

Fatigue (feeling weak and tired)

Fatigue is always feeling tired or exhausted and is not related to exercise or activity. Fatigue during cancer treatment is common. It does not mean that the cancer is getting worse or that the treatment is not working.

Fatigue may be present before cancer is diagnosed or it may be related to cancer treatment. Causes of fatigue can include:

- anemia (low red blood cell count)
- feeling depressed
- having pain
- taking certain medications
- having trouble sleeping
- not eating or drinking well
- losing weight

Tips to reduce fatigue

Move your body

- Be physically active if you can. Ten minutes two or more times a day will increase your energy.
- Choose activities you enjoy such as walking, swimming or cycling.
- Be active when you feel you have the most energy.
- Learn your limits. Do not get overtired.

Fatigue (faiblesse et lassitude)

La fatigue est toujours une sensation continuelle de lassitude ou d'épuisement sans lien avec l'exercice ou l'activité. La fatigue est courante durant un traitement contre le cancer. Elle ne signifie pas que le cancer empire ou que le traitement n'est pas efficace.

La fatigue a peut-être précédé le diagnostic de cancer ou celle-ci peut être liée au traitement contre le cancer. Causes possibles de fatigue:

- anémie (diminution des globules rouges sanguins)
- dépression
- douleur
- prise de certains médicaments
- troubles du sommeil
- mauvaise alimentation (aliments et boissons)
- perte de poids.

Pour réduire la fatigue

Bougez

- Soyez aussi active que vous le pouvez. Dix minutes d'activité au moins deux fois par jour augmenteront votre énergie.
- Choisissez des activités que vous aimez comme la marche, la natation, le cyclisme.
- Faites vos activités lorsque vous avez l'impression d'avoir le plus d'énergie.
- Apprenez à connaître vos limites. Ne vous épuisez pas.

Fatigue (feeling weak and tired)

Sleep and rest

- Rest when you feel tired.
- Nap during the day if you need to. Limit nap time to one hour.
- Try to relax before bedtime. Have a warm bath or sit quietly and listen to music.
- Try to go to bed at the same time.

Nutrition

- Try eating five to six small meals a day instead of three large ones. This provides your body with more energy throughout the day.
- Have foods available that require little preparation such as: frozen meals, canned soup and fish, eggs, cereal bars, crackers, yogurt and pudding cups.
- Drink plenty of fluids such as juice, milk and water.
- Try ready to drink liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure).

Seek support

- Share your feelings with family, friends or counselors. Ask about a support group.
- Accept offers of help.
- Asking for help is okay too.
- Talk to your employer. Ask if you can work from home, work fewer hours or take time off from your job.

Tell your nurse or doctor how you feel. Ask if there are ways to treat your fatigue.

Fatigue (faiblesse et lassitude)

Dormez et reposez-vous

- Reposez-vous lorsque vous vous sentez fatiguée.
- Faites une sieste durant la journée si vous en ressentez le besoin. Ne faites pas une sieste plus longue qu'une heure.
- Essayez de vous détendre avant d'aller au lit. Prenez un bain chaud ou assoyez-vous tranquillement et écoutez de la musique.
- Essayez d'aller au lit à la même heure chaque soir.

Nutrition

- Essayez de prendre cinq à six petits repas par jour au lieu de trois gros. Ainsi, vous aurez plus d'énergie durant toute la journée.
- Procurez-vous des aliments qui exigent peu de préparation comme des repas congelés, des soupes en boîte, du poisson en conserve, des œufs, des barres de céréales, des craquelins, du yogourt et des petits poudings.
- Buvez beaucoup de liquides comme des jus, du lait, de l'eau.
- Essayez de boire des suppléments nutritifs liquides (p. ex. Boost, Ensure).

Recherchez du soutien

- Parlez de vos sentiments avec les membres de votre famille, vos amis ou une conseillère. Renseignez-vous sur les groupes de soutien.
- Acceptez les offres d'aide.
- C'est correct de demander de l'aide.
- Parlez à votre employeur. Demandez-lui si vous pouvez travailler à domicile, diminuer vos heures de travail ou prendre des congés.

Dites à votre infirmière ou votre médecin comment vous vous sentez. Demandez-lui s'il existe des façons de diminuer la fatigue.