

# WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

What you can do to help yourself:  
Arabic

## ما يُمكنك القيام به لمساعدة نفسك

تتناول هذه المعلومات الأشياء التي يُمكنك القيام بها لمساعدة نفسك إذا كنت مصابًا بالسرطان. يُسمى قيامك بالأشياء لنفسك ومشاركتك في رعاية نفسك إدارة الذات.

إذا كانت لديك أي أسئلة، يُمكنك أن توجهها إلى طبيبك أو ممرضك في المستشفى، ويُمكنك كذلك استشارة طبيبك (الممارس العام)، أو الممرض العامل في عيادة الممارس العام. قد يوجد أيضًا مركز معلومات محلي عن مرض السرطان يُمكنك الحصول منه على المعلومات والدعم.

إذا كانت لديك أي استفسارات أو ترغب في التحدّث إلى شخص ما، يُمكنك الاتصال بمؤسسة ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support) على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00**، من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يُمكنك أن تتحدث إلينا بلغتك. لا عليك سوى إخبارنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي تود استخدامها.

لدينا المزيد من المعلومات باللغة العربية عن أنواع السرطان المختلفة والعلاجات والتعايش مع السرطان.

تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) أو الاتصال على الرقم الهاتفي

**.0808 808 00 00**

## الموضوعات الواردة في هذه النشرة:

- ما هي إدارة الذات؟
- كيف يُمكن لإدارة الذات مساعدتي؟
- إدارة الذات قبل العلاج
- إدارة الذات أثناء العلاج
- إدارة الذات بعد العلاج
- الحصول على المساعدة والدعم
- منظمات مفيدة
- كيفية تقديم مؤسسة ماكميلان للمساعدة
- المزيد من المعلومات باللغة العربية

## ما هي إدارة الذات؟

تعني إدارة الذات المشاركة في إدارة صحتك، وهذا أمر مهم عندما تكون مصابًا بمرض مثل السرطان الذي يُمكن أن يؤثر على حياتك لسنوات عديدة. يُمكن أن تساعدك إدارة الذات على معرفة نوع الدعم المتاح عندما تكون في المنزل، ويُمكنها تحسين نوعية حياتك ومساعدتك على الشعور بمزيد من التحكم في زمام الأمور.

تعني إدارة الذات:

- فهم الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك
- معرفة ما يُمكنك القيام به حيال ذلك
- تحديد المساعدة الأخرى المتاحة وكيفية الحصول عليها.

يتكون فريق الرعاية الصحية الخاص بك من أطباءك وممرضيك وغيرهم من المهنيين الصحيين، فهم يتمتعون بالخبرة في دعم الأشخاص المصابين بالسرطان. وإذا أخبرتهم عن أي مشاكل أو مخاوف تتركها، يُمكنهم إعطاء المشورة الأفضل. من المهم إخبارهم إذا كانت الأمور تتحسن بالنسبة لك أم لا.

تساعدك إدارة الذات على العمل مع فريق الرعاية الصحية الخاص بك، حيث يُمكنكم أن تقرر ما تحتاجه وما سوف يساعدك، وسوف يساعدك هذا على إدارة صحتك. يُمكنك أن تسأل طبيبك أو ممرضك عن إدارة الذات إذا لم يكونا قد تحدثا معك عنها.

يفهم الأشخاص الذين يعتنون بك بواعث قلقك ومشاعرك ورغباتك قد تتغير مع مرور الوقت. فقد تختلف الأمور التي كانت مهمة بالنسبة لك في البداية عما هو مهم بالنسبة لك في وقت لاحق، وربما تتغير بعض الأعراض والآثار الجانبية التي تعاني منها أيضًا. قد يختلف الدعم باختلاف الأشخاص، لذلك أخبر الأشخاص الذين يعتنون بك بالأمور أكثر أهمية بالنسبة لك، حتى تتمكن من الحصول على الدعم الذي تحتاجه.

نأمل أن تعطيك هذه المعلومات بعض الأفكار حول الطرق المختلفة التي يُمكن أن تساعدك بها إدارة الذات.

## كيف يُمكن لإدارة الذات مساعدتي؟

يُمكن أن تساعدك إدارة الذات عندما يتم إبلاغك في البداية بأنك مصاب بالسرطان، وأثناء علاجك وبعد انتهاء العلاج.

يُمكن أن تساعدك مشاركتك في رعاية نفسك على:

- فهم حالتك وكيف يُمكن أن تؤثر على حياتك
- إجراء تغييرات مفيدة في حياتك
- معرفة متى تحتاج إلى المساعدة والشخص الذي تحصل منه على المساعدة
- الشعور بمزيد من السيطرة على حياتك.

## إدارة الذات قبل العلاج

عندما يتم إبلاغك في البداية بأنك مصاب بالسرطان، سيتم إعطاؤك معلومات عن السرطان وخيارات العلاج المختلفة. يُمكن أن يساعدك هذا على:

- فهم ما يحدث
- اتخاذ القرارات
- التخطيط ووضع أهداف للمستقبل.

## فهم ما يحدث

سوف يحدثك فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن السرطان وما الذي يعنيه، وسيشرحون كيف يُمكن أن يؤثر عليك، وسيخبرونك أيضًا عن العلاج الذي يُمكنك الحصول عليه. قد تلتقي بشخص يُسمى المختص بالحالة، وهذا هو الشخص الذي ستتواصل معه في المستشفى إذا احتجت لذلك. عادةً ما يكون المختص بالحالة ممرضًا متخصصًا.

اطرح أكبر عدد تحتاجه من الأسئلة لمساعدتك على الفهم. وربما تحتاج إلى تدوين المعلومات، أو اطلب من شخص آخر القيام بذلك نيابةً عنك، حتى تتمكن من تذكير نفسك في وقت. قد يعطيك فريق الرعاية الصحية الخاص بك بعض المعلومات المكتوبة، وإذا لم يفعلوا، يُمكنك طلبها.

العديد من الجمعيات الخيرية لديها خطوط مساعدة هاتفية ومواقع إلكترونية تتوافر عليها المعلومات، وقد توجد منظمة خيرية متخصصة في نوع السرطان الذي تعاني منه. هناك معلومات كثيرة متاحة على شبكة الإنترنت، وننصحك بالبحث عن المواقع الإلكترونية التي تقدّم معلومات عالية الجودة. يُمكنك البحث عن المعلومات التي تحمل شعار "معيّار المعلومات" مثل الشعار الموضّح أدناه وفي الصفحة رقم 11 من نشرة المعلومات هذه.

شعار معيار المعلومات



## اتخاذ القرارات

قد تمنحك مشاركتك في رعاية نفسك بعض السيطرة. سوف يتحدث معك فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن خيارات علاجك، فقد يوجد أكثر من علاج واحد مُمكن، لذلك ربما يُطلب منك الاختيار من بينها. سوف يدعمونك لاتخاذ أي قرارات، ويُمكنكم التخطيط معًا لرعايتك وللعلاج المناسب لك. سوف يساعدك الحصول على المعلومات في اتخاذ هذه القرارات.

## التخطيط ووضع الأهداف

يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد التفكير فيما يريدون تحقيقه (الأهداف). يُمكن أن تكون الأهداف صغيرة وسهلة التحقيق، أو قد تكون أشياءً كبيرة ترغب في القيام بها، لذلك فكّر في شيء تريد تغييره عندما تبدأ العلاج.

قد تحتاج إلى:

- اتباع نظام غذائي صحي أكثر وتناول المزيد من الفاكهة والخضروات الطازجة
- الاستعانة بشخص ما لمساعدتك في المنزل خلال فترة العلاج
- الحد من التدخين أو الإقلاع عنه.

عليك تحديد الأهداف التي تعتقد أن بإمكانك تحقيقها وليس الأشياء التي ستجدها صعبة للغاية.

بمجرد تحديد هدفك المنشود، يُمكنك التخطيط لكيفية تحقيقه.

اسأل نفسك:

- ما الذي تريد القيام به
- متى ستقوم به
- ما المكافأة التي ستحصل عليها بمجرد تحقيقه.

بينما تحقّق الأهداف الصغيرة، يُمكنك وضع أهداف أكثر صعوبة. فقد يكون هناك شيء تعتقد أنه سيكون من الصعب تحقيقه ولكنك تريد القيام به. يُمكنك طلب الدعم من طبيبك أو ممرّضك أو أفراد عائلتك أو أصدقائك. لا تسير كل الخطط بسلاسة، وسيساعدك التفكير فيما ستقوم به وكيف ستتغلب على الأمر إذا لم تسر الأمور على ما يرام. إذا وجدت صعوبة في تحقيق أهدافك، قد تحتاج إلى تغييرها أو التفكير مرة أخرى في كيفية تحقيقها. يُمكنك وضع أهداف لمواعيد مقابلتك مع فريق الرعاية الصحيّة الخاص بك. قبل موعد المقابلة، فكّر فيما تريد التحدّث بشأنه، على سبيل المثال:

- احصل على نصائح عملية للتغلب على أحد الآثار الجانبية
- اسأل عن الدعم المالي المتاح.

يُمكن أن يساعدك هذا في الحصول على أقصى استفادة من موعد المقابلة. ويُمكن أن يساعدك تدوين الملاحظات قبل موعد المقابلة على تذكّر الاستفسارات التي تريد طرحها.

## إدارة الذات أثناء العلاج

هناك الكثير من الطرق للمشاركة أثناء علاجك.

- الذهاب إلى المواعيد وتناول أدويةك.
- الوعي بالآثار الجانبية المحتملة للعلاج، وإبلاغ فريق الرعاية الصحيّة الخاص بك بأي آثار جانبية تعاني منها.
- تحديد أي مشاكل أو مخاوف ترغب في التحدّث عنها مع طبيبك أو ممرّضك.
- اتباع المشورة المقدّمة من فريق الرعاية الصحيّة الخاص بك.

## الذهاب إلى المواعيد وتناول الأدوية

عادةً سيعطيك فريق الرعاية الصحيّة الخاص بك خطة توضّح مواعيد خضوعك للعلاج، ومن المهم عدم تفويت هذه المواعيد. العلاج مُخطّط بحيث يكون فعالاً قدر الإمكان.

إذا وجدت صعوبة في الذهاب إلى مواعيدك فأخبر طبيبك أو ممرّضك، فهناك أمور يُمكنهما القيام بها لمساعدتك.

احرص دائماً على تناول أي أدوية تُعطى لك على النحو الذي أبلغت به بالضبط، وذلك حتى تكون مجدية على أفضل نحو ممكن. إذا كنت لا تفهم شيئاً عن علاجك أو مواعيد تناول أدويةك فأخبر طبيبك أو ممرّضك، فمن المهم تناول الأدوية بالطريقة الصحيحة.

قد يتلقّى بعض الأشخاص بعضاً من علاجهم في المنزل، مثل أقراص العلاج الكيميائي. إذا كنت تتناول أقراصاً بالمنزل وبدأت تشعر بالتوعك، اتصل بالمستشفى للحصول على المشورة، فمن المهم التحدّث مما إذا كان عليك الاستمرار في تناولها بينما تشعر بالتوعك.

## الآثار الجانبية للعلاج

قد تعاني من آثار جانبية بسبب العلاج. والآثار الجانبية هي الآثار غير المرغوب فيها الناتجة عن علاج السرطان، مثل الشعور بالغثيان أو التعب. من المهم أن تخبر الأطباء والمرضى بأي آثار جانبية تعاني منها، واتصل بالمستشفى للحصول على المشورة إذا كنت تعاني من أي آثار جانبية.

قد تساعدك كتابة قائمة بأي آثار جانبية تعاني منها، إذ يُمكنك تدوين وقت حدوثها وكيفية تأثيرها عليك، وهذا سيكون مفيداً في مواعيدك وسيذكرك بما تقوله.

يُمكن أن يقدم لك الأطباء والمرضى المشورة بشأن أفضل طريقة لإدارة أي آثار جانبية. يُمكنك تناول الأدوية في كثير من الأحيان للتغلب عليها. ويجب أن تتناول الأدوية على النحو الذي أبلغت به بالضبط.

لدينا معلومات باللغة العربية عن الآثار الجانبية الشائعة لعلاجات السرطان.

قبل تجربة طريقة جديدة لإدارة أحد الآثار الجانبية، استشر طبيبك أو ممرضك.

## اتباع المشورة

سوف يقدم لك فريق الرعاية الصحية الخاص بك المشورة أثناء علاجك.

على سبيل المثال، قد يخبرونك:

- بتجنب بعض الأطعمة لأنها تؤثر على علاجك
- بكيفية إدارة الآثار الجانبية
- بالإقلاع عن التدخين
- بالقيام ببعض التمارين الرياضية بعد الخضوع للجراحة.

عندما يقدم لك أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك المشورة، يتعين عليهم أن يشرحوا كيف ستساعدك. وإذا لم تكن متأكدًا من سبب اقتراحهم لشيء ما، اطلب منهم أن يشرحوه لك.

تستند المشورة المقدمة من أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك إلى خبرتهم في رعاية الأشخاص المصابين بالسرطان، وهذا يعني أنهم لن يقترحوا أشياء من غير المحتمل أن تكون مفيدة. ولكن يعود إليك الخيار في اتباع مشورتهم. إذا وجدت صعوبة في القيام بذلك أو إذا احتجت للمساعدة فتحدث مع الشخص الذي قدم لك المشورة، إذ يُمكنكم العمل معًا لإيجاد حلول مختلفة.

## إدارة الذات بعد العلاج

إن التأقلم مع الحياة بعد العلاج يكون صعبًا في بعض الأحيان. فقد تشعر بالسعادة لأن العلاج انتهى، وأحيانًا يُمكن أن يشعر الأشخاص ببعض بالشك حيال المستقبل. في البداية، يجد بعض الأشخاص أنهم يشعرون بأنهم أقل دعمًا نظرًا لانخفاض عدد زياراتهم للمستشفى، ولكن يُمكن أن تساعدهم معرفة نوع الدعم المتاح.

يُمكن أن تساعدك المشاركة في رعايتك الصحية على الشعور بمزيد من التحكم في زمام الأمور. ويُمكنها أن تساعدك في:

- التأقلم مع الحياة بعد العلاج
- إحداث تغييرات إيجابية لتحسين صحتك
- إدارة أي آثار جانبية للعلاج
- معرفة أعراض أي آثار متأخرة للعلاج
- معرفة العلامات المحتملة الدالة على عودة السرطان.

## التأقلم مع الحياة بعد العلاج

عندما تصل إلى نهاية العلاج، سوف يسألك ممرضك أو طبيبك عن شعورك، وسيشرحان لك الأعراض التي من المحتمل أن تشعر بها خلال الأشهر القليلة المقبلة، وسيحدثان معك عن أي آثار جانبية قد تعاني منها. احرص على ذكر أي مخاوف تتناوبك، حتى تعرف ما يُمكنك القيام به حيالها عندما تكون في المنزل.

قد يُعطى لك ملخص للعلاج. وهذا يشرح العلاج الذي تلقينته وما الذي يُمكن توقعه الآن، كما أنه يشرح الأعراض التي يجب الانتباه لها والأشخاص الذين يُمكنك الاتصال بهم إذا واجهت أي مشاكل. ويخبرك الملخص أيضًا عن أي فحوصات ربما تحتاج لإجرائها في المستقبل ومواعيد زيارات المتابعة.

من المهم أن تعرف الشخص الذي يُمكنك الاتصال به إذا ساورك القلق بشأن صحتك، ويجب أن يخبرك فريق الرعاية الصحية الخاص بك بالشخص الذي سيكون جهة الاتصال الرئيسية بالنسبة لك وكيفية الوصول إليه. غالبًا ما يُسمى هذا الشخص المختص بالحالة، وعادةً ما يكون ممرضك في المستشفى.

قد تجد أنه من المفيد أن تحصل على بعض الدعم العاطفي لمساعدتك على التأقلم مع الحياة بعد السرطان. اسأل ممرضك إذا كان هناك شخص يُمكنك التحدث إليه، على سبيل المثال، مستشار.

## الآثار الجانبية المستمرة

تبدأ معظم الآثار الجانبية في الزوال بعد انتهاء العلاج، بينما يُمكن أن تستمر بعض الآثار الجانبية لفترة أطول، وفي بعض الأحيان يُمكن أن تصبح دائمة أو طويلة المدى.

يجب أن يتم إبلاغك بأي آثار جانبية من الممكن أن تصبح طويلة المدى. دائمًا أخبر طبيبك أو ممرض السرطان الخاص بك إذا ما عانيت من أثر جانبي جديد، أو إذا لم تختف الآثار الجانبية التي تعاني منها. على سبيل المثال، التعب، أو مشاكل التغذية، أو المشاكل الجنسية، أو مشاكل المثانة والأمعاء، أو الألم.

على الرغم من أنك قد تجد صعوبة في التحدث عن بعض هذه الأعراض، يُمكن أن تتعاون مع طبيبك أو ممرضك لإيجاد الطريقة المثلى لإدارة الآثار الجانبية التي تعاني منها. يُمكن أن يحيلك طبيبك إلى أخصائيين آخرين لتحصل على مزيد من المساعدة، إذا لزم الأمر.

ويُمكن أن يشمل ذلك أطباء وممرضين مختلفين خبراء في مشاكل أو أجزاء معينة من الجسم. يُمكن أن يساعد طبيبك التغذية في حل المشاكل المتعلقة بالوزن، أو يُمكن أن يساعد أخصائي العلاج الطبيعي في علاج صعوبة التحرك أو الألم الذي يصيب جزءًا من الجسم. هناك أنواع أخرى عديدة من المساعدة، وسيعرف طبيبك من الشخص الذي تحتاج إليه، بناءً على المشكلة التي تواجهها.

لدينا المزيد من المعلومات باللغة العربية عن إدارة الآثار الجانبية.

## تغييرات نمط الحياة

يُمكن أن يساعدك نمط الحياة الصحي في تسريع التعافي وتحسين صحتك. يُمكنك:

- الإقلاع عن التدخين
- زيادة نشاطك البدني
- اتباع نظام غذائي صحي والمحافظة على وزن صحي
- الحد من احتساء الكحوليات
- تعلم كيفية الحد من التوتر والحصول على قسط وافر من النوم وزيادة الاسترخاء.

يُمكننا أن نقدّم لك المزيد من المعلومات حول هذه الأمور. اتصل بنا على الرقم الهاتفي **0808 808 00 00** وأخبرنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي تود استخدامها.

يُمكنك أيضًا الحصول على معلومات من طبيبك (الممارس العام)، أو فريق المستشفى، أو الصيدلية، أو المركز المجتمعي، أو المركز الترفيهي.

## القلق حيال المستقبل

قد يساورك القلق حيال عودة السرطان، أو قد تقلق حيال الآثار الجانبية الناتجة عن العلاج. تحدّث مع أعضاء فريق الرعاية الصحيّة الخاص بك عن مخاوفك، إذ يُمكنهم إخبارك بالعلامات التي يجب الانتباه إليها وما يُمكنك القيام به، وهذا من شأنه أن يجعلك تشعر بمزيد من التحكم في زمام الأمور. ويُمكنهم أيضًا اقتراح طرق للتغلّب على مخاوفك.

## الحصول على المساعدة والدعم

يُمكن أن يؤثر السرطان على أجزاء أخرى من حياتك، مثل عملك وعلاقاتك وشؤونك المالية.

هناك الكثير من الدعم المتاح، استنادًا إلى المشكلة. يُمكنك الاتصال بمؤسسة ماكميلان على الرقم الهاتفي

**0808 808 00 00** للحصول على معلومات عن أي من هذه المسائل. ويُمكننا إخبارك بالأشخاص الآخرين الذين يُمكنك الاتصال بهم.

يُمكنك كذلك الاتصال بفريق المستشفى الخاص بك أو طبيبك (الممارس العام) أو المجلس المحلي للحصول على المشورة.

اطلب الدعم من أفراد عائلتك وأصدقائك إن استطعت. يجد الكثير من الأشخاص صعوبة في طلب المساعدة وتقبلها، ولكن عادةً ما يرغب أفراد العائلة والأصدقاء في تقديم المساعدة، ولكنهم ربما لا يعرفون كيف يقومون بذلك فحسب. كونك صادقًا حيال ما تحتاج إليه هو الطريقة المثلى للحصول على الدعم المناسب. يُمكن أن يساعدك الآخرون عن طريق:

- إعداد الوجبات
- تنظيف منزلك
- اصطحابك إلى مواعيد المستشفى
- التحدّث معك عن المشاعر التي تتناوبك.

يُمكنك الحصول على المشورة والدعم بشكل سري من العديد من الأشخاص والمنظمات المختلفة، بما في ذلك:

- ماكميلان كانسر ساپورت (Macmillan Cancer Support) (صفحة رقم 9)
- مركز دعم السرطان المحلي (عادةً في المستشفى الذي تتلقى العلاج به)
- المستشفى الذي تتلقى العلاج به
- مكان عملك
- مكتب إرشاد المواطنين (Citizens Advice).

يجد بعض الأشخاص أيضًا أنه من المفيد المشاركة في مجتمعهم المحلي. وبالتالي يُمكنك أن تصبح متطوعًا أو تدعم الآخرين الذين يمرون بحالة مماثلة لحالتك.

## معرفة إدارة الذات

ربما تكون هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها إخبارك عن إدارة الذات. وقد لا تشعر بالثقة في قيامك بإدارة رعايتك الصحية وربما ترغب في الحصول على بعض الدعم والمساعدة.

يُمكن أن يساعدك طبيبك أو ممرّضك في معرفة إدارة الذات. تُخصّص بعض المستشفيات أيامًا تثقيفية أو عيادات لمساعدة الأشخاص على التعافي بعد الإصابة بالسرطان، ويُمكنها أن تبيّن لك طرقًا لإدارة صحّتك بشكل أفضل. كما يُمكن أن تنظم بعض المنظمات الخيرية ومجموعات الدعم دورات تدريبية مجانية.

تقدّم مؤسسة ماكميلان مجموعة من الدورات وورش العمل لمساعدتك في عملية التعافي. دورة HOPE (المساعدة في التغلّب على المشاكل بفعالية) هي دورة قصيرة مجانية تتناول سبل إدارة تأثير السرطان على حياتك. تحدّث مع ممرّضك عن الدورات المتاحة في منطقتك.

## منظمات مفيدة

### مكتب إرشاد المواطنين (Citizens Advice)

يقدم المشورة بشأن المسائل المالية والقانونية وأمور السكن والتوظيف. يُمكنك أن تجد بيانات المكتب المحلي في دليل الهاتف أو على أحد المواقع الإلكترونية التالية:

إنجلترا وويلز

[www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

اسكتلندا

[www.cas.org.uk](http://www.cas.org.uk)

أيرلندا الشمالية

[www.citizensadvice.co.uk](http://www.citizensadvice.co.uk)

يُمكنك أن تجد أيضًا المشورة على الإنترنت بمجموعة من اللغات على الموقع الإلكتروني [adviceguide.org.uk](http://adviceguide.org.uk)

### منظمة إدارة الذات في المملكة المتحدة (Self Management UK)

الرقم الهاتفي 03333 445 840

البريد الإلكتروني [hello@selfmanagementuk.org](mailto:hello@selfmanagementuk.org)

[www.selfmanagementuk.org](http://www.selfmanagementuk.org)

تقدّم مجموعة من دورات إدارة الذات للأشخاص الذين يعانون من أمراض طويلة المدى



## كيفية تقديم مؤسسة ماكميلان للمساعدة

تتواجد مؤسسة ماكميلان لمساعدتك ولمساعدة عائلتك. يُمكنك الحصول على الدعم من خلال:

- **خط دعم ماكميلان (0808 808 00 00)**. يُرجى العلم بأن لدينا مترجمين، وبالتالي يُمكنك التحدّث إلينا بلغتك. لا عليك سوى إخبارنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي تود استخدامها. يسرنا الرد على استفساراتك الطبية أو تقديم المعلومات عن الدعم المالي أو التحدّث معك عن شعورك. مواعيد استقبال المكالمات الهاتفية من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً.
- **الموقع الإلكتروني لمؤسسة ماكميلان (macmillan.org.uk)**. يحتوي موقعنا الإلكتروني على معلومات كثيرة باللغة الإنجليزية عن السرطان والتعايش معه. يُمكنك الاطلاع على مزيد من المعلومات عن السرطان بلغات أخرى على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **مراكز المعلومات**. في مركز المعلومات، يُمكنك التحدّث إلى متخصص دعم السرطان والحصول على معلومات كتابية. ابحث عن أقرب مركز من خلال الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) أو اتصل بنا. قد يوجد مركز في المستشفى الذي تُعالج به.
- **مجموعات الدعم المحلي** – ابحث عن مجموعة قريبة منك على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) أو اتصل بنا.
- **مجتمع ماكميلان على الإنترنت** – يُمكنك التحدّث إلى أشخاص آخرين يمرون بحالات مشابهة على الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## المزيد من المعلومات باللغة العربية

لدينا المزيد من المعلومات باللغة العربية حول المواضيع التالية:

التعامل مع السرطان	أنواع السرطان
• إذا أثبت التشخيص إصابتك بالسرطان – دليل سريع	• سرطان الثدي
• الدعم المالي - الإعانات	• سرطان الأمعاء
• مشاكل التغذية والسرطان	• سرطان الرئة
• نهاية الحياة	• سرطان البروستاتا
• التغذية الصحيّة	<b>العلاجات</b>
• التعب (الإعياء) والسرطان	• العلاج الكيميائي
• الآثار الجانبية لعلاج السرطان	• العلاج الإشعاعي
• ما يُمكنك القيام به لمساعدة نفسك	• الجراحة

للاطلاع على هذه المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

## تحديث إينا باللغة العربية

يُمكنك الاتصال بمؤسسة ماكميلان على الرقم المجاني **0808 808 00 00** والتحدث معنا بلغتك الأصلية بمساعدة مترجم. يُمكنك إخبارنا باستفساراتك الطبية وبكل ما يشغل بالك. لا عليك سوى إخبارنا، باللغة الإنجليزية، باللغة التي تود استخدامها.

مواعيد العمل من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا إلى الساعة 8 مساءً.

## المراجع والشكر

تمت كتابة ومراجعة وتحديث كل هذه المعلومات بواسطة فريق تطوير معلومات السرطان بمؤسسة ماكميلان كانسر سابورت (Macmillan Cancer Support).

تم مراجعة هذا المحتوى بواسطة خبراء متخصصين، وتم اعتمادها من قبل كبير المحررين الطبيين الدكتور تيم إيفيسون استشاري الأورام الطبية لدى ماكميلان.

نتوجه بالشكر إلى: لويز سميث رئيسة مبادرة النجاة في شرق وغرب سوفولك، وديبي بروفان رئيسة مبادرة المهن الطبية المتصلة لإعادة تأهيل مرضى السرطان بمؤسسة ماكميلان. كما نتوجه بالشكر إلى الأشخاص المصابين بالسرطان الذين راجعوا هذا الإصدار.

تستند كل معلوماتنا إلى أفضل الأدلة المتاحة. لمزيد من المعلومات حول المصادر التي نستخدمها، يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

MAC14365\_Arabic



مراجعة المحتوى: سبتمبر 2017

المراجعة التالية المُخطط لها: 2020

نحن نبذل قصارى جهننا لضمان تحري الدقة في المعلومات التي نقدمها، ولكن لا ينبغي الاعتماد عليها لتقديم صورة تعكس الوضع الحالي للأبحاث الطبية التي تتغير باستمرار. إذا كنت قلقًا بشأن صحتك فيجب عليك استشارة طبيبك. لا تتحمل مؤسسة ماكميلان المسؤولية عن أي خسائر أو أضرار تنشأ عن أي خطأ في هذه المعلومات أو في المعلومات الخاصة بطرف ثالث، مثل تلك المعلومات المعروضة على المواقع الإلكترونية التي نشير إليها من خلال الروابط.

© Macmillan Cancer Support 2017. مؤسسة خيرية مسجلة في إنجلترا وويلز (261017) واسكتلندا (SC039907) وجزيرة أيل أوف مان (604). مكتب مسجل 89 ألبرت إمباتكمنت، لندن SE1 7UQ.

## 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](http://www.citizensadvice.org.uk)**

Scotland

**[www.cas.org.uk](http://www.cas.org.uk)**

Northern Ireland

**[www.citizensadvice.co.uk](http://www.citizensadvice.co.uk)**

You can also find advice online in a range of languages at **[adviceguide.org.uk](http://adviceguide.org.uk)**

### **Self Management UK**

**Tel** 03333 445 840

**Email** [hello@selfmanagementuk.org](mailto:hello@selfmanagementuk.org)

**[www.selfmanagementuk.org](http://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](http://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](http://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](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can talk to other people in similar situations at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## 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>• 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>• Financial support - benefits</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</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 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.