

# WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

What you can do to help yourself:  
Urdu

## آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں

یہ معلومات اس بارے میں ہے کہ اگر آپ کو کینسر ہو تو آپ خود اپنی مدد کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں۔ اپنی ذات کے لیے کچھ کرنا اور اپنی نگہداشت میں خود شامل ہونے کو ذاتی نظم و نسق کہا جاتا ہے۔

اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں، تو آپ ہسپتال میں اپنے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھ سکتے ہیں۔ آپ اپنے ڈاکٹر (جی پی) یا آپ کی جی پی پریکٹس میں کام کرنے والی نرس سے بھی پوچھ سکتے ہیں۔ آپ کے قریب کینسر کے متعلق مقامی معلوماتی مرکز بھی ہو سکتا ہے، جہاں سے آپ معلومات اور معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس کوئی سوالات ہیں یا کسی سے بات کرنا چاہتے ہوں، تو آپ میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) سے **0808 808 00 00** پر بات کر سکتے ہیں، پیر تا جمعہ، صبح 9 تا شام 8 بجے تک۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔

ہمارے پاس مختلف قسم کے کینسر، ان کے علاج اور کینسر کے ساتھ زندگی گزارنے کے متعلق اردو زبان میں مزید معلومات موجود ہیں۔

ملاحظہ کریں [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) یا ہمیں کال کریں **0808 808 00 00**

## اس حقائق نامہ میں شامل ہیں:

- ذاتی نظم و نسق کیا ہے؟
- ذاتی نظم و نسق میرے لیے کیسے مددگار ثابت ہو سکتا ہے؟
- قبل از علاج ذاتی نظم و نسق
- دوران علاج ذاتی نظم و نسق
- بعد از علاج ذاتی نظم و نسق
- مدد اور معاونت کا حصول
- مفید تنظیمیں
- میک ملن کیسے مدد کر سکتی ہے
- اردو میں مزید معلومات

## ذاتی نظم و نسق کیا ہے؟

ذاتی نظم و نسق کا مطلب اپنی صحت کی نگہداشت میں خود شامل ہونا ہے۔ جب آپ کو کینسر جیسی بیماری ہو، جو آپ کی زندگی کو کئی سالوں تک متاثر کر سکتی ہو، تو یہ بات اہم ہے۔ ذاتی نظم و نسق آپ کو یہ جاننے میں مدد کر سکتا ہے کہ جب آپ گھر پر ہوں، تو آپ کو کیا معاونت دستیاب ہو سکتی ہے۔ یہ آپ کے معیار زندگی کو بہتر بنا سکتا ہے اور اپنے آپ کو زیادہ قابو میں محسوس کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ذاتی نظم و نسق کا مطلب ہے:

- یہ جاننا کہ آپ کے لیے اہم ترین کیا ہے
- یہ جاننا کہ آپ اس کے متعلق کیا کر سکتے ہیں
- یہ معلوم کرنا کہ دیگر کون سی مدد دستیاب ہے اور یہ کیسے حاصل کرنی ہے۔

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم یا ڈاکٹر و نرسوں اور صحت کے دیگر پیشہ ور ماہرین کے پاس کینسر میں مبتلا لوگوں کو معاونت فراہم کرنے کا تجربہ ہوتا ہے۔ اگر آپ انہیں اپنے کسی قسم کے مسائل یا پریشانیوں کے بارے میں بتاتے ہیں، تو وہ آپ کو بہترین مشورہ دے سکتے ہیں۔ انہیں یہ بات بتانا اہم ہے کہ آیا آپ کو فائدہ ہو رہا ہے یا نہیں۔

ذاتی نظم و نسق آپ کو اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کے ساتھ کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ایک ساتھ مل کر آپ اس بات کا فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے اور آپ کو کیا چیز مدد دے گی۔ یہ آپ کو اپنی صحت کا خیال رکھنے میں مدد دے گا۔ اگر آپ کے ڈاکٹر یا نرس نے آپ کے ساتھ اس بارے میں پہلے سے بات نہ کی ہو، تو آپ ان سے ذاتی نظم و نسق کے بارے میں پوچھ سکتے ہیں۔

آپ کی دیکھ بھال کرنے والے لوگ سمجھتے ہیں کہ آپ کی پریشانیاں، جذبات اور خواہشات وقت کے ساتھ تبدیل ہو سکتی ہیں۔ آپ کے لیے جو ابتداء میں اہم تھا، وہ اس سے مختلف ہو سکتا ہے جو آپ کے لیے بعد میں اہم ہے۔ آپ کی کچھ علامات اور ضمنی اثرات بھی تبدیل ہو سکتے ہیں۔ مختلف لوگوں کو مختلف معاونت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اپنی دیکھ بھال کرنے والے لوگوں کو بتائیں کہ آپ کے لیے اہم ترین چیز کیا ہے، تاکہ آپ کو اپنی مطلوبہ معاونت مل سکے۔

ہم امید کرتے ہیں کہ یہ معلومات ان مختلف طریقوں کے بارے میں بتائیں گی، جن سے ذاتی نظم و نسق آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

## ذاتی نظم و نسق میرے لیے کیسے مددگار ثابت ہو سکتا ہے؟

جب آپ کو یہ بتایا جائے کہ آپ کو کینسر ہے، آپ کے علاج کے دوران اور علاج ختم ہونے کے بعد بھی ذاتی نظم و نسق آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

اپنی نگہداشت میں خود شامل ہونا آپ کی مدد کر سکتا ہے:

- اپنی حالت کو سمجھنا اور یہ کیسے آپ کی زندگی پر اثر انداز ہو سکتی ہے
- اپنی زندگی میں مفید تبدیلیاں کرنا
- یہ جاننا کہ آپ کو کب مدد درکار ہے اور یہ کس سے مل سکتی ہے
- اپنی زندگی پر بہتر کنٹرول محسوس کرنا۔

## قبل از علاج ذاتی نظم و نسق

آپ کو جب پہلی مرتبہ بتایا جاتا ہے کہ آپ کو کینسر ہے تو آپ کو کینسر اور علاج کے مختلف اختیارات کے متعلق معلومات فراہم کی جائیں گی۔ یہ آپ کو درج ذیل چیزوں میں مدد فراہم کر سکتا ہے:

- یہ سمجھنا کہ کیا ہو رہا ہے
- فیصلے کرنا
- مستقبل کے لیے منصوبہ بندی کرنا اور اہداف مقرر کرنا۔

### یہ سمجھنا کہ کیا ہو رہا ہے

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کو کینسر کے بارے میں بتائے گی اور یہ کہ اس کا مطلب کیا ہے۔ وہ اس بات کی وضاحت کریں گے کہ اس کا آپ پر کیا اثر پڑ سکتا ہے۔ وہ آپ کو اس علاج کے بارے میں بھی بتائیں گے، جو آپ کروا سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کسی ایسے شخص سے ملیں، جسے کلیدی کارکن (کی ورکر) کہا جاتا ہو۔ یہ وہ شخص ہے، جسے آپ ضرورت پڑنے پر ہسپتال میں کال کرتے ہیں۔ آپ کی کلیدی کارکن عموماً ایک اسپیشلسٹ نرس ہوتی ہے۔

سمجھنے کے لیے آپ جتنے چاہیں سوالات پوچھ سکتے ہیں۔ آپ معلومات اپنے پاس لکھ سکتے ہیں یا کسی اور کو اپنے لیے ایسا کرنے کا کہہ سکتے ہیں، تاکہ آپ کو بعد میں یاد دہانی ہوتی رہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کو کچھ تحریری معلومات فراہم کرے۔ اگر وہ ایسا نہیں کرتے، تو آپ انہیں اس کا کہہ سکتے ہیں۔

کئی خیراتی اداروں کے پاس ٹیلیفون ہیلپ لائنیں اور معلومات والی ویب سائٹیں بھی ہوتی ہیں۔ آپ کے کینسر کی قسم کے لیے بھی کوئی خیراتی ادارہ موجود ہو سکتا ہے۔ انٹرنیٹ پر بے شمار معلومات دستیاب ہیں۔ ایسی ویب سائٹس تلاش کریں، جو اچھے معیار کی معلومات فراہم کرتی ہوں۔ آپ ایسی معلومات تلاش کر سکتے ہیں، جن پر معیاری معلومات کا لوگو موجود ہو، جیسا کہ ذیل میں اور اس حقائق نامہ کے صفحہ 11 پر موجود ہے۔

معیاری معلومات کا لوگو



### فیصلے کرنا

اپنی نگہداشت کے متعلق فیصلوں میں شامل ہونا آپ کو کچھ کنٹرول دے سکتا ہے۔ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ سے آپ کے علاج کے انتخابات کے بارے میں بات کرے گی۔ ایک سے زیادہ ممکنہ علاج موجود ہو سکتے ہیں، لہذا ہو سکتا ہے کہ آپ سے ان میں سے کسی علاج کا انتخاب کرنے کے لیے پوچھا جائے۔ وہ کسی بھی قسم کے فیصلے کرنے میں آپ کی معاونت کریں گے۔ ایک ساتھ، آپ اپنے لیے ایسی نگہداشت اور علاج کی منصوبہ بندی کر سکتے ہیں، جو آپ کے لیے درست ہو۔ معلومات ہونا آپ کو یہ فیصلے کرنے میں مدد دے گا۔

## منصوبہ بندی کرنا اور اہداف مقرر کرنا

کچھ لوگوں کے لیے اس بارے میں سوچنا مددگار ہو سکتا ہے کہ وہ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں (اہداف)۔ اہداف تکمیل کے لیے چھوٹے اور آسان ہو سکتے ہیں یا وہ ایسی بڑی چیزیں ہو سکتی ہیں، جو آپ کرنا چاہتے ہوں۔ جب آپ علاج شروع کرتے ہیں، تو کسی ایسی چیز کے بارے میں سوچیں جس میں آپ تبدیلی لانا چاہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ چاہیں:

- اپنی غذا کو مزید صحت بخش بنانا اور زیادہ تازہ پھل اور سبزیاں کھانا
- کوئی ایسا شخص تلاش کرنا جو دوران علاج گھر میں آپ کی مدد کرے
- سگریٹ نوشی میں کمی یا ترک کر دینا

ایسے اہداف مقرر کریں جو آپ قابل حصول سمجھتے ہوں، نہ کہ ایسے جن کا حصول نہایت مشکل ہو۔ ایک دفعہ جب آپ ایک ہدف طے کر لیتے ہیں تو آپ منصوبہ بندی کر سکتے ہیں کہ اسے حاصل کیسے کیا جائے۔ اپنے آپ سے پوچھیں:

- آپ کیا کرنا چاہتے ہیں
- آپ ایسا کب کرنے جا رہے ہیں
- آپ کو اسے حاصل کرنے سے کیا فائدہ ہو گا۔

پہلے معمولی اہداف حاصل کرنے کے بعد، پھر آپ بڑے اہداف بھی رکھ سکتے ہیں ایسی کوئی چیز ہو سکتی ہے، جو آپ کو مشکل لگتی ہو، مگر آپ کرنا چاہتے ہوں۔ آپ اپنے ڈاکٹر، نرس، خاندان یا دوستوں سے معاونت مانگ سکتے ہیں۔

تمام منصوبے آسانی سے مکمل نہیں ہوتے۔ اس بارے میں سوچنے سے مدد ملتی ہے کہ آپ کیا کریں گے اور اگر چیزیں صحیح طریقے سے نہ ہوں، تو اس سے کیسے نمٹیں گے۔

اگر آپ کے لیے اپنی اہداف مکمل کرنا مشکل ہو رہا ہے، تو آپ انہیں تبدیل کر سکتے ہیں یا اس بارے میں دوبارہ سوچیں کہ آپ انہیں کیسے مکمل کر سکتے ہیں۔

آپ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کے ساتھ اپنی اپوائنٹمنٹس کے اہداف مقرر کر سکتے ہیں۔ اپوائنٹمنٹ سے پہلے، اس بارے میں سوچیں کہ آپ کس بارے میں بات کرنا چاہتے ہیں۔ مثلاً:

- ضمنی اثرات سے نمٹنے کے بارے میں عملی مشورے حاصل کرنا
- اس بارے میں پوچھنا کہ کس قسم کی معاشی معاونت دستیاب ہے۔

اس کی مدد سے آپ اپنی اپوائنٹمنٹ سے زیادہ مستفید ہو سکتے ہیں۔ اپوائنٹمنٹ سے پہلے ضروری باتیں لکھنا آپ کو یہ یاد رکھنے میں مدد دے سکتا ہے کہ آپ کیا پوچھنا چاہتے ہیں۔

## دورانِ علاج ذاتی نظم و نسق

اپنے علاج کے دوران خود شریک ہونے کے کئی طریقے ہیں۔

- اپوائنٹمنٹس پر جانا اور اپنی ادویات لینا
- علاج کے ممکنہ ضمنی اثرات کے بارے میں آگاہ ہونا اور لاحق ہونے والے ضمنی اثرات کے بارے میں اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کو بتانا۔
- ایسے مسائل یا پریشانیوں کی شناخت کرنا، جن کے بارے میں آپ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھنا چاہیں۔
- اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کی جانب سے دیے جانے والے مشوروں پر عمل کرنا۔

## اپوائنٹمنٹس پر جانا اور ادویات لینا

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم عموماً آپ کو ایک منصوبہ فراہم کرتی ہے، جس میں یہ بتایا جاتا ہے کہ آپ کا علاج کب کیا جائے گا۔ ان اپوائنٹمنٹس بھولنا نہیں چاہیے۔ علاج کی منصوبہ بندی ایسے کی جاتی ہے کہ یہ جتنا ممکن ہو سکے، مؤثر ہو۔

اگر آپ کو اپنی اپوائنٹمنٹس پر جانا مشکل محسوس ہوتا ہو، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ وہ مدد کرنے کے لیے کچھ نہ کچھ کر سکتے ہیں۔

آپ کو دی گئی ادویات ہمیشہ بتائے گئے طریقے کے مطابق لیں۔ یہ اس لیے ہے کہ وہ جتنا ممکن ہو، اچھا کام کریں۔ اگر آپ اپنے علاج کے بارے میں کچھ نہیں سمجھتے یا یہ کہ اپنی ادویات کب لینی ہیں، تو اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ ادویات کو درست طریقے سے لینا اہم ہے۔

کچھ لوگوں کا کچھ علاج گھر پر بھی ہو سکتا ہے، مثلاً کیموتھراپی کی گولیاں۔ اگر آپ گھر پر گولیاں لے رہے ہیں اور طبیعت خراب ہونا شروع ہو جاتی ہے، تو مشورہ حاصل کرنے کے لیے ہسپتال کو کال کریں۔ یہ بات جاننا اہم ہے کہ آیا آپ کو طبیعت خراب ہونے کے دوران انہیں لینا جاری رکھنا چاہیے یا نہیں۔

## علاج کے ضمنی اثرات

علاج سے آپ پر ضمنی اثرات بھی مرتب ہو سکتے ہیں۔ ضمنی اثرات کینسر کے علاج کے غیر مطلوبہ اثرات ہیں، جیسا متلی یا تھکن محسوس ہونا۔ اپنے ڈاکٹروں اور نرسوں کو اپنے ضمنی اثرات کے بارے میں بتانا نہایت اہم ہے۔ اگر آپ کو کسی قسم کے ضمنی اثرات ہوں، تو مشورے کے لیے ہسپتال سے رابطہ کریں۔

اپنے ضمنی اثرات کو ایک فہرست کے طور پر لکھنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ آپ انہیں اس وقت لکھ سکتے ہیں جب وہ سامنے آئیں اور یہ کہ وہ آپ کو کیسے متاثر کرتے ہیں۔ یہ آپ کی اپوائنٹمنٹس میں مددگار ہو سکتا ہے اور آپ کو یاد دلا سکتا ہے کہ آپ نے کیا کہا ہے۔

آپ کے ڈاکٹر اور نرسیں ضمنی اثرات سے نمٹنے کے حوالے سے آپ کو بہترین مشورہ دے سکتی ہیں۔ آپ کو مدد دینے کے لیے عموماً ادویات دی جا سکتی ہیں۔ آپ کو ادویات بالکل اسی طرح لینی چاہیں، جس طرح آپ کو کہا جائے۔

ہمارے پاس کینسر کے علاجوں کے عام ضمنی اثرات کے بارے میں اردو میں معلومات دستیاب ہیں۔ کسی ضمنی اثر سے نمٹنے کا کوئی نیا طریقہ آزمانے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

## مشورے پر عمل کرنا

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کو آپ کے علاج کے دوران مشورہ دے گی۔

مثلاً، ہو سکتا ہے کہ وہ آپ سے درج ذیل چیزوں کے بارے میں بتائیں:

- مخصوص غذاؤں سے گریز کرنا، کیونکہ وہ آپ کے علاج پر اثر انداز ہوتی ہیں
- ضمنی اثرات سے کیسے نمٹنا ہے
- سگریٹ نوشی ترک کرنا
- سرجری کے بعد کچھ مخصوص ورزشیں کرنا۔

جب آپ کی نگہداشت صحت ٹیم آپ کو مشورہ دیتی ہے، تو انہیں آپ کو بتانا چاہیے کہ یہ کس طرح آپ کے لیے مددگار ثابت ہو گا۔ اگر آپ کو شک ہو کہ انہوں نے کسی چیز کا مشورہ کیوں دیا ہے تو، ان سے دوبارہ وضاحت کے لیے کہیں۔

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کی جانب سے دیا جانے والا کینسر میں مبتلا لوگوں کی نگہداشت میں ان کے تجربے پر مبنی ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ وہ ایسی چیزوں کا مشورہ نہیں دیں گے جو ممکنہ طور پر مددگار نہیں ہوں گی۔ مگر یہ آپ کا انتخاب ہے کہ آیا ان کے مشورے پر عمل کرنا ہے یا نہیں۔ اگر آپ کو یہ مشکل محسوس ہوتا ہے یا اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو، تو اس شخص سے بات کریں، جس نے آپ کو مشورہ دیا۔ آپ مل جل کر مختلف حل تلاش کر سکتے ہیں۔

## بعد از علاج ذاتی نظم و نسق

علاج کے بعد معمول کی زندگی میں آنا بعض اوقات مشکل ہو جاتا ہے۔ علاج ختم ہو جانے پر آپ کو خوشی محسوس ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات لوگ مستقبل کے بارے میں غیر یقینی محسوس کر سکتے ہیں۔ شروع میں کچھ لوگوں کو ایسا محسوس ہوتا ہے کیونکہ وہ ہسپتال کو کم جا رہے ہوتے ہیں، لہذا وہ اپنے آپ کو بے مدد سمجھتے ہیں۔ لیکن یہ جاننا کہ کون سی معاونت موجود ہے، مدد کر سکتا ہے۔

اپنی نگہداشت صحت میں خود شامل ہونا آپ کو زیادہ کنٹرول محسوس کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ یہ آپ کی درج ذیل طریقوں سے مدد کر سکتا ہے:

- علاج کے بعد زندگی کو معمول پر لانا
- اپنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے مثبت تبدیلیاں لانا
- علاج کے کسی قسم کے ضمنی اثرات سے نمٹنا
- علاج کے بعد ہونے والے ضمنی اثرات کے بارے میں جاننا
- ان ممکنہ علامات کے بارے میں جاننا کہ کینسر واپس آ گیا ہے۔

## علاج کے بعد زندگی کو معمول پر لانا

جب آپ علاج کے اختتام پر پہنچتے ہیں تو، آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ سے پوچھیں گے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ وہ یہ وضاحت کریں گے کہ آپ اگلے چند مہینوں کے دوران کیسا محسوس کر سکتے ہیں اور وہ آپ سے ممکنہ ضمنی اثرات کے بارے میں بات کریں گے۔ یقینی بنائیں کہ آپ اپنی کسی قسم کی پریشانیوں کے بارے میں بات کریں، تاکہ آپ کو معلوم ہو سکے کہ جب آپ گھر پر ہوں، تو ان کے بارے میں کیا کر سکتے ہیں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو علاج کا ایک خلاصہ دیا جائے۔ یہ اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ آپ کے کون سے علاج ہوئے اور اب کس چیز کی توقع کرنی ہے۔ یہ وضاحت کرتا ہے کہ کن علامات کا خیال رکھنا ہے اور اگر کوئی مسائل ہوں، تو کس سے رابطہ کرنا ہے۔ یہ خلاصہ آپ کو ان ٹیسٹوں کے بارے میں بھی بتاتا ہے جو آپ کو مستقبل میں ضرورت پڑ سکتے ہیں اور یہ کہ بعد میں ہونے والی اپوائنٹمنٹس کی تاریخیں کیا ہوں گی۔

اس بارے میں جاننا ضروری ہے کہ اگر آپ پریشان ہوں، تو کس سے رابطہ کیا جائے۔ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کو آپ کو بتانا چاہیے کہ آپ کا مرکزی رابطہ کار کون ہو گا اور ان سے رابطہ کیسے کرنا ہے۔ انہیں اکثر آپ کا کی ورکر کہا جاتا ہے۔ یہ عموماً آپ کے ہسپتال میں نرس ہوتی ہے۔

کینسر کے بعد معمول کی زندگی میں آنے کے لیے کچھ جذباتی معاونت آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اپنی نرس سے پوچھیں کہ آیا آپ اس طرح کے کسی شخص سے بات کر سکتے ہیں، مثلاً کسی مشیر سے۔

## موجودہ ضمنی اثرات

زیادہ تر ضمنی اثرات علاج کے اختتام کے بعد بہتر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ کچھ ضمنی اثرات لمبے عرصے کے لیے بھی رہ سکتے ہیں۔ بعض اوقات، وہ مستقل یا طویل مدتی ہو سکتے ہیں۔

آپ کو کسی قسم کے ایسے ضمنی اثرات کے بارے میں بتایا جانا چاہیے، جو طویل مدتی ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کسی نئے ضمنی اثر کا سامنا ہو، تو ہمیشہ اپنے کینسر ڈاکٹر یا نرس کو بتائیں۔ یا اگر آپ کے موجودہ ضمنی اثرات بہتر نہیں ہو رہے تو۔ مثلاً، تھکن، کھانے کے مسائل، جنسی مسائل، مٹانے اور آنتوں کے مسائل یا درد۔

اگرچہ آپ ان میں سے کچھ کے بارے میں بات کرنا مشکل محسوس کر سکتے ہیں، آپ اور آپ کا ڈاکٹر یا نرس مل جل کر آپ کے ضمنی اثرات سے نمٹنے کا بہترین طریقہ تلاش کر سکتے ہیں۔ اگر ضرورت محسوس ہوئی ہو تو، مزید مدد کے لیے آپ کا ڈاکٹر آپ کو دیگر اسپیشلسٹس کی جانب بھیج سکتا ہے۔

ان میں مختلف ڈاکٹر اور نرسیں شامل ہو سکتی ہیں، جو مسائل یا جسم کے خاص حصوں کے ماہر ہوں۔ ایک ماہر غذا وزن کے مسائل کے حوالے سے مدد کر سکتا ہے۔ یا ایک سائیکو تھراپسٹ حرکت میں مشکل یا جسم کے کسی حصے میں درد کے حوالے سے مدد کر سکتا ہے۔ مدد کی دیگر کئی قسمیں ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر کو آپ کے مسئلے کی بنیاد پر معلوم ہو گا کہ آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔

ہمارے پاس ضمنی اثرات سے نمٹنے کے بارے میں اردو میں معلومات دستیاب ہیں۔

## طرز زندگی میں تبدیلیاں

ایک صحت مند طرز زندگی آپ کو جلدی بحال ہونے اور آپ کے احساسات میں بہتری لانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔

آپ:

- سگریٹ نوشی ترک کر سکتے ہیں
- جسمانی طور پر زیادہ فعال رہ سکتے ہیں
- صحت بخش غذا کھا اور ایک صحت مند وزن برقرار رکھ سکتے ہیں
- شراب نوشی کم کر سکتے ہیں
- زیادہ پرسکون رہنا اور ذہنی دباؤ میں کمی لانا سیکھ سکتے ہیں۔

ہم آپ کو ان چیزوں کے بارے میں مزید معلومات دے سکتے ہیں۔ ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں اور انگریزی میں اس زبان کے بارے میں بتائیں، جو آپ استعمال کرنا چاہتے ہوں۔

آپ اپنے ڈاکٹر (جی پی)، ہسپتال کی ٹیم، فارمیسی، کمیونٹی سنٹر یا لیژر سنٹر سے بھی معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

## مستقبل کے بارے میں پریشان ہونا

آپ کینسر کے واپس آنے کے متعلق پریشان ہو سکتے ہیں۔ یا ہو سکتا ہے کہ آپ علاج سے ہونے والے ضمنی اثرات کی وجہ سے پریشان ہوں۔ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کے ساتھ اپنی پریشانیوں کے بارے میں بات کریں۔ وہ آپ کو ان علامات کے بارے میں بتا سکتے ہیں، جن کا خیال رکھنا ہے اور یہ کہ آپ کیا کر سکتے ہیں۔ اس سے آپ کو حالات پر زیادہ قابو پانے کا احساس حاصل ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔ وہ آپ کو اپنی پریشانیوں سے نمٹنے کے طریقے سے تجویز کر سکتے ہیں۔

## مدد اور معاونت کا حصول

کینسر آپ کی زندگی کے دیگر حصوں کو متاثر کر سکتا ہے مثلاً آپ کا کام، تعلقات اور مالی امور۔

مسئلے کی بنیاد پر کافی معاونت دستیاب ہے۔ ان میں سے کسی بھی مسئلے کے حوالے سے معلومات کے لیے آپ **0808 808 00 00** پر میک ملن کو کال کر سکتے ہیں۔ ہم آپ کو بتا سکتے ہیں کہ آپ اور کس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

آپ اپنی ہسپتال کی ٹیم، ڈاکٹر (جی پی) یا مقامی مشیر سے بھی مشورہ حاصل کرنے کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کر سکتے ہوں، تو اپنے خاندان اور دوستوں سے بھی معاونت فراہم کرنے کا کہیں۔ کئی لوگوں کو مدد مانگنا اور قبول کرنا مشکل محسوس ہوتا ہے۔ لیکن عموماً خاندان اور دوست مدد کرنا چاہتے ہیں، انہیں بس ہو سکتا ہے کہ معلوم نہ ہو کہ کیسے۔ درست معاونت حاصل کرنے کا بہترین طریقہ اس بارے میں ایماندار ہونا ہے کہ آپ کو کیا ضرورت ہے۔ لوگ آپ کو ان کاموں میں مدد فراہم کر سکتے ہیں:

- کھانا بنانا
- اپنا گھر صاف کرنا
- آپ کو ہسپتال کی اپوائنٹمنٹس پر لے کر جانا
- آپ کے احساسات کے بارے میں آپ کے ساتھ بات کرنا

آپ کئی مختلف قسم کی تنظیموں اور لوگوں سے رازدارانہ مشورہ اور معاونت حاصل کر سکتے ہیں، بشمول:

- میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) (صفحہ 9)
- آپ کا مقامی کینسر اسپورٹ سنٹر (اکثر آپ کے ہسپتال میں موجود ہوتا ہے)
- آپ کا ہسپتال
- آپ کی کام کی جگہ
- سٹیزنز ایڈوائس۔

کچھ لوگوں کے لیے اپنی مقامی کمیونٹی کے ساتھ میل جول کرنا بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ آپ رضاکار بھی بن سکتے ہیں یا ایسے لوگوں کی معاونت کر سکتے ہیں، جو آپ جیسی ہی صورتحال سے گزر رہے ہوں۔

## ذاتی نظم و نسق کے بارے میں سیکھنا

ہو سکتا ہے کہ ایسا پہلی بار ہو جب آپ کو ذاتی نظم و نسق کے بارے میں بتایا گیا ہو۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی نگہداشت صحت کو منتظم کرنے میں زیادہ پر اعتماد نہ ہوں اور کسی کی معاونت اور مدد چاہتے ہوں۔

آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو ذاتی نظم و نسق کے حوالے سے مدد فراہم کر سکتی ہے۔ کچھ ہسپتالوں میں کینسر سے بحال ہونے والے لوگوں کو مدد دینے کے لیے تعلیمی دن ہوتے ہیں۔ وہ آپ کو اپنی صحت کا بہتر بندوبست کرنا سکھا سکتے ہیں۔ کینسر کی بعض چیریٹیز اور اسپورٹ گروپس مفت تربیتی کورسز کا انعقاد بھی کر سکتے ہیں۔

میک ملن آپ کو آپ کی بحالی میں مدد فراہم کرنے کے لیے کئی کورسز اور ورکشاپس کی پیشکش کرتی ہے۔ ہوپ (ہیلپنگ اینڈ اوور کم پرابلمز افیکٹولی) کورس ایک مختصر کورس ہے جو کہ آپ کی زندگی پر کینسر کے اثرات پر قابو پانے کے طریقے ڈھونڈتا ہے۔ اپنی نرس سے اپنے علاقے میں دستیاب کورسز کے بارے میں بات کریں۔



## مفید تنظیمیں

سٹیزنز ایڈوائس

مالیاتی، قانونی، رہائشی اور ملازمت کے مسائل کے حوالے سے مشاورت فراہم کرتا ہے۔ اپنے مقامی دفتر کے بارے میں تفصیلات فون بک یا درج ذیل میں سے کسی ویب سائٹ سے تلاش کریں:  
انگلیٹڈ اور ویلز

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

اسکاٹ لینڈ

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

شمالی آئرلینڈ

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

آپ اس ویب سائٹ سے بھی کئی زبانوں میں آن لائن مشورے حاصل کر سکتے ہیں [adviceguide.org.uk](http://adviceguide.org.uk)

ذاتی نظم و نسق یو کے

ٹیلیفون 840 445 03333

ای میل [hello@selfmanagementuk.org](mailto:hello@selfmanagementuk.org)

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

طویل مدتی بیماریوں کے حامل لوگوں کے لیے ذاتی نظم و نسق کے مختلف اقسام کے کورسز فراہم کرتا ہے

## میک ملن کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کے لیے موجود ہے۔ آپ درج ذیل سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- **میک ملن سپورٹ لائن (0808 808 00 00)**۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔ ہم آپ کے طبی سوالات کے جوابات دے سکتے ہیں، معاشی معاونت کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں یا آپ کے احساسات پر بھی آپ کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔ فون لائن پیر تا جمعہ کھلی ہوتی ہے، صبح 9 تا شام 8 بجے۔
- **میک ملن کی ویب سائٹ ([uk.org.macmillan](http://uk.org.macmillan))**۔ ہماری ویب سائٹ پر کینسر اور کینسر کے ساتھ زندہ رہنے کے متعلق انگریزی زبان میں کافی معلومات موجود ہے۔ اس کے بارے میں [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر دیگر زبانوں میں مزید معلومات موجود ہیں۔
- **معلوماتی مراکز**۔ کسی معلوماتی مرکز پر، آپ کسی کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ سے بات کر سکتے ہیں اور تحریری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنا قریب ترین مرکز [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) پر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔ آپ کے ہسپتال میں بھی مرکز موجود ہو سکتا ہے۔
- **مقامی معاونتی گروہ** – اپنے علاقے میں معاونتی گروہ [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) پر جا کر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔

صفحات 12 کا 9 میک ملن فیکٹ شیٹ 2017: آپ اپنی مدد آپ کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں

- میک ملن آن لائن کمیونٹی – اپنی طرح کی حالت سے گزرنے والے دیگر لوگوں سے، آپ [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) پر بات کر سکتے ہیں

## اردو میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات پر اردو میں معلومات موجود ہیں:

کینسر سے نمٹنا	کینسر کی اقسام
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے – ایک فوری رہنماء کتابچہ</li> <li>• مالی معاونت - بینیفٹس</li> <li>• کھانے پینے کے مسائل اور کینسر</li> <li>• زندگی کا اختتام</li> <li>• صحت بخش غذا</li> <li>• تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر</li> <li>• کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات</li> <li>• آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• چھاتی کا کینسر</li> <li>• آنت کا کینسر</li> <li>• پھیپھڑوں کا کینسر</li> <li>• پراسٹیٹ کینسر</li> </ul> <p>علاج</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• کیمو تھراپی</li> <li>• ریڈیو تھراپی</li> <li>• سرجری</li> </ul>

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

## ہم سے اردو میں بات کریں

آپ میک ملن کو **0808 808 00 00** پر مفت کال کر سکتے ہیں اور ایک ترجمان کے ذریعے ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ ہمارے ساتھ اپنی پریشانیوں اور طبی سوالات کے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں انگریزی میں صرف اس کا نام بتائیں۔

ہم پیر تا جمعہ کھلے ہوتے ہیں، صبح 9 تا رات 8 بجے۔

## حوالہ جات اور تشکر

یہ تمام معلومات میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈیولپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر، نظر ثانی اور مرتب کی گئی ہیں۔

یہ مواد متعلقہ ماہرین کی جانب سے نظر ثانی کیا گیا ہے۔ یہ ہمارے چیف میڈیکل ایڈیٹر ڈاکٹر ٹم اویسن میک ملن کنسلٹنٹ میڈیکل آنکالوجسٹ سے تصدیق شدہ ہے۔

بہ شکریہ: لوئس اسمتھ، میکملن سروائیور شپ لیڈ فار ایسٹ اینڈ ویسٹ سفولک اینڈ ڈیبی پرووان، نیشنل میکملن ایچ پی لیڈ فار لینسر ری ہیبیلیٹیشن۔ کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے اس ایڈیشن پر نظر ثانی کی۔

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین ثبوتوں پر مبنی ہے۔ ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) پر رابطہ کریں

صفحات 12 کا 10 میک ملن فیکٹ شیٹ 2017: آپ اپنی مدد آپ کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں

MAC14365\_Urdu



مواد پر نظر ثانی: ستمبر 2017

اگلی نظر ثانی کا منصوبہ: 2020

ہم یہ یقینی بنانے کے لیے بھرپور کوشش کرتے ہیں کہ ہماری فراہم کردہ معلومات درست ہوں مگر تسلسل کے ساتھ تبدیل ہونے والی طبی تحقیق کی تازہ ترین صورت حال کے پیش نظر ان معلومات پر انحصار نہیں کیا جا سکتا۔ اگر آپ کو اپنی صحت کے حوالے سے کوئی خدشہ ہو، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے۔ ان معلومات کی غیر درستگی یا فریق ثالث کی معلومات مثلاً ان ویب سائٹس پر موجود معلومات، جن کے ساتھ ہم مربوط ہیں، کی غیر درستگی کی بناء پر ہونے والے کسی طرح کے نقصان کے لیے میک ملن کوئی ذمہ داری قبول نہیں کر سکتی۔

© میک ملن کینسر اسپورٹ 2017 (Macmillan Cancer Support)۔ انگلینڈ اور ویلز (261017)،  
سکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی ائل آف مین (604) میں رجسٹر شدہ چیریٹی۔ رجسٹر شدہ دفتر 89 Albert Embankment,  
London 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.