

# Kisa pou w fè pou Pwoblèm Somèy

Anpil moun ki gen kansè gen pwoblèm pou yo dòmi. Men, dòmi se kle nan bon sante fizik ak mantal, epi pou imè w ak byennèt ou. Se poutèt sa, gen yon bon woutin somèy oswa bon ijyèn somèy enpòtan.



## Kisa ki lakòz pwoblèm pou dòmi?

Gen anpil rezon ki fè moun ki gen kansè yo gen pwoblèm pou dòmi. Kèk nan rezon sa yo gen rapò ak kansè, men gen kèk lòt ki pa lye.

Kèk bagay ki ka lakòz pwoblèm somèy enkli:

- Kèk tretman kansè, ki gen ladan kèk chiriji, terapi radyasyon, ak chimyoterapi
- Kèk medikaman ki itilize pou jere kansè ak kondisyon ki pa kansè yo
- Anksyete, enkyetid oswa depresyon
- Abitid ou genyen pandan jounen an, tankou pa fè ase aktivite fizik pandan jounen an
- Efè segondè kansè a oswa tretman li, tankou:
  - Doulè
  - Lafyèy
  - Kè plen ak vomisman
  - Kè brile
  - Kranp nan janm
  - Transpirasyon lannwit oswa boufe chalè
  - Souf kout



## Kisa kèk pwoblèm komen pou dòmi yo ye?

Kèk pwoblèm dòmi komen kay moun ki gen kansè enkli:

- Sansasyon bezwen pou repoze ak dòmi plis
- Gen pwoblèm pou w dòmi oswa pou w rete nan dòmi a (ensomni)
- Dòmi twòp, sa ka afekte sa w ka fè pandan jounen an

- Fè twòp ti dòmi (syès) pandan jounen an, ki ka afekte dòmi w nan lannwit
- Lè w twò cho oswa twò frèt, lè w bezwen al nan twalèt, lè w ap mache nan dòmi oswa lè w ap fè move rèv

Chanjman nan dòmi ka tanporè, oswa yo ka dire mwa a ane apre tretman kansè.

## Pwoblèm pou dòmi ka afekte anpil pati nan lavi w. Li ka fè li difisil pou ou pou w:

- Pran swen tèt ou ak fanmi w
- Jwi aktivite sosyal oswa pastan



## Kijan yo trete pwoblèm somèy?

Pwoblèm somèy ka trè diferan pou chak moun. Kòmanse pa dekri sentòm ou yo bay ekip swen kansè w. Sa ap ede yo jwenn pi bon fason pou trete pwoblèm ou. Ekip swen kansè w ta ka sijere ke ou rankontre ak yon espesyalis somèy.

Yon espesyalis somèy ka ede w konprann poukisa w gen pwoblèm pou w dòmi. Mande ekip swen kansè w la sou yon referans, si sa nesèsè.

Kèk fason komen pou trete pwoblèm somèy ki gen rapò ak kansè enkli:

- Tretman efè segondè ki soti nan kansè oswa tretman kansè
- Terapi koyitif konpòtmantal pou ede w santi w mwens enkyè sou somèy
- Metòd detant tankou respirasyon sible, meditasyon, oswa priz konsyans
- Medikaman



## Kisa w ka fè pou w amelyore somèy ou?

Gen anpil bagay ou ka fè pou ede jere pwoblèm somèy ou, ki enkli:

- Kenbe yon journal somèy. Swiv lè w dòmi ak lè w reveye, sik somèy ou, syès ou, sa yo ka ba w kèk endis sou sa ki lakòz pwoblèm dòmi w. Yon moun ki avèk ou lakay ou oswa pandan lannwit lan ka ede dekri sa yo tou.
- Ale dòmi epi leve nan menm tan chak jou.
- Eseye fè egzèsis omwen yon fwa pa jou. Menm yon ti mache ka ede.
- Evite kafeyin apre mitan apremidi - menm pi bonè si li afekte somèy ou.
- Evite alkòl ak nikotin.
- Itilize yon anviwònman trankil pou repoze nan menm tan chak jou.

- Fè ti dòmi (syès) pandan jounen an si sa nesèsè (30 minit oswa mwens) pou diminye efè dòmi lannwit ou.
- Kenbe dra yo pwòp, byen ranje, epi mwens chifonnen ke posib.
- Kreye yon woutin avan w dòmi tankou fè lekti oswa pran yon beny tyèd.



## Kilè pou pale ak ekip swen kansè w

Enfòmasyon ekip swen kansè w sou pwoblèm somèy ou imedyatman. Ekip ou a ap poze w kesyon sou abitud somèy ou pou ede w jwenn kisa ki lakòz pwoblèm yo. Fè yo konnen kilè ou remake chanjman sa yo, ak kisa sa w gen pwoblèm, epi ki bagay ki amelyore oswa fè somèy ou vin pi mal. Enfòmasyon sa a pral ede ekip swen kansè a jwenn kòz pwoblèm dòmi w epi ede vini ak yon plan pou amelyore somèy ou.



Pou plis enfòmasyon ak sipò, vizite sit Entènèt American Cancer Society an nan [cancer.org/haitiancreole](https://cancer.org/haitiancreole) oswa rele nou nan **1-800-227-2345**.  
Nou la lè w bezwen nou.