

Если вам диагностировали рак: краткое руководство

В данном информационном бюллетене мы поговорим о том, чего следует ждать, если вам поставлен диагноз «рак», и куда можно обратиться за помощью и поддержкой. Значение подчеркнутых слов поясняется в конце бюллетеня.

Диагноз «рак» может стать огромным шоком для вас. Он может вызвать массу различных эмоций. Но это не повод впасть в отчаяние. В настоящее время многим удается успешно излечиться от этого заболевания или жить с ним на протяжении многих лет. Вы можете получить поддержку в различных службах или от других людей.

Если у вас возникнут вопросы или вы захотите с кем-нибудь поговорить, можете звонить в Службу поддержки Macmillan Cancer Support по номеру **0808 808 00 00** с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00. У нас также работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Для этого, позвонив нам, достаточно произнести слово «РАШН», что по-английски означает «русский».

У нас есть более подробная информация на русском языке о различных типах рака, способах лечения и жизни с этим диагнозом. Для ее получения посетите веб-сайт macmillan.org.uk/translations или позвоните по номеру **0808 808 00 00**.

Мы разработали более подробный буклет под названием **«Руководство для тех, кому диагностирован рак»**, в котором содержится дополнительная информация по этой теме, однако он доступен только на английском языке.

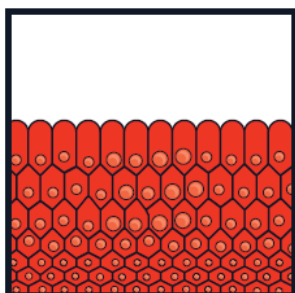
Темы нашего бюллетеня:

- Что такое рак?
- Как может помочь служба Macmillan?
- Что происходит после постановки диагноза?
- Медицинские работники и сотрудники социальной службы, с которыми вы можете взаимодействовать
- Основные способы лечения рака
- Как составляется план лечения?
- Общение с вашей медицинской группой
- Борьба с раком: где получить поддержку?
- Глоссарий (пояснение некоторых терминов)
- Дополнительная информация на русском языке

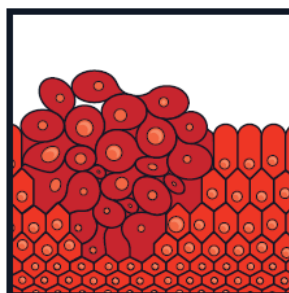
Что такое рак?

Рак зарождается в клетках организма. Клетки — это маленькие структурные элементы, из которых состоят органы и ткани организма. В нормальном состоянии эти клетки упорядоченно делятся, образуя новые клетки. Так наш организм растет, заживляет раны и восстанавливается. Иногда этот процесс нарушается и появляется аномальная клетка. Такая клетка продолжает делиться и создавать новые аномальные клетки. Эти клетки образуют припухлость, которая называется опухолью.

Нормальные клетки



Клетки, образующие опухоль



Не каждая опухоль является раковой. Опухоль, не являющаяся раковой (доброкачественная опухоль), не может распространяться на другие органы и ткани организма. Раковая опухоль (злокачественная опухоль) способна разрастаться на соседние органы и ткани.

Иногда раковые клетки отделяются от изначальной (первичной) раковой опухоли и переносятся через кровь или лимфатическую систему в другие органы. Раковые клетки, перенесенные из первичной опухоли и образовавшие новую опухоль в другой части организма, называются вторичной раковой опухолью.

Как может помочь служба Macmillan?

Служба Macmillan оказывает помощь онкологическим пациентам и их семьям. Мы готовы оказывать поддержку в момент, когда вам диагностирован рак, в процессе лечения и после его окончания. Вы можете получить поддержку несколькими способами:

- **Служба поддержки Macmillan (тел.: 0808 808 00 00).** У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Для этого, позвонив нам, достаточно произнести слово «РАШН», что по-английски означает «русский». Специалисты нашей службы поддержки готовы ответить на вопросы медицинского характера, предоставить информацию о возможных пособиях и льготах, а также поговорить о ваших чувствах. Телефонная служба работает с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00.
- **Веб-сайт Macmillan (macmillan.org.uk).** На нашем веб-сайте размещено множество материалов на английском языке, посвященных вопросам рака и жизни с этим заболеванием. На странице macmillan.org.uk/translations вы также найдете дополнительную информацию на РУССКОМ ЯЗЫКЕ
- **Медсестры Macmillan.** Наши медсестры специализируются на онкологических заболеваниях и паллиативном уходе. Они могут оказать поддержку вам и вашей семье. Воспользоваться услугами медсестры Macmillan можно только по направлению. Такое направление можно получить, обратившись к своему врачу или медсестре или позвонив нам по телефону **0808 808 00 00**. Если в вашем регионе не работают медсестры Macmillan, вас могут направить в другую специализированную службу.
- **Другие специалисты Macmillan в области здравоохранения и социального обеспечения.** У нас работает множество других специалистов по работе с людьми, заболевшими раком, например, диетологов и физиотерапевтов.
- **Информационные центры.** В информационном центре можно пообщаться со специалистом службы поддержки и получить информацию в письменной форме. Чтобы найти ближайший к вам информационный центр, зайдите на нашу веб-страницу macmillan.org.uk/informationcentres или позвоните нам по телефону. В вашей больнице также может работать информационный центр.

- **Местные группы поддержки.** Чтобы найти ближайшую к вам группу поддержки, посетите нашу веб-страницу macmillan.org.uk/supportgroups или позвоните нам по телефону.
- **Онлайн-сообщество Macmillan.** На веб-странице macmillan.org.uk/community вы можете пообщаться с людьми, которые переживают аналогичную с вами ситуацию.

Что происходит после постановки диагноза?

Медицинская группа, которая будет заниматься вашим случаем, обсудит с вами возможные способы лечения, а также поддержку, которая вам, возможно, потребуется. Они пояснят, в чем будет заключаться лечение и когда оно начнется. Вам может потребоваться пройти дополнительное обследование или сдать анализы, чтобы специалисты получили больше данных о вашем заболевании.

Медицинские работники и сотрудники социальной службы, с которыми вы можете взаимодействовать

Онкологическим пациентам приходится общаться с различными медицинскими работниками и сотрудниками социальной службы.

Куратор

Вам назначат куратора и предоставят его контактные данные. Куратор будет являться вашим основным контактным лицом. Он сможет отвечать на ваши вопросы и подсказывать, к кому обращаться в той или иной ситуации.

Многопрофильная группа специалистов

В больнице организацией вашего лечения и ухода будет заниматься многопрофильная группа специалистов. Это группа, состоящая из медицинских работников и сотрудников социальной службы. В ее состав могут входить следующие специалисты:

- **Профильная клиническая медсестра** — медсестра, специализирующаяся на определенном типе рака. Ваша профильная клиническая медсестра может также являться вашим куратором (см. определение выше).
- **Гематолог** — врач, специализирующийся на диагностировании и лечении заболеваний крови, включая разновидности рака, которые изначально поражают кровь.
- **Онколог** — врач, специализирующийся на лечении рака.
- **Врачи и медсестры по паллиативному уходу** — специалисты, которые занимаются лечением симптомов и делают более комфортной жизнь людей с неизлечимыми формами рака.

- **Рентгенолог-терапевт** — специалисты по лучевой терапии.
- **Рентгенолог-диагност** — специалист по рентгеновскому обследованию и анализу.
- **Хирург** — специалист в области хирургии, который проводит хирургические операции.

В зависимости от типа рака в многопрофильную группу могут входить также другие специалисты.

В вашем районе

Когда вы будете находиться дома, другие специалисты также будут помогать осуществлять уход за вами. Они свяжутся с многопрофильной группой, занимающейся вашим лечением. Это следующие специалисты:

- **Врач общей практики (GP)**. Врач общей практики может помочь вам справляться с симптомами и побочными эффектами, а также при необходимости будет направлять вас к соответствующим специалистам. Он может организовать для вас помощь на дому, предоставляемую соответствующими службами, и обсудить с вами любые решения в отношении лечения, которые вам необходимо принимать.
- **Районные и участковые медсестры**. Это медсестры, которые могут посещать вас на дому, чтобы обеспечить необходимый уход, а также поддержать вас и тех, кто ухаживает за вами. Ваш врач общей практики может связаться с такой медсестрой по вашему запросу.
- **Практикующая медсестра**. Иногда в одном кабинете с врачом общей практики работает медсестра. Такая практикующая медсестра может, например, брать кровь на анализ или делать перевязки.

Социальные службы и волонтерские организации

Если вы нуждаетесь в помощи на дому, например, с принятием душа или ванны, надеванием одежды, уборкой или покупками, сообщите об этом врачу общей практики или куратору. Вас могут направить к социальному работнику. Социальный работник может помочь в решении некоторых проблем с повседневными делами, чтобы вы могли вести независимый образ жизни. Также в вашем регионе могут работать другие организации, оказывающие помощь.

Основные способы лечения рака

Цель лечения заключается в устранении раковой опухоли либо в контроле ее развития и смягчении симптомов заболевания.

Способ лечения будет зависеть от типа рака и особенностей вашей ситуации. Вам могут назначить сразу несколько способов лечения. Лечение рака может включать в себя следующие методы:

- **хирургия** — удаление раковой опухоли хирургическим способом;
- **химиотерапия** — назначение препаратов, разрушающих раковые клетки;
- **лучевая терапия** — воздействие на раковые клетки при помощи жесткого рентгеновского излучения;
- **гормональная терапия** — лечение, направленное на изменение гормонального фона в вашем организме, чтобы замедлить или остановить рост раковой опухоли;
- **таргетная терапия (иногда также называется биологической терапией)** — лечение с помощью медицинских препаратов, воздействующих непосредственно на способ роста раковых клеток.

Побочные эффекты

Лечение рака может сопровождаться нежелательными побочными эффектами. Обычно их можно смягчить и контролировать. Медицинская группа предоставит вам соответствующие рекомендации. Большинство побочных эффектов постепенно исчезают по окончании лечения.

Клинические исследования

Вас могут попросить принять участие в клиническом исследовании. В ходе клинических исследований проверяется эффективность новых методов борьбы с раком. Это может быть как испытание нового препарата, так и испытание нового способа лечения.

При наличии подходящих клинических исследований врач обсудит их с вами. Вы можете отказаться от участия в них.

Альтернативная медицина

Существуют другие методики, которые могут улучшить ваше самочувствие, например, медитация или релаксация. Они не лечат заболевание. Любые дополнительные методики, которые вы хотели бы попробовать, необходимо обсуждать с онкологом.

Как составляется план лечения?

Ваша медицинская группа, состоящая из специалистов по вашему типу рака, разработает план лечения. Вам может потребоваться сдать анализы, чтобы специалисты получили больше данных о вашем заболевании. При планировании лечения врачи будут учитывать следующие факторы:

- тип рака;
- размер раковой опухоли и ее разрастание на другие органы;
- ваше общее состояние здоровья;
- общенациональные рекомендации по лечению.

Также важную роль играют ваши личные предпочтения.

Убедитесь в том, что вы понимаете возможные варианты лечения. Ваш врач или медсестра ответят на все ваши вопросы о лечении, чтобы вы полностью поняли все его аспекты. Вам необходимо будет дать врачам разрешение (согласие) на лечение.

Полезно будет приходить на прием к врачу с родственником или другом. Он поможет запомнить то, что вам будут рассказывать. Также можно прийти на прием со списком вопросов, которые вы хотели бы задать. Можете записывать полученные ответы, чтобы лучше их запомнить.

Принятие решения о лечении

Если существует несколько вариантов лечения, вас могут попросить выбрать один из них. Это может оказаться непросто. Поговорите с вашей медицинской группой, чтобы прояснить следующее:

- что подразумевают различные способы лечения;
- какие побочные эффекты может вызвать каждый способ лечения;
- возможные преимущества и недостатки каждого способа лечения.

Медицинская группа предоставит вам время на размышление. Она также может помочь вам принять решение.

Общение с вашей медицинской группой

Период болезни — это беспокойное и сложное время. Вам может быть полезно обсуждать все важные вопросы со своей медицинской группой. Знание того, что и почему происходит, поможет вам почувствовать себя увереннее.

Часто пациенты думают, что персонал больницы слишком занят для того, чтобы отвечать на вопросы. Однако очень важно, чтобы вы понимали, что происходит и как рак и лечение могут повлиять на вас. Персонал поможет вам в этом. Он должен найти время для того, чтобы ответить на ваши вопросы. Если вы не понимаете английскую речь или не очень хорошо говорите по-английски, больница может предоставить вам переводчика.

Возможно, вам будет сложно задавать некоторые вопросы врачу или медсестре, особенно если они носят личный характер. Но медицинская группа всегда готова вам помочь, так как ее специалисты привыкли отвечать на подобные вопросы.

Важно понимать то, что вам говорят. Если вы не все понимаете, попросите врача или медсестру объяснить вам это снова.

Вопросы, которые можно задать медицинской группе

Возможно, будет полезно задать своей медицинской группе следующие вопросы. Некоторые из них могут быть неприменимыми к вашей ситуации.

- Что означает мой диагноз?
- На какой стадии находится раковая опухоль?
- Что будет включать в себя мое лечение?
- В чем заключаются преимущества, риски и побочные эффекты каждого способа лечения?
- Как лечение повлияет на мою повседневную жизнь?
- Насколько эффективным будет лечение?
- С кем я могу поговорить о том, что я чувствую?
- Кому я могу задавать вопросы, которые возникнут у меня в будущем?
- Можно ли учесть мои пожелания, связанные с моими религиозными или духовными убеждениями?

Борьба с раком: где получить поддержку?

Ваши эмоции

Когда вам сообщают о заболевании раком, вас могут переполнять самые разные чувства. Это может быть шок, страх, беспокойство, злость или подавленность. Нельзя сказать, что испытывать те или иные чувства неправильно. Если вы будете рассказывать о своих чувствах, это может принести вам облегчение.

Куда можно обратиться за поддержкой?

- **Служба Macmillan.** Подробнее о том, как мы можем вам помочь, описано на страницах 3 и 4.
- **Психологи.** Психолог поможет вам рассказать о своих чувствах и подскажет, как справляться с эмоциями. Если вы хотели бы обратиться к психологу, сообщите об этом своему онкологу или врачу общей практики.
- **Группы поддержки.** Возможно, вам поможет общение с другими людьми, заболевшими раком. Чтобы узнать о группах поддержки, организованных в вашем регионе, обратитесь к врачу или медсестре или посетите веб-сайт macmillan.org.uk/supportgroups

Финансы, работа и поездки

Если заболевание отражается на вашей работе или финансовом состоянии, служба Macmillan может предложить различные варианты помощи. Чтобы обсудить любые из подобных вопросов, звоните нам по телефону **0808 808 00 00**.

- Мы расскажем вам о пособиях и льготах, на которые у вас есть право, а также поможем вам обратиться за их получением.
- Мы можем помочь вам в вопросах, касающихся ипотечных кредитов, пенсии, страхования, займов и сбережений.
- Мы предоставляем гранты, то есть выплаты, которые помогут вам справиться с дополнительными расходами в связи с раком. Например, у вас могут возрасти расходы на отопление жилья. Заявление по соответствующим вопросам должно быть составлено медицинским специалистом или работником социальной службы.
- Если рак отразился на вашей работе, мы можем дать вам соответствующие рекомендации и информацию.
- Мы также можем предоставить вам информацию, касающуюся поездок во время заболевания.

Физиологические изменения

Иногда рак или его лечение может отразиться на вашем внешнем виде или на функционировании организма. Врач или медсестра могут проконсультировать вас и рассказать о возможных вариантах помощи. Также соответствующую информацию может предоставить служба Macmillan по телефону **0808 808 00 00**.

Религия и духовность

После постановки диагноза «рак» люди нередко обращаются к религии и духовности. Людям с устоявшимися религиозными взглядами это часто очень помогает. Некоторые люди начинают ставить свою веру под сомнение.

Кто-то чувствует себя лучше благодаря молитвам или медитации. Многим помогает знание того, что за них молятся другие.

Даже если вам сложно определиться с тем, во что вы верите, вы можете поговорить с капелланом, пастором, бабушкой, раввином или другим духовным наставником. Духовные или религиозные наставники умеют помогать, и вам, возможно, также станет морально легче.

Оказание поддержки семье, друзьям и людям, ухаживающим за вами

Этот период может также оказаться эмоционально сложным для ваших близких. Наша служба поддержки готова оказать помощь каждому человеку, которого затронул ваш рак, включая друзей и родственников. Они могут обратиться к нам по телефону **0808 808 00 00**. Они также могут обратиться за поддержкой к вашей медицинской группе.

Лицо, обеспечивающее уход, — это человек, бесплатно оказывающий поддержку другу или родственнику, который заболел раком и не может справиться без посторонней помощи. Такой человек может поддерживать вас эмоционально либо помогать в вопросах личной гигиены и в работе по дому. Человек, обеспечивающий уход за вами, также должен получать поддержку. Для этого предусмотрено множество различных служб. С соответствующими вопросами можно обратиться к вашему врачу или медсестре либо позвонить в службу Macmillan по номеру **0808 808 00 00**.

Глоссарий

Пособия и льготы — денежные средства, выплачиваемые государством в целях покрытия некоторых ваших расходов.

Доброкачественная опухоль — опухоль в организме, которая не является раковой и не может распространяться на другие органы и ткани организма.

Клетки — маленькие структурные элементы, из которых состоят органы и ткани организма.

Диагностированный — если вам диагностирован рак, это значит, что врач обнаружил у вас в организме раковую опухоль.

Диагноз — заключение врача о наличии или отсутствии у вас заболевания.

Медицинская группа — группа медицинских работников и специалистов другого профиля, которые будут заниматься вашим лечением.

Лимфатическая система — система сосудов и желез, расположенных по всему организму человека. Это часть иммунной системы. Она отвечает за борьбу с инфекцией и выведение жидкости из тканей и органов.

Куратор — основное контактное лицо. У вас должны иметься контактные данные этого человека. Он сможет отвечать на ваши вопросы и подсказывать, к кому обращаться в той или иной ситуации.

Злокачественная опухоль — раковая опухоль, способная также распространяться на другие органы и ткани организма.

Паллиативный уход — уход за человеком с неизлечимой формой или стадией рака. Он может включать в себя меры, направленные на уменьшение размеров опухоли или на смягчение симптомов заболевания, благодаря чему пациент будет чувствовать себя более комфортно.

Побочные эффекты — нежелательные последствия лечения рака. К ним относятся, например, выпадение волос, тошнота или усталость. Большинство побочных эффектов исчезают по окончании лечения.

Опухоль — группа клеток, которые делятся ненормальным способом. Эти клетки непрерывно размножаются и образуют припухлость.

Дополнительная информация на русском языке

У нас имеется информация на русском языке по следующим темам:

Виды онкологических заболеваний

- Рак молочной железы
- Рак толстого кишечника
- Рак легких
- Рак предстательной железы

Способы лечения

- Химиотерапия
- Лучевая терапия
- Хирургия

Как справляться с раком

- Обращаемся за получением пособий и льгот
- Проблемы с приемом пищи и рак
- Конец жизни
- Хроническая усталость и рак
- Побочные эффекты лечения рака
- Как вы можете помочь себе

Данная информация размещена на веб-сайте macmillan.org.uk/translations

Мы говорим на русском языке

Позвонив по бесплатному номеру службы Macmillan **0808 808 00 00**, вы можете поговорить с нашими специалистами по-русски с помощью переводчика. С нами можно обсудить все, что вас тревожит, включая медицинские вопросы. Для этого, позвонив нам, достаточно произнести слово «РАШН», что по-английски означает «русский».

Мы работаем с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00. Для людей с нарушениями слуха работает текстофон по номеру **0808 808 0121** и система передачи сообщений.

Литература и благодарность

Настоящий информационный бюллетень разработан на основании буклета Macmillan «**Руководство для тех, кому диагностирован рак**». Мы можем прислать вам этот буклет, но он доступен только на английском языке. Информация, содержащаяся в данном бюллетене, также размещена на веб-сайте Macmillan: macmillan.org.uk

Бюллетень составлен и отредактирован информационной рабочей группой Macmillan Cancer Support. Содержание данного буклета проверено соответствующими специалистами и нашим главным медицинским редактором доктором Тимом Айвсоном, онкологом и консультантом Macmillan. Также выражаем признательность онкологическим больным, которые проверяли данное издание.

Вся представленная информация основана на наиболее актуальных имеющихся данных. Более подробную информацию об используемых нами источниках можно получить, обратившись по адресу bookletfeedback@macmillan.org.uk.

MAC15916_RUSSIAN



Дата последней редакции:
декабрь 2015 г.

Следующее переиздание
запланировано на 2018 г.

If you're diagnosed with cancer – a quick guide

This information is about what to expect when you find out you have cancer and where to get help and support. Underlined words are explained in the glossary at the end.

Being diagnosed with cancer can be a huge shock. You may be feeling lots of different emotions. But it doesn't mean you have to give up hope. Many people are now treated successfully or able to live with cancer for many years. There are lots of people and services that can support you.

If you have any questions or want someone to talk to, you can call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in another language. Just tell us, in English, the language you want to use.

We have more information in other languages about different types of cancer, treatments and living with cancer. Visit macmillan.org.uk/translations or call us on **0808 808 00 00**.

We have a longer booklet called **The cancer guide** that you might find helpful, but this is only available in English.

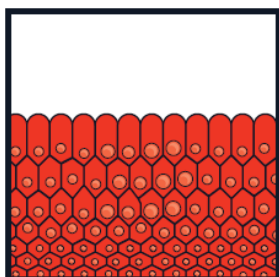
This information is about:

- What is cancer?
- How Macmillan can help
- What happens after diagnosis?
- Health and social care professionals you might meet
- The main cancer treatments
- How treatment is planned
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer – where to get support
- Glossary (explanation of words)
- More information in other languages

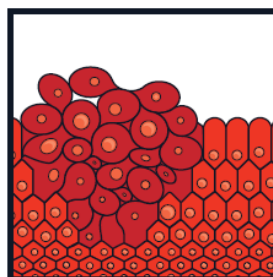
What is cancer?

Cancer starts in our body's cells. Cells are tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. Usually, these cells split (divide) to make new cells in a controlled way. This is how our bodies grow, heal and repair. Sometimes, this goes wrong and the cell becomes abnormal. The abnormal cell keeps dividing and making more and more abnormal cells. These cells form a lump called a tumour.

Normal cells



Cells forming a tumour



Not all lumps are cancer. A lump that is not cancer (benign) cannot spread to anywhere else in the body. A lump that is cancer (malignant) can grow into surrounding areas of the body.

Cancer cells sometimes break away from the first (primary) cancer and travel through the blood or lymphatic system to other parts of the body. Cancer cells that spread and develop into a tumour somewhere else in the body are called a secondary cancer.

How Macmillan can help

Macmillan is here to help you and your family. We will support you from the moment you're diagnosed, through your treatment and beyond. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. Our specialists can answer medical questions, give information about financial support or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **Macmillan nurses.** Our nurses are specialists in cancer and palliative care. They can give support to you and your family. To get a Macmillan nurse, you need to be referred. Ask your doctor or nurse about getting one, or call us on **0808 808 00 00**. If there isn't a Macmillan nurse in your area, you can still be referred to other specialist services.

- **Other Macmillan health and social care professionals.** We have lots of other professionals that help people with cancer, for example dietitians and physiotherapists.
- **Information centres.** At an information centre, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can talk to other people in similar situations at macmillan.org.uk/community

What happens after diagnosis?

Your healthcare team should talk to you about your treatment options and about any support you might need. They will give you an idea of what your treatment will involve and when it can start. You may need to have some more tests or scans to find out more about the cancer.

Health and social care professionals you might meet

When you have cancer, you may meet lots of different health and social care professionals.

Key worker

You should have a key worker and be given their contact details. Your key worker is your main point of contact. They can answer your questions and tell you who can help with different things.

Hospital team (MDT)

At hospital, a multidisciplinary team (MDT) will manage your treatment and care. This is a group of health and social care professionals. The group might include some or all of these roles:

- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who is an expert in a particular type of cancer. Your CNS might be your key worker (see above).
- **Haematologist** – a doctor who is an expert in diagnosing and treating blood disorders, including cancers that start in the blood.
- **Oncologist** – a doctor who is an expert in treating cancer.
- **Palliative care doctors and nurses** – experts in treating symptoms and making someone more comfortable when the cancer can't be cured.

- **Radiographer (therapeutic)** – an expert in giving radiotherapy.
- **Radiologist** – an expert in x-rays and scans.
- **Surgeon** – a doctor who is an expert in surgery and does operations.

There may be other people in the MDT depending on the type of cancer you have.

In your local area

There are other professionals who can help look after you while you're at home. They will be in contact with your hospital team. They include:

- **GP** – Your GP can help you manage symptoms and side effects and arrange for you to see any specialists if needed. They can arrange services to help you at home and talk to you about any treatment decisions you need to make.
- **Community and district nurses** – These nurses can visit you at home and give care and support to you and anyone looking after you. Your GP can contact them for you.
- **Practice nurse** – Some GP practices have nurses who work alongside the GP. A practice nurse might do things like take blood tests or put dressings on wounds.

Social services and voluntary organisations

If you need help at home, for example with washing, dressing, cleaning or shopping, speak to your GP or key worker. They may refer you to a social worker. A social worker can help with problems in the home to help someone live independently. There may also be other organisations in your area that could help.

The main cancer treatments

The aim of treatment is to cure the cancer, or to control it and relieve any symptoms.

The type of treatment you have will depend on the type of cancer and your situation. You may have more than one treatment. Cancer treatments can include:

- **surgery** – the cancer is removed in an operation
- **chemotherapy** – drugs are given to destroy cancer cells
- **radiotherapy** – high-energy x-rays are used to destroy cancer cells
- **hormonal therapy** – treatment changes the hormones in your body, which can slow down the cancer or stop it from growing
- **targeted therapy** (sometimes called biological therapy) – drugs are given that target the way cancer cells grow.

Clinical trials

You may be asked to take part in a clinical trial. Clinical trials test new treatments to see if they are more effective than current treatments. A trial might involve testing a new drug or testing a new way of giving treatment.

If there are any trials that you can take part in, your doctor will talk to you about them. You can choose not to take part in a trial.

Side effects

Cancer treatments can cause unwanted side effects. These can often be reduced and managed. Your healthcare team will give you advice. Most side effects gradually go away after treatment finishes.

Complementary therapies

There are other therapies that may help you feel better, such as meditation or relaxation. These therapies do not treat cancer. You should always tell your cancer doctor about any other therapies you want to use.

How treatment is planned

Your healthcare team, who are experts in your type of cancer, will plan your treatment. You may need to have tests to find out more about the cancer before treatment starts. When planning your treatment, the doctors will look at:

- the type of cancer you have
- the size of the cancer and whether it has spread
- your general health
- national treatment guidelines.

Your personal preferences are also important.

Make sure you understand the treatment options. Your doctor or nurse should answer any questions you have about the treatment, until you're happy that you understand everything. You will need to give permission (consent) for the doctors to give you the treatment.

It might help to take a relative or friend to appointments with you. They can help you remember what was said. It might also help to take a list of questions that you want to ask and take it to your appointment. You can write down the answers so you remember them.

Making decisions about treatment

There might be more than one possible treatment, so you might be asked to choose between them. You might find this difficult. Talk to your healthcare team to find out:

- what the different treatments will involve
- what the possible side effects of each treatment are
- what the possible advantages and disadvantages of each treatment are.

Your healthcare team will give you time to choose. They can also help you with the decision.

Talking to your healthcare team

Having cancer can be a worrying and confusing time. Talking to your healthcare team can help. Many people feel better and more in control when they know what is happening to them and why.

People often feel that hospital staff are too busy to answer their questions. But it's important for you to understand what's happening and how the cancer and its treatment might affect you. The staff are there to help you. They should make time for your questions. If you don't understand or speak English well, the hospital can arrange an interpreter for you.

You might find some questions difficult to ask your doctor or nurse, especially if they are about personal issues. But your healthcare team are there to help and they are used to answering these questions.

It is important that you understand what you are told. If you don't, ask the doctor or nurse to explain again.

Questions to ask your healthcare team

Here are some questions you may want to ask your healthcare team. They may not all be relevant for you.

- What does my diagnosis mean?
- How advanced is the cancer?
- What will my treatment involve?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- How will the treatment affect my daily life?
- How effective will treatment be?
- Who can I talk to about how I'm feeling?

- Who can I speak to if I think of questions later?
- I have religious or spiritual wishes – will these be met?

Coping with cancer – where to get support

Your emotions

It's common to feel overwhelmed by different feelings when you're told you have cancer. You may feel shocked, scared, worried, angry or depressed. There is no right or wrong way to feel. Talking about how you feel can often help.

Where to get support:

- **Macmillan** – See pages 2 to 3 for all the ways we can help.
- **Counsellors** – A counsellor can help you talk about and find ways to deal with your emotions in a confidential space. Ask your cancer doctor or GP if you'd like counselling.
- **Support groups** – Talking to other people who have cancer may help. Ask your doctor or nurse about groups in your area, or visit macmillan.org.uk/supportgroups

Money, work and travel

There are many ways Macmillan can help if cancer has affected your job or finances. Call us on **0808 808 00 00** to talk about any of these issues.

- We can tell you about benefits you might be entitled to and help you apply for them.
- We can help you with questions about mortgages, pensions, insurance, borrowing and savings.
- We provide grants – payments to help you cope with extra costs caused by cancer. For example, you might be spending more money on your heating bills. A health or social care professional needs to apply for you.
- We can give you information and advice if cancer has affected your work.
- We can give you information about travelling if you have cancer.

Physical changes

Sometimes, cancer or cancer treatments can affect the way your body looks or works. Your doctor or nurse can give you advice about this and the help available. We can also give you information – call us on **0808 808 00 00**.

Religion and spirituality

After a cancer diagnosis, some people become more aware of religious beliefs or spiritual feelings. People with a strong religious faith often find this very helpful. Other people may question their faith.

Some people find comfort in prayer or meditation. Many people find it helpful knowing that other people are praying for them.

You can talk to a chaplain, minister, priest, rabbi or other religious leader even if you're not sure about what you believe. Spiritual and religious leaders are used to helping, and you may find peace of mind.

Support for family, friends and carers

People close to you may also have difficult emotions at this time. Our cancer support specialists are here to help everyone affected by cancer, including your relatives and friends. They can call us on **0808 808 00 00**. They can also talk to your healthcare team for support.

A **carer** is someone who gives unpaid support to a relative or friend with cancer who couldn't manage without this help. They might help with personal care, give emotional support or help with housework. If someone is helping to look after you, it's important they get support too. There is lots of help available for them.

They should talk to your doctor or nurse about this, or call Macmillan on **0808 808 00 00**.

Glossary

Benefits – Money paid to you by the government to help you with costs.

Benign – A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.

Cells – The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.

Diagnosed – If you are diagnosed with cancer, it means your doctor has found that you have cancer.

Diagnosis – A diagnosis is when your doctor finds out whether you have an illness or not.

Healthcare team – The team of medical experts and other professionals that will look after you.

Lymphatic system – A network of tubes and glands throughout the body. It is part of the immune system. The system fights infections and drains fluid out of our tissue and organs.

Key worker – This person is your main point of contact. You should have their contact details. They can answer your questions and tell you who can help with different things.

Malignant – A lump in the body that is cancer and can spread around the body.

Palliative care – Care given to someone with a cancer that can't be cured. . This may include treatment to shrink the cancer or to reduce symptoms and make someone more comfortable.

Side effects – Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.

Tumour – A tumour is a group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

More information in other languages

We have information in other languages about these topics:

Types of cancer

- Breast cancer
- Large bowel cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

Coping with cancer

- Claiming benefits
- Eating problems and cancer
- End of life
- Fatigue and cancer
- Side effects of cancer treatment
- What you can do to help yourself

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

Speak to us in another language

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in your own language through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just tell us, in English, the language you want to use.

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm. If you have problems hearing you can use textphone **0808 808 0121** or Text Relay.

References and thanks

The information in this fact sheet is based on the Macmillan booklet **The cancer guide**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English. Information in this fact sheet also comes from the Macmillan website, **macmillan.org.uk**

All of this information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been reviewed by relevant experts and approved by our medical editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

MAC15916



Content reviewed: December 2015

Next planned review: 2018