

## تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر

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

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

آپ ہفتے کے 7 دن، صبح 8 بجے سے شام 8 بجے تک **0808 808 00 00** پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کو بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان ہیں، لہذا آپ ہم سے اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو براہ کرم ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان درکار ہے۔

کینسر کے متعلق [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر دیگر زبانوں میں مزید معلومات موجود ہیں

## یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہیں:

- تھکاوٹ کیا ہے؟
- تھکاوٹ کے اثرات
- تھکاوٹ کی وجوہات کیا ہیں؟
- کینسر کی تشخیص حاصل کرنا
- تھکاوٹ میں مدد حاصل کرنا
- تھکاوٹ سے نمٹنے کے طریقے
- جذباتی معاونت
- روزمرہ کی سرگرمیوں کو منتظم کرنے کے لیے مشورے
- کام پر تھکاوٹ سے نمٹنا
- تھکاوٹ کے شکار کسی شخص کی دیکھ بھال کرنا
- اپنے لیے صحیح دیکھ بھال اور مدد حاصل کرنا
- میک ملن آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے
- آپ کی زبان میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکرات

## تھکاوٹ کیا ہے؟

جب آپ زیادہ تر یا ہر وقت تھکن محسوس کریں، تو یہ تھکاوٹ کہلائے گی۔ یہ کینسر کے شکار لوگوں میں عام مسئلہ ہے۔ کینسر میں مبتلا لوگوں میں تھکاوٹ کو بعض اوقات کینسر سے متعلق تھکاوٹ یا CRF کہا جاتا ہے۔

کینسر کی وجہ سے ہونے والی تھکاوٹ اس تھکاوٹ سے مختلف ہوتی ہے جو کینسر کے بغیر کسی شخص کو ہوتی ہے۔ کینسر میں مبتلا افراد سرگرمی کے بعد زیادہ تیزی سے تھک سکتے ہیں۔ آرام کرنا یا سونا تھکاوٹ کو دور کرنے میں مدد نہیں کرتا۔

زیادہ تر لوگوں کے لیے، علاج کے اختتام کے بعد تھکاوٹ کی صورتحال بہتر ہو جاتی ہے۔ لیکن کچھ لوگوں کے لیے یہ مہینوں یا سالوں تک جاری رہ سکتا ہے۔

## تھکاوٹ کے اثرات

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

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

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

## تھکاوٹ کی وجوہات کیا ہیں؟

ہم پوری طرح سے نہیں سمجھتے کہ کینسر سے متعلق تھکاوٹ کی وجہ کیا ہے۔ اس کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اس کی وجہ سے ہو سکتا ہے:

### کینسر

کچھ لوگوں کے لیے کینسر تھکاوٹ کا باعث بن سکتا ہے۔

کینسر کے کچھ خلیے پیٹ کی پرت میں جلن پیدا کر سکتے ہیں۔ یہ پیٹ میں بہت زیادہ سیال بنانے کا سبب بن سکتا ہے۔ پیٹ میں بہت زیادہ سیال کو استسقاءے شکمی کہتے ہیں۔ استسقاءے شکمی تکلیف اور تھکاوٹ کا سبب بن سکتا ہے۔

آپ کو تھکاوٹ محسوس ہو سکتی ہے کیونکہ کینسر نے جسم میں خون کے سرخ خلیات کی تعداد کو کم کر دیا ہے۔ خلیے چھوٹی اینٹیوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔ خون کے سرخ خلیوں کی تعداد میں کمی ہونے کو اینیمیا کہتے ہیں۔

ہارمونز جسم کی طرف سے تیار کردہ ایک مادہ ہے جو اعضاء کے کام کرنے کے طریقہ کو کنٹرول کرتا ہے۔ کچھ کینسر، جیسے چھاتی اور پروسٹیٹ کینسر، آپ کے جسم میں ہارمونز کی سطح کو تبدیل کر سکتے ہیں۔ یہ تبدیلی جسم کے توانائی کے استعمال کے طریقے پر اثر انداز ہو سکتی ہے اور تھکاوٹ کا سبب بن سکتی ہے۔

کینسر جسم میں سائٹوکائنز کی سطح پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ سائٹوکائنز ایک قسم کی پروٹین ہے۔ وہ کچھ چیزوں پر قابو پانے میں مدد کرتے ہیں جو خلیات کرتے ہیں۔ سائٹوکائنز کینسر سے متعلق تھکاوٹ میں ملوث ہو سکتے ہیں۔

### کینسر کے علاج

ڈاکٹر اب بھی اس بارے میں سیکھ رہے ہیں کہ کینسر کا علاج کیوں تھکاوٹ کا سبب بن سکتا ہے۔ ایسا اس لیے ہو سکتا ہے کیونکہ:

- جسم کو سدھار اور شفا کے لیے اضافی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے
- جیسے جیسے کینسر کے خلیات تباہ ہوتے جاتے ہیں، کیمیکل جمع ہوتے جاتے ہیں
- جسم کا مدافعتی نظام متاثر ہوتا ہے

کینسر کے یہ علاج آپ کو تھکاوٹ کا احساس دلا سکتے ہیں:

- **سرجری** - سرجری کینسر کے علاج کا ایک طریقہ ہے جس میں کینسر کے تمام یا کچھ حصے کو ہٹا دیا جاتا ہے۔ اس کو آپریشن کروانا بھی کہتے ہیں۔ سرجری کے بعد بہت سے لوگ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں۔ یہ عام طور پر چند ہفتوں کے بعد بہتر ہو جاتا ہے۔ کچھ دیر کے لیے بہت زیادہ کام کرنے سے گریز کریں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے آپریشن سے پہلے بے چین رہے ہوں اور اچھی طرح سے نہیں سوپا رہے ہوں۔ درد کی کچھ دوائیں آپ کو تھکاوٹ کا احساس دلا سکتی ہیں۔
- **کیموتھراپی اور ریڈیو تھراپی** - کیموتھراپی کینسر کا ایک علاج ہے جس میں کینسر کے خلیات کو مارنے کے لیے دواؤں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ریڈیو تھراپی کینسر کا ایک علاج ہے جس میں کینسر کے خلیات کو مارنے کے لیے اعلیٰ توانائی کی شعاعوں، جیسے ایکس رے، کا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ علاج تھکاوٹ کا سبب بن سکتے ہیں۔ تھکاوٹ عام طور پر علاج ختم ہونے کے 6 سے 12 ماہ بعد بہتر ہوتی ہے۔ لیکن بعض اوقات یہ زیادہ دیر تک ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات یہ علاج طویل مدتی اثرات کا سبب بن سکتے ہیں جیسے سانس کی تکلیف (غیر آرام دہ یا تیز سانس لینے) یا دل کے مسائل۔ ان سے آپ کو زیادہ تھکاوٹ محسوس کرنے کا امکان ہے۔ کیموتھراپی اور ریڈیو تھراپی بھی انیمیا کا سبب بن سکتی ہے۔
- **ہارمونل تھراپی** - ایک کینسر کا علاج جو جسم میں ہارمونز کو متاثر کر کے کام کرتا ہے۔ ان میں سے کچھ علاج تھکاوٹ کا سبب بن سکتے ہیں۔
- **ٹارگٹڈ تھراپی** - ایک کینسر کا علاج جس میں ایسی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں جو کینسر کے خلیوں کو نشانہ بناتی ہیں اور ان پر حملہ کرتی ہیں۔ ان میں سے کچھ علاج تھکاوٹ کا سبب بن سکتے ہیں۔
- **امیونو تھراپی** - مدافعتی نظام جسم کو بیماری اور انفیکشن سے بچاتا ہے۔ امیونو تھراپی وہ علاج ہے جو کینسر کے خلیوں کو تلاش کرنے اور ان پر حملہ کرنے کے لیے مدافعتی نظام کا استعمال کرتا ہے۔ ان میں سے کچھ علاج تھکاوٹ کا سبب بن سکتے ہیں۔

### خون کی کمی

خون کی کمی اس وقت ہوتی ہے جب آپ کے خون کے سرخ خلیات کی تعداد کم ہو۔ سرخ خون کے خلیوں میں ہیموگلوبن (Hb) نامی ایک پروٹین ہوتا ہے، جو جسم کے گرد آکسیجن پہنچاتا ہے۔ اگر آپ کے پاس خون کے سرخ خلیات کافی نہیں ہیں، تو یہ آپ کے جسم کو ملنے والی آکسیجن کی مقدار کو کم کر دیتا ہے۔ اس سے آپ تھکا ہوا محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو خون کی کمی ہے، تو آپ یہ بھی محسوس کر سکتے ہیں:

- سانس کا پھولنا
- چکر آنا اور نڈھال
- سینے میں تنگی۔

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

### کھانے پینے کے مسائل

اگر آپ اپنے معمول کے مطابق کھانا نہیں کھا رہے، تو اس کی وجہ سے آپ کی توانائی میں کمی آ سکتی ہے اور آپ کو تھکاوٹ محسوس ہو سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کا وزن بہت زیادہ کھانے کے باوجود بھی کم ہو جاتا ہے۔ یہ جسم پر کینسر کے اثر کی وجہ سے ہے۔ اگر آپ کو کھانے پینے کے مسائل درپیش ہوں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتانا اہم ہوتا ہے۔

اگر آپ بیمار محسوس کرتے ہیں اور کھانا نہیں کھا سکتے ہیں، تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو مدد کے لیے دوا دے سکتا ہے۔ اگر آپ متلی کے لیے ادویات نہ لے سکتے ہوں، یا قے کی وجہ سے دوا کو جذب نہ کر سکتے ہوں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ متلی کے خلاف ادویات لینے کے دیگر طریقے بھی موجود ہیں۔

### درد

درد تھکاوٹ کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر آپ کو درد ہے تو درد کش ادویات اور دیگر علاج اس سے نجات دلانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا درد کم ہو جاتا ہے، تو یہ آپ کی تھکاوٹ میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

### دیگر طبی مسائل

دیگر طبی مسائل بھی تھکاوٹ کو بدتر بنا سکتے ہیں۔ اگر آپ دوسری حالتوں کے لیے دوائیں لے رہے ہیں، تو یہ بعض اوقات آپ کو تھکاوٹ کا احساس بھی دلا سکتی ہیں۔ دیگر طبی مسائل جو تھکاوٹ پر اثر انداز ہوتے ہیں وہ ہیں:

- ذیابیطس - ایک ایسی حالت جہاں خون میں شوگر کی مقدار بہت زیادہ ہو جاتی ہے کیونکہ جسم اسے صحیح طریقے سے استعمال نہیں کرتا ہے۔
- تھائیرائیڈ کے مسائل - تھائیرائیڈ گردن میں ایک غدود ہے۔ یہ ایسے ہارمونز بناتا ہے جو آپ کے جسم کے کام کرنے کے طریقے کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- دل کے مسائل - جیسے دل کی ناکامی۔

### نیند کے مسائل

جب آپ کو کینسر ہو تو نیند کے مسائل بہت عام ہیں۔ نیند ان کے لیے ضروری ہے:

- جسمانی صحت
- جذباتی تندرستی
- توانائی کی بحالی
- ارتکاز اور یادداشت۔

طویل عرصے تک سونے میں پریشانی (بے خوابی) تھکاوٹ، خراب موڈ اور ارتکاز کے ساتھ مشکلات کا سبب بن سکتی ہے۔

### کینسر کے جذباتی اثرات

کینسر کے جذباتی اثرات سے بھی تھکاوٹ ہو سکتی ہے۔ لوگوں کو جب کینسر ہوتا ہے، تو ان کے جذبات مختلف ہوتے ہیں۔ آپ کو پریشانی، غم اور غصہ محسوس ہو سکتا ہے۔ محسوس کرنے کا کوئی اچھا یا برا طریقہ نہیں ہوتا۔

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

## تھکاوٹ کی تشخیص حاصل کرنا

اس سے پہلے کہ آپ کی تھکاوٹ کا علاج کیا جا سکے، یہ ضروری ہے کہ اس کا صحیح طریقے سے جائزہ لیا جائے۔ اگر آپ کو کسی بھی وقت تھکاوٹ محسوس ہو تو اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے کسی رکن کو بتائیں۔

آپ کا کینسر ڈاکٹر، ماہر نرس یا GP آپ سے آپ کی تھکاوٹ کے بارے میں کچھ سوالات پوچھیں گے۔ یا وہ ایک سوالنامہ استعمال کر سکتے ہیں جو آپ سے کینسر کے بارے میں پوچھے، آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں اور آپ روزمرہ کی سرگرمیوں سے کیسے نمٹتے ہیں۔

آپ کا ڈاکٹر تھکاوٹ کے کسی قسم کے ایسے اسباب تلاش کرے گا جن کا علاج ہو سکتا ہو، مثلاً خون کی کمی۔ وہ آپ کا معائنہ کر سکتے ہیں اور آپ کو خون کے کچھ ٹیسٹ دے سکتے ہیں۔ وہ ان دوائیوں کو بھی دیکھ سکتے ہیں جو آپ لے رہے ہیں یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا ان کو ایڈجسٹ کرنے سے کوئی فائدہ ہو سکتا ہے۔

## تھکاوٹ میں مدد حاصل کرنا

### تھکاوٹ کے لیے دواؤں سے علاج

ابھی تک تھکاوٹ سے بچنے یا اسے بہتر کرنے میں مدد دینے کے لیے دواؤں سے کوئی بھی علاج موجود نہیں ہے۔ اسٹیرائڈ دوائیں بعض اوقات مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ لیکن ان کے مضر اثرات ہو سکتے ہیں، اس لیے آپ کو اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کرنی چاہیے کہ آیا وہ آپ کے لیے صحیح ہیں۔

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

### معاونت حاصل کرنا

آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم کے ارکان ہیں جو آپ کی تھکاوٹ پر قابو پانے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

- **کینسر کا ڈاکٹر یا GP** - یہ جاننے میں مدد کر سکتا ہے کہ آپ کی تھکاوٹ کی وجہ کیا ہے اور اس پر قابو پانے کے طریقے کیا ہیں۔
- **کلینکل نرس اسپیشلسٹ** - تھکاوٹ پر قابو پانے کے عملی طریقوں کے بارے میں معلومات اور معاونت کا جائزہ لے سکتا/سکتی ہے اور فراہم کر سکتا/سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کے رہنے کی جگہ کے قریب کوئی سپورٹ گروپ یا سرگرمیاں ہیں جیسے ورزش کی کلاسز۔
- **فزیوتھراپسٹ** - ورزش اور گھومنے پھرنے کے بارے میں مشورہ دے سکتا ہے۔ وہ آپ کو دیگر علامات جیسے کہ سانس لینے میں دشواری پر قابو پانے میں مدد کر سکتے ہیں۔
- **پیشہ ورانہ تھراپسٹ** - روزمرہ کی سرگرمیوں جیسے کپڑے دھونے اور پہننے میں مدد کے لیے معلومات، مدد اور معاونت فراہم کر سکتا ہے۔
- **سماجی کارکن** - عملی اور مالی مسائل میں مدد کر سکتا ہے۔ وہ گھر میں مدد کے لیے دیکھ بھال کرنے والے کا بندوبست کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔
- **کونسلر** - کسی بھی پریشانی یا خدشات میں آپ کی بات سن سکتا ہے اور آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

## تھکاوٹ سے نمٹنے کے طریقے

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

## آگے کی منصوبہ بندی

اگر آپ کو تھکاوٹ ہے تو آگے کی منصوبہ بندی کرنا ضروری ہے۔ اس کی مدد سے یہ یقینی بنانے میں مدد حاصل ہوتی ہے کہ آپ اپنے انتہائی پسندیدہ کام اب بھی کر سکیں۔ مثال کے طور پر، آپ یہ کر سکتے ہیں:

- یہ ریکارڈ کرنے کے لیے ایک ڈائری کا استعمال کریں کہ آپ کب سب سے اچھا محسوس کرتے ہیں اور کب آپ سب سے زیادہ تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں
- ایسے وقت کے لیے بڑے کاموں کی منصوبہ بندی کرنے کی کوشش کریں جب آپ کو کم تھکاوٹ محسوس ہونے کا امکان ہو
- سرگرمی کی مدت کے بعد آرام کرنے کے لیے کافی وقت کی منصوبہ بندی کریں۔

یقینی بنائیں کہ آپ اپنی ضروریات کا خیال رکھتے ہیں، یہاں تک کہ اگر آپ کے بارے میں سوچنے کے لیے دوسرے بھی ہوں۔

## صحت مند غذا اور وزن

- اچھی غذا کھانا اور صحت مند وزن برقرار رکھنا آپ کی توانائی کو بڑھانے میں مدد کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو بھوک کم لگتی ہے یا کھانے میں دیگر مسائل ہیں، تو ہسپتال میں ماہر غذائیت سے ملنے کو کہیں۔ وہ خوراک اور غذائیت کے ماہر ہیں۔ وہ آپ کو اس بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں کہ کیا کھانا بہتر ہے۔
- اگر آپ کے ذائقے میں تبدیلی آتی ہے تو مختلف کھانے آزمائیں یا ایسی غذائیں کھائیں جو آپ کے لیے بہترین ذائقہ دار ہوں جب تک کہ چیزیں بہتر نہ ہوں۔
- جب آپ کو بھوک لگتی ہے، تو یقینی بنائیں کہ آپ اچھی طرح سے کھائیں۔ ہمیشہ کافی مقدار میں سیال پینے کی کوشش کریں۔
- ہر روز اس بات کو ڈائری میں لکھیں کہ آپ کب اور کیا کھاتے ہیں۔ تب آپ دیکھ سکتے ہیں کہ کچھ مخصوص کھانوں میں زیادہ توانائی ہوتی ہے۔

## جسمانی سرگرمی

اگر آپ کو تھکاوٹ ہے تو آپ کم متحرک ہو سکتے ہیں۔ جب آپ کے پٹھے باقاعدگی سے استعمال نہ ہوتے ہوں، تو وہ کمزور ہو جاتے ہیں۔ جسمانی سرگرمی تھکاوٹ کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ متحرک رہنے سے مدد مل سکتی ہے:

- آپ کی بھوک بڑھانے میں - یہ تب ہوتا ہے جب آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کھانا کھانا چاہتے ہیں
- جس سے آپ کو زیادہ توانائی ملے
- آپ کے پٹھے مضبوط ہوں
- نیند بہتر آئے۔

اس سے پہلے کہ آپ کوئی جسمانی سرگرمی کرنا شروع کریں یا اس کی مقدار میں اضافہ کریں، صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور سے مشورہ لینا ضروری ہے۔ وہ آپ کو اس قسم اور مقدار کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں جو آپ کے لیے محفوظ ہے۔ آپ کا کینسر کا ماہر یا GP آپ کو فزیو تھراپسٹ کے پاس بھیج سکتا ہے۔ ایک فزیو تھراپسٹ آپ کی جسمانی تندرستی اور پٹھوں کی طاقت کو بڑھانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ ماہر کینسر فزیو تھراپسٹ کچھ علاقوں میں دستیاب ہو سکتے ہیں۔

## متحرک رہنے کے لیے نکات

- ورزش نہ کریں اگر آپ بیمار محسوس کرتے ہیں، درد میں ہیں یا کوئی دوسری علامات ہیں جو آپ کو پریشان کرتی ہیں، جیسے سانس لینے میں دشواری محسوس کرنا۔ اگر آپ کو ایسا لگتا ہے تو اپنے GP یا کینسر ڈاکٹر کو بتائیں۔
- اپنے لیے آسان حاصل کرنے کے قابل اہداف مقرر کریں۔ بہت جلدی بہت کچھ کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- اپنے دن کے لیے کچھ سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کریں۔ مثال کے طور پر، اگر ہو سکے تو گاڑی سے جانے کے بجائے دکانوں تک پیدل چلیں۔
- کچھ باقاعدگی سے، ہلکی ورزش کرنے کی کوشش کریں، جیسے پیدل چلنا۔ یا آسان مضبوط بنانے والی ورزشیں، جیسے سیڑھیاں چڑھنا۔
- کوئی ایسا کام کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوں، جیسے باغبانی۔

## نیند

آپ کی تھکاوٹ آپ کو محسوس کرا سکتی ہے کہ آپ ہر وقت سونا چاہتے ہیں۔ لیکن سونے کا ایک معمول رکھنا اہم ہے۔ ہر رات 6 سے 8 گھنٹے تک سونے کی کوشش کریں۔ اچھی نیند تھکاوٹ کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔ یہ آپ کی دن کو سونے کی ضرورت کو کم کر سکتی ہے۔

رات کو بہتر نیند کے لیے مشورے:

- ہر روز تقریباً ایک ہی وقت پر بستر پر جائیں اور اٹھیں۔
- بے خوابی والی رات کے بعد دن کو دیر تک سونے کی کوشش نہ کریں۔ یہ سونے کے معمول میں خرابی کا سبب بن سکتا ہے۔
- ہلکی پھلکی ورزش، مثلاً چلنے کی کوشش کریں۔ یہ آپ کو قدرتی طور پر تھکاوٹ محسوس کرنے اور نیند کے لیے تیار ہونے میں مدد دے سکتا ہے۔
- اپنے ذہن کو پڑھنے، کھیلوں یا پزلز جیسی سرگرمیوں سے مصروف رکھیں۔ یہ بھی آپ کو قدرتی طور پر نیند کے لیے تیار ہونے میں مدد دے سکتا ہے۔
- یہ دیکھیں کہ قیلولہ کرنا آپ پر کیا اثر ڈالتا ہے۔ کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ دن کی جھپکی انہیں رات کو بہتر سونے میں مدد دیتی ہے۔ ان کے بعد دوسرے افراد کو کم نیند آتی ہے۔
- سونے سے پہلے ایک آرام دہ معمول آزمائیں۔ گرم غسل یا شاور، پڑھنا یا آرام دہ موسیقی سننا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔
- اسٹیرائڈز بھی سونے میں مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اسٹیرائڈز استعمال کر رہے ہوں، تو اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آپ انہیں دن کے پہلے اوقات میں لے سکتے ہیں۔
- الکحل اور کیفین آپ کو نیند آنے سے روک سکتے ہیں۔ الکحل کو کم کرنے کی کوشش کریں۔ اور سونے کے وقت کے قریب کیفین سے پرہیز کریں۔

## جذباتی معاونت

### مشاورت

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

بہت سے ہسپتالوں میں ایسے صلاح کار ہوتے ہیں جو کینسر سے متاثرہ لوگوں کو جذباتی مدد فراہم کرنے کے لیے خصوصی طور پر تربیت یافتہ ہوتے ہیں۔ آپ کا کینسر ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ نرس آپ کو بتا سکتے ہیں کہ کون سی خدمات دستیاب ہیں۔ وہ آپ کو ریفر بھی کر سکتے ہیں۔ کچھ جی پی پریکٹس میں بھی کونسلر ہو سکتے ہیں یا وہ آپ کو کسی کی جانب ریفر کر سکتے ہیں۔

آپ کو کچھ صلاح کاروں کے لیے ادائیگی کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

## معاونتی گروہ

کچھ لوگوں کو ایسے دوسرے لوگوں سے بات کرنا مددگار لگتا ہے جو خود بھی تھکاوٹ کا شکار ہوں۔ یوکے میں زیادہ تر مقامات پر سپورٹ گروپس ہیں۔ صحت کی دیکھ بھال کرنے والا پیشہ ور بعض اوقات ان کی رہنمائی کرتا ہے۔ اس گروہ کے دیگر ممبران آپ جیسی حالت میں ہو سکتے ہیں۔

آپ اپنے علاقے میں سپورٹ گروپس کے بارے میں جاننے کے لیے ہماری میک ملن سپورٹ لائن کو **0808 808 00 00** پر کال کر سکتے ہیں۔ ہم یہ بھی جاننے کی کوشش کر سکتے ہیں کہ آیا کوئی ایسا سپورٹ گروپ ہے جہاں لوگ آپ جیسی زبان استعمال کرتے ہیں۔  
**آن لائن سپورٹ**

بہت سے لوگوں کو انٹرنیٹ پر مدد ملتی ہے۔ کینسر سے متاثرہ افراد کے لیے آن لائن سپورٹ گروپس میں شامل ہیں:

- سوشل نیٹ ورکنگ سائٹس
- فورمز
- چیٹ رومز
- بلاگز۔

آپ ان کا استعمال سوالات پوچھنے، مدد حاصل کرنے اور خود مشورہ دینے کے لیے کر سکتے ہیں۔  
**Macmillan Online Community** کینسر کا ایک آن لائن فورم ہے جہاں آپ لوگوں سے بات کر سکتے ہیں اور اپنے تجربے کا اشتراک کر سکتے ہیں۔ بہت سے مختلف گروپس ہیں۔ مثال کے طور پر، ہمارے پاس درج ذیل کے لیے گروپس ہیں:

- کینسر کی مخصوص اقسام
- خاندان کے ممبران اور دوست
- LGBTQ+ افراد
- عملی مسائل۔

## تکمیلی علاج

تکمیلی علاج ایسی سرگرمیاں ہیں جو آپ کو بہتر محسوس کرا سکتی ہیں۔ یہ کینسر کا علاج نہیں کرتیں۔ لیکن وہ آپ کو اس کی علامات یا آپ کے کینسر کے علاج کے مضر اثرات سے نمٹنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

ایسی مختلف تکمیلی تھراپیاں موجود ہیں، جو تھکاوٹ میں مدد دے سکتے ہیں، مثلاً:

- آرام کرنے کی تکنیک – ایک قسم کی تکمیلی تھراپی جو دماغ کو پرسکون کر سکتی ہے اور پٹھوں میں تناؤ کو کم کر سکتی ہے۔
- مساج تھراپی – ایک تکمیلی تھراپی جو تناؤ کو دور کرنے کے لیے ٹچ اور ہلکے دباؤ کا استعمال کرتی ہے۔
- یوگا – ہلکی کھینچنے، گہری سانس لینے اور حرکت کا استعمال کرتے ہوئے ایک قسم کی ورزش۔

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

ان میں سے کچھ تھراپیاں NHS میں دستیاب ہو سکتی ہیں۔ آپ کا GP آپ کو مزید معلومات فراہم کر سکتا ہے۔ آپ کینسر سپورٹ گروپ کے ذریعے ان تک رسائی حاصل کرنے کے قابل بھی ہو سکتے ہیں۔

محفوظ رہنے کے لیے، یہ ضروری ہے کہ ہمیشہ معالج کی قابلیت اور کینسر کے شکار لوگوں کے علاج کے تجربے کی جانچ پڑتال کریں۔ اگر آپ کو اس میں مدد درکار ہے تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں، یا میک ملن سپورٹ لائن کو **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

## روزمرہ کی سرگرمیوں کو منتظم کرنے کے لیے مشورے

اگر آپ کو گھر کی چیزوں میں مدد کی ضرورت ہو تو آپ خاندان، دوستوں اور پڑوسیوں سے پوچھ سکتے ہیں۔ سپورٹ نیٹ ورک کا ہونا ایک بڑا فرق پیدا کر سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے آپ کے خاندان اور دوست احباب کو یہ احساس نہ ہو کہ آپ کو کتنی مدد کی ضرورت ہے۔ یا ہو سکتا ہے کہ وہ اس بات کا انتظار کر رہے ہوں کہ آپ خود ان سے مدد مانگیں گے۔

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

### گھر کی دیکھ بھال

- اپنے کاموں کو پورے ہفتہ پر تقسیم کر لیں۔ ایک ہی مرتبہ کے بجائے، ہر روز تھوڑا تھوڑا کام کریں۔
- اگر ممکن ہو تو دوسرے لوگوں سے کہیں کہ وہ بھاری کام کریں جیسے کہ باغبانی۔
- اگر ہو سکے تو کچھ کام کرنے کے لیے بیٹھیں۔

### خریداری

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

### کھانا تیار کرنا

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

### نہانا دھونا اور کپڑے پہننا

- اگر ہو سکے تو شاور میں کھڑے ہونے کے بجائے نہانے میں بیٹھ جائیں۔ اس سے کم توانائی استعمال کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- زیادہ دیر تک کھڑے ہونے سے بچنے کے لیے شاور میں بیٹھ جائیں۔ آکوپیشنل تھراپسٹ آپ کو ایک شاور سیٹ بھی دلوا سکتا ہے۔
- ایسے کپڑے پہنیں، جنہیں پہننا اور اتارنا آسان ہو۔
- جب آپ کپڑے پہن رہے ہوں تو بیٹھ جائیں۔

## پیشہ ورانہ تھراپسٹ

پیشہ ورانہ معالج ان لوگوں کی مدد کرتے ہیں جنہیں گھومنے پھرنے یا روزمرہ کے کام کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وہ آپ کے گھر میں بھی آپ سے ملاقات کر سکتے ہیں، تاکہ زیادہ آسانی سے کام کرنے کے طریقے تلاش کیے جا سکیں۔ آپ کا کینسر ڈاکٹر، اسپیشلسٹ نرس یا جی پی آپ کو کسی آکوپیشنل تھراپسٹ کی جانب ریفر کر سکتے ہیں۔

## بچوں کی نگہداشت

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

- کسی بھی بچے کو سمجھائیں کہ آپ اکثر تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں اور آپ ان کے ساتھ پہلے کی طرح اتنا نہیں کر پائیں گے۔
- ان کے ساتھ ایسی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کریں جو آپ بیٹھ کر کر سکتے ہیں۔ جیسے بورڈ گیمز یا پھیلیاں۔
- سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کرنے کی کوشش کریں جہاں آپ کے بیٹھنے کی جگہیں ہوں جب بچے کھیل رہے ہوں۔
- چھوٹے بچوں کو ساتھ لے جانے سے گریز کریں۔ اس کے بجائے بچہ گاڑی یا پش چیئر استعمال کریں۔
- بچوں کو گھر کے کچھ کاموں میں شامل کرنے کی کوشش کریں۔
- گھر والوں اور دوستوں سے مدد مانگیں اور قبول کریں۔

## ڈرائیونگ

اگر آپ بہت تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں تو ڈرائیونگ مشکل اور خطرناک ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ معمول سے کم ہوشیار ہوں اور توجہ مرکوز کرنے میں کم قابل ہوں۔ آپ کے ردعمل کا وقت بھی کم ہو سکتا ہے۔ آپ کے لیے یہ مشورے مفید ہو سکتے ہیں:

- اگر آپ کو تھکاوٹ محسوس ہو رہی ہو، تو گاڑی مت چلائیں۔
- اگر ممکن ہو، تو خاندان کے کسی فرد یا دوست کو گاڑی چلانے کا کہیں۔
- اگر آپ کو ہسپتال کی اپائنٹمنٹ پر جانے کی ضرورت ہے، تو اپنی نرس یا ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا ہسپتال کی کوئی ٹرانسپورٹ دستیاب ہے۔
- اگر آپ کو گاڑی چلانے کے دوران غنودگی محسوس ہو، تو کسی محفوظ جگہ پر رک جائیں اور وقفہ لیں۔ ان اوقات میں گاڑی چلانے سے گریز کرنے کی کوشش کریں جب سڑکیں سب سے زیادہ مصروف ہوں۔

## کام پر تھکاوٹ سے نمٹنا

آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ تھکاوٹ آپ کے کام کرنے کے طریقے پر اثر انداز ہوتی ہے۔

کینسر کا شکار ہر شخص ایکویٹی ایکٹ 2010 کے تحت زیر تحفظ ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کینسر کے حامل لوگوں کے ساتھ آجرین کو غیر منصفانہ رویہ نہیں رکھنا چاہیے۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ آجرین سے توقع کی جاتی ہے کہ کام پر انہیں اس طرح کے معقول انتظامات کرنے چاہیں جن کی وجہ سے کینسر کے شکار لوگوں کو معاونت حاصل ہو۔ مناسب ایڈجسٹمنٹ آپ کے کام میں تبدیلیاں ہیں جو آپ کا آجر آپ کو کام پر رہنے یا کام پر واپس جانے کی اجازت دینے کے لیے کر سکتا ہے۔ لوگوں کو تعصب سے تحفظ فراہم کرنے والے قوانین کے مطابق آپ کے آجر کو مخصوص صورتوں میں لازمی طور پر یہ تبدیلیاں کرنی چاہیں۔

اگر آپ کام جاری رکھنا چاہتے ہیں تو اپنے مینیجر سے اپنے کام کو کم تھکا دینے کے طریقوں کے بارے میں کھل کر بات کریں۔ یہ معقول ایڈجسٹمنٹ کا حصہ ہے۔ تبدیلیوں میں شامل ہو سکتے ہیں:

- باقاعدگی سے آرام یا مختصر جھپکی - آپ کو یہ کسی سرگرمی یا کھانے کے بعد مفید معلوم ہو سکتا ہے۔
- اگر ممکن ہو تو گھر سے کام کرنا
- جسمانی کاموں سے گریز
- ان اوقات کے ارد گرد کام کی منصوبہ بندی کریں جب آپ کے پاس زیادہ توانائی ہو۔

تھکاوٹ کی ڈائری کا استعمال آپ کو یہ جاننے میں مدد دے سکتا ہے کہ آپ کن دنوں یا اوقات میں سب سے زیادہ تھکے ہوئے ہیں۔ اس سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کے لیے کام کرنا یا آرام کرنا کب بہتر ہے۔

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

آپ کو محکمہ برائے کام اور پنشن سے بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ وہ آپ کو ان فوائد کے بارے میں بتا سکتے ہیں جن کا آپ دعویٰ کرنے کے حقدار ہو سکتے ہیں۔

فوائد کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر ہماری فیکٹ شیٹ 'مالی معاونت - فوائد' دیکھیں۔

## تھکاوٹ کے شکار کسی شخص کی دیکھ بھال کرنا

زیادہ تر لوگ خاندان کے کسی ایسے رکن، شریک حیات، دوست یا ہمسائے کے ساتھ معاونت کرتے ہیں، جو تھکاوٹ کا شکار ہو۔ تھکاوٹ میں مبتلا کسی بھی شخص کی دیکھ بھال کرنے کئی معنی ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر: ذاتی دیکھ بھال میں مدد کرنا، ٹرانسپورٹ فراہم کرنا یا ملاقاتوں کا اہتمام کرنا۔

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

- تسلیم کریں کہ تھکاوٹ کا مقابلہ کرنا مشکل ہے۔
- منصوبہ بندی کرنے کے لیے تھکاوٹ کی ڈائری کا استعمال کریں۔ اس سے آپ دونوں کو یہ دیکھنے میں مدد ملے گی کہ تھکاوٹ والے شخص میں کام کرنے کی توانائی کب ہے۔
- اس شخص کی مدد کرنے کی کوشش کریں جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں وہ زیادہ فعال رہے یا ان کی غذا میں تبدیلیاں کریں تاکہ ان کی تھکاوٹ کو کم کرنے میں مدد ملے۔

آپ اس شخص کے ساتھ ہسپتال کی ملاقاتوں پر بھی جا سکتے ہیں جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں۔ آپ انہیں نگہداشت صحت کی ٹیم کے سامنے اس بارے میں وضاحت کرنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ تھکاوٹ آپ دونوں کو کیسے متاثر کر رہی ہے۔ آپ انہیں اس شخص کی تھکاوٹ کی ڈائری بھی دکھا سکتے ہیں اور ان سے مشورہ پوچھ سکتے ہیں کہ آپ مدد کرنے کے لیے اور کیا کر سکتے ہیں۔

### اپنا خیال رکھنا

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

اگر آپ کسی کی دیکھ بھال کرتے ہیں، تو آپ اپنی مقامی کونسل میں بالغ سماجی خدمات سے اپنی ضروریات کو دیکھنے کے لیے کہہ سکتے ہیں کہ آپ کو کیا مدد مل سکتی ہے۔ اسے دیکھ بھال کرنے والے کی تشخیص کہا جاتا ہے۔

درج ذیل نکات سے مدد مل سکتی ہے:

- اپنے GP سے بات کریں اگر آپ کو کھانے یا سونے میں دشواری ہو رہی ہے، مشکل احساسات کا سامنا ہے یا آپ کو اس سے نمٹنے میں مشکل پیش آ رہی ہے۔
- دوسروں کی مدد قبول کریں یا مدد طلب کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس آرام کرنے کے لیے وقت ہے۔ کچھ ایسا کریں جس سے آپ لطف اندوز ہوں جیسے پڑھنا، سیر کے لیے جانا یا کھانے کے لیے جانا۔
- صحت بخش کھانا کھانے کی کوشش کریں اور بیٹھ کر کھانا کھائیں۔
- ہر روز گھر سے باہر نکلنے کی کوشش کریں اور چہل قدمی جیسی ہلکی پھلکی ورزش کریں۔ اس سے آپ کو کم تھکاوٹ اور تناؤ محسوس کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

آپ اپنے علاقے میں سپورٹ گروپس کے بارے میں جاننے کے لیے ہماری میک ملن سپورٹ لائن کو

**0808 808 00 00** پر کال کر سکتے ہیں۔ ہم ایسے معاونتی گروہ ڈھونڈنے کی کوشش کر سکتے ہیں جس میں لوگ وہی زبان بولتے ہوں جو آپ بولتے ہیں۔

## اپنے لیے صحیح دیکھ بھال اور مدد حاصل کرنا

اگر آپ کو کینسر ہے اور انگریزی نہیں بولتے ہیں، تو آپ فکرمند ہو سکتے ہیں کہ اس سے آپ کے کینسر کے علاج اور نگہداشت پر اثر پڑے گا۔ مگر آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کو آپ کو ایسی نگہداشت، معاونت اور معلومات فراہم کرنی چاہیے جن سے آپ کی ضروریات پوری ہوتی ہوں۔

ہم جانتے ہیں کہ بعض اوقات لوگوں کو درست معاونت حاصل کرنے میں زیادہ مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ مثلاً، اگر آپ کام کرتے ہیں یا آپ کی فیملی ہے تو ہسپتال کی اپائنٹمنٹس پر جانے کے لیے وقت نکالنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو پیسوں اور نقل و حمل کی لاگتوں کے متعلق بھی فکرمندیاں ہو سکتی ہیں۔ یہ تمام چیزیں تناؤ بھری ہو سکتی ہیں اور ان سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے۔

ہم کینسر میں مبتلا افراد کو میک ملن گرانٹس (Macmillan Grants) بھی فراہم کرتے ہیں۔ یہ یک وقتی ادائیگیاں ہوتی ہیں، جنہیں ہسپتال میں پارکنگ، سفر کی لاگتوں، بچوں کی نگہداشت یا گھر گرم کرنے کے بلوں کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ہماری مفت سپورٹ لائن **0808 808 00 00** آپ کی زبان میں آپ کی صورتحال کے متعلق مشورہ فراہم کر سکتی ہے۔ آپ نرسوں، مالیاتی رہنماؤں، بہبود کے حقوق کے مشیران اور کام میں معاونت کے مشیران سے بات کر سکتے ہیں۔

## میک ملن آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن میں، ہم جانتے ہیں کہ کینسر کی تشخیص کیسے ہر چیز کو متاثر کر سکتی ہے اور ہم آپ کی معاونت کے لیے موجود ہیں۔

### میک ملن سپورٹ لائن

ہمارے پاس مترجم ہیں، اس لیے آپ ہم سے اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، اس کا نام ہمیں بس انگریزی میں بتائیں۔ ہم طبی سوالات میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں، مالیاتی معاونت کے متعلق معلومات دے سکتے ہیں یا اگر آپ کو بات کرنے کے لیے کوئی شخص چاہیے ہو، تو سننے کے لیے موجود ہو سکتے ہیں۔ مفت، رازدارانہ فون لائن ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 بجے سے شام 8 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔ ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

### میک ملن ویب سائٹ

ہماری ویب سائٹ پر کینسر کے بارے میں انگریزی میں بہت سی معلومات موجود ہیں۔  
[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر دوسری زبانوں میں مزید معلومات بھی موجود ہیں

ہم آپ کے لیے ترجموں کا انتظام بھی کر سکتے ہیں۔ ہمیں [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) پر ای میل کر کے آپ کو درکار چیز ہمیں بتائیں۔

### معلوماتی مراکز

ہمارے انفارمیشن اور سپورٹ سینٹرز ہسپتالوں، لائبریریوں اور موبائل سنٹرز میں قائم ہیں۔ آپ کو درکار معلومات حاصل کرنے اور کسی سے رو بہ رو بات کرنے کے لیے ایک میں تشریف لے آئیں۔ اپنا قریب ترین مرکز [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) پر تلاش کریں یا ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

### مقامی امدادی گروپ

آپ کسی امدادی گروپ میں کینسر سے متاثر دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں۔  
[macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) پر اپنے علاقے میں سپورٹ گروپس کے بارے میں معلوم کریں یا ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

### Macmillan Online Community

آپ کینسر سے متاثرہ دوسرے لوگوں سے بھی آن لائن [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) پر بات کر سکتے ہیں، آپ دن یا رات میں کسی بھی وقت اس تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے تجربات شیئر کر سکتے ہیں، سوالات پوچھ سکتے ہیں یا صرف لوگوں کی پوسٹس بھی پڑھ سکتے ہیں۔

## آپ کی زبان میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات کے متعلق آپ کی زبان میں معلومات موجود ہیں:

- کینسر کا مقابلہ کرنا
- کینسر اور کورونا وائرس
- یو کے میں کینسر کیئر
- آپ کو کینسر ہونے پر فوائد کے لیے دعویٰ کرنا
- کھانے پینے کے مسائل اور کینسر
- زندگی کا اختتام
- ریویو جیوں اور پناہ کے متلاشی افراد کے لیے نگہداشت صحت
- صحت بخش غذا
- آپ کو کینسر ہونے پر لاگتوں میں مدد
- اگر آپ کو کینسر کی تشخیص ہوئی ہے
- LGBTQ+ لوگ اور کینسر
- عفونت اور کینسر
- کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات
- تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر
- کینسر کی اقسام
- چھاتی کا کینسر
- عنق رحم کا کینسر
- بڑی آنت کا کینسر
- پھیپھڑے کا کینسر
- غدہ قدامیہ کا کینسر
- علاج
- کیموتھراپی
- ریڈیو تھراپی
- سرجری

اس معلومات کو دیکھنے کے لیے [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations) پر جائیں

### حوالہ جات اور تشکرات

یہ معلومات میک ملن کینسر سپورٹ کی کینسر انفارمیشن ڈیولپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس زبان میں اس کا ترجمہ ایک ترجمہ کمپنی نے کیا ہے۔

شامل کردہ معلومات ہماری ویب سائٹ پر انگریزی میں دستیاب ہمارے تھکاوٹ (تھکاوٹ) مواد پر مبنی ہے۔

اس معلومات کا متعلقہ ماہرین نے جائزہ لیا ہے اور ہمارے چیف میڈیکل ایڈیٹر، پروفیسر ٹم آئیوسن، کنسلٹنٹ میڈیکل آنکولوجسٹ نے اس کی منظوری دی ہے۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے ان معلومات کا جائزہ لیا ہے۔

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین شواہد کی بنیاد پر ہیں۔ ہم جو ذرائع استعمال کرتے ہیں ان کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم ہم سے [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) پر رابطہ کریں۔

مواد کا جائزہ لیا گیا: 2023 اگلا منصوبہ بند جائزہ: 2027

MAC15754\_Urdu

**میک ملن سے اپنی زبان میں بات کریں۔**  
آپ میک ملن (Macmillan) کو **0808 808 00 00** پر مفت کال کر سکتی/سکتے ہیں اور ایک ترجمان کے ذریعے ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتی/سکتے ہیں۔ آپ ہمارے ساتھ اپنی پریشانیوں اور طبی سوالات کے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔ کال کرتے وقت، بس انگریزی میں ہمیں اپنی زبان بتائیں۔ ہم ہفتے کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلے ہوتے ہیں۔

ہم یہ یقینی بنانے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں کہ ہم جو معلومات فراہم کرتے ہیں، وہ درست اور تازہ ترین ہوں، لیکن اس پر ماہرانہ پیشہ ورانہ مشورے، جو آپ کی صورتحال کے مطابق دینے جاتے ہیں، کے متبادل کے طور پر انحصار نہیں کرنا چاہیے۔ جہاں تک قانون اجازت دیتا ہے، میک ملن (Macmillan) اس اشاعت یا اس میں شامل کی گئی یا حوالہ دی گئی تیسرے فریق کی ویب سائٹس پر موجود کسی بھی معلومات کے استعمال کے حوالے سے کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتی۔

© Macmillan Cancer Support 2023، انگلینڈ اینڈ ویلز (261017)، اسکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی آئل آف مین (604) میں رجسٹر شدہ  
چیریٹی۔ شمالی آئرلینڈ میں بھی کام کر رہی ہے۔ رجسٹرڈ شدہ دفتر SE1 7UQ, London Albert Embankment, 89.



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](http://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://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://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://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://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://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\_Urdu

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.

