

ਥਕਾਵਟ (ਫ਼ੈਟੀਗ) ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

Managing Fatigue (Tiredness)

ਥਕਾਵਟ ਕੀ ਹੈ?

What is fatigue?

ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਫ਼ੈਟੀਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਲਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਥਕਾਵਟ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

Signs of fatigue:

- ਤੁਸੀਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਭਾਰੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਜਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।



ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਥਕਾਵਟ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ):

Cancer-related fatigue can be caused by (or made worse by):

- ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ
- ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ), ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਕਚਿਆਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਰਗੀਆਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

- ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ
- ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਜਾਂ ਕਸਰਤ
- ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ
- ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗ ਹੋਣਾ

ਥਕਾਵਟ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਥਕਾਵਟ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

When should I talk to my health care team?

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜੇ:

Call your health care team right away if:

- ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੰਨੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕ ਰਹੇ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ।
- ਡੀ ਥਕਾਵਟ ਅਚਾਨਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਤਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

What can I do for myself?

ਥਕਾਵਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਪੇਸ਼ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ

Attention and Concentration

ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਪਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਸੁਝਾਅ

ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਸੋਚ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹੋ।
- ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਸੂਚੀਆਂ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖੋ।

ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ

Sleep and Rest

ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਣਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗਲਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਐਕਟਿਵਿਟੀ (ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ) ਥਕਾਵਟ ਲਈ ਤਾਂ ਸੱਚ ਹੈ ਪਰ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲਦੀ (ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ) ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਥਕਾਵਟ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸੌਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਮੀ ਨੀਂਦ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਅਜ਼ਮਾਓ:

Try these tips to get a good sleep at night:

- ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲੰਮੇ ਪਵੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਲੱਗੇ ਹੋਵੋ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ। ਕੋਸ਼ਾ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀ ਕੇ, ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾ ਕੇ, ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ ਦੇਖੋ।
- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਸੌਵੋ।

- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਨਾ ਵੇਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ, ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਜ਼ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟਰੋਨਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਦੀ ਲਾਈਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਹਲਕੇ-ਫੁਲਕੇ ਸਨੈਕ ਹੀ ਖਾਓ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਹਜ਼ਮੀ (ਜਲਣ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਗਰਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਵਰਗੀਆਂ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

Food and drink

- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵੱਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾ ਕੇ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਰ 1-2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਛੋਟੇ ਸਨੈਕ ਖਾ ਕੇ। ਉਦੋਂ ਖਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ।
- ਨਰਮ ਜਾਂ ਤਰਲ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸੂਪ, ਸਟਿਊ, ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਭੁਰਜੀ ਖਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸਮੁਦੀਜ਼ ਪੀ ਕੇ ਦੇਖੋ।
- ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ, ਤਾਜ਼ੇ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਫਰੂਟ, ਅਤੇ ਯੋਗਰਟ ਵਰਗੇ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਖਰੀਦ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਕਾਰਣ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕਸਰਤ

Exercise

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਥਕਾਵਟ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਜਾਜ਼ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਥਕਾਵਟ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



- ਬਾਕਾਇਦਾ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ਼ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪਰ ਤੀਬਰ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਧਾਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰ 5-10 ਮਿੰਟ ਪੈਦਲ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਫਿਰ, ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਾ ਕੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3-4 ਵਾਰ 20-30 ਮਿੰਟ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਉਤਨੀ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿੰਨੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਮੁੜ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤਣਾਅ

Emotional Stress

ਕੈਂਸਰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਜਾਜ਼, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ “ਆਮ” ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੇ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲੇ ਵਾਂਗ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਨਾਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੱਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ:

ਸਮਾਜਕ ਸਹਿਯੋਗ

Social Supports

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮੂਹ ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਂਡਆਊਟ ਦਿਓ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਬਾਕੀ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹੋ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦਿਓ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

Ways to Save Your Energy

ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤਕ ਊਰਜਾ ਬਚੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਆਰਾਮ ਦਰਮਿਆਨ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਰੁਟੀਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਬਣਾਓ।

ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ

Bathing and Dressing

- ਬੈਠ ਕੇ ਨਹਾਓ ਅਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਪਿੰਡਾ ਸੁਕਾਓ।
- ਪਿੰਡ ਸੁਕਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ “ਟੈਰੀ ਰੋਬ” ਪਹਿਨੋ।
- ਬਾਥਰੂਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੁਰਸੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬੈਠ ਸਕੋ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਝੁਕੇ ਨਾ। ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਹਿਨਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਗੋਡੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ

Around the House

- ਹਾਲਵੇਅ ਵਿੱਚ ਰੁਕ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਰਸੀਆਂ ਰੱਖੋ।
- ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਇੱਕੋ ਦਿਨ 'ਚ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਸੀਟੋ ਜਾਂ ਖਿਸਕਾਓ।

- ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਪਿੱਠ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਥੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

Child Care

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਥਕਾਵਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਹੇ। ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਜਿੰਨਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਚੁੱਕੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਸਿਖਾਓ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਉਚਿਤ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਡੋਅਕੇਅਰ ਤੱਕ ਲਿਜਾਣ ਦਿਓ।
- ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ

Making Meals

- ਗਰੈਂਸਰੀ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।
- ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦੋ ਜਾਂ ਗਰੈਂਸਰੀ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਡਲਿਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਖਾਣਾ ਬੈਠ ਕੇ ਬਣਾਓ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ 'ਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਦੁਗਣਾ ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਇੱਕੋ-ਪਤੀਲੇ ਜਾਂ ਇੱਕੋ-ਕੋਲੇ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅੰਜਨ ਚੁਣੋ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

Tips for Caregivers of People with Cancer

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਛੁੱਟੀ ਲਵੋ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ 'ਚ ਬਤੀਤ ਕਰੋ।
- ਬੇਚੈਨੀ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ ਵਰਗੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।
- ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿਓ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਵਾਜਾਈ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਹੋਮ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ, ਦੇਖਭਾਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨੇੜਤਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਯਕੀਨ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਅਹਿਮ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਮੈਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਹਾਸਲ ਕਰਾਂ?

Where can I learn more?

- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਲੋਂ ਸੁਝਾਈਆਂ ਥਕਾਵਟ ਸੰਬੰਧੀ

ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ: [bccancer.libguides.com/
pathfinder-fatigue-sleep](http://bccancer.libguides.com/pathfinder-fatigue-sleep)

- ਯੂਟਿਊਬ ਵੀਡੀਓ - ਕੈਂਸਰ ਰੀਲੇਟਿਡ ਫ਼ੈਟੀਗ: ਡਾ. ਮਾਈਕ

ਐਵਨਜ਼:

<https://www.youtube.com/watch?v=YTFPMYGe8>

6s

- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਜ਼:

www.bccancer.bc.ca/supportivecare

