

## Turinys

Nuovargio padariniai.....	7
Nuovargio priežastys.....	9
Nuovargio priežastis - vėžio gydymas.....	10
Nuovargio priežastis - mažakraujystė (anemija).....	12
Valgymo problemos.....	15
Citokinai.....	17
Skausmas.....	18
Kiti vėžio simptomai.....	19
Psichologiniai vėžio padariniai.....	20
Kova su nuovargiu namuose.....	21
Kova su nuovargiu darbe.....	26
Dieta, mankšta ir miegas.....	27
10 punktų planas geresniam poilsiui.....	30
Atsipalaidavimas.....	33
Laiko planavimas.....	35
Psichologinė ir dvasinė pagalba.....	36
Pokalbis su gydytoju ar slaugytoju.....	37
Paciento, jaučiančio nuovargį, globa.....	39
Užrašams.....	40