

## Усталость (хроническая усталость) и рак

Наш бюллетень посвящен проблеме хронической усталости. Хроническая усталость означает состояние сильного утомления. Ее причиной могут быть рак или лечение от рака.

При возникновении вопросов в отношении этой информации вы можете обратиться к врачу или медсестре в своей больнице.

Вы также можете позвонить в Службу поддержки Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support) по номеру **0808 808 00 00** в любой день недели с 8:00 до 20:00. У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Позвонив нам, сообщите по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить.

На странице [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations) можно найти много другой информации о раке на разных языках.

### Темы нашего бюллетеня:

- Что такое хроническая усталость?
- Проявления хронической усталости
- Что является причиной хронической усталости?
- Диагностика хронической усталости
- Получение помощи при хронической усталости
- Способы борьбы с хронической усталостью
- Эмоциональная поддержка
- Советы по организации повседневной жизни
- Как справиться с хронической усталостью на работе
- Уход за человеком, страдающим хронической усталостью
- Получение надлежащего ухода и поддержки
- Как вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)
- Дополнительная информация на русском языке
- Литература и благодарность

## Что такое хроническая усталость?

Хронической усталостью называется состояние, при котором человек постоянно или почти постоянно испытывает сильную усталость. Это распространенная проблема у онкологических пациентов. Состояние хронической усталости у таких людей называют также хронической усталостью, связанной с раком, или CRF.

Хроническая усталость, вызванная раком, отличается от состояния усталости у здорового человека. Болеющий раком человек устает быстрее после активности. При этом ни отдых, ни сон не помогают ему восстановить силы.

У большинства людей хроническая усталость становится менее выраженной после окончания лечения. Однако у некоторых людей это состояние может продлиться месяцы или даже годы.

## Проявления хронической усталости

Хроническая усталость может влиять на вас по-разному. Некоторые наиболее распространенные проявления хронической усталости:

- человеку сложно выполнять простые действия, такие как расчесывание волос или одевание;
- чувство полного отсутствия энергии или сил;
- сложности с концентрацией внимания и забывчивость;
- человеку сложно думать, говорить и принимать решения;
- одышка даже после легких физических нагрузок;
- головокружение или слабость;
- нарушение сна (бессонница) или нетипичное увеличение продолжительности сна;
- потеря интереса к сексу;
- повышенная эмоциональность.

Постоянная усталость может расстраивать вас и вызывать чувство подавленности. Важно рассказывать о своих чувствах врачам и медсестрам. Они знают, как можно помочь в такой ситуации. Вы также можете помогать себе сами, например, вести активный образ жизни.

## Что является причиной хронической усталости?

Понять, что именно вызывает хроническую усталость, связанную с раком, бывает непросто. Причин может быть множество. Ниже описаны некоторые из них.

### **Онкологическое заболевание**

У некоторых людей хроническая усталость вызывается раком.

Раковые клетки могут раздражать оболочки органов брюшной полости. Это ведет к выработке избыточного количества жидкости. Скопление лишней жидкости в брюшной полости называется асцитом. Асцит может вызывать дискомфорт и хроническую усталость.

Хроническая усталость может быть связана со снижением количества эритроцитов (красных кровяных клеток). Клетки — это маленькие структурные элементы, из которых состоят органы и ткани организма. Снижение количества эритроцитов называется анемией.

Гормоны — это вырабатываемое организмом вещество, которое регулирует работу органов. Некоторые виды рака, такие как рак молочной железы и рак простаты, могут спровоцировать изменение уровня гормонов в организме. Такое изменение может отразиться на использовании энергии организмом и вызывать хроническую усталость.

Рак может влиять на уровень цитокинов в организме. Цитокины представляют собой тип белка. Они помогают регулировать определенную деятельность клеток. Цитокины могут также стать одним из факторов возникновения хронической усталости, связанной с раком.

### **Лечение рака**

Врачи пока не могут назвать точные причины возникновения хронической усталости во время лечения от рака. Возможно, ее вызывают:

- потребность организма в дополнительной энергии для лечения и восстановления;
- накопление химических веществ, вызванное разрушением раковых клеток;
- отрицательное воздействие на иммунную систему организма.

Усталость может быть вызвана следующими онкологическими процедурами:

- **Хирургическая операция.** Это способ лечения рака путем полного или частичного удаления раковой опухоли. Также называется хирургическим вмешательством. После операции чувство усталости возникает у многих пациентов. Как правило, через несколько недель оно проходит. Некоторое время следует воздержаться от чрезмерной активности. Возможно, вы беспокоились из-за предстоящей операции и плохо спали. Чувство усталости может быть вызвано некоторыми болеутоляющими.
- **Химиотерапия и лучевая терапия.** Химиотерапия — это лечение с использованием препаратов для разрушения раковых клеток. Лучевая терапия — это разрушение раковых клеток с помощью жесткого излучения, такого как рентгеновское излучение. Эти процедуры могут вызывать хроническую усталость. Как правило, она проходит через 6–12 месяцев после окончания лечения. Однако иногда она может длиться дольше. В некоторых случаях эти способы лечения могут вызывать долговременные последствия, такие как одышка (дискомфорт при дыхании или учащенное дыхание) или проблемы с сердцем. Вероятно, из-за этого чувство усталости будет сильнее. Кроме того, химиотерапия и лучевая терапия могут вызывать анемию.
- **Гормональная терапия.** Это лечение, воздействующее на определенные гормоны в организме. Некоторые методы этого лечения могут вызывать хроническую усталость.
- **Таргетная терапия.** Это способ лечения раковых заболеваний, предполагающий назначение препаратов, воздействующих на раковые клетки и разрушающих их. Некоторые методы этого лечения могут вызывать хроническую усталость.
- **Иммунотерапия.** Иммунная система защищает организм от болезней и инфекций. Иммунотерапия — это лечение, подразумевающее поиск и разрушение раковых клеток с помощью ресурсов иммунной системы. Некоторые методы этого лечения могут вызывать хроническую усталость.

### **Анемия**

Анемия — это низкий уровень эритроцитов в крови. Эритроциты содержат белок под названием гемоглобин (Hb), который переносит кислород по всему организму. При низком уровне эритроцитов организм получает меньше кислорода, что вызывает чувство усталости. При анемии человек может также испытывать:

- одышку;
- головокружение;
- ощущение стеснения в груди.

Причиной анемии могут стать химиотерапия или лучевая терапия. Наличие анемии определяет врач. В таком случае для улучшения самочувствия вам может потребоваться лечение.

## **Проблемы с приемом пищи**

Недоедание может стать причиной усталости и снижения уровня энергии. Некоторые люди худеют, даже если хорошо питаются. Это вызвано воздействием рака на организм. Если у вас возникли проблемы с приемом пищи, обязательно сообщите об этом медсестре или врачу.

Если вы не можете есть из-за тошноты, врач может прописать определенные препараты. Если вы не можете принимать лекарство от тошноты или оно не может усвоиться вследствие рвоты, обратитесь к врачу или медсестре. Существуют другие способы приема противорвотных препаратов.

## **Боль**

Причиной хронической усталости может стать боль. Если вы испытываете боль, могут помочь обезболивающие и другие лекарственные препараты. При облегчении боли может пройти и усталость.

## **Другие заболевания**

Другие заболевания также могут усугубить хроническая усталость. Иногда ее может вызывать прием препаратов для лечения других заболеваний. Хроническая усталость может быть следствием других заболеваний:

- диабет — повышенное содержание сахара в крови из-за его неправильного использования организмом;
- проблемы с щитовидной железой (находится в области шеи); эта железа вырабатывает гормоны, которые помогают контролировать работу организма человека;
- проблемы с сердцем (например, сердечная недостаточность).

## **Проблемы со сном**

Проблемы со сном — распространенная проблема у онкологических пациентов. От сна зависят:

- физическое здоровье;
- эмоциональное состояние;
- восстановление сил;
- концентрация внимания и память.

Затяжные проблемы со сном (бессонница) могут вызывать хроническую усталость, плохое настроение и трудности с концентрацией внимания.

## **Эмоциональные последствия рака**

Хроническая усталость может быть вызвана эмоциональными последствиями рака. Онкологические пациенты испытывают разные эмоции. Вы можете ощущать беспокойство, грусть или злость. Нельзя сказать, что испытывать те или иные чувства неправильно.

Вам могут помочь различные типы эмоциональной поддержки, включая беседы и комплементарную терапию.

## **Диагностика хронической усталости**

Прежде чем назначать лечение для устранения хронической усталости, важно правильно оценить ваше состояние. Если вы испытываете хроническую усталость, сообщите об этом в любое время своему медицинскому специалисту.

Онколог, профильная медсестра или врач общей практики зададут вам несколько вопросов о вашем состоянии. Они также могут предложить вам заполнить анкету, чтобы узнать о вашем заболевании, самочувствии и способности заниматься повседневными делами.

Врач проанализирует, есть ли среди причин вашей хронической усталости те, которые поддаются лечению (например, анемия). Он может вас осмотреть и направить на анализ крови. Возможно, он также просмотрит перечень назначенных вам препаратов, чтобы оценить целесообразность корректировки их приема.

## **Получение помощи при хронической усталости**

### **Медикаментозное лечение хронической усталости**

В настоящее время медикаментозного лечения хронической усталости не существует. В некоторых случаях могут помочь стероидные препараты. Однако у них могут иметься побочные эффекты, поэтому вам следует обсудить с врачом, подходят ли они вам.

В настоящее время проводятся клинические исследования для разработки новых, более эффективных препаратов, включая препараты для лечения хронической усталости. В таких испытаниях принимает участие множество больниц. Поговорите со своим врачом о возможности участия в исследовании, посвященном лечению хронической усталости.

## Получение поддержки

Ваша медицинская группа может помочь вам справляться с хронической усталостью:

- **Онколог или врач общей практики** — может помочь выяснить причину хронической усталости и найти способы борьбы с ней.
- **Профильная клиническая медсестра** — может оценить ваше состояние и предоставить необходимую информацию или помочь вам найти практические решения для борьбы с хронической усталостью. Например, узнать, организуются ли рядом с вашим домом группы поддержки или другие мероприятия, такие как занятия лечебной физкультурой.
- **Физиотерапевт** — может подсказать подходящие физические упражнения и дать совет о том, как вам организовать самостоятельные передвижения. Он может помочь вам справляться с другими симптомами, такими как одышка.
- **Эрготерапевт** — может предоставить информацию, консультации и приспособления для помощи в повседневных делах, таких как прием душа/ванны и надевание одежды.
- **Социальный работник** — может помочь в решении практических и финансовых проблем. Возможно, он найдет работника, который будет помогать вам на дому.
- **Психолог** — выслушает и поддержит вас, если у вас возникнут тревоги или опасения.

## Способы борьбы с хронической усталостью

Справляться с хронической усталостью можно разными способами. Некоторые наши советы могут помочь в снижении уровня хронической усталости. Другие помогут легче переносить это состояние.

### Заблаговременное планирование

Если вы ощущаете хроническую усталость, важно заранее планировать свои действия. Благодаря этому вы сможете по-прежнему делать то, что хотите. Например, можно:

- завести дневник, в котором вы будете записывать периоды наилучшего самочувствия и наибольшей усталости;
- планировать более важные дела на периоды менее острой усталости;
- выделять достаточное время на отдых после периода активности.

Заботьтесь о своих потребностях, даже если вам необходимо заботиться о других людях.

## **Здоровое питание и вес**

- Здоровое и полноценное питание помогает получить необходимую энергию. При снижении аппетита или других проблемах с приемом пищи обратитесь к диетологу в своей поликлинике. Это специалист по вопросам питания и выбора пищевых продуктов. Он посоветует вам наиболее подходящие продукты.
- Если у вас изменились вкусовые ощущения, пробуйте другие продукты или ешьте то, что вам кажется наиболее вкусным, пока снова не почувствуете себя лучше.
- Когда вы голодны, хорошо ешьте. Обязательно старайтесь пить много жидкости.
- Ведите дневник того, что и когда вы едите каждый день. Это поможет понять, как те или иные продукты влияют на ваш уровень энергии.

## **Физическая активность**

Если вы испытываете хроническую усталость, ваша физическая активность может снизиться. При отсутствии регулярной нагрузки мышцы ослабевают. Физическая активность может помочь снизить уровень усталости. Активность:

- усилит аппетит, т. е. желание поесть;
- даст необходимую энергию;
- увеличит мышечную силу;
- улучшит сон.

Прежде чем заняться физической активностью или увеличивать физические нагрузки, обязательно проконсультируйтесь с медицинским специалистом. Он посоветует вам тип и безопасную интенсивность нагрузок. Онколог или врач общей практики также может направить вас к физиотерапевту. Физиотерапевт поможет вам восстановить физическую форму и мышечную силу. В некоторых регионах есть физиотерапевты, специализирующиеся на онкологических заболеваниях.

## **Советы по поддержанию физической активности**

- Воздержитесь от физических упражнений, если вы плохо себя чувствуете, испытываете боль или неприятные симптомы (например, если у вас появилась одышка). О таких ощущениях сообщайте врачу общей практики или онкологу.
- Ставьте перед собой простые и достижимые цели. Не старайтесь сразу делать слишком много.
- Включите в свой распорядок дня любую активность. Например, при возможности сходите за покупками пешком вместо поездки на автомобиле.
- Попробуйте регулярную умеренную активность (например, ходьбу). Вы также можете выполнять простые общеукрепляющие упражнения (например, подъем по лестнице).
- Занимайтесь тем, что вам нравится (например, садоводством).

## **Сон**

Хроническая усталость может вызывать постоянную сонливость. Однако важно придерживаться постоянного режима сна. Старайтесь спать по 6–8 часов каждую ночь. Хороший ночной сон может помочь справиться с усталостью. Он снизит потребность в дневном сне.

Вот некоторые советы, которые помогут улучшить ночной сон:

- Ложитесь спать и просыпайтесь каждый день в одно и то же время.
- Старайтесь не спать поздно днем после бессонной ночи. Это может привести к нарушению режима сна.
- Будут полезны умеренные физические нагрузки (например, пешие прогулки). Они вызывают естественную усталость и помогают уснуть.
- Занимайтесь умственной деятельностью (например, чтением, играми или складыванием пазлов). Это также способствует естественному засыпанию.
- Обратите внимание на то, как на вас влияет дневной сон. Некоторым людям дневной сон помогает лучше спать ночью. Некоторые после дневного сна хуже спят ночью.
- Перед сном попробуйте делать то, что помогает вам расслабиться. Это может быть теплая ванна или душ, чтение или успокаивающая музыка.
- Проблемы со сном могут быть вызваны приемом стероидов. Если вы принимаете стероиды, спросите врача о том, можно ли их принимать пораньше в течение дня.
- Алкоголь и кофеин могут мешать заснуть. Постарайтесь употреблять меньше алкоголя. Перед сном также воздержитесь от кофеина.

## **Эмоциональная поддержка**

### **Психологическая помощь**

Хроническая усталость может отражаться на ваших эмоциях. Она может вызывать раздражительность и плохое настроение. Если у вас возникли эмоциональные проблемы, вы можете воспользоваться психологической помощью. Психологи умеют профессионально выслушивать пациентов. Они способны помочь вам справиться с тяжелыми эмоциональными состояниями.

Во многих больницах работают психологи, которые специально обучены оказанию эмоциональной поддержки онкологическим пациентам. Ваш онколог или клиническая медсестра могут рассказать вам о доступных услугах и дать направление к соответствующему специалисту. В некоторых отделениях общей практики есть штатные психологи, или же там вас могут направить к психологу.

В некоторых случаях услуги психолога могут быть платными.

## **Группы поддержки**

Некоторым людям помогает общение с другими пациентами, испытывающими хроническую усталость. В большинстве регионов Великобритании организованы группы поддержки. Группы поддержки иногда ведет медицинский работник. Среди участников таких групп могут быть люди с такими же проблемами, как и у вас.

Узнать о работе групп поддержки можно по телефону Службы поддержки Макмиллан (Macmillan) **0808 808 00 00**. Мы также можем узнать о наличии русскоязычных групп в вашем регионе.

## **Онлайн-поддержка**

Многие люди находят поддержку через Интернет. Это могут быть следующие онлайн-ресурсы для помощи людям, столкнувшимся с раком:

- социальные сети;
- форумы;
- чаты;
- блоги.

Там вы можете задавать вопросы, получать поддержку и сами давать советы. Мы создали сообщество Macmillan Online Community — специализированный онлайн-форум, где можно общаться и делиться своим опытом. В нем организовано множество групп, например:

- для людей с определенным типом рака;
- для членов семей и друзей;
- для представителей ЛГБТ-сообщества;
- для обсуждения практических проблем.

## **Комплементарная терапия**

Комплементарная терапия представляет собой набор различных процедур или действий, которые могут улучшить ваше состояние. Они не лечат рак, но могут помочь справиться с его симптомами или побочными эффектами лечения.

Существуют различные альтернативные подходы, которые могут помочь при хронической усталости:

- Техники релаксации — комплементарная терапия для эмоционального успокоения и снижения мышечного напряжения.
- Массаж — дополнительный метод лечения, при котором с помощью прикосновений и легкого надавливания уменьшается напряжение в теле.
- Йога — комплексы упражнений с использованием плавных вытягиваний, глубокого дыхания и движений.

Прежде чем прибегнуть к комплементарной терапии, поговорите со своим профильным врачом или медсестрой. Некоторые процедуры могут влиять на лечение рака.

Некоторые из этих процедур могут предлагаться в учреждениях системы NHS. Дополнительную информацию вам может сообщить врач общей практики. Также вы можете получить к ним доступ через группу поддержки для онкологических больных.

Чтобы убедиться в безопасности процедур, обязательно проверяйте квалификацию специалиста и его опыт в работе с онкологическими пациентами. Если вам нужна помощь в этом вопросе, обратитесь к своему врачу или медсестре или позвоните в Службу поддержки Макмиллан (Macmillan) по номеру **0808 808 00 00**.

## **Советы по организации повседневной жизни**

Если вам нужна помощь в домашних делах, вы можете попросить семью, друзей и соседей помочь вам. Очень важно создать свой круг поддержки. Ваша семья и друзья могут не понимать, насколько сильно вы нуждаетесь в помощи. Или же они могут ждать, пока вы сами попросите о ней.

Следующие советы помогут в решении повседневных задач.

### **Домашнее хозяйство**

- Равномерно распределите свои задачи на неделю. Занимайтесь домашними делами понемногу каждый день, а не нагружайте себя всеми ими сразу.
- По возможности просите других людей выполнять тяжелую работу (например, в саду).
- Старайтесь выполнять работу сидя.

### **Покупки**

- Составьте список покупок, чтобы не тратить зря силы и время.
- Старайтесь ходить в магазин с членом семьи или другом, который будет вам помогать.
- У большинства крупных супермаркетов есть интернет-магазин с возможностью доставки покупок на дом.
- В магазине пользуйтесь тележкой вместо того, чтобы носить тяжелую корзину. Чтобы не носить сумки в руках, приобретите сумку на колесиках.
- Совершайте покупки, когда в магазине не слишком много посетителей.
- Просите персонал магазина помочь вам упаковать и донести товары до автомобиля.

### **Приготовление еды**

- В период наименьшей усталости приготовьте дополнительные блюда или двойные порции, чтобы заморозить их на будущее.
- Когда чувствуете наиболее сильную усталость, употребляйте готовые блюда.
- Если это возможно, готовьте сидя.

### **Прием душа/ванны и надевание одежды**

- По возможности садитесь в ванну, а не стойте в душе. Это поможет сэкономить силы.
- Принимайте душ сидя, чтобы не стоять слишком долго. Эрготерапевт может помочь вам получить сидение для душа.
- Носите одежду, которую удобно надевать и снимать.
- Одевайтесь сидя.

### **Эрготерапевт**

Эрготерапевты помогают людям, испытывающим трудности с передвижением или выполнением повседневных задач. Они могут прийти к вам домой и подсказать, как упростить выполнение тех или иных действий. Направление к эрготерапевту можно получить у онколога, профильной медсестры или врача общей практики.

### **Уход за детьми**

Когда вы боретесь с хронической усталостью, вам может быть сложно ухаживать за семьей. Неспособность заниматься обычными семейными делами может вас расстроить. Вы можете облегчить себе уход за детьми:

- объясните детям, что вы часто чувствуете сильную усталость и не сможете заниматься с ними тем, чем занимались раньше;
- планируйте такую совместную деятельность с ними, во время которой вы можете сидеть, например, играйте в настольные игры или складывайте пазлы;
- старайтесь посещать те места, где вы можете сидеть, пока дети играют;
- старайтесь не брать детей на руки, вместо этого пользуйтесь коляской;
- попробуйте привлекать детей к выполнению работы по дому;
- просите и принимайте помощь от родственников и друзей.

### **Управление автомобилем**

При очень сильной усталости водить автомобиль может быть тяжело и опасно. У вас может снизиться бдительность и концентрация внимания. Также может ухудшиться скорость реакции. Могут оказаться полезными следующие советы:

- воздержитесь от управления автомобилем, если чувствуете сильную усталость;
- при возможности попросите члена семьи или друга вести автомобиль;
- если вам необходимо явиться на прием, спросите у врача или медсестры, может ли больница предоставить вам транспорт;
- если во время управления автомобилем почувствуете сонливость, остановитесь в безопасном месте и отдохните; старайтесь избегать поездок в периоды наибольшей интенсивности дорожного движения.

## Как справиться с хронической усталостью на работе

Вы можете обнаружить, что хроническая усталость влияет на вашу работу.

Все люди, заболевшие раком, защищены Законом 2010 года о равных правах и недопущении дискриминации. Это значит, что работодателям запрещается пристрастно относиться к людям, заболевшим раком. Это также означает, что работодателю рекомендуется вносить обоснованные коррективы в условия труда для больных раком. Это изменения в характере вашей работы, которые может внести ваш работодатель, чтобы вы могли продолжать работать или вернуться на работу. Согласно законам, защищающим людей от дискриминации, в определенных ситуациях ваш работодатель обязан внести такие изменения.

Если вы хотите продолжать работать, открыто обсудите со своим руководителем, как сделать вашу работу менее утомительной. Это часть процесса внесения разумных корректировок. Вот некоторые примеры изменений:

- регулярные перерывы на отдых или короткий сон — это может быть полезным после активности или приема пищи;
- работа на дому, если есть такая возможность;
- освобождение от задач, подразумевающих физический труд;
- планирование работы на то время, когда у вас больше сил.

Чтобы понять, в какие дни или в какое время вы чувствуете наибольшую усталость, можно вести дневник хронической усталости. Эта информация поможет вам решить, когда лучше работать, а когда — отдыхать.

Объяснение последствий хронической усталости коллегам также может помочь вам справляться с этим состоянием на работе. Некоторым людям может быть сложно понять, насколько сильную усталость вы испытываете, особенно если вы хорошо выглядите.

Возможно, вам будет полезно проконсультироваться с сотрудником Министерства труда и пенсионного обеспечения. Там вам расскажут о пособиях и льготах, на которые вы, возможно, имеете право.

Более подробная информация о пособиях и льготах содержится в нашем бюллетене «Финансовая поддержка — пособия» на странице [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations).

## Уход за человеком, страдающим от хронической усталости

Многие люди оказывают поддержку страдающему от хронической усталости члену семьи, партнеру, другу или соседу. Уход за человеком, испытывающим хроническую усталость, может включать в себя множество различных аспектов, включая личную гигиену, предоставление транспорта или организацию визитов/приемов.

Если вы ухаживаете за человеком, страдающим от хронической усталости, существует множество простых способов помочь ему:

- Осознайте, что хроническая усталость — это сложная проблема.
- Ведите дневник хронической усталости, чтобы правильно планировать день. Это поможет вам обоим понять, когда у человека, страдающего от хронической усталости, есть силы для повседневных дел.
- Помогайте человеку, за которым вы ухаживаете, вести более активный образ жизни или изменить питание, чтобы снизить у него уровень усталости.

Вы можете также сопровождать такого человека во время приемов в больнице. Вы можете помочь ему объяснить медицинским специалистам, как хроническая усталость влияет на вас обоих. Вы также можете показать в больнице дневник хронической усталости и спросить, что еще вы можете сделать.

### Не забывайте заботиться и о себе

Когда вы ухаживаете за кем-то другим, важно также продолжать следить за собой. Не пропускайте приемы у врача, на которые вы записаны.

Своевременно проходите вакцинацию, в том числе от гриппа. Если вы регулярно принимаете какие-либо лекарства, следите за тем, чтобы у вас был необходимый запас.

Если вы осуществляете уход за другим человеком, вы можете обратиться в социальную службу в местном органе самоуправления и попросить сотрудников проанализировать ваши потребности и предоставить вам помощь. Это называется оценкой потребностей лица, осуществляющего уход.

Вот несколько полезных советов:

- Если у вас проблемы с аппетитом или сном, вас одолевают тяжелые чувства или вам трудно с ними справиться, сообщите об этом врачу общей практики.
- Просите помощи у других людей и принимайте ее.
- Находите свободное время, чтобы расслабиться. Займитесь тем, что вам нравится — например, почитайте, сходите на прогулку или в кафе.
- Старайтесь питаться с пользой для здоровья и не ешьте на ходу. Старайтесь каждый день выходить из дома и заниматься легкой физической активностью (например, ходьбой). Это поможет вам снизить уровень усталости и стресса.

Узнать о работе групп поддержки можно по телефону Службы поддержки Макмиллан (Macmillan) **0808 808 00 00**. Мы можем узнать о наличии русскоязычных групп в вашем регионе.

## **Получение надлежащего ухода и поддержки**

Если вы не говорите по-английски, у вас могут быть опасения, что это повлияет на ваше лечение от рака и медицинский уход. Однако ваша онкологическая группа обязана предоставить вам уход, поддержку и информацию, отвечающие вашим потребностям.

Мы знаем, что иногда люди могут столкнуться с дополнительными трудностями при получении необходимой поддержки. Например, если вы работаете или у вас есть семья, найти время для посещения приемов в больнице может оказаться непросто. Возможно, вас также будет беспокоить вопрос денег и транспортных расходов. Все это может вызывать стресс, с которым трудно справиться.

Мы также предоставляем гранты службы Макмиллан (Macmillan) для людей с онкологическими заболеваниями. Это единовременные выплаты, которые можно использовать для оплаты парковки в больнице, транспортных расходов, ухода за детьми или счетов за отопление.

Позвонив на нашу бесплатную линию поддержки по номеру **0808 808 00 00**, можно получить консультацию на русском языке о вашей ситуации. Вы можете обратиться к медсестрам, финансовым консультантам, консультантам по социальным правам и консультантам по трудовой поддержке.

## **Как вам может помочь служба Макмиллан (Macmillan)**

В службе Макмиллан (Macmillan) мы знаем, как диагноз рака может повлиять на все сферы жизни, и готовы оказать вам поддержку.

### **Служба поддержки Макмиллан (Macmillan)**

У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить. Мы можем помочь с медицинскими вопросами, предоставить вам информацию о финансовой поддержке или выслушать вас, если вам нужно с кем-то поговорить. Бесплатная конфиденциальная телефонная служба работает 7 дней в неделю с 8:00 до 20:00. Позвоните нам по номеру **0808 808 00 00**.

### **Сайт Макмиллан (Macmillan)**

На нашем сайте размещено много информации о раке на английском языке. Материалы на разных языках также можно найти на странице [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations).

Мы также можем предоставить вам перевод. Напишите нам по адресу [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) и сообщите, что вам нужно.

### **Информационные центры**

Наши центры информации и поддержки расположены в больницах, библиотеках и мобильных пунктах. В них можно получить необходимую информацию и поговорить в приватной обстановке. Чтобы найти ближайший к вам информационный центр, посетите нашу страницу [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) или позвоните нам по телефону **0808 808 00 00**.

### **Местные группы поддержки**

В группе поддержки можно пообщаться с другими людьми, которые столкнулись с раком. Узнать о группах поддержки в вашем регионе можно на сайте [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) или позвонив нам по телефону **0808 808 00 00**.

### **Онлайн-сообщество Макмиллан (Macmillan)**

Посетив страницу [macmillan.org.uk/community](https://www.macmillan.org.uk/community), вы можете в любое время суток пообщаться с людьми, которые столкнулись с раком. Вы можете делиться своим опытом, задавать вопросы или просто читать сообщения других участников.

## Дополнительная информация на русском языке

У нас имеется информация на русском языке по следующим темам:

### Как справляться с раком

- Рак и коронавирус
- Онкологическая помощь в Великобритании
- Заявление на получение пособия, если у вас диагностирован рак
- Проблемы с приемом пищи и рак
- Конец жизни
- Медицинская помощь беженцам и соискателям убежища
- Здоровое питание
- Помощь в оплате расходов, если у вас диагностирован рак
- Если вам диагностировали рак
- Представители ЛГБТ-сообщества и рак
- Сепсис и рак

- Побочные эффекты лечения рака
- Усталость (хроническая усталость) и рак

### Виды онкологических заболеваний

- Рак молочной железы
- Рак шейки матки
- Рак толстого кишечника
- Рак легких
- Рак предстательной железы

### Способы лечения

- Химиотерапия
- Лучевая терапия
- Хирургия

Эта информация размещена на странице [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations).

## Литература и благодарность

Данный буклет составлен и отредактирован рабочей группой подготовки информации о раке Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support). Он переведен на русский язык переводческой компанией.

Содержащаяся здесь информация основана на наших материалах о (хронической) усталости, размещенных на нашем сайте на английском языке.

Она проверена соответствующими экспертами и одобрена нашим главным медицинским редактором, профессором Тимом Айвсоном, консультантом по клинической онкологии.

Мы также выражаем признательность онкологическим больным, которые проверяли это издание.

Вся представленная информация основана на актуальных имеющихся данных. Более подробную информацию об используемых нами источниках можно получить, обратившись по адресу [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk).

Последняя редакция: 2023 г. Следующее переиздание запланировано на 2027 г.

MAC15754\_Russian

### **Общение со службой Макмиллан (Macmillan) на русском языке**

Позвонив по бесплатному номеру службы Макмиллан (Macmillan) 0808 808 00 00, вы можете поговорить с нашими специалистами с помощью переводчика. С нами можно обсудить все, что вас тревожит, включая медицинские вопросы. Для этого, позвонив нам, достаточно произнести название вашего языка по-английски. Мы работаем 7 дней в неделю с 8:00 до 20:00.

Мы прилагаем максимум усилий, чтобы предоставлять вам точную информацию, однако она не может заменить профессиональную консультацию специалиста с учетом особенностей вашей ситуации. Макмиллан (Macmillan) в максимально разрешенной законодательством степени не несет ответственности в связи с использованием информации, приведенной в данном бюллетене, а также сторонней информации или сайтов, включенных или упоминающихся в нем.

© Макмиллан Кэнсер Саппорт (Macmillan Cancer Support), 2023 г. Благотворительная организация, зарегистрированная в Англии и Уэльсе (261017), Шотландии (SC039907) и на острове Мэн (604). Организация также работает в Северной Ирландии. Юридический адрес: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



## Tiredness (fatigue) and cancer

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

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](https://www.macmillan.org.uk/translations)

We can also arrange translations just for you. Email us at [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto: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](https://www.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](https://www.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](https://www.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](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

**Content reviewed: 2023 Next planned review: 2027**

MAC15754\_Russian

### **Speak to Macmillan in your language**

You can call Macmillan free on 0808 808 00 00 and speak to us in your language through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just tell us your language in English when you call. We are open 7 days a week, 8am to 8pm.

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. So 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



*Patient Information Forum*