

Kapaguran at Kanser

Impormasyon para sa mga tao na naapektuhan ng kanser.

Ang papel-kaalamang ito ay inihanda upang matulungan kayong maunawaan nang higit pa ang tungkol sa kapaguran, isang karaniwang kasamang epekto ng kanser at mga paggamot sa kanser.

Ano ang kapaguran?

Ang kapaguran ay kapag kayo ay talagang pagod na pagod, nanghihina, nauubusan ng lakas at hapong-hapo. Ito ay kakaiba sa karaniwang pagkapagod dahil hindi laging nakatutulong ang pagpapahinga o pagtulog. Ang ilang mga tao ay naglalarawan nito bilang kapaguran ng isip at ng katawan. Karamihan ng mga tao ay dumaranas ng kapaguran matapos masuring may kanser.

Mahalaga ang paghingi ng tulong upang pamahalaan ang kapaguran. Ito ay mahalagang bahagi ng inyong pangkalahatang pangangalaga. Makipag-usap sa inyong pangkat ng pangkalusugang pangangalaga tungkol sa suporta at paggamot.

Anu-ano ang mga sintomas?

Ang kapaguran ay umaapekto sa mga tao na may kanser sa iba't ibang paraan. Ang nadarama ninyo ay maaaring magbago sa paglipas ng panahon at maaaring maging kakaiba bago kayo gamutin, habang ginagamot at matapos ang paggamot.

Ang ilang sintomas ay maaaring:

- pagkakaroon ng kaunti o walang enerhiya
- pananakit ng mga kalamnan at mga sakit
- panghihina o pagiging mabagal
- nahihirapang mag-isip nang malinaw o magtutok ng isip
- hindi makayanang gawin ang mga pang-araw-araw na gawain

Fatigue and Cancer

Information for people affected by cancer.

We prepared this fact sheet to help you understand more about fatigue, a common side effect of cancer and cancer treatments.

What is fatigue?

Fatigue is when you feel very tired, weak and have no energy. It is different to normal tiredness because rest or sleep does not always help. Some people describe it as mental and physical exhaustion. Most people experience fatigue after a cancer diagnosis.

Fatigue is common, and managing it is an important part of cancer care. Talk to your doctor or nurse about support and treatment.

What are the symptoms?

Fatigue affects people with cancer in different ways. The way you feel can change over time and may be different before, during and after treatment.

Some symptoms may be:

- having little or no energy
- muscle aches and pains
- weakness or slowness
- finding it hard to think clearly or concentrate
- not being able to do daily tasks

Ang pagdama ng kapaguran ay hindi karaniwang nangangahulugan na ang kanser ay lumala o bumalik. Kung kayo ay nag-aalala, makipag-usap sa inyong doktor o tawagan ang Cancer Council sa 13 11 20.

Mga sanhi ng kapaguran

Ang kapaguran ay maaaring sanhi ng:

- kanser mismo
- mga paggamot sa kanser
- gamot, gaya ng pampaghinawa sa sakit
- mga 'side effect; ng paggamot, gaya ng mababang bilang ng selula ng pulang dugo (anemia) o sakit
- pagbabago sa inyong kinakain
- pagkabalisa
- pagbabago sa lagay ng loob, kabilang ang kapighatian (depression)
- mga problema sa pagtulog
- kakulangan ng pag-ehersisyo
- iba pang problemang pangkalusugan, gaya ng impeksiyon.

Gaano ito tumatagal?

Ang kapaguran ay maaaring tumagal sa buong panahon ng paggamot sa kanser, at makaraan pa matapos ang paggamot. Ang antas ng enerhiya ay karaniwang bumubuti sa paglipas ng panahon. Karamihan ng mga tao ay nagiging mas mabuti ang pakiramdam sa 6-12 na buwan matapos ang paggamot. Para sa ilang mga tao, ang kapaguran ay maaaring magpatuloy sa mas mahabang panahon.

Dahil mukhang bumuti na ang isang tao, hindi ito nangangahulugang mayroon siyang lakas o antas ng enerhiya upang gawin ang lahat ng mga ginawa niya bago siya nasuri.

Ang epekto ng kapaguran

Sinasabi ng ilang tao na ang kapaguran ang pinakamahirap na 'side effect' ng kanser. Kung minsan, maaaring magmukha kayong mabuti ngunit nakakadama pa rin ng grabeng kapaguran, nagiging masiphayo at damdam na nakabukod. Kung patuloy kayong nakakadama ng pagka-siphayo o kalungkutan, makipag-usap sa inyong doktor. Maaaring hindi maganda ang lagay ng loob ninyo o may kapighatian (depression), at maaaring makatulong ang paggamot.

Feeling fatigued does not usually mean the cancer has advanced. If you are concerned, speak to your doctor or call Cancer Council 13 11 20.

Causes of fatigue

Fatigue can be caused by:

- the cancer itself
- cancer treatments
- medicine, such as pain relief
- side effects of treatment, like low red blood cells (anaemia) or pain
- changes to what you eat
- stress
- mood changes, including depression
- not sleeping well
- not exercising enough
- other health problems, such as infection.

How long does it last?

Fatigue can last throughout cancer treatment and for some time after it is finished. Energy levels usually get better over time. Most people find they feel better 6 to 12 months after treatment ends. For some people, fatigue can continue for a longer period of time.

Just because someone looks like they have recovered, this does not mean they have the strength or energy levels to do everything they did before diagnosis.

The impact of fatigue

Some people say fatigue is the most difficult side effect of cancer. Sometimes people might look well but still be feeling very bad fatigue. Fatigue can make it hard to do everyday things, making you feel frustrated and isolated. If you have feelings of frustration or sadness that won't go away, talk to your doctor. You may have low mood or depression, and treatment can help you feel better.

“Pagkatapos ng paggamot na radiation, ako ay pagod na pagod, na ang nagawa ko lang sa simula ay ang maupo. Hindi ko alam ang magiging epekto ng paggamot sa aking katawan, pero unti-unti ay nakayanan kong gumawa nang higit pa.” Susan

Pamamahala ng kapaguran

Magsimula sa pakikipag-usap sa inyong GP, nars o espesyalistang doktor, tungkol sa iyong nadarama, pati kung gaano katagal na kayong nakaramdam ng kapaguran.

Maaaring makatulong na isulat ninyo ang iyong nadarama araw-araw. Makatutulong ito para malaman ninyo kung kailan kayo pinakamalakas at pinakamahina.

Maaaring magkaroon kayo ng mga pagsusuri upang tingnan kung ano ang sanhi ng kapaguran. Hangga’t maaari, ginagamot ng pangkat ng pangkalusugang pangangalaga ang mga kondisyong gaya ng sakit o anemia na maaaring umaambag sa kapaguran. Maaaring kailanganin ninyong magpatingin sa isang espesyalista o sa klinikang pangkapaguran (kung mayroon nito).

Mag-ehersisyo upang pamahalaan ang kapaguran

Bagama’t ito ay tila kakaiba, ang ehersisyo ay makakatulong sa pamamahala ng kapaguran bago gamutin, habang ginagamot at matapos gamutin. Makipag-usap sa inyong doktor kung ano ang tama para sa inyo, lalo na kung kayo ay may kanser sa buto o malubhang kanser.

Ang mga exercise physiologist at mga physiotherapist ay makakatulong sa mga ligtas na plano sa pag-eehersisyo. Maaari rin kayong sumali sa klase ng pag-eehersisyo sa lokal na komunidad o grupo para sa mga taong may kanser.

Ang Cancer Council ay may libreng online na mga video ng ehersisyo para sa mga taong apektado ng kanser. Bumisita sa cancercouncil.com.au/exercise para sa karagdagang impormasyon o tingnan ang aming libreng polyetong, *Exercise for People Living with Cancer* (Ehersisyo para sa mga Tao na may Kanser).

“Sa simula ako ay gumamit ng wheelchair, pagkatapos ay isang walker. Gustung-gusto ko ang trolley sa supermarket dahil ito ay tila isang nakabalatkayong walker. Sa naglaon, nakaya ko nang gamitin ang exercise bike at nagsimula ng yoga therapy. Nag-meditasyon din ako nang may gabay araw-araw. Tumulong ito sa pangkatawan at pandamdamin upang maugnay akong muli sa mga bagay-bagay na mahalga sa akin bago ang paggamot.” Susan

“After radiation therapy, I was so fatigued that initially all I could do was sit on the couch. I didn’t realise the impact the treatment would have on my body, but little by little I could do more.” Susan

Managing fatigue

Start by talking to your GP, nurse or specialist doctor about how you are feeling, including how long you have felt fatigued.

Sometimes it helps to write down how you are feeling from day to day. This can help you to learn when you have the most and least energy.

You may have tests to see what could be causing the fatigue. If possible, your doctor or nurse will treat the conditions that could be making you feel more fatigued. You may need to see to a specialist or a fatigue clinic (if available).

Exercise and fatigue

Exercise can help with your fatigue before, during and after treatment. Talk to your doctor about what is right for you, especially if you are living with bone cancer or advanced cancer.

Exercise physiologists and physiotherapists can help with safe exercise plans. You may also be able to join a local community-based exercise class or group for people with cancer.

Cancer Council has free online exercise videos for people affected by cancer. Visit cancercouncil.com.au/exercise for more information or see our free booklet, *Exercise for People Living with Cancer*.

“At first I used a wheelchair, then a walker. I loved the trolley at the supermarket because it was like a walker in disguise. Later, I could use an exercise bike and start yoga therapy. I also did a guided meditation every day. It helped physically and mentally to reconnect with things that were important to me before treatment.” Susan

Pagtulog at kanser

Ang mga tao na may kapaguran dahil sa kanser ay kadalasang nahihirapang matulog o kaya ay sobra ang pagtulog. Ito ay magpapalubha ng kapaguran, kaya mahalaga na makipag-usap sa inyong pangkat ng pangkalusugang pangangalaga upang humanap ng mga paraan upang makakuha ng tamang tagal ng pagtulog.






Maaaring makatulong ang pagtatakda ng mga kagawian sa pagtulog, kabilang ang mga gawaing pampa-relaks, gaya ng meditasyon. Iwasan ang paggamit ng mga kompyuter, mga mobile phone o mga tablet sa gabi, at iklian ang mga pag-idlip sa araw.

Maaaring pag-isipan ninyo ang pagpapayo o cognitive behavioural therapy (CBT) dahil ang mga ito ay maaaring makatulong sa kapaguran at mga problema sa pagtulog. Makipag-usap sa inyong GP tungkol sa mga mapagpipilian sa inyong pook.

Mga mungkahi para sa pamamahala ng kapaguran

Ang pinakamabuting paraan upang pamahalaan ang kapaguran ay depende sa inyong indibiduwal na sitwasyon, nguni't ang sumusunod na pangkalahatang mga mungkahi ay maaaring makatulong sa inyo na mamahala araw-araw:

Iplano ang inyong araw

-  Magtakda ng maliliit, makakayang-gawin na mga layunin
-  Isali ang mga oras ng pahinga sa loob ng araw na iyon
-  Iplano ang inyong mga gawain sa oras na pinakamabuti ang inyong pakiramdam sa araw
-  Umidlip o magpahinga nang maikli kaysa sa isang mahabang pahinga
-  Bawasan ang bilang ng mga bumibisita sa inyo.

Sleep and cancer

People with cancer fatigue often sleep too much or find it hard to sleep. This can make fatigue worse, so it is important to speak with your doctor or nurse.






It may help to have a bedtime routine including relaxing activities, such as meditation. Try not to use computers, mobile phones or tablets in the evening, and keep naps during the day short.

You can also try counselling or cognitive behavioural therapy (CBT) as these may help with fatigue and sleep problems. Speak with your doctor about options in your area.

Tips for managing fatigue

What will make you feel better will depend on your situation. But the following general tips may help you:

Plan your day

-  Set small goals that you can complete
-  Include rest times during your day
-  Plan your activities for when you feel best in the day
-  Have shorter naps or breaks instead of one long rest
-  Limit the number of visitors you have.

Pangalagaan ang inyong sarili



Kumaing mabuti at uminom nang maraming tubig



Iwasan ang alak



Ihinto ang paninigarilyo; makipag-usap sa inyong doktor tungkol sa paghinto o tumawag sa Quitline sa 13 7848.



Mag-ehersisyo kung kaya ninyo, kahit kaunti lamang ay makakatulong ito



Gawin ang mga bagay na nagpapasaya at nakaka-relaks sa iyo.



Subukan ninyo ang mga pamamaraang pang-relaks at meditasyon

Humingi ng tulong



Kung kaya ninyo, hilingan ang pamilya, mga kaibigan o mga kapitbahay na tulungan kayo



Makipag-usap sa inyong mga doktor at nars



Tawagan ang Cancer Council upang makipag-usap sa cancer nurse Tawagan ang 13 14 50 upang makipag-usap sa kanila sa inyong wika



Maaari kayong maiugnay ng inyong lokal na konseho o social worker sa mga organisasyong para sa tulong sa tahanan (gaya ng paglilinis ng bahay, paghahanda ng mga pagkain, o pamamalengke; kung minsan ang mga serbisyong ito ay libre



Tandaan, ang kapaguran ay bumubuti sa paglipas ng panahon.

Look after yourself



Eat well and drink lots of water



Don't drink alcohol



Stop smoking; talk to your doctor about stopping or call Quitline on 13 7848.



Exercise if you can, even a little bit will help



Do things that make you happy and make you feel relaxed



Try relaxation and meditation techniques.

Ask for help



If you can, ask family, friends or neighbours to help you



Speak with your doctors and nurses



Call Cancer Council to speak with a cancer nurse. Call 13 14 50 to speak to them in your own language.



Your local council or social worker can put you in touch with organisations for help at home (such as house cleaning, meals or shopping); sometimes these services are free



Remember fatigue usually gets better over time.

“Kinailangan kong tanggapin na ako ay mayroong kapaguran at ipagsaya ang maliliit na mga pagbuti. Kinailangan kong maging maingat na hindi ito pasobrahan at anumang tulong na inialok sa akin ng mga tao ay tinanggap ko. Iyon ay napakalaking paghamon para sa akin nguni’t ito ay nakatulong.” Susan

Makipag-usap sa isang cancer nurse sa inyong wika

Para sa karagdagang impormasyon at suporta sa inyong wika, tumawag sa 13 14 50. Hilingin sa interpreter na kontakin ang Cancer Council Victoria sa 13 11 20 upang makipag-usap sa cancer nurse. Ang sinanay na mga cancer nurse ay makikinig sa inyong mga alalahanin, magbibigay ng karagdagang impormasyon, at maiuugnay kayo sa lokal na mga serbisyo.

Ang serbisyong ito ay para sa sinumang apektado ng kanser, kabilang ang mga pamilya, mga tagapag-alaga, at mga kaibigan. Ito ay makukuha sa halaga ng isang lokal na tawag (maliban sa mga mobile phone).

Humiling ng libreng kopya ng ibang mga mapagkukunan sa inyong wika:

- Ano ang kanser?
- Pagkain nang mabuti habang ginagamot
- Pangangalaga sa isang tao na may kanser
- Matutong mag-relaks kapag kayo ay may kanser
- Nasa landas na ng paggaling

Mga Pagkilala

Pinondohan ng Dry July Foundation.

Ang impormasyong ito ay ibinatay sa mga kaalaman ng mga ‘clinician’ na nagtatrabaho sa larangan at karanasan ng mga konsyumer. Ang impormasyong taglay ng papel-kaalamang ito ay kinuha mula sa papel-kaalamang “Fatigue and Cancer” (2019) ng Cancer Council Australia. Ang papel-kaalamang ito ay sinuri ni Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Pasabi para sa babasa nito

Laging kumonsulta sa inyong doktor tungkol sa mga bagay na umaapekto sa inyong kalusugan. Ang papel-kaalamang ito ay naglalayon bilang isang pangkalahatang panimula at hindi pamalit para sa propesyonal na payong medikal, legal o pampinansyal. Ang impormasyon tungkol sa kanser ay palaging isinasapanahon at binabago ng mga komunidad na medikal at pananaliksik. Habang lahat ng pag-iingat ay isinagawa upang matiyak ang kawastuan sa panahon ng paglilimbag, hindi tatanggapin ng Cancer Council Australia at ng mga miyembro nito ang lahat ng mga pananagutan para sa anumang nangyaring pinsala, kawalan o pagkasira dahil sa paggamit ng, o pagtitiwala sa, impormasyong ibinigay sa papel-kaalamang ito.

“I had to accept that I was dealing with fatigue and celebrate small improvements. I had to be careful not to overdo it and whatever help people offered I took. That was very challenging for me but it helped.” Susan

Speak with a cancer nurse in your language

For more information and support in your own language, call 13 14 50. Ask the interpreter to contact Cancer Council Victoria on 13 11 20 to talk with a cancer nurse. Trained cancer nurses can listen to your concerns, provide additional information, and put you in touch with local services.

This service is for anyone affected by cancer, including families, carers and friends. It is available for the cost of a local call (except from mobiles).

Ask for a free copy of other resources in your language:

- What is cancer?
- Eating well during treatment
- Caring for someone with cancer
- Learning to relax when you have cancer
- On the road to recovery

Acknowledgements

Funded by Dry July Foundation.

This information is based on the expertise of clinicians who work in the area and consumer experience. The information contained in this fact sheet has been drawn from the Cancer Council Australia fact sheet “Fatigue and Cancer” (2019). This fact sheet was reviewed by Clem Byard, 13 11 20 Cancer Council Victoria.

Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical, legal or financial advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.