

Paghingi ng Tulong para sa Pagkapagod

Getting Help for Fatigue – Tagalog

Ang pagkapagod ay kapag ang iyong katawan at utak ay nakakaramdam ng kapaguran. Ito ay nangangahulugang wala kang lakas na gawin ang mga bagay na nais o kailangan mong gawin.

Ang pagkapagod na kaakibat ng kanser ay naiiba sa pagkapagod sa pang-araw-araw na pamumuhay. Araw-araw, ang normal na pagkapagod ay isang suliranin sa pangmaikling panahon na bumubuti sa pamamagitan ng pagpapahinga. Ang pagkapagod na may kaugnayan sa kanser ay mas malubha, at nagdudulot ng higit pang kahirapan. Hindi ito naiibsan ng pahinga, at maging ang maliit na aktibidad ay maaaring makapagpapagod sa iyo.

Ang pagkapagod na may kaugnayan sa kanser ay isa sa pinakakaraniwan at nakakapagpahirap na masasamang epekto ng kanser at pagpapagamot para rito.

Ano ang sanhi ng pagkapagod sa mga taong may kanser?

Ang kanser ay maaaring magdulot ng pagkapagod. Napakakaraniwan din nito sa mga pagpapagamot para sa kanser, gaya ng chemo at radiation therapy. Ang iba pang mga bagay na kaalinsabay kanser ay nakakapagpalala ng pagkapagod, mga bagay na kagaya ng mababang blood count, pananakit, at problema sa pagtulog.

Pag-usapan ang iyong pagkapagod

Bago ka matulungan ng iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan, dapat muna nila malaman kung gaano kalubha ang iyong pagkapagod. Ang pinakamabuting panukat ay nagmumula sa iyong ulat ng iyong pagkapagod. Ngunit ang pagkapagod ay maaaring maging mahirap na mailarawan.

Inilalarawan ng mga tao ang pagkapagod sa maraming paraan. Ang ilang ay maaaring makaramdam ng pagod, kahinaan, pagkahapo, pagkapagal, pagkapanghal, o kabagalan. Maaari nilang sabihing wala silang lakas at hindi makapokus. Ang ilan ay sinasabilang mabigat ang kanilang mga braso at binti, at may kaunting motibasyong gawin ang anumang bagay, at hindi makatulog o labis na pagtulog. Maaari nilang sabihing sila ay sumpungin, malungkot, irritable, o naiinis. Subukang hanapin ang mga salita upang ipaliwanag kung ano ang nararamdaman mo sa iyong pagkapagod.

Gaano ito kasama?

Maaari mong ilarawan ang antas iyong pagkapagod bilang wala, kakaunti, katamtaman, o malubha. O maaari kang gumamit ng scale na 0 hanggang 10 kung saan ang 0 ay nangangahulugang talagang walang pagkapagod, at ang 10 ay nangangahulugang pinakamalalang pagkapagod na iyong maiisip.

Maaari kang tanungin ng mga tanong na kagaya ng:

- Kailan nagsimula ang iyong pagkapagod? Gaano ito tumagal?
- Ito ba ay nagbago sa pagdaan ng panahon? Sa anong paraan?
- May nagpapabuti ba rito? Nagpapalala?
- Paano nito naapektuhan ang iyong ginagawa araw-araw o mga bagay na makabuluhan sa iyong buhay?

Mga tip para mapangasiwaan ang pagkapagod

Huwag ubusin ang iyong lakas.

- Pagpasyahan kung aling mga bagay ang pinakamahalagang gawin at magpokus muna sa mga gawaing iyon.
- Gawin ang mga bagay nang mabagal nang sa gayon ay hindi mo lubusang magamit ang iyong lakas habang ikaw ay nagpapatuloy.
- Humingi ng tulong, at ipagawa sa ibang tao ang mga bagay hangga't maaari.
- Ilagay ang mga bagay sa madalas mong ginagamit sa lugar na madaling maabot.
- Magtakda at sundin ang naka-estrukturang pang-araw-araw na rutina, na pinananatiling normal ang antas ng aktibidad hangga't maaari.

Ibaling sa iba ang atensyon.

Ang pagkapagod ay maaaring makapagkahina ng loob at magpainis. Madali itong gawing pokus ng iyong mga iniisip. Subukang ibang sa iba ang atensyo, katulad ng pakikinig sa musika o pagbabasa ng aklat. Ang mga bagay na ito ay maaaring magbigay sa iyo ng isang pagtakas mula sa iyong pagkapagod nang hindi lubos na ginagamit ang iyong lakas.

Ehersisyo.

Isang programa sa aerobic na ehersisyo – simulan sa pagpayag ng iyong doktor – ay maaaring magpaalis ng iyong pagkapagod, tumulong sa paggana ng iyong puso at baga, at magpabuti ng iyong pakiramdam. Maaaring kailanganin mong magpatingin sa isang physical therapist upang matutunan ang pinakamainam na plano ng ehersisyo para iyong sundin sa pagkakataong ito.

Kumain nang mabuti.

- Makipag-usap sa iyong pangkat sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga paraan para mapangasiwaan ang mga problemang katulad ng pagkawala ng gana sa pagkain, pagtatae, pagkahilo, o pagsusuka.
- Maliban kung iba ang ibinilin sa iyo, kumain ng balanseng pagkaing may protina (karne, gatas, itlog, at beans) at uminom ng mga 8 hanggang 10 basong tubig araw-araw.

Matulog nang maayos.

- Iwasan ang mga inuming may caffeine (tulad ng kape, tsaa, o soda), o maging sa mga pagkain (tulad ng tsokolate).
- Huwag mag-ehersisyo sa kalaliman ng gabi; maaari itong magdulot ng mga problema sa pagtulog.
- Maaari mong kailanganin ang umidlip, ngunit subukang gawin ito nang maikli (mas maikli sa 30 minuto) at mas maaga nang sa gayon ay hindi nito sinisira ang iyong pagtulog sa gabi.
- Subukang iwasan ang labis na paglalagi sa kama. Maaari itong makapagpahina sa iyo.

Mag-relax.

- Subukan mong maglakad, umupo sa isang mapayapang lugar, maghardin, o panoorin ang mga ibon.
- Subukan mong bawasan ang stress sa pamamagitan ng malalim na paghinga, meditation, pagdarasan, pakikipag-usap sa iba, pagpipinta, o iba pang mga bagay na nais mong gawin.
- Magpanatili ng rekord ng iyong nararamdaman sa bawat araw. Dalhin ito kapag nakipagkita ka sa iyong doktor.
- Kausapin ang iyong doktor sa kung paano mapangasiwaan ang anumang pananakit, pagkahilo, o depresyong maaaring mayroon ka.

Tandaan? May isang paraan para mag-diagnose o gamutin ang paghihirap. Ipaalam sa iyong doktor o nurse ang iyong nararamdaman nang sa gayon ay makuha mo ang tulong na iyong kailangan.

Para sa impormasyon tungkol sa kanser, pang-araw-araw na tulong, at emosyonal na suporta, tumawag sa American Cancer Society sa **1-800-227-2345** o bisitahin kami online sa **cancer.org**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

