

Kisa pou w fè pou Fatig

Fatig se yon sansasyon epwizman ak mank enèji. Moun ki gen fatig ki an rapò ak kansè souvan di yo bouke, menm lè yo dòmi ase. Fatig ki an rapò ak kansè ka pi mal pase fatig nan lavi toulèjou, epi li pa amelyore ak repo.



Kisa ki lakòz fatig kay moun ki gen kansè?

Fatig ki an rapò ak kansè se youn nan efè segondè ki pi komen nan kansè ak tretman li yo. Kèk kòz komen fatig kay moun ki gen kansè yo se:

- Chimyoterapi
- Terapi radyasyon
- Chiriji
- Iminoterapi
- Kantite globil wouj ba nan san (anemi)
- Doulè
- Anksyete oswa depresyon



Kijan sansasyon fatig lan ye?

Moun dekri fatig nan plizyè fason. Gen kèk ki di yo santi yo fatige, fèb, epwize, about, san fòs, oswa ralenti. Yo ka di yo pa gen enèji e yo pa ka konsantre. Gen kèk ki pale tou sou bra yo ak janm ke yo santi lou, yo pa anvè fè anyen, epi yo pa kapab dòmi oswa yo dòmi twòp. Yo ka di yo santi yo de movèz imè, tris, iritab, oswa fristre.

Ekip swen kansè w ka mande w pou evalye fatig ou kòm nil, lejè, modere, oswa grav. Oswa ou ka itilize yon echèl de 0 a 10, kote 0 vle di pa gen okenn fatig nan tout, epi 10 vle di pi move fatig ou ka imajine.

Yo ka poze w kesyon tankou:

- Kilè fatig lan te kòmanse? Konbyen tan li te dire?
- Èske li te chanje avèk le tan? Nan ki sans?
- Kisa ki fè li amelyore? Vin pi mal?
- Kijan li te afekte sa w fè chak jou oswa aktivite ki pote sans nan lavi w?



Kijan yo trete fatig?

Fason ekip swen kansè w ap trete fatig ou pral depann de kòz la ak sentòm yo. Tretman komen pou fatig gen ladan:

- Medikaman pou fè w santi w pi vijilan epi reveye
- Terapi fizik
- Konsèy ak jesyon estrès
- Terapi somèy



Kisa w ka fè pou w jere fatig?

Rete aktif otan ke posib.

- Eseye fè kèk aktivite fizik chak jou. Menm ti mache tou kout ka soulaje fatig epi ede w santi w pi byen. Verifye avèk ekip swen kansè w anvan ou kòmanse fè egzèsis. Yo ka sijere pou ou travay avèk yon fizyoterapè pou aprann meyè plan egzèsis k ap bon pou ou an.
- Swiv yon woutin regilye, pandan w ap kenbe otan ke posib yon nivo aktivite nòminal.
- Lòt kalite aktivite, tankou yoga, tai chi, oswa etirman, ka ede tou soulaje fatig.

Ekonomize enèji w.

- Deside ki bagay ou plis bezwen oswa vle fè epi konsantre w sou yo an premye.
- Mete bagay ou itilize pi souvan yo aksesib pou jwenn.
- Di zanmi w oswa pwòch ou yo sa yo ka fè pou ede w. Sipò yo ka ede w fè fas pi byen ak fatig ou.

Diminye estrès ou.

- Yoga, terapi masaj, meditasyon, ak egzèsis relaksasyon ka ede bese nivo estrès.
- Mande ekip swen kansè w konsèy oswa gwoup sipò si w ta renmen èd pou fè fas ak estrès ou.

Dòmni byen.

- Eseye dòmi 7 a 8 èdtan chak swa. Lè w dòmi epi reveye regilyèman, ap ede w kenbe yon bon woutin dòmi.
- Pa fè egzèsis twò ta nan aswè.
- Fè ti syès oswa poz kout sèlman (mwens pase 30 minit).
- Evite kafeyin apre mitan apre midi – e pandan plis tan si li afekte somèy ou.

Manje byen.

- Eseye manje yon rejim alimantè ki gen ladan pwoteyin, fwi, legim, ak grenn antye. Bwè likid pandan tout jounen an.
- Mande ekip swen kansè w pou wè yon dyetetisyen si w gen pwoblèm pou manje.



Kilè pou pale ak ekip swen kansè w

Fè ekip swen kansè w konnen si ou gen fatig ak kijan li afekte lavi w. Mande si gen nenpòt lòt bagay ou ka fè pou ede w ak fatig ou.

Epitou, mande ekip swen kansè w si nenpòt medikaman w ap pran ka fè w santi w fatige ak anvè dòmi. Si se sa, yo ka kapab chanje l pou yon medikaman oswa dòz diferan.

Rele ekip swen kansè w pi vit ke posib si ou:

- Pa ka leve nan kabann pou plis pase yon jou
- Gen pwoblèm pou w reveye
- Gen pwoblèm pou pran souf ou lè w aktif
- Remake fatig ou sanble ap vin pi mal



Kilè pou yo ale nan ijans oswa rele 911

Rele 911 oswa ale nan ijans si ou:

- Santi w twouble oswa gen vètij
- Pèdi balans ou oswa tonbe
- Santi souf ou kout, menm lè w ap repoze



Pou plis enfòmasyon ak sipò, vizite sit entènèt American Cancer Society nan cancer.org/haitiancreole oswa rele nou nan **1-800-227-2345**.
Nou la lè w bezwen nou.