

## 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 na lista de palavras no final. A lista de palavras também inclui a pronúncia das palavras em inglês.

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 quaisquer dúvidas sobre estas informações, pergunte ao seu médico ou enfermeiro do seu hospital.

Pode também contactar a Macmillan Cancer Support através do número gratuito **0808 808 00 00**, 7 dias por semana, das 8h às 20h. Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu idioma. Quando nos telefonar, diga-nos, em inglês, qual é o idioma que pretende utilizar: (diga “Portuguese”).

Existem mais informações sobre o cancro em português em **[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)**

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

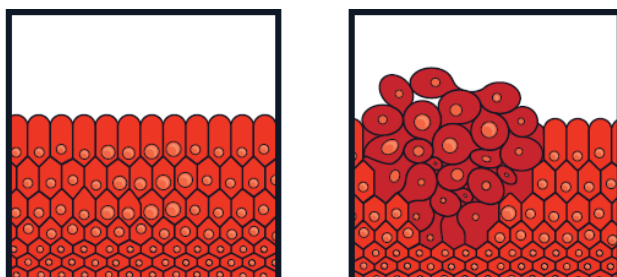
## **Este folheto informativo é sobre:**

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

## 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 as células desenvolvem-se de maneira anormal. As células anómalas continuam a desenvolver-se e a criar cada vez mais células anómalas. Estas células formam um nódulo designado como 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 áreas circundantes do corpo. Por vezes, as células cancerígenas espalham-se a partir de onde o cancro começou (cancro primário) para outras partes do corpo. As células cancerígenas podem viajar através do sangue ou do sistema linfático e podem tornar-se um tumor noutra parte do corpo. Chama-se a isso um cancro secundário.

## 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 informá-lo sobre o que o tratamento acarreta e quando o pode iniciar. 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.

## **Na sua área local**

Existem 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 será responsável pelos seus cuidados de saúde enquanto estiver em casa. Este pode ajudá-lo a gerir os sintomas e os efeitos secundários, bem como a marcar as consultas com especialistas, se necessário. Pode também 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.

## **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:

- **Cirurgião** – médico que realiza operações.
- **Oncologista** – médico especialista em cancro.
- **Hematologista** – médico especialista em doenças do sangue.
- **Radiologista** – médico qualificado para interpretar radiografias e outros exames de imagem.
- **Enfermeiro clínico especialista (ECE)** – enfermeiro especializado numa doença específica. O seu ECE poderá ser o seu assistente principal.
- **Médico de cuidados paliativos** – médico especialista em ajudar as pessoas a lidar com os sintomas do cancro.

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

## **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 ajudá-lo com questões práticas e problemas financeiros. Também poderão existir outras organizações na sua área que podem fornecer ajuda.

## **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.

Terá de dar autorização (consentimento) aos médicos para que estes efetuem o tratamento.

Certifique-se de que compreende as opções de tratamento. O seu médico ou enfermeiro deverão responder a quaisquer dúvidas que tenha sobre o tratamento. O tratamento do cancro pode ser complicado, então pode ter perguntas a fazer mais do que uma vez. 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 preparar uma lista de perguntas que pretende colocar e levá-la para a consulta. Pode anotar as respostas para não se esquecer.

## **Tomar decisões sobre o tratamento**

Poderá haver mais de uma opção 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.

## Os principais tratamentos para o cancro

O objetivo do tratamento pode ser 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 através de uma operação
- **radioterapia** – utilização de raios-x de alta energia para destruir as células cancerígenas
- **quimioterapia** – administração de medicamentos para destruir as células cancerígenas
- **terapias hormonais** – estes medicamentos mudam a atividade das hormonas do corpo, podendo abrandar ou impedir o crescimento do cancro.
- **Terapias focalizadas** – administração de medicamentos que interferem com a forma como as células cancerígenas crescem.

### 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.

### Efeitos secundários

Os tratamentos para o cancro podem causar efeitos secundários 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.

## Conversar com a equipa de saúde

Estar doente com cancro pode ser uma fase difícil e confusa. Conversar 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 podem afetar. Os funcionários estão aqui para ajudá-lo e deverão reservar tempo para responder às suas perguntas. Se não compreender ou não 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 as minhas emoções?
- 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 um turbilhão de emoções perante o diagnóstico de 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** – consultar a secção **Como a Macmillan o pode ajudar** abaixo para conhecer todas as formas de ajuda que temos à sua disposição.
- **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** – falar com outras pessoas com cancro pode ajudar. 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 aconselhá-lo sobre os mesmos e sobre o que pode ajudar. Nós também podemos informá-lo. Contacte-nos através do **0808 808 00 00**.

### **Terapias complementares**

Estas são outras formas de terapia 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.

### **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 confortadas 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.

O 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 tiver alguém que o ajuda 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**.

## Como a Macmillan pode ajudar

A Macmillan está disponível para o ajudar a si e à sua família. Pode obter ajuda através de:

- **Linha de apoio da Macmillan (0808 808 00 00).** Temos intérpretes disponíveis, por isso pode falar connosco no seu idioma. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar. Podemos responder a questões médicas, fornecer informações sobre apoio financeiro ou conversar consigo sobre os seus sentimentos. A linha telefónica está disponível 7 dias por semana, das 8h às 20h.
- **Sítio Web da Macmillan ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** O nosso sítio Web contém muitas informações em inglês sobre o cancro e a vida com cancro. Existem mais informações noutros idiomas, em [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Serviços de informação e apoio.** Nos serviços de informação e apoio, pode falar com um especialista em apoio ao cancro e obter informações por escrito. Encontre o centro mais próximo de si em [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) ou contacte-nos por telefone. O seu hospital poderá ter um centro.
- **Grupos de apoio locais** – Nos grupos de apoio pode falar com outras pessoas afetadas pelo cancro. Encontre um grupo próximo de si em [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) ou contacte-nos por telefone.
- **Comunidade Online Macmillan** – Também pode falar com outras pessoas afetadas pelo cancro online em [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## Lista de palavras

<b>Palavra</b> (português)	<b>Em inglês</b>	<b>Como dizer em inglês</b> (transliteração da palavra em inglês)	<b>Significado</b>
Assistente principal	Key worker	Ki uorker	Esta pessoa é o seu ponto de contacto primário. Deve ter os dados de contacto do mesmo. Este pode responder às suas perguntas e indicar-lhe quem o poderá ajudar em diferentes aspetos.
Benigno	Benign	Bênáin	Um nódulo não cancerígeno no corpo, que não se pode espalhar para outros locais do corpo.
Células	Cells	Céls	Os minúsculos elementos base que constituem os órgãos e tecidos do nosso organismo.
Cuidados paliativos	Palliative care	Pâliative kére	Cuidados prestados a uma pessoa que tem um cancro incurável, incluindo tratamentos para diminuir o cancro, reduzir os sintomas ou proporcionar maior conforto.
Diagnosticado	Diagnosed	Dáíagnôsed	Se lhe for diagnosticado cancro, isso significa que o seu médico descobriu que tem cancro.
Diagnóstico	Diagnosis	Dáíagnôssis	O diagnóstico é a fase em que o seu médico descobre qual a doença ou problema que estão na origem dos seus sintomas.

Efeitos secundários	Side effects	Sáid ifekte	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.
Equipa de saúde	Healthcare team	Else-kére tim	A equipa de médicos, enfermeiros e outros profissionais que estarão encarregues dos seus cuidados.
Maligno	Malignant	Mâliguenant	Um nódulo cancerígeno que se pode espalhar pelo corpo.
Sistema linfático	Lymphatic system	Linfátik sistém	Uma rede de tubos e glândulas que percorre todo o organismo e que faz parte do sistema imunitário. O sistema combate as infeções e drena os líquidos dos nossos tecidos e órgãos.
Subsídios	Benefits	Bénêfits	Dinheiro que o Estado lhe paga para ajudar com as despesas.
Tumor	Tumour	Tiumôr	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 tópicos:

<p><b>Tipos de cancro</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cancro da mama</li><li>• Cancro do intestino grosso</li><li>• Cancro do pulmão</li><li>• Cancro da próstata</li></ul> <p><b>Tratamentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quimioterapia</li><li>• Radioterapia</li><li>• Cirurgia</li></ul>	<p><b>Lidar com o cancro</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se lhe foi diagnosticado cancro - Um guia rápido</li><li>• Requerer subsídios</li><li>• Problemas alimentares e o cancro</li><li>• Fim da vida</li><li>• Apoio financeiro – subsídios</li><li>• Apoio financeiro – ajuda com as despesas</li><li>• Alimentação saudável</li><li>• Cansaço (fadiga) e cancro</li><li>• Efeitos secundários do tratamento para o cancro</li><li>• O que pode fazer para se ajudar a si próprio</li></ul>
---	---

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

### Fale connosco em português

Pode ligar gratuitamente para a Macmillan através do número **0808 808 00 00** e falar connosco em português com a ajuda de um intérprete. Pode conversar connosco sobre as suas preocupações e questões médicas. Basta dizer português em inglês. Quando telefonar (diga “Portuguese [pórtjuguiz]”).

Estamos disponíveis 7 dias por semana, das 8h às 20h.

## Referências e agradecimentos

Estas informações foram redigidas e editadas pela equipa de Desenvolvimento de Informação do Cancro da Macmillan Cancer Support. Foram traduzidas para português por uma agência de tradução.

As informações aqui incluídas baseiam-se no folheto da Macmillan **The cancer guide** (O guia do cancro). Podemos enviar-lhe uma cópia, mas o folheto completo apenas está disponível em inglês.

Estas informações foram revistas pelos peritos relevantes e aprovadas pelo 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 baseiam-se na melhor evidência disponível. Para obter mais informações sobre as fontes que utilizamos, contacte-nos através de [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

Esperamos que esta informação lhe sirva de ajuda. Se tiver dúvidas, podemos dar-lhe apoio e informações por telefone no seu idioma. Os nossos serviços são gratuitos. Basta contactar-nos através do **0808 808 00 00 (7 dias por semana, das 8h às 20h)** e pedir, em inglês, o idioma que prefere.

MAC15916\_Portuguese



Data de revisão do conteúdo:

dezembro de 2018

Próxima revisão prevista para: 2021

Envidamos todos os esforços para garantir que a informação que fornecemos é exata, mas esta não deve ser considerada como refletindo o estado atual da investigação médica, que está em constante mudança. Se está preocupado com a sua saúde, deve consultar o seu médico. A Macmillan não é responsável por quaisquer perdas ou danos resultantes de qualquer inexatidão nesta informação, ou nas informações de terceiros, tais como as informações nos sítios da Internet aos quais estamos ligados.

© Macmillan Cancer Support 2019. Instituição de solidariedade social registada em Inglaterra e País de Gales (261017), Escócia (SC039907) e Ilha de Man (604). Sede social: 89 Albert Embankment, Londres SE1 7UQ.

MAC15916\_Portuguese

## If you are 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.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

Being diagnosed with cancer can be a huge shock. You may be feeling lots of different emotions. But it does not 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 about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say “xxxxx”).

There is more cancer information in [LANGUAGE] at **[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)**

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?
- What happens after diagnosis?
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer – where to get support
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

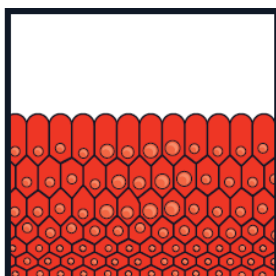


## What is cancer?

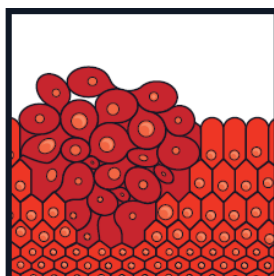
Cancer starts in our body's cells. Cells are tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. Usually, these cells split (divide) to make new cells in a controlled way. This is how our bodies grow, heal and repair.

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 nearby areas of the body. Sometimes, cancer cells spread from where the cancer started (primary cancer) to other parts of the body. The cancer cells travel through the blood or lymphatic system. They can develop into a tumour somewhere else in the body. This is called a secondary cancer.

## What happens after diagnosis?

Your healthcare team should talk to you about your treatment options and about any support you might need. They will tell you 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.

### **In your local area**

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

- **GP** – Your GP looks after your healthcare while you are at home. They 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.

### **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:

- **Surgeon** – a doctor who does operations.
- **Oncologist** – a doctor who is an expert in cancer.
- **Haematologist** – a doctor who is an expert in blood problems.
- **Radiologist** – a doctor who is trained to look at x-rays and scans.
- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who specialises in a particular illness. Your CNS might be your key worker.
- **Palliative care doctor** – a doctor who is an expert in helping people cope with the symptoms of cancer.

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

### **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 practical and financial problems. There may also be other organisations in your area that could help.

## 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.

You will need to give permission (consent) for the doctors to give you the treatment.

Make sure you understand the treatment options. Your doctor or nurse should answer any questions you have about the treatment. Cancer treatment can be complicated so you may need to ask questions more than once. 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 make 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.

## The main cancer treatments

The aim of treatment may be 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
- **radiotherapy** – high-energy x-rays are used to destroy cancer cells
- **chemotherapy** – drugs are given to destroy cancer cells
- **hormonal therapies** – these drugs change the activity of hormones in your body, which can slow down or stop the cancer from growing.
- **targeted therapies** – drugs are given that interfere with 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 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.

## **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 is important for you to understand what is 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 do not 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 do not understand, 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 am 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 is common to feel overwhelmed by different feelings when you are 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 the **How Macmillan can help you** section below 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 would 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 what can help. We can also give you information – call us on **0808 808 00 00**.

## **Complementary therapies**

These 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.

## **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 are 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 could not 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 is 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**.

## How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00)**. We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am 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)
- **Information and support services**. At an information and support service, 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** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## Word list

<b>Word</b> (target language)	<b>In English</b>	<b>How to say in English</b> (transliteration of English word)	<b>Meaning</b>
	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 what illness or problem is causing your symptoms.
	Healthcare team		The team of doctors, nurses and other professionals that will look after you.
	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.
	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.



	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 cannot 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 [language]

We have information in [language] about these topics:

<p><b>Types of cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Breast cancer</li><li>• Large bowel cancer</li><li>• Lung cancer</li><li>• Prostate cancer</li></ul> <p><b>Treatments</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chemotherapy</li><li>• Radiotherapy</li><li>• Surgery</li></ul>	<p><b>Coping with cancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• If you're diagnosed with cancer – A quick guide</li><li>• Claiming benefits</li><li>• Eating problems and cancer</li><li>• End of life</li><li>• Financial support – benefits</li><li>• Financial support – help with costs</li><li>• Healthy eating</li><li>• Tiredness (fatigue) and cancer</li><li>• Side effects of cancer treatment</li><li>• What you can do to help yourself</li></ul>
---	--

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

### Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open 7 days a week, 8am to 8pm.

## References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **The cancer guide**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief 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 **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15916\_Language



Content reviewed: December 2018

Next planned review: 2021

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 2019. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15916\_Language