

خستگی (ماندگی) و سرطان

این معلومات درباره خستگی است. خستگی به معنای احساس ماندگی زیاد است. این می تواند ناشی از سرطان یا تداوی های سرطان باشد.

اگر در مورد این معلومات سوال دارید، از داکتر یا نرس خود در شفاخانه که در آن تحت تداوی هستید، پرسان کنید.

همچنان می توانید با شماره **0808 808 00 00** با 7 Macmillan Cancer Support، روز هفته، 8 صبح الی 8 شب به تماس شوید. ما ترجمان داریم، بنابراین شما می توانید به زبان خودتان با ما صحبت کنید. وقتی با ما تماس می گیرید، لطفاً به زبان انگلیسی به ما بگویید که به کدام زبان نیاز دارید.

در آدرس macmillan.org.uk/translations معلومات بیشتری به دیگر لسان ها ارائه شده است

این معلومات درباره موارد ذیل است.

- خستگی چیست؟
- اثرات خستگی
- کدام عوامل باعث خستگی می شود؟
- دریافت تشخیص سرطان
- کمک گرفتن برای رفع خستگی
- روش های مدیریت خستگی
- حمایت عاطفی
- نکاتی درباره مدیریت فعالیت های روزمره
- مقابله با خستگی در محل کار
- مراقبت از شخص دچار خستگی
- دریافت مراقبت و حمایت مناسب برای شما
- چگونه Macmillan می تواند به شما کمک کند
- معلومات بیشتر به زبان شما
- مراجع و تشکری

خستگی چیست؟

خستگی یعنی این که شخص همیشه یا بیشتر اوقات احساس ماندگی می کند. این مشکل معمولاً در بین اشخاص مبتلا به سرطان عام است. خستگی در افراد مبتلا به سرطان گاهی اوقات خستگی مرتبط با سرطان یا CRF نامیده می شود.

خستگی ناشی از سرطان با خستگی اشخاصی که سرطان ندارند، تفاوت دارد. افراد مبتلا به سرطان ممکن است پس از فعالیت سریعتر خسته شوند. استراحت یا خوابیدن کمکی به رفع خستگی نمی کند.

برای بسیاری از افراد، خستگی بعد از ختم دوره تداوی برطرف می شود. اما برای برخی ممکن است ماه ها یا حتی سال ها ادامه یابد.

اثرات خستگی

خستگی می تواند به راه های مختلف روی شما تاثیر بگذارد. بعضی از عواقب شایع خستگی عبارت اند از:

- مشکل شدن کارهای ساده، مانند شانه کردن موی یا لباس پوشیدن
- احساس عدم انرژی یا توان
- مشکل بودن تمرکز و به یاد سپردن کارها
- مشکل بودن فکر کردن، صحبت کردن یا تصمیم گیری
- احساس نفس تنگی بعد از فعالیت سبک
- احساس سرچرخی یا گیجی
- مشکل در خواب (بی خوابی) یا خوابیدن بیش از حد معمول
- از دست دادن علاقه جنسی
- بیشتر از معمول احساساتی بودن.

احساس خستگی بیشتر اوقات با درماندگی و سردرگمی توأم است. ضرور است که تاثیر خستگی بالای زندگی خود را با داکتر یا نرس در میان بگذارید. البته روش هایی برای کاهش مشکلات مرتبط وجود دارد. خودتان نیز با اقدامات خاصی می توانید مشکلاتتان را کاهش دهید. بطورمثال، داشتن فعالیت بدنی می تواند خستگی شما را کاهش دهد.

کدام عوامل باعث خستگی می شود؟

ما به طور کامل نمی دانیم که چه چیزی باعث خستگی ناشی از سرطان می شود. ممکن است دلایل زیادی برای آن وجود داشته باشد. ممکن است ناشی از موارد زیر باشد:

سرطان

برای برخی افراد سرطان ممکن است باعث خستگی شود.

برخی از حشرات سرطانی می توانند پوشش داخلی شکم را تحریک کنند. این می تواند باعث شود که شکم بیش از حد مایع تولید کند. مایع بیش از حد در شکم آسیت نامیده می شود. آسیت می تواند باعث ناراحتی و خستگی شود.

ممکن است احساس خستگی کنید زیرا سرطان تعداد حشرات سرخ خون در بدن را کاهش داده است. اعضا و بافت انساجهای بدن از بلاک های تعمیراتی بسیار کوچکی به نام حجره ساخته شده اند. کاهش تعداد حشرات سرخ را اصطلاحاً کم خونی (انیمیا) می گویند.

هورمون ها موادی هستند که توسط بدن تولید شده و کنترل کننده عملکرد اعضا هستند. برخی از سرطان ها، مانند سرطان سینه و پروستات، می توانند سطح هورمون ها را در بدن شما تغییر دهند. این تغییر می تواند بر نحوه استفاده بدن از انرژی تاثیر بگذارد و ممکن است باعث خستگی شود.

سرطان ممکن است بر سطوح سیتوکین ها در بدن تأثیر بگذارد. سیتوکین ها نوعی پروتئین هستند. آنها به کنترل برخی از کارهایی که حجرات انجام می دهند کمک می کنند. سیتوکین ها ممکن است در خستگی مرتبط با سرطان نقش داشته باشند.

تداوی های سرطان

داکتران هنوز در حال یادگیری این موضوع هستند که چرا تداوی سرطان می تواند باعث خستگی شود. ممکن است به این دلیل باشد که:

- بدن به انرژی اضافی برای ترمیم و بهبود نیاز دارد
- با از بین رفتن حجره های سرطانی، مواد کیمیایی انباشته می شود
- سیستم معافیت بدن تحت تأثیر قرار می گیرد

این تداوی های سرطان ممکن است شما را خسته کند:

- **جراحی** – جراحی یک روش تداوی سرطان است که شامل برداشتن تمام یا بخشی از سرطان است. این نیز به عنوان داشتن یک عملیات شناخته می شود. بسیاری از افراد پس از جراحی احساس خستگی می کنند. معمولاً پس از چند هفته بهبود می یابد. برای مدتی از انجام کارهای زیاد خودداری کنید. ممکن است قبل از عملیات خود مضطرب بوده و خوب خوابیده باشید. برخی از دواها برای درد می توانند باعث ایجاد احساس خستگی در شما شوند.
- **کیموتراپی و رادیوتراپی** – کیموتراپی یک تداوی سرطان است که از دواها برای کشتن حجره های سرطانی استفاده می کند. رادیوتراپی نوعی تداوی سرطان است که از شعاهای پر انرژی مانند اشعه ایکس برای از بین بردن حجره های سرطانی استفاده می کند. این تداوی ها می توانند باعث خستگی شوند. خستگی معمولاً 6 تا 12 ماه پس از پایان تداوی بهبود می یابد. اما گاهی اوقات ممکن است بیشتر طول بکشد. گاهی اوقات این تداوی ها ممکن است عوارض طولانی مدتی مانند تنگ نفسی (تنفس ناخوشایند یا سریع) یا مشکلات قلبی ایجاد کنند. اینها احتمالاً باعث می شوند که شما احساس خستگی بیشتری کنید. کیموتراپی و رادیوتراپی نیز ممکن است باعث کم خونی شوند.
- **تداوی هورمونی** – یک تداوی سرطان که با تأثیر بر هورمون های بدن کار می کند. برخی از این تداوی ها می توانند باعث خستگی شوند.
- **تداوی هدفمند** – تداوی سرطانی که از دواهایی استفاده می کند که حجره های سرطانی را هدف قرار داده و به آنها حمله می کند. برخی از این تداوی ها می توانند باعث خستگی شوند.
- **ایمونوتراپی** – سیستم معافیت از بدن در برابر مرض و عفونت محافظت می کند. ایمونوتراپی ها روش هایی هستند که از سیستم دفاعی برای یافتن و حمله به حجره های سرطانی استفاده می کنند. برخی از این دواها می توانند باعث خستگی شوند.

کم خونی

کم خونی زمانی است که تعداد حجرات سرخ خون شما کم است. حجرات سرخ حاوی پروتئینی به نام هموگلوبین (Hb) هستند که اکسیجن را در سراسر بدن حمل می کند. اگر حجرات سرخ کافی نداشته باشید، این میزان اکسیجن دریافتی بدن شما را کاهش می دهد. این می تواند باعث شود احساس خستگی کنید. اگر کم خونی دارید، ممکن است احساس زیر را کنید:

- نفس تنگی
- سرگیجه و سبکی سر
- تنگی قفسه سینه

کم خونی ممکن است ناشی از تداوی کیمیای یا رادیوتراپی باشد. داکتر می تواند تشخیص کند که آیا دچار کم خونی هستید یا خیر. اگر دچار کم خونی باشید، احتمالاً باید تحت تداوی قرار بگیرید.

مشکلات تغذیه

اگر مقدار غذای مصرفی نارمل شما کاهش یابد، دچار کمبود انرژی و خستگی می شوید. برخی از افراد حتی اگر زیاد غذا می خورند وزن کم می کنند. این به دلیل تأثیر سرطان بر بدن است. لازم است که مشکلات تغذیه خود را به داکتر یا نرس اطلاع دهید.

اگر احساس بیماری می کنید و نمی توانید غذا بخورید، داکتر ممکن است بتواند دوا برای کمک به شما بدهد. اگر نتوانید دوا را ضد تهوع بخورید، یا اگر بعد از مصرف دوا دچار استفراغ شوید، باید با داکتر یا نرس صحبت کنید. روش های دیگری برای رساندن دواهای ضد تهوع به بدن وجود دارد.

درد

درد می تواند باعث خستگی شود. اگر درد دارید، دواهای مسکن و سایر تداوی ها می توانند به تسکین آن کمک کنند. اگر درد شما تسکین یابد، این نیز می تواند به خستگی شما کمک کند.

دیگر مشکلات طبی

سایر مشکلات طبی نیز ممکن است خستگی را بدتر کند. اگر برای مریضی های دیگر دوا مصرف می کنید، اینها گاهی اوقات می توانند باعث ایجاد احساس خستگی در شما نیز شوند. سایر مشکلات طبی که بر خستگی تأثیر می گذارد عبارتند از:

- شکر - وضعیتی که در آن مقدار قند در خون بسیار زیاد است زیرا بدن به درستی از آن استفاده نمی کند.
- مشکلات تیروئید - تیروئید غده ای در گردن است. هورمون هایی می سازد که به کنترل عملکرد بدن شما کمک می کنند.
- مشکلات قلبی - مانند عدم فعالیت قلب.

مشکلات خواب

مشکلات خواب زمانی که سرطان دارید بسیار رایج است. خواب برای موارد زیر مهم است:

- صحت فیزیکی
- سلامت عاطفی
- بازگرداندن انرژی
- تمرکز و حافظه

مشکل در خوابیدن (بی خوابی) به مدت طولانی می تواند خستگی، حالت ناراحتی و مشکلات در تمرکز ایجاد کند.

عواقب عاطفی سرطان

خستگی ممکن است ناشی از عواقب عاطفی سرطان باشد. سرطان احساسات مختلفی را در شخص مصاب ایجاد می کند. شخص ممکن است دچار تشویش، اندوه یا خشم شود. در این زمینه احساس صحیح یا غلط مطرح نیست.

حمایت عاطفی، بطورمثال گفتگو با دیگران و تداوی های مکمل، می تواند در این عرصه موثر باشد.

دریافت تشخیص خستگی

قبل از اینکه خستگی شما قابل تداوی باشد، مهم است که به درستی ارزیابی شود. اگر در هر زمانی دچار خستگی شدید، به یکی از اعضای تیم مراقبت های صحتی خود اطلاع دهید.

داکتر سرطان، نرس متخصص یا داکتر عمومی از شما سوالاتی در مورد خستگی شما می پرسند. یا آنها ممکن است از یک پرسشنامه استفاده کنند که از شما درباره سرطان، حالت عاطفی شما و چگونگی مقابله شما با فعالیت های روزانه می پرسد.

داکتر عوامل احتمالی قابل تداوی، مانند کم خونی، را برای رفع مشکل خستگی بررسی می کند. ممکن است شما را معاینه کنند و چند آزمایش خون به شما بدهند. آنها همچنین ممکن است به دواهایی که مصرف می کنید نگاه کنند تا ببینند آیا تنظیم آنها می تواند کمک کند یا خیر.

کمک گرفتن برای رفع خستگی

تداوی های دوايي برای خستگی

تا فعلاً تداوی دوايي برای جلوگیری از خستگی یا برطرف کردن آن وجود ندارد. دواهای استروئیدی گاهی اوقات می توانند مفید باشند. اما آنها می توانند عوارض جانبی داشته باشند، بنابراین باید با داکتر خود در مورد مناسب بودن آنها صحبت کنید.

تحقیقات آزمایشی متعددی برای یافتن تداوی های دوايي جدید و بهتر در جریان است. این بشمول تداوی های دوايي برای خستگی نیز می شود. بسیاری از شفاخانه ها در این کار آزمايي ها اشتراک می کنند. درباره امکان همکاری با کار آزمايي های کلینیکی مخصوص تداوی خستگی با داکتر خود مشوره کنید.

دریافت حمایت

اعضای تیم مراقبت های صحتی شما هستند که می توانند به شما در مدیریت خستگی کمک کنند:

- **داکتر سرطان یا داکتر عمومی** - می تواند به کشف علت خستگی شما و راه های مدیریت آن کمک کند.
- **متخصص نرس کلینیکی** - می تواند در مورد روش های عملی مدیریت خستگی، معلومات و حمایت را ارزیابی و ارائه دهد. برای مثال، اگر گروه های حمایتی یا فعالیت هایی مانند کلاس های ورزشی در نزدیکی محل زندگی شما وجود دارد.
- **فیزیوتراپیست** - می تواند در مورد ورزش و حرکت به اطراف توصیه کند. آنها می توانند به شما در مدیریت علائم دیگر مانند تنگی نفس کمک کنند.
- **معالج متخصص** - می تواند معلومات، حمایت و کمک هایی را برای کمک به فعالیت های روزمره مانند شستشو و لباس پوشیدن ارائه دهد.
- **کارکن اجتماعی** - می تواند در مشکلات عملی و مالی کمک کند. آنها ممکن است به ترتیب دادن یک مراقب برای کمک در خانه کمک کنند.
- **مشاور** - می تواند به هر نگرانی یا مشکلی که دارید گوش دهد و از شما حمایت کند.

روش های مدیریت خستگی

با اقدامات خاصی می توانید خستگی را مدیریت کنید. بعضی از این کارها خستگی را کاهش می دهد. دیگران ممکن است به شما کمک کنند تا بهتر مبارزه کنید.

برنامه ریزی از پیش

اگر خستگی دارید، برنامه ریزی از پیش ضروری است. به این ترتیب می توانید از توانایی انجام دادن فعالیت های مهم مطمئن شوید. به عنوان مثال، شما می توانید:

- از یک کتابچه یادداشت برای ثبت اینکه چه زمانی بهترین احساس را دارید و چه زمانی بیشتر احساس می کنید استفاده کنید
- سعی کنید کارهای بزرگتری را برای مواقعی برنامه ریزی کنید که احتمالاً کمتر احساس خستگی می کنید
- پس از یک دوره فعالیت، زمان کافی برای استراحت پلان کنید.

مطمئن شوید که به نیازهای خود رسیدگی می کنید، حتی اگر دیگران را برای فکر کردن دارید.

رژیم غذایی سالم و وزن

- خوب غذا خوردن و حفظ وزن مناسب می تواند به افزایش انرژی شما کمک کند. اگر اشتهای شما کاهش یافته یا مشکلات دیگری در غذا خوردن دارید، برای ملاقات با متخصص تغذیه در شفاخانه درخواست دهید. آنها در غذا و تغذیه متخصص هستند. آنها می توانند به شما توصیه کنند که چه چیزی بهتر است بخورید.
- اگر تغییرات طعمی دارید، غذاهای مختلف را امتحان کنید یا غذاهایی را بخورید که طعم بهتری دارند تا زمانی که اوضاع بهبود یابد.
- وقتی گرسنه هستید، مطمئن شوید که خوب غذا می خورید. سعی کنید همیشه مایعات زیادی بنوشید.
- هر روز یک کتابچه یادداشت داشته باشید که چه می خورید و چه زمانی می خورید. سپس می توانید ببینید که آیا بعد از خوردن برخی غذاها انرژی بیشتری دارید یا خیر.

فعالیت بدنی

اگر خستگی دارید، ممکن است کمتر تحرک داشته باشید. اگر نتوانید بصورت منظم از عضلات خود استفاده نمایید، عضلات به تدریج ضعیف می شود. فعالیت بدنی می تواند به کاهش خستگی کمک کند. فعال بودن ممکن است به موارد زیر کمک کند:

- اشتهای خود را افزایش دهید - این زمانی است که احساس می کنید می خواهید غذا بخورید
- انرژی بیشتری کسب کنید
- عضلات خود را قوی کنید
- خواب بهتری داشته باشید.

قبل از شروع هر گونه فعالیت بدنی یا افزایش میزان انجام آن، مهم است که از یک متخصص مراقبت های صحت مشاوره بگیرید. آنها می توانند در مورد نوع و مقداری که برای شما بی خطر است به شما مشوره دهند. متخصص سرطان یا داکتر عمومی شما نیز می تواند شما را به فیزیوتراپیست ارجاع دهد. فیزیوتراپیست می تواند به شما در تقویت آمادگی جسمانی و قدرت عضلانی کمک کند. فیزیوتراپیست های متخصص سرطان ممکن است در برخی مناطق در دسترس باشند.

نکاتی برای فعال ماندن

- اگر احساس ناراحتی می کنید، درد دارید یا علائم دیگری مانند احساس تنگی نفس دارید که شما را نگران می کند، ورزش نکنید. اگر چنین احساسی دارید به داکتر عمومی یا داکتر سرطان خود اطلاع دهید.
- اهداف ساده قابل دستیابی را برای خود تعیین کنید. سعی کنید خیلی زود انجام ندهید.
- برای فعالیت روزانه خود برنامه ریزی کنید. به عنوان مثال اگر می توانید به جای رانندگی به مغازه ها پیاده روی کنید.
- ورزش های منظم و ملایم مانند پیاده روی را امتحان کنید. یا تمرینات تقویتی ساده، مانند بالا رفتن از زینه ها.
- کاری را انجام دهید که از آن لذت می برید، مانند باغبانی.

خواب

خستگی شما ممکن است باعث شود احساس کنید می خواهید همیشه بخوابید. ولی لازم است که پروگرام خواب منظمی داشته باشید. سعی کنید هر شب بین 6 تا 8 ساعت بخوابید. خواب باکیفیت به کاهش میزان خستگی کمک می کند. خواب مناسب ضرورت به خواب در جریان روز را نیز برطرف می کند.

نکاتی برای خواب شبانه بهتر:

- هر روز تقریباً در ساعت مشخصی به بستره بروید و از خواب بیدار شوید.
- سعی کنید بعد از یک شب بی خوابی تا دیروقت نخوابید. خواب در جریان روز الگوی خواب را مختل می کند.
- سعی کنید به ورزش های سبک مانند پیاده روی بپردازید. ورزش باعث ایجاد خواب آلودگی طبیعی و کسب آمادگی برای خواب می شود.
- ذهن خود را با فعالیت هایی مانند مطالعه، بازی یا سرگرمی فعال نگه دارید. فعالیت ذهنی نیز باعث کسب آمادگی طبیعی برای خواب می شود.
- مراقب باشید خواب پینکی زدن چه تاثیری روی شما می گذارد. برخی از افراد متوجه می شوند که خواب پینکی زدن در طول روز به آنها کمک می کند که در شب بهتر بخوابند. دیگران بعد از آنها کمتر می خوابند.
- قبل از خواب یک برنامه آرامش بخش را امتحان کنید. حمام یا شاور آب گرم، خواندن یا گوش دادن به موسیقی آرامش بخش ممکن است کمک کند.
- استروبیدها ممکن است باعث مشکلات خواب شود. اگر استروئید مصرف می کنید، از داکتر خود بپرسید که آیا می توانید آنها را زودتر در روز مصرف کنید.
- الکل و کافئین می توانند مانع به خواب رفتن شما شوند. سعی کنید مصرف الکل را کاهش دهید. و نزدیک به زمان خواب از مصرف کافئین خودداری کنید.

حمایت عاطفی

مشاوره

خستگی می تواند بر احساسات شما تأثیر بگذارد. ممکن است باعث افزایش اضطراب و کاهش روحیه شود. اگر از نظر عاطفی دچار مشکل هستید، ممکن است مشاوره برای شما مفید باشد. مشاورین برای گوش دادن آموزش دیده اند. آنها می توانند به شما کمک کنند تا با احساسات دشوار مقابله کنید.

بسیاری از شفاخانه ها دارای مشاورینی هستند که برای ارائه حمایت عاطفی به افراد مبتلا به سرطان آموزش دیده اند. داکتر سرطان یا نرس متخصص شما می تواند خدمات مناسب را به شما معرفی کند. آنها می توانند شما را به متخصصین مرتبط نیز معرفی کنند. بعضی داکتران عمومی می توانند شما را به مشاورین فعال در معاینه خانه خود یا مشاورین دیگر معرفی کنند.

ممکن است نیاز به پرداخت هزینه برای برخی از مشاوران داشته باشید.

گروپ های حمایتی

برخی از افراد صحبت کردن با افراد دیگری که دچار خستگی شده اند کمک می کند. اکثر مکان ها در بریتانیا دارای گروپ های پشتیبانی هستند یک متخصص مراقبت های صحی گاهی آنها را هدایت می کند. دیگر اعضای گروپ ممکن است در موقعیتی مشابه موقعیت شما قرار داشته باشند.

برای اطلاع از گروپ های پشتیبانی در منطقه خود می توانید با خط پشتیبانی مک میلان (Macmillan Support Line) به شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید همچنین می توانیم دریابیم که آیا گروپ پشتیبانی وجود دارد که افراد از همان زبان شما استفاده می کنند یا خیر.

حمایت آنلاین

بسیاری از افراد از طریق اینترنت حمایت می‌شوند. گروه‌های حمایت آنلاین برای افراد مبتلا به سرطان عبارتند از:

- سایت‌های شبکه‌های اجتماعی
- فورم‌ها
- اتاق‌های گفت‌وگو
- بلاگ‌ها

می‌توانید از اینها برای پرسیدن سؤال، دریافت پشتیبانی و ارائه مشاوره استفاده کنید. **Macmillan Online Community** یک انجمن سرطان آنلاین است که در آن می‌توانید با مردم صحبت کنید و تجربیات خود را به اشتراک بگذارید. گروه‌های مختلفی وجود دارد. به عنوان مثال، ما گروه‌هایی داریم برای:

- انواع خاص سرطان
- اعضای خانواده و دوستان
- افراد LGBTQ+
- مسائل عملی.

تداوی‌های مکمل

تداوی‌های مکمل فعالیت‌هایی هستند که می‌توانند احساس بهتری در شما ایجاد کنند. آنها سرطان را معالجه نمی‌کنند. اما آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا با علائم آن یا عوارض جانبی تداوی سرطان خود مبارزه کنید.

تداوی‌های مکمل مختلفی وجود دارد که ممکن است به رفع خستگی کمک کند، مانند:

- تکنیک‌های آرام‌سازی – نوعی تداوی مکمل که می‌تواند ذهن را آرام کند و تنش عضلانی را کاهش دهد.
- مساج معالجوی – یک تداوی مکمل که از لمس و فشار ملایم برای کاهش تنش استفاده می‌کند.
- یوگا – نوعی تمرین با کشش ملایم، تنفس عمیق و حرکت.

قبل از دریافت تداوی‌های مکمل، با دکتر یا نرس متخصص مشوره کنید. بعضی تداوی‌ها ممکن است روند تداوی سرطان را مختل کند.

برخی از این تداوی‌ها ممکن است در **NHS** در دسترس باشند. دکتر عمومی شما می‌تواند معلومات بیشتری به شما بدهد. همچنین ممکن است بتوانید از طریق یک گروه پشتیبانی سرطان به آنها دسترسی داشته باشید.

برای ایمن ماندن، مهم است که همیشه صلاحیت معالج و تجربه تداوی افراد مبتلا به سرطان را بررسی کنید. اگر در این مورد به کمک نیاز دارید، از دکتر یا نرس خود بپرسید یا با خط پشتیبانی مک میلان به شماره **0808 808 0000** تماس بگیرید.

نکاتی درباره مدیریت فعالیت‌های روزمره

اگر در مورد مسائل خانه به کمک نیاز دارید، ممکن است بتوانید از خانواده، دوستان و همسایگان بپرسید. داشتن یک شبکه پشتیبانی می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. خانواده و دوستان شما ممکن است متوجه نشوند که چقدر به کمک نیاز دارید. یا ممکن است منتظر کمک شما باشند.

برای تسهیل امور روزمره می‌توانید کارهایی را انجام دهید.

خانه داری

- کارها را بین روزهای هفته تقسیم کنید. هر روز به جای تعداد زیادی کار در یک زمان، کمی کارهای خانه را انجام دهید.
- در صورت امکان از افراد دیگر بخواهید کارهای سنگینی مانند باغبانی انجام دهند.
- اگر می‌توانید بنشینید تا چند کار انجام دهید.

خریداری

- قبل از شروع یک لیست تهیه کنید تا انرژی و زمان خود را هدر ندهید.
- در صورت امکان، برای کمک بیشتر با یکی از دوستان یا اعضای خانواده به خرید مواد غذایی بروید.
- بیشتر فروشگاه‌های کلان خدمات خرید آنلاین با قابلیت تسلیم دهی در خانه را ارائه می‌کنند.
- برای جلوگیری از حمل سبدهای سنگین، از کراچی خرید استفاده نمایید. خریطه تیردار خرید می‌تواند خرید و انتقال دادن وسایل تا خانه را آسان کند.
- در زمان‌های کمتر شلوغ خرید کنید.
- از کارکنان فروشگاه برای بسته بندی و بردن مواد غذایی به موتر کمک بخواهید.

تهیه غذا

- هنگامی که احساس خستگی کمتری دارید، وعده‌های غذایی اضافی یا دو وعده غذایی آماده کنید و برای زمانی که به آنها نیاز دارید، فریز کنید.
- سعی کنید در زمانی که خیلی خسته هستید غذاهای آماده بخرید.
- اگر می‌توانید، هنگام تهیه غذا بنشینید.

شستن و لباس پوشیدن

- اگر می‌توانید به جای ایستادن زیر شاور، در حمام بنشینید. این ممکن است به مصرف کمتر انرژی کمک کند.
- برای جلوگیری از ایستادن طولانی مدت زیر شاور بنشینید. معالج متخصص می‌تواند برای شما چوکی شاور تهیه کند.
- لباس‌هایی بپوشید که پوشیدن و درآوردن آن آسان باشد.
- وقتی در حال لباس پوشیدن هستید بنشینید.

معالجان متخصص

- معالجان متخصص به افرادی که در رفت و آمد یا انجام کارهای روزمره مشکل دارند کمک می‌کنند. امکان حضور این کارشناسان در خانه و ارائه رهنمایی در قسمت انجام دادن آسان تر کارها، وجود دارد. داکتر سرطان، نرس سرطان یا داکتر عمومی می‌تواند شما را به معالج متخصص ارجاع دهد.

مراقبت از طفل

- اگر همراه فامیل زندگی می‌کنید، مراقبت از آنها با وجود مشکلات ناشی از خستگی ممکن است سخت باشد. نداشتن توانایی پرداختن به امور روزمره فامیل ممکن است آزاردهنده باشند. کارهایی وجود دارد که می‌توانید برای تسهیل مراقبت از کودک انجام دهید:

- به هر کودکی توضیح دهید که اغلب احساس خستگی می‌کنید و نمی‌توانید مانند قبل با آنها کار کنید.
- فعالیت‌هایی را با آنها برنامه ریزی کنید که می‌توانید در حالت نشسته انجام دهید. مانند بازی‌های رومیزی یا پزل.
- سعی کنید برای فعالیت‌هایی برنامه ریزی کنید که جایی برای نشستن شما در حین بازی کودکان وجود داشته باشد.
- از حمل کودکان کوچک خودداری کنید. بجای آن از ریکشای اطفال استفاده کنید.
- سعی کنید کودکان را در برخی از کارهای خانه مشارکت دهید.
- از خانواده و دوستان کمک بخواهید و بپذیرید.

رانندگی

اگر خیلی احساس خستگی می کنید، رانندگی می تواند سخت و خطرناک باشد. ممکن است هوشیاری کمتری نسبت به حالت عادی داشته باشید و کمتر قادر به تمرکز باشید. زمان واکنش شما نیز ممکن است کاهش یابد. مراعات این نکات می تواند موثر باشد:

- در حالت خستگی، از درپوری بپرهیزید.
- در صورت امکان، از یکی از اعضای خانواده یا دوست خود بخواهید که با شما رانندگی کند.
- اگر نیاز به رفتن به قرارهای شفاخانه دارید، از نرس یا داکتر خود بپرسید که آیا وسیله نقلیه شفاخانه در دسترس است یا خیر.
- اگر در وقت درپوری احساس خواب آلودگی کنید، باید موتر را در محل امنی ایستاد کنید و استراحت نمایید. سعی کنید در مواقعی که در سرک ها بیروبار هستند از رانندگی خودداری کنید.

مقابله با خستگی در محل کار

ممکن است متوجه شوید که خستگی بر نحوه کار شما تأثیر می گذارد.

همه اشخاص مبتلا به سرطان مضمول «قانون مساوات 2010» هستند. یعنی کارفرما نمی تواند با کارمند دچار سرطان رفتار تبعیض آمیز داشته باشد. همچنین به این معنی است که از کارفرمایان انتظار می رود که تنظیمات معقولی را در محل کار خود برای حمایت از افراد مبتلا به سرطان انجام دهند. تنظیمات معقولتغییراتی در کار شما هستند که کارفرما می تواند به شما اجازه دهد در محل کار خود بمانید یا به کار خود بازگردید. طبق قوانین منع تبعیض، کارفرما باید این تغییرات را با مراعات شرایط خاص ایجاد کند.

اگر می خواهید به کار خود ادامه دهید، با مدیر خود در مورد راه هایی صحبت کنید که باعث می شود کارتان کمتر خسته کننده شود. این بخشی از انجام تنظیمات معقول است. تغییرات می تواند شامل موارد زیر باشد:

- استراحت های منظم یا پینکی های کوتاه - ممکن است بعد از یک فعالیت یا وعده غذایی مفید باشد
- در صورت امکان از خانه کار کنید
- اجتناب از کارهای فیزیکی
- برای زمان هایی که انرژی بیشتری دارید برنامه ریزی کنید.

استفاده از کتابچه یادداشت خستگی ممکن است به شما کمک کند تا متوجه شوید چه روزها یا زمان هایی بیشتر خسته هستید. این می تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید که چه زمانی برای شما بهتر است کار کنید یا استراحت کنید.

توضیح اثرات خستگی برای همکاران تان نیز ممکن است به شما در مدیریت خستگی در محل کار کمک کند. ممکن است برای برخی افراد درک میزان خستگی شما دشوار باشد، بخصوص اگر مشکلی در ظاهر شما دیده نشود.

ممکن است صحبت با اداره کار و تقاعد برای شما مفید باشد. آنها می توانند در مورد مزایایی که ممکن است حق دریافت آنها را داشته باشید به شما اطلاع دهند.

برای معلومات بیشتر در مورد مزایا، لطفاً به برگه معلومات ما "حمایت مالی - مزایا" در macmillan.org.uk/translations مراجعه کنید.

مراقبت از شخص دچار خستگی

بسیاری از افراد از یکی از اعضای خانواده، شریک زندگی، دوست یا همسایه ای که دچار خستگی هستند حمایت می کنند. مراقبت از فردی که خسته است می تواند به معنای زیادی باشد. به عنوان مثال: کمک به مراقبت شخصی، ارائه حمل و نقل یا سازماندهی قرار ملاقات.

اگر مسئول مراقبت از شخص دچار مشکل خستگی هستید، شاید مراعات نکات ساده ذیل به شما کمک کند:

- بپذیرید که مبارزه با خستگی دشوار است.
- از یک کتابچه یادداشت خستگی برای پلان استفاده کنید. این به هر دوی شما کمک می کند تا متوجه شوید که فرد خسته چه زمانی انرژی لازم برای انجام کارها را دارد.
- سعی کنید به فردی که از او مراقبت می کنید کمک کنید فعال تر باشد یا تغییراتی در رژیم غذایی او ایجاد کنید تا به کاهش خستگی کمک کند.

همچنین می توانید با شخصی که از او مراقبت می کنید به قرارهای شفاخانه بروید. شما می توانید تاثیر خستگی بر زندگی شما و شخص تحت مراقبت را به گروه خدمات صحتی توضیح دهید. همچنین می توانید کتابچه یادداشت خستگی فرد را به آنها نشان دهید و از او راهنمایی بخواهید که چه کارهای دیگری می توانید برای کمک انجام دهید.

مراقب خودت باش

در مدت مراقبت از دیگران، حتمی است که از خودتان نیز مراقبت کنید. حتماً سر وقت به جلسات تداوی خود حاضر شوید. این بشمول نوبت واکسیناسیون، بطورمثال برای دریافت واکسین انفلونزا، می شود. اگر مکرراً دواوی خاصی مصرف می کنید، لازم است که ذخیره دواوی مناسبی داشته باشید.

اگر از کسی مراقبت می کنید، می توانید از خدمات اجتماعی بزرگسالان در شورای محلی خود بخواهید تا نیازهای شما را بررسی کنند تا ببینند چه چیزی می تواند به شما کمک کند. به این ارزیابی مراقب می گویند.

نکات زیر ممکن است کمک کند:

- اگر در خوردن یا خوابیدن مشکل دارید، با احساسات سخت دست و پنجه نرم می کنید یا برایتان سخت است با داکتر خود صحبت کنید.
- از دیگران کمک بپذیرید یا کمک بخواهید.
- مطمئن شوید که زمانی برای استراحت دارید. کاری را انجام دهید که از آن لذت می برید، مانند خواندن، پیاده روی یا صرف غذا.
- سعی کنید غذای سالم بخورید و بنشینید غذا بخورید.
- سعی کنید هر روز از خانه بیرون بروید و ورزش های ملایمی مانند پیاده روی انجام دهید. این می تواند به شما کمک کند کمتر احساس خستگی و استرس کنید.

برای اطلاع از گروه های پشتیبانی در منطقه خود می توانید با خط پشتیبانی مک میلان (Macmillan Support Line) به شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید ما کوشش می کنیم گروه های حمایتی را که اعضای آنها به لسان شما صحبت می کنند، به شما معرفی کنیم.

دریافت مراقبت و پشتیبانی مناسب برای شما

اگر سرطان دارید و لسان شما انگلیسی نیست، این نگرانی به وجود میاید که این ممکن است بالای روند تداوی و مراقبت سرطان شما تاثیر بگذارد. ولی تیم خدمات صحتی باید مراقبت، حمایت و معلومات مورد نیاز را به شما ارائه کند.

ما می دانیم که گاهی در روند ارائه خدمات صحتی مشکلاتی رخ داده و خطاهای پیش میشوند. بطورمثال، اشخاص شاغل یا اشخاصی که فامیل آنها نمی توانند به آسانی به شفاخانه مراجعه کنند، با مشکلات متعددی روبرو می شوند. تامین پول و مصارف سفر نیز بخشی از این مشکلات است. همه اینها ممکن است تنش را و ناراحت کننده باشد.

ما همچنین به افراد مبتلا به سرطان کمک هزینه Macmillan ارائه می دهیم. اینها پرداخت های یک-باره ای است که برای تامین مصارف پارکینگ شفاخانه، سفر، مراقبت از کودک یا پرداخت بل مرکز گرمی میتواند استفاده شود.

شماره حمایت رایگان ما به **0808 808 00 00** است ما می توانیم به لسان خودتان درباره مشکلاتی که دارید به شما مشاوره بدهیم. امکان گفتگو با نرس ها، رهنما های مالی، مشاورین حقوق رفاه و مشاورین حمایت کاری برای شما فراهم است.

چگونه Macmillan می تواند به شما کمک کند

ما در Macmillan، می دانیم که تشخیص سرطان چگونه می تواند بر همه چیز تأثیر بگذارد، و ما اینجا هستیم تا از شما حمایت کنیم.

خط حمایت Macmillan

ما ترجمان داریم، بنابراین می توانید به زبان خود با ما صحبت کنید. زبانی را که می خواهید استفاده کنید، فقط به زبان انگلیسی به ما بگویید. ما می توانیم در مورد سوالات طبی کمک کنیم، در مورد حمایت مالی به شما معلومات دهیم، یا در صورت نیاز به حرف های شما گوش کنیم. شماره تماس رایگان و محرمانه 7 روز هفته، از 8 صبح تا 8 شب باز است. با ما با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

وبسایت Macmillan

در وبسایت ما معلومات فراوانی به لسان انگلیسی درباره سرطان ارائه شده است. همچنین اطلاعات بیشتری به زبان های دیگر در macmillan.org.uk/translations وجود دارد

ما همچنین می توانیم برای تان ترجمه ها را فراهم کنیم. ضروریات خود را از طریق ایمیل آدرس cancerinformationteam@macmillan.org.uk با ما در میان بگذارید.

مراکز معلوماتی

مراکز معلوماتی و حمایتی ما در شفاخانه ها، کتابخانه ها و مراکز سیار مستقر هستند. برای کسب معلومات بیشتر و گفتگوی رو-در-رو، به یکی از آنها مراجعه نمایید. برای پیدا نمودن نزدیک ترین مرکز، به macmillan.org.uk/informationcentres مراجعه نمایید یا با شماره **0808 808 00 00** به تماس شوید.

گروه های حمایتی محلی

در یک گروه حمایتی، می توانید با سایر افراد مبتلا به سرطان صحبت کنید. در مورد گروه های پشتیبانی در منطقه خود در macmillan.org.uk/supportgroups با ما با شماره **0808 808 00 00** تماس بگیرید.

انجمن آنلاین مک میلان

همچنین می توانید با سایر افراد مبتلا به سرطان به صورت آنلاین در macmillan.org.uk/community صحبت کنید. می توانید در هر زمانی از روز یا شب به آن دسترسی داشته باشید. شما می توانید به تبادل تجربیات، مطرح نمودن سوالات یا صرفاً خواندن نظرات دیگران بپردازید.

معلومات بیشتر به زبان شما

ما به زبان شما در موارد زیر معلومات داریم:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• عوارض جانبی تداوی سرطان• خستگی (ماندگی) و سرطان <p>انواع سرطان</p> <ul style="list-style-type: none">• سرطان سینه• سرطان دهانه رحم• سرطان روده بزرگ• سرطان ریه• سرطان پروستات <p>تداوی ها</p> <ul style="list-style-type: none">• معالجه از طریق ادویه (Chemotherapy)• رادیوتراپی• جراحی | <p>مقابله با سرطان</p> <ul style="list-style-type: none">• سرطان و وایروس کرونا• مراقبت امور سرطانی در انگلستان• درخواست استفاده از مزایا وقتی سرطان تان تشخیص شد• مشکلات تغذیه و سرطان• آخر زندگی• مراقبت های امور صحتی برای پناهندگان و افرادی که به دنبال پناهندگی هستند• تغذیه صحتی• کمک به تامین مصارف تداوی سرطان• اگر تشخیص داده شود که به سرطان مبتلا هستید• LGBTQ+ افراد مبتلا به سرطان است• سپسیس و سرطان |
|---|--|

برای دیدن معلومات، به macmillan.org.uk/translations مراجعه نمایید.

مراجع و تشکری

این معلومات توسط تیم توسعه معلومات سرطان در بخش حمایت سرطان مک میلان (Macmillan Cancer Support) نوشته و ویرایش شده است. توسط یک شرکت ترجمانی به این زبان ترجمه شده است.

معلومات ارائه شده بر اساس محتوای ماندگی (خستگی) ما است که به زبان انگلیسی در وب سایت ما موجود است.

این معلومات توسط کارشناسان مربوطه بررسی شده و توسط سردبیر ارشد طبی ما، پروفیسور تیم آیوسون، مشاور انکولوژیست طبی تایید شده است.

با تشکر از همه اشخاص مبتلا به سرطان که این معلومات را مرور کردند.

تمام معلومات ما بر اساس بهترین شواهد موجود است. برای کسب معلومات بیشتر در مورد منابعی که استفاده می کنیم، لطفاً با ما در cancerinformationteam@macmillan.org.uk تماس بگیرید.

بررسی محتوا: 2023 بررسی برنامه ریزی شده بعدی: 2027

MAC15754_Dari

با مک میلان به زبان خود صحبت کنید

می توانید با Macmillan رایگان با شماره 0808 808 00 00 تماس بگیرید و از طریق ترجمان شفاهی با ما به زبان خود صحبت کنید. می توانید در مورد نگرانی ها و سوالات صحتی خود با ما صحبت کنید. هنگام تماس گرفتن، صرف زبان خود را به زبان انگلیسی به ما بگویید. ما 7 روز در هفته از 8 صبح تا 8 شب باز هستیم.

ما همه تلاش خود را برای حصول اطمینان از دقت و آپدیت بودن این معلومات را می کنیم اما نباید به آن ها به عنوان جایگزینی برای مشاوره حرفه ای تخصصی متناسب با شرایط شما اعتماد کرد. تا جایی که قانون اجازه داده است، مک میلان Macmillan مسوولیتی در رابطه با استفاده از معلومات موجود در این نشریه یا معلومات شخص ثالث یا وب سایت های موجود یا اشاره شده در آن نمی پذیرد.

© Macmillan Cancer Support 2023. اداره خیریه ثبت شده در انگلستان و ولز (261017)، اسکاتلند (SC039907) جزیره مین (604). همچنین در ایرلند شمالی فعالیت می کند. دفتر ثبت شده 89 Albert Embankment، لندن SE1 7UQ.



Patient Information Forum

Tiredness (fatigue) and cancer

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

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 **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can talk to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

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

This information is about:

- What is fatigue?
- The effects of fatigue
- What causes fatigue?
- Getting a cancer diagnosis
- Getting help with fatigue
- Ways to manage fatigue
- Emotional support
- Tips for managing everyday activities
- Coping with fatigue at work
- Caring for someone with fatigue
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your 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 in people with cancer is sometimes called cancer-related fatigue or [CRF].

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. Resting or sleeping does not help to relieve the tiredness.

For most people, fatigue gets better after treatment finishes. But for some it may continue for months or even years.

The effects of fatigue

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) or sleeping more than usual
- 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?

We do not fully understand what causes cancer-related fatigue. There may be many reasons for it. It may be caused by:

Cancer

For some people cancer may cause fatigue.

Some cancers cells can irritate the lining of the tummy. This can cause the tummy to make too much fluid. Too much fluid in the tummy is called ascites. Ascites can cause discomfort and fatigue.

You may feel tired because the cancer has reduced the number of red blood cells in the body. Cells are the tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. A reduced number of red blood cells is called anaemia.

Hormones are a substance made by the body that control how organs work. Some cancers, such as breast and prostate cancer, can change the level of hormones in your body. This change can affect the way the body uses energy and may cause fatigue.

Cancer may affect the levels of cytokines in the body. Cytokines are a type of protein. They help control some of the things that cells do. Cytokines may be involved in cancer-related fatigue.

Cancer treatments

Doctors are still learning about why cancer treatments can cause fatigue. It might be because:

- the body needs extra energy to repair and heal
- there is a build-up of chemicals as the cancer cells are destroyed
- the body's immune system is affected

These cancer treatments may make you feel tired:

- **Surgery** – Surgery is a way of treating cancer by removing all or part of the cancer. This is also known as having an operation. Many people feel tired after surgery. It usually improves after a few weeks. Avoid doing too much for a while. You may have been anxious before your operation and not been sleeping well. Some medicines for pain can make you feel tired.
- **Chemotherapy and radiotherapy** – Chemotherapy is a cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells. Radiotherapy is a cancer treatment that uses high energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells. These treatments can cause fatigue. 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 (uncomfortable or fast breathing) or heart problems. These are likely to make you feel more tired. Chemotherapy and radiotherapy may also cause anaemia.
- **Hormonal therapy** – A cancer treatment that works by affecting hormones in the body. Some of these therapies can cause fatigue.
- **Targeted therapy** - A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells. Some of these therapies can cause fatigue.
- **Immunotherapy** - The immune system protects the body against illness and infection. Immunotherapies are treatments that use the immune system to find and attack cancer cells. Some of these therapies can cause fatigue.

Anaemia

Anaemia is when you have a low number of red blood cells. Red blood cells contain a protein called haemoglobin (Hb), which carries oxygen around the body. If you do not have enough red blood cells, this reduces the amount of oxygen your body gets. This can make you feel tired. If you have anaemia, you may also feel:

- breathless
- dizzy and light-headed
- tight in the chest.

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. Some people lose weight even if they are eating a lot. This is because of the effect of the cancer on the body. It is important to tell your nurse or doctor if you are having problems eating.

If you feel sick and cannot eat, your doctor 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.

Pain

Pain can cause fatigue. If you have pain, painkillers and other treatments can help to relieve it. If your pain is relieved, this can also help your fatigue.

Other medical problems

Other medical problems may also make fatigue worse. If you are taking medicines for other conditions, these can sometimes make you feel tired too. Other medical problems that effect fatigue are:

- diabetes - a condition where the amount of sugar in the blood is too high because the body does not use it properly.
- thyroid problems - the thyroid is a gland in the neck. It makes hormones that help control the way your body functions.
- heart problems - such as heart failure.

Sleeping problems

Sleep problems when you have cancer are very common. Sleep is important for:

- physical health
- emotional wellbeing
- restoring energy
- concentration and memory.

Trouble sleeping (insomnia) over a long period of time can cause fatigue, low mood and difficulties with concentration.

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.

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

Getting a fatigue diagnosis

Before your fatigue can be treated, it is important it is properly assessed. Tell a member of your healthcare team if you have fatigue at any time.

Your cancer doctor, specialist nurse or GP will ask you some questions about your fatigue. Or they may use a questionnaire that asks you about the cancer, how you are feeling and how you cope with everyday activities.

Your doctor will check for any causes of fatigue that can be treated, such as anaemia. They may examine you and give you some blood tests. They might also look at the medicines you are taking to see if adjusting them could help.

Getting help with fatigue

Drug treatments for fatigue

There are not any drug treatments to help prevent or improve fatigue yet. Steroid drugs can sometimes be helpful. But they can have side effects, so you should talk to your doctor about whether they are right for you.

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

There are members of your healthcare team who can help you manage your fatigue:

- **Cancer doctor or GP** – can help find out what is causing your fatigue and ways to manage it.
- **Clinical nurse specialist** – can assess and provide information and support about practical ways to manage fatigue. For example, if there are any support groups or activities such as exercise classes near where you live.
- **Physiotherapist** – can give advice on exercise and moving around. They can help you manage other symptoms such as breathlessness.
- **Occupational therapist** – can provide information, support and aids to help with everyday activities such as washing and dressing.
- **Social worker** – can help with practical and financial problems. They may help with arranging a carer to help at home.
- **Counsellor** – can listen and support you with any worries or concerns.

Ways to manage fatigue

There are different things you can do to manage your fatigue. Some of these may reduce your fatigue. Others may help you to 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. For example, you could:

- use a diary to 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
- plan enough time to rest after a period of activity.

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

Healthy diet and weight

- Eating well and keeping to a healthy weight can help increase your energy. If you have a reduced appetite or other problems eating, ask to see a dietitian at the hospital. They are an expert in food and nutrition. They can give you advice on what is best to eat.
- If you have taste changes, try different foods or eat foods that taste best to you until things improve.
- When you are hungry, make sure you eat well. 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.

Physical activity

If you have fatigue, you may become less active. When your muscles are not being used regularly, they become weaker. Physical activity can help reduce fatigue. Being active may help to:

- boost your appetite - this is when you feel you want to eat food
- give you more energy
- build up your muscle strength
- improve sleep.

Before you start doing any physical activity or increase the amount you do, it is important to get advice from a healthcare professional. They can advise you on the type and amount that is safe for you. Your cancer specialist or GP can also refer you to a physiotherapist. A physiotherapist can help you build up your physical fitness and muscle strength. Specialist cancer physiotherapists may be available in some areas.

Tips for keeping active

- Do not exercise if you feel unwell, are in pain or have any other symptoms that worry you, such as feeling breathless. Let your GP or cancer doctor know if you feel like this.
- Set yourself simple achievable goals. Try not to do too much too soon.
- Plan some activity into your day. For example, walk to the shops instead of driving, if you can.
- Try some regular, gentle exercise, such as walking. Or simple strengthening exercises, such as climbing stairs.
- Do something you enjoy, such as gardening.

Sleep

Your fatigue may make you feel like you want to sleep all the time. But it is important to keep to a sleep routine. 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 wake 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 to sleep better at night. Others sleep less well after them.
- Try out a relaxing routine before bed. A warm bath or shower, reading or listening to soothing music might help.
- Steroids can cause sleep problems. If you are taking steroids, ask your doctor if you can take them earlier in the day.
- Alcohol and caffeine can stop you from falling asleep. Try to cut down on alcohol. And avoid caffeine close to bedtime.

Emotional support

Counselling

Fatigue can affect your emotions. It can make you feel more anxious or low in mood. If you are struggling emotionally, you may find counselling helpful. Counsellors are trained to listen. They can help you to deal with difficult emotions.

Many hospitals have counsellors 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.

You may need to pay for some counsellors.

Support groups

Some people find it helps to talk to other people who have had fatigue. Most places in the UK have support groups. A healthcare professional sometimes leads them. 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 also try to find out if there is a support group where people use the same language as you.

Online support

Many people get support on the internet. Online support groups for people affected by cancer include:

- social networking sites
- forums
- chat rooms
- blogs.

You can use these to ask questions, get support, and give advice yourself. The [Macmillan Online Community] is an online cancer forum where you can talk to people and share your experience. There are many different groups. For example, we have groups for:

- specific cancer types
- family members and friends
- LGBTQ+ people
- practical issues.

Complementary therapies

Complementary therapies are activities that can make you feel better. They do not treat cancer. But they can help you to cope with its symptoms or with the side effects of your cancer treatment.

There are different complementary therapies that may help with fatigue, such as:

- Relaxation techniques – a type of complementary therapy that can calm the mind and reduce muscle tension.
- Massage therapy – a complementary therapy that uses touch and gentle pressure to relieve tension.
- Yoga – a type of exercise using gentle stretching, deep breathing and movement.

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

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

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

Tips for managing everyday activities

If you need help with things at home, you may be able to ask family, friends and neighbours. Having a support network can make a big difference. 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.

Shopping

- Make a list before you start so you do not waste energy or time.
- 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 with packing and taking groceries to the car.

Preparing meals

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

Washing and dressing

- Sit down in the bath rather than standing in a shower if you can. This may help to use less energy.
- Sit down in the shower to avoid standing for too long. An occupational therapist may be able to get you a shower seat.
- Wear clothes that are easy to put on and take off.
- Sit down when you are getting dressed.

Occupational therapists

Occupational therapists help people who have difficulty moving around or doing everyday tasks. 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. There are things you could do to make childcare easier:

- Explain to any children that you feel tired often and will not be able to do as much with them as before.
- Plan activities with them that you can do sitting down. Such as board games or puzzles.
- 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 children in some household tasks.
- Ask for and accept help from family and friends.

Driving

If you feel very tired, driving can be difficult and dangerous. You may be less alert than normal and less able to concentrate. Your reaction time may 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.
- If you feel yourself falling asleep while driving, stop in a safe place and take a break. Try to avoid driving at times when roads are busiest.

Coping with fatigue at work

You may find that 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. Reasonable adjustments are 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.

If you want to keep working, talk to your manager openly about ways to make your work less tiring. This is part of making reasonable adjustments. Changes could include:

- regular rests or short naps – you may find this useful after an activity or meal
- working from home if possible
- avoiding physical tasks
- planning work around times when you have more energy.

Using a fatigue diary may help you to see what days or times you are most tired. This can help you decide when it is best for you to work or rest.

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

You may find it helpful to talk to the Department for Work and Pensions. They can tell you about benefits that you may be entitled to claim.

For more information about benefits, please see our fact sheet 'Financial support – benefits' at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

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. For example: 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 to cope with.
- Use a fatigue diary to plan. This will help you both to see when the person with fatigue has the energy to do things.
- Try to help the person you care for be more active or make changes to their diet to help them reduce their fatigue.

You can also go to hospital appointments with the person you care for. You could help them explain to the healthcare team how the fatigue is affecting you both. You could also 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 look after someone, you can ask the adult social services at your local council to look at your needs to see what might help you. This is called a carer's assessment.

The following tips may help:

- Talk to your GP if you are having problems eating or sleeping, are struggling with difficult feelings or are finding it hard to cope.
- Accept help from others or ask for help.
- Make sure you have time off to relax. Do something you enjoy like reading, going for a walk or going for a meal.
- Try to eat healthy food and sit down to eat.
Try to get out of the house every day and do some gentle exercise like walking. This can help you feel less tired and stressed.

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.

Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

Macmillan Support Line

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 help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at macmillan.org.uk/translations

We can also arrange translations just for you. Email us at cancerinformationteam@macmillan.org.uk to tell us what you need.

Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us on **0808 808 00 00**.

Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at macmillan.org.uk/supportgroups or call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read through people's posts.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Coping with cancer

- Cancer and coronavirus
- Cancer care in the UK
- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- End of life
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- If you are diagnosed with cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Sepsis and cancer

- Side effects of cancer treatment
- Tiredness (fatigue) and cancer

Types of cancer

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

Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

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

References and thanks

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

The information included is based on our tiredness (fatigue) content available in English on our website.

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

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

Content reviewed: 2023 Next planned review: 2027

MAC15754_Dari

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up to date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. As far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2023. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

