

التعب (الإعياء) والسرطان

تتناول هذه المعلومات الإعياء. الإعياء هو الشعور بالتعب الشديد. ويُمكن أن يكون ناجمًا عن مرض السرطان أو علاجاته.

إذا كان لديك أي أسئلة فيما يتعلق بنشرة المعلومات هذه بإمكانك توجيهها إلى طبيبك أو ممرضك في المستشفى الذي تتلقى فيه العلاج.

بإمكانك أيضا الاتصال بمؤسسة ماكميلان كانسر ساپورت (Macmillan Cancer Support) على **0808 808 00 00** على مدار 7 أيام طوال الأسبوع من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين فوريين، وبالتالي بإمكانك التحدث إلينا باللغة الخاصة بك. عند الاتصال بنا، يُرجى إخبارنا باللغة الإنجليزية باللغة التي ترغب في استخدامها.

يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات فيما يتعلق بالسرطان بلغات أخرى على الموقع الإلكتروني

macmillan.org.uk/translations

تتناول نشرة المعلومات هذه المواضيع التالية:

- ما هو الإعياء؟
- آثار الإعياء
- ما هي أسباب الإصابة بالإعياء؟
- تشخيص الإصابة بالسرطان
- تلقي المساعدة فيما يتعلق بالإعياء
- طرق التغلب على الإعياء
- الدعم العاطفي
- نصائح لإدارة الأنشطة اليومية
- التغلب على الإعياء في العمل
- رعاية الشخص المُصاب بالإعياء
- الحصول على الرعاية والدعم المناسبين لك
- كيف يمكن أن تُقدّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة
- المزيد من المعلومات باللغة الخاصة بك
- المراجع والتناء

ما هو الإعياء؟

الإعياء هو شعورك بالتعب الشديد في أغلب الأحيان أو طوال الوقت. وهذه مشكلة شائعة الحدوث لدى الأشخاص المصابين بالسرطان. أحيانًا ما يُطلق على الإعياء لدى المصابين بالسرطان اسم الإعياء المرتبط بالسرطان أو CRF.

يختلف الإعياء الذي يُسببه السرطان عن التعب الذي يشعر به الشخص غير المُصاب بالسرطان. قد يشعر المصابون بالسرطان بالإعياء بسرعة أكبر بعد الأنشطة، والراحة أو النوم لا يساعدان على تخفيف الإعياء.

بالنسبة لمعظم الأشخاص، يتحسن الشعور بالإعياء بعد انتهاء العلاج. ولكن بالنسبة للبعض، قد يستمر الإعياء لعدة أشهر أو حتى سنوات.

آثار الإعياء

يُمكن أن يؤثر عليك الإعياء بطرق مختلفة. فيما يلي نذكر بعض الآثار الشائعة للإعياء:

- صعوبة القيام بالمهام البسيطة، مثل تصفيف الشعر أو ارتداء الملابس
- الشعور بأنك فاقد للطاقة أو خائر القوى
- صعوبة في التركيز وتذكُّر الأشياء
- صعوبة في التفكير أو التحدُّث أو اتخاذ القرارات
- الشعور بضيق في التنفُّس بعد ممارسة نشاط خفيف
- الشعور بالدوار أو الدوخة
- صعوبة النوم (الأرق) أو النوم أكثر من المعتاد
- فقدان الرغبة في ممارسة الجنس
- الشعور بأنك انفعالي أكثر من المعتاد.

قد يكون الشعور بالإعياء معظم الوقت محبطًا ومن الصعب مقاومته. لذلك من المهم أن تخبر الأطباء والممرضين بما تشعر به نتيجة للإعياء. فهناك طرق قد تُمكنهم من مساعدتك. توجد أيضًا أشياء يُمكنك القيام بها لمساعدة نفسك. على سبيل المثال، قد يساعد النشاط البدني على الحد من آثار الإعياء.

ما هي أسباب الإصابة بالإعياء؟

نحن لا نفهم على نحو كامل أسباب الإعياء المرتبط بالسرطان. وهناك أسباب كثيرة له. حيث قد يكون ناجمًا عما يلي:

السرطان

بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يُسبب السرطان الإعياء.

يمكن لبعض الخلايا السرطانية أن تُسبب الهيجان ببطانة المعدة، مما قد يؤدي إلى إنتاج الكثير من السوائل في المعدة، ويسمى الكثير من السوائل في المعدة بالاستسقاء. يمكن للاستسقاء أن يسبب الانزعاج والتعب.

قد تشعر بالتعب لأن السرطان أدى إلى انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء في الجسم. والخلايا عبارة عن قوالب بناء دقيقة تُشكِّل أعضاء الجسم وأنسجته، يُسمى انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء الأنيميا.

الهرمونات هي مادة ينتجها الجسم وتتحكم في كيفية عمل أعضاء الجسم، يمكن لبعض أنواع السرطان، مثل سرطان الثدي وسرطان البروستاتا، تغيير مستوى الهرمونات في الجسم. وهذا التغيير من شأنه التأثير على طريقة استخدام الجسم للطاقة وقد يسبب الإعياء.

وقد يؤثر السرطان على مستويات السيروتونين في الجسم. السيروتونين هي نوع من البروتين، وهي تساعد في التحكم في بعض الوظائف التي تقوم بها الخلايا. قد يكون للسيروتونين دور في الإعياء المرتبط بالسرطان.

علاجات السرطان

لا يزال الأطباء يبحثون في الأسباب التي تجعل علاجات السرطان تسبب الإعياء. قد يكون ذلك بسبب ما يلي:

- احتياج الجسم إلى طاقة إضافية للإصلاح والشفاء
- وجود تراكم للمواد الكيميائية أثناء عملية تدمير الخلايا السرطانية
- تأثير الجهاز المناعي في الجسم

يمكن لعلاجات السرطان هذه أن تجعلك تشعر بالتعب:

- **الجراحة** – الجراحة هي طريقة لعلاج السرطان من خلال استئصال جزء من الورم أو استئصاله بالكامل. كما تُعرف أيضًا بالعملية الجراحية. يشعر الكثير من الناس بالتعب بعد الجراحة. وعادة ما يتحسن الأمر بعد بضعة أسابيع. تجنب بذل مجهود كبير لفترة من الوقت. ربما كنت تشعر بالتوتر قبل إجراء العملية ولم تكن تنام جيدًا. بعض الأدوية التي تسكن الألم يمكن أن تجعلك تشعر بالتعب.
- **المعالجة الكيميائية والإشعاعية** - المعالجة الكيميائية هي علاج للسرطان تُستخدم فيها أدوية لتدمير الخلايا السرطانية. المعالجة الإشعاعية هي علاج للسرطان تُستخدم فيه أشعة عالية الطاقة، مثل الأشعة السينية، لقتل الخلايا السرطانية. يمكن لهذه العلاجات أن تُسبب الإعياء. عادة ما يتحسن التعب بعد انتهاء العلاج بحوالي 6 إلى 12 شهرًا. ولكنه قد يستمر لفترة أطول في بعض الأحيان. في بعض الأحيان قد تؤدي هذه العلاجات إلى حدوث آثار طويلة المدى مثل ضيق التنفس (التنفس على نحو غير مريح أو سريع) أو مشاكل في القلب، والتي من المرجح أن تزيد من شعورك بالتعب. يمكن للمعالجة الكيميائية والمعالجة الإشعاعية التسبب في الأنيميا أيضًا.
- **العلاج الهرموني** - علاج للسرطان يعمل عن طريق التأثير على الهرمونات في الجسم. قد تُسبب بعض هذه العلاجات الإعياء.
- **العلاج الموجّه** - علاج للسرطان تُستخدم فيه الأدوية لاستهداف الخلايا السرطانية ومهاجمتها. قد تسبب بعض هذه العلاجات الإعياء.
- **العلاج المناعي** - يحمي الجهاز المناعي الجسم من الأمراض والعدوى. العلاج المناعي هو علاج يستخدم الجهاز المناعي للعثور على الخلايا السرطانية ومهاجمتها. قد تسبب بعض هذه العلاجات الإعياء.

الأنيميا

الأنيميا هي عندما تعاني من انخفاض في عدد خلايا الدم الحمراء. تحتوي خلايا الدم الحمراء على بروتين يسمى الهيموجلوبين (Hb)، وهو ينقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم. إذا لم يكن لديك ما يكفي من خلايا الدم الحمراء، فهذا يقلل من كمية الأكسجين التي يحصل عليها جسمك، مما من شأنه أن يجعلك تشعر بالتعب. إذا كنت مُصابًا بالأنيميا فقد تُعاني كذلك من:

- ضيق التنفس
- الدوار والدوخة.
- ضيق في الصدر.

الأنيميا يُمكن أن تنجم عن العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي. يمكن لطبيبك أن يفحصك لتحديد ما إذا ما كنت مصابًا بالأنيميا. وفي حالة إصابتك بالأنيميا بالفعل، فسوف تحتاج إلى علاج يجعلك تشعر بالتحسن.

مشاكل التغذية

إذا لم تكن تأكل نفس كمية الطعام التي تأكلها في المعتاد، فقد يتسبب ذلك في عدم حصولك على الطاقة الكافية وشعورك بالتعب. يفقد بعض الناس الوزن حتى لو كانوا يأكلون كثيرًا، وهذا بسبب تأثير السرطان على الجسم. من المهم أن تخبر ممرضك أو طبيبك إذا كنت تُعاني من مشاكل في التغذية.

إذا كنت تشعر بالغيثان ولا تستطيع تناول الطعام، فقد يتمكن طبيبك من إعطائك أدوية للمساعدة. إذا كنت لا تستطيع تناول دواء لعلاج الغثيان أو لا تستطيع الاحتفاظ به في معدتك بسبب التقيؤ، فتحدّث إلى طبيبك أو ممرضك. حيث توجد طرق أخرى لتناول الأدوية المضادة للغثيان.

الألم

يمكن للألم أن يسبب الإعياء. إذا كنت تعاني من الألم، فيمكن أن تساعد مسكنات الألم والعلاجات الأخرى في تخفيفه. إذا زال الألم، فمن الممكن أيضًا أن يتحسن شعورك بالإعياء.

مشاكل طبية أخرى

هناك مشاكل طبية أخرى قد تؤدي أيضًا إلى تفاقم الإعياء. إذا كنت تتناول أدوية لعلاج حالات مرضية أخرى، فمن الممكن أن تجعلك تشعر بالتعب أيضًا في بعض الأحيان. المشاكل الطبية الأخرى التي تؤثر على التعب تشمل ما يلي:

- داء السكري - حالة مرضية ترتفع فيها كمية السكر في الدم على نحو كبير لأن الجسم لا يستفيد من السكر على نحو صحيح.
- مشاكل الغدة الدرقية - الغدة الدرقية هي غدة في الرقبة، وهي تنتج هرمونات تساعد في التحكم في طريقة عمل جسمك.
- مشاكل في القلب - مثل قصور القلب.

مشاكل النوم

قد تكون مشاكل النوم شائعة جدًا عندما تكون مصابًا بالسرطان. النوم مهم لما يلي:

- الصحة البدنية
- الصحة العاطفية
- استعادة الطاقة
- التركيز والذاكرة

يمكن لاضطرابات النوم (الأرق) على مدى فترة طويلة من الزمن أن تسبب الإعياء وتدهور الحالة المزاجية وصعوبات في التركيز.

الآثار العاطفية للسرطان

يمكن أن ينجم الإعياء عن الآثار العاطفية للسرطان. تجتاح الأشخاص عواطف مختلفة عند إصابتهم بالسرطان. فقد تشعر بالقلق أو الحزن أو الغضب. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للمشاعر التي تراودك.

توجد أنواع مختلفة من الدعم العاطفي التي قد تجدها مفيدة، بما في ذلك التحدث والعلاجات التكميلية.

تشخيص الإصابة بالإعياء

قبل أن يتم علاج الإعياء الذي تعانيه، من المهم أن يتم تقييمه على نحو صحيح. أخبر أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعاني من الإعياء في أي وقت.

سيطرح عليك طبيب السرطان أو الممرضة المتخصصة أو الطبيب العام بعض الأسئلة حول الإعياء الذي تعانيه، أو قد يستخدمون استبيانًا يسألك عن السرطان، وعن شعورك والطريقة التي تتكيف بها مع الأنشطة اليومية.

سيتحقق طبيبك من أي مسببات للإعياء يمكن علاجها، مثل الأنيميا، وقد يفحصك ويجعلك تخضع لبعض اختبارات الدم. وقد يلقي نظرة أيضًا إلى الأدوية التي تتناولها لمعرفة ما إذا كان تعديلها قد يكون مفيدًا.

تلقي المساعدة فيما يتعلق بالإعياء

العلاجات الدوائية للإعياء

لا توجد حتى الآن أي علاجات دوائية من شأنها العمل على منع أو تحسين حالة الإعياء. قد تكون العقارات المنشطة مفيدة في بعض الأحيان. ولكن يمكن أن يكون لها آثار جانبية، لذا يجب عليك التحدث مع طبيبك حول ما إذا كانت مناسبة لك.

تُجرى تجارب بحثية في محاولة لإيجاد علاجات دوائية جديدة وأفضل، ويشمل ذلك العلاجات الدوائية للإعياء. تشارك العديد من المستشفيات الآن في هذه التجارب. تحدّث إلى طبيبك عما إذا كان بإمكانك المشاركة في إحدى التجارب البحثية المعنية بعلاج الإعياء.

الحصول على الدعم

هناك أعضاء في فريق الرعاية الصحية الخاص بك يمكنهم مساعدتك في التحكم في الإعياء:

- **طبيب السرطان أو الطبيب العام** - يمكن أن يساعدك في معرفة سبب الإعياء وطرق التحكم فيه.
- **أخصائي التمريض السريري** - يمكنه تقييم وتقديم المعلومات والدعم حول الطرق العملية للتحكم في الإعياء. على سبيل المثال، إذا كانت هناك أي مجموعات دعم أو أنشطة مثل حصص التمارين الرياضية بالقرب من المكان الذي تعيش فيه.
- **أخصائي العلاج الطبيعي** - يمكنه تقديم النصائح بشأن ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية. وهو يستطيع مساعدتك في التحكم في الأعراض الأخرى مثل ضيق التنفس.
- **أخصائي العلاج الوظيفي** - يمكنه تقديم المعلومات والدعم والمساعدات للمساعدة في الأنشطة اليومية مثل الغسيل وارتداء الملابس.
- **الأخصائي الاجتماعي** - يمكنه المساعدة في حل المشاكل العملية والمالية. وقد يساعدك في ترتيب الحصول على مقدم رعاية للمساعدة في المنزل.
- **اختصاصي الإرشاد النفسي** - يمكنه الاستماع إليك ودعمك في حالة وجود أي مخاوف أو قلق.

طرق التغلب على الإعياء

توجد أمور مختلفة يمكنك القيام بها للتغلب على الإعياء الذي تُعاني منه. ويُمكن لبعض هذه الأمور الحد من الإعياء. كما قد يساعدك الآخرون في التكيف على نحو أفضل.

التخطيط للمستقبل

إذا كنت تُعاني من الإعياء، فإن التخطيط للمستقبل يُعدّ أمرًا مهمًا. فهذا يساعد على التأكد من أنه لا يزال بإمكانك القيام بالأشياء التي ترغب في القيام بها أكثر من غيرها. على سبيل المثال، يمكنك:

- الاستعانة بمذكرة يومية لتسجيل الأوقات التي تشعر فيها بأفضل حالات التحسّن، وتلك التي تشعر فيها بالتعب الشديد
- محاولة التخطيط للقيام بالمهام الكبيرة في الأوقات التي من المحتمل أن تشعر فيها أنك أفضل حالاً
- محاولة التخطيط للحصول على وقت كافٍ للراحة بعد فترة من النشاط.

تأكد من أنك تعتني باحتياجاتك الخاصة، حتى مع وجود أشخاص آخرين يعتنون بك.

النظام الغذائي الصحي والوزن

- يمكن للتغذية السليمة والحفاظ على وزن صحي زيادة طاقتك. إذا كنت تُعاني من فقدان الشهية أو مشاكل أخرى في التغذية، فاطلب زيارة أخصائي التغذية في المستشفى، فهو خبير في الغذاء والتغذية ويمكنه تقديم النصائح لك بشأن أفضل ما يمكنك تناوله.
- إذا كنت تُعاني من تغيرات في التذوق، فجرّب أطعمة مختلفة أو تناول الأطعمة التي تناسبك أكثر من غيرها حتى تتحسن الأمور.
- عند شعورك بالجوع، تأكد من تناول الطعام على نحو جيد، وحاول دائماً أن تشرب الكثير من السوائل.
- دوّن مذكرات يومية عن الأطعمة التي تتناولها وأوقات تناولها. حيث يُمكنك ذلك من معرفة الأطعمة المحددة التي تمدك بالمزيد من الطاقة.

النشاط البدني

إذا كنت تُعاني من الإعياء، فقد ينخفض نشاطك، وعندما لا تُستخدم عضلاتك بانتظام، فستضعف. من الممكن أن يعمل النشاط البدني على الحد من الإعياء. يُمكن أن يساعد النشاط على:

- تعزيز شهيتك - وهذا هو الوقت الذي تشعر فيه بالرغبة في تناول الطعام
- منحك المزيد من الطاقة
- تعزيز قوة عضلاتك
- تحسين النوم.

قبل البدء في القيام بأي نشاط بدني أو زيادة مُعدّل نشاطك الحالي، من المهم الحصول على المشورة من أحد أخصائيي الرعاية الصحية. حيث يمكنهم تقديم النصح لك بشأن النوع والقدرة الآمن بالنسبة لك. ويُمكن أن يحيلك الطبيب المختص بعلاج السرطان أو الممارس العام إلى أخصائي علاج طبيعي. يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي مساعدتك على تعزيز لياقتك البدنية وقوة عضلاتك. قد يتوفر في بعض المناطق أخصائيو علاج طبيعي متخصصون في علاج السرطان.

نصائح للحفاظ على النشاط

- لا تمارس الرياضة إذا كنت تشعر بالتوعك أو الألم أو كنت تعاني أي أعراض أخرى تقلقك، مثل الشعور بضيق التنفس. أخبر طبيبك العام أو طبيب السرطان إذا كنت تشعر بهذا.
- ضع لنفسك أهدافًا بسيطة قابلة للتحقيق. حاول عدم بذل جهدًا كبيرًا في وقت مبكر جدًا.
- خطط لبعض الأنشطة في يومك. على سبيل المثال، قم بالمشي إلى المتاجر بدلاً من القيادة، إذا استطعت.
- حاول ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة والمنتظمة، مثل المشي، أو تمارين تقوية بسيطة، مثل صعود السلالم.
- اعمل شيئًا تستمتع به، مثل البستنة.

النوم

يُمكن أن تتسبب حالة الإعياء التي تُعاني منها في شعورك بالرغبة في النوم طوال الوقت، ولكن من المهم الحفاظ على روتين للنوم. حاول النوم لفترة تتراوح ما بين 6 و8 ساعات كل ليلة. قد يعمل النوم الجيد على علاج الإعياء، كما قد يُقلل ذلك من حاجتك للنوم أثناء النهار.

نصائح لنوم أفضل خلال الليل:

- اخذ إلى الفراش واستيقظ في نفس الوقت تقريبًا كل يوم.
- حاول ألا تنام في وقت متأخر من النهار بعد ليلة من الأرق، حيث يُمكن أن يؤدي هذا الأمر إلى نمط نوم مضطرب.
- حاول أن تمارس تمرينًا بسيطًا مثل المشي، حيث يُمكن أن يساعدك هذا على الشعور بالتعب على نحو طبيعي والاستعداد للنوم.
- اشغل ذهنك بأنشطة مثل القراءة أو الألعاب أو حل الألغاز، حيث يُمكن أن يساعدك هذا أيضًا على الشعور بأنك مستعد للنوم على نحو طبيعي.
- كُن مدركًا لكيفية تأثير القيلولة عليك. يجد بعض الناس أن القيلولة أثناء النهار تساعدهم على النوم على نحو أفضل خلال الليل، بينما يُعاني أشخاص آخرون من الأرق بعدها.
- جرب روتينًا يبعث على الاسترخاء قبل النوم. قد يكون من المفيد أخذ حمام دافئ أو دش، أو القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة.
- يمكن أن تتسبب الستيرويدات (المنشطات) في مشاكل بالنوم. إذا كنت تتناول الستيرويدات (المنشطات)، فاسأل طبيبك إذا كان ممكنًا أن تتناولها في وقت مبكر من اليوم.
- يمكن للكحول والكافيين منعك من النوم. حاول التقليل من تناول المشروبات الكحولية، وتجنب الكافيين قبل وقت النوم بقليل.

الدعم العاطفي

الإرشاد النفسي

يُمكن أن يؤثر الإعياء على عواطفك، ويُمكن أن يجعلك تشعر بالقلق أكثر أو بالتدهور في الحالة المزاجية. إذا كنت تُعاني من مشاكل على المستوى العاطفي، فقد تجد الإرشاد النفسي مفيدًا. اختصاصيو الإرشاد النفسي مدربون على الإنصات، ويُمكنهم مساعدتك في التعامل مع العواطف الصعبة.

يوجد في العديد من المستشفيات اختصاصيو إرشاد نفسي مدربين خصيصًا على توفير الدعم العاطفي للمصابين بالسرطان. يستطيع طبيب السرطان أو الممرض المتخصص المسؤول عن علاجك إخبارك بالخدمات المتاحة. كما يمكن لأيٍ منهما إحالتك. بعض الممارسين العاملين لديهم أيضًا اختصاصيون مُعالِجون في عياداتهم، أو يُمكنهم إحالتك إلى أحدهم.

قد تحتاج إلى الدفع مقابل خدمات اختصاصيي الإرشاد النفسي.

مجموعات الدعم

يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد التحدُّث إلى أشخاص آخرين يعانون من الإعياء. توجد مجموعات دعم في معظم الأماكن داخل المملكة المتحدة، وقد تخضع لإشراف أخصائي رعاية صحية في بعض الأحيان. قد يمر الأعضاء الآخرون في المجموعة بوضع مماثل لوضعك.

يُمكنك الاتصال بخط دعم ماكميلان على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00** للتعرف على مجموعات الدعم في منطقتك. ويُمكننا كذلك محاولة العثور على مجموعة دعم يتحدُّث أعضاؤها نفس لغتك.

الدعم عبر الإنترنت

يحصل العديد من الأشخاص على الدعم عبر الإنترنت. تشمل مجموعات الدعم عبر الإنترنت للمصابين بالسرطان ما يلي:

- مواقع التواصل الاجتماعي
- المنتديات
- غرف الدردشة
- المدونات.

يمكنك استخدامها لطرح الأسئلة والحصول على الدعم وكذلك تقديم النصائح لنفسك. مجتمع **Macmillan Online Community** هو منتدى للسرطان عبر الإنترنت يمكنك من خلاله التحدث إلى الأشخاص ومشاركة تجربتك. توجد العديد من المجموعات المختلفة. على سبيل المثال، لدينا مجموعات لكل مما يلي:

- أنواع محددة من السرطان
- الأهل والأصدقاء
- أفراد من مجتمع الميم
- المسائل العملية.

العلاجات التكميلية

العلاجات التكميلية هي أنشطة من الممكن أن تجعلك تشعر بتحسن. إلا أن هذه العلاجات لا تُعالج السرطان. لكن يمكنها مساعدتك في التكيف مع أعراضه أو مع الآثار الجانبية لعلاج السرطان الذي تخضع له.

هناك علاجات تكميلية مختلفة من الممكن أن تعمل على علاج الإعياء، ومن أمثلتها:

- تقنيات الاسترخاء - نوع من العلاج التكميلي الذي يمكنه تهدئة العقل وتقليل إجهاد العضلات.
- العلاج بالتدليك - علاج تكميلي عن طريق اللمس والضغط الخفيف لتخفيف الإجهاد.
- اليوجا - نوع من التمارين يعتمد على استخدام التمديد اللطيف والتنفس العميق والحركة.

قبل استخدام العلاج التكميلي، تحدِّث إلى الطبيب أو الممرض المختص المسؤول عن علاجك. فقد تؤثر بعض العلاجات على علاج السرطان الذي تتلقاه.

قد تكون بعض هذه العلاجات متاحة في هيئة الخدمات الصحية. يمكن أن يعطيك طبيبك العام المزيد من المعلومات. ويمكنك أيضًا الحصول عليها من خلال إحدى مجموعات دعم السرطان.

للبقاء آمنًا، من المهم التحقق على نحو دائم من مؤهلات وخبرات المُعالج الذي يعالج المصابين بالسرطان. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في هذا الأمر، فاطلب ذلك من طبيبك أو ممرضتك، أو اتصل بخط دعم ماكميلان (Macmillan) على الرقم الهاتفي 0808 808 00 00.

نصائح لإدارة الأنشطة اليومية

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في القيام بالمهام المنزلية، فيمكنك طلبها من الأهل والجيران. كما يُمكن أن يُشكّل وجود شبكة دعم فرقًا كبيرًا. قد لا يُدرك أفراد عائلتك وأصدقاؤك مدى حاجتك للمساعدة، أو ربما ينتظرون منك طلب المساعدة.

توجد أشياء يُمكنك القيام بها والتي قد تساعدك على أداء المهام اليومية.

التدبير المنزلي

- احرص على توزيع المهام على مدار الأسبوع. فم بعض الأعمال المنزلية كل يوم بدلاً من القيام بالكثير من الأعمال في وقت واحد.
- إن أمكن، اطلب من أشخاص آخرين القيام بالأعمال المرهقة مثل البستنة.
- اجلس عند القيام ببعض المهام إن استطعت.

التسوق

- قم بإعداد قائمة قبل البدء حتى لا تهدر الطاقة أو الوقت.
- إن أمكن، اذهب للتسوق لشراء البقالة برفقة أحد الأصدقاء أو أفراد العائلة للحصول على مساعدة إضافية.
- كما توفّر معظم محلات السوبر ماركت الكبيرة خدمة التسوق عبر الإنترنت حيث يُمكن توصيل المشتريات إلى منزلك.
- استخدم عربة التسوق حتى لا تحتاج إلى حمل سلة ثقيلة. قد تساعدك حقيبة التسوق المزودة بعجلات في التسوق ونقل المشتريات إلى المنزل.
- احرص على التسوق في غير أوقات الذروة.
- اطلب من موظفي المتجر مساعدتك في تعبئة البقالة ونقلها إلى السيارة.

إعداد الوجبات

- فم بإعداد وجبات إضافية أو حصص مزدوجة عندما تشعر بالتحسّن وتجميدها لاستخدامها عند الحاجة إليها.
- جرّب تناول الوجبات الجاهزة عندما تكون في أشد حالات التعب.
- واجلس أثناء إعداد وجبات الطعام إن استطعت.

الاستحمام وارتداء الملابس

- اجلس في حوض الاستحمام بدلاً من الوقوف تحت الدش إن استطعت، حيث لا يتطلب ذلك قدرًا كبيرًا من الطاقة.
- اجلس تحت الدش لتجنّب الوقوف لمدة طويلة. قد يتمكّن أخصائي العلاج الوظيفي من أن يُحضر لك مقعدًا للاستحمام.
- ارتد الملابس التي يسهل ارتداؤها وخلعها.
- اجلس أثناء ارتدائك للملابس.

أخصائيو العلاج الوظيفي

يساعد أخصائيو العلاج الوظيفي الأشخاص الذين يجدون صعوبة في التنقّل أو القيام بالمهام اليومية مثل ارتداء الملابس والاستحمام والتهوؤ. وقد يُمكنهم زيارتك في المنزل لمساعدتك في إيجاد طرق للقيام بالمهام بسهولة أكبر. يُمكن أن يحيلك الطبيب المختص بعلاج السرطان أو الممرّض المتخصص أو الممارس العام المسؤول عن علاجك إلى أحد أخصائيو العلاج الوظيفي.

رعاية الأطفال

إذا كان لديك عائلة، فقد تجد صعوبة في العناية بأفراد العائلة أثناء التغلّب على الإعياء. قد يكون أمرًا مزعجًا عندما تكون غير قادر على القيام بأنشطتك العائلية المعتادة. هناك أشياء يمكنك القيام بها لتسهيل رعاية الأطفال:

- اشرح لأي أطفال أنك تشعر بالتعب في كثير من الأحيان ولن تكون قادرًا على القيام بكل الأمور التي كنت تقوم بها معهم من قبل.
- خُطِّط لمزاولة أنشطة معهم وأنت جالس، مثل ألعاب الطاولة أو الألغاز.
- حاول أن تخطِّط للأنشطة التي يمكن القيام بها حيث توجد أماكن لتجلس فيها بينما يلعب الأطفال.
- تجنَّب حمل الأطفال الصغار. استخدم عربة أطفال أو كرسي متحرك بدلاً من ذلك.
- حاول إشراك الأطفال في بعض المهام المنزلية.
- اطلب المساعدة من الأهل والأصدقاء واقبلها منهم.

قيادة السيارة

قد تكون قيادة السيارة صعبة وخطيرة إذا كنت تشعر بالتعب الشديد. فربما تكون أقل انتباهًا من المعتاد، وأقل قدرة على التركيز، كما سيفقد وقت رد فعلك. قد تجد النصائح التالية مفيدة:

- تجنَّب قيادة السيارة إذا كنت تشعر بتعب شديد.
- اطلب من أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء توصيلك بالسيارة، إن أمكن.
- إذا كنت بحاجة للذهاب إلى مواعيد المستشفى، فاسأل ممرضك أو طبيبك إذا كانت المستشفى توفِّر أي وسيلة نقل.
- إذا شعرت بالنعاس أثناء القيادة، فتوقف في مكان آمن وخذ استراحة. حاول تجنَّب القيادة في الأوقات التي تكون فيها الطرق مزدحمة.

التغلب على الإعياء في العمل

قد تجد أن الإعياء يؤثر على طريقة عملك.

أي شخص مصاب بالسرطان محمي بموجب قانون المساواة لعام 2010. وهذا يعني أنه لا يجب على جهات العمل معاملة مرضى السرطان على نحو غير عادل. وهذا يعني أيضًا أنه من المنتظر من جهات العمل إجراء تعديلات معقولة في العمل لدعم مرضى السرطان. التعديلات المعقولة هي تغييرات في عملك يُمكن أن تقوم بها جهة العمل تُتيح لك البقاء في العمل أو العودة إليه. تنص القوانين التي تحمي الأشخاص من التمييز على أنه يجب على جهة العمل إجراء هذه التغييرات في مواقف معيَّنة.

إذا كنت ترغب في الاستمرار في العمل، تحدث مع مديرك بصراحة عن طرق لجعل عملك أقل إرهاقًا. وهذا جزء من إجراء تعديلات معقولة. يمكن أن تشمل التغييرات ما يلي:

- فترات الراحة المنتظمة أو القيلولة القصيرة - قد تجد هذا مفيدًا بعد أي نشاط أو وجبة
- العمل من المنزل إن أمكن
- تجنب المهام البدنية
- التخطيط للعمل في الأوقات التي تتمتع فيها بطاقة أكبر.

قد يساعدك استخدام مذكرات يومية متعلقة بالإعياء في معرفة الأيام أو الأوقات التي تشعر فيها بالتعب أكثر من غيرها. يمكن أن يساعدك هذا في تحديد الوقت الأفضل للعمل أو الراحة.

قد يساعدك أيضًا شرح آثار الإعياء الذي تُعاني منه لزملائك في التحكم في الإعياء في العمل. قد يكون من الصعب على بعض الأشخاص أن يفهموا مدى شعورك بالتعب، خاصة إذا كنت تبدو بصحة جيدة.

قد تجد أنه من المفيد التحدث إلى إدارة العمل والمعاشات التقاعدية. يمكنهم إخبارك عن المزايا التي قد يحق لك المطالبة بها.

لمزيد من المعلومات حول المزايا، يُرجى الاطلاع على نشرة معلومات "الدعم المالي - المزايا" الخاصة بنا على

macmillan.org.uk/translations

رعاية الشخص المُصاب بالإعياء

يُقدّم الكثير من الأشخاص الدعم لأحد أفراد العائلة أو شريك الحياة أو أحد الأصدقاء أو الجيران الذي يُعاني من الإعياء. رعاية الشخص المُصاب بالإعياء يمكن أن تعني العديد من الأشياء. على سبيل المثال: المساعدة في العناية الشخصية أو توفير وسائل النقل أو تنظيم المواعيد.

إذا كنت تعتني بشخص يُعاني من الإعياء، فهناك العديد من الأشياء البسيطة التي يُمكنك القيام بها لتقديم المساعدة:

- عليك أن تدرك أنه يصعب التعامل مع الإعياء.
- استخدم مذكرات يومية متعلقة بالإعياء لتضع الخطط. سيساعدك ذلك على معرفة ما إذا كان الشخص المصاب بالإعياء لديه الطاقة لأداء المهام.
- حاول مساعدة الشخص الذي تعتني به على أن يكون أكثر نشاطاً أو إجراء تغييرات في نظامه الغذائي لمساعدته في تقليل شعوره بالإعياء.

يمكنك الذهاب أيضاً إلى مواعيد المستشفى مع الشخص الذي تعتني به. يُمكنك مساعدته في أن يشرح لفريق الرعاية الصحية كيفية تأثير الإعياء على كليهما. ويُمكنك كذلك أن تعرض عليهم المذكرات اليومية المتعلقة بحالة الإعياء التي يُعاني منها ذلك الشخص وطلب مشورتهم عن الأمور الأخرى التي يُمكنك القيام بها لمساعدته.

الاعتناء بنفسك

عندما ترعى شخصاً آخر، من المهم أن تعتني بنفسك أيضاً. احرص على الحفاظ على مواعيدك الصحية، وهذا يشمل أي تطعيمات تحتاج إليها، مثل لقاح الإنفلونزا. إذا كنت تتناول أي أدوية بانتظام، فمن المهم أن يكون لديك مخزون منها.

إذا كنت تعتني بشخص ما، يمكنك أن تطلب من الخدمات الاجتماعية للبالغين في مجلسك المحلي دراسة احتياجاتك لمعرفة ما قد يساعدك. وهذا ما يسمى بتقييم مقدم الرعاية.

النصائح التالية قد تفيد:

- تحدث إلى طبيبك العام إذا كنت تعاني من مشاكل في الأكل أو النوم، أو تعاني من مشاعر صعبة أو تجد صعوبة في التأقلم.
- اقبل المساعدة من الآخرين أو اطلب المساعدة.
- تأكد من حصولك على فترة راحة للاسترخاء. افعل شيئاً تستمتع به مثل القراءة أو المشي أو الخروج لتناول وجبة.
- حاول أن تتناول طعاماً صحياً وتجلس لتناول الطعام.
- حاول الخروج من المنزل كل يوم وممارسة بعض التمارين الخفيفة مثل المشي. هذا يمكن أن يساعدك على تقليل شعور بالتعب والتوتر.

يُمكنك الاتصال بخط دعم ماكميلان على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00** للتعرف على مجموعات الدعم في منطقتك. ويُمكننا محاولة العثور على مجموعة دعم يتحدث أعضاءها نفس لغتك.

الحصول على الرعاية والدعم المناسبين لك

إذا كنت مصاباً بالسرطان ولا تتحدث الإنجليزية، فقد تشعر بالقلق من تأثير ذلك على علاج السرطان الذي تتلقاه والرعاية التي تحصل عليها. ولكن يجب أن يقدم لك فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك الرعاية والدعم والمعلومات التي تلي احتياجاتك.

نعلم أنه في بعض الأحيان قد يواجه الأشخاص تحديات إضافية في الحصول على الدعم المناسب. على سبيل المثال، إذا كنت تعمل أو إذا كانت لديك عائلة، فقد يكون من الصعب إيجاد الوقت للذهاب إلى مواعيد المستشفى. قد تراودك أيضاً مخاوف بشأن المال وتكاليف التنقل. يمكن أن يكون كل ذلك مرهقاً ويصعب التعامل معه.

نقدّم أيضًا منح ماكميلان (Macmillan) للأشخاص المصابين بالسرطان. هذه المنح عبارة عن مدفوعات تُدفع لمرة واحدة ويمكن استخدامها لبعض الأمور مثل صف السيارات في المستشفى أو تكاليف السفر أو رعاية الأطفال أو فواتير التدفئة.

يمكن أن يقدم خط الدعم المجاني لدينا **0808 808 00 00** المشورة بلغتك فيما يتعلق بوضعك. يمكنك التحدث إلى المرشدين والمرشدين الماليين ومستشاري حقوق الرعاية ومستشاري دعم العمل.

كيف يمكن أن تقدّم لك مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المساعدة

في مؤسسة ماكميلان (Macmillan)، نعلم كيف يمكن أن يؤثر تشخيص الإصابة بالسرطان على كل شيء، ونحن متواجدون لنقدّم لك الدعم.

خط دعم مؤسسة ماكميلان (Macmillan)

لدينا مترجمون، وبالتالي يمكنك التحدث إلينا بلغتك. ما عليك سوى إخبارنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي ترغب في استخدامها. يمكننا المساعدة في الإجابة عن الأسئلة الطبية، أو تزويدك بمعلومات عن الدعم المالي، أو التواجد للإصغاء إليك إذا كنت بحاجة إلى شخص ما للتحدث معه. يعمل الخط الهاتفي المجاني الذي يتسم بالخصوصية على مدار 7 أيام طوال الأسبوع، من الساعة 8 صباحًا حتى 8 مساءً. اتصل بنا على **0808 808 00 00**.

الموقع الإلكتروني لمؤسسة ماكميلان (Macmillan)

يحتوي موقعنا الإلكتروني على الكثير من المعلومات عن السرطان باللغة الإنجليزية. تتوفر أيضًا المزيد من المعلومات بلغات أخرى على الرابط macmillan.org.uk/translations.

ويمكننا أيضًا ترتيب ترجمات لك فحسب. راسلنا على عنوان البريد الإلكتروني cancerinformationteam@macmillan.org.uk لتخبرنا بما تحتاج إليه.

مراكز المعلومات

تقع مراكز المعلومات والدعم الخاصة بنا في المستشفيات والمكتبات والمراكز المتنقلة. تفضّل زيارة أحد هذه المراكز للحصول على المعلومات التي تحتاج إليها والتحدث مع شخص ما مباشرة. ابحث عن أقرب مركز لك من خلال الرابط macmillan.org.uk/informationcentres أو اتصل بنا على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**.

مجموعات الدعم المحلي

في إحدى مجموعات الدعم، يمكنك التحدث مع أشخاص آخرين مصابين بالسرطان. اطلع على معلومات عن مجموعات الدعم في منطقتك من خلال الرابط macmillan.org.uk/supportgroups أو اتصل بنا على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**.

مجتمع ماكميلان (Macmillan) على الإنترنت

يمكنك أيضًا التحدث إلى أشخاص آخرين مصابين بالسرطان عبر الإنترنت من خلال الرابط macmillan.org.uk/community ويمكنك الاتصال في أي وقت من النهار أو الليل. يمكنك مشاركة تجاربك أو طرح الأسئلة أو قراءة منشورات الأشخاص الآخرين فحسب.

المزيد من المعلومات باللغة الخاصة بك

لدينا معلومات بلغتك عن المواضيع التالية:

- التعامل مع السرطان
 - السرطان وفيروس كورونا
 - رعاية مرضى السرطان في المملكة المتحدة:
 - المطالبة بالإعانات عند الإصابة بالسرطان
 - مشاكل التغذية والسرطان
 - نهاية الحياة
 - الرعاية الصحية للاجئين وطالبي اللجوء
 - التغذية الصحية
 - المساعدة في النفقات عند الإصابة بالسرطان
 - إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان
 - مجتمع الميم والسرطان
 - الإنتان والسرطان
 - الأثار الجانبية لعلاجات السرطان
 - التعب (الإعياء) والسرطان
- أنواع السرطان
- سرطان الثدي
 - سرطان عنق الرحم
 - سرطان الأمعاء الغليظة
 - سرطان الرئة
 - سرطان البروستاتا
- العلاجات
- العلاج الكيميائي
 - العلاج الإشعاعي
 - الجراحة

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني macmillan.org.uk/translations

المراجع والثناء

كتب هذه المعلومات وحررها فريق تطوير معلومات مرض السرطان بمؤسسة ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support). وتمت ترجمتها إلى اللغة العربية من خلال شركة ترجمة.

تعتمد المعلومات المضمنة على محتوى التعب (الإعياء) المتوفرة لدينا باللغة الإنجليزية على موقعنا الإلكتروني.

تمت مراجعة هذه المعلومات من قبل خبراء مختصين واعتمدها بواسطة الأستاذ تيم إيفيسون، كبير المحررين الطبيين واستشاري الأورام الطبية بمؤسسة ماكميلان.

كما نتوجه بالشكر إلى الأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا هذه المعلومات.

تستند كل معلوماتنا إلى أفضل الأدلة المتاحة. لمزيد من المعلومات عن المصادر التي نستخدمها، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني cancerinformationteam@macmillan.org.uk

مراجعة المحتوى: 2023، المراجعة التالية المخطط لها: 2027

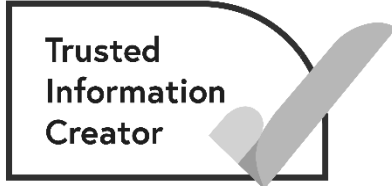
MAC15754_Arabic

تحدّث مع مؤسسة ماكميلان (Macmillan) بلغتك

يمكنك الاتصال بمؤسسة ماكميلان (Macmillan) على الرقم المجاني 0808 808 00 00 والتحدّث معنا بلغتك بمساعدة مترجم. يمكنك التحدّث معنا عن مخاوفك وكل ما يشغل بالك وإخبارنا باستفساراتك الطبية. عليك فقط أن تخبرنا بلغتك، باللغة الإنجليزية، عندما تُجري الاتصال. نعمل طوال أيام الأسبوع من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً.

نحن نبذل جهدًا مضمّنًا لضمان دقة وحداثة المعلومات التي نقدّمها، ولكن لا ينبغي الاعتماد عليها كبديل للمشورة المهنية المتخصصة التي تتناسب مع وضعك الخاص. في حدود ما يسمح به القانون، لا تتحمل مؤسسة ماكميلان (Macmillan) المسؤولية فيما يتعلق باستخدام أي من المعلومات الواردة في هذا المنشور أو المعلومات الخاصة بجهة خارجية، أو المواقع الإلكترونية المضمّنة أو المُشار إليها فيه.

© ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support) 2023، مؤسسة خيرية مسجّلة في إنجلترا وويلز (261017) واسكتلندا (SC039907) وجزيرة مان (604). وتعمل أيضًا في أيرلندا الشمالية. عنوان المكتب المسجّل: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



Patient Information Forum

Tiredness (fatigue) and cancer

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

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

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

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

This information is about:

- What is fatigue?
- The effects of fatigue
- What causes fatigue?
- Getting a cancer diagnosis
- Getting help with fatigue
- Ways to manage fatigue
- Emotional support
- Tips for managing everyday activities
- Coping with fatigue at work
- Caring for someone with fatigue
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

What is fatigue?

Fatigue is when you feel very tired most or all of the time. It is a common problem for people with cancer. Fatigue in people with cancer is sometimes called cancer-related fatigue or [CRF].

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

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

The effects of fatigue

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

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

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

What causes fatigue?

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

Cancer

For some people cancer may cause fatigue.

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

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

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

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

Cancer treatments

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

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

These cancer treatments may make you feel tired:

- **Surgery** – Surgery is a way of treating cancer by removing all or part of the cancer. This is also known as having an operation. Many people feel tired after surgery. It usually improves after a few weeks. Avoid doing too much for a while. You may have been anxious before your operation and not been sleeping well. Some medicines for pain can make you feel tired.
- **Chemotherapy and radiotherapy** – Chemotherapy is a cancer treatment that uses drugs to kill cancer cells. Radiotherapy is a cancer treatment that uses high energy rays, such as x-rays, to kill cancer cells. These treatments can cause fatigue. Fatigue usually improves 6 to 12 months after treatment ends. But sometimes it can last longer. Sometimes these treatments may cause long-term effects such as breathlessness (uncomfortable or fast breathing) or heart problems. These are likely to make you feel more tired. Chemotherapy and radiotherapy may also cause anaemia.
- **Hormonal therapy** – A cancer treatment that works by affecting hormones in the body. Some of these therapies can cause fatigue.
- **Targeted therapy** - A cancer treatment that uses drugs that target and attack cancer cells. Some of these therapies can cause fatigue.
- **Immunotherapy** - The immune system protects the body against illness and infection. Immunotherapies are treatments that use the immune system to find and attack cancer cells. Some of these therapies can cause fatigue.

Anaemia

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

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

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

Eating problems

If you are not eating the same amount of food as you would normally, this may cause you to have less energy and feel tired. Some people lose weight even if they are eating a lot. This is because of the effect of the cancer on the body. It is important to tell your nurse or doctor if you are having problems eating.

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

Pain

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

Other medical problems

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

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

Sleeping problems

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

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

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

Emotional effects of cancer

Fatigue can be caused by the emotional effects of cancer. People feel different emotions when they have cancer. You might feel worried, sad or angry. There is no right or wrong way to feel.

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

Getting a fatigue diagnosis

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

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

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

Getting help with fatigue

Drug treatments for fatigue

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

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

Getting support

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

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

Ways to manage fatigue

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

Planning ahead

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

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

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

Healthy diet and weight

- Eating well and keeping to a healthy weight can help increase your energy. If you have a reduced appetite or other problems eating, ask to see a dietitian at the hospital. They are an expert in food and nutrition. They can give you advice on what is best to eat.
- If you have taste changes, try different foods or eat foods that taste best to you until things improve.
- When you are hungry, make sure you eat well. Always try to drink plenty of fluids.
- Keep a diary each day of what you eat and when. Then you can see if you have more energy after certain foods.

Physical activity

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

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

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

Tips for keeping active

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

Sleep

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

Tips for a better night's sleep:

- Go to bed and wake up at about the same time every day.
- Try not to sleep late into the day after a sleepless night. This can lead to a disrupted sleep pattern.
- Try to do gentle exercise like walking. This can help you feel naturally tired and ready for sleep.
- Keep your mind occupied with activities like reading, games or puzzles. This can also help you feel naturally ready to sleep.
- Be aware of how naps affect you. Some people find that daytime naps help them to sleep better at night. Others sleep less well after them.
- Try out a relaxing routine before bed. A warm bath or shower, reading or listening to soothing music might help.
- Steroids can cause sleep problems. If you are taking steroids, ask your doctor if you can take them earlier in the day.
- Alcohol and caffeine can stop you from falling asleep. Try to cut down on alcohol. And avoid caffeine close to bedtime.

Emotional support

Counselling

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

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

You may need to pay for some counsellors.

Support groups

Some people find it helps to talk to other people who have had fatigue. Most places in the UK have support groups. A healthcare professional sometimes leads them. Other members of the group may be in a similar position to you.

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

Online support

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

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

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

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

Complementary therapies

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

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

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

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

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

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

Tips for managing everyday activities

If you need help with things at home, you may be able to ask family, friends and neighbours. Having a support network can make a big difference. Your family and friends may not realise how much you need help. Or they may be waiting for you to ask for help.

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

Housekeeping

- Spread tasks out over the week. Do a little housework each day rather than lots at one time.
- If possible, ask other people to do heavy work such as gardening.
- Sit down to do some tasks if you can.

Shopping

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

Preparing meals

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

Washing and dressing

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

Occupational therapists

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

Childcare

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

- Explain to any children that you feel tired often and will not be able to do as much with them as before.
- Plan activities with them that you can do sitting down. Such as board games or puzzles.
- Try to plan activities where there are places for you to sit down while the children play.
- Avoid carrying small children. Use a pram or pushchair instead.
- Try to involve children in some household tasks.
- Ask for and accept help from family and friends.

Driving

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

- Do not drive if you feel very tired.
- If possible, ask a family member or friend to drive you.
- If you need to get to hospital appointments, ask your nurse or doctor if there is any hospital transport available.
- If you feel yourself falling asleep while driving, stop in a safe place and take a break. Try to avoid driving at times when roads are busiest.

Coping with fatigue at work

You may find that fatigue affects the way you work.

Anyone with cancer is protected by the Equality Act 2010. This means that employers should not treat people with cancer unfairly. It also means that employers are expected to make reasonable adjustments at work to support people with cancer. Reasonable adjustments are changes to your work that your employer can make to allow you to stay at work or return to work. Laws that protect people from discrimination say that your employer must make these changes in certain situations.

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

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

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

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

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

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

Caring for someone with fatigue

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

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

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

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

Looking after yourself

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

If you look after someone, you can ask the adult social services at your local council to look at your needs to see what might help you. This is called a carer's assessment.

The following tips may help:

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

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

Getting the right care and support for you

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

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

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

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

How Macmillan can help you

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

Macmillan Support Line

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

Macmillan website

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

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

Information centres

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

Local support groups

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

Macmillan Online Community

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

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Coping with cancer

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

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

Types of cancer

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

Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

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

References and thanks

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

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

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

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

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

Content reviewed: 2023 Next planned review: 2027

MAC15754_Arabic

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.

