

Sa pou Fè pou Fatig

What to Do for Fatigue - Haitian Creole

Fatig se yon sansasyon epuizman ak mank enèji. Moun ki gen fatig akòz kansè di souvan yo epuize, menm lè yo dòmi ase. Fatig ki gen rapò avèk kansè kapab pi grav pase fatig ki gen nan lavi chak jou epi li pa soulaje avèk repo.



Kisa ki lakòz fatig sou moun ki gen kansè?

Fatig ki gen rapò avèk kansè se youn nan efè segondè kansè ki pi komen ak tretman li. Men kèk kòz komen fatig sou moun ki gen kansè:

- Chimyoterapi
- Radyo-terapi
- Operasyon
- Imino-terapi
- Fèb kantite globil san
- Enfeksyon
- Chanjman nan nivo òmòn yo



Deskripsyon fatig

Moun dekri fatig nan anpil fason. Kèk moun di yo santi yo fatige, fèb, epuize, bouke, ize, oswa yo dousman. Yo ka di yo pa gen enèji epi yo pa kapab konsantre. Kèk moun di kichòy tou lè yo santi bra ak janm yo lou, men yo pa vle fè anyen, epi yo pa kapab dòmi oswa yo dòmi twòp. Yo di yo santi yo chagren, tris, fasil pou fè kòlè, oswa fwistre.

Ekip sen kansè ou ka mande ou pou klase fatig ou kòm okenn fatig, fatig ki lejè, modere, oswa sevè. Oswa ou kapab itilize yon echèl 0 jiska 10, kote 0 vle di ou pa gen fatig ditou, epi 10 vle di fatig ki pi grav ou kapab imajine.

Yo ka poze ou kèk kesyon tankou:

- Kilè fatig la te kòmanse? Konbyen tan li te dire?
- Èske li te chanje apre yon peryòd tan? Nan ki fason?
- Kisa ki fè li soulaje? Pi grav?

- Kijan li te afekte sa ou fè chak jou oswa aktivite ki mennen yon sans nan lavi ou?



Konsèy pou Kontwòl fatig

Fè aktivite fizik otan ou kapab.

- Eseye yon aktivite fizik chak jou. Menm kèk mache kout kapab soulaje fatig la epi ede ou santi ou pi byen. Kontakte ekip swen kansè ou anvan ou kòmanse fè egzèsis fizik. Yo ka sijere ou pou travay avèk yon pwofesyonèl terapi fizik pou aprann pi bon lan egzèsis fizik la pou ou.
- Swiv yon woutin jounalye, pou kenbe nivo aktivite a nòmal otan ou kapab.
- Kèk lòt aktivite tankou yoga, tai chi, oswa detire kò ka ede ou soulaje fatig la tou.

Ekonomize enèji ou.

- Deside ki aktivite ou pi bezwen oswa vle fè epi konsantre sou yo anvan.
- Mete objè ou itilize pi souvan yo nan distans ki fasil pou pran yo souvan.
- Di zanmi ou moun ou renmen yo sa yo kapab fè pou ede ou. Sipò yo ta ka ede ou siviv pi byen avèk fatig ou.

Bese estrès ou.

- Yoga, terapi masaj, meditasyon, ak egzèsis pou rilaks kapab ede bese nivo estrès ou.
- Poze ekip swen kansè ou kesyon sou sesyon konsèy, gwoup sipò si ou ta renmen mete estrès ou sou kontwòl.

Dòmi byen.

- Eseye dòmi 7 oswa 8 èdtan chak nwit. Lè regilye pou monte kabann ak reveye ap ede ou avèk yon woutin dòmi ki bon pou sante ou.
- Pa fè egzèsis fizik twò ta nan aswè.
- Fè sèlman kèk kabicha kout oswa kèk ti repo (mwens pase 30 minit).
- Evite kafeyin, nan bwason (tankou kafe, te oswa soda).

Manje byen.

- Eseye manje yon rejim alimantè ki gen pwoteyin, fwi, legim, ak grenn antye. Bwè likid pandan tout jounen an.
- Poze ekip swen kansè ou kesyon sou rankont avèk dyetetisyen si ou gen pwoblèm pou manje.



Pale avèk ekip swen kansè ou.

Fè ekip swen kansè ou konnen si ou gen fatig ak fason li afekte lavi ou. Mande yo si gen nenpòt lòt aktivite ou kapab fè pou ede nou avèk fatig ou.

Epitou, mane ekip swen kansè ou si nenpòt nan medikaman w ap pran yo ta ka fè ou santi ou fatige ak anvi dòmi. Si se sa, yo ta kapab chanje medikaman an avèk yon medikaman oswa dòz diferan.

Epi sonje pou rele ekip swen kansè ou imedyatman ki posib si ou:

- Pa kapab leve sou kabann pandan plis pase yon jou
- Santi ou gen konfizyon oswa si ou tonbe
- Ou gen souf-kout



Pou jwenn enfòmasyon ak repons sou kansè, ale sou sitwèb Sosyete Ameriken pou Kansè (American Cancer Society) **cancer.org** oswa rele nou nan nimewo **1-800-227-2345**. Nou la lè ou bezwen nou.

