

## 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

## السرطان والإرهاق

معلومات للأشخاص المصابين بالسرطان.

لقد تم إعداد ورقة المعلومات هذه لمساعدتك على فهم المزيد من المعلومات حول الإرهاق وهو من الآثار الجانبية الشائعة للسرطان ولعلاج السرطان.

### ما هو الأرهاق؟

الإرهاق هو الشعور بالتعب الشديد أو بالضعف أو الانهك أو الاجهاد. وهذا الأمر يختلف عن التعب الطبيعي لأن النوم والراحة لا يساعدان عندما تعاني من الإرهاق. بعض الأشخاص يصفون هذا الأمر أنه إرهاق جسدي ونفسي. يعاني معظم الأشخاص من الإرهاق بعد تشخيصهم بالسرطان.

من المهم الحصول على المساعدة من أجل السيطرة على الإرهاق. وهذا جزء أساسي من رعايتك الكاملة. تحدث مع الفريق الطبي المسؤول عن صحتك حول الدعم والعلاج.

### ما هي أعراض الإرهاق؟

يؤثر الإرهاق على الأشخاص المصابين بالسرطان بطرق عديدة. يمكن أن تتغير الطريقة التي تشعر بها مع مرور الوقت وهذا الشعور قد يختلف عن فترة العلاج أو قبلها أو بعدها.

بعض الأعراض تشمل ما يلي:

- قلة أو انعدام الطاقة
- ألم وتشنجات في العضلات
- الضعف أو البطء
- صعوبة في التفكير بشكل واضح أو في التركيز
- عدم القدرة على القيام بالواجبات اليومية

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.

الشعور بالإرهاق لا يعني عادة أن السرطان قد أصبح أكثر سوءاً أو أن السرطان قد رجح مرة ثانية. تحدث مع طبيبك أو اتصل بـ Cancer Council على الرقم 13 11 20 إذا كانت لديك أية مخاوف حول هذا الأمر.

## أسباب الإرهاق

يمكن أن يكون سبب الإرهاق الأمور التالية:

- السرطان نفسه
- علاجات السرطان
- الأدوية مثل مسكنات الألم
- الآثار الجانبية للعلاج مثل انخفاض كريات الدم الحمراء (الأنيميا أو فقر الدم) أو الألم
- تغيرات في الطعام الذي تأكله
- الضغط النفسي
- تغيرات في المزاج مثل الاكتئاب
- مشاكل النوم
- عدم ممارسة التمارين الرياضية بشكل كافٍ
- مشاكل صحية أخرى مثل الالتهابات

## كم يستمر الإرهاق؟

يمكن أن يستمر الإرهاق طوال فترة علاج السرطان ولبعض الوقت بعد انتهاء العلاج. تتحسن مستويات الطاقة عادة مع مرور الوقت. يشعر معظم الأشخاص بالتحسن بعد فترة 6-12 شهر بعد انتهاء العلاج. وبالنسبة لبعض الأشخاص يمكن أن يستمر الإرهاق لفترة زمنية أطول من ذلك.

مجرد أن يبدو أن الشخص قد تعافى من السرطان لا يعني أن مستويات الطاقة أو القوة لديهم تمكنهم من القيام بكل النشاطات التي كانوا يقومون بها قبل تشخيصهم بالسرطان.

## تأثير السرطان

يقول بعض الأشخاص أن الإرهاق هو الأثر الجانبي الأكثر صعوبة لمرض السرطان. قد تبدو أحياناً أنك بصحة جيدة ولكنك ما تزال تعاني من الإرهاق وهذا قد يجعلك تشعر بالإحباط والعزلة. تحدث إلى طبيبك إذا استمر شعورك بالحزن أو الإحباط. قد تعاني من الشعور بالمزاج السيء أو الاكتئاب ويمكن أن يساعدك العلاج.

“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](http://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**

”بعد العلاج كنت اشعر بالإرهاق الشديد حيث أنني في البداية كل ما كنت قادر عليه هو الجلوس على الأريكة. ولم أكن أعرف تأثير العلاج على جسمي ولكن بالتدريج كنت قادر على القيام بالمزيد من النشاطات.“ **سوزان**

## السيطرة على الإرهاق

ابدأ بالتحدث مع طبيبك العام أو الممرضة أو الدكتور المختص حول ما تشعر به ويشمل هذا طول الفترة التي كنت تعاني فيها من الإرهاق.

قد يكون من المفيد أن تكتب كيف تشعر كل يوم. قد يساعدك هذا أن تعرف متى يكون مستوى الطاقة لديك منخفضا جدا ومتى يكون مرتفع جدا.

قد يتم إجراء بعض الفحوصات لك لمعرفة سبب الإرهاق. وإذا كان ذلك ممكنا، سوف يقوم الفريق الطبي بعلاج الحالات مثل الأم أو الأنيميا التي قد تكون من اسباب الإرهاق. قد تحتاج لزيارة طبيب مختص أو عيادة الإرهاق (إذا كان ذلك متوفرا).

## التمارين الرياضية للسيطرة على الإرهاق

بالرغم من أن هذا الأمر قد يبدو غريبا إلا أن التمارين الرياضية قد تساعد في السيطرة على الإرهاق اثناء العلاج و قبله وبعده. تحدث مع طبيبك لمعرفة ما هي الأمور التي تناسبك خصوصا إذا كنت تعاني من سرطان العظام أو سرطان في مرحلة متقدمة.

يمكن أن يساعدك المختصون الطبيعيين أو المختصون الفيزيائيين بالتمارين الرياضية في وضع خطط آمنة للتمارين الرياضية. يمكن أيضا أن تقوم بالانضمام إلى مجموعة أو صف خاص بالتمارين الرياضية في المجتمع المحلي مخصص للأشخاص المصابين بالسرطان.

تتوافر فيديوهات تمارين رياضية مجانية على الانترنت من Cancer Council مخصصة للأشخاص المصابين بالسرطان. قم بزيارة موقع [cancercouncil.com.au/exercise](http://cancercouncil.com.au/exercise) للحصول على المزيد من المعلومات أو للإطلاع على كتيب المعلومات المجاني، *Exercise for People Living with Cancer* (التمارين الرياضية للأشخاص المصابين بالسرطان)

”استخدمت كرسيًا متحركًا في البداية ثم استخدمت جهاز مساعد المشي. لقد أحببت العربة في السوبرماركت لأنها كانت مثل جهاز المساعدة على المشي بشكل مخفي. وبعد ذلك، كنت قادر على استخدام دراجة التمارين الرياضية وبدأت علاج اليوغا. وقمت بإجراء التأمل عن طريق مرشد كل يوم. لقد ساعدني هذا الأمر جسديًا ونفسيًا للتواصل مع الأشياء التي كانت مهمة بالنسبة لي قبل تلقي العلاج.“ **سوزان**

## 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.

## السرطان والنوم

يعاني الأشخاص الذين يعانون من إرهاق السرطان من مشاكل في القدرة على النوم أو زيادة النوم في أغلب الأحيان. وهذا الأمر قد يجعل الإرهاق أسوأ ولذلك من المهم التحدث مع فريق الرعاية الطبية لإيجاد طرق للحصول على القدر الكافي من النوم.

قد يكون من المفيد أن يكون لديك روتين للذهاب إلى السرير والنوم وهذا يشمل تمارين الاسترخاء مثل التأمل. تجنب استخدام الكمبيوتر أو الموبايل أو الأجهزة الألكترونية اللوحية وحاول أن تنام لفترات قصيرة اثناء النهار.

قد يكون من المهم التفكير في الحصول على خدمات الاستشارة أو علاج السلوك العقلي (CBT) لأنها قد تساعد في مشاكل النوم والإرهاق. تحدث مع طبيبك العام حول الخيارات المتوافرة في منطقتك.

## نصائح للسيطرة على الإرهاق

تعتمد أفضل الطرق للسيطرة على الإرهاق على حالتك الفردية لكن النصائح العامة التالية قد تساعدك في حياتك اليومية:

### قم بالتخطيط ليومك

-  ضع أهداف صغيرة ويمكن التحكم بها
-  ويجب أن يشمل ذلك أوقات راحة اثناء اليوم
-  خطط لأن تقوم بنشاطاتك عندما تكون في أفضل وضع اثناء اليوم
-  قم بالنوم لفترات قصيرة أو خذ استراحات قصيرة بدلا من استراحة واحدة طويلة
-  حدد عدد الزوار الذين يقومون بزيارتك

## 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.

## اعتني بنفسك



تناول طعام جيد واشرب الكثير من الماء



تجنب شرب الكحول



توقف عن التدخين: تحدث مع طبيبك حول التوقف عن التدخين أو تحدث مع Quitline (خط الهاتف للمساعدة في التوقف عن التدخين) على الرقم 13 7848.



مارس التمارين الرياضية حيث أن القليل منها يمكن ان يساعد



افعل الأشياء التي تجعلك سعيدا ومسترخيا



جرب تقنيات الاسترخاء و التأمل

## اطلب المساعدة



اطلب المساعدة من أفراد العائلة والأصدقاء أو الجيران إذا كان ممكنا.



تحدث مع طبيبك والممرضة



اتصل ب Cancer Council للتحدث مع الممرضة المختصة بالسرطان اتصل بالرقم 13 14 50 للتحدث إليهم بلغتك



يمكن أن يقوم مجلس البلدية في منطقتك أو المسؤول الاجتماعي عنك بتحويلك إلى المنظمات التي تساعدك في المنزل (مثل تنظيف المنزل أو وجبات الطعام أو التسوق) وأحيانا تكون هذه الخدمات مجانية.



تذكر أن الإرهاق عادة يتحسن مع مرور الوقت.

"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 factsheet 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.

"لقد كان علي قبول فكرة أني كنت أتعامل مع الإرهاق وأن أحتفل بالتحسن البسيط. كان يجب علي أن أكون حذرا من المبالغة في الأمور وكنت أتقبل اي نوع من المساعدة من الآخرين. لقد كان هذا الأمر صعبا جدا ولكنه ساعدني"  
**سوزان**

## تحدث مع الممرضة المختصة بالسرطان بلغتك

يمكن الاتصال على الرقم 13 14 50 للحصول على المعلومات والدعم الذي تحتاجه بلغتك. اطلب من المترجم الاتصال ب Cancer Council Victoria على الرقم 13 11 20 للتحدث مع الممرضة المختصة بمرض السرطان. يمكن للممرضات المدربات على التعامل مع مرض السرطان الاستماع إلى الأمور التي تسبب القلق لديك وتقديم معلومات إضافية وتسهيل تواصلك مع الخدمات المحلية.

تتوافر هذا الخدمة لكل شخص يتأثر بمرض السرطان ويشمل ذلك العائلات ومقدمي الرعاية والأصدقاء. إن تكلفة الإتصال بهذه الخدمة هي تكلفة الإتصال المحلي (ما عدا هواتف الموبايل).

اطلب الحصول على نسخة مجانية من مصادر المعلومات الأخرى بلغتك:

- ما هو مرض السرطان؟
- التغذية الجيدة أثناء العلاج
- رعاية شخص مصاب بالسرطان
- تعلم كيفية الاسترخاء عند الإصابة بالسرطان
- على طريق الشفاء من السرطان

### الإقرار

التمويل مقدم من منظمة شهر تموز/ يونيو الجاف.

تعتمد هذه المعلومات على خبرة الأطباء المعالجين الذي يعملون في هذا المجال الطبي وعلى تجارب المستهلكين. لقد تم استخراج المعلومات الواردة في هذه الورقة من ورقة معلومات Cancer Council Australia حول الإرهاق والسرطان. تمت مراجعة الورقة من قبل Clem Byard، 13 11 20، و Cancer Council Victoria.

### ملاحظة إلى القارئ

قم باستشارة طبيبك حول القضايا التي تؤثر على صحتك. الغرض من ورقة المعلومات هو تقديم مقدمة عامة ولا تعتبر بديلا عن النصيحة المالية أو القانونية أو الطبية المقدمة من المختصين. تتم مراجعة وتحديث المعلومات حول مرض السرطان بشكل مستمر من قبل مجتمعات البحوث العلمية والمجمعات الطبية. بالرغم من أنه قد تم إتخاذ الحرص الكامل للتأكد من دقة المعلومات أثناء نشر هذه الورقة، إلا أن Cancer Council Australia وأعضائها لا يتحملون أية مسؤولية عن الإصابات أو الضرر أو الخسارة التي قد تنتج عن استخدام المعلومات الواردة في هذه الورقة أو الاعتماد عليها.