप मैकमिलन को **0808 808 00 00** पर कॉल कर सकते हैं, सोमवार से शुक्रवार, प्रातः 9 बजे से शाम के 8 बजे तक। हमारे कैंसर सपोर्ट विशेषज्ञ थकान के बारे में आप से बात कर सकते हैं और बता सकते हैं कि इसमें क्या मददगार हो सकता है। वे आपसे आपकी भावनाओं के बारे में भी बात कर सकते हैं और आप जिन बेनिफिट्स के हकदार हो सकते हैं, उनके बारे में भी आपको बता सकते हैं। हमारे पास दुभाषिण हैं, इसलिए आप हिंदी में हमसे बात कर सकते हैं। जब आप कॉल करें तो बस अंग्रेजी में 'हिंदी' शब्द कहें।
- **डिस्ट्रिक्ट नर्स** जीपी के साथ मिल कर काम करती हैं। वे आपको आपके घर पर देख सकती हैं।
- **अस्पताल के सोशल वर्कर्स** आपके लिए व्यावहारिक चीजें जैसे खाना पकाने और व्यक्तिगत देखभाल संबंधी मदद की व्यवस्था कर सकते हैं। वे उनके लिए भी मदद की व्यवस्था कर सकते हैं, जो आपकी देखभाल कर रहे हैं।
- **प्रशामक देखभाल संबंधी नर्स** लक्षणों के उपचार में विशेषज्ञ होती हैं। उन्हें कभी-कभी मैकमिलन नर्स भी कहा जाता है।
- **मैरी क्यूरी नर्स** उन लोगों की देखभाल करती हैं, जो अपने जीवन के अंतिम दिनों में घर में होते हैं। आपके जीपी आपको किसी ऐसी नर्स के पास भेज सकते हैं।
- **काउन्सेलरों** को सुनने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। वे आपकी भावनाओं के बारे में बात करने में और इनसे निपटने के तरीके खोजने में आपकी मदद कर सकते हैं। आपके अस्पताल के डॉक्टर या जीपी आपको काउन्सेलिंग के लिए भेज सकते हैं।

शब्दावली

अरोमाथेरेपी – एक पूरक चिकित्सा, जिसमें पेड़-पौधों के तेलों का उपयोग किया जाता है। तेलों को आपके शरीर एवं मनकी शांति में मददगार माना जाता है।

आहार विशेषज्ञ - खाद्य औरपोषण संबंधी एकविशेषज्ञ। वे आपको बता सकते हैं कि आपके लिए कौन से खाद्य पदार्थ श्रेष्ठ हैं।

एक्यूपंकचर – एक पूरक चिकित्सा, जिसमें सुइयों का उपयोग किया जाता है औरउन्हें त्वचा में डाला जाता है।

कीमोथेरेपी – कैंसर के इलाज के लिए कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने हेतु दी जाने वाली दवा।

क्विगॉन्ग (Qigong) – व्यायाम का एक प्रकार जिसमें शारीरिक मुद्रा, गतिविधि, सांस और ध्यान का उपयोग किया जाता है।

टारगेटेड थेरेपी - कैंसर के उपचार का वह तरीका जिसमें कैंसर की कोशिकाओं के बढ़ने पर रोक लगाने के लिए दवाओं का प्रयोग किया जाता है। इसे बायोलॉजिकल थेरेपी भी कहा जाता है।

ताई ची (Tai chi) – व्यायाम का एक प्रकार जिसमें गहरी सांस औरविश्राम को धीमी गतिविधि के साथ शामिल किया जाता है।

थाइरॉयड – गर्दन में स्थित एकग्रंथि जो रक्त में हार्मोन को छोड़ती है।

द्रव का जमा हो जाना – शरीर में किसी जगहपर द्रव का जमा हो जाना, जो सूजन का कारण बनता है।

ध्यान – मनको गहराई से शांत करने के लिए प्रयोग की जाने वाली एकतकनीक।

पूरक चिकित्साएं – विभिन्न उपचारों की एकसूची जो आपको बेहतर महसूस कराने में मदद कर सकती है। कभी-कभी आपके कैंसर उपचार के साथ इनका भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इनसे कैंसर या इसके उपचार के प्रभाव से कुछ राहत मिल सकती है। आपको इन उपचारों का उपयोग करने से पहले हमेशा अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए।

फिजियोथेरेपिस्ट – जोड़ों एवं मांसपेशियों पर काम, मालिश औरहीट ट्रिटमेंट जैसे भौतिक तरीकों का उपयोग कर लोगों का इलाजकरने वाले प्रशिक्षित पेशेवर स्वास्थ्यकर्मी।

मधुमेह – ऐसी स्थिति जब रक्त में चीनी की मात्रा बहुत अधिक हो जाती है क्योंकि शरीर ठीक ढंग से इसका उपयोग नहीं कर पाता है।

मालिश – एक पूरक चिकित्सा, जिसमें तनाव को दूर करने के लिए स्पर्श एवं हल्के दबाव का उपयोग किया जाता है। जिस स्थान पर कैंसर हो, वहां मालिश नहीं की जानी चाहिए।

म्यूजिक थेरेपी – एक उपचार जिसमें आपकी भावनाओं को व्यक्त कराने में मदद करने के लिए संगीत का उपयोग किया जाता है।

योग – व्यायाम का एक प्रकार जिसमें मध्यम स्तर का शारीरिक खिंचाव, गहरी सांस लेने और शारीरिक गतिविधि का उपयोग किया जाता है।

रिफ्लेक्सोलॉजी (reflexology) – एक उपचार जिसमें पैर या हाथ की मालिश का उपयोग किया जाता है।

रिलेक्सेशन तकनीक – ऐसे व्यायाम जो आपको आराम दिलाने में मदद कर सकते हैं, उदाहरण के लिए गहरी सांस लेना या ध्यान करना।

रेडियोथेरेपी - ऐसा उपचार जिसमें कैंसर कोषिकाओं को नष्ट करने के लिए उच्च ऊर्जा वाले एक्स-रे का प्रयोग किया जाता है।

सर्जरी - कैंसर के इलाज का एक तरीका जिसमें कैंसर प्रभावित पूरे हिस्से या उसके एक भाग को हटाया जाता है। इसे ऑपरेशन के नाम से भी जाना जाता है।

सांसों का फूलना – सांस लेने या जल्दी से सांस लेने में मुश्किल होना।

संक्रमण - जब बैक्टीरिया या वायरस शरीर में प्रवेश कर जाता है।

हार्मोन संबंधी चिकित्सा - ऐसे उपचार जिससे शरीर के कुछ हार्मोन प्रभावित होते हैं। यह कैंसर को बढ़ने से रोक सकता है या धीमा कर सकता है।

हिंदी में अधिक जानकारी

हमारे पास इन विषयों के बारे में हिंदी में जानकारी है:

कैंसर के प्रकार

- स्तन कैंसर
- बड़ी आंत का कैंसर
- फेफड़े का कैंसर
- प्रोस्टेट कैंसर

उपचार

- कीमोथेरेपी
- रेडियोथेरेपी
- सर्जरी

कैंसर का सामना करना

- बेनिफिट्स का दावा करना
- आहार संबंधी समस्याएं और कैंसर
- जीवन का अंत
- थकान और कैंसर
- कैंसर के उपचार के दुष्प्रभाव
- आप अपनी सहायता के लिए क्या कर सकते हैं

इस जानकारी को देखने के लिए macmillan.org.uk/translations पर जाएं

हमसे हिंदी में बात करें

आप मैकमिलन को **0808 808 00 00** पर निःशुल्क कॉल कर सकते हैं और हमसे दुभाषिए के माध्यम से हिंदी में बात कर सकते हैं। आप हमसे अपनी चिंताओं और चिकित्सा संबंधी सवालों के बारे में बात कर सकते हैं। जब आप कॉल करें तो बस अंग्रेजी में हिंदी शब्द कहें।

हम सोमवार से शुक्रवार सुबह 9 बजे से शाम 8 बजे तक काम करते हैं। यदि आपको सुनने में तकलीफ है, तो आप **0808 808 0121** पर टैक्स्टफोन अथवा टैक्स्ट रीले का उपयोग कर सकते हैं।

संदर्भ और धन्यवाद

यह सारी जानकारी मैकमिलन कैंसर सपोर्ट की कैंसर इन्फॉर्मेशन डेवलपमेंट टीम द्वारा लिखी और संपादित की गई है।

इस तथ्य पत्रिका में दी गई जानकारी मैकमिलन बुकलेट थकान का सामना करना (**Coping with fatigue**) पर आधारित है। हम आपको प्रतियां भेज सकते हैं, लेकिन पूर्ण पुस्तिकाएं केवल अंग्रेजी में ही उपलब्ध हैं।

संबंधित विशेषज्ञों द्वारा इस सामग्री की समीक्षा की गई है और हमारे चिकित्सा संपादक, डॉ. टिम , कन्सल्टन्ट मेडिकल ऑकोलॉजिस्ट एवं मैकमिलन के प्रधान चिकित्सकीय संपादक, द्वारा स्वीकृत की गई है।

प्रशामक देखभाल नर्स टेरी कैपेक्की और मैरी क्यूरी क्लिनिकल इफेक्टिवनेस की प्रमुख जेन एडेस को धन्यवाद। इस संस्करण की समीक्षा करने वाले कैंसर से प्रभावित लोगों का भी धन्यवाद।

हमारी सारी जानकारी सबसे अच्छे उपलब्ध सबूतों पर आधारित है। हम जिन स्रोतों का उपयोग करते हैं, उनके बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया संपर्क करें bookletfeedback@macmillan.org.uk

MAC15754_HINDI



सामग्री की समीक्षा: दिसंबर 2015

अगली नियोजित समीक्षा: 2018

Tiredness (fatigue) and cancer

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

We hope this fact sheet answers your questions. If you have any more questions, you can ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment. Underlined words are explained in the glossary at the end.

You can also call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in another language. Just tell us, in English, the language you want to use. Our cancer support specialists can answer medical questions or talk to you about your feelings.

There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations

This information is about:

- What is fatigue?
- What causes fatigue?
- Managing your fatigue
- Coping with fatigue at home
- Coping with fatigue at work
- Looking after someone with fatigue
- Where to get support
- More information in other languages

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.

Fatigue can affect all areas of your life. For some people, fatigue is mild and has little effect on their daily life. For others, it can have greater effect on their life.

Some of the common effects of fatigue are:

- Finding it hard to do everyday activities like showering and cooking
- Having no energy and feeling like you could spend the whole day in bed
- Feeling like you have no strength
- Finding it hard to concentrate, think, speak or make decisions
- Forgetting things
- Feeling breathless after light activity
- Feeling dizzy or light-headed
- Difficulty sleeping
- Loss of sex drive
- Feeling more emotional than usual.

It can be frustrating and overwhelming when you feel tired most of the time. It's 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, such as staying as active as possible. Research tells us that staying active is one of the best things you can do to help your fatigue.

What causes fatigue?

Fatigue may be caused by:

- the cancer itself
- cancer treatments
- other physical problems caused by the cancer
- the emotional effect of cancer
- travelling to and from the hospital.

Your age and other medical problems can also have an effect.

Cancer treatments

If fatigue is caused by cancer treatment, it usually gets better after treatment finishes. But it may continue for many months, or sometimes 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.
- Hormonal therapy and targeted therapy – Some of these therapies can cause fatigue while they are being given.

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 carries 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's important to tell your nurse or doctor if you are having problems eating.

If you are feeling too sick to eat, tell your doctor. They may be able to give you medicine to help.

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.

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 more information in other languages about eating problems. Visit 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 physical problems caused by the cancer

Other problems related to the cancer can cause fatigue, for example breathlessness, fluid retention and infection. Treating these problems can often help to relieve fatigue. Tell your doctor or nurse about any other symptoms you have.

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.

Emotional effects of cancer

Anxiety, depression, stress and a bad sleeping pattern can all cause fatigue. You may find it helpful to talk about how you feel with your partner, a family member or close friend. Or you may want to talk to your GP. They can refer you to a counsellor for emotional support and prescribe medicines if needed.

Managing your fatigue

This section is about the different things you can do to manage your fatigue. Some of these may help to reduce your fatigue. Others may help you cope with fatigue better.

Diet

Eating well can help increase your energy. You can ask your doctor to refer you to a dietitian for advice.

When your appetite is good, take advantage and 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.

We have more information in other languages about healthy eating. Visit macmillan.org.uk/translations or call us on **0808 808 00 00**.

Physical activity and exercise

Being gently active can help to reduce fatigue. Even just walking around the house can help. For some people, exercises such as yoga, qigong and tai chi may be good.

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's 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.

Sleep

Good quality sleep at night is very important if you have fatigue. This can reduce your need to sleep during the day. Here are some tips:

- Wake up and go to bed at the same time every day. Try not to sleep for longer than you need to in the morning.
- Being active and doing regular exercise can help you sleep better.
- Try to make your bedroom a relaxing place. Make sure it's dark, quiet and a comfortable temperature. Earplugs might help.
- Have a warm milky drink before bed. Avoid tea or coffee with caffeine. Try to limit the alcohol you drink in the evening.
- Do things that relax you before bed. You could try having a warm bath or shower, reading, or listening to relaxing music or an audiobook. You could also try relaxation (see below).
- If you are unable to sleep at night, try watching television, reading or listening to an audiobook.
- If you are awake worrying at night, try writing down your worries.
- Steroids can cause sleep problems. If you are taking steroids, ask your doctor if you can take them earlier in the day.

Relaxation

Stress uses up energy and can make you feel more tired. Try to make time to relax. You could:

- talk to someone about what is worrying you
- try a relaxation technique for 5 to 15 minutes each day. Your doctor or nurse can help you find the best technique for you.
- try a complementary therapy (see below).

Complementary therapies

There are other therapies that could help you cope with fatigue. These include:

- meditation
- acupuncture
- reflexology
- aromatherapy
- massage
- music therapy.

You may need to pay for these but they are sometimes available on the NHS. Ask your GP or nurse if you are interested in trying any of these. It's important to be safe and use a qualified therapist. You can find a qualified therapist in your area on the British Complementary Medicine Association website (bcma.co.uk). Or, contact them on office@bcma.co.uk or **0845 345 5977**.

Counselling

Fatigue can be difficult to cope with. Sometimes it can make you feel anxious and depressed. If you find it hard to talk about your emotions with people close to you, or if that doesn't help, you may find counselling helpful. Counsellors are trained to help you talk through your feelings and find ways of dealing with them.

Your cancer specialist or GP can refer you to a counsellor. Not all counselling services are available on the NHS, so you may need to pay for them.

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. Or you can visit our website macmillan.org.uk/supportgroups

Spiritual support

Some people find comfort in religion during difficult times. You may find it helpful to talk to a chaplain, minister, priest, rabbi or other religious leader. They are used to supporting people in times of need, even if you don't have a particular faith.

Hospital appointments

Prepare for your next appointment at the hospital by writing down any questions that you want to ask about fatigue.

If you find it hard to speak or understand English, ask for an interpreter before the appointment. If there is anything you do not understand at the appointment, ask the doctor or nurse to explain again.

It is important to describe your fatigue to your healthcare team. You may need to explain how your fatigue is affecting your life. Your doctor will look for any causes of your fatigue that can be treated.

You may find it helpful to ask these questions:

- What could be causing my fatigue?
- What treatments may help?
- How can I cope with my fatigue?
- What help is available?
- What can I do to reduce my fatigue?

It may help to take a relative or friend with you to appointments, to help you remember what was said. They could also write down what you need to remember.

Drug treatments for fatigue

There are not any licensed drug treatments to prevent or improve fatigue. However, steroid drugs, such as dexamethasone can sometimes help. Your cancer specialist can tell you whether this may be helpful in your situation.

Coping with fatigue at home

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

- 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.
- Try not to have too much rest at one time as your muscles can weaken and make your fatigue worse. It's also important that any daytime rest does not stop you from sleeping at night.

If you find that you tire yourself by doing too much this will not make your cancer any worse but try to rest properly afterwards.

If you have friends or relatives nearby, you may want to ask for help. It can sometimes be difficult to ask for help, but friends, relatives or neighbours are often are pleased to help with everyday tasks.

If you are struggling with fatigue, tell your cancer doctor, nurse or GP. Below are some ideas to help you deal with fatigue at home.

Managing everyday activities

- Spread tasks out over the week.
- Do a little bit each day, rather than doing a lot at one time.
- Sit down rather than standing when doing chores.
- Avoid stretching and bending when cleaning. Using mops and brooms with long handles can help.
- Ask someone to take your rubbish bags out for you.
- If you have a garden, ask someone to look after it for you.

Shopping

If there is someone who can do your shopping for you, this can be helpful. If not, these suggestions may help:

- Make a list before you go, following the layout of the store.
- Use a shopping trolley rather than a basket.
- Shop at less busy times.
- Shop with friend for extra help.
- Ask staff to help you with packing and carrying shopping to the car.
- Do your shopping online and have it delivered.

Cooking

- Try cooking meals that take less time.
- Sit down while preparing meals, for example while chopping.
- When you're feeling less tired, prepare extra dishes or double portions to freeze for when you need them.
- Use oven dishes you can serve from to reduce washing up.
- Let dishes soak rather than scrubbing them.
- Eat convenience or ready-made meals when you are too tired to cook.

Washing and dressing

- Have a bath rather than a shower, or sit down in the shower.
- Wear clothes that are easy to put on and take off. Wearing pyjamas can be easier if you are not going out.
- Sit down when you get dressed.

Leisure

- If you feel too tired to read, listen to audiobooks.
- Listen to the radio rather than watching the TV.
- You may find short visits from friends or relatives better. Let them know if there are times when you cannot see them.

Laundry

- If you have one, use a trolley to move your washing to and from the washing machine.
- If you can, get help to hang up the washing.
- Sit down to iron or fold clothes.
- Wear clothes that don't need to be ironed.

Children

If you have children it can be upsetting if you can't do as much with them as you would normally. Here are some ideas that might help:

- Explain to your children that you feel tired and can't do as much with them as before.
- Plan activities with your children that you can do sitting down.
- Visit places where you can sit while the children enjoy themselves.
- Use a pushchair where possible, rather than carrying children.
- Try to involve your children in helping you with chores.
- Accept offers of help from people you trust. They could take your children to or from school, or babysit for you.

Driving

Driving can be difficult if you feel very tired. It can also be dangerous as you may not be able to concentrate. It's important to be aware of how much your fatigue is affecting you before you drive. Don't drive if you feel very tired.

Here are some other tips that might help:

- If you feel too tired to drive, ask a family member or friend to drive if possible.
- If you have a hospital appointment, ask the nurse or doctor if there is any help available so that you do not have to drive.
- If you have to drive, plan any trips for when you know you usually feel more alert.
- Try to drive at times when the roads are less busy.
- If you feel yourself becoming tired while driving, stop in a safe place and have a break.
- If you have to make a long journey, break it up with regular stops or an overnight stay somewhere.

Coping with fatigue at work

You may find that you have to stop working or cut down the hours you work. It can help to talk to your employer, personnel or human resources (HR) department. Let them know what is happening and that you may need some time off. There are also things that can be done to make your work less tiring.

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.

Things that your employer can do to help include:

- Changing your hours so that you can travel to and from work at less busy times.
- Asking colleagues to be supportive and to help with some of your work.
- Finding you a parking place near to your place of work.
- Letting you take breaks to lie down or rest.
- Allowing you to work from home if possible.
- Finding you lighter work if your job involves physical activity or heavy lifting.

If you are self-employed, it can help to visit gov.uk to see what financial help you may be able to get. We have more information in other languages about claiming benefits. Visit macmillan.org.uk/translations or call us.

You can call Macmillan on **0808 808 00 00** for more information. We have experts who can talk to you about work and finances. We have interpreters, so you can speak to us in your own language.

Looking after someone who has fatigue

Caring for another person can be exhausting. It's important to look after yourself and avoid getting too tired yourself. You may need to ask other people or organisations to help with the caring. If you need support, call Macmillan on 0808 808 00 00. We have interpreters, so you can speak to us in your own language.

If you are caring for someone with fatigue, it can help to:

- Encourage your relative or friend to use a diary to record when they feel good and when they feel most tired. You could help them with this.
- Use the diary to find the best times of day to do things such as shopping or having visitors.
- Try reducing your relative or friend's fatigue by helping them make simple improvements to their sleep and diet. You could encourage them to do some gentle exercise (see pages ##).
- Go with your relative or friend to hospital appointments and take the diary with you.
- Talk to the doctors and nurses about what might be causing the fatigue and what might help.

Where to get support

There are many people who can help you and your family:

- **Macmillan Cancer Support** – You can call Macmillan on **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. Our cancer support specialists can talk to you about fatigue and what might help. They can also help you talk about your emotions and tell you about benefits you could be entitled to. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. Just tell us, in English, the language you want to use.
- **District nurses** work closely with GPs. They can visit you at home.
- **Hospital social workers** can arrange for you to get help with practical things like cooking and personal care. They can also arrange help for someone who is looking after you.
- **Palliative care nurses** are experts in treating symptoms. They are sometimes called Macmillan nurses.
- **Marie Curie nurses** care for people approaching the end of their lives at home. Your GP can refer you to one.
- **Counsellors** are trained to listen. They can help you talk about your feelings and find ways to cope with them. Your hospital doctor or GP can refer you for counselling.

Glossary

Acupuncture – A complementary therapy that uses fine needles that are inserted into the skin.

Aromatherapy – A complementary therapy that uses plant oils. The oils are thought to help your body and mind.

Breathlessness – Finding it hard to breathe or breathing quickly.

Chemotherapy – A treatment for cancer where drugs are given to destroy cancer cells.

Complementary therapies – A range of different therapies that can help you feel better. They can sometimes be used alongside your cancer treatment. They may help relieve some of the effects of cancer or its treatment. You should always speak to your doctor before using these therapies.

Diabetes – A condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body cannot use it properly.

Dietitian - An expert in food and nutrition. They can tell you which foods are best for you.

Fluid retention – A build-up of fluid in the body that causes swelling.

Hormonal therapy – Treatment that affects certain hormones in the body. This can slow down or stop the cancer growing.

Infection - When a bacteria or virus enters the body.

Massage – A complementary therapy that uses touch and gentle pressure to relieve tension. The area where the cancer is should not be massaged.

Meditation – A technique used to deeply relax and calm the mind.

Music therapy – A therapy that uses music to help you express your feelings.

Physiotherapist – A healthcare professional trained to treat people using physical methods, such as working with joints and muscles, massage and heat treatment.

Qigong – A type of exercise that uses body posture, movement, breathing and meditation.

Radiotherapy - A treatment that uses high-energy x-rays to destroy cancer cells.

Reflexology – A therapy that uses a type of foot or hand **massage**.

Relaxation techniques – Exercises that can help you relax, for example deep breathing or **meditation**.

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 using drugs that interfere with the way that cancer cells grow. Also called biological therapy.

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 other languages

We have information in other languages about these topics:

Types of cancer

- Breast cancer
- Large bowel cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

Coping with cancer

- Claiming benefits
- Eating problems and cancer
- End of life
- 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 another language

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in your own language through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just tell us, in English, the language you want to use.

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm. If you have problems hearing you can use textphone **0808 808 0121** or Text Relay.

References and thanks

All of this information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team.

The information in this fact sheet 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 content has been reviewed by relevant experts and approved by our 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 edition.

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

MAC15754



Content reviewed: December 2015

Next planned review: 2018