

## Jeśli zdiagnozowano raka – krótki poradnik

Niniejsza broszura zawiera informacje o tym, czego należy się spodziewać po rozpoznaniu nowotworu złośliwego (raka) oraz gdzie otrzymać pomoc i wsparcie.

Znaczenie wszystkich podkreślonych pojęć zostało wyjaśnione w wykazie na końcu broszury. Wykaz pojęć obejmuje także ich wymowę w języku angielskim.

Zdiagnozowanie "raka" może wywołać duży szok. Można odczuwać wiele różnych emocji. Nie znaczy to jednak, że należy się pozbyć wszelkiej nadziei. Obecnie wiele osób udaje się wyleczyć, a inne żyją z nowotworem przez wiele lat. Istnieje wiele osób i usług, które mogą pomóc.

Odpowiedzi na wszelkie pytania dotyczące przedstawionych tutaj informacji można uzyskać od lekarza lub pielęgniarki w szpitalu, w którym odbywa się leczenie.

Można także zadzwonić do organizacji Macmillan Cancer Support pod darmowy numer telefonu **0808 808 00 00**, 7 dni w tygodniu, w godzinach od 8.00 do 20.00. Dostępna jest pomoc tłumaczy, więc można skontaktować się z nami w swoim języku ojczystym. Po połączeniu się z naszą linią należy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się kontynuować rozmowę (należy powiedzieć „połysz”).

Więcej informacji na temat chorób nowotworowych w języku polskim znajduje się na stronie: [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).

Dysponujemy bardziej obszerną książeczką zatytułowaną **Przewodnik dla osób chorych na raka**, która może okazać się pomocna; jednak jest dostępna wyłącznie w języku angielskim.

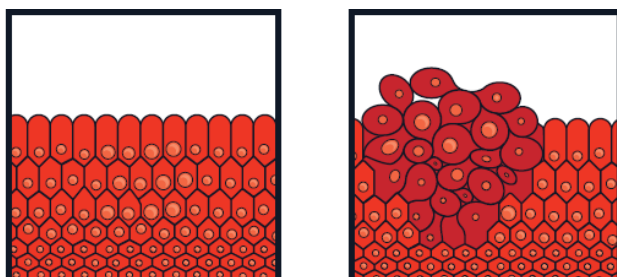
## **Niniejsza broszura zawiera informacje na następujące tematy:**

- Czym jest rak?
- Co dzieje się po postawieniu diagnozy?
- Pracownicy służby zdrowia i opieki społecznej, z którymi pacjent może mieć kontakt
- Planowanie leczenia
- Główne metody leczenia przeciwnowotworowego
- Rozmowa z zespołem opieki medycznej
- Sposoby radzenia sobie z nowotworem złośliwym – gdzie uzyskać wsparcie?
- Jak organizacja Macmillan może pomóc?
- Wykaz pojęć
- Więcej informacji w języku polskim
- Źródła i podziękowania

## Czym jest rak?

Rak zaczyna rozwijać się w komórkach naszego organizmu. Komórki to małe cegiełki, z których zbudowane są narządy i tkanki naszego ciała. Zazwyczaj komórki te dzielą (namnażają) się w celu wytworzenia nowych komórek w kontrolowany sposób. Dzięki temu ciało rośnie, zdrowieje i regeneruje się. Czasami proces ten wymyka się spod kontroli, w wyniku czego powstają nieprawidłowe komórki. Nieprawidłowe komórki namnażają się, wytwarzając coraz więcej takich komórek. Komórki te formują grudkę nazywaną guzem.

### Prawidłowe komórki Komórki tworzące guz



Nie wszystkie guzy to nowotwory złośliwe (niektóre rodzaje nowotworów złośliwych nazywane są „rakiem”). Guz, który nie jest nowotworem złośliwym, nazywamy łagodnym – nie może się on rozprzestrzenić na inne części ciała.

Guz nowotworowy (złośliwy) może rozrastać się na otaczające go obszary organizmu. Niekiedy komórki nowotworowe przemieszczają się z miejsca, w którym pojawiły się po raz pierwszy (tzw. ognisko pierwotne) do innych części ciała. Mogą to robić za pośrednictwem układu krwionośnego lub limfatycznego. Mogą one rozwinąć się, przybierając postać guza, w dowolnym miejscu organizmu. Takie zjawisko nazywa się rakiem wtórnym.

## Co dzieje się po postawieniu diagnozy?

Zespół opieki medycznej powinien omówić z pacjentem dostępne opcje leczenia i formy wsparcia, które mogą być potrzebne. Specjaliści wytłumaczą, co się będzie wiązać z daną metodą leczenia i kiedy można ją rozpocząć. W celu uzyskania szczegółowych informacji na temat nowotworu złośliwego konieczne może być wykonanie dodatkowych badań obrazowych i laboratoryjnych.

## Pracownicy służby zdrowia i opieki społecznej, z którymi pacjent może mieć kontakt

W wypadku zachorowania na nowotwór złośliwy pacjent może mieć do czynienia z wieloma różnymi specjalistami z zakresu opieki zdrowotnej i społecznej.

### Pracownik kluczowy

Każdy pacjent powinien mieć wyznaczonego tzw. kluczowego pracownika i otrzymać jego dane kontaktowe. Pracownik kluczowy jest główną osobą kontaktową dla pacjenta. Odpowie on na wszelkie pytania i powie, gdzie zwrócić się po pomoc w konkretnej sytuacji.

### W okolicy miejsca zamieszkania

Są też inni specjaliści, którzy zapewniają opiekę nad pacjentem, gdy przebywa on w domu. Pozostają oni w kontakcie z zespołem szpitalnym. Są to:

- **GP (lekarz pierwszego kontaktu / lekarz rodzinny)** – lekarz zajmujący się opieką medyczną nad pacjentem, kiedy ten znajduje się w domu. Może on pomóc w kontrolowaniu objawów oraz skutków ubocznych leczenia oraz umówić konsultację z innymi specjalistami, jeśli zachodzi taka potrzeba. Może również zorganizować różne świadczenia medyczne w domu i porozmawiać z pacjentem o wszelkich decyzjach dotyczących leczenia, jakie należy podjąć.
- **Pielęgniarki środowiskowe i rejonowe** – pielęgniarki odwiedzają pacjenta w domu i świadczą opiekę oraz wspierają go i jego opiekunów. Lekarz pierwszego kontaktu może kontaktować się z nimi w imieniu pacjenta.
- **Pielęgniarki praktyki** – w niektórych praktykach lekarza pierwszego kontaktu pracują także pielęgniarki. Pielęgniarka praktyki może między innymi pobierać krew do badań czy opatrywać rany.

### Zespół szpitalny (multidyscyplinarny)

W szpitalu zespół multidyscyplinarny (MDT) będzie prowadzić leczenie i sprawować opiekę nad pacjentem. Jego członkami są specjaliści opieki zdrowotnej i społecznej. W grupie tej mogą znajdować się niektóre lub wszystkie osoby wymienione poniżej:

- **Chirurg** – lekarz, który przeprowadza operacje.
- **Onkolog** – lekarz specjalizujący się w leczeniu nowotworów.
- **Hematolog** – lekarz specjalizujący się w leczeniu chorób krwi.
- **Radiolog** – lekarz, który jest wyszkolony w interpretacji zdjęć rentgenowskich oraz wyników innych badań obrazowych.

- **Specjalistyczna pielęgniarka kliniczna (CNS)** – pielęgniarka, która specjalizuje się w określonej chorobie. Pielęgniarka CNS może pełnić funkcję kluczowego pracownika (patrz powyżej).
- **Specjalista medycyny paliatywnej** – lekarz, który specjalizuje się w pomocy osobom walczącym z objawami nowotworu złośliwego.

Zespół multidyscyplinarny (MDT) może składać się jeszcze z innych osób, w zależności od rodzaju nowotworu złośliwego, na jaki choruje pacjent.

### **Opieka społeczna i organizacje wolontariackie**

Jeśli potrzebna jest pomoc w domu, na przykład przy myciu, ubieraniu się, sprzątaniu czy zakupach, należy porozmawiać ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub kluczowym pracownikiem. Mogą oni skierować pacjenta do pracownika opieki społecznej. Pracownik opieki społecznej może pomóc w praktycznych i finansowych problemach. W okolicy mogą działać inne organizacje, które również mogą pomóc.

## **Planowanie leczenia**

Zespół opieki medycznej, który składa się z osób wyspecjalizowanych w leczeniu danego rodzaju raka, zaplanuje leczenie pacjenta. W celu uzyskania szczegółowych informacji na temat nowotworu konieczne może być wykonanie badań przed rozpoczęciem leczenia. Przy planowaniu leczenia lekarze uwzględniają:

- rodzaj raka, jaki występuje u pacjenta
- wielkość guza oraz to, czy się rozprzestrzenił
- ogólny stan zdrowia pacjenta
- krajowe wytyczne w zakresie leczenia.

Ważne są również indywidualne preferencje pacjenta.

Należy udzielić lekarzom pozwolenia (podpisać zgodę) na zastosowanie leczenia.

Należy upewnić się, że opcje leczenia są zrozumiałe. Lekarz lub pielęgniarka powinni udzielić odpowiedzi na wszelkie pytania pacjenta dotyczące leczenia. Leczenie nowotworu może być skomplikowane; dlatego pytania na jego temat można zadawać wiele razy. Warto, aby na wizytach lekarskich towarzyszył pacjentowi krewny lub przyjaciel. Pomogą oni zapamiętać, co zostało powiedziane. Pomocne może być również przygotowanie listy pytań, które pacjent chce zadać i zabranie jej na wizytę. Można zapisać odpowiedzi, aby móc je później sprawdzić.

## Wybór sposobu leczenia

Może być dostępnych kilka metod leczenia i wówczas pacjent zostaje poproszony o wybranie jednej z nich. Taki wybór może być trudny. Należy porozmawiać z zespołem opieki medycznej, aby dowiedzieć się:

- na czym polegają różne metody leczenia
- jakie są możliwe skutki uboczne każdej metody leczenia
- jakie są potencjalne wady i zalety każdej z tych metod.

Zespół opieki medycznej daje pacjentowi czas na dokonanie wyboru. Może również pomóc w podjęciu decyzji.

## Główne metody leczenia przeciwnowotworowego

Celem leczenia jest wyleczenie nowotworu złośliwego lub uzyskanie nad nim kontroli oraz złagodzenie jego objawów.

Metoda leczenia będzie zależeć od rodzaju nowotworu i indywidualnej sytuacji pacjenta. Może zostać zastosowana więcej niż jedna metoda leczenia. Metody leczenia nowotworu złośliwego to:

- **operacja chirurgiczna** – nowotwór zostaje usunięty podczas operacji
- **radioterapia** – stosowanie promieni rentgenowskich o dużej energii w celu zniszczenia komórek nowotworowych
- **chemioterapia** – podawanie leków, które niszczą komórki nowotworowe
- **terapię hormonalne** – podawanie leków, które zmieniają aktywność hormonów w organizmie, co może spowolnić lub zatrzymać rozwój nowotworu
- **terapię celowane** – podawanie leków, które zakłócają proces namnażania się komórek nowotworowych.

## Badania kliniczne

Pacjent może zostać poproszony o wzięcie udziału w badaniach klinicznych. W badaniach klinicznych analizuje się nowe metody leczenia w celu stwierdzenia, czy są one bardziej skuteczne niż metody dostępne obecnie. Badania kliniczne mogą polegać na testowaniu nowego leku lub nowego sposobu podawania leków.

Jeśli prowadzone są badania kliniczne, w których pacjent mógłby wziąć udział, lekarz poinformuje go o takiej możliwości. Można odmówić udziału w badaniach klinicznych.

## Skutki uboczne

Leczenie przeciwnowotworowe może powodować skutki uboczne. Często można je złagodzić i kontrolować. Zespół opieki zdrowotnej udzieli porad w tym zakresie. Większość skutków ubocznych stopniowo ustępuje po zakończeniu leczenia.

## Rozmowa z zespołem opieki medycznej

Okres walki z chorobą nowotworową to niepokojący i problematyczny czas. Rozmowa z zespołem opieki medycznej może pomóc. Wiele osób czuje się lepiej i pewniej, gdy wie, co się z nimi dzieje i dlaczego.

Często ma się wrażenie, że personel szpitalny jest zbyt zajęty, aby odpowiadać na pytania pacjentów. Ważne jest jednak, aby rozumieć, co się dzieje i w jaki sposób nowotwór i leczenie przeciwnowotworowe mogą wpływać na życie pacjenta. Personel jest po to, aby pacjentowi pomóc. Personel powinien chętnie poświęcić czas, aby odpowiedzieć na pytania. Jeśli pacjent nie mówi dobrze po angielsku lub nie rozumie tego języka, szpital może zapewnić mu pośrednictwo tłumacza.

Być może niektóre pytania będzie trudno zadać lekarzowi lub pielęgniarce, zwłaszcza jeśli dotyczą one problemów osobistych. Jednakże zespół opieki medycznej jest po to, aby pomóc pacjentowi, a jego członkowie są przyzwyczajeni do udzielania odpowiedzi na takie pytania.

Ważne jest, aby pacjent rozumiał, co się do niego mówi. Jeśli coś jest niejasne, należy poprosić lekarza lub pielęgniarkę o wyjaśnienie.

## Pytania do zespołu opieki medycznej

Oto kilka pytań, które być może pacjent zechce zadać zespołowi opieki medycznej. Nie wszystkie są istotne dla każdego pacjenta.

- Co oznacza postawiona mi diagnoza?
- Jak zaawansowany jest nowotwór?
- Na czym będzie polegało leczenie?
- Jakie są korzyści, zagrożenia i skutki uboczne każdej z proponowanych metod leczenia?
- W jaki sposób leczenie wpłynie na moje codzienne życie?
- Na ile skuteczne będzie leczenie?
- Z kim mogę porozmawiać o tym, jak się czuję?
- Z kim mogę porozmawiać, jeśli później przyjdą mi do głowy inne pytania?
- Mam życzenia związane ze sferą religijną lub duchową – czy zostaną uwzględnione?

## Sposoby radzenia sobie z nowotworem złośliwym – gdzie uzyskać wsparcie?

### Samopoczucie emocjonalne

Gdy osoba dowiaduje się, że ma nowotwór, często czuje się przytłoczona różnymi uczuciami. Może być to szok, strach, zmartwienie, złość lub depresja. W takiej sytuacji żadne emocje nie są ani właściwe, ani niewłaściwe. Często pomoc może rozmowa o swoim samopoczuciu.

Gdzie uzyskać pomoc?

- **Organizacja Macmillan** – Rozdział **Jak organizacja Macmillan może pomóc pacjentowi** poniżej przedstawia wszystkie sposoby, dzięki którym organizacja Macmillan może pomóc pacjentowi.
- **Psychoterapeuci** – terapeuta może pomóc pacjentowi porozmawiać o jego emocjach i poradzić sobie z nimi w pełnym zaufania środowisku. Jeśli pacjent chce skorzystać z pomocy psychoterapeuty, należy poprosić o to lekarza pierwszego kontaktu lub onkologa.
- **Grupy wsparcia** – rozmowa z innymi osobami chorymi na nowotwór również może pomóc. Warto zapytać lekarza lub pielęgniarkę o grupy działające w okolicy zamieszkania pacjenta lub wejść na stronę internetową **macmillan.org.uk/supportgroups**.

### Finanse, praca i dojazdy

Istnieje wiele sposobów, w jakie organizacja Macmillan może pomóc, jeśli choroba nowotworowa wpływa na sytuację zawodową lub finansową pacjenta. Wystarczy zadzwonić do nas pod numer 0808 808 00 00, aby porozmawiać o tych problemach.

- Możemy opowiedzieć o zasiłkach, jakie mogą przysługiwać pacjentowi, i pomóc w ubieganiu się o nie.
- Możemy również pomóc przy pytaniach związanych z kredytami hipotecznymi, emeryturami, ubezpieczeniem, pożyczkami i oszczędnościami.
- Przyznajemy dotacje – pomoc finansową na pokrycie dodatkowych kosztów wiążących się z chorobą nowotworową.
- Środki te mogą zostać wykorzystane na przykład na pokrycie rachunków za ogrzewanie. W imieniu pacjenta powinien wnioskować o nie pracownik opieki zdrowotnej lub społecznej.
- Jeśli choroba nowotworowa wpływa na sytuację zawodową, służymy radą i informacją.
- Możemy udzielić informacji na temat dojazdów w wypadku osób chorych na nowotwór.



## **Zmiany fizyczne**

Czasami nowotwór lub leczenie przeciwnowotworowe może wpłynąć na wygląd lub funkcjonowanie organizmu. Lekarz lub pielęgniarka udzieli porad w tym zakresie i poinformują o tym, co może pomóc. My również możemy udzielić informacji – prosimy zadzwonić pod numer **0808 808 00 00**.

## **Terapie uzupełniające**

Istnieją inne terapie, które mogą pomóc w poprawie samopoczucia, na przykład medytacja czy relaksacja. Terapie te nie leczą nowotworu. Należy zawsze poinformować swojego onkologa o chęci zastosowania jakichkolwiek innych terapii.

## **Religia i duchowość**

Po zdiagnozowaniu nowotworu złośliwego niektóre osoby zaczynają być bardziej świadome swojej wiary i uczuć religijnych. Osoby o silnej wierze często czerpią z niej duże wsparcie. Inne mogą podważać swoją wiarę.

Niektórym osobom ukojenie przynosi modlitwa lub medytacja. Dla wielu bardzo pomocna jest także świadomość, że inne osoby modlą się za nich.

W wypadku wątpliwości dotyczących wiary warto porozmawiać z kapłanem, pastorem, księdzem, rabinem lub innym przywódcą duchowym. Przywódcy duchowi i religijni często towarzyszą ludziom w takich sytuacjach i mogą pomóc odzyskać spokój ducha.

## **Wsparcie dla rodziny, przyjaciół i opiekunów**

Osoby z najbliższego otoczenia pacjenta również mogą w tym czasie doświadczać trudnych emocji. Nasi specjaliści z zakresu chorób onkologicznych chętnie pomogą każdej osobie chorej na nowotwór, w tym jej krewnym i przyjaciołom. Mogą one zadzwonić do nas pod numer **0808 808 00 00**. Mogą również porozmawiać z zespołem opieki medycznej opiekującym się pacjentem, aby uzyskać wsparcie.

Opiekun to osoba, która udziela nieodpłatnie wsparcia krewnemu lub przyjacielowi choremu na nowotwór, który nie poradziłby sobie bez tej pomocy. Może pomagać przy czynnościach osobistych, udzielać wsparcia emocjonalnego i pomagać przy obowiązkach domowych. Jeśli ktoś opiekuje się pacjentem, ważne jest, aby ta osoba również miała wsparcie. Istnieje wiele źródeł pomocy dla opiekunów. Powinni oni porozmawiać na ten temat z lekarzem lub pielęgniarką opiekującą się pacjentem lub zadzwonić do organizacji Macmillan pod numer **0808 808 00 00**.

## Jak organizacja Macmillan może pomóc?

Organizacja Macmillan istnieje po to, aby pomagać osobom chorym i ich rodzinom. Wsparcie oferują:

- **Telefoniczna linia wsparcia organizacji Macmillan (0808 808 00 00).** Dostępna jest pomoc tłumaczy, więc można skontaktować się z nami w swoim języku ojczystym. Wystarczy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się rozmawiać. Możemy odpowiedzieć na pytania medyczne, podać informacje na temat pomocy finansowej lub porozmawiać o odczuciach związanych z chorobą. Nasza linia telefoniczna jest czynna 7 dni w tygodniu, w godzinach od 8.00 do 20.00.
- **Witryna internetowa organizacji Macmillan ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** W naszej witrynie znajduje się wiele informacji w języku angielskim na temat nowotworów złośliwych i życia z nowotworem. Więcej informacji w innych językach znajduje się na stronie: [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).
- **Informacje i wsparcie.** W ośrodku informacji i wsparcia można porozmawiać ze specjalistą w zakresie chorób onkologicznych i otrzymać broszury informacyjne. Najbliższe ośrodki można znaleźć na stronie: [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) lub dzwoniąc pod nasz numer. Ośrodki znajdują się też w niektórych szpitalach.
- **Lokalne grupy wsparcia** – w grupie wsparcia można porozmawiać z innymi osobami zmagającymi się z chorobą nowotworową. Grupę działającą w pobliżu można znaleźć na stronie: [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) lub dzwoniąc pod nasz numer.
- **Spoleczność internetowa Macmillan** – można także porozmawiać z innymi osobami chorującymi na nowotwór na stronie: [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community).

## Wykaz pojęć

Pojęcie (język docelowy)	W języku angielskim	Wymowa w języku angielskim (transliteracja wyrazu w języku angielskim)	Znaczenie
Guz	Tumour	[tumer]	Guz to grupa komórek, które namnażają się w nieprawidłowy sposób. Nieprawidłowe komórki namnażają się i tworzą guz.
Komórki	Cells	[cels]	Małe bloczki, które tworzą organy i tkanki ciała.
Łagodny	Benign	[binajn]	Guz nowotworowy, który nie jest nowotworem złośliwym i nie może rozprzestrzeniać się w organizmie.
Opieka paliatywna	Palliative care	[peliejtiw ker]	Opieka nad osobą, u której nowotwór jest nieuleczalny. Może to obejmować leczenie mające na celu zmniejszenie guza nowotworowego lub złagodzenie objawów choroby i poprawę jakości życia pacjenta.
Pracownik kluczowy:	Key worker	[ki łorker]	To główna osoba kontaktowa dla pacjenta. Pacjent powinien otrzymać jej dane kontaktowe. Odpowie on na wszelkie pytania i wskaże, gdzie zwrócić się po pomoc w konkretnej sytuacji.

Rozpoznanie/diagnoza	Diagnosis	[dajenozis]	Rozpoznanie/diagnoza to stan, kiedy lekarz znajduje odpowiedź na pytanie, jaka choroba lub problem jest przyczyną objawów pacjenta.
Rozpoznany/zdiagnozowany	Diagnosed	[dajegnozed]	Jeśli rozpoznano/zdiagnozowano nowotwór złośliwy, oznacza to, że lekarz stwierdził jego obecność w organizmie.
Skutki uboczne	Side effects	[sajd ifekts]	Niepożądane skutki leczenia nowotworu. Na przykład utrata włosów, nudności lub zmęczenie. Większość skutków ubocznych ustępuje po zakończeniu leczenia.
Układ limfatyczny (chłonny)	Lymphatic system	[limfatik sistem]	Sieć naczyń i gruczołów znajdująca się w całym organizmie. Stanowi część układu immunologicznego (odpornościowego). Walczy z infekcjami i odprowadza płyny z tkanek i narządów.
Zasiłki	Benefits	[benefits]	Środki wypłacane przez rząd jako pomoc w pokryciu kosztów ponoszonych przez pacjenta.
Zespół opieki medycznej	Healthcare team	[helfker tim]	Jest to zespół lekarzy, pielęgniarek oraz innych specjalistów, którzy opiekują się pacjentem.
Złośliwy	Malignant	[melignant]	Guz nowotworowy, który może rozprzestrzeniać się w organizmie.

## Więcej informacji w języku polskim

Dysponujemy informacjami w języku polskim na następujące tematy:

<b>Rodzaje nowotworów</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rak piersi</li><li>• Rak jelita grubego</li><li>• Rak płuca</li><li>• Rak prostaty (gruczołu krokowego, stercza)</li></ul> <b>Metody leczenia</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemioterapia</li><li>• Radioterapia</li><li>• Leczenie chirurgiczne</li></ul>	<b>Sposoby radzenia sobie z rakiem</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeśli zdiagnozowano raka – krótki poradnik</li><li>• Zasiłki socjalne</li><li>• Problemy żywieniowe a nowotwory</li><li>• U schyłku życia</li><li>• Wsparcie finansowe – zasiłki</li><li>• Wsparcie finansowe – pomoc w pokrywaniu kosztów</li><li>• Zdrowe żywienie</li><li>• Zmęczenie (uczucie wyczerpania) a nowotwór</li><li>• Skutki uboczne leczenia nowotworu</li><li>• Jak można sobie pomóc?</li></ul>
--	---

Aby przejrzeć te informacje, należy wejść na stronę:

**[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)**.

**Można porozmawiać z nami w języku polskim.**

Można zadzwonić do organizacji Macmillan pod bezpłatny numer **0808 808 00 00** i porozmawiać z nami w języku polskim za pośrednictwem tłumacza. Można porozmawiać z nami o swoich obawach i kwestiach medycznych. Po uzyskaniu połączenia telefonicznego wystarczy powiedzieć po angielsku „język polski” (czyli: „połlysz”).

Nasza organizacja jest czynna 7 dni w tygodniu, w godzinach do 8.00 do 20.00.

## Źródła i podziękowania

Niniejsza broszura informacyjna została napisana oraz zredagowana przez zespół Cancer Information Development organizacji Macmillan Cancer Support. Została ona przetłumaczona na język polski przez profesjonalne biuro tłumaczeń.

Informacje tutaj zawarte zostały opracowane na podstawie książeczki **Przewodnik dla chorych na raka** wydanej przez organizację Macmillan. Możemy przesłać egzemplarz tej publikacji, ale jest ona dostępna tylko w języku angielskim.

Przestawione tutaj informacje zostały sprawdzone przed odpowiednich specjalistów i zatwierdzone przez doktora Tima Ivesona, konsultanta onkologa i głównego redaktora medycznego organizacji Macmillan.

Dziękujemy także osobom dotkniętym chorobą nowotworową, które pomogły w redagowaniu tych informacji.

Wszystkie podawane przez nas informacje są oparte na najlepszych dostępnych danych naukowych. Aby uzyskać więcej informacji na temat źródeł, z których korzystamy, prosimy skontaktować się z nami, pisząc na adres: [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk).

Mamy nadzieję, że przedstawione tutaj informacje okażą się pomocne. Możemy odpowiedzieć na wszelkie pytania, udzielić informacji i wsparcia przez telefon w języku polskim. Nasze usługi są bezpłatne. Wystarczy zadzwonić do nas pod numer **0808 808 00 00 (7 dni w tygodniu, w godz. 8.00-20.00)** i poprosić po angielsku o możliwość rozmowy w preferowanym przez siebie języku.

MAC15916\_język polski



Ostatnia edycja tekstu: grudzień 2018 r.

Następna zaplanowana edycja tekstu: 2021 r.

Dokładamy wszelkich starań, aby przekazywane przez nas informacje były dokładne, jednak nie można zakładać, że odzwierciedlają one obecny stan badań medycznych, który nieustannie ulega zmianom. Osoby, które martwią się swoim stanem zdrowia, powinny skonsultować się z lekarzem. Organizacja Macmillan nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody wynikające z nieścisłości podanych tutaj informacji lub informacji pochodzących od osób trzecich, takich jak informacje przedstawione na stronach internetowych, do których linki znajdują się w naszej witrynie.

© Macmillan Cancer Support 2019. Organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (261017), Szkocji (SC039907) oraz na Wyspie Man (604). Adres siedziby: 89 Albert Embankment, London, SE1 7UQ.

MAC15916\_język polski

## If you are 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.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

Being diagnosed with cancer can be a huge shock. You may be feeling lots of different emotions. But it does not 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 about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say “xxxxx”).

There is more cancer information in [LANGUAGE] at **macmillan.org.uk/translations**

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:**

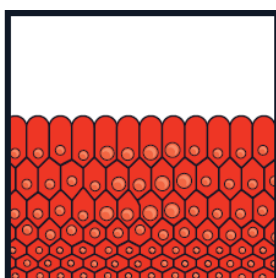
- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer – where to get support
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

## What is cancer?

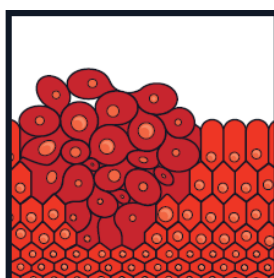
Cancer starts in our body's cells. Cells are tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. Usually, these cells split (divide) to make new cells in a controlled way. This is how our bodies grow, heal and repair.

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 nearby areas of the body. Sometimes, cancer cells spread from where the cancer started (primary cancer) to other parts of the body. The cancer cells travel through the blood or lymphatic system. They can develop into a tumour somewhere else in the body. This is called a secondary cancer.

## What happens after diagnosis?

Your healthcare team should talk to you about your treatment options and about any support you might need. They will tell you 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.

## **In your local area**

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

- **GP** – Your GP looks after your healthcare while you are at home. They 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.

## **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:

- **Surgeon** – a doctor who does operations.
- **Oncologist** – a doctor who is an expert in cancer.
- **Haematologist** – a doctor who is an expert in blood problems.
- **Radiologist** – a doctor who is trained to look at x-rays and scans.
- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who specialises in a particular illness. Your CNS might be your key worker.
- **Palliative care doctor** – a doctor who is an expert in helping people cope with the symptoms of cancer.

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

## **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 practical and financial problems. There may also be other organisations in your area that could help.

## 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.

You will need to give permission (consent) for the doctors to give you the treatment.

Make sure you understand the treatment options. Your doctor or nurse should answer any questions you have about the treatment. Cancer treatment can be complicated so you may need to ask questions more than once. 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 make 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.

## The main cancer treatments

The aim of treatment may be 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
- **radiotherapy** – high-energy x-rays are used to destroy cancer cells
- **chemotherapy** – drugs are given to destroy cancer cells
- **hormonal therapies** – these drugs change the activity of hormones in your body, which can slow down or stop the cancer from growing.
- **targeted therapies** – drugs are given that interfere with 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 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.

## **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 is important for you to understand what is 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 do not 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 do not understand, 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 am 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 is common to feel overwhelmed by different feelings when you are 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 the **How Macmillan can help you** section below 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 would 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](http://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 what can help. We can also give you information – call us on **0808 808 00 00**.

## **Complementary therapies**

These 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.

## **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 are 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 could not 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 is 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**.

## How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. 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. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.
- **The Macmillan website ([macmillan.org.uk](http://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](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Information and support services**. At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)



## Word list

<b>Word</b> (target language)	<b>In English</b>	<b>How to say in English</b> (transliteration of English word)	<b>Meaning</b>
	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 what illness or problem is causing your symptoms.
	Healthcare team		The team of doctors, nurses and other professionals that will look after you.
	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.
	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.

	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 cannot 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 [language]

We have information in [language] about these topics:

<p><b>Types of cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul> <p><b>Treatments</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</li></ul>	<p><b>Coping with cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• If you're diagnosed with cancer – A quick guide</li><li>• Claiming benefits</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Financial support – benefits</li><li>• Financial support – help with costs</li><li>• Healthy eating</li><li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li><li>• Side effects of cancer treatment</li><li>• What you can do to help yourself</li></ul>
---	--

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open 7 days a week, 8am to 8pm.

## References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **The cancer guide**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief 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 **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15916\_Language



Content reviewed: December 2018

Next planned review: 2021

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2019. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15916\_Language