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 حقائق نامہ اس بارے میں ہے کہ اگر آپ کو کینسر ہو تو آپ خود اپنی مدد کرنے کے لیے کیا کچھ کر سکتے ہیں۔ اپنی ذات کے لیے کچھ کرنا اور اپنی نگہداشت اور صحت میں شامل ہونے کو ذاتی نظم و نسق کہا جاتا ہے۔ آپ نے یہ بھی سنا ہوگا کہ اسے زیر معاونت ذاتی نظم و نسق کہا جاتا ہے، کیونکہ اس میں آپ کی اسپورٹ ٹیم آپ کی معاونت کے لیے موجود ہوگی۔

اگر آپ کے مزید کوئی سوالات ہوں تو آپ اپنے جی پی، کلیدی کارکن یا آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھ سکتے ہیں۔

ان معلومات کے بارے میں آپ ہمارے کینسر سپورٹ اسپیشلسٹس سے بھی بات چیت کر سکتے ہیں۔ جو لوگ انگریزی نہ بول سکتے ہوں، ان کے لیے ترجمان دستیاب ہیں۔ پیر- جمعہ، صبح 9-شام 8 بجے تک

0808 808 00 00 پر میک ملن اسپورٹ لائن پر مفت کال کریں۔ اگر آپ کو سننے میں دشواری ہوتی ہے تو، آپ ٹیکسٹ فون 0808 808 0121 یا ٹیکسٹ ریلے استعمال کر سکتے ہیں۔ متبادل طور پر ملاحظہ کریں: **macmillan.org.uk**

اس صفحے پر

- 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 تنظیموں کی رابطہ تفصیلات

ذاتی نظم و نسق کیا ہے؟

ذاتی نظم و نسق آپ کی اپنی صحت کے روزمرہ کے انتظامات میں خود حصہ لینے کا نام ہے۔ جب آپ بیمار ہوں، مثلا آپ کو کینسر ہو جو کہ آپ کی زندگی کو کئی سالوں تک متاثر کر سکتا ہے تو اس کی مدد سے آپ بہتر زندگی گزار سکتے ہیں۔ اس طرح کے عارضے کو بعض اوقات دائمی یا لمبے عرصے کا عارضہ بھی کہا جاتا ہے۔

کینسر میں مبتلا کئی لوگ صحت مند ہو جاتے ہیں یا علاج کے بعد کئی سالوں تک زندہ رہتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اکثر کینسر سے بچ جانے والے لوگ کہا جاتا ہے۔ بعض لوگوں کو کبھی کبھار بعد میں کینسر کے مزید علاج کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ دیگر لوگوں کو، ہو سکتا ہے، کہ علاج کے ضمنی اثرات یا علامات کے ساتھ زندہ رہنا پڑے۔

آپ کی نگہداشتِ صحت کی ٹیم آپ کے ڈاکٹر، نرسوں اور صحت کے دیگر پیشہ ور ماہرین پر مشتمل ہوتی ہے۔ ان کے پاس کینسر میں مبتلا لوگوں کو معاونت فراہم کرنے کا تجربہ ہوتا ہے اور وہ آپ کو مشورہ دے سکتے ہیں۔ وہ آپ کو بطور انسان بہتر طور پر نہیں جانتے۔ لہذا آپ کو انہیں اپنے مسائل، خدشات اور تقاضوں کے بارے میں بتانے کی ضرورت ہے۔ اس طریقے سے وہ آپ کو بہترین مشورہ اور مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ اور آپ کو انہیں بتانا پڑے گا کہ آیا آپ کے معاملات میں بہتری آ رہی ہے یا نہیں۔

ذاتی نظم و نسق کی مدد سے آپ کو اپنی نگہداشتِ صحت کی ٹیم کے ساتھ شراکت داری کرنے کا موقع ملتا ہے۔ آپ مل جل کر نگہداشت کا ایک ایسا منصوبہ بنا سکتے ہیں جو آپ کی ضروریات کو پورا کرتا ہو۔ اس منصوبہ کی مدد سے آپ اپنی صحت کا نظم و نسق درست کر سکتے ہیں۔

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

اپنی نگہداشت میں شامل ہو کر آپ اپنے معیار زندگی میں بہتری لا سکتے ہیں۔ یہ آپ کی اس طرح مدد کر سکتا ہے:

- اپنی حالت کو سمجھنا اور یہ کیسے آپ کی زندگی پر اثر انداز ہوتی ہے
- آپ کی زندگی میں ایسی تبدیلیاں لانا جو آپ کے لیے مددگار ہوں گی
- یہ جاننا کہ آپ کو کب مدد درکار ہے اور یہ کس سے مل سکتی ہے
- اپنی زندگی پر بہتر قابو محسوس کرنا۔

ذاتی نظم و نسق تمام مراحل پر آپ کی مدد کر سکتا ہے: تشخیص پر، قبل و بعد از علاج اور جب آپ دوبارہ اپنی زندگی میں آتے ہیں۔

قبل از علاج ذاتی نظم و نسق

آپ کو جب پہلی مرتبہ بتایا جائے گا کہ آپ کو کینسر ہے تو آپ کو کینسر اور علاج کے مختلف اختیارات کے متعلق معلومات فراہم کی جائیں گی۔ یہ آپ کی اس طرح مدد کرے گا:

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

سمجھنا

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کو کینسر کے بارے میں بتائے گی اور یہ کہ آپ کے لیے اس کا مطلب کیا ہے۔ وہ وضاحت کریں گے کہ اس سے آپ کیسے متاثر ہوں گے اور ان کے خیال میں آپ کے لیے علاج کے بہترین اختیارت کون سے ہیں۔ سمجھنے میں مدد کے لیے درکار، آپ جتنے چاہیں سوالات پوچھیں۔ آپ جوابات لکھ بھی سکتے ہیں – یا کسی اور کو لکھنے کے لیے کہہ سکتے ہیں – تاکہ آپ دوبارہ ان سے رجوع کر سکیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کی نگہداشتِ صحت کی ٹیم آپ کو کچھ تحریری معلومات فراہم کرے۔ اگر وہ نہ دیں تو، آپ انہیں اس کے لئے کہہ سکتے ہیں۔

آپ کینسر کی چیرٹیز مثلا میک ملن سے بھی معلومات حاصل کر سکتے ہیں (ملاحظہ کریں صفحات ##–##)۔ کئی چیرٹیز کی ہیلپ لائنز اور ویب سائیٹس بھی ہوتی ہیں۔ انٹرنیٹ پر بے شمار معلومات دستیاب ہیں۔ احتیاط سے وہ ویب سائیٹیں دیکھیں جو قابل بھروسہ معلومات فراہم کرتی ہیں۔ آپ ایسی معلومات تلاش کر سکتے ہیں جن پر معیاری معلومات کا لوگو موجود ہو۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ ثبوت پر مبنی ہیں اور انہیں سخت ہدایات کے تحت تیار کیا گیا ہے۔

فیصلہ سازی اور نگہداشت کی منصوبہ بندی

اپنے کینسر، اس کے علاج اور یہ آپ کو کیسے متاثر کر سکتا ہے، سے متعلق فیصلوں میں شریک ہونا آپ کو کینسر پر کچھ قابو دے سکتا ہے۔ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کے علاج اور نگہداشت کا ایک منصوبہ تیار کرے گی۔ وہ آپ کے علاج کے اختیارات کے حوالے سے بات کریں گے اور معلوم کریں گے کہ آپ ان کے بارے میں کیا محسوس کرتے ہیں۔ آپ جو فیصلہ کریں گے، اس کے بارے میں بھی وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ مل جل کر ایک ایسا منصوبہ تیار کر سکتے ہیں جو آپ کے لیے بہترین ہو۔

مطلوبہ معلومات کی روشنی میں آپ کو فیصلے کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ آپ کی نگہداشتِ صحت کی ٹیم آپ کو جو پیشکش کر رہی ہے، اسے سمجھنے کے لیے آپ سوالات پوچھ سکتے ہیں۔ فیصلہ کرنے کے بارے میں آپ ہمارا کتابچہ بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قبل از قت منصوبہ بندی -- اہداف متعین کرنا

بعض لوگوں کے لیے یہ سوچنا مفید ثابت ہو سکتا ہے کہ وہ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں – یعنی اپنے اہداف۔ اہداف چھوٹے اور حاصل کرنا آسان یا بڑے اور پیچیدہ بھی ہو سکتے ہیں۔ ایسے اہداف مقرر کریں جو آپ قابل حصول سمجھتے ہوں نہ کہ ایسے جن کا حصول نہایت مشکل ہو۔ جب آپ چھوٹے اہداف حاصل کر لیں تو، آپ زیادہ مشکل کی جانب گامزن ہو سکتے ہیں۔

جب آپ علاج شروع کرتے ہیں تو کسی ایسی چیز کے بارے میں سوچیں جس میں آپ تبدیلی یا بہتری لانا چاہتے ہیں۔ مثلا، آپ یہ کرنا چاہ سکتے ہیں:

- اپنی خوراک بہتر کرنا اور تازہ پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کرنا
- کوئی ایسا شخص تلاش کرنا جو دوران علاج گھر میں آپ کی مدد کرے
- سگریٹ نوشی میں کمی یا ترک کر دینا

ایک دفعہ جب آپ اپنا مقصد طے کر لیتے ہیں تو آپ منصوبہ بندی کر سکتے ہیں کہ اسے حاصل کیسے کیا جائے۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ کیا کرنے جا رہے ہیں، کب کرنے جا رہے ہیں اور یہ کہ اس کے حصول پر آپ کو صلہ کیا ملے گا۔

یہ سوچیں کہ آپ اپنا ہدف حاصل کرنے کے لئے کس قدر پُر اعتماد ہیں۔ 0-10 کا ایک پیمانہ استعمال کرنا آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتا ہے، جہاں 0 کا مطلب ہے کہ بالکل پُر اعتماد نہیں اور 10 کا مطلب بےحد پُر اعتماد ہے۔ اعتماد کا درجہ 7 رکھنے کا ہدف رکھیں۔ اگر آپ کے اعتماد کا درجہ 7 سے کم ہے تو یہ سوچیں کہ کیا چیز آپ کی مدد کر سکتی ہے، مثلا دوستوں اور اہل خانہ سے مدد حاصل کرنا۔

آپ کے تمام اہداف منصوبے کے مطابق نہیں حاصل ہوں گے۔ اگر معاملات منصوبے کے مطابق نہ چل رہے ہوں، تو یہ سوچنا ایک اچھا خیال ہے کہ کیا کیا جائے اور معاملات سے کیسے نمٹا جائے۔د

باقاعدگی سے چیک کریں کہ آپ اپنے منصوبے پر کیسے عمل کر رہے ہیں۔ اگر آپ نے اپنے اہداف حاصل کر لیے ہیں تو، چند مقاصد مزید طے کرنی کی کوشش کریں۔ اگر آپ کو رکاوٹیں پیش آئی ہوں یا اپنے منصوبے پر عمل درآمد کرنا دشوار محسوس ہوتا ہو، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے اہداف تبدیل کرنے یا انہیں دوبارہ طے کرنے کی ضرورت پیش آئے۔

آپ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کے ساتھ اپوائنٹمنٹس کے لئے اہداف مقرر کر سکتے ہیں۔ ملاقات سے پہلے سوچیں کہ آپ کس بارے میں بات کرنا چاہیں گے اور آپ میٹنگ سے کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اس کی مدد سے آپ اپوائنٹمنٹ سے زیادہ مستفید ہو سکتے ہیں۔ کچھ نوٹس لکھ لینے سے آپ کو یہ یاد رکھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کیا جاننا چاہتے ہیں۔

اپنے اہداف کے بارے میں آپ اپنے اہل خانہ اور دوستوں سے بات کر سکتے ہیں جو آپ کی معاونت اور حوصلہ افزائی کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ نرس سے بھی بات کر سکتے ہیں جو آپ کو مشورہ اور معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

دوران علاج ذاتی نظم و نسق

اپنے علاج کے دوران شامل ہونے کے کئی طریقے ہیں، مثلا:

- اپوائنٹمنٹس میں جانا اور اپنی ادویات لینا
- علاج کے ممکنہ ضمنی اثرات سے آگاہ رہنا اور اپنی نگہداشتِ صحت کی ٹیم کے علم میں یہ لانا کہ آپ کیسے ہیں
- اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم کے مشوروں پر عمل کرنا۔

اپوائنٹمنٹس میں جانا اور اپنی ادویات لینا

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کو غالبًا ایک منصوبہ دے گی کہ آپ کا علاج کب ہو گا۔ مثال کے طور پر، اگر آپ ریڈیو تھراپی لے رہے ہیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کا علاج ہر روز کسی مخصوص وقت میں بُک کیا جائے، سوموار تا جمعہ۔ یا اگر آپ کو کیموتھراپی دی جاتی ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کی بُکنگ ایک دو ہفتوں میں ایک بار ہو۔ ان اپوائنٹمنٹس پر عمل درآمد کرنا نہایت اہم ہے کیونکہ آپ کے علاج کو ممکنہ حد تک مؤثر بنانے کا منصوبہ بنایا جاتا ہے۔

اگر بعض دنوں کے دوران اپوائنٹمنٹس پر جانا آپ کے لیے دشوار ہو تو، دیگر انتظامات کے لیے اپنے ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ نرس سے بات کریں۔ آپ اسپیشلسٹ نرس کے ساتھ فون اپوائنٹمنٹ بھی لے سکتے ہیں۔

آپ کو دی گئی ادویات ہمیشہ بتائے گئے طریقے کے عین مطابق لیں۔ اس طریقے سے آپ یقینی بنا سکتے ہیں کہ یہ ادویات آپ کے لئے زیادہ سے زیادہ اچھی طرح کام کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کو اپنے علاج کی سمجھ نہ آئے یا مزید تفصیلات درکار ہوں تو، سوالات پوچھیں۔

علاج کے ضمنی اثرات

علاج سے آپ پر ضمنی اثرات بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ بات نہایت اہم ہے کہ آپ ضمنی اثرات کے بارے میں اپنے ڈاکٹروں اور نرسوں کو بتائیں۔ جب تک آپ صورت حال کے بارے میں انہیں بتائیں گے نہیں، وہ آپ کی مدد نہیں کر سکتے۔

ضمنی اثرات نمودار ہونے پر آپ انہیں لکھ سکتے ہیں تاکہ اگلی اپوائنٹمنٹ پر وہ آپ کو یاد رہیں۔ ضمنی اثرات آپ کی روزمرہ زندگی کو کیسے متاثر کرتے ہیں، کے بارے میں ایک ڈائری رکھنے یا نوٹس بنانے کی کوشش کریں۔ ڈاکٹر سے بات کرتے وقت مدد کے لیے آپ اپنی ڈائری استعمال کر سکتے ہیں۔

آپ کے ڈاکٹر اور نرسیں ضمنی اثرات سے نبٹنے کے حوالے سے آپ کو بہترین مشورہ دے سکتے ہیں۔ ضمنی اثرات پر قابو پانے کے لیے اکثر اوقات وہ ادویات لکھ سکتے ہیں۔ ادویات آپ کو ان کی وضاحت کے عین مطابق لینی چاہیے۔

آپ اپنے طور پر بھی ایسی چیزیں تلاش کر سکتے ہیں جو ضمنی اثرات پر قابو ڈالنے میں آپ کے لیے معاون ہوں۔ آپ اس طرح کی صورت حال سے دوچار رہنے والے دیگر لوگوں سے بھی پوچھ سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان کے پاس آپ کی مدد کے لیے کوئی قابل عمل مفید معلومات ہوں۔ آپ اسپورٹ گروپ کے ارکان سے پوچھ سکتے ہیں یا کوئی آن لائن فورم استعمال کر سکتے ہیں۔ میک ملن کی ایک آن لائن کمیونٹی **macmillan.org.uk/community** پر موجود ہے۔

آپ ضمنی اثرات پر قابو پانے کے مختلف طریقے آن لائن، اپنی مقامی لائبریری، کینسر انفارمیشن سنٹر سے یا میک مل اسپورٹ لائن کو **0808 808 00 00** پر کال کر کے تلاش کر سکتے ہیں ۔

ضمنی اثرات پر قابو پانے کے نئے طریقے آزمانے سے پہلے، اپنے ڈاکٹر یا کلیدی کارکن سے بات کریں۔

مشورے پر عمل کرنا

آپ کے علاج کے دوران نگہداشتِ صحت کی ٹیم کے مختلف اراکین آپ کو مشورے دیں گے۔ مثلاً، ہو سکتا ہے کہ آپ کو:

- مخصوص غذاؤں سے پرہیز کے بارے میں بتایا جائے کیونکہ وہ آپ کے علاج کو متاثر کر سکتی ہیں۔
- ضمنی اثرات مرتب ہونے کی صورت میں ان سے نبٹنے کے بارے میں آپ کو مشورہ دیا جائے۔
- سگریٹ نوشی ترک کرنے کا مشورہ دیا جائے
- سرجری کے بعد ورزشیں کرنے کو کہا جائے۔

نگہداشتِ صحت ٹیم کے اراکین جب آپ کو مشورہ دیں گے، تو آپ کو بتائیں گے کہ یہ کس طرح آپ کے لیے مددگار ثابت ہوگا۔ اگر آپ کو شک ہو کہ انہوں کسی چیز کا مشورہ کیوں دیا ہے تو، ان سے دوبارہ وضاحت کے لیے کہیں۔

یہ آپ کی مرضی پر منحصر ہے کہ آپ نگہداشتِ صحت ٹیم کے مشورے پر عمل کرتے ہیں یا نہیں۔ مگر وہ کینسر میں مبتلا لوگوں کی نگہداشت کا تجربہ رکھتے ہیں اور ایسی چیزوں کا مشورہ ہی نہیں دیتے جن کے معاون ہونے کا امکان نہ ہو۔ اگر کسی وجہ سے آپ مشورہ پر عمل نہیں کر سکتے یا آپ کو مدد درکار ہو، تو مشورہ دینے والے شخص سے بات کریں۔ آپ مل جل کر مختلف ممکنہ 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۔ مگر مستقبل کے حوالے سے آپ اس وقت غیر یقینی صورت حال سے دوچار ہو سکتے ہیں جب آپ کو اپنے مانوس ہسپتال سے رابطہ اور معاونت نہیں ملتی۔

اس دوران، اپنی نگہداشت میں خود شامل ہو جانے سے آپ کو اپنی صحت پر زیادہ قابو پانے کے احساس میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ آپ کی اس طرح مدد کر سکتا ہے:

- علاج کے بعد زندگی کو معمول پر لائیں
- طرز زندگی میں مثبت تبدیلیاں لائیں
- اپنے جسم اور ذہن میں اپنی صحت کو بہتر بنائیں

- علاج کے موجودہ ضمنی اثرات کا بندوبست کریں
- علاج کے بعد تاخیر سے ہونے والے ممکنہ ضمنی اثرات (نتائج) کے بارے میں جانیں
- ان ممکنہ علامات کو جانیں کہ کینسر واپس آ گیا ہے۔

علاج کے بعد زندگی کو معمول پر لائیں

جب آپ علاج کے اختتام پر پہنچیں گے، 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 ان ضمنی اثرات کے بارے میں بتائیں گے جو آپ کو متاثر کر سکتے ہوں۔ اسے بعض اوقات تقاضوں کا کلی جائزہ کہا جاتا ہے۔ یہ اچھا وقت ہوگا کہ آپ اپنے آئندہ خدشات کا اظہار کریں۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو اب تک ملنے والے علاج اور اب کیا توقع رکھنی چاہیے، کے بارے میں ایک خلاصہ پیش کیا جائے۔ اس میں آپ کو مستقبل کے متوقع ٹیسٹوں کے بارے میں بتایا جائے گا۔ اس میں آپ کو بعد کی اپوائنٹمنٹس کی تفصیل بھی فراہم کی جا سکتی ہے۔

بعض ہسپتال کینسر کے بعد بحالی کے فروغ کے لیے اعانتی اور تدریسی ایام منعقد کرتے ہیں یا صحت و عافیت کے کلینکس چلاتے ہیں۔ لوگوں کو علاج کے بعد بحالیٔ صحت اور بہتر زندگی گزارنے میں مدد فراہم کرنے کے لیے معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ اس سے مستفید ہو سکتے ہیں تو، پوچھیں کہ آیا آپ کا ہسپتال اس طرح کے ایام کا انعقاد کرتا ہے۔

اس بارے میں جاننا ضروری ہے کہ اگر آپ کو صحت کے حوالے سے کوئی خدشات ہوں، تو کس سے رابطہ کیا جائے۔ آپ کی نگہداشتِ صحت ٹیم کو چاہیے کہ کسی ایسے شخص کی رابطہ تفصیلات فراہم کرے، جو آپ کا مرکزی رابطہ یا کلیدی کارکن ہو۔ یہ اکثر کلینیکل نرس اسپیشلسٹ ہوتی ہے۔

علاج کے بعد معمول کی زندگی میں آنے کے لیے مستقبل کے اہداف متعین کرنا آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اس موضوع پر صفحہ ##–## پر بات کی گئی ہے۔ یاد رکھیں کہ آپ جو کچھ حاصل کر سکتے ہیں، اس کے بارے میں حقیقت پسند ہوں۔ علاج سے بحالی حاصل کرنے میں مختلف لوگوں کی رفتار مختلف ہوتی ہے، لہذا نشبتًا زیادہ وقت لگنے کی وجہ سے آپ پریشان نہ ہوں۔

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

حالیہ ضمنی اثرات

علاج کے اختتام پر زیادہ تر ضمنی اثرات دور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ کچھ ضمنی اثرات کافی عرصے تک رہ سکتے ہیں اور بعض اوقات مستقل ہوتے ہیں۔ امکانی طویل مدتی اثرات آپ کے علاج کے خلاصہ میں شامل کیے جائیں گے۔ اپنے کینسر اسپیشلسٹ یا کلیدی کارکن کو ان ضمنی اثرات کے بارے میں ہمیشہ بتائیں جن میں افاقہ نہ ہو رہا ہو۔ ان میں شامل ہو سکتے ہیں: تھکاوٹ، کھانے میں دشواری، مثانے اور پیٹ کے مسائل یا درد۔ اپنے ضمنی اثرات پر قابو پانے کے بہترین طریقے کے بارے میں آپ مل جل کر بات چیت 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۔

مختلف ضمنی اثرات پر قابو پانے کے حوالے سے ہمارے پاس معلومات موجود ہیں جو کہ آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

طرز زندگی میں تبدیلیاں

صحت مند طرز زندگی آپ کی صحت کو بہتر بنانے اور بحالی کے عمل کو تیز کرنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ آپ اپنے انداز زندگی میں تبدیلیاں لا سکتے ہیں، مثلاً:

- سگریٹ نوشی ترک کر دینا
- جسمانی طور پر فعال ہونا
- اچھی متوازن غذا کھانا
- متناسب وزن برقرار رکھنا
- معقول حد تک مشروبات استعمال کرنا
- زیادہ پرسکون رہنا اور ذہنی دباؤ میں کمی لانا سیکھنا۔

ہمارے پاس سگریٹ نوشی ترک کرنے، جسمانی سرگرمی اور کینسر کے علاج اور صحت مند کھانے کے بارے میں مزید معلومات موجود ہیں۔

آپ کی جی پی پریکٹس، ہسپتال کی ٹیم، فارمیسی اور کمیونیٹی یا تفریحی مرکز بھی آپ کو معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

یہ جاننا کہ کیا تلاش کیا جائے

ہوسکتا ہے آپ کینسر کے واپس آ جانے یا علاج کے تاخیر سے سامنے آنے والے ضمنی اثرات کے حوالے سے فکرمند ہوں۔ ان خدشات سے متعلق اپنی نگہداشت صحت ٹیم سے بات کرنا ایک اچھا خیال ہے۔ وہ آپ کو بتا سکتے ہیں کہ کیا کچھ تلاش کیا جائے اور آپ کو اپنے خدشات سے نمٹنے کے طریقے تلاش کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

یہ جاننا کہ کیا تلاش کیا جائے سے مراد یہ ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے پیشگی مشورے کے بارے میں کہہ سکتے ہیں۔ اس سے آپ غیر ضروری تفکرات سے بھی بچ جاتے ہیں۔

دوبارہ ہو جانے والا اور پیش قدم کینسر

بعض صورتوں میں، ہو سکتا ہے کہ علاج کینسر پر کلی طور پر مؤثر ثابت نہ ہو۔ یہ بعد میں دوبارہ بھی واپس آ سکتا ہے (جسے دوبارہ ہو جانا کہتے ہیں) یا جسم کے کسی دوسرے حصے میں پھیل سکتا ہے (جسے ثانونی یا پیش قدم کینسر کہا جاتا ہے)۔ اگر ایسا ہو، تو آپ کو اس بارے میں مزید معلومات درکار ہو ں گی کہ یہ آپ کو کیسے متاثر کر سکتا ہے۔ آپ کو مزید علاج کے لیے دستیاب اختیارات کے بارے میں بھی معلومات درکار ہوں گی۔

مدد اور معاونت کا حصول

کینسر آپ کی زندگی کے دیگر حصوں کو متاثر کر سکتا ہے مثلا کام، تعلقات اور مالی امور۔ ان سے نبٹنے میں مدد کے لیے آپ کو معاونت و مشورہ درکار ہو سکتا ہے۔

آپ مدد کے لیے مختلف لوگوں سے کہہ سکتے ہیں جس کا انحصار آپ کے مسئلہ پر ہے۔ آغاز کے لیے بہترین جگہ آپ کا جی پی، ہسپتال کی نگہداشتِ صحت ٹیم یا کوئی سماجی کارکن ہے۔ وہ خود بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں یا آپ کو کسی اور کے پاس بھیج سکتے ہیں۔ آپ اپنے دوستوں اور اہل خانہ سے بھی مدد کے لیے کہہ سکتے ہیں۔ وہ اکثر مدد کرنا چاہیں گے مگر ہو سکتا ہے کہ انہیں معلوم نہ ہو کہ مدد کیسے کی جائے۔

آپ کئی طرح کی تنظیموں اور لوگوں سے رازدارانہ مشورہ اور معاونت حاصل کر سکتے ہیں۔ ان میں شامل ہیں، آپ کی مقامی کینسر اسپورٹ، آپ کے ہسپتال کا سماجی کاموں کا شعبہ، آپ کی جائے کار اور تنظیمیں مثلا سٹیزنز ایڈوائز بیورو (ملاحظہ کریں صفحات ##–##)۔

آپ **0808 808 00 00** پر میک ملن کے کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹس اور بینیفٹس ایڈوائزرز کے ساتھ بھی بات کر سکتے ہیں۔

اپنی معاونت کرنا سیکھنا

ہر کسی میں اپنی صحت میں شامل ہونے اور اس کا بندوبست کرنے کا حوصلہ نہیں ہوتا یا وہ چاہتا نہیں۔ مگر آپ کو زیادہ شریک ہونے کے لیے مدد اور تربیت مل سکتی ہے۔

آپ کا ڈاکٹر، نرس یا کلیدی کارکن آپ کو اپنے ذاتی بندوبست کا آغاز کرنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے انہیں ایسے تربیتی کورسز کا علم ہو جو آپ کر سکتے ہیں، مثلا ماہر مریضان کا پروگرام (ملاحظہ کریں صفحات ##–##)۔ تربیتی کورسز اکثر مفت ہوتے ہیں۔ ان کا مقصد آپ کو اپنی صحت کا بہتر بندوبست کرنا سکھانا ہوتا ہے۔ کینسر کی بعض تنظیمیں اور اسپورٹ گروپس بھی تربیتی کورسز منعقد کر سکتے ہیں (ملاحظہ کریں صفحات ##–##)۔

میک ملن کئی طرح کے کورسز اور ورکشاپس پیش کرنا ہے جو آپ کے لیے معاون ہو سکتے ہیں۔ ہوپ (ہیلپنگ ٹو اوور کم پرابلمز افیکٹولی یا مسائل پر مؤثر طور پر قابو پانے میں مدد کرنا) کورس ایک مفت مختصر کورس ہے جو کہ کینسر کے ساتھ اور کینسر کے بعد، اس کے اثرات پر قابو پانے کے طریقوں پر نظر رکھتا ہے آپ یہاں مزید پڑھ سکتے ہیں:
learnzone.macmillan.org.uk

مفید تنظیموں کی رابطہ تفصیلات

سٹیزنز ایڈوائز

کئی طرح کے مسائل بشمول مالیاتی، قانونی، رہائشی اور ملازمت کے مسائل پر مشاورت فراہم کرتا ہے ۔ اپنے مقامی دفتر کے بارے میں تفصیلات فون بک یا درج ذیل میں سے کسی ویب سائیٹ سے تلاش کریں:

انگلینڈ اور ویلز
www.citizensadvice.org.uk

اسکاٹ لینڈ
www.cas.org.uk

شمالی آئر لینڈ
www.citizensadvice.co.uk

آپ اس ویب سائیٹ سے بھی کئی زبانوں میں آن لائن مشورہ حاصل کر سکتے ہیں adviceguide.org.uk

ماہر مریضان کا پروگرام

مفت کورسز فراہم اور منعقد کرتا ہے جن کا مقصد ایسے لوگوں کی مدد کرنا ہے جو کسی طویل مدتی عارضہ صحت میں مبتلا ہیں تاکہ وہ روزمرہ کی بنیاد پر اپنی بیماری سے بطریق احسن نبٹ سکیں۔

6WA HZ3Warrington ,Birchwood Park , darrington RoaW ,Rutherford House

ٹیلیفون 0800 988 5550

www.expertpatients.co.uk

ہیلتھ اینڈ سوشل کیئر الائنس اسکاٹ لینڈ

اسکاٹ لینڈ میں طویل مدتی عوارض میں مبتلا لوگوں کو ذاتی بندوبست کی پالیسیوں کے فروغ اور اچھی عادات اپنانے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ اس میں مہم شامل ہے *میرا عارضہ، میری عادات، میری زندگی۔*

G2 4AA Glasgow ,Bath Street 349 ,Venlaw Building

ٹیلیفون 0141 404 0231

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

سیلف منیجمنٹ سپورٹ ریسورس سنٹر

WC2E 9RA London ,Long Acre 90

ٹیلیفون 020 7257 8000

ای میل info@health.org.uk

http://selfmanagementsupport.health.org.uk

کئی طرح کے طویل مدتی عوارض میں مبتلا لوگوں کے لیے ذاتی بندوبست کی معلومات پیش کرتی ہے۔

سیلف منیجمنٹ یو کے

طویل مدتی عوارض میں مبتلا لوگوں کو کئی طرح کے ذاتی بندوبست کے پروگرام فراہم کرتی ہے۔

ٹیلیفون 03333 445 840

ای میل hello@selfmanagementuk.org

www.selfmanagementuk.org

میک ملن کی متعلقہ معلومات

- کینسر کی علامات پر قابو پانا
- کھانے پینے کے مسائل اور کینسر
- سگریٹ نوشی ترک کر دینا
- صحت مند کھانا پینا اور کینسر
- کینسر کے اخراجات میں مدد
- آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں؟ کینسر کے جذباتی اثرات
- کینسر کے علاج کے بعد کی زندگی
- علاج کے فیصلے کرنا
- جسمانی سرگرمی اور کینسر کا علاج
- کینسر کے علاج کے اختتام پر کیا کیا جائے: 10 چوٹی کے مشورے

اس معلومات کی نقول کے لیے مفت کال کریں: **0808 808 00 00** یا ملاحظہ کریں **macmillan.org.uk**

یہ حقائق نامہ میک ملن کینسر اسپورٹس کینسر انفارمیشن ڈیویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر کیا گیا ہے، اس پر نظر ثانی کی گئی ہے اور اس کی تدوین کی گئی ہے۔ یہ ہمارے چیف میڈیکل ایڈیٹر ڈاکٹر ٹم اویسن میک ملن کنسلٹنٹ میڈیل آنکالوجسٹ سےمنظور شدہ ہے۔

بشکریہ ڈینی بیل، کینسر منیجر اور ہیڈ آف آپریشنز؛ نتالی ڈوئلے، نرس کنسلٹنٹ؛ انا لائنال، پروجیکٹ کوآرڈینیٹر اور کینسر سے متاثرہ وہ لوگ جنہوں نے اس ایڈیشن پر نظر ثانی کی ہے۔

اس حقائق نامہ کو کئی قابل بھروسہ ذرائع سے معلومات حاصل کر کے مکمل کیا گیا ہے، بشمول:

- 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.

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 جن ویب سائیٹس کے ساتھ ہم مربوط ہیں، ان پر موجود معلومات 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 2013۔ انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ چیریٹی (261017)، اسکاٹ لینڈ (SC039907) اور آئل آف مین (604)۔ رجسٹر شدہ دفتر 89 البرٹ امبارک منٹ، لندن، 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