

Fason pou Jwenn Èd pou Fatig

Getting Help for Fatigue – Haitian Creole

Fatig se lè kò ou ak sèvo a santi yo fatige. Sa vle di ou pa gen enèji pou fè aktivite ou vle ak bezwen fè.

Fatig ki vini avèk kansè diferan avèk fatig ou genyen chak jou nan lavi ou. Chak jou, fatig nòmal se yon pwoblèm tan kout ki soulaje avèk repo. Fatig ki asosye avèk kansè se yon fatig ki grav epi li lakòz plis detrès. Repo pa fè fatig sa a ale, epi menm yon aktivite ki piti ka epuize ou.

Fatig ki asosye avèk kansè se youn nan reyaksyon negatif ki pi komen nan kansè ak tretman li.

Kisa ki lakòz fatig sou moun ki gen kansè?

Kansè kapab lakòz fatig. Fatig la komen anpil tou avèk tretman yo bay pou kansè, tankou chimyo-terapi, ak radyo-terapi. Lòt reyaksyon negatif ki kapab vini avèk kansè kapab fè fatig la vin grav, reyaksyon tankou fèb emogram, doulè ak pwoblèm pou dòmi.

Fason pou pale konsènan fatig ou

Anvan pwofesyonèl swen sante ou kapab ede ou, li konnen kijan fatig la move sou ou. Pi bon mezi a vini dapre rapò pa ou sou fatig ou. Men fatig kapab difisil pou dekri.

Moun dekri fatig nan anpil fason. Kèk moun di yo santi yo fatige, fèb, epuize, delabre, oswa lan. Yo ka di yo pa gen enèji oswa yo pa kapab konsantre. Kèk lòt pale konsènan bra ak janm yo santi ki lou, ki gen yon ti enèji pou fè nenpòt aktivite, epi yo pa kapab dòmi oswa yo dòmi twòp. Yo ka di yo santi yo gen move imè, yo santi yo tris, fasil pou ankòlè, oswa fwistre. Eseye jwenn mo pou eksplike fason fatig ou fè ou santi ou ye.

Kijan li move sou ou?

Ou kapab dekri nivo fatig ou tankou okenn, lejè, modere oswa grav. Oswa ou kapab itilize yon echèl ki gradye ant 0 ak 10, kote 0 vle di ou pa gen fatig ditou, epi 10 vle di fatig ki pi grav ou kapab imajine.

Doktè a ka poze ou kesyon tankou:

- Kilè fatig la te kòmanse? Konbyen tan li te dire?
- Èske li te chanje apre yon peryòd tan? Nan ki fason?
- Èske nenpòt bagay fè li soulaje ou? Vin pi grav?
- kijan li te afekte sa ou fè chak jou oswa aktivite ki enteresan pou lavi ou

Kèk Konsèy pou Kontwole Fatig

Ekonomize enèji ou.

- Deside ki aktivite ki pi enpòtan pou fè epi konsantre sou travay sa yo anvan.
- Fè aktivite yo dousman pou ou pa itilize twòp enèji pandan w ap vanse.
- Mande èd, epi mande lòt moun pou fè aktivite yo pou ou lè li posib.
- Mete bagay ou itilize souvan yo nan limit ou rive fasil.
- Prepare epi swiv yon woutin ki byen òganize, pou kenbe kòm yon nivo aktivite nòmal jan ou kapab.

Distrè tèt ou.

Si ou santi ou fatige sa kapab dekouraje ou ak fwistre ou. Li fasil pou kite li vin objektif panse ou yo. Eseye distrè tèt ou avèk lòt aktivite, tankou koute mizik oswa li yon liv. Aktivite sa yo kapab ba ou yon soulajman nan fatig ou san ou pa itilize twòp enèji.

Fè egzèsis fizik.

Yon pwogram egzèsis ayewobik – ou kòmanse sèlman avèk apwobasyon doktè ou – kapab soulaje fatig ou, ede kè ou ak poumon ou travay pi byen epi fè ou santi ou pi byen. Ou ka bezwen wè yon espesyalis terapi fizik pou konnen pi bon plan egzèsis pou ou swiv nan moman sa a

Manje byen.

- Pale avèk ekip swen sante ou konsènan fason pou rezoud pwoblèm tankou bouch-pa-bon, dyare, kèplen oswa vomisman.
- Sof si ou resevwa endikasyon diferan, manje yon rejim alimantè balanse ki gen ladan pwoteyin (vyann, lèt, ze ak pwa) epitou bwè apeprè 8 a 10 vè dlo pa jou.

Dòmi byen.

- Evite kafeyin nan bwason yo, (tankou kafe, te oswa soda), oswa menm nan manje yo (tankou chokola).
- Pa fè egzèsis fizik twò ta nan aswè; sa ka lakòz ou gen pwoblèm pou dòmi.
- Ou ka bezwen kèk ti moman pou kabicha, men eseye kenbe moman yo kout(mwens pase 30 minit)epi bonè nan jou a yon fason pou ou pa deranje somèy ou pandan lannwit.
- Eseye evite rete twò lontan sou kabann. Sa kapab fèb.

Rilaks kò ou.

- Eseye mache, chita nan yon kote ki trankil, fè jaden oswa obsève zwazo.
- Eseye redui estrès avèk aktivite tankou respire fò, meditasyon, lapriyè pale avèk lòt moun, penti, oswa nenpòt lòt aktivite ou renmen fè.
- Konsève yon dosye sou fason ou santi ou ye chak jou. Ale avèk dosye a lè w ap doktè ou.
- Pale avèk doktè ou konsènan fason pou kontwole nenpòt doulè, kèplen oswa depresyon ou ka genyen.

Sonje: Pa gen yon fason pou dekouvri ak trete detrès. Fè doktè ou oswa enfimyè ou konnen fason ou santi ou ye pou ou kapab jwenn èd ou ka bezwen.

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

