

## Fatigue (feeling weak and tired)

## ਥਕਾਣ (ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)

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.

ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਹੁਤੀ ਥਕਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਵਰਜਸ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ।

ਥਕਾਵਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਘਾਟ (Anemia)
- ਉਦਾਸੀ (Depression)
- ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਕਾਰਨ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਣੀ
- ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ

### ਥਕਾਵਟ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਕਤੇ:

#### ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਲਾਓ

- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹਿੱਲੋ ਜੁੱਲੋ। 10 ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਬਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- ਅਪਨੇ ਪੰਸਦ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ (Activities) ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਬਾਈਸਾਈਕਲ ਚਲਾਣਾ ਜਾਂ ਤੈਰਨਾ

## Fatigue (feeling weak and tired)

## ਥਕਾਣ (ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)

- Be active when you feel you have the most energy.
- Learn your limits. Do not get overtired.

### 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).

- ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁਸਤੀ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਚੱਲੋ ਫਿਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਹੱਦ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।

### ਸੌਣਾ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ।

- ਜਦੋਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਜੇ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੌਂ ਜਾਓ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵਧ ਨਾ ਸੌਂਵੋ।
- ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਚੁੱਪ-ਚਾਪ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ ਕਿ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ ਓਸੇ ਵਕਤ ਜਾਓ।

### ਖੁਰਾਕ:

- ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪੂਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੰਜ ਜਾਂ ਛੇ ਵਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ-ਥੋੜਾ ਖਾਓ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਐਸੇ ਭੋਜਨ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਖੋਚਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ : ਡੱਬਿਆਂ ਦੇ ਸੂਪ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਸੀਰੀਅਲ ਦੇ ਬਿਸਕੁਟ, ਕਰੈਕਰਜ਼, ਦਹੀਂ, ਕਸਟਰਡ ਤੇ ਹੋਰ ਫਰੋਜ਼ਨ (Frozen) ਖਾਣੇ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਜੂਸ, ਦੁੱਧ ਤੇ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਬੂਸਟ, ਐਨਜ਼ਿਓਰ ਆਦਿ ਪੀਓ।

## Fatigue (feeling weak and tired)

## ਥਕਾਣ (ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਥਕਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ)

### 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.**

### ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ:

- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਕਾਓਂਸਲਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪਰਦਾਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਭੀ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ।
- ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।