

# Fatig

**Kisa fatig ye? “Fatig” vle di ou santi ou bouke anpil epi ou pa gen anpil enèji. Ou ka gen fatig poutèt ou travay di epi ou pa pran ase repo. Kalite fatig sa a souvan tanporè epi li amelyore lè ou repoze.**

**Fatig ka vini ak plizyè maladi ak kondisyon medikal. Epiou medikaman ak lòt tretman pou maladi w la ka lakòz li.** Fatig ki soti nan maladi oswa tretman pa amelyore avèk repo epi li ka afekte kapasite ou pou fonksyone anpil. Kalite fatig sa a ka afekte byennèt fizik, emosyonèl epi espirityèl ou.

## Ki Siy ak Sentòm Fatig?

- Ou santi tout kò ou fèb oswa ou bouke aprè yon ti aktivite oswa san ou pa fè okenn aktivite
- Mank enèji oswa mank enterè nan aktivite
- Ou pa santi ou repoze lè ou fin dòmi
- Pwoblèm pou reflechi, mank konsantrasyon, tan atansyon kout, oswa pwoblèm memwa
- Iritabilite, enpasyans, latristès, oswa lòt chanjman nan imè

## Kisa ki Lakòz Fatig?

Fatig ka gen pou wè ak abitud nou epi kijan nou viv, tankou:

- Pase twòp tan nan yon chèz oswa nan kabann
- Fè plis egzèsis ke sa w ka tolere
- Itilizasyon alkòl oswa dwòg ilegal yo
- Pa dòmi ase oswa dòmi mal
- Toujou gen presyon ak enkyetid

Gen plizyè lòt faktè ki ka lakòz fatig. Li bon pou poze doktè ou kesyon byen espesifik:

- Èske gen youn oswa plizyè nan pwoblèm medikal mwen yo, tankou kansè, maladi kadyak, maladi pilmonè kwonik, maladi ren, oswa VIH, ki koze fatig la?
- Èske se yon konplikasyon pwoblèm medikal mwen yo, tankou kantite globil sangen ki ba, enfeksyon, oswa doulè kwonik, ki koze fatig la?
- Èske se yon medikaman map pran ki koze fatig la?
- Èske se presyon, enkyetid, anksyete oswa depresyon ki koze fatig la?

## Kisa ki Ka Ede?

### Sis “E” pou jere fatig:

1. **Evalue:** Fè yon rapò kotidyen de nivo fatig ou ak aktivite ki ogmante oswa diminye fatig pou ou ka bay doktè ou.
2. **Ekonomi Enèji:** Jwenn mwayen pou òganize epi kontwole ritm aktivite kotidyen ou pou w bouke mwens. Fè travay enpòtan yo lè ou gen plis enèji epi asire w ou repoze ant aktivite yo.
3. **Egzèsis:** Twòp tan kouche sou kabann ka fè w santi ou pi bouke. Egzèsis senp tankou mache oswa detire kò w ka ba ou plis enèji.
4. **Devlòpman Enèji:** Gen kèk aktivite, tankou tande mizik oswa jwe jwèt ak jwe kat, ki ka ede diminye fatig epi devlope enèji mantal.

5. **Evite Estrès:** Estrès kwonik ka rann li pi difisil pou dòmi epi li ka ajoute sou fatig. Mande doktè w pou li rekòmande ou bay yon travayè sosyal oswa yon sikològ ki ka aprann ou egzèsis relaksasyon ki ka diminye estrès epi amelyore repo oswa somèy.
6. **ManjE Byen:** Yon alimantasyon byen balanse ki gen grenn, legim, fwi, ariko, vyann, pwason, ak pwodi ki fèt ak lèt pou asire w ke ou gen ase kalori pou kenbe yon bon nivo enèji. Lè ou bwè ase dlo sa ka anpeche dezidratasyon ki ka fè fatig la vin pi mal. Si ou bezwen èd pou sa, mande pou yon rekòmandasyon kay yon dyetetisyen.

## Ki Tretman Medikal Ki Genyen pou Fatig?

Swen medikal konsantre sou maladi ki lakòz fatig la. Erezman, yo ka trete avèk siksè anpil maladi ki lakòz fatig. Paregzanp:

- Medikaman pou anksyete oswa depresyon
- Medikaman pou doulè kwonik
- Medikaman pou kontwole sik nan san
- Terapi òmonal pou regle fonksyonman tiwoyid
- Antibiyotik pou trete enfeksyon
- Machin pou ede kondisyon apne nan somèy
- Rekòmandasyon sou alimantasyon ak egzèsis
- Sipleman vitamin
- Sipleman fè pou anemi

## Kisa Ki Ka Ede Ankò?

- Itilize teknik relaksasyon si ou santi ou sou presyon oswa ou enkyete.
- Eseye amelyore somèy ou. Evite kafeyin (nan kafe, te oswa kola) apre manje midi. Pa fè egzèsis ta leswa. Pa fè syès leswa. Eseye reveye epi al dòmi nan menm lè yo chak jou.
- Si fatig la twoublan, asire w ou di doktè ou ak enfimye ou sa. Eseye kenbe yon jounal pou make enfòmasyon sou fatig ou epi montre doktè ou oswa enfimye ou jounal la. Ekri nivo fatig ou de fwa pa jou ak yon nimewo soti “0” pou rive “10”, kote 0 vle di pa gen fatig epi 10 vle di pi move fatig posib. Anrejistre lè dòmi ou, sa ou manje, ak aktivite ki ogmante oswa diminye nivo enèji ou.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pa gen Fatig			Fatig Mwayen				Pi Move Fatig Posib			

## Kilè Ou Dwe Konsilte Yon Doktè Pou Fatig?

- Si fatig ou vin pi mal yon sèl kou, vin tèlman mal ke ou paka fonksyone, oswa vini ak feblès nan bra oswa nan janm, wè ak doktè ou pou evalyasyon.
- Wè ak doktè ou si wap reflechi pou touye tèt ou oswa pou fè tèt ou oswa yon lòt moun mal.

## Seri Edikasyon Pasyan an

# Fatig

## Lè ou jere sentòm ou yo, wap:

- Jwi aktivite yo epi wap gen plis enèji
- Jwi fanmi ak zanmi
- Santi mwens presyon ak anksyete
- Pi byen dòmi nan nwit
- Gen yon pi bon kalite lavi

Materyèl edikasyonèl sa a se Palliative Care Project (Pwojè Swen Palyatif), yon patenarya ant Community Care of Brooklyn (Swen Kominotè Brooklyn) ak MJHS Institute for Innovation in Palliative Care (Enstiti MJHS pou Inovasyon nan Swen Palyatif) ki prepare li.