WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

What you can do to help yourself: Hindi

आप अपनी सहायता के लिए क्या कर सकते हैं

यह तथ्य पत्रिका उन चीज़ो के बारे में हैं, जो जब आपको कैंसर हो, तो आप खुद की सहायता के लिए कर सकते हैं। अपने लिए चीज़े करना और अपनी देखभाल और स्वास्थ्य में शामिल होने को सेल्फ मैनेजमेन्ट अथवा स्वयं प्रबंधन कहते हैं। आपके सुनने में सपोर्टेड सेल्फ मैनेजमेन्ट (सहायता के साथ स्वयं प्रबंधन) भी आ सकता है, क्योंकि आपकी सहायता के लिए आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम होगी।

यदि आपके और कोई भी सवाल हों, तो आप अपने GP, की वर्कर (मुख्य कार्यकर्ता) अथवा आप जहाँ उपचार करा रहे हैं उस अस्पताल के डॉक्टर और नर्स से भी पूछ सकते हैं।

आप इस जानकारी के बारे में हमारे कैंसर सपोर्ट विशेषज्ञों से भी बात कर सकते हैं। अंग्रेजी के अलावा अन्य भाषाएं बोलने वाले व्यक्तियों के लिए दुभाषिये उपलब्ध हैं। आप मैकमिलन सपोर्ट लाइन को निःशुल्क इस नंबर पर कॉल कर सकते हैं **0808 808 00 00**, सोमवार–शुक्रवार, सुबह 9 बजे से– रात 8 बजे तक। यदि आपको सुनने में तकलीफ है, तो आप टैक्स्टफोन 0808 808 0121, अथवा टैक्स्ट रीले का उपयोग कर सकते हैं। वैकल्पिक रूप से यहाँ जाएं **macmillan.org.uk**

इस पृष्ठ पर

- सेल्फ मैनेजमेन्ट क्या है?
- सेल्फ मैनेजमेन्ट मेरी सहायता कैसे कर सकता है?
- उपचार पूर्व सेल्फ मैनेजमेन्ट
- उपचार के दौरान सेल्फ मैनेजमेन्ट
- उपचार के बाद सेल्फ मैनेजमेन्ट
- मदद और सहायता प्राप्त करना
- उपयोगी संस्थानों के संपर्क विवरण

सेल्फ मैनेजमेन्ट क्या है?

सेल्फ मैनेजमेन्ट अर्थात् आपके स्वास्थ्य के रोजाना के प्रबंधन में शामिल होना। यह आपको बेहतर जीने में सहायता कर सकता है और जब आपको कैंसर जैसी कोई बीमारी हो, जो कि आपके जीवन को कई वर्षों तक प्रभावित कर सकती है, तब उपयोगी सिद्ध हो सकता है। ऐसी स्थितियों को कभी-कभी चिरकालिक अथवा दीर्घकालिक स्थितियाँ कहा जाता है।

कैंसर वाले कई लोग ठीक हो जाते हैं और उपचार के बाद कई वर्षों तक जीवित रहते हैं। इन लोगों को अक्सर कैंसर सर्वाइवर्स (कैंसर उत्तरजीवी) कहा जाता है। कुछ लोगों को किसी समय कैंसर के लिए और उपचार की आवश्यकता हो सकती है। अन्य लोग उपचार के दुष्प्रभावों अथवा लक्षणों के साथ जी रहे हो सकते हैं।

आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम के सदस्य हैं आपके डॉक्टर, नर्स और अन्य स्वास्थ्य पेशेवर। उन्हें कैंसर वाले लोगों को सहायता देने का अनुभव होता है और वे आपको सलाह दे सकते हैं। वे आपको व्यक्ति के रूप में ठीक से नहीं जानते हैं। इसलिए आपको उन्हें अपनी समस्याओं, चिंताओं और ज़रूरतों के बारे में बताना होगा। इस तरह से वे आपको श्रेष्ठ सलाह और सहायता दे सकते हैं। और आपको उन्हें बताना होगा कि चीज़ें आपके लिए बेहतर हो रही हैं या नहीं।

सेल्फ मैनेजमेन्ट आपको अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ एक भागीदारी बनाने देती है। आप साथ मिल कर एक देखभाल योजना बना सकते हैं, जो कि आपकी ज़रूरतों को पूरा करती है। यह योजना आपको आपके स्वास्थ्य का प्रबंधन करने में सहायता करेगी।

सेल्फ मैनेजमेन्ट मेरी सहायता कैसे कर सकता है?

आपकी देखभाल में शामिल होना आपके जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाने में सहायक हो सकता है। यह आपको इन बातों में सहायता कर सकता है:

- आपकी स्थिति को समझना और समझना कि यह आपके जीवन को कैसे प्रभावित करती है
- आपके जीवन में ऐसे परिवर्तन करना, जो आपकी सहायता करेंगे
- जानना कि आपको कब सहायता की आवश्यकता है और इसे किससे प्राप्त करना
- महसूस करना कि आप अपने जीवन के और नियंत्रण में हैं।

सेल्फ मैनेजमेन्ट आपके लिए सभी चरणों में सहायक हो सकता है: निदान के समय, उपचार के दौरान और उसके बाद, और तब भी जब आप फिर से अपना जीवन जीने लगें।

उपचार पूर्व सेल्फ मैनेजमेन्ट

जब आपको पहली बार बताया जाए कि आपको कैंसर है, आपको कैंसर और उपचार के विभिन्न विकल्पों के बारे में जानकारी दी जाएगी। यह आपको इन में सहायक होगा:

- क्या चल रहा है, समझना
- निर्णय लेना
- पूर्व योजना बनाना और भविष्य के लिए लक्ष्य निर्धारित करना।

समझना

आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपको कैंसर के बारे में और इसका आपके लिए क्या अर्थ होगा, यह बताएगी। वे आपको समझायेंगे कि यह आपको कैसे प्रभावित करता है, और उन्हें आपके लिए कौन-से उपचार विकल्प श्रेष्ठ लगते हैं। आपको समझने में सहायता करने के लिए जितने प्रश्न आवश्यक हों, पूछें। हो सकता है आप उत्तर लिख लेना चाहें - या चाहें कि कोई और उन्हें लिख ले - ताकि आप बाद में उन्हें देख सकें। आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपको कुछ लिखित जानकारी दे सकती है। यदि वे यह नहीं देते हैं, तो आप माँग सकते हैं।

आप मैकमिलन जैसे कैंसर संगठनों से भी जानकारी प्राप्त कर सकते हैं (देखें पृष्ठ 10–11). कई संगठनों की हेल्पलाइन और वेबसाइट होती है। इंटरनेट पर बहुत सारी जानकारी उपलब्ध है। ध्यान रखें कि आप वे वेबसाइट्स देखें जो कि विश्वसनीय जानकारी प्रदान करती हैं। आप ऐसी जानकारी खोज सकते हैं, जिस पर Information Standard (जानकारी मानक) लोगो हो। इसका अर्थ है कि यह प्रमाणों पर आधारित है और इसे कड़े मार्गदर्शी सिद्धांतो के अनुसार बनाया गया है।

निर्णय लेना और देखभाल के लिए योजना बनाना

अपने कैंसर के बारे में निर्णयों, उसके उपचार और यह आपको कैसे प्रभावित करते हैं इसमें शामिल होने से आपको कुछ नियंत्रण प्राप्त होगा। आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपकी देखभाल और उपचार के लिए एक योजना बनाएगी। वे आप से आपके उपचार विकल्पों के बारे में बात करेंगे और पता करेंगे कि आपको उनके बारे में कैसा लगता है। वे आपको जो भी निर्णय लेने हों, उन्हें लेने में भी सहायता कर सकते हैं। इसका अर्थ है कि साथ मिल कर आप एक ऐसी योजना बना सकते हैं, जो आपके लिए सही हो।

आपके पास आवश्यक जानकारी होने से आपको निर्णय लेने में मदद मिलेगी। आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपको क्या प्रदान कर रही है, यह समझने के लिए आप प्रश्न पूछ सकते हैं। आपको हमारी निर्णय लेने संबंधी पुस्तिका पढ़ने से सहायता मिल सकती है।

पहले से योजना बनाना – लक्ष्य निर्धारित करना

कुछ लोगों को वे क्या सिद्ध करना चाहते हैं - उनके लक्ष्यों के बारे में सोचना उपयोगी लग सकता है। लक्ष्य छोटे और प्राप्त करने में आसान हो सकते हैं, या बड़े और अधिक जटिल हो सकते हैं। ऐसे लक्ष्य निर्धारित करें, जो आपको लगे कि आप सिद्ध कर सकते हैं, ना कि ऐसी बातें जो कि आपको बहुत ज्यादा कठिन लगें। जब आप अपने छोटे लक्ष्यों को सिद्ध करने में सफल होते जाएं, आप अधिक चुनौतीपूर्ण लक्ष्य बना सकते हैं.

उपचार शुरू करते समय किसी ऐसी चीज़ के बारे में सोचें जो आप बदलना अथवा बेहतर बनाना चाहते हों। उदाहरण के लिए, आप यह करना चाह सकते हैं:

- अपने आहार को बेहतर बनाना और अधिक ताज़ा फल और सब्ज़ियाँ खाना
- उपचार के दौरान आपको घर पर सहायता करने के लिए किसी को खोजना
- धूम्रपान कम करना या छोड़ देना।

एक बार आपने अपना लक्ष्य निर्धारित कर लिया हो, तो आप इसे कैसे सब से बेहतर सिद्ध करेंगे उसकी योजना बना सकते हैं। अपने आप से पूछें कि आप क्या करने वाले हैं, उसे कब करने वाले हैं और आपने यह प्राप्त कर लिया तो आपको बदले में क्या मिलेगा।

सोचें कि आपको कितना विश्वास है कि आप अपना लक्ष्य प्राप्त कर लेंगे। 0–10 का स्केल उपयोग करना उपयोगी हो सकता है, जहाँ 0 का अर्थ है, बिल्कुल विश्वास नहीं और 10 का अर्थ है बहुत विश्वास होना। लगभग 7 के विश्वास के स्तर को लक्ष्य बनाएं। यदि आपके विश्वास का स्तर 7 से कम है, तो आपको किस बात से मदद मिलेगी, इसके बारे में सोचें, उदाहरण के लिए अपने परिवार और दोस्तों से मदद और समर्थन प्राप्त करना।

हमारे सारे लक्ष्य योजना के अनुसार ही प्राप्त नहीं होते। अगर बातें योजना के अनुसार न हो पाएं तो क्या करना और स्थिति का सामना कैसे करना इसके बारे में सोचना अच्छा विचार है।

नियमित रूप से जाँच करें कि आपकी योजना की प्रगति कैसी है। यदि आपने अपने लक्ष्य प्राप्त कर लिये हों, तो कुछ और लक्ष्य निर्धारित करें। यदि आपको अपनी योजना का अनुसरण करने में कोई विघ्न या मुश्किल हुई हो, तो आपको अपने लक्ष्य बदलने या उन्हें कैसे प्राप्त करना है उसके लिए फिर योजना बनाने के बारे में सोचना होगा।

आप अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ अपनी अपॉइंटमेन्ट्स के लिए लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं। उन से मिलने से पहले सोचें कि आप किस बारे में बात करना चाहेंगे और आप उस मीटिंग से क्या प्राप्त करना चाहते हैं। इससे आपको अपॉइंटमेन्ट से अधिकतम जानकारी प्राप्त करने में सहायता मिल सकती है। कुछ नोट्स लिखने से आपको जो जानना हो यह याद रखने में सहायता मिलेगी।

आप अपने परिवार और दोस्तों से अपने लक्ष्यों के बारे में बात कर सकते हैं, जो कि आपको सहायता और प्रोत्साहन दे सकते हैं। आप अपने डॉक्टर अथवा स्पेश्यलिस्ट नर्स से भी बात कर सकते हैं, ताकि वे आपको सलाह और सहायता दे सकें।

उपचार के दौरान सेल्फ मैनेजमेन्ट

आपके उपचार के दौरान शामिल होने के कई तरीके हैं जैसे:

- अपॉइंटमेन्ट्स के लिए जाना और अपनी दवाइयाँ लेना

- उपचार के संभवित दुष्प्रभावो के बारे में जानना और अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम को बताना कि आप कैसे हैं
- आपको अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के पास से मिलने वाली सलाह का अनुसरण करना।

अपॉइंटमेन्ट्स के लिए जाना और दवाइयाँ लेना

आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम संभवतः आपका उपचार कब किया जाएगा उसकी एक योजना आपको देगी। उदाहरण के लिए, यदि आप रेडियोथेरेपी प्राप्त कर रहे हैं, तो आपका उपचार सोमवार से शुक्रवार तक हररोज किसी निश्चित समय के लिए बुक किया गया होगा। अथवा यदि आप कीमोथेरेपी प्राप्त कर रहे हैं, तो आपके लिए हर दो सप्ताहों में एक बार समय बुक किया गया होगा। इन अपॉइंटमेन्ट्स के लिए जाना महत्वपूर्ण है, क्योंकि आपके उपचार की योजना उसे संभव इतना प्रभावी होने के लिए बनाई गई है।

यदि आपको किन्हीं खास दिनों पर अपॉइंटमेन्ट्स के लिए जाने में समस्या है, तो अन्य व्यवस्था करने के लिए अपने डॉक्टर अथवा स्पेश्यलिस्ट नर्स से बात करें। आप किसी स्पेश्यलिस्ट नर्स के साथ फोन अपॉइंटमेन्ट भी प्राप्त कर सकते हैं।

हमेशा सारी दवाइयाँ ठीक वैसे लें जैसे कि आपको कहा गया है। इस तरह से आप निश्चित कर सकते हैं कि वे आपके लिए जितना संभव उतना अच्छी तरह से काम करेंगी।

यदि आपको अपने उपचार के बारे में कुछ समझ में नहीं आ रहा या आपको अधिक जानकारी चाहिए, तो सवाल पूछें।

उपचार के दुष्प्रभाव

आपको अपने उपचार से दुष्प्रभाव हो सकते हैं। आपको होने वाले किसी भी दुष्प्रभाव के बारे में अपने डॉक्टर और नर्सों को बताना महत्वपूर्ण है। जब तक आप उन्हें बताते नहीं हैं कि क्या हो रहा है, वे आपकी सहायता नहीं कर सकते।

आप किन्ही भी दुष्प्रभावों को वे जब हों, तब लिख सकते हैं, ताकि आप उन्हें अपनी अगली अपॉइंटमेन्ट के समय याद रख सकें। दुष्प्रभाव आपके रोजाना के जीवन में कैसे बाधा डालते हैं उसके बारे में डायरी लिखने या उसे नोट करने का प्रयास करें। आप अपने डॉक्टर से बात करते समय सहायता के लिए अपनी डायरी का उपयोग कर सकते हैं।

आपके डॉक्टर और नर्स आपको किन्ही दुष्प्रभावों के प्रबंधन के श्रेष्ठ तरीकों के बारे में सलाह दे सकते हैं। वे अक्सर उन्हें नियंत्रित करने में सहायता करने के लिए दवाएं प्रिस्क्राइब कर सकते हैं। आपको अपनी दवाइयाँ ठीक वैसे ही लेनी चाहिए, जैसे कि आपको समझाया गया है।

आप ऐसी चीज़ों के बारे में पता कर सकते हैं, जो आप स्वयं दुष्प्रभावों का प्रबंधन करने के लिए कर सकते हैं। आप अन्य लोग, जिन्होंने ऐसे उपचार प्राप्त किये हों उन से पूछ सकते हैं कि उन्होंने कैसे परिस्थिति का सामना

किया। उनके पास से आपको ऐसे व्यावहारिक सुझाव मिल सकते हैं जिनसे आपको मदद मिले। आप किसी सपोर्ट ग्रूप के सदस्य से बात कर सकते हैं या किसी ऑनलाइन फोरम का उपयोग कर सकते हैं। मैकमिलन का यहाँ पर एक ऑनलाइन समुदाय है **macmillan.org.uk/community**

आप दुष्प्रभावों के प्रबंधन के विभिन्न तरीके ऑनलाइन, आपके स्थानीय पुस्तकालय में या कैंसर संबंधी जानकारी के केन्द्र में. या मैकमिलन सपोर्ट लाइन को **0808 808 00 00**पर कॉल कर भी खोज सकते हैं।

दुष्प्रभावों के प्रबंधन के नये तरीके आज़माने से पहले उनके बारे में अपने डॉक्टर अथवा की वर्कर (मुख्य कार्यकर्ता) से बात करें।

सलाह पर अमल करना

आपके उपचार के दौरान स्वास्थ्य देखभाल टीम के विभिन्न सदस्य आपको सलाह देंगे। उदाहरण के लिए, आप को:

- कुछ आहारों को टालने को कहा जा सकता है, क्योंकि वे आपके उपचार से अंतःक्रिया करते हैं
- यदि आपको दुष्प्रभाव हों तो उनका प्रबंधन करने के तरीके के बारे में सलाह दी जा सकती है
- धूम्रपान बंद करने की सलाह दी जा सकती है
- सर्जरी के बाद करने को व्यायाम दिये जा सकते हैं।

जब आरोग्य देखभाल टीम के सदस्य आपको सलाह देते हैं, तो उन्हें आपको समझाना चाहिए कि इससे आपको कैसे मदद मिलेगी। यदि आप ठीक से नहीं समझ पा रहे कि उन्होंने किसी चीज़ का सुझाव क्यों दिया है, तो उन से फिर से समझाने को कहें।

यह आप पर निर्भर करता है कि आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम की सलाहों का आप अनुसरण करते हैं या नहीं। लेकिन उन्हें कैंसर ग्रस्त लोगों की देखभाल करने का अनुभव है, और वे ऐसी चीज़ो का सुझाव नहीं देंगे, जिनके मददगार होने की संभावना न हो। यदि किसी कारण से आप सलाह का अनुसरण न कर पाएं, अथवा आपको मदद की आवश्यकता हो, तो उस व्यक्ति से बात करें, जिसने आपको सलाह दी थी। आप साथ मिलकर विभिन्न संभावित उपाय खोज सकते हैं।

उपचार के बाद सेल्फ मैनेजमेन्ट

उपचार के बाद के जीवन में एडजस्ट करना कभी-कभी मुश्किल होता है। आपको खुशी हो सकती है कि आपका उपचार खत्म हो गया है। लेकिन आप भविष्य के बारे में अनिश्चितता महेसूस कर सकते हैं, जब आपको अस्पताल से वह सहायता और संपर्क प्राप्त नहीं होगा, जो आपको पहले प्राप्त होता था।

इस समय के दौरान, अपनी खुद की देखभाल में शामिल होने के कारण आपको यह महसूस हो सकता है कि आपका स्वास्थ्य आपके अधिक नियंत्रण में है। यह आपको इन बातों में सहायता कर सकता है:

- उपचार के बाद के जीवन में एडजस्ट होना

- जीवनशैली के लिए सकारात्मक परिवर्तन करना
- आपके मन और शरीर के स्वास्थ्य को बेहतर बनाना
- उपचार के किन्हीं भी जारी दुष्प्रभावों का प्रबंधन करना
- उपचार के किन्हीं बाद के प्रभावों (परिणामों) के संभावित लक्षणों को जानना
- कैंसर वापस आया है उसके संभावित लक्षणों को जानना

उपचार के बाद के जीवन में एडजस्ट होना

जैसे ही आप का उपचार खत्म होने को आएगा, आपके नर्स या डॉक्टर आपसे पूछेंगे कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। वे आपको समझायेंगे कि अगले कुछ महीनों में आपके कैसा महसूस करने की संभावना है, और ऐसे किन्हीं भी दुष्प्रभावों के बारे में आपको जानकारी देंगे जो संभवित रूप से आपको प्रभावित कर सकते हैं। इसे कभी-कभी होलिस्टिक नीड्स असेसमेन्ट (पूर्ण रूप से ज़रूरतों का आकलन) कहते हैं। आपको भविष्य के बारे में जो भी चिंताएं हों, उनके बारे में बात करने के लिए यह एक अच्छा समय है।

आपने जो उपचार प्राप्त किया है आपको उसका सार दिया जाएगा और बताया जाएगा कि आगे आप क्या होने की अपेक्षा कर सकते हैं। यह आपको भविष्य में जिनकी आवश्यकता हो सकती है, ऐसे परीक्षणों के बारे में बताता है। यह आपको फॉलो-अप अपॉइंटमेन्ट्स की तिथियाँ भी दे सकता है।

कुछ अस्पतालों में कैंसर के बाद अच्छा होने को बढ़ावा देने के लिए शिक्षा और सहायता दिन (एजुकेशन एंड सपोर्ट डे) मनाए जाते हैं और कल्याण क्लिनिक (वेल-बीईंग क्लिनिक) चलाए जाते हैं। लोगों को अपने स्वास्थ्य का प्रबंधन करना शुरू करने में सहायता करने के लिए और उपचार के बाद बेहतर तरीके से जीने के लिए जानकारी दी जाती है। यदि आपको लगता है, कि यह आपके लिए उपयोगी होगा, तो आपका अस्पताल ऐसे कोई दिन मनाता है या नहीं इसके बारे में पूछें।

यदि आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंताएं हों तो किससे संपर्क करना चाहिए यह जानना महत्वपूर्ण है। आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम को आपको ऐसे किसी व्यक्ति का संपर्क विवरण देना चाहिए जो कि आपका मुख्य संपर्क या की वर्कर होगा। अक्सर यह क्लिनिकल नर्स स्पेश्यलिस्ट होती हैं।

आपको भविष्य के लिए लक्ष्य निर्धारित करने से उपचार के बाद के जीवन में एडजस्ट होने में मदद मिल सकती है। इसके बारे में पृष्ठ 08–10 पर चर्चा की गई है। आप क्या प्राप्त कर सकते हैं उसके बारे में वास्तववादी बनना याद रखें। लोग उपचारों से अलग-अलग गति से ठीक होते हैं, इसलिए यदि आपने जो सोचा था उससे अधिक समय लग रहा हो, तो अपराध बोध अनुभव न करें।

कैंसर के बाद के जीवन में एडजस्ट होने में आपको सहायता करने के लिए कुछ भावनात्मक सहायता प्राप्त करना आपके लिए उपयोगी हो सकता है। अपने की वर्कर (मुख्य कार्यकर्ता) से पूछें कि क्या कोई ऐसा व्यक्ति है जिससे आप बात कर सकें, जैसे कि कोई काउन्सेलर।

जारी दुष्प्रभाव

अधिकतर दुष्प्रभाव उपचार के खत्म होने पर चले जाते हैं। कुछ दुष्प्रभाव अधिक लंबा चल सकते हैं, और कभी कभी स्थायी हो सकते हैं। संभवित दीर्घकालिक प्रभाव आपके उपचार के सार में सम्मिलित होंगे। यदि आपको कोई ऐसे दुष्प्रभाव हों, जो ठीक नहीं हो रहे हैं, तो हमेशा अपने कैंसर विशेषज्ञ अथवा की वर्कर (मुख्य कार्यकर्ता) को बताएं। इनमें थकान, खाने में समस्याएं, मूत्र और शौच संबंधी समस्याएं,अथवा दर्द शामिल हो सकते हैं। साथ मिल कर आप अपने दुष्प्रभावों का प्रबंधन करने के श्रेष्ठ तरीकों के बारे में बात कर सकते हैं। आपके डॉक्टर आवश्यकता होने पर आपको अतिरिक्त सहायता के लिए अन्य विशेषज्ञों के पास भेज सकते हैं।

हमारे पास विभिन्न दुष्प्रभावों का प्रबंधन करने के बारे में जानकारी है, जो आपके लिए उपयोगी हो सकती है।

जीवनशैली में परिवर्तन

एक स्वास्थ्यप्रद जीवनशैली आपके अच्छा होने की प्रक्रिया को तेज बना सकती है और आपके स्वास्थ्य और कल्याण को बेहतर बना सकती है। आप अपनी जीवनशैली में ऐसे परिवर्तन कर सकते हैं:

- धूम्रपान छोड़ देना
- शारीरिक गतिविधि करते रहना
- एक संतुलित आहार लेना
- स्वास्थ्यप्रद वजन बनाए रखना
- शराब को विवेकपूर्ण मर्यादा में ही पीना
- तनाव कम करना और आराम करना सीखना

हमारे पास धूम्रपान छोड़ने, शारीरिरक गतिविधि और कैंसर के उपचार और स्वास्थ्यप्रद आहार लेने के संबंध में अतिरिक्त जानकारी है।

आपके GP की प्रैक्टिस, अस्पताल की टीम, फार्मसी और कम्युनिटी अथवा लीज़र सेन्टर भी जानकारी प्रदान कर सकते हैं।

किस बात से सावधान रहना है, जानना

आपको कैंसर के लौट आने की या उपचार के बाद के प्रभाव होने के बारे में चिंता हो सकती है। इन चिंताओं के बारे में अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करना एक अच्छा खयाल है। वे आपको बता सकते हैं कि आपको किन चीज़ो पर नज़र रखनी चाहिए और आपको अपनी चिंताओं का सामना करने के तरीके खोजने में सहायता कर सकते हैं।

यदि आप जानते हैं कि आपको किन चीज़ों पर नज़र रखनी है, तो आप अपने डॉक्टर से जल्दी सलाह माँग सकते हैं। यह आपको बिना ज़रूरत की चिंता करने से भी रोक सकता है।

पुनरागमन और आगे बढ़ा हुआ कैंसर

कुछ स्थितियों में कैंसर पूरी तरह से उपचार को प्रतिक्रिया न दे, ऐसा हो सकता है। यह बाद में वापस आ सकता है (जिसे रिकरन्स या पुनरागमन कहते हैं) या शरीर के अन्य हिस्से में फैल सकता है (जिसे अतिरिक्त या आगे बढ़ा हुआ कैंसर कहते हैं)। यदि ऐसा होता है, तो आपको यह आप को कैसे प्रभावित कर सकता है, इसकी अधिक जानकारी की आवश्यकता होगी। आपको आगे के उपचार के लिए अपने विकल्पों के बारे में भी जानकारी की आवश्यकता होगी।

मदद और सहायता प्राप्त करना

कैंसर आपके जीवन के अन्य हिस्सों जैसे काम, संबंध और आर्थिक स्थिति को प्रभावित कर सकता है। आपको इस स्थिति का सामना करने के लिए सलाह और सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

विभिन्न लोग हैं, जिन से आप सहायता माँग सकते हैं, यह समस्या पर निर्भर करता है। आपके GP, अस्पताल की स्वास्थ्य देखभाल टीम या कोई सोश्यल वर्कर शुरू करने के लिए अच्छे हो सकते हैं। यह आपको सीधे सहायता कर सकते हैं, या आपको किसी ऐसे व्यक्ति की अनुशंसा कर सकते हैं, जो कि आपकी सहायता कर सके। आप अपने परिवार और दोस्तों से भी सहायता माँग सकते हैं। वे अक्सर सहायता करना चाहते हैं, पर नहीं जानते कि सहायता कैसे करें।

आप अनेक व्यक्तियों और संस्थानों से गुप्त सलाह और सहायता प्राप्त कर सकते हैं। इसमें आपके स्थानीय कैंसर सपोर्ट सेन्टर, आपके अस्पताल का सोश्यल वर्क विभाग, आपका कार्यस्थल और सिटिज़न्स एडवाइस (Citizens Advice) जैसे संस्थान शामिल हो सकते हैं (देखें पृष्ठ ##–##)।

आप मैकमिलन के कैंसर सपोर्ट विशेषज्ञों और बेनिफिट्स एडवाइज़र्स से भी इस नंबर पर बात कर सकते हैं **0808 808 00 00**।

अपनी सहायता करना सीखना

हर व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य का प्रबंधन करने का आत्म विश्वास नहीं होता या वे अपने ही स्वास्थ्य के प्रबंधन में शामिल होना नहीं चाहते। लेकिन आप और अधिक शामिल हो पाने के लिए प्रशिक्षण और सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

आपके डॉक्टर, नर्स या मुख्य कार्यकर्ता आपको स्वयं प्रबंधन शुरू करने में सहायता कर सकते हैं। हो सकता है वे ऐसे प्रशिक्षण पाठ्यक्रम के बारे में जानते हों, उदाहरण के लिए एक्सपर्ट पेशन्ट्स प्रोग्राम (Expert Patients Programme) (देखें पृष्ठ ##–##)। प्रशिक्षण पाठ्यक्रम अक्सर निःशुल्क होते हैं। उनका लक्ष्य आपको अपने स्वास्थ्य का बेहतर प्रबंधन करने के तरीके दिखाना होता है। हो सकता है कुछ कैंसर संस्थान और सहायता समूह भी प्रशिक्षण पाठ्यक्रम चलाते हों (देखें पृष्ठ ##–##)।

मैकमिलन ऐसे कई पाठ्यक्रम और कार्यशिविर चलाता है, जो आपके लिए सहायक हो सकते हैं। HOPE (होप) कोर्स (हेल्पिंग टु ओवरकम प्रोबलेम्स इफेक्टिवली - समस्याओं का असरदार समाधान खोजने में सहायता) एक निःशुल्क छोटा पाठ्यक्रम है, जो कि कैंसर के साथ और कैंसर के बाद जीने के प्रभावों के प्रबंधन के तरीके सिखाता है। आप यहाँ और पढ़ सकते हैं learnzone.macmillan.org.uk

उपयोगी संस्थानों के संपर्क विवरण

Citizens Advice (सिटिजन्स एडवाइस)

आर्थिक, कानूनी, निवास संबंधी और रोजगार संबंधी समस्याओं समेत अनेक मुद्दों के बारे में सलाह प्रदान करता है। आपके स्थानीय कार्यालय का विवरण फोनबुक या निम्नलिखित वेबसाइट्स में से एक पर पाएं:

इंग्लैंड और वेल्स
www.citizensadvice.org.uk

स्कॉटलैंड
www.cas.org.uk

नार्दर्न आयरलैंड
www.citizensadvice.co.uk

आप विभिन्न भाषाओं में सलाह यहाँ पर भी प्राप्त कर सकते हैं adviceguide.org.uk

Expert Patients Programme (एक्सपर्ट पेशन्ट्स प्रोग्राम)

दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थितियों के साथ जी रहे लोगों को रोजाना अपनी स्थिति के बेहतर प्रबंधन में सहायता करने के लिए निःशुल्क कोर्स उपलब्ध कराता है और प्रदान करता है।

Rutherford House, Warrington Road, Birchwood Park, Warrington WA3 6HZ

टेली 0800 988 5550

www.expertpatients.co.uk

Health and Social Care Alliance Scotland (हेल्थ एंड सोशल केयर एलायन्स स्कॉटलैंड)

स्कॉटलैंड में चिरकालीन बीमारियों के साथ जी रहे लोगों के लिए सेल्फ मैनेजमेन्ट नीतियाँ और अच्छी आदतें विकसित करने में सहायता करता है। इसमेंMy condition, my terms, my life (मेरी स्थिति, मेरी शर्तें, मेरा जीवन) केम्पेइन भी शामिल है।

Venlaw Building, 349 Bath Street, Glasgow G2 4AA

टेली 0141 404 0231

www.alliance-scotland.org.uk/what-we-do/self-management/

Self-management Support Resource Centre (सेल्फ मैनेजमेंट सपोर्ट रिसोर्स सेंटर)

90 Long Acre, London WC2E 9RA 90

टेली 020 7257 8000

ई-मेल info@health.org.uk

http://selfmanagementsupport.health.org.uk

विभिन्न चिरकालीन बीमारियों के साथ जी रहे लोगों के लिए सेल्फ मैनेजमेन्ट के बारे में जानकारी प्रदान करता है।

Self Management UK (सेल्फ मैनेजमेन्ट यूके)

विभिन्न चिरकालीन बीमारियों के साथ जी रहे लोगों के लिए सेल्फ मैनेजमेन्ट के विभिन्न प्रोग्राम प्रदान करता है।

टेली 03333 445 840

ई-मेल hello@selfmanagementuk.org

www.selfmanagementuk.org

संबंधित मैकमिलन जानकारी

- कैंसर के लक्षणों पर नियंत्रण (Controlling the symptoms of cancer)
- आहार संबंधी समस्याएं और कैंसर (Eating problems and cancer)
- धूम्रपान छोड़ना (Giving up smoking)

- स्वास्थ्यप्रद आहार और कैंसर (Healthy eating and cancer)
- कैंसर की लागत के लिए सहायता (Help with the cost of cancer)
- आप कैसा महसूस कर रहे हैं (How are you feeling?) कैंसर के भावनात्मक प्रभाव (The emotional effects of cancer)
- कैंसर के उपचार के बाद जीवन (Life after cancer treatment)
- उपचार संबंधी निर्णय करना (Making treatment decisions)
- शारीरिक गतिविधि और कैंसर का उपचार (Physical activity and cancer treatment)
- कैंसर का उपचार समाप्त होने के बाद क्या करें: 10 श्रेष्ठ सुझाव (What to do after cancer treatment ends: 10 top tips)

इस जानकारी की प्रतियों के लिए इस नंबर पर निःशुल्क कॉल करें **0808 808 00 00** या यहाँ जाएं **macmillan.org.uk**

इस तथ्य पत्रिका को मैकमिलन कैंसर सपोर्ट की कैंसर इन्फर्मेशन डेवलॉपमेन्ट टीम द्वारा लिखा, सुधारा और संपादित किया गया है। इसे हमारे प्रधान चिकित्सकीय संपादक, डॉ. टिम ईवसन, मैकमिलन कन्सल्टन्ट मेडिकल ओंकोलॉजिस्ट द्वारा स्वीकृत किया गया है।

इनको धन्यवाद के साथ: डैनी बेल, कैंसर मैनेजर एवं हेड ऑफ ओपरेशन्स; नाताली डोयल, नर्स कन्सलटेन्ट; आना लाइनाल, प्रोजेक्ट कोओर्डिनेटर; और वे कैंसरग्रस्त लोग जिन्होंने इस संस्करण की समीक्षा की।

इस तथ्य पत्रिका को अनेक विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी का उपयोग कर तैयार किया गया है, जिसमें शामिल हैं:

- मैककोर्कल और साथी (McCorkle et al.) सेल्फ मैनेजमेन्ट: चिरकालीन बीमारी के रूप में कैंसर के साथ जीने वाले मरीज़ो को सक्षम और सशक्त बनाना (Self-management: enabling and empowering patients living with cancer as a chronic illness)। *सीए: क्लिनिश्यनों के लिए एक कैंसर जर्नल* (CA: A Cancer Journal for Clinicians)। 2011. 61(1)।

- राष्ट्रीय कैंसर उत्तरजीवीता पहल (नेशनल कैंसर सर्वाइवरशिप इनिशिएटिव -National Cancer Survivorship Initiative (NCSI) - स्वयं देखभाल / स्वयं प्रबंधन कार्यसमूह (Self Care/Self Management Workgroup.)) *उत्तरजीवीता: कैंसर के साथ और बाद में जीना* (Survivorship: living with and beyond cancer)। 2008.

- स्कॉटिश सरकार। *"गओन यर्सेल!* (Gaun Yersel) *" स्कॉटलैंड में चिरकालीक स्थितियों के लिए सेल्फ मैनेजमेन्ट योजना (सेल्फ मैनेजमेन्ट स्ट्रेटजी फॉर लॉंग टर्म कंडिशन्स इन स्कॉटलैंड)।* 2008।

हम यह सुनिश्चित करने का हर संभव प्रयास करते हैं, कि आपको प्रदान की गई जानकारी सटीक हो, लेकिन उसे चिकित्सकीय अनुसंधान की वर्तमान स्थिति का प्रतिबिंब नहीं माना जाना चाहिए, जो कि निरंतर बदलती रहती है। यदि आप अपने स्वास्थ्य के बारे में चिंतित हैं, तो आपको अपने डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। मैकमिलन इस जानकारी में या किसी भी तृतीय पक्ष, जैसे कि हम जिनके लिंक देते हैं वे वेबसाइट्स, की जानकारी में चूक के कारण होने वाले किसी भी नुकसान अथवा क्षति के लिए उत्तरदायित्व स्वीकार नहीं कर सकता।

© मैकमिलन कैन्सर सपोर्ट 2013. इंग्लैंड और वेल्स (261017), स्कॉटलैंड (SC039907) और आइल ऑफ मैन (604) में पंजीकृत धर्मार्थ संगठन। पंजीकृत कार्यालय 89 Albert Embankment, London, SE1 7UQ.

MAC14365

The Information Standard

Certified member

This organisation has been certified as a producer of reliable health and social care information.

www.theinformationstandard.org

WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

What you can do to help yourself

This fact sheet is about things you can do to help yourself when you have cancer. Doing things for yourself and becoming involved in your care and health is known as self-management. You may also hear it called supported self-management, as your healthcare team will be there to support you.

If you have any further questions, you can ask your GP, key worker or the doctor and nurse at the hospital where you are having your treatment.

You can also discuss this information with our cancer support specialists. Interpreters are available for non-English speakers. Call the Macmillan Support Line free on **0808 808 00 00**, Monday–Friday, 9am–8pm. If you're hard of hearing you can use textphone 0808 808 0121, or Text Relay. Alternatively, visit **macmillan.org.uk**

On this page

- 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
- Contact details of useful organisations

What is self-management?

Self-management is about being involved in the day-to-day management of your health. It can help you live better and can be useful when you have an illness like cancer that can affect your life for many years. Conditions like this are sometimes called chronic or long-term conditions.

Lots of people with cancer are cured or live for many years after treatment. These people are often called cancer survivors. Some people may need further treatment for the cancer at some point. Others may be living with treatment side effects or symptoms.

Your healthcare team are your doctors, nurses and other health professionals. They have experience in supporting people with cancer and can give you advice. They don't know you well as a person. So you need to tell them about your problems, concerns and needs. This way they can give you the best advice and help. And you need to let them know if things are improving for you or not.

Self-management allows you to form a partnership with your healthcare team. You can work together to make a plan of care that meets your needs. The plan will help you manage your health.

How can self-management help me?

Being involved in your care can help improve your quality of life. It can help you:

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

Self-management can help you at all stages: at diagnosis, during and after treatment, and when you're getting on with life again.

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 will help you:

- understand what is going on
- make decisions
- plan ahead and set goals for the future.

Understanding

Your healthcare team will tell you about the cancer and what it means for you. They will explain how it affects you and the treatment options they think are best for you. Ask as many questions as you need to help you understand. You may want to write down the answers – or get someone else to write them down – so you can refer back to them later. Your healthcare team may give you some written information. If they don't, you can ask for it.

You can also get information from cancer charities like Macmillan (see pages 8–9). Many charities have helplines and websites. There is a lot of information available on the internet. Be careful to look for websites that produce reliable information. You can look for information that has the Information Standard logo on it. This means it is based on evidence and is produced according to strict guidelines.

Decision making and care planning

Being involved in decisions about your cancer, its treatment and how it affects you can give you some control. Your healthcare team will make a plan for your care and treatment. They will talk to you about your treatment options and find out how you feel about them. They can also help you with any decisions you need to make. This means that together you can make a plan that's right for you.

Having the information you need will help you make decisions. You can ask questions to help you understand what your healthcare team are offering you. You may find it helpful to read our booklet about making decisions.

Planning ahead – setting goals

Some people find it useful to think about what they want to achieve – their goals. Goals can be small and easy to achieve, or bigger and more complex. Set goals you think you can achieve and not things you'll find too difficult. As you succeed with small goals, you can set more challenging ones.

Think about something you want to change or improve as you start treatment. For example, you may want to:

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

Once you've decided on your goal, you can plan how best to achieve it. Ask yourself what you are going to do, when you are going to do it and what reward you will get once you have achieved it.

Think about how confident you are that you will achieve your goal. You might find it helpful to use a scale of 0–10, with 0 being not confident at all and 10 being very confident. Aim for a confidence level of around 7. If your confidence level is under 7, think about what will help, for example getting help and support from family and friends.

Not all our goals go to plan. It's a good idea to think about what to do and how to cope if things don't go as planned.

Check how you are doing with your plan regularly. If you've achieved your goals, think about setting some more. If you've had setbacks or trouble following your plan, you may need to think about changing the goals or replanning how you can achieve them.

You can set goals for the appointments you have with your healthcare team. Before you meet, think about what you'd like to talk about and what you want to get from the meeting. This can help you get the most from the appointment. Writing down some notes can help you remember what it is you want to know.

You can talk about your goals with your family and friends, who can give you support and encouragement. You can also talk to your doctor or specialist nurse so they can advise and support you.

Self-management during treatment

There are lots of ways to get involved during your treatment, such as:

- attending appointments and taking your medicines
- being aware of possible side effects of treatment and letting your healthcare team know how you are
- following the advice from your healthcare team.

Attending appointments and taking medicines

Your healthcare team will probably give you a plan of when you will have your treatment. For example, if you're having radiotherapy, your treatment may be booked at a certain time every day, Monday to Friday. Or if you're having chemotherapy you may be booked in once every couple of weeks. It's important to keep these appointments, as your treatment is planned to be as effective as possible.

If you have trouble getting to appointments on certain days, talk to your doctor or specialist nurse to make other arrangements. You may be able to have a phone appointment with the specialist nurse.

Always take any medicines you are given exactly as you have been told. This way you can make sure they work as well as possible for you.

Ask questions if you don't understand about your treatment or want more details.

Side effects of treatment

You may get side effects from your treatment. It is important to let your doctors and nurses know about any side effects you have. They can't help you unless you tell them what's going on.

You can write down any side effects as they occur, to help remind you at your next appointment. Try keeping a diary or making a note of how side effects interfere with your day-to-day life. You can use your diary to help you when you are talking to your doctor.

Your doctors and nurses can give you advice on the best way to manage any side effects. They can often prescribe drugs to help control them. You should take medicines exactly as they have been explained.

You may want to find things you can do yourself to help you manage side effects. You can ask other people who have been through similar treatment how they coped. They may have practical tips that could help you. You could speak to members of a support group or use an online forum. Macmillan has an online community at **macmillan.org.uk/community**

You may also like to look for different ways of managing side effects online, at your local library or cancer information centre, or by calling the Macmillan Support Line on **0808 808 00 00**.

Before trying new ways of managing side effects, talk it over with your doctor or key worker.

Following advice

Different members of the healthcare team will give you advice during your treatment. For example, you may be:

- told to avoid certain foods because they interact with your treatment
- advised on how to manage side effects if you get them
- advised to stop smoking
- given exercises to do following surgery.

When members of the healthcare team give you advice, they should explain how it will help you. If you're unsure why they have suggested something, ask them to explain it again.

It's up to you whether you follow the advice your healthcare team give you. But they are experienced in caring for people with cancer and won't suggest things that aren't likely to be helpful. If for some reason you can't follow the advice, or you need help, talk to the person who gave you the advice. You can work together to look at different possible solutions.

Self-management after treatment

Adjusting to life after treatment is sometimes difficult. You may feel happy that treatment has finished. But you may feel uncertain about the future when you won't have the support and contact with the hospital that you're used to.

During this time, becoming involved in your own care can help you feel more in control of your health. It can help you:

- adjust to life after treatment
- make positive lifestyle changes
- improve your health in mind and body
- manage any ongoing side effects of treatment
- know the possible symptoms of any late effects (consequences) of treatment
- know 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're feeling. They will explain how you are likely to feel over the next few months and

about any side effects that may affect you. This is sometimes called a holistic needs assessment. It's a good time to mention any worries you have for the future.

You may be offered a summary of the treatment you have had and what to expect now. This tells you about any tests you may need in the future. It may also give you the dates of follow-up appointments.

Some hospitals run education and support days or health and well-being clinics to promote recovery after cancer. People are given information to help them begin to manage their health and live better after treatment. If you think this would be useful for you, ask if your hospital runs one of these days.

It's important to know who to contact if you have any concerns about your health. Your healthcare team should give you contact details of someone who will be your main contact or key worker. This is often the clinical nurse specialist.

You may find setting goals for the future helps you adjust to life after treatment. This is discussed on pages 3–4. Remember to be realistic about what you can achieve. People recover from treatment at different speeds, so don't feel guilty if you're taking a bit longer than you thought.

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

Ongoing side effects

Most side effects begin to go away after treatment ends. Some side effects can last longer and can occasionally be permanent. Potential long-term effects will be included in your treatment summary. Always let your cancer specialist or key worker know if you have side effects that are not getting better. These can include tiredness, eating difficulties, bladder and bowel problems, or pain. Together you can talk about the best way of managing your side effects. Your doctor can refer you to other specialists for further help, if needed.

We have information about managing different side effects that you may find helpful.

Lifestyle changes

A healthy lifestyle can help speed up recovery and improve your well-being. You could make changes to your lifestyle such as:

- giving up smoking
- being physically active
- eating a well-balanced diet
- keeping to a healthy weight
- sticking to sensible drinking limits
- learning how to reduce stress and relax more.

We have more information about stopping smoking, physical activity and cancer treatment, and healthy eating.

Your GP practice, hospital team, pharmacy and community or leisure centre can also provide information.

Knowing what to look out for

You may worry about the cancer coming back or about getting late effects of treatment. It's a good idea to talk about these concerns with your healthcare team. They can tell you what to look out for and help you find ways of coping with your worries.

Knowing what to look out for means you can ask your doctor for advice early. It can also stop you from unnecessary worry.

Recurrence and advanced cancer

In some situations, cancer may not completely respond to treatment. It may come back again later on (called a recurrence) or spread to a different part of the body (called secondary or advanced cancer). If this happens, you will need more information about how it may to affect you. You will also need information about your options for further treatment.

Getting help and support

Cancer can affect other parts of your life, such as work, relationships and finances. You may need advice and support to help you cope.

There are different people you can ask for help, depending on the problem. A good place to start is your GP, hospital healthcare team or a social worker. They may be able to help you directly, or refer you to someone else. You can also ask your family and friends for support. They often want to help but might not know how.

You can get confidential advice and support from a range of people and organisations. These include your local cancer support centre, your hospital social work department, your workplace and organisations like Citizens Advice (see page 8).

You can also speak to Macmillan's cancer support specialists and benefits advisers on **0808 808 00 00**.

Learning how to support yourself

Not everyone has the confidence or wants to be involved in managing their own health. But you can get training and support to help you get more involved.

Your doctor, nurse or key worker may be able to help you start self-managing. They may know of training courses you could do, such as the Expert Patients Programme (see below). Training courses are often free. They aim to show you ways to manage your health better. Some cancer organisations and support groups may also run training courses (see below).

Macmillan offers a range of courses and workshops that can support you. The HOPE course (Helping to Overcome Problems Effectively) is a free short course that looks at ways to manage the impact of living with and beyond cancer. You can read more at **learnzone.macmillan.org.uk**

Contact details of useful organisations

Citizens Advice

Provides advice on a variety of issues including 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**

Expert Patients Programme

Rutherford House, Warrington Road, Birchwood Park, Warrington WA3 6HZ
Tel 0800 988 5550
www.expertpatients.co.uk
Provides and delivers free courses aimed at helping people who are living with a long-term health condition to manage their condition better on a daily basis.

Health and Social Care Alliance Scotland

Venlaw Building, 349 Bath Street, Glasgow G2 4AA
Tel 0141 404 0231
www.alliance-scotland.org.uk/what-we-do/self-management
Helps develop self-management policies and good practice for people living with long-term conditions in Scotland. This includes the campaign *My condition, my terms, my life*.

Self-management Support Resource Centre

90 Long Acre, London WC2E 9RA
Tel 020 7257 8000
Email info@health.org.uk
http://selfmanagementsupport.health.org.uk

Offers information on self-management for people living with a variety of long-term conditions.

Self Management UK
Tel 03333 445 840
Email hello@selfmanagementuk.org
www.selfmanagementuk.org
Delivers a range of self-management programmes for people with long-term conditions.

Related Macmillan information

- Controlling the symptoms of cancer
- Eating problems and cancer
- Giving up smoking
- Healthy eating and cancer
- Help with the cost of cancer
- How are you feeling? The emotional effects of cancer
- Life after cancer treatment
- Making treatment decisions
- Physical activity and cancer treatment
- What to do after cancer treatment ends: 10 top tips

For copies of this information call free on **0808 808 00 00** or visit **macmillan.org.uk**

This fact sheet has been written, revised and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been approved by our Chief Medical Editor Dr Tim Iveson, Macmillan Consultant Medical Oncologist.

With thanks to Dany Bell, Cancer Manager and Head of Operations; Natalie Doyle, Nurse Consultant; Anna Lynall, Project Co-ordinator; and the people affected by cancer who reviewed this edition.

This fact sheet has been compiled using information from a number of reliable sources, including:

- McCorkle et al. Self-management: enabling and empowering patients living with cancer as a chronic illness. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*. 2011. 61(1).

- National Cancer Survivorship Initiative (NCSI) - Self Care/Self Management Workgroup. *Survivorship: living with and beyond cancer*. 2008.

- Scottish Government. *"Gaun Yersel!" The Self Management Strategy for Long Term Conditions in Scotland.* 2008.

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 2013. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC14365

The Information Standard

Certified member

This organisation has been certified as a producer of reliable health and social care information.

www.theinformationstandard.org