

Sa pou Fè pou Pwoblèm Somèy

What to Do for Sleep Problems – Haitian Creole

Anpil moun ki gen kansè gen pwoblèm pou yo dòmi. Men dòmi se kle pou ou gen bon sante fizik ak sante mantal, epi pou imè ak byennèt ou. Akòz sa, li enpòtan pou gen yon bon abitud dòmi oswa yon bon ijyèn somèy.



Pwoblèm somèy komen pou moun ki gen kansè

- Sansasyon bezwen pou repoze ak dòmi plis
- Ou gen pwoblèm pou dòmi oswa pou rete ap dòmi (ensomni)
- Lè ou dòmi twòp, sa ki ta gen konsekans sou sa ou kapab fè pandan lajounen.
- Lè ou kabicha twòp pandan lajounen, sa ki ta gen konsekans sou somèy ou lannwit.
- Lè ou twò cho oswa twò frèt, sa ki lakòz ou bezwen itilize twalèt, sonanbilism (ou dòmi pandan w ap mache), kochma, oswa laterè nan somèy.

Chanjman dire anpil mwa ak ane apre tretman kansè.

Twoub somèy kapab gen konsekans sou anpil pati nan lavi ou. Sa ta fè li difisil pou ou pou:

- Pran swen tèt ou ak fanmi ou.
- Jwi aktivite sosyal ak pastan yo.



Kisa ki lakòz pwoblèm somèy?

- Sèten operasyon, radyo-terapi, terapi òmonal, oswa lòt medikaman moun itilize pou trete kansè
- Medikaman pou kansè ak maladi ki pa kansè
- Efè segondè kansè, tretman kansè, oswa medikaman, tankou:
 - Fatig
 - Doulè
 - Gwo-gwo enkyetid ak depresyon ki bay

- Enkyetid
- Lafyè
- Kèplen oswa vomisman
- Brili lestomak
- Lakranp nan janm
- Transpirasyon oswa boufe chalè pandan lannwit
- Souf-kout



Konsèy pou fè somèy ou vin pi bon

- Konsève yon journal somèy. Abitud pou swiv somèy ou ak lè ou reveye, ak kabicha yo ta ba ou endis sou sa ki lakòz ou gen pwoblèm somèy. Yon moun ki avèk ou lakay ou oswa pandan lannwit kapab ede ou dekri pwoblèm sa yo tou.
- Ale dòmi epi reveye anmenmtan chak jou.
- Eseye fè egzèsis fizik omwen yon fwa pa jou. Menm yon mache sou yon distans kout ta ede ou.
- Evite kafeyin pandan 6 a 8 èdtan anvan lè pou kouche – si sa gen konsekans sou somèy ou.
- Evite alkòl.
- Itilize yon espas trankil pou repoze anmenmtan chak jou.
- Pran kèk kabicha pou tan kout pandan lajounen (mwens pase inèdtan) pou diminye konsekans lan sou somèy ou pandan lannwit.
- Kenbe dra yo pwòp, byen pliye, epi san okenn rid jan ou kapab.
- Kreye yon abitud pou lè pou kouche, tankou pou fè lekti oswa pou pran yon beny tyèd



Pale avèk ekip swen kansè ou.

Fè ekip swen kansè ou konnen fason ou santi ou. Ekip ou pral poze ou Kesyon sou abitud somèy ou pou eseye epi jwenn sa ki lakòz pwoblèm yo. Yo pral vle konnen

Lè ou remake chanjman yo, avèk kisa ou gen twoub la, oswa aktivite ki fè somèy ou vin grav oswa pi bon. Sa pral ede ekip swen kansè ou jwenn kòz pwoblèm somèy ou epi y ap ede ou vini avèk yon plan pou amelyore somèy ou.



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

