

WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

What you can do to help yourself:
Bengali

নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন

আপনার ক্যান্সার থাকলে নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন এই তথ্যগুলো সেই বিষয়ে।
নিজের কাজ নিজে করা এবং নিজের পরিচর্যায় অংশ নেয়াকে বলা হয় আত্ম-ব্যবস্থাপনা।

যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, আপনি হাসপাতালে আপনার চিকিৎসক বা নার্সকে তা জিজ্ঞাসা করতে
পারেন। আপনি আপনার চিকিৎসক (জিপি) অথবা আপনার জিপি প্র্যাক্টিসে কাজ করা নার্সকেও তা
জিজ্ঞাসা করতে পারেন। একটি স্থানীয় ক্যান্সার তথ্য কেন্দ্রও থাকতে পারে যেখানে আপনি তথ্য ও সহায়তা
পেতে পারেন।

যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে বা কারো সাথে কথা বলতে চান, আপনি ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্টকে
সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৯ থেকে রাত ৪টার মধ্যে **0808 808 00 00** নম্বরে কল করতে পারেন।
আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে
ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন।

বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সার, চিকিৎসা এবং ক্যান্সার নিয়ে বেঁচে থাকার বিষয়ে আমাদের কাছে বাংলায় আরো
তথ্য আছে।

macmillan.org.uk/translations ওয়েবসাইটে যান বা **0808 808 00 00** নম্বরে আমাদেরকে কল
করুন।

পৃষ্ঠা 1 এর 14 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2017: নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে
পারেন

এই তথ্যপত্রে যা আছে:

- আত্ম-ব্যবস্থাপনা কী?
- আত্ম-ব্যবস্থাপনা কিভাবে আমাকে সাহায্য করবে?
- চিকিৎসার আগে আত্ম-ব্যবস্থাপনা
- চিকিৎসাকালীন সময়ে আত্ম-ব্যবস্থাপনা
- চিকিৎসার পরে আত্ম-ব্যবস্থাপনা
- সাহায্য ও সহায়তা পাওয়া
- দরকারি সংগঠনসমূহ
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে সাহায্য করতে পারে
- বাংলা ভাষায় আরো তথ্য

আত্ম-ব্যবস্থাপনা কী?

আত্ম-ব্যবস্থাপনা বলতে বোঝায় নিজের স্বাস্থ্যের তত্ত্বাবধানে অংশ নেয়া। এটি গুরুত্বপূর্ণ যখন আপনার ক্যান্সারের মত একটি অসুখ রয়েছে যা আপনার জীবনকে অনেক বছর ধরে প্রভাবিত করতে পারে। আপনি বাড়িতে থাকাকালীন সময়ে কী কী সহায়তা পাওয়া যাবে তা জানতে আত্ম-ব্যবস্থাপনা সাহায্য করে। এটি আপনার জীবনযাত্রার মান উন্নত করে এবং আপনি নিয়ন্ত্রণে আছেন বলে অনুভব করতে সাহায্য করে।

আত্ম-ব্যবস্থাপনা হচ্ছে:

- আপনার কাছে কোন জিনিসটি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তা বোঝা
- এই বিষয়ে আপনি কি করতে পারেন তা জানা
- আর কী সহায়তা পাওয়া যায় এবং তা কিভাবে পাওয়া যায় তা খুঁজে বের করা।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম হচ্ছে আপনার চিকিৎসক, নার্স ও স্বাস্থ্য পেশাজীবী। ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদের সহায়তায় তাদের অভিজ্ঞতা রয়েছে। আপনি যদি তাদেরকে আপনার যেকোনো সমস্যা বা উদ্বেগের কথা বলেন, তারা আপনাকে সবচেয়ে ভালো পরামর্শ দেবেন। আপনার উন্নতি হলে বা না হলে তা তাদেরকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ।

আত্ম-ব্যবস্থাপনা আপনাকে আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলের সাথে কাজ করতে সাহায্য করে। আপনার কী প্রয়োজন ও কিসে আপনার সাহায্য হয় সে বিষয়ে একসাথে আপনারা সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। এটি আপনাকে আপনার স্বাস্থ্যের ব্যবস্থাপনায় সাহায্য করবে। আপনি আপনার চিকিৎসক বা নার্সকে আত্ম-ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করতে পারেন যদি তারা এই বিষয়ে আপনার সাথে কথা না বলে থাকে।

পৃষ্ঠা 2 এর 14 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2017: নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন

যারা আপনার দেখাশোনা করছে তারা বোঝেন যে আপনার উদ্বেগ, অনুভূতি ও ইচ্ছাগুলো সময়ের সাথে সাথে পরিবর্তিত হতে পারে। শুরুতে আপনার কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ তা পরবর্তীতে আপনার কাছে যা গুরুত্বপূর্ণ তা থেকে ভিন্ন হতে পারে। আপনার কিছু লক্ষণ এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ারও পরিবর্তন হতে পারে। ভিন্ন ভিন্ন ব্যক্তির ভিন্ন ভিন্ন সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার কাছে যা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তা যারা আপনার দেখাশোনা করছেন তাদেরকে বলুন, যাতে করে আপনার যে সহায়তা প্রয়োজন তা আপনি পেতে পারেন।

আমরা আশা করি আত্ম-ব্যবস্থাপনার বিভিন্ন উপায় কিভাবে আপনাকে সাহায্য করে এই তথ্য সে বিষয়ে আপনাকে কিছু ধারণা দেয়।

আত্ম-ব্যবস্থাপনা কিভাবে আমাকে সাহায্য করবে?

যখন আপনাকে প্রথম বলা হয় যে আপনার ক্যান্সার আছে তখন, আপনার চিকিৎসাকালীন সময়ে এবং চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে আত্ম-ব্যবস্থাপনা আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

আপনার নিজের যত্নে সম্পৃক্ত হওয়া আপনাকে সাহায্য করতে পারে:

- আপনার অবস্থা ও এটি কিভাবে আপনার জীবনে প্রভাব ফেলে তা বুঝতে
- আপনার জীবনে সহায়ক পরিবর্তন আনতে
- আপনার কখন সাহায্য প্রয়োজন এবং এটি কার কাছে পাওয়া যাবে
- আপনি আপনার জীবনের নিয়ন্ত্রণে আছেন তা অনুভব করতে

চিকিৎসার আগে আত্ম-ব্যবস্থাপনা

যখন আপনাকে প্রথম বলা হয় যে আপনার ক্যান্সার আছে, তখন আপনাকে ক্যান্সার বিষয়ে ও বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসার অপশন সম্পর্কে তথ্য দেয়া হবে। এটি আপনাকে সাহায্য করতে পারে:

- কী ঘটছে তা বুঝতে
- সিদ্ধান্ত নিতে
- ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা ও লক্ষ্য নির্ধারণ করতে।

কী ঘটছে তা বুঝতে

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আপনাকে ক্যান্সার সম্পর্কে জানাবেন এবং এর অর্থ কী তা বলবেন। তারা ব্যাখ্যা করবেন যে এটি কিভাবে আপনাকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনি কী চিকিৎসা নিতে পারেন তারা সেটিও আপনাকে জানাবেন। আপনার মূল কর্মী নামক একজনের সাথে আপনার সাক্ষাৎ হবে। আপনার প্রয়োজন হলে হাসপাতালের এই ব্যক্তিটির সাথে আপনি যোগাযোগ করবেন। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই মূল কর্মী হচ্ছেন একজন বিশেষজ্ঞ নার্স।

পৃষ্ঠা 3 এর 14 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2017: নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন

বোঝার জন্য যত প্রয়োজন প্রস্তুত করুন। আপনি তথ্যগুলো লিখে রাখতে চাইতে পারেন, অথবা অন্য কাউকে আপনার জন্য এটি করে দিতে বলতে পারেন, যাতে পরে আপনি নিজেকে মনে করিয়ে দিতে পারেন। স্বাস্থ্যসেবা টিম আপনাকে কিছু লিখিত তথ্য দিতে পারে। যদি তারা না দেয়, আপনি তা চাইতে পারেন।

অনেক দাতব্য সংস্থার টেলিফোন হেল্পলাইন ও তথ্যসহ ওয়েবসাইট আছে। আপনার যে ক্যান্সার সেই ধরনের দাতব্য সংস্থা থাকতে পারে। ইন্টারনেটে প্রচুর তথ্য রয়েছে। ভালো মানের তথ্য দেয় এমন ওয়েবসাইটের খোঁজ করুন। নিচে ও এই তথ্যপত্রের 11 নং পৃষ্ঠায় তথ্যের মানদণ্ডের একটি লোগো আছে, এমন তথ্যের খোঁজ করুন যেটিতে অনুরূপ লোগো রয়েছে।

তথ্যের মানদণ্ডের লোগো



সিদ্ধান্ত নেয়া

আপনার পরিচর্যার ক্ষেত্রে সিদ্ধান্ত নেয়ায় আপনার অংশগ্রহণ আপনাকে কিছু নিয়ন্ত্রণ দিতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আপনার চিকিৎসার অপশন সম্পর্কে আপনার সাথে কথা বলবেন। একটির বেশি সম্ভাব্য চিকিৎসা থাকতে পারে, তাই আপনাকে সেগুলোর মধ্য থেকে বেছে নিতে বলা হতে পারে। সিদ্ধান্ত নিতে তারা আপনাকে সহায়তা করবেন। একসাথে, আপনি আপনার পরিচর্যা ও চিকিৎসার জন্য পরিকল্পনা করতে পারেন। এই সিদ্ধান্তগুলো নিতে তথ্যগুলো আপনার জন্য সহায়ক হবে।

পরিকল্পনা ও লক্ষ্য নির্ধারণ

কোনো কোনো ব্যক্তি তারা কি লক্ষ্য অর্জন করতে চান তা চিন্তা করাটাকে সহায়ক মনে করেন। লক্ষ্য হতে পারে ছোট ও সহজে পূরণ হয় এমন, অথবা আপনি করতে চান এমন বড় কিছু। চিকিৎসা শুরু করার সময় আপনি পরিবর্তন করতে চান এমন কোনো কিছুর কথা চিন্তা করুন।

আপনি চাইতে পারেন:

- আপনার ডায়েটকে আরো স্বাস্থ্যকর করে তোলা এবং আরো তাজা ফল ও শাকসবজি খাওয়া
- চিকিৎসার সময়ে আপনাকে সাহায্য করতে পারেন এমন কাউকে খুঁজে বের করা
- ধূমপান কমিয়ে ফেলা বা বন্ধ করা।

আপনি পূরণ করতে পারবেন বলে মনে করেন এমন লক্ষ্য নির্ধারণ করুন, এমন নয় যা আপনার কাছে খুব কঠিন বলে মনে হয়।

লক্ষ্য নির্ধারণ করার পর, এটি কিভাবে পূরণ করবেন আপনি সেই সম্পর্কে পরিকল্পনা করতে পারেন।

পৃষ্ঠা 4 এর 14 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2017: নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন

নিজেকে জিজ্ঞেস করুন:

- আপনি কী করতে চান
- আপনি তা কখন করতে চান
- এটি অর্জন করে আপনি কী পুরস্কার পাবেন।

ছোট ছোট লক্ষ্য পূরণ করার পর, আপনি আরো কঠিন লক্ষ্য স্থির করতে পারেন। এমন কিছু থাকতে পারে যা আপনি কঠিন মনে করতে পারেন কিন্তু আপনি তা করতে চান। আপনি আপনার চিকিৎসক, নার্স, পরিবার বা বন্ধুদেরকে সাহায্যের জন্য বলতে পারেন।

সব পরিকল্পনা সহজে কার্যকর হয় না। যদি কাজটি ভালোভাবে না হয় তাহলে আপনি কী করবেন ও কিভাবে সামাল দেবেন তা আগেভাগে চিন্তা করাটা সহায়ক হয়।

আপনার কাছে যদি আপনার লক্ষ্য পূরণ করাটা কঠিন মনে হয়, তাহলে আপনি তা পরিবর্তন করতে চাইতে পারেন অথবা আপনি কিভাবে তা পূরণ করতে পারেন সেই বিষয়ে আবার চিন্তা করতে পারেন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনি লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারেন।

অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে, আপনি কী নিয়ে কথা বলতে চান সেই বিষয়ে চিন্তা করুন। উদাহরণস্বরূপ:

- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার সাথে মানিয়ে চলার জন্য কার্যকর পরামর্শ নেয়া
- কী কী আর্থিক সহায়তা পাওয়া যাবে তা জিজ্ঞেস করা।

এটি আপনাকে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট থেকে সবচেয়ে ভালোটা পেতে সাহায্য করতে পারে।

অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে নোট লিখে রাখলে তা আপনি কী জিজ্ঞেস করতে চান তা মনে করতে সাহায্য করতে পারে।

চিকিৎসাকালীন সময়ে আত্ম-ব্যবস্থাপনা

চিকিৎসাকালীন সময়ে সম্পৃক্ত হওয়ার অনেক রকম উপায় রয়েছে।

- অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়া ও আপনার ওষুধগুলো গ্রহণ করা।
- চিকিৎসার সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে সচেতন থাকা, আপনি অনুভব করছেন এমন যেকোনো কিছু সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে জানানো।
- আপনার চিকিৎসক বা নার্সের সাথে বলতে চান এমন যেকোনো বিষয় বা উদ্বেগ শনাক্ত করা।
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের পরামর্শ মেনে চলা।

পৃষ্ঠা 5 এর 14 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2017: নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন

অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়া ও ওষুধ গ্রহণ করা

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আপনাকে একটি পরিকল্পনা দেবেন যেখানে বলা থাকবে যে কখন আপনার চিকিৎসা হবে। এই অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো মিস না করা গুরুত্বপূর্ণ। এমনভাবে চিকিৎসার পরিকল্পনা করা হয় যাতে তা যতটা সম্ভব কার্যকর হয়।

আপনার যদি অ্যাপয়েন্টমেন্টে আসাটা কঠিন মনে হয়, আপনার চিকিৎসক বা নার্সকে বলুন। সাহায্য করার জন্য কিছু কিছু উপায় আছে যা তারা করতে পারেন।

আপনাকে দেয়া ওষুধ সবসময় যেভাবে বলা হয়েছে ঠিক সেভাবে গ্রহণ করুন। যাতে এটি যতটা সম্ভব কার্যকরভাবে কাজ করে। আপনি যদি আপনার চিকিৎসার কোনো বিষয় অথবা কখন ওষুধ খেতে হবে তা না বোঝেন, তাহলে আপনার চিকিৎসক বা নার্সকে বলুন। সঠিক উপায়ে ওষুধ খাওয়াটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

কিছু কিছু ব্যক্তির চিকিৎসা তাদের বাড়িতে করা হতে পারে, যেমন কেমোথেরাপি ট্যাবলেট। আপনি যদি বাড়িতে ট্যাবলেট গ্রহণ করেন এবং অসুস্থ বোধ করতে শুরু করেন, পরামর্শের জন্য হাসপাতালে যোগাযোগ করুন। অসুস্থ বোধ করা অবস্থায় ওষুধগুলো চালিয়ে যাওয়া উচিত কিনা তা চেক করাটা গুরুত্বপূর্ণ।

চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ

আপনার চিকিৎসার কারণে আপনার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ হচ্ছে ক্যান্সার চিকিৎসার অনাকাঙ্ক্ষিত প্রভাব যেমন অসুস্থ বা ক্লান্ত বোধ করা। আপনার হওয়া যে কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আপনার চিকিৎসক বা নার্সকে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। আপনার যদি কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় তবে পরামর্শের জন্য হাসপাতালে যোগাযোগ করুন।

আপনার হওয়া পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার একটি তালিকা তৈরি করাটা সহায়ক হতে পারে। এগুলো কখন হয় এবং কিভাবে আপনাকে প্রভাবিত করে তা আপনি লিখে রাখতে পারেন। এটি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য সহায়ক হবে এবং কী বলতে হবে তা আপনাকে মনে করিয়ে দেবে।

যেকোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার সবচেয়ে ভালো ব্যবস্থাপনার জন্য আপনার চিকিৎসক ও নার্স আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন। সাহায্য করার জন্য প্রায়ই আপনাকে ওষুধ দেয়া হতে পারে। আপনাকে যেভাবে বলা হয়েছে ঠিক সেভাবে আপনি ওষুধ গ্রহণ করবেন।

ক্যান্সার চিকিৎসার সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে বাংলায় আমাদের কাছে আরো তথ্য রয়েছে।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ব্যবস্থাপনার কোনো নতুন উপায় ব্যবহার করার আগে, আপনার চিকিৎসক বা নার্সের সাথে কথা বলে নিন।

পৃষ্ঠা 6 এর 14 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2017: নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন

পরামর্শ মেনে চলা

আপনার চিকিৎসা চলাকালীন সময়ে আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আপনাকে পরামর্শ দেবেন।

যেমন, তারা আপনাকে বলতে পারেন:

- সুনির্দিষ্ট কিছু খাবার এড়িয়ে চলার জন্য কারণ এগুলো আপনার চিকিৎসাকে প্রভাবিত করে
- কিভাবে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ব্যবস্থাপনা করা যায়
- ধূমপান বন্ধ করা
- সার্জারির পরে নির্দিষ্ট কিছু ব্যায়াম করা।

যখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আপনাকে পরামর্শ দেবে, এটি কিভাবে আপনাকে সাহায্য করবে তা তাদের ব্যাখ্যা করা উচিত। আপনি যদি নিশ্চিত না হন তারা কেন এই পরামর্শ দিয়েছে, তাহলে তাদেরকে ব্যাখ্যা করতে বলুন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের কাছ থেকে প্রাপ্ত পরামর্শ ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদের পরিচর্যায় তাদের অভিজ্ঞতার আলোকে দেয়া হয়। এর মানে হচ্ছে তারা এমন কোনো পরামর্শ দেবেন না যা সাহায্য করে না। কিন্তু তাদের উপদেশ অনুসরণ করবেন কিনা তা আপনার ইচ্ছা। আপনার যদি তা কঠিন মনে হয় বা সাহায্যের দরকার হয়, তাহলে সেই ব্যক্তিটি আপনাকে পরামর্শ দিয়েছেন তার সাথে কথা বলুন। ভিন্ন সমাধান খুঁজে পাওয়ার জন্য আপনারা একসাথে কাজ করতে পারেন।

চিকিৎসার পরে আত্ম-ব্যবস্থাপনা

চিকিৎসার পরে জীবনের সাথে মানিয়ে নেয়া কখনো কখনো কঠিন মনে হতে পারে। আপনার আনন্দবোধ হতে পারে যে চিকিৎসা শেষ। কখনো কখনো মানুষ ভবিষ্যত সম্পর্কে কিছুটা অনিশ্চিত বোধ করতে পারে। প্রথমে, কিছু কিছু মানুষ মনে করেন যেহেতু তারা কম সংখ্যকবার হাসপাতালে যাচ্ছেন, তাই তারা কম সহায়তা পাচ্ছেন বলে মনে করছেন। কিন্তু কী কী সাহায্য পাওয়া যায় তা জানাটা সহায়ক হতে পারে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবায় সম্পৃক্ত থাকাটা আপনি নিয়ন্ত্রণে আছেন বলে মনে করতে সাহায্য করতে পারে। এটি আপনাকে সাহায্য করতে পারে:

- চিকিৎসার পর জীবনের সাথে মানিয়ে নিতে
- আপনার স্বাস্থ্যের উন্নয়নে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে
- চিকিৎসার যেকোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ব্যবস্থাপনা করতে
- চিকিৎসার পর দেরিতে দেখা দেয়া যেকোনো প্রতিক্রিয়ার লক্ষণসমূহ জানতে
- ক্যান্সার ফিরে আসার সম্ভাব্য লক্ষণগুলো সম্পর্কে জানতে।

পৃষ্ঠা 7 এর 14 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2017: নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন

চিকিৎসার পর জীবনের সাথে মানিয়ে নেয়া

আপনার চিকিৎসার শেষ দিকে, আপনার নার্স বা চিকিৎসক আপনাকে জিজ্ঞেস করবেন যে আপনি কেমন অনুভব করছেন। পরবর্তী কয়েক মাসে আপনি কেমন বোধ করতে পারেন তা তারা ব্যাখ্যা করবেন।

আপনার কোনো ধরনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলে তারা আপনার সাথে সেই ব্যাপারে কথা বলবেন। আপনার যেকোনো উদ্বেগ জানানোর বিষয়টি নিশ্চিত করুন, যাতে আপনি বাড়িতে থাকা অবস্থায় সেগুলো নিয়ে কী করতে পারেন তা আপনি জানতে পারেন।

আপনাকে চিকিৎসার একটি সংক্ষিপ্ত বিবরণ দেয়া হতে পারে। এটি ব্যাখ্যা করে যে আপনাকে কী চিকিৎসা করা হয়েছে এবং এখন কী আশা করা যায়। এটি ব্যাখ্যা করে কী কী লক্ষণের দিকে খেয়াল রাখতে হবে এবং আপনার কোনো সমস্যা হলে কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে। এই সংক্ষিপ্ত বিবরণ ভবিষ্যতে আপনার কোনো টেস্ট করতে হলে এবং ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখগুলোও জানায়।

আপনি আপনার স্বাস্থ্য নিয়ে চিন্তিত থাকলে কার সাথে যোগাযোগ করবেন তা জানাটা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আপনাকে জানাবেন আপনার প্রধান যোগাযোগকারী কে এবং তাদের সাথে কিভাবে যোগাযোগ করা যাবে। প্রায় সময়ই তাদেরকে বলা হয় আপনার মূল কর্মী। প্রায় ক্ষেত্রেই ইনি হচ্ছেন হাসপাতালে আপনার নার্স।

আপনার ক্যান্সার পরবর্তী জীবনে মানিয়ে নেয়ার জন্য কিছু আবেগগত সাহায্য নেয়াটা আপনার সহায়ক মনে হতে পারে। আপনি কারো সাথে কথা বলতে পারেন, যেমন কোনো কাউন্সিলার আছে কিনা সে বিষয়ে আপনার নার্সকে জিজ্ঞেস করুন।

চলমান পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

চিকিৎসা শেষ হওয়ার পর বেশির ভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ভাল হয়ে যেতে শুরু করে। কিছু কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আরো বেশি সময় ধরে থাকতে পারে। কখনো কখনো, এগুলো স্থায়ী বা দীর্ঘমেয়াদী হয়ে যেতে পারে।

যে কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দীর্ঘমেয়াদী হওয়ার সম্ভাবনা থাকলে আপনাকে বলা উচিত। আপনার কোনো নতুন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দিলে সবসময় আপনার চিকিৎসক বা নার্সকে বলুন। অথবা যেগুলো আছে সেগুলো ভালো না হলে। যেমন, ক্লান্তি, খাওয়ার সমস্যা, যৌন সমস্যা, মূত্রথলি ও অন্ত্রে সমস্যা, বা ব্যথা।

যদিও এগুলোর কয়েকটি নিয়ে কথা বলা আপনার কাছে কঠিন মনে হতে পারে, আপনি ও আপনার চিকিৎসক বা নার্স একসাথে কাজ করে আপনার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ব্যবস্থাপনার জন্য সবচেয়ে ভালো উপায় খুঁজে বের করতে পারেন। যদি প্রয়োজন হয়, আপনার চিকিৎসক আপনাকে অন্য বিশেষজ্ঞের কাছে রেফার করতে পারেন।

পৃষ্ঠা 8 এর 14 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2017: নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন

এর মধ্যে রয়েছে বিভিন্ন চিকিৎসক ও নার্স যারা সমস্যা বা দেহের সুনির্দিষ্ট জায়গা সম্পর্কে বিশেষজ্ঞ। একজন ডায়েটিশিয়ান ওজন নিয়ে সমস্যায় সাহায্য করতে পারেন। অথবা একজন ফিজিওথেরাপিস্ট চলাফেরার সমস্যা বা দেহের যেকোনো অংশের ব্যথায় সাহায্য করতে পারেন। আরো অনেক ধরনের সহায়তা রয়েছে। আপনার কী কী সমস্যা আছে তার উপর ভিত্তি করে, আপনার চিকিৎসক জানবেন যে আপনার কাকে প্রয়োজন।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে বাংলায় আমাদের কাছে আরো তথ্য রয়েছে।

জীবনযাত্রায় পরিবর্তন

একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা আপনাকে দ্রুত সেরে উঠতে এবং ভালো বোধ করতে সাহায্য করতে পারে। আপনি এগুলো করতে পারেন:

- ধূমপান বন্ধ করুন
- শারীরিকভাবে আরো সক্রিয় হোন
- একটি স্বাস্থ্যকর ডায়েট করুন এবং একটি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন
- অ্যালকোহল কম পান করুন
- চাপ কিভাবে কমাতে হয় তা শিখুন, ভালোভাবে ঘুমান, এবং আরো আরাম করুন।

এই বিষয়গুলো সম্পর্কে আমরা আপনাকে আরো তথ্য দিতে পারি। আমাদেরকে **0808 808 00 00** নম্বরে কল করুন এবং ইংরেজিতে বলুন যে আপনি কোন ভাষাটি ব্যবহার করতে চান।

আপনি আপনার চিকিৎসক (জিপি), হাসপাতালের টিম, ফার্মেসি, কমিউনিটি সেন্টার বা লেইজার সেন্টার থেকেও তথ্য পেতে পারেন।

ভবিষ্যত সম্পর্কে দুশ্চিন্তা করা

ক্যান্সার ফিরে আসার বিষয়ে আপনি দুশ্চিন্তা করতে পারেন। অথবা চিকিৎসার কারণে হওয়া পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নিয়ে আপনি দুশ্চিন্তা করতে পারেন। আপনার দুশ্চিন্তা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলুন। কী কী লক্ষণ সম্পর্কে খেয়াল রাখতে হবে এবং আপনি কী করতে পারেন তা তারা আপনাকে বলতে পারবেন। এটি আপনি আরো নিয়ন্ত্রণে আছেন বলে মনে করতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আপনার দুশ্চিন্তার সাথে মানিয়ে চলার জন্য নানা উপায় সম্পর্কেও তারা আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

সাহায্য ও সহায়তা পাওয়া

ক্যান্সার আপনার জীবনের অন্যান্য অংশকে প্রভাবিত করতে পারে, যেমন আপনার কাজ, সম্পর্ক ও অর্থনৈতিক অবস্থা।

পৃষ্ঠা 9 এর 14 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2017: নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন

সমস্যার উপর ভিত্তি করে, অনেক ধরনের সহায়তা রয়েছে। এই সব বিষয়ের যে কোনটি সম্পর্কে তথ্যের জন্য আপনি **0808 808 00 00** নম্বরে ম্যাকমিলান (Macmillan)-কে কল করতে পারেন। আমরা আপনাকে বলতে পারি আর কার সাথে যোগাযোগ করতে হবে।

আপনি পরামর্শের জন্য আপনার হাসপাতালের টিম, চিকিৎসক (জিপি) বা স্থানীয় কাউন্সিলের সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন।

যদি পারেন তাহলে আপনার পরিবার ও বন্ধুদের কাছে সহায়তা চান। অনেক মানুষের কাছেই সাহায্য চাওয়া ও সাহায্য নেয়াটাকে কঠিন মনে হয়। কিন্তু সাধারণত পরিবার ও বন্ধুরা সাহায্য করতে চায়, তারা হয়তো জানে না কিভাবে করতে হবে। আপনার কী প্রয়োজন সেই বিষয়ে সৎ থাকাটাই যথার্থ সহায়তা পাওয়ার সবচেয়ে ভালো উপায়। লোকজন আপনাকে সাহায্য করতে পারে:

- খাবার তৈরি করে
- আপনার বাসা পরিষ্কার করে
- আপনাকে হাসপাতালের অ্যাপয়েন্টমেন্টে নিয়ে গিয়ে
- আপনি কেমন বোধ করছেন সেই ব্যাপারে আপনার সাথে কথা বলে।

বিভিন্ন ব্যক্তি ও সংস্থা থেকে আপনি গোপনীয় পরামর্শ ও সহায়তা পেতে পারেন, যার মধ্যে রয়েছে:

- ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) (পৃষ্ঠা 9)
- আপনার স্থানীয় ক্যান্সার সাপোর্ট সেন্টার (বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আপনার হাসপাতালে)
- আপনার হাসপাতাল
- আপনার কর্মক্ষেত্র
- সিটিজেন্স অ্যাডভাইস।

কিছু কিছু ব্যক্তি তাদের স্থানীয় কমিউনিটিতে সংযুক্ত হওয়ার মাধ্যমেও সহায়তা খুঁজে পান।

আপনি একজন স্বেচ্ছাসেবী হতে পারেন বা যারা আপনার মত একই অবস্থার মধ্য দিয়ে যাচ্ছে তাদেরকে সহায়তা করতে পারেন।

আত্ম-ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে শেখা

এই প্রথমবারের মত হয়তো আপনাকে আত্ম-ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে বলা হচ্ছে। আপনার স্বাস্থ্যসেবার ব্যবস্থাপনা নিজে নিজে করার ক্ষেত্রে আপনার হয়তো খুব বেশি আত্মবিশ্বাস নাও থাকতে পারে, এবং আপনি হয়তো কিছু সহায়তা ও সাহায্য চাইতে পারেন।

পৃষ্ঠা 10 এর 14 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2017: নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন

আপনার চিকিৎসক বা নার্স আপনাকে আত্ম-ব্যবস্থাপনায় সাহায্য করতে পারেন। ক্যান্সার থেকে সুস্থ হতে সাহায্য করার জন্য কিছু হাসপাতালের শিক্ষার দিন বা ক্লিনিক রয়েছে। আপনার স্বাস্থ্যের আরো ভালো ব্যবস্থাপনার জন্য তারা আপনাকে বিভিন্ন উপায় দেখাতে পারে। কিছু ক্যান্সার দাতব্য সংস্থা ও সহায়তা গ্রুপও বিনামূল্যে ট্রেনিং কোর্স পরিচালনা করে।

আপনার সুস্থতায় সহায়তা করার জন্য ম্যাকমিলান (Macmillan) বিভিন্ন কোর্স ও ওয়ার্কশপ পরিচালনা করে। দ্যা হোপ (হেল্পিং টু ওভারকাম প্রবলেমস এফেক্টিভলি) কোর্স একটি বিনামূল্যের, ছোট কোর্স যা আপনার জীবনে ক্যান্সারের প্রভাব ব্যবস্থাপনার জন্য বিভিন্ন উপায় অনুসন্ধান করে। আপনার এলাকায় কী কী কোর্স আছে তা জানার জন্য আপনার নার্সের সাথে কথা বলুন।

দরকারি সংগঠনসমূহ

সিটিজেন অ্যাডভাইস

আর্থিক, আইনগত, বাসস্থান ও চাকরি সংক্রান্ত পরামর্শ দিয়ে থাকে। ফোন বুকে বা নিচের ওয়েবসাইটে আপনার স্থানীয় অফিস সম্পর্কে বিস্তারিত জেনে নিন:

ইংল্যান্ড ও ওয়েলস

www.citizensadvice.org.uk

স্কটল্যান্ড

www.cas.org.uk

নর্দান আয়ারল্যান্ড

www.citizensadvice.co.uk

আপনি অনলাইনে বিভিন্ন ভাষায় adviceguide.org.uk ওয়েবসাইটেও পরামর্শ পাবেন।

আত্ম-ব্যবস্থাপনা ইউকে

ফোন 03333 445 840

ইমেইল hello@selfmanagementuk.org

www.selfmanagementuk.org

দীর্ঘমেয়াদী রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য আত্ম-ব্যবস্থাপনার অনেক ধরনের কোর্স পরিচালনা করে

পৃষ্ঠা 11 এর 14 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2017: নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন

ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে সাহায্য করতে পারে

আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে ম্যাকমিলান (Macmillan) এখানে আছে। আপনি এখান থেকে সহায়তা পেতে পারেন:

- **ম্যাকমিলান (Macmillan) সাপোর্ট লাইন (0808 808 00 00)**। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন। আমরা মেডিক্যাল প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারি, আর্থিক সহায়তার বিষয়ে তথ্য দিতে পারি বা আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারি। ফোন লাইনটি সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত খোলা থাকে।
- **ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট (macmillan.org.uk)**। ক্যান্সার সম্পর্কে এবং ক্যান্সার নিয়ে বেঁচে থাকার বিষয়ে আমাদের ওয়েবসাইটে ইংরেজিতে অনেক তথ্য আছে। www.macmillan.org.uk/translations -এ অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে
- **তথ্য কেন্দ্রসমূহ**। তথ্য কেন্দ্রে, আপনি একজন ক্যান্সার সহায়তা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন এবং লিখিত নির্দেশাবলী পেতে পারেন। macmillan.org.uk/informationcentres ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদের কল করুন। আপনার হাসপাতালে একটি কেন্দ্র থাকতে পারে।
- **স্থানীয় সাপোর্ট গ্রুপসমূহ – macmillan.org.uk/supportgroups**-এ আপনার কাছাকাছি একটি গ্রুপ খুঁজে নিন বা আমাদের কল করুন।
- **ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি** – আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে macmillan.org.uk/community-এ কথা বলতে পারেন।

পৃষ্ঠা 12 এর 14 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2017: নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন

বাংলা ভাষায় আবে তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

ক্যান্সারের ধরন	ক্যান্সারের মোকাবিলা করা
<ul style="list-style-type: none">• স্তন ক্যান্সার• অন্ত্রের ক্যান্সার• ফুসফুসের ক্যান্সার• প্রোস্টেট ক্যান্সার	<ul style="list-style-type: none">• যদি আপনার ক্যান্সার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা• আর্থিক সহায়তা - বেনিফিটসমূহ• খাবার সমস্যা এবং ক্যান্সার• জীবনের অবসান• স্বাস্থ্যকর খাওয়াদাওয়া• ক্লাস্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যান্সার• ক্যান্সার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ• নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন
চিকিৎসা <ul style="list-style-type: none">• কেমোথেরাপি• রেডিওথেরাপি• সার্জারি	

এই তথ্য দেখতে, macmillan.org.uk/translations-এ যান

আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলুন

আপনি **0808 808 00 00** নম্বরে বিনামূল্যে ম্যাকমিলান (Macmillan)-এ ফোন করতে পারেন এবং একজন দোভাষীর সাহায্যে আপনার নিজের ভাষায় আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনার উদ্বেগ ও চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো নিয়ে আপনি আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন।

আমাদের অফিস সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত খোলা থাকে।

সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

এই সব তথ্য রচনা, পরিমার্জন, ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-এর ক্যান্সার তথ্য উন্নয়ন দল।

সংশ্লিষ্ট বিশেষজ্ঞরা এর পর্যালোচনা করেছেন। আমাদের প্রধান মেডিকেল সম্পাদক ড. Tim Iveson, ম্যাকমিলান (Macmillan)-এর কনসালটেন্ট মেডিকেল অনকোলজিস্ট, এটি অনুমোদন করেছেন।

ধন্যবাদান্তে: লুইস স্মিথ, ম্যাকমিলান (Macmillan) সার্ভাইবারশিপ লিড ফর ইস্ট এন্ড ওয়েস্ট সাফোক এবং ডেভি প্রোভান, ন্যাশনাল ম্যাকমিলান (Macmillan) এএইচপি লিড ফর ক্যান্সার রিহ্যাবিলিটেশন। সেই সব ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ যারা এই সংস্করণটি পর্যালোচনা করেছেন।

পৃষ্ঠা 13 এর 14 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2017: নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলোর বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে cancerinformationteam@macmillan.org.uk ঠিকানায় আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

MAC14365_BENGALI



বিষয়বস্তুর পর্যালোচনা: সেপ্টেম্বর 2017

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচি: 2020

আমরা সঠিক তথ্য দেয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য সব রকমভাবে চেষ্টা করে থাকি কিন্তু প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল মেডিকেল গবেষণার বর্তমান অবস্থার প্রতিফলনের জন্য এর উপর নির্ভর করা উচিত হবে না। আপনি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বিগ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন। এই তথ্য বা তৃতীয় পক্ষের কোনো তথ্য, যেমন আমাদের লিংক করা ওয়েবসাইটের তথ্য, কোনো ভুল থাকার কারণে সৃষ্ট কোনো ক্ষতি বা হানির জন্য ম্যাকমিলান (Macmillan) কোনো দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করবে না।

© ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) 2017. ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017),

স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। রেজিস্টার্ড অফিস: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

পৃষ্ঠা 14 এর 14 ম্যাকমিলান (Macmillan) তথ্যপত্র 2017: নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কি করতে পারেন

What you can do to help yourself

This information is about things you can do to help yourself when you have cancer. Doing things for yourself and becoming involved in your care is called self-management.

If you have any questions, you can ask your doctor or nurse at the hospital. You can also ask your doctor (GP), or the nurse who works in your GP practice. There may also be a local cancer information centre where you can get information and support.

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 your own language. Just tell us, in English, the language you want to use.

We have more information in [language] about different cancers, treatments and living with cancer.

Visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) or call us on **0808 808 00 00**.

In this fact sheet:

- What is self-management?
- How can self-management help me?
- Self-management before treatment
- Self-management during treatment
- Self-management after treatment
- Getting help and support
- Useful organisations
- How Macmillan can help
- More information in [language]

What is self-management?

Self-management means being involved in managing your health. This is important when you have an illness like cancer that can affect your life for many years.

Self-management can help you to know what support is available when you are at home. It can improve your quality of life and help you feel more in control.

Self-management is about:

- understanding what is most important to you
- knowing what you can do about it
- finding out what other help is available and how to get it.

Your healthcare team are your doctors, nurses and other health professionals. They have experience in supporting people with cancer. If you tell them about any problems or worries you have, they can give you the best advice. It is important to tell them if things are improving for you or not.

Self-management helps you work with your healthcare team. Together you can decide what you need and what will help you. This will help you manage your health. You can ask your doctor or nurse about self-management if they have not talked to you about it.

The people looking after you understand that your worries, feelings and wishes may change over time. What was important to you in the beginning may be different to what is important to you later. Some of your symptoms and side effects may change too. Different people may need different support. Tell the people looking after you what is most important to you, so you can get the support you need.

We hope this information gives you some ideas about the different ways that self-management can help you.

How can self-management help me?

Self-management can help you when you are first told you have cancer, during your treatment and after the treatment is finished.

Being involved in your care can help you:

- understand your condition and how it can affect your life
- make helpful changes to your life
- know when you need help and who to get it from
- feel more in control of your life.

Self-management before treatment

When you are first told you have cancer, you will be given information about the cancer and the different treatment options. This can help you:

- understand what is happening
- make decisions
- plan and set goals for the future.

Understanding what is happening

Your healthcare team will tell you about the cancer and what it means. They will explain how it can affect you. They will also tell you about the treatment you can have. You may meet someone called your key worker. This is the person you contact at the hospital if you need to. Your key worker is often a specialist nurse.

Ask as many questions as you need to help you understand. You may want to write down the information, or ask someone else to do this for you, so you can remind yourself later. Your healthcare team may give you some written information. If they do not, you can ask for it.

Many charities have telephone helplines and websites with information. There might be a charity for your type of cancer. There is a lot of information available on the internet. Look for websites that produce good quality information. You can look for information that has the Information Standard logo like the one below and on page 11 of this fact sheet.

Information Standard logo



Making decisions

Being involved in decisions about your care can give you some control. Your healthcare team will talk to you about your treatment options. There might be more than one possible treatment, so you might be asked to choose between them. They will support you to make any decisions. Together, you can plan for your care and treatment that is right for you. Having information will help you make these decisions.

Planning and setting goals

Some people find it helpful to think about what they want to achieve (goals). Goals can be small and easy to reach, or they can be big things you want to do.

Think about something you want to change as you start treatment.

You may want to:

- make your diet healthier and eat more fresh fruit and vegetables
- find someone to help you at home during treatment
- cut down or stop smoking.

Set goals you think you can achieve, not things you will find too difficult.

Once you have decided on a goal, you can plan how to reach it.

Ask yourself:

- what you want to do
- when you are going to do it
- what reward you will get from achieving it.

As you achieve small goals, you can set more difficult ones. There may be something you think will be hard but you want to do it. You could ask your doctor, nurse, family or friends for support.

Not all plans go smoothly. It helps to think about what you will do and how you will cope if things do not go well.

If you are finding it hard to achieve your goals, you may want to change them or think again about how you can reach them.

You can set goals for your appointments with your healthcare team. Before the appointment, think about what you want to talk about. For example:

- get practical tips on coping with a side effect
- ask what financial support is available.

This can help you get the most from your appointment. Writing notes before the appointment can help you remember what you want to ask.

Self-management during treatment

There are lots of ways to get involved during your treatment.

- Going to appointments and taking your medicines.
- Being aware of the possible side effects of treatment, and telling your healthcare team about any that you experience.
- Identifying any issues or worries that you would like to talk about with your doctor or nurse.
- Following the advice that your healthcare team gives you.

Going to appointments and taking medicines

Your healthcare team usually gives you a plan that says when you will have your treatment. It is important not to miss these appointments. The treatment is planned so it can be as effective as possible.

If you find it hard to get to your appointments, tell your doctor or nurse. There are things they can do to help.

Always take any medicines you are given exactly as you have been told to. This is so they can work as well as possible. If you do not understand something about your treatment or when to take your medicines, tell your doctor or nurse. It is very important to take medicines in the right way.

Some people may have some of their treatment at home, for example chemotherapy tablets. If you are taking tablets at home and start to feel unwell, contact the hospital for advice. It is important to check whether you should continue taking them while you feel unwell.

Side effects of treatment

You may get side effects from your treatment. Side effects are unwanted effects of cancer treatment, such as feeling sick or tired. It is important to tell your doctors and nurses about any side effects you have. Contact the hospital for advice if you have any side effects.

It might help to write a list of any side effects you have. You could write down when they happen and how they affect you. This will be helpful in your appointments and remind you what to say.

Your doctors and nurses can give you advice on the best way to manage any side effects. You can often have medicines to help. You should take the medicines exactly as you are told to.

We have information in [language] about common side effects of cancer treatments.

Before trying a new way of managing a side effect, check with your doctor or nurse.

Following advice

Your healthcare team will give you advice during your treatment.

For example, they may tell you:

- to avoid certain foods because they affect your treatment
- how to manage side effects
- to stop smoking
- to do certain exercises after surgery.

When your healthcare team gives you advice, they should explain how it will help you. If you are not sure why they have suggested something, ask them to explain it.

Advice from your healthcare team is based on their experience in caring for people with cancer. This means they will not suggest things that are not likely to be helpful. But it is your choice whether you follow their advice. If you find it difficult or if you need help, talk to the person who gave you the advice. You can work together to find different solutions.

Self-management after treatment

Adjusting to life after treatment is sometimes hard. You may feel happy that treatment has finished. Sometimes people can feel a bit uncertain about the future. At first, some people find that because they are having less hospital visits, they feel less supported. But knowing what support is available can help.

Being involved in your healthcare can help you feel more in control. It can help you:

- adjust to life after treatment
- make positive changes to improve your health
- manage any side effects of treatment
- know the symptoms of any late effects of treatment
- know about possible signs that the cancer has come back.

Adjusting to life after treatment

As you come to the end of treatment, your nurse or doctor will ask you how you are feeling. They will explain how you are likely to feel over the next few months. And they will talk to you about any side effects you may get. Make sure you mention any worries you have, so you can find out what you can do about them when you are at home.

You may be given a treatment summary. This explains what treatment you have had and what to expect now. It explains what symptoms to look out for and who to contact if you have any problems. The summary also tells you about any tests you may need in the future and the dates of follow-up appointments.

It is important to know who to contact if you are worried about your health. Your healthcare team should tell you who will be your main contact and how to reach them. They are often called your key worker. It is often your nurse at the hospital.

You may find it useful to get some emotional support to help you adjust to life after cancer. Ask your nurse if there is someone you can talk to, such as a counsellor.

Ongoing side effects

Most side effects begin to get better after treatment ends. Some side effects can last longer. Sometimes, they can become permanent or long-term.

You should be told about any side effects that could become long-term. Always tell your cancer doctor or nurse if you get a new side effect. Or if the ones you have are not getting better. For example, tiredness, eating problems, sexual problems, bladder and bowel problems, or pain.

Although you might find some of these difficult to talk about, you and your doctor or nurse can work together to find the best way to manage your side effects. Your doctor can refer you to other specialists for more help, if needed.

These can include different doctors and nurses who are experts in problems or certain areas of the body. A dietitian can help with weight problems. Or a physiotherapist can help with difficulty moving or pain in a part of the body. There are many other types of help. Your doctor will know who you need, depending on what problem you have.

We have more information in [language] about managing side effects.

Lifestyle changes

A healthy lifestyle can help you recover faster and improve how you feel.

You could:

- stop smoking
- be more physically active
- eat a healthy diet and keep to a healthy weight
- drink less alcohol
- learn how to reduce stress, sleep well, and relax more.

We can give you more information about these things. Call us on **0808 808 00 00** and tell us, in English, the language you want to use.

You can also get information from your doctor (GP), hospital team, pharmacy, community centre or leisure centre.

Worrying about the future

You may worry about the cancer returning. Or you may worry about side effects caused by the treatment. Talk to your healthcare team about your worries. They can tell you what signs to look out for and what you can do. This can help you feel more in control. They can also suggest ways of coping with your worries.

Getting help and support

Cancer can affect other parts of your life, such as your work, relationships and finances.

There is lots of support available, depending on the problem. You can call Macmillan on **0808 808 00 00** for information on any of these issues. We can tell you who else to contact.

You could also contact your hospital team, doctor (GP) or local council for advice.

Ask your family and friends for support if you can. Many people find it difficult asking for and accepting help. But usually family and friends want to help, they might just not know how. Being honest about what you need is the best way to get the right support. People could help you by:

- making meals
- cleaning your house
- taking you to hospital appointments
- talking to you about how you are feeling.

You can get confidential advice and support from many different people and organisations, including:

- Macmillan Cancer Support (page 9)
- your local cancer support centre (often in your hospital)
- your hospital
- your workplace
- Citizens Advice.

Some people also find it can help to get involved in their local community.

You could become a volunteer or support others who are going through a similar situation to you.

Learning about self-management

This may be the first time you have been told about self-management. You may not feel very confident managing your healthcare and may want some support and help.

Your doctor or nurse can help you with self-management. Some hospitals have education days or clinics to help people with recovery after cancer. They can show you ways to manage your health better. Some cancer charities and support groups may also run free training courses.

Macmillan offers a range of courses and workshops to help you with your recovery. The HOPE (Helping to Overcome Problems Effectively) course is a free, short course that looks at ways to manage the impact of cancer on your life. Talk to your nurse about what courses are available in your area.

Useful organisations

Citizens Advice

Provides advice on financial, legal, housing and employment issues. Find details for your local office in the phone book or on one of the following websites:

England and Wales

www.citizensadvice.org.uk

Scotland

www.cas.org.uk

Northern Ireland

www.citizensadvice.co.uk

You can also find advice online in a range of languages at **adviceguide.org.uk**

Self Management UK

Tel 03333 445 840

Email hello@selfmanagementuk.org

www.selfmanagementuk.org

Delivers a range of self-management courses for people with long-term conditions

How Macmillan can help

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 Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our website has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **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

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Financial support - benefits• Eating problems and cancer• End of life• Healthy eating• Tiredness (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 [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.

References and thanks

All of this information has been written, revised and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team.

This content has been reviewed by relevant experts. It has been approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Macmillan Consultant Medical Oncologist.

With thanks to: Louise Smith, Macmillan Survivorship Lead for East and West Suffolk and Debbie Provan, National Macmillan AHP Lead for Cancer Rehabilitation. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this edition.

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**

MAC14365



Content reviewed: September 2017

Next planned review: 2020

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 2017. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.