

## Jeśli zdiagnozowano raka – krótki poradnik

Niniejsza broszura zawiera informacje o tym, czego spodziewać się po zdiagnozowaniu nowotworu i gdzie otrzymać pomoc i wsparcie. Podkreślone słowa zostały wyjaśnione w słowniczku na końcu tej broszury.

Zdiagnozowanie raka może wywołać duży szok. Można odczuwać wiele różnych emocji. Nie znaczy to jednak, że trzeba tracić nadzieję. Obecnie wiele osób udaje się wyleczyć, a inne żyją z nowotworem przez wiele lat. Istnieje wiele osób i usług, które mogą pomóc.

W przypadku jakichkolwiek pytań można zadzwonić do organizacji Macmillan Cancer Support pod numer **0808 808 00 00**, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9.00 do 20.00. Możemy zapewnić pośrednictwo tłumacza, dlatego można skontaktować się z nami w języku polskim. Po uzyskaniu połączenia telefonicznego wystarczy powiedzieć „język polski” po angielsku („Polish”).

Posiadamy więcej informacji w języku polskim na temat różnych rodzajów nowotworów, metod leczenia i życia z rakiem. Prosimy wejść na stronę: **macmillan.org.uk/translations** lub zadzwonić pod numer: **0808 808 00 00**.

Posiadamy obszerniejszą publikację zatytułowaną **Przewodnik dla osób chorych na raka**, która może okazać się pomocna, jednak jest dostępna wyłącznie w języku angielskim.

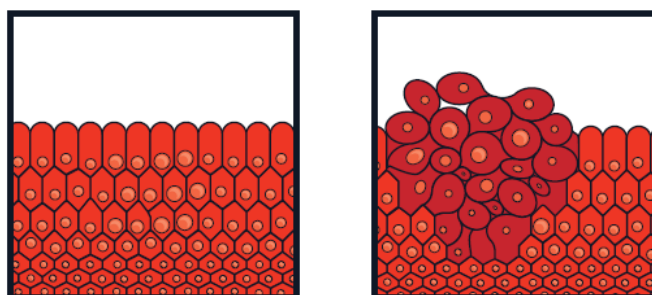
### Niniejsza broszura zawiera informacje na następujące tematy:

- Czym jest rak?
- Jak organizacja Macmillan może pomóc?
- Co dzieje się po postawieniu diagnozy?
- Pracownicy służby zdrowia i opieki społecznej, z którymi pacjent może mieć kontakt
- Główne metody leczenia onkologicznego
- Planowanie leczenia
- Rozmowa z zespołem opieki medycznej
- Sposoby radzenia sobie z rakiem – gdzie uzyskać wsparcie
- Słowniczek (wyjaśnienie terminów)
- Więcej informacji w języku polskim

## Czym jest rak?

Rak zaczyna rozwijać się w komórkach naszego organizmu. Komórki to małe bloczki, które formują organy i tkanki ciała. Zazwyczaj komórki te dzielą (namnażają) się w celu wytworzenia nowych komórek w kontrolowany sposób. Dzięki temu ciało rośnie, zdrowieje i regeneruje się. Czasami proces ten wymyka się spod kontroli, w wyniku czego powstają nieprawidłowe komórki. Nieprawidłowe komórki namnażają się, wytwarzając coraz więcej nieprawidłowych komórek. Komórki te formują narośl nazywaną guzem.

### Prawidłowe komórki    Komórki formujące guza



Nie wszystkie guzy to nowotwory złośliwe (niektóre rodzaje nowotworów złośliwych nazywane są „rakiem”). Guz, który nie jest nowotworem złośliwym (łagodny), nie może rozprzestrzenić się na inne części ciała. Guz nowotworowy (złośliwy) może rozrastać się na otaczające go obszary organizmu.

Komórki nowotworowe czasami odłączają się od pierwszego guza (pierwotnego) i przemieszczają się poprzez krew lub układ odpornościowy do innych części ciała. Komórki nowotworowe, które przeniosą się w inne miejsce w organizmie i uformują nowego guza, są nazywane nowotworem wtórnym.

## Jak organizacja Macmillan może pomóc?

Organizacja Macmillan istnieje po to, aby pomagać osobom chorym na raka i ich rodzinom. Wspieramy pacjenta od momentu postawienia diagnozy, podczas leczenia i po jego zakończeniu. Wsparcie oferują:

- **Telefoniczna linia wsparcia organizacji Macmillan (0808 808 00 00).** Możemy zapewnić pośrednictwo tłumacza, dlatego można skontaktować się z nami w swoim języku. Po uzyskaniu połączenia telefonicznego wystarczy powiedzieć „język polski” po angielsku („Polish”). Nasi specjaliści w zakresie chorób onkologicznych odpowiedzą na pytania medyczne, podadzą informacje na temat pomocy finansowej i porozmawiają o odczuciach pacjenta. Linia telefoniczna jest czynna od poniedziałku do piątku, w godzinach 9.00-20.00.

- **Strona internetowa organizacji Macmillan ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** Nasza witryna internetowa zawiera wiele informacji w języku angielskim na temat raka i życia z rakiem. Więcej informacji na temat chorób nowotworowych w języku polskim znajduje się na stronie: [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).
- **Pielęgniarki Macmillan.** Nasze pielęgniarki to specjalistki w zakresie opieki onkologicznej i paliatywnej. Mogą udzielić wsparcia pacjentowi i jego rodzinie. Aby skorzystać z pomocy pielęgniarki Macmillan, należy otrzymać skierowanie. Warto zapytać lekarza lub pielęgniarkę o możliwość skorzystania z takiej pomocy lub zadzwonić do nas pod numer **0808 808 00 00**. Jeśli w danej okolicy nie pracuje pielęgniarka Macmillan, nadal można uzyskać skierowanie do specjalistycznych usług pomocy.
- **Inni specjaliści opieki zdrowotnej i społecznej w organizacji Macmillan.** Mamy wiele innych specjalistów, którzy pomagają osobom chorym na raka, na przykład dietetyków i fizjoterapeutów.
- **Centra informacji.** W centrum informacji można porozmawiać ze specjalistą w zakresie chorób onkologicznych i otrzymać broszury informacyjne. Najbliższe centrum informacji można znaleźć na stronie [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) lub dzwoniąc pod nasz numer. Centra znajdują się też w niektórych szpitalach.
- **Lokalne grupy wsparcia** – grupę działającą w pobliżu można znaleźć na stronie [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) lub dzwoniąc pod nasz numer.
- **Społeczność internetowa Macmillan** – można porozmawiać z innymi osobami w podobnej sytuacji na stronie [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community).

## Co dzieje się po postawieniu diagnozy?

Zespół opieki medycznej powinien omówić z pacjentem dostępne opcje leczenia i formy wsparcia, które mogą być potrzebne. Specjaliści wytłumaczą, na czym polega dana metoda leczenia i kiedy można je rozpocząć. W celu uzyskania szczegółowych informacji na temat nowotworu konieczne może być wykonanie dodatkowych badań obrazowych i laboratoryjnych.

## Pracownicy służby zdrowia i opieki społecznej, z którymi pacjent może mieć kontakt

W przypadku zachorowania na raka pacjent może mieć do czynienia z wieloma różnymi specjalistami z zakresu opieki zdrowotnej i społecznej.

### Pracownik kluczowy

Każdy pacjent powinien mieć wyznaczonego tzw. kluczowego pracownika i otrzymać jego dane kontaktowe. Pracownik kluczowy jest główną osobą kontaktową dla pacjenta. Odpowie on na wszelkie pytania i powie, gdzie zwrócić się po pomoc w konkretnej sytuacji.

## **Zespół szpitalny (multidyscyplinary)**

W szpitalu zespół multidyscyplinary (MDT) będzie prowadzić leczenie i sprawować opiekę nad pacjentem. Jego członkami są specjaliści opieki zdrowotnej i społecznej. W grupie tej mogą znajdować się niektóre lub wszystkie osoby wymienione poniżej:

- **Kliniczna pielęgniarka specjalistyczna (CNS)** – pielęgniarka, która specjalizuje się w opiece nad pacjentami z konkretnym rodzajem raka. Pielęgniarka CNS może pełnić funkcję kluczowego pracownika (patrz powyżej).
- **Hematolog** – lekarz specjalizujący się w diagnozowaniu i leczeniu schorzeń krwi, w tym nowotworów, które pierwotnie powstały we krwi.
- **Onkolog** – lekarz specjalizujący się w leczeniu nowotworów.
- **Lekarze i pielęgniarki opieki paliatywnej** – specjaliści w zakresie leczenia objawów i poprawiania jakości życia pacjenta w sytuacji, gdy rak jest nieuleczalny.
- **Radioterapeuta** – specjalista w leczeniu radioterapią.
- **Radiolog** – specjalista z zakresu wykonywania zdjęć rentgenowskich i innych badań obrazowych.
- **Chirurg** – lekarz, który specjalizuje się w zabiegach chirurgicznych i przeprowadza operacje.

Zespół multidyscyplinary może składać się jeszcze z innych osób, w zależności od rodzaju raka, na jaki choruje pacjent.

## **Lokalnie**

Są też inni specjaliści, którzy zapewniają opiekę nad pacjentem, gdy przebywa on w domu. Pozostają oni w kontakcie z zespołem szpitalnym. Są to:

- **Lekarz pierwszego kontaktu (GP)** – lekarz pierwszego kontaktu może pomóc w kontrolowaniu objawów i działań niepożądanych leczenia oraz umówić konsultację z innymi potrzebnymi specjalistami. Może również zorganizować pomoc w domu i porozmawiać z pacjentem o wszelkich decyzjach dotyczących leczenia, jakie należy podjąć.
- **Pielęgniarki środowiskowe i rejonowe** – pielęgniarki odwiedzają pacjenta w domu i świadczą opiekę i wsparcie dla niego oraz jego opiekunów. Lekarz pierwszego kontaktu może skontaktować się z nimi w imieniu pacjenta.
- **Pielęgniarki z praktyki** – w niektórych praktykach lekarza pierwszego kontaktu pracują także pielęgniarki. Pielęgniarka z praktyki może, między innymi, pobierać krew do badań czy opatrywać rany.

## **Opieka społeczna i organizacje wolontariackie**

Jeśli potrzebna jest pomoc w domu, na przykład przy myciu, ubieraniu się, sprzątaniu czy zakupach, należy porozmawiać ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub kluczowym pracownikiem. Mogą oni skierować pacjenta do pracownika opieki społecznej. Pracownik opieki społecznej może pomóc w rozwiązaniu problemów związanych z prowadzeniem domu i umożliwić pacjentowi samodzielne życie. W okolicy mogą działać inne organizacje, które również mogą pomóc.

## **Główne metody leczenia onkologicznego**

Celem leczenia jest wyleczenie raka lub kontrolowanie nowotworu i złagodzenie jego objawów.

Metoda leczenia będzie zależeć od rodzaju raka i indywidualnej sytuacji pacjenta. Może zostać zastosowana więcej niż jedna metoda leczenia. Metody leczenia raka to:

- **operacja chirurgiczna** – nowotwór zostaje usunięty podczas operacji
- **chemioterapia** – podawanie leków, które niszczą komórki nowotworowe
- **radioterapia** – stosowanie promieni rentgenowskich o dużej energii w celu zniszczenia komórek nowotworowych
- **terapia hormonalna** – metoda leczenia wpływająca na niektóre hormony w organizmie, co może spowolnić rozwój raka lub zatrzymać wzrost guza
- **terapia celowana** (czasami nazywana terapią biologiczną) – podawanie leków, które wpływają na sposób namnażania się komórek nowotworowych.

## **Działania niepożądane**

Leczenie onkologiczne może powodować niepożądane skutki uboczne. Często można je złagodzić i kontrolować. Zespół opieki zdrowotnej udzieli porad w tym zakresie. Większość działań niepożądanych stopniowo ustępuje po zakończeniu leczenia.

## **Badania kliniczne**

Pacjent może zostać poproszony o wzięcie udziału w badaniach klinicznych. Badania kliniczne testują nowe metody leczenia w celu stwierdzenia, czy są one bardziej skuteczne niż metody dostępne obecnie. Badania kliniczne mogą polegać na testowaniu nowego leku lub nowego sposobu podawania leków.

Jeśli prowadzone są badania kliniczne, w których pacjent mógłby wziąć udział, lekarz poinformuje go o takiej możliwości. Można odmówić udziału w badaniach klinicznych.

## **Terapie uzupełniające**

Istnieją inne terapie, które mogą pomóc w poprawie samopoczucia, na przykład medytacja czy relaksacja. Terapie te nie leczą raka. Należy zawsze poinformować swojego onkologa o chęci zastosowania jakichkolwiek innych terapii.

## **Planowanie leczenia**

Zespół opieki medycznej, który składa się z osób wyspecjalizowanych w leczeniu danego rodzaju raka, zaplanuje leczenie pacjenta. W celu uzyskania szczegółowych informacji na temat nowotworu konieczne może być wykonanie badań przed rozpoczęciem leczenia. Przy planowaniu leczenia lekarze uwzględniają:

- rodzaj raka, jaki występuje u pacjenta
- wielkość guza oraz to, czy się rozprzestrzenił
- ogólny stan zdrowia pacjenta
- krajowe wytyczne w zakresie leczenia.

Indywidualne preferencje pacjenta również są ważne.

Należy upewnić się, że opcje leczenia są zrozumiałe. Lekarz lub pielęgniarka powinni odpowiedzieć na wszystkie pytania pacjenta dotyczące leczenia, dopóki pacjent nie stwierdzi, że wszystko jest dla niego jasne. Należy udzielić lekarzom pozwolenia (podpisać zgodę) na zastosowanie leczenia.

Warto, aby na wizytach lekarskich towarzyszył pacjentowi krewny lub przyjaciel. Pomogą oni zapamiętać, co zostało powiedziane. Pomocne może być również przygotowanie listy pytań, które pacjent chce zadać, i zabranie jej na wizytę. Można zapisać odpowiedzi, aby móc je później sprawdzić.

## **Podejmowanie decyzji w sprawie leczenia**

Może być dostępnych kilka metod leczenia i wówczas pacjent zostanie poproszony o wybranie jednej z nich. Taki wybór może być trudny. Należy porozmawiać z zespołem opieki medycznej, aby dowiedzieć się:

- na czym polegają różne metody leczenia
- jakie są możliwe działania niepożądane każdej metody leczenia
- jakie są potencjalne wady i zalety każdej metody.

Zespół opieki zdrowotnej da pacjentowi czas na dokonanie wyboru. Może również pomóc w podjęciu decyzji.

## Rozmowa z zespołem opieki medycznej

Okres walki z chorobą nowotworową to niepokojący i problematyczny czas. Rozmowa z zespołem opieki medycznej może pomóc. Wiele osób czuje się lepiej i pewniej, gdy wie, co się z nimi dzieje i dlaczego.

Często ma się wrażenie, że personel szpitalny jest zbyt zajęty, aby odpowiadać na pytania pacjentów. Ważne jest jednak, aby rozumieć, co się dzieje i w jaki sposób rak i leczenie onkologiczne mogą wpływać na życie pacjenta. Personel jest po to, aby pacjentowi pomóc. Personel powinien chętnie poświęcić czas, aby odpowiedzieć na pytania. Jeśli pacjent nie mówi dobrze po angielsku lub nie rozumie tego języka, szpital może zapewnić mu pośrednictwo tłumacza.

Być może niektóre pytania będzie trudno zadać lekarzowi lub pielęgniarce, zwłaszcza jeśli dotyczą one problemów osobistych. Jednakże zespół opieki medycznej jest po to, aby pomóc pacjentowi, a specjaliści są przyzwyczajeni do udzielania odpowiedzi na takie pytania.

Ważne jest, aby rozumieć, o czym mówią oni do pacjenta. Jeśli coś jest niejasne, należy jeszcze raz poprosić lekarza lub pielęgniarkę o wyjaśnienie.

### Pytania do zespołu opieki medycznej

Oto kilka pytań, które być może pacjent zechce zadać zespołowi opieki medycznej. Nie wszystkie są istotne dla każdego pacjenta.

- Co oznacza postawiona mi diagnoza?
- Jak zaawansowany jest nowotwór?
- Na czym będzie polegało leczenie?
- Jakie są korzyści, zagrożenia i działania niepożądane każdej proponowanej metody leczenia?
- W jaki sposób leczenie wpłynie na moje codzienne życie?
- Na ile skuteczne będzie leczenie?
- Z kim mogę porozmawiać o tym, jak się czuję?
- Z kim mogę porozmawiać, jeśli później przyjdą mi do głowy inne pytania?
- Mam życzenia związane ze sferą religijną lub duchową – czy zostaną uwzględnione?

## Sposoby radzenia sobie z rakiem – gdzie uzyskać wsparcie

### Samopoczucie emocjonalne

Gdy osoba dowiaduje się, że ma raka, często czuje się przytłoczona różnymi uczuciami. Może być to szok, strach, zmartwienie, złość czy depresja. W takiej sytuacji żadne emocje nie są ani właściwe, ani niewłaściwe. Często pomoc może rozmowa o swoim samopoczuciu.

### Gdzie uzyskać pomoc?

- **Organizacja Macmillan** – patrz strony 2-3, na których wymieniliśmy wszystkie sposoby pomocy, które możemy zaoferować.
- **Psychologowie** – psycholog może pomóc pacjentowi porozmawiać o jego emocjach i poradzić sobie z nimi w poufnym środowisku. Jeśli pacjent chce skorzystać z pomocy psychologa, należy poprosić o to lekarza pierwszego kontaktu lub onkologa.
- **Grupy wsparcia** – rozmowa z innymi osobami chorymi na raka również może pomóc. Warto zapytać lekarza lub pielęgniarkę o grupy działające w okolicy zamieszkania pacjenta lub odwiedzić stronę internetową [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups).

### Finanse, praca i dojazdy

Istnieje wiele sposobów, w jakie organizacja Macmillan może pomóc, jeśli choroba nowotworowa wpływa na sytuację zawodową lub finansową pacjenta. Wystarczy zadzwonić do nas pod numer **0808 808 00 00**, aby porozmawiać o tych problemach.

- Możemy opowiedzieć o zasiłkach, jakie mogą przysługiwać pacjentowi, i pomóc w ubieganiu się o nie.
- Możemy również pomóc przy pytaniach związanych z kredytami hipotecznymi, emeryturami, ubezpieczeniem, pożyczkami i oszczędnościami.
- Przyznajemy granty – pomoc finansową na pokrycie dodatkowych kosztów wiążących się z chorobą nowotworową. Środki te mogą być wykorzystane na przykład na pokrycie rachunków za ogrzewanie. W imieniu pacjenta powinien wnioskować o nie pracownik opieki zdrowotnej lub społecznej.
- Jeśli choroba wpływa na sytuację zawodową, służymy radą i informacją.
- Możemy udzielić informacji na temat dojazdów w przypadku osób chorych na raka.



## **Zmiany fizyczne**

Czasami rak lub leczenie onkologiczne może wpłynąć na wygląd lub funkcjonowanie organizmu. Lekarz lub pielęgniarka udzieli porad w tym zakresie i poinformują o dostępnej pomocy. My również możemy udzielić informacji – prosimy zadzwonić pod numer **0808 808 00 00**.

## **Religia i duchowość**

Po zdiagnozowaniu raka niektóre osoby zaczynają być bardziej świadome swojej wiary i uczuć religijnych. Osoby o silnej wierze często czerpią z niej wsparcie. Inne mogą podważać swoją wiarę.

Niektórym osobom ukojenie przynosi modlitwa lub medytacja. Dla wielu bardzo pomocna jest także świadomość, że inne osoby modlą się za nie.

W przypadku wątpliwości dotyczących wiary warto porozmawiać z kapłanem, pastorem, księdzem, rabinem lub innym przywódcą duchowym. Przywódcy duchowi i religijni często towarzyszą ludziom w takich sytuacjach i mogą pomóc odzyskać spokój ducha.

## **Wsparcie dla rodziny, przyjaciół i opiekunów**

Osoby z najbliższego otoczenia pacjenta również mogą w tym czasie doświadczać trudnych emocji. Nasi specjaliści z zakresu chorób onkologicznych chętnie pomogą każdej osobie chorej na raka, w tym krewnym i przyjaciołom takiej osoby. Mogą one zadzwonić do nas pod numer **0808 808 00 00**. Mogą również porozmawiać z zespołem opieki medycznej opiekującym się pacjentem, aby uzyskać wsparcie.

Opiekun to osoba, która udziela nieodpłatnie wsparcia krewnemu lub przyjacielowi choremu na raka, który nie poradziłby sobie bez tej pomocy. Może pomagać przy czynnościach osobistych, udzielać wsparcia emocjonalnego i pomagać przy obowiązkach domowych. Jeśli ktoś opiekuje się pacjentem, ważne jest, aby ta osoba również miała wsparcie. Istnieje wiele źródeł pomocy dla opiekunów. Powinni oni porozmawiać na ten temat z lekarzem lub pielęgniarką opiekującą się pacjentem lub zadzwonić do organizacji Macmillan pod numer **0808 808 00 00**.

## Słowniczek

**Zasiłki** – środki wypłacane przez rząd jako pomoc w pokryciu kosztów ponoszonych przez pacjenta.

**Guz łagodny** – guz, który nie jest nowotworem złośliwym i nie może rozprzestrzenić się na inne części ciała.

**Komórki** – małe bloczki, które formują organy i tkanki ciała.

**Zdiagnozowanie** – jeśli zdiagnozowano raka, oznacza to, że lekarz stwierdził nowotwór złośliwy w organizmie.

**Diagnoza** – diagnoza jest stawiana wtedy, gdy lekarz stwierdza, czy u pacjenta występuje dana choroba.

**Zespół opieki medycznej** – zespół specjalistów opieki zdrowotnej oraz innych specjalistów, którzy sprawują opiekę nad pacjentem.

**Układ limfatyczny** – sieć naczyń i gruczołów w całym ciele. Stanowi część układu odpornościowego. Walczy z infekcjami i odprowadza płyny z tkanek i organów.

**Pracownik kluczowy** – to główna osoba kontaktowa dla pacjenta. Pacjent powinien otrzymać jej dane kontaktowe. Odpowie ona na wszelkie pytania i powie, gdzie zwrócić się po pomoc w konkretnej sytuacji.

**Guz złośliwy** – guz, który rozprzestrzenia się w organizmie.

**Opieka paliatywna** – opieka świadczona osobie, u której rak jest nieuleczalny. Może to obejmować leczenie mające na celu zmniejszenie guza lub złagodzenie objawów choroby i poprawę jakości życia pacjenta.

**Działania niepożądane (skutki uboczne)** – niepożądane skutki leczenia nowotworu. Na przykład utrata włosów, mdłości lub zmęczenie. Większość działań niepożądanych ustępuje po zakończeniu leczenia.

**Guz** – guz to grupa komórek, które namnażają się w nieprawidłowy sposób. Nieprawidłowe komórki namnażają się i formują guz.

## Więcej informacji w języku polskim

Posiadamy informacje w języku polskim na następujące tematy:

### Rodzaje chorób nowotworowych

- Rak piersi
- Rak jelita grubego
- Rak płuca
- Rak prostaty (gruczołu krokowego, stercza)

### Metody leczenia

- Chemioterapia
- Radioterapia
- Leczenie chirurgiczne

### Sposoby radzenia sobie z rakiem

- Zasiłki socjalne
- Problemy żywieniowe a nowotwory
- U schyłku życia
- Zmęczenie a nowotwór
- Skutki uboczne leczenia nowotworu
- Jak można sobie pomóc?

Aby przejrzeć te informacje, należy odwiedzić stronę: [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations).

### Można porozmawiać z nami w języku polskim.

Wystarczy zadzwonić na bezpłatną infolinię organizacji Macmillan pod numer **0808 808 00 00**, aby porozmawiać z nami w języku polskim za pośrednictwem tłumacza. Można porozmawiać z nami o swoich obawach i kwestiach medycznych. Po uzyskaniu połączenia telefonicznego wystarczy powiedzieć „język polski” po angielsku („Polish”).

Nasi specjaliści są dostępni od poniedziałku do piątku, w godzinach 9.00-20.00. Osoby niedosłyszące mogą zadzwonić za pomocą telefonu tekstowego pod numer **0808 808 0121** lub skorzystać z usługi transmisji tekstu.

## Źródła i podziękowania

Informacje zawarte w niniejszej broszurze zostały opracowane na podstawie publikacji **Przewodnik dla osób chorych na raka** wydanej przez organizację Macmillan. Możemy przesać egzemplarz tej publikacji, ale jest ona dostępna tylko w języku angielskim. Informacje zawarte w niniejszej broszurze pochodzą również z witryny internetowej organizacji Macmillan: **macmillan.org.uk**.

Niniejsza broszura informacyjna została napisana oraz zredagowana przez zespół Cancer Information Development organizacji Macmillan Cancer Support. Broszura została przejrzana przez odpowiednich specjalistów i zatwierdzona przez doktora Tima Ivesona, specjalistę onkologa i głównego redaktora medycznego organizacji Macmillan. Z podziękowaniami dla osób dotkniętych chorobą nowotworową, które pomogły w redagowaniu tych informacji.

Nasze informacje są przygotowywane w oparciu o najlepsze dostępne dowody. Aby uzyskać więcej informacji na temat źródeł, z których korzystamy, prosimy skontaktować się z nami, pisząc na adres: **bookletfeedback@macmillan.org.uk**.

MAC15916\_POLISH



Ostatnia edycja tekstu: grudzień 2015 r.

Następna zaplanowana edycja tekstu: 2018 r.

## If you're diagnosed with cancer – a quick guide

This information is about what to expect when you find out you have cancer and where to get help and support. Underlined words are explained in the glossary at the end.

Being diagnosed with cancer can be a huge shock. You may be feeling lots of different emotions. But it doesn't mean you have to give up hope. Many people are now treated successfully or able to live with cancer for many years. There are lots of people and services that can support you.

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

We have more information in other languages about different types of cancer, treatments and living with cancer. Visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) or call us on **0808 808 00 00**.

We have a longer booklet called **The cancer guide** that you might find helpful, but this is only available in English.

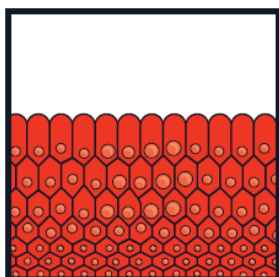
### This information is about:

- What is cancer?
- How Macmillan can help
- What happens after diagnosis?
- Health and social care professionals you might meet
- The main cancer treatments
- How treatment is planned
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer – where to get support
- Glossary (explanation of words)
- More information in other languages

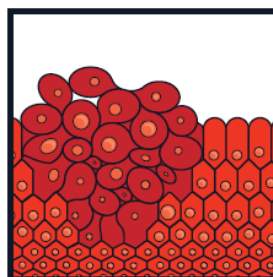
## What is cancer?

Cancer starts in our body's cells. Cells are tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. Usually, these cells split (divide) to make new cells in a controlled way. This is how our bodies grow, heal and repair. Sometimes, this goes wrong and the cell becomes abnormal. The abnormal cell keeps dividing and making more and more abnormal cells. These cells form a lump called a tumour.

**Normal cells**



**Cells forming a tumour**



Not all lumps are cancer. A lump that is not cancer (benign) cannot spread to anywhere else in the body. A lump that is cancer (malignant) can grow into surrounding areas of the body.

Cancer cells sometimes break away from the first (primary) cancer and travel through the blood or lymphatic system to other parts of the body. Cancer cells that spread and develop into a tumour somewhere else in the body are called a secondary cancer.

## How Macmillan can help

Macmillan is here to help you and your family. We will support you from the moment you're diagnosed, through your treatment and beyond. 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. Our specialists can answer medical questions, give 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](http://macmillan.org.uk)).** Our site 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)
- **Macmillan nurses.** Our nurses are specialists in cancer and palliative care. They can give support to you and your family. To get a Macmillan nurse, you need to be referred. Ask your doctor or nurse about getting one, or call us on **0808 808 00 00**. If there isn't a Macmillan nurse in your area, you can still be referred to other specialist services.

- **Other Macmillan health and social care professionals.** We have lots of other professionals that help people with cancer, for example dietitians and physiotherapists.
- **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)

## What happens after diagnosis?

Your healthcare team should talk to you about your treatment options and about any support you might need. They will give you an idea of what your treatment will involve and when it can start. You may need to have some more tests or scans to find out more about the cancer.

## Health and social care professionals you might meet

When you have cancer, you may meet lots of different health and social care professionals.

### Key worker

You should have a key worker and be given their contact details. Your key worker is your main point of contact. They can answer your questions and tell you who can help with different things.

### Hospital team (MDT)

At hospital, a multidisciplinary team (MDT) will manage your treatment and care. This is a group of health and social care professionals. The group might include some or all of these roles:

- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who is an expert in a particular type of cancer. Your CNS might be your key worker (see above).
- **Haematologist** – a doctor who is an expert in diagnosing and treating blood disorders, including cancers that start in the blood.
- **Oncologist** – a doctor who is an expert in treating cancer.
- **Palliative care doctors and nurses** – experts in treating symptoms and making someone more comfortable when the cancer can't be cured.

- **Radiographer (therapeutic)** – an expert in giving radiotherapy.
- **Radiologist** – an expert in x-rays and scans.
- **Surgeon** – a doctor who is an expert in surgery and does operations.

There may be other people in the MDT depending on the type of cancer you have.

### **In your local area**

There are other professionals who can help look after you while you're at home. They will be in contact with your hospital team. They include:

- **GP** – Your GP can help you manage symptoms and side effects and arrange for you to see any specialists if needed. They can arrange services to help you at home and talk to you about any treatment decisions you need to make.
- **Community and district nurses** – These nurses can visit you at home and give care and support to you and anyone looking after you. Your GP can contact them for you.
- **Practice nurse** – Some GP practices have nurses who work alongside the GP. A practice nurse might do things like take blood tests or put dressings on wounds.

### **Social services and voluntary organisations**

If you need help at home, for example with washing, dressing, cleaning or shopping, speak to your GP or key worker. They may refer you to a social worker. A social worker can help with problems in the home to help someone live independently. There may also be other organisations in your area that could help.

## **The main cancer treatments**

The aim of treatment is to cure the cancer, or to control it and relieve any symptoms.

The type of treatment you have will depend on the type of cancer and your situation. You may have more than one treatment. Cancer treatments can include:

- **surgery** – the cancer is removed in an operation
- **chemotherapy** – drugs are given to destroy cancer cells
- **radiotherapy** – high-energy x-rays are used to destroy cancer cells
- **hormonal therapy** – treatment changes the hormones in your body, which can slow down the cancer or stop it from growing
- **targeted therapy** (sometimes called biological therapy) – drugs are given that target the way cancer cells grow.



## **Clinical trials**

You may be asked to take part in a clinical trial. Clinical trials test new treatments to see if they are more effective than current treatments. A trial might involve testing a new drug or testing a new way of giving treatment.

If there are any trials that you can take part in, your doctor will talk to you about them. You can choose not to take part in a trial.

## **Side effects**

Cancer treatments can cause unwanted side effects. These can often be reduced and managed. Your healthcare team will give you advice. Most side effects gradually go away after treatment finishes.

## **Complementary therapies**

There are other therapies that may help you feel better, such as meditation or relaxation. These therapies do not treat cancer. You should always tell your cancer doctor about any other therapies you want to use.

## **How treatment is planned**

Your healthcare team, who are experts in your type of cancer, will plan your treatment. You may need to have tests to find out more about the cancer before treatment starts. When planning your treatment, the doctors will look at:

- the type of cancer you have
- the size of the cancer and whether it has spread
- your general health
- national treatment guidelines.

Your personal preferences are also important.

Make sure you understand the treatment options. Your doctor or nurse should answer any questions you have about the treatment, until you're happy that you understand everything. You will need to give permission (consent) for the doctors to give you the treatment.

It might help to take a relative or friend to appointments with you. They can help you remember what was said. It might also help to take a list of questions that you want to ask and take it to your appointment. You can write down the answers so you remember them.

## **Making decisions about treatment**

There might be more than one possible treatment, so you might be asked to choose between them. You might find this difficult. Talk to your healthcare team to find out:

- what the different treatments will involve
- what the possible side effects of each treatment are
- what the possible advantages and disadvantages of each treatment are.

Your healthcare team will give you time to choose. They can also help you with the decision.

## **Talking to your healthcare team**

Having cancer can be a worrying and confusing time. Talking to your healthcare team can help. Many people feel better and more in control when they know what is happening to them and why.

People often feel that hospital staff are too busy to answer their questions. But it's important for you to understand what's happening and how the cancer and its treatment might affect you. The staff are there to help you. They should make time for your questions. If you don't understand or speak English well, the hospital can arrange an interpreter for you.

You might find some questions difficult to ask your doctor or nurse, especially if they are about personal issues. But your healthcare team are there to help and they are used to answering these questions.

It is important that you understand what you are told. If you don't, ask the doctor or nurse to explain again.

## **Questions to ask your healthcare team**

Here are some questions you may want to ask your healthcare team. They may not all be relevant for you.

- What does my diagnosis mean?
- How advanced is the cancer?
- What will my treatment involve?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- How will the treatment affect my daily life?
- How effective will treatment be?
- Who can I talk to about how I'm feeling?

- Who can I speak to if I think of questions later?
- I have religious or spiritual wishes – will these be met?

## **Coping with cancer – where to get support**

### **Your emotions**

It's common to feel overwhelmed by different feelings when you're told you have cancer. You may feel shocked, scared, worried, angry or depressed. There is no right or wrong way to feel. Talking about how you feel can often help.

Where to get support:

- **Macmillan** – See pages 2 to 3 for all the ways we can help.
- **Counsellors** – A counsellor can help you talk about and find ways to deal with your emotions in a confidential space. Ask your cancer doctor or GP if you'd like counselling.
- **Support groups** – Talking to other people who have cancer may help. Ask your doctor or nurse about groups in your area, or visit [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups)

### **Money, work and travel**

There are many ways Macmillan can help if cancer has affected your job or finances. Call us on **0808 808 00 00** to talk about any of these issues.

- We can tell you about benefits you might be entitled to and help you apply for them.
- We can help you with questions about mortgages, pensions, insurance, borrowing and savings.
- We provide grants – payments to help you cope with extra costs caused by cancer. For example, you might be spending more money on your heating bills. A health or social care professional needs to apply for you.
- We can give you information and advice if cancer has affected your work.
- We can give you information about travelling if you have cancer.

### **Physical changes**

Sometimes, cancer or cancer treatments can affect the way your body looks or works. Your doctor or nurse can give you advice about this and the help available. We can also give you information – call us on **0808 808 00 00**.

## **Religion and spirituality**

After a cancer diagnosis, some people become more aware of religious beliefs or spiritual feelings. People with a strong religious faith often find this very helpful. Other people may question their faith.

Some people find comfort in prayer or meditation. Many people find it helpful knowing that other people are praying for them.

You can talk to a chaplain, minister, priest, rabbi or other religious leader even if you're not sure about what you believe. Spiritual and religious leaders are used to helping, and you may find peace of mind.

## **Support for family, friends and carers**

People close to you may also have difficult emotions at this time. Our cancer support specialists are here to help everyone affected by cancer, including your relatives and friends. They can call us on **0808 808 00 00**. They can also talk to your healthcare team for support.

A **carer** is someone who gives unpaid support to a relative or friend with cancer who couldn't manage without this help. They might help with personal care, give emotional support or help with housework. If someone is helping to look after you, it's important they get support too. There is lots of help available for them.

They should talk to your doctor or nurse about this, or call Macmillan on **0808 808 00 00**.

## Glossary

**Benefits** – Money paid to you by the government to help you with costs.

**Benign** – A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.

**Cells** – The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.

**Diagnosed** – If you are diagnosed with cancer, it means your doctor has found that you have cancer.

**Diagnosis** – A diagnosis is when your doctor finds out whether you have an illness or not.

**Healthcare team** – The team of medical experts and other professionals that will look after you.

**Lymphatic system** – A network of tubes and glands throughout the body. It is part of the immune system. The system fights infections and drains fluid out of our tissue and organs.

**Key worker** – This person is your main point of contact. You should have their contact details. They can answer your questions and tell you who can help with different things.

**Malignant** – A lump in the body that is cancer and can spread around the body.

**Palliative care** – Care given to someone with a cancer that can't be cured. . This may include treatment to shrink the cancer or to reduce symptoms and make someone more comfortable.

**Side effects** – Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.

**Tumour** – A tumour is a group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

## More information in other languages

We have information in other languages about these topics:

### Types of cancer

- Breast cancer
- Large bowel cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

### Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

### Coping with cancer

- Claiming benefits
- Eating problems and cancer
- End of life
- Fatigue and cancer
- Side effects of cancer treatment
- What you can do to help yourself

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Speak to us in another 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. If you have problems hearing you can use textphone **0808 808 0121** or Text Relay.

## References and thanks

The information in this fact sheet is based on the Macmillan booklet **The cancer guide**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English. Information in this fact sheet also comes from the Macmillan website, **macmillan.org.uk**

All of this information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been reviewed by relevant experts and approved by our medical editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

MAC15916



Content reviewed: December 2015

Next planned review: 2018