

# WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

If you're diagnosed with cancer –  
a quick guide: Portuguese

## Se receber um diagnóstico de cancro - um guia rápido

Este folheto informativo dá-lhe informações sobre o que esperar quando descobre que tem cancro e onde obter ajuda e apoio. As palavras sublinhadas estão explicadas no glossário no final.

Ser diagnosticado com cancro pode ser um grande choque para uma pessoa. Poderá sentir um turbilhão de emoções. Mas tal não significa que tem de perder a esperança. Atualmente, muitas pessoas são tratadas com sucesso ou conseguem viver com cancro durante muitos anos. Há muitas pessoas e serviços que podem ajudá-lo.

Se tiver perguntas ou precisar de falar com alguém, pode contactar a Macmillan Cancer Support através do **0808 808 00 00**, de segunda a sexta-feira, das 9 às 20 h. Temos intérpretes, por isso pode falar connosco em português. Basta dizer "Portuguese" em inglês quando efetuar a chamada.

Temos mais informações em português sobre diferentes tipos de cancro, tratamentos e a vida com cancro. Visite [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ou ligue para **0808 808 00 00**.

Temos um folheto mais extenso, designado **The cancer guide** (O guia do cancro), que poderá ser útil, mas apenas está disponível em inglês.

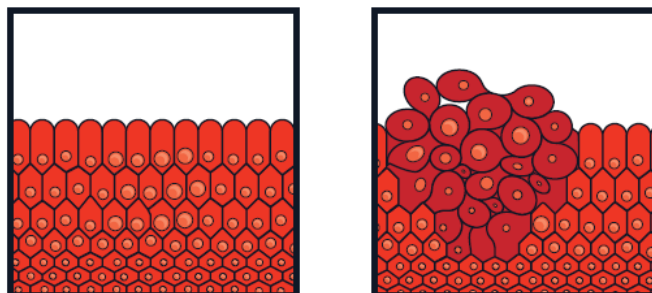
### Este folheto informativo dá-lhe informações sobre:

- O que é o cancro?
- Como a Macmillan pode ajudar
- O que acontece após o diagnóstico?
- Profissionais de cuidados sociais e de saúde com os quais se pode deparar
- Os principais tratamentos para o cancro
- Como o tratamento é planeado
- Conversar com a equipa de saúde
- Lidar com o cancro – onde obter ajuda
- Glossário (explicação das palavras)
- Mais informações em português

## O que é o cancro?

O cancro começa nas células do nosso corpo. As células são minúsculos elementos base que constituem os órgãos e tecidos do nosso organismo. Normalmente, estas células dividem-se para criar novas células de forma controlada. É assim que o corpo se regenera, cresce e repara. Por vezes, este processo corre mal e a célula torna-se anormal. A célula anormal continua a dividir-se e a criar cada vez mais células anormais. Estas células formam um nódulo designado tumor.

### Células normais a formar um tumor



Nem todos os nódulos são cancro. Um nódulo não cancerígeno (benigno) não se pode espalhar para outros locais do corpo. Um nódulo cancerígeno (maligno) pode espalhar-se para as áreas circundantes do corpo.

Por vezes, as células cancerígenas soltam-se do primeiro cancro (primário) e viajam através do sangue ou sistema linfático para outras partes do corpo. As células cancerígenas que se espalham e desenvolvem um tumor noutras partes do corpo designam-se cancro secundário.

## Como a Macmillan pode ajudar

A Macmillan está disponível para o ajudar a si e à sua família. Iremos prestar-lhe ajuda desde o momento do diagnóstico, durante o tratamento e após este. Há várias formas de obter ajuda:

- **Linha de apoio da Macmillan (0808 808 00 00).** Temos intérpretes, por isso pode falar connosco no seu idioma. Basta dizer "Portuguese" em inglês quando efetuar a chamada. Os nossos especialistas podem responder a perguntas clínicas, fornecer informações sobre apoio financeiro ou conversar consigo sobre os seus sentimentos. A linha telefónica está aberta de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h.
- **Sítio Web da Macmillan ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** O nosso sítio Web contém muitas informações sobre cancro e a vida com cancro. Existem mais informações em português, em [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

- **Enfermeiros Macmillan.** Os nossos enfermeiros são especialistas em cancro e cuidados paliativos. Podem ajudá-lo a si e à sua família. Para ter um enfermeiro Macmillan, tem de ser encaminhado. Peça ao seu médico ou enfermeiro, ou contacte-nos através do **0808 808 00 00**. Se não existir um enfermeiro Macmillan na sua área, pode ser encaminhado para outros serviços especializados.
- **Outros profissionais de cuidados sociais e de saúde Macmillan.** Temos muitos outros profissionais que ajudam pessoas com cancro, como nutricionistas e fisioterapeutas.
- **Centros de informação.** Num centro de informação, pode conversar com um especialista em apoio ao cancro e receber informações por escrito. Encontre o centro mais próximo de si em **macmillan.org.uk/informationcentres** ou contacte-nos. O seu hospital poderá ter um centro.
- **Grupos de apoio locais** – Encontre um grupo próximo de si em **macmillan.org.uk/supportgroups** ou contacte-nos.
- **Comunidade online Macmillan** – Pode conversar com outras pessoas na mesma situação em **macmillan.org.uk/community**

## O que acontece após o diagnóstico?

A sua equipa de saúde deverá conversar consigo sobre as opções de tratamento disponíveis e sobre qualquer ajuda que possa precisar. Além disso, irá dar-lhe uma ideia do que o tratamento acarreta e quando pode começar. Poderá ser necessário realizar mais análises ou exames para obter mais informações sobre o cancro.

## Profissionais de cuidados sociais e de saúde com os quais se pode deparar

Quando tem cancro, poderá deparar-se com muitos profissionais de cuidados sociais e de saúde diferentes.

### Assistente principal

Deverá ter um assistente principal e os seus dados de contacto. O seu assistente principal é o seu ponto de contacto primário. Este pode responder às suas perguntas e indicar-lhe quem o poderá ajudar em diferentes aspetos.

## **Equipa hospitalar (EMD)**

No hospital, a equipa multidisciplinar (EMD) irá gerir o seu tratamento e cuidados. Trata-se de um grupo de profissionais de cuidados sociais e de saúde. Este grupo pode incluir algumas ou todas estas especialidades:

- **Enfermeiro clínico especializado (ECE)** – um enfermeiro especialista num determinado tipo de cancro. O seu ECE poderá ser o assistente principal (ver acima).
- **Hematologista** – médico especialista no diagnóstico e tratamento de doenças sanguíneas.
- **Oncologista** – médico especialista no tratamento do cancro.
- **Médicos e enfermeiros de cuidados paliativos** – especialistas no tratamento de sintomas e no conforto do paciente quando não é possível curar o cancro.
- **Radiologista (terapêutico)** – especialista em radioterapia.
- **Radiologista** – especialista em raios-x e exames.
- **Cirurgião** – médico especialista em cirurgia, que realiza operações.

A EMD poderá ser composta por mais pessoas, consoante o seu tipo de cancro.

## **Na sua área local**

Existem outros profissionais que podem ajudar a cuidar de si quando está em casa. Estes estarão em contacto com a sua equipa hospitalar. Incluem:

- **Médico de clínica geral** – O seu médico de clínica geral pode ajudá-lo a gerir os sintomas e os efeitos secundários, bem como a marcar as consultas com especialistas, se necessário. Este pode providenciar serviços para o ajudar em casa e conversar consigo sobre as decisões de tratamento que tenha de tomar.
- **Enfermeiros comunitários e distritais** – Estes enfermeiros podem visitá-lo em casa e prestar cuidados e ajuda a si e a quem cuida de si. O seu médico de clínica geral pode contactá-los por si.
- **Enfermeiro do consultório** – Alguns consultórios de clínica geral possuem enfermeiros que trabalham em conjunto com o médico de clínica geral. O enfermeiro do consultório pode realizar procedimentos como a colheita de sangue para análise ou realização de curativos.

## **Serviços sociais e organizações voluntárias**

Se precisar de ajuda em casa, por exemplo, a lavar-se, vestir-se, limpar ou a fazer compras, fale com o seu médico de clínica geral ou assistente principal. Estes podem encaminhá-lo para um assistente social. O assistente social pode ajudar a resolver problemas em casa, para que a pessoa viva de forma independente. Também poderão existir outras organizações na sua área que podem fornecer ajuda.

## **Os principais tratamentos para o cancro**

O objetivo do tratamento é curar o cancro ou controlá-lo e aliviar os sintomas.

O tipo de tratamento que fará depende do tipo de cancro e da sua situação. Poderá fazer mais de um tratamento. Os tratamentos para o cancro podem incluir:

- **cirurgia** – o cancro é removido numa operação
- **quimioterapia** – administração de medicamentos para destruir as células cancerígenas
- **radioterapia** – utilização de radiação de raios-x de alta energia para destruir as células cancerígenas
- **terapia hormonal** – o tratamento muda as hormonas do corpo, podendo abrandar ou impedir o crescimento do cancro
- **terapia focalizada** (também designada de terapia biológica) – administração de medicamentos direcionados para a forma como as células cancerígenas crescem.

## **Efeitos secundários**

Os tratamentos para o cancro podem provocar efeitos secundários indesejados, que, frequentemente, podem ser atenuados e geridos. A sua equipa de saúde pode aconselhá-lo. A maioria dos efeitos secundários desaparece gradualmente após o fim do tratamento.

## **Ensaio clínico**

Poderá ser-lhe pedido para participar num ensaio clínico. Os ensaios clínicos testam novos tratamentos para saber se são mais eficazes do que os tratamentos atuais. O ensaio pode requerer o teste de um novo medicamento ou de uma nova forma de administração do tratamento.

Caso existam ensaios disponíveis para o seu caso, o seu médico irá informá-lo. Pode optar por não participar num ensaio.

## **Terapias complementares**

Existem outras terapias que podem ajudá-lo a sentir-se melhor, tais como a meditação e o relaxamento. Estas terapias não tratam o cancro. Deve sempre informar o seu oncologista sobre as outras terapias às quais pretende recorrer.

## **Como o tratamento é planeado**

A sua equipa de saúde, especializada no seu tipo de cancro, irá planear o seu tratamento. Antes de iniciar o tratamento, poderá ser necessário realizar mais exames para obter mais informações sobre o cancro. Ao planear o tratamento, os médicos terão em atenção:

- o seu tipo de cancro
- o tamanho do cancro e se este se espalhou
- a sua saúde em geral
- diretrizes de tratamento nacionais.

As suas preferências pessoais são também importantes.

Certifique-se de que compreende as opções de tratamento. O seu médico ou enfermeiro devem responder a quaisquer perguntas que tenha sobre o tratamento, até ter a certeza de que compreende tudo. Terá de dar autorização (consentimento) aos médicos para que estes efetuem o tratamento.

Poderá ser útil fazer-se acompanhar nas consultas por um amigo ou familiar. Esta pessoa pode ajudá-lo a lembrar-se do que for dito. Além disso, poderá ser útil levar para a consulta uma lista com as perguntas que pretende colocar. Pode anotar as respostas para não se esquecer.

## **Tomar decisões sobre o tratamento**

Poderá haver mais de uma possibilidade de tratamento, por isso poderá ter de escolher entre várias. Esta poderá ser uma decisão difícil. Fale com a sua equipa de saúde para saber:

- o que acarreta cada tratamento diferente
- os possíveis efeitos secundários de cada tratamento
- as possíveis vantagens e desvantagens de cada tratamento

A sua equipa de saúde irá dar-lhe tempo para decidir. Além disso, a equipa de saúde pode ajudá-lo a tomar a decisão.

## **Conversar com a equipa de saúde**

Estar doente com cancro pode ser uma fase difícil e confusa. Converse com a sua equipa de saúde; pode ajudar. Muitas pessoas sentem-se melhor e com maior controlo quando sabem o que lhes está a acontecer e porquê.

É frequente as pessoas sentirem que os funcionários hospitalares estão demasiado ocupados para responder às suas perguntas. Mas é importante compreender o que está a acontecer e como o cancro e o respetivo tratamento o pode afetar. O papel dos funcionários é ajudá-lo. Devem reservar tempo para responder às suas perguntas. Se não compreender ou falar bem inglês, o hospital pode providenciar um intérprete.

Poderá ter dificuldade em fazer determinadas perguntas ao seu médico ou enfermeiro, sobretudo sobre questões pessoais. Mas o papel da sua equipa médica é ajudá-lo, sendo que a equipa está habituada a responder a estas perguntas.

É importante compreender o que lhe dizem. Se não compreender, peça ao médico ou enfermeiro para explicar novamente.

### **Perguntas para fazer à sua equipa de saúde**

Seguem-se algumas perguntas que pode querer fazer à sua equipa de saúde. Algumas poderão não ser relevantes para o seu caso.

- O que significa o meu diagnóstico?
- Até que ponto o cancro está num estado avançado?
- O que acarreta o tratamento?
- Quais são os benefícios, riscos e efeitos secundários de cada tratamento?
- Como é que o tratamento irá afetar a minha vida diária?
- Qual será a eficácia do tratamento?
- Com quem posso falar sobre os meus sentimentos?
- Com quem posso falar se tiver dúvidas mais tarde?
- Será que os meus desejos espirituais ou religiosos serão cumpridos?

## Lidar com o cancro – onde obter ajuda

### As suas emoções

É comum sentir-se esmagado pelos diferentes sentimentos ao saber que tem cancro. Poderá sentir-se chocado, assustado, preocupado, zangado ou deprimido. Tudo é válido. Pode ser útil falar sobre os seus sentimentos.

Onde obter ajuda:

- **Macmillan** – consulte as páginas 2 e 3 para saber as formas como podemos ajudar.
- **Terapeutas** – num ambiente de confidencialidade, um terapeuta pode ajudá-lo a falar sobre as suas emoções e a encontrar maneiras para lidar com as mesmas. Se pretender ter uma consulta com um terapeuta, peça ao seu oncologista ou médico de clínica geral.
- **Grupos de apoio** – pode ajudar falar com outras pessoas com cancro. Pergunte ao seu médico ou enfermeiro se existem grupos na sua área ou visite [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups)

### Dinheiro, trabalho e viagens

A Macmillan pode ajudá-lo se o cancro tiver afetado o seu trabalho ou situação financeira. Contacte-nos através do **0808 808 00 00** para falar sobre qualquer uma destas questões.

- Podemos informá-lo sobre subsídios a que pode ter direito e ajudá-lo a requerê-los.
- Podemos ajudá-lo a responder a perguntas sobre hipotecas, pensões, seguros, empréstimos e poupanças.
- Oferecemos financiamento para o ajudar a lidar com os custos adicionais decorrentes do cancro. Por exemplo, poderá estar a gastar mais dinheiro com aquecimento. O pedido de apoio deve ser efetuada por um profissional de cuidados sociais ou de saúde em seu nome.
- Podemos dar-lhe informações e aconselhamento se o cancro tiver afetado a sua situação profissional.
- Podemos fornecer-lhe informações sobre dicas de viagem se tiver cancro.

### Mudanças físicas

Por vezes, o cancro ou os respetivos tratamentos podem afetar o aspeto ou funcionamento do seu corpo. O seu médico ou enfermeiro pode fornecer-lhe conselhos e indicar-lhe a ajuda disponível. Nós também podemos informá-lo. Contacte-nos através do **0808 808 00 00**.



## **Religião e espiritualidade**

Após serem diagnosticadas com cancro, algumas pessoas tornam-se mais conscientes das crenças religiosas ou dos sentimentos espirituais. As pessoas com uma forte fé religiosa sentem que, muitas vezes, isso é uma grande ajuda. Outras pessoas podem questionar a sua fé.

Algumas pessoas encontram conforto na oração ou na meditação. Muitas pessoas sentem-se bem por saberem que outras pessoas rezam por elas.

Pode falar com um capelão, pastor, padre, rabino ou outro líder religioso, mesmo que não tenha a certeza daquilo em que acredita. Os líderes espirituais e religiosos estão habituados a ajudar os outros e podem ajudá-lo a encontrar a paz de espírito.

## **Apoio para familiares, amigos e prestadores de cuidados**

As pessoas próximas de si também podem sentir emoções difíceis durante este período. Os nossos especialistas em apoio ao cancro estão disponíveis para ajudar todas as pessoas afetadas pelo cancro, incluindo os seus familiares e amigos. Estes podem contactar-nos através do **0808 808 00 00**. Também podem procurar ajuda junto da sua equipa de saúde.

○ **prestador de cuidados** é alguém que fornece apoio não remunerado a um amigo ou familiar com cancro, para quem esta ajuda é indispensável. Esta pessoa pode ajudar nos cuidados pessoais, fornecer apoio emocional ou ajudar nas tarefas domésticas. Se alguém estiver a cuidar de si, é importante que essa pessoa receba também apoio. Existe muita ajuda disponível para essa pessoa. Este pessoa deve conversar com o seu médico ou enfermeiro, ou contactar a Macmillan através do **0808 808 00 00**.

## Glossário

**Subsídios** – dinheiro que o Estado lhe paga como ajuda para os custos.

**Benigno** – um nódulo no corpo não cancerígeno que não se pode espalhar para outros locais do corpo.

**Células** – os minúsculos elementos base que constituem os órgãos e tecidos do nosso organismo.

**Diagnosticado** – se lhe for diagnosticado cancro, isso significa que o seu médico descobriu que tem cancro.

**Diagnóstico** – o diagnóstico é quando o seu médico descobre se tem, ou não, uma doença.

**Equipa de saúde** – a equipa de especialistas médicos e outros profissionais que irão cuidar de si.

**Sistema linfático** – uma rede de tubos e glândulas que percorre todo o organismo; faz parte do sistema imunitário; o sistema combate as infeções e drena os líquidos dos nossos tecidos e órgãos.

**Assistente principal** - esta pessoa é o seu ponto de contacto primário. Deve ter os dados de contacto dessa pessoa. Esta pessoa pode responder às suas perguntas e indicar-lhe quem poderá ajudar em diferentes aspetos.

**Maligno** – um nódulo cancerígeno no corpo, que se pode espalhar pelo corpo.

**Cuidados paliativos** – cuidados prestados a uma pessoa que tem um cancro incurável, incluindo tratamentos para diminuir o cancro, reduzir os sintomas ou dar mais conforto a uma pessoa.

**Efeitos secundários** - efeitos indesejados do tratamento do cancro. Por exemplo, perda de cabelo, enjoos ou cansaço. A maioria dos efeitos secundários desaparece após o fim do tratamento.

**Tumor** – um tumor é um grupo de células que crescem de forma anormal. As células anormais continuam a multiplicar-se e formam um nódulo.

## Mais informações em português

Temos informações em português sobre estes temas:

### Tipos de cancro

- Cancro da mama
- Cancro do intestino grosso
- Cancro do pulmão
- Cancro da próstata

### Tratamentos

- Quimioterapia
- Radioterapia
- Cirurgia

### Lidar com o cancro

- Requerer subsídios
- Problemas alimentares e o cancro
- Fim de vida
- Fadiga e cancro
- Efeitos secundários do tratamento do cancro
- O que pode fazer para se ajudar a si próprio

Para consultar estas informações, aceda a [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Fale connosco em português

Pode contactar a Macmillan gratuitamente através do número **0808 808 00 00** e falar connosco em português através de um intérprete. Pode conversar connosco sobre as suas preocupações e questões médicas. Basta dizer "Portuguese" em inglês quando efetuar a chamada.

Estamos abertos de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h. Se tiver problemas auditivos, pode utilizar o número do telefone de texto **0808 808 0121** ou transmissão textual.

## Referências e agradecimentos

As informações deste folheto informativo baseiam-se no folheto Macmillan **The cancer guide** (O guia do cancro). Podemos enviar-lhe uma cópia, mas o folheto completo apenas está disponível em inglês. As informações deste folheto informativo também foram recolhidas no sítio Web da Macmillan, **macmillan.org.uk**

Todas estas informações foram redigidas e editadas pela equipa de Desenvolvimento de Informação do Cancro da Macmillan Cancer Support. Foram revistas pelos peritos relevantes e aprovadas pelo nosso editor médico, Dr. Tim Iveson, Oncologista Médico Consultor e Editor-chefe Médico da Macmillan. Agradecemos também a todas as pessoas afetadas por cancro que reviram estas informações.

Todas as nossas informações se baseiam na melhor evidência disponível. Para obter mais informações sobre as fontes que utilizamos, contacte-nos através de **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

MAC15916\_PORTUGUESE



Conteúdo revisto a: dezembro de 2015  
Próxima revisão prevista para 2018

## 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.

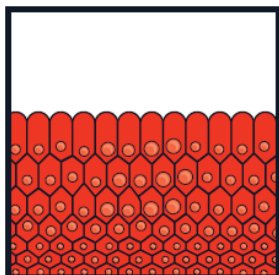
### This information is about:

- 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

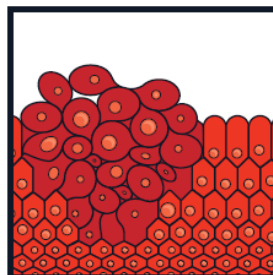
## What is cancer?

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