

# Kinakaya ang *cancer fatigue*

Para sa may-sakit na kanser , kanilang pamilya at kaibigan

**Ang *fatigue* ay isang pakiramdam nang sobrang pagkapagod na nararanasan ng taong karamihang maysakit na kanser at dumaan sa pagpapagamot sa kanser (kemoterapiya, radiyeson, terapiya sa hormone at kung minsan, operasyon).**

**Itong pahina ng impormasyon ay sumasagot sa mga pangkaraniwang katanungan tungkol sa *fatigue* na dulot ng kanser at pagpapagamot sa kanser.**

## **Ano ang *cancer fatigue*?**

Ang *cancer fatigue* ay nangangahulugang pagkapagod at kakulangan ng kasiglahan. Ang pagkapagod ang pinakakaraniwang epekto ng kanser at panggagamot nito.

Ang '*cancer fatigue*' ay ibang-iba sa pang-araw-araw na pagkapagod. Nangyayari ito ng biglaan. Di tulad ng pang-araw-araw na pagkapagod, hindi ito nangangahulugang dahil sa ehersisyo o maghaponing trabaho. Hindi laging matatanggal ng pahinga ang *cancer fatigue*. Nagpapatuloy ito ng maraming linggo, buwan o kahit mga taon pa matapos ang pagpapagamot. Ang tawag dito ng mga doktor ay 'palagiang kapaguran' (*chronic fatigue*) o – pangmatagalang panahon ng kapaguran. Gayunpaman, karamihan ng tao ay nakakabawi ng kanilang normal na lakas sa pagitan ng anim na buwan at isang taon matapos ang kanilang pagpapagamot.

## **Ano ang pakiramdam sa ganito?**

Ang mga taong may *cancer fatigue* ay nagsasabing nakakaramdam sila ng pagkahina, pagkahapo, pagka-antok, pagkabagot, pagkalito o pagiging sumpungin. Inilalarawan ito ng iba na parang 'pagdanas ng buong katawan' at sabi ay 'talagang hindi sila makakilos'. Ang iba naman ay dumaranas ng masasakit na mga paa't kamay at di makahinga, kahit sa kaunting pagkilos lang.

Para sa maraming tao, ang '*cancer fatigue*' ay walang katulad sa kanilang mga nararanasan na. Kalimitang mahirap ito ipaliwanag at mahirap maintindihan ng ibang tao.

## **Paano nakakaapekto ang '*fatigue*' sa mga tao?**

Maraming mga taong may-sakit na kanser ang nagsasabing ang '*fatigue*' ang pinakamahirap na resulta sa lahat ng kanser at panggagamot nito. Naaapektuhan ng '*fatigue*' kung paano mag-isip ang tao pati na kung paano makaramdam. Ang taong may '*fatigue*' ay maaaring:

- Makaramdam na kailangan ang dagdag na tulog o nahihirapang makatulog
- May pisikal, emosyonal at/ o kaya mental na pagkapagod
- Pakiramdam sa mga paa't kamay ay mabibigat
- Ayaw gumawa ng mga bagay na normal, gaya ng kumain, makipag-usap sa mga kaibigan at pamilya o pamimili

- Nahihirapang mag-isip ng mabuti o mag-isip ng malinaw
- Walang gana sa seks
- Pakiramdam na ang lahat ay mahirap. Nagiging mababa ang lagay ng loob dahil sa ganitong mga pakiramdam.

Ang ibang tao ay nagiging sobrang malungkutin pa. Kung ang tao ay patuloy sa pagkadama ng pagkalungkot, hindi makabangon sa umaga o ayaw gumawa ng mga bagay na dati nilang masayang ginagawa, mahalagang kausapin nila ang kanilang doktor, tumawag sa Cancer Helpline (Linyang Pantawag-tulong sa Kanser) sa **13 11 20** o ang MultilingualLine (Maramihang-Wikang Linya) sa **13 14 50**. Baka mayroon silang sakit na *'depression'* at makakatulong ang pagpapayo at pag-inom ng gamot.

***'Hindi ko akalaing patuloy pa rin akong makakaramdam ng kapaguran limang buwan matapos ang paggagamot ... Hindi ko alam kung paano ko pagbutuhin ang lagay ko at natatakot akong ganoon na ang mangyayari: na hindi na ako makakabalik sa normal, na hindi na ako magkakaroon pa ulit ng lakas.'*** (Georgina)

### **Ano ang mga dahilan ng *'cancer fatigue'*?**

Habang ginagamot, ang *'fatigue'* ay maaaring dulot ng mga resulta sa mga panggagamot sa kanser tulad ng:

- Chemotherapy (Kemoterapiya)
- Radiotherapy (Radiyosyon)
- Surgery (Operasyon)
- Mga pagsalin ng utak (marrow) sa buto
- Mga terapiyang Biyolohikal
- Mga terapiya sa Hormone.

Ang karaniwang epekto mula sa ganitong mga panggagamot ay ang kakulangan ng mga selyulang pulang dugo (*anaemia*). Ibig sabihin ng *'anaemia'* ay mas kakaunti ang mga selyulang pulang dugo na nagdadala ng oksiheno sa kabuuang katawan.

Nagdudulot ng *'fatigue'* ang kanser. Ang ilang mga tumor ng kanser ay gumagawa ng mga lason (toxins). Nagdudulot ito ng pagkapagod o pinatitigil ang katawan sa paggawa ng mga mahalagang mineral, gaya ng *potassium* at *calcium*.

Kapag ang kalagayan ng ganyang mineral ay bumaba nang husto, nakakaapekto ito sa mga kalamnan at nagpapahina at nagpapapagod. Ang panggagamot sa kanser kung minsan ay nakakaapekto sa kalagayan ng *'hormone'*, na nagpapababa rin ng kasiglahan.

Ang iba pang mga bagay na magdudulot ng kapaguran sa taong may-sakit na kanser ay: hindi pagkain nang mabuti, sakit, di masarap na pagtulog, pagkabahala, sobrang kalungkutan, ang kakayahan ng katawan laban sa mga impeksyon, mga gamot na ini-inom at ang hindi pag-eehersisyo.

Ang taong may-sakit na kanser ay maaari ding apektado ng iba pang mga problema sa kalusugan; mga reaksiyon sa gamot na pampaalis ng sakit, steroids, gamot pampatulog o gamot panlaban sa depresyon; at mga problemang pang-emosyonal.

Hinahanap ng mga doktor kung ano ang nagdudulot ng *'cancer fatigue'* at ang pinakamahasag na mga paraan sa pangangasiwa at paggamot nito.

### **Paano kinakaya ng mga tao ang *'cancer fatigue'*?**

Kung mayroon kang *'cancer fatigue'*, huwag dayain ang iyong sarili at ibang tao tungkol dito. Tanungin ang inyong doktor kung mayroon ba o walang pangmedikal na paggagamot na makakatulong.

Narito ang ilang mga ideya para sa mga taong may '*cancer fatigue*'.

- Magplano ng ilang mga aktibidad na kaya ninyong magawa
- Magpahinga kung napapagod
- Mainam ang ang may maiikling pagtulog o pahinga, kaysa sa matagalang pahinga
- Huwag sobrahan ang pagkilos kung hindi komportable
- Tumigil bago pa sumobra ang pagod
- Kumain nang mabuti at uminom ng marami. Natuklasan ng ilan na ang pagkain ng maraming prutas at gulay at '*grain foods*' (gaya ng pasta at kanin) ay nagdudulot ng kasiglahan. Ang ilang tao ay bumubuti ang pakiramdam sa pagkain ng maraming karne sa kanilang kinakain. Magtanong sa *dietician* para matulungan kung kailangan mo ng payo o tulong sa pagpapalano ng mga pagkain o pagdadagdag sa pagkakaroon ng lakas
- Nakakapagod ang pagsisigarilyo. Kung naninigarilyo ka, kausapin ang inyong doktor o ang *Quitline* (Tawagang Pantigil) sa 13 78 48
- Nagdudulot ng pagod at bawas ng lakas ang alak. Bawasan ang alak na inyong iniinom
- Nakakatulong ang ehersisyo sa mga tao para lumakas at sumarap ang pakiramdam. Kung hindi ka sanay sa ehersisyo, simulan sa paglalakad ng dahan-dahan ng lima hanggang 10 minuto. Unti-unting dagdagan ang oras kung komportable pa. Ang pag-unat-unat ay mahusay na ehersisyong magaan gawin
- Kung sanay ka dati sa mga maraming ehersisyo at aktibo, gawin nang mas kaunti at di kahirapang ehersisyo gaya ng *yoga* o *tai chi* o kahit paglalakad
- Ang tatlumpong minutong aktibong ehersisyo, lima hanggang anim na araw sa isang linggo ay makakatulong kung may '*fatigue*'
- Subukang gawin ang mga bagay na nagpapaligaya sa inyo
- Ang makipagtawanan sa mga kaibigan o ang makilaro sa bata o alagang hayop ay magpapasarap ng iyong pakiramdam
- Makakatulong sa pag-relaks ang pakikinig ng musika, pagbabasa at meditasyon
- Gawin ang mga bagay na kailangan at gusto ninyo
- Kung ang mga kaibigan at kapamilya ay nag-alok ng tulong, ipagawa sa kanila ang ilang mga bagay na karaniwang ginagawa mo
- Kung ang mga bisita ay nakakapagod sa iyo, ipaalam mo sa kanila na kailangan mong magpahinga
- Iwasan ang tensyon kung magagawa at matuto sa mga paraan ng pagre-relaks
- Itala kung kailan ka napapagod at magplanong gawin ang mga bagay kung hindi ka masyadong pagod
- Tawagan ang *Cancer Council Helpline* (Linyang Pantawag-tulong sa Kanser ng Konseho) sa **13 11 20** para makipag-usap sa isang boluntaryo ng *Cancer Connect* (Konekta sa Kanser), na makapagkukwento kung paano nila nakayanan ang kanser
- Sumali sa isang *Cancer Support Group* (Grupong Panguporta sa May-kanser) o kaya makipag-usap sa isang nars sa kanser sa *Cancer Council Helpline* (Linyang Pantawag-tulong sa Kanser ng Konseho). Mababawasan ang pakiramdam sa bigat ng '*fatigue*' kung pag-uusapan ninyo at inyong malalaman kung paano nakayanan ng ibang tao na nasa katulad ninyong mga katayuan.

## **Mga pagunita sa pangangasiwa ng pang-araw-araw na mga aktibidad**

Kung mayroon kayong '*cancer fatigue*' tanungin ang lokal na konseho kung paano kayo matutulungan. (Gamitin ang mga Puting Pahina ng Direktoryo, seksyon sa negosyo, sa ilalim ng pangalan ng lokal na konseho.) Makapagdudulot ang lokal na konseho sa mga serbisyo tulad ng pagkain, paglilinis ng bahay, pagmementena at paghahardin; pang-araw na paalagaan sa matatanda at mga bata; pag-aalaga sa alagang-hayop; at mga boluntaryong taga-bisita. Libre ang ilan sa mga serbisyo at ang ilan naman ay mura ang singilan. Ang *social worker* sa inyong ospital ang makapagtuturo ng iba pang serbisyo. Ang pisyoterapista o terapista sa patrabahuhan ay makakatulong din.

## **Sa trabaho**

- Kung ang karaniwan ninyong tungkulin sa trabaho ay mahirap gawin dahil sa '*fatigue*' hilingin sa inyong taga-empleyo kung maaaring baguhin ang inyong tungkulin o mga oras
- Kung ang '*fatigue*' ay nagpapahirap sa pagtatrabaho, isiping magbakasyon o bawasan ang oras para sa maikling panahon
- Planuhing magtrabaho ng masinsinan kung pakiramdam ninyo ay pinakamalakas at magplano ng mga maikling pahinga kung wari ninyong napapagod na kayo
- Kung ang trabaho ninyo ay maraming kilos na pagyuko at paggalaw, hilingin sa inyong taga-empleyo kung maaaring baguhin ang tungkulin sa maikling panahon
- Kung may mga problema kayo sa inyong trabaho o taga-empleyo dahil sa inyong kanser o anumang may kinalaman sa inyong kanser,

maging maalam sa inyong mga karapatan. Tunghayan ang [www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au) o kaya tawagan ang Cancer Council Helpline (Linyang Pantawag-tulong sa Kanser ng Konseho) sa **13 11 20** para sa dagdag na impormasyon.

## **Ang pahinga ba ang siyang pinakamahasag?**

- Ang mga kaibigan at kapamilya ay maaaring magpayo sa mga taong may cancer fatigue na 'maghinay-hinay ka lang' at 'magkaroon ng maraming pahinga'. Subali't ang palaging nakahiga sa kama ng matagalang panahon ay magreresulta ng lalong pagkaramdam ng pagod. Ang mamahinga ng matagal na panahon ay nagpapahina sa mga kalamnan at lalong nagpapahirap na maging aktibo. Kung ikaw ay may *cancer fatigue*, maging aktibo sa abot ng makakaya ninyo na hindi palalalain ang kapaguran
- Tanungin ang inyong doktor o nars kung gaano karaming pahinga sa kama at ehersisyo ang mairerekomenda nila
- Hindi maiintindihan ng ibang tao na maaalis ng pahinga ang '*fatigue*'. Ipaliwanag na kakaiba ang '*fatigue*' sa normal na kapaguran.

## **Kailan dapat makipag-usap sa doktor o kaya sa nars**

Kaug ikaw ay may '*cancer fatigue*', kausapin ang inyong doktor bago pa magsimula ng programa sa ehersisyo. Tanungin ang inyong doktor kung paano pangangasiwaan ang '*fatigue*' at mabuhay ng normal na buhay hangga't maaari.

Sabihin sa inyong doktor o nars kung:

- Nahihilo ka
- Pakiramdam mo ay gumigiwang kung naglalakad o kapag bumangon sa kama o tumayo mula sa pagkaka-upo

- Natumba ka o nasaktan ang sarili
- May mga masakit sa iyong katawan
- Kulang ka ng kasiglahan
- Nahahirapan kang bumangon
- Pagod na pagod ka at hindi makabangon sa kama ng 24 oras na.
- May mga problema ka sa paghinga
- Lalong lumala ang iyong *fatigue*
- Nalilito ka at hindi makapag-isip nang malinaw
- May problema ka sa pagtulog.

### **Kailan bubuti ang *fatigue*?**

Bubuti ang *fatigue* kapag natapos na ang panggagamot sa kanser. Ang ilang tao ay nagkakaroon ng *fatigue* matapos ang panggagamot. Kung minsan bumubuti ang '*fatigue*' tapos babalik na naman.

Maging mahinahon kung hindi ka gumaling kaagad sa bilis ng panahong gusto ninyo.

Kung pinoproblema mo ang *fatigue*, kausapin ang inyong doktor o nars. Baka matantiya nila kung gaano magtatagal ang *fatigue*.

### **Ang Multilingual Cancer Information Line (Maramihangwikang Linyang Pang-impormasyon sa Kanser)**

**13 14 50**, nagbibigay sa mga tumatawag ng impormasyong nasa kanilang wika tungkol sa kanser. tawagan ang **13 14 50** at hingin ang *Cancer Council Victoria Helpline* para kumpidensyal na makipag-usap sa wikang Filipino sa isang nars sa kanser at interpreter. Ang mga taong apektado ng kanser ay maaaring makipag-usap sa isang may karanasang nars sa kanser sa tulong ng isang interpreter at makatanggap ng impormasyon sa kanser at tulong – ang lahat sa halagang isang lokal na pagtawag.

Sundin ang mga hakbang na ito;

1. Tawagan ang Translating and Interpreting Service (Serbisyo ng Tagasalin) 13 14 50, Lunes hanggang Biyernes, 9 n.u. – 5 n.g.
2. Sabihin ang wikang gusto ninyo.
3. Maghintay sa linya para sa interpreter (maaaring abutin ng 3 minuto)
4. Hilingin sa interpreter na tawagan ang Cancer Council Victoria Helpline sa 13 11 20
5. Ikokonekta ka sa isang interpreter at nars sa kanser.

Tawagan ang **13 11 20** para sa impormasyon at tulong sa Ingles.

**Huling Binago:** Nobyembre 2012

