

## Fatigue (feeling weak and tired)

Fatigue is always feeling tired or exhausted and is not related to exercise or activity. Fatigue during cancer treatment is common. It does not mean that the cancer is getting worse or that the treatment is not working.

Fatigue may be present before cancer is diagnosed or it may be related to cancer treatment. Causes of fatigue can include:

- anemia (low red blood cell count)
- feeling depressed
- having pain
- taking certain medications
- having trouble sleeping
- not eating or drinking well
- losing weight

### Tips to reduce fatigue

#### Move your body

- Be physically active if you can. Ten minutes two or more times a day will increase your energy.
- Choose activities you enjoy such as walking, swimming or cycling.
- Be active when you feel you have the most energy.
- Learn your limits. Do not get overtired.

## Pagkahapo (panghihina at pagod)

Ang pagkahapo ay matinding pagkapagod at kapagalan na hindi bunga ng ehersisyo o aktibong gawain. Ito ay pangkaraniwang nararamdaman habang ginagamot ang cancer. Hindi ito palatandaang ang cancer ay lumalala o ang paggagamot ay hindi epektibo.

Maaring nahahapo na ang tao bago pa man siya nabigyan ng diyagnosis ng cancer o maaari ring dahil sa paggagamot. Ang mga dahilan ng pagkahapo ay maaaring:

- anemia (hindi sapat ang bilang ng red blood cell)
- matinding kalungkutan
- pananakit ng katawan
- mga iniinom na gamot
- hirap sa pagtulog
- hindi wastong pagkain at pag-inom
- pagbaba ng timbang

### Mga karagdagang payo upang mabawasan ang pagkahapo

#### Igalaw mo ang iyong katawan

- Pilitin mong maging aktibo. Ang 10 minutong paggalaw ng katawan nang dalawang beses o higit pa sa isang araw ay magpapalakas sa iyo.
- Piliin ang aktibidad na gusto mo tulad ng paglalakad, paglangoy o pagbibisikleta.
- Piliting gumalaw kapag nararamdaman mong may lakas ka.
- Alamin mo ang kakayanan mo. Huwag kang masyadong magpapagod.

## Fatigue (feeling weak and tired)

### Sleep and rest

- Rest when you feel tired.
- Nap during the day if you need to. Limit nap time to one hour.
- Try to relax before bedtime. Have a warm bath or sit quietly and listen to music.
- Try to go to bed at the same time.

### Nutrition

- Try eating five to six small meals a day instead of three large ones. This provides your body with more energy throughout the day.
- Have foods available that require little preparation such as: frozen meals, canned soup and fish, eggs, cereal bars, crackers, yogurt and pudding cups.
- Drink plenty of fluids such as juice, milk and water.
- Try ready to drink liquid nutritional supplements (e.g. Boost, Ensure).

### Seek support

- Share your feelings with family, friends or counselors. Ask about a support group.
- Accept offers of help.
- Asking for help is okay too.
- Talk to your employer. Ask if you can work from home, work fewer hours or take time off from your job.

**Tell your nurse or doctor how you feel. Ask if there are ways to treat your fatigue.**

## Pagkahapo (panghihina at pagod)

### Matulog at magpahinga

- Magpahinga kapag ikaw ay pagod.
- Umidlip sa araw kung kailangan. Huwag lalampas ng isang oras ang pag-idlip.
- Mag-relaks bago matulog sa gabi. Ibadad ang katawan sa maligamgam na tubig o maupo nang tahimik at makinig sa musika.
- Pilitin mong matulog sa parehong oras gabi-gabi.

### Nutrisyon

- Subukang kumain ng kaunti nang mga 5 o 6 beses araw-araw sa halip na 3 beses ng maraming pagkain. Ito ang magbibigay sa iyo ng lakas sa maghapon.
- Magtabi ng mga pagkaing madaling ihanda tulad ng iladong pagkain, de latang sabaw at isda, itlog, cereal bars, crackers, yogurt at pudding cups.
- Uminom ng maraming likido tulad ng katas ng prutas, gatas at tubig.
- Subukang uminom ng mga ready-to-drink na liquid nutritional supplements (halimbawa: Boost, Ensure).

### Humingi ng suporta

- Ipa-alam mo ang iyong mga nararamdaman sa iyong pamilya, kaibigan o counselor. Magtanong ka tungkol sa mga grupong pang-suporta.
- Tanggapin mo kung may mag-aalok ng tulong sa iyo.
- Walang masama kung hihingi ka ng tulong.
- Kausapin mo ang iyong employer. Itanong mo kung maaaring gawin mo muna ang trabaho sa bahay, bawasan muna ang iyong oras, o magpaliban ka muna sa trabaho.

**Sabihin sa iyong nars o manggagamot kung ano ang iyong mga nararamdaman. Magtanong ka kung may lunas para sa iyong pagkahapo.**