

WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

What you can do to help yourself:
Gujarati

પોતાને મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો

આ માહિતી તમને કેન્સર હોય ત્યારે ખુદને મદદ કરવા માટે શું કરી શકો એવી બાબતો વિશે છે. જાતે પોતાના કામો કરવાં અને તમારી સંભાળમાં સામેલ થવું તેને સ્વ-નિયમન કહેવાય છે.

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમે હોસ્પિટલ ખાતે તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને પૂછી શકો છો. તમે તમારી GP પ્રેક્ટિસમાં કામ કરતાં તમારા ડૉક્ટર (GP) અથવા નર્સને પણ પૂછી શકો છો. સ્થાનિક કેન્સર માહિતી કેન્દ્ર પણ હોઈ શકે છે જ્યાં તમે માહિતી અને સહકાર મેળવી શકો.

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય અથવા કોઈ સાથે વાત કરવા ઈચ્છતા હોવ તો તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ને સોમવાર થી શુક્રવાર સવારે 9 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી **0808 808 00 00**, પર ફોન કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો.

અમારી પાસે ગુજરાતીમાં, વિવિધ પ્રકારના કેન્સર, સારવારો અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે

macmillan.org.uk/translations ની મુલાકાત લો અથવા **0808 808 00 00** પર અમને ફોન કરો.

આ હકીકતપત્રકમાં:

- સ્વ-નિયમન શું છે?
- સ્વ-નિયમન મને કેવી રીતે મદદ કરી શકે?
- સારવાર અગાઉ સ્વ-નિયમન
- સારવાર દરમિયાન સ્વ-નિયમન
- સારવાર બાદ સ્વ-નિયમન
- મદદ અને સહકાર મેળવવાં
- ઉપયોગી સંસ્થાઓ
- મેકમિલન (Macmillan) કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- ગુજરાતીમાં વધુ માહિતી

સ્વ-નિયમન શું છે?

સ્વ-નિયમનનો અર્થ છે તમારા સ્વાસ્થ્યનું નિયમન કરવામાં સામેલ હોવું. જ્યારે તમને કેન્સર જેવી બીમારી હોય કે જે તમારા જીવનને ઘણાં વર્ષો સુધી અસર કરી શકે. જ્યારે તમે ઘરે હો ત્યારે કેવા પ્રકારનો સહકાર ઉપલબ્ધ છે એ જાણવામાં સ્વ-નિયમન તમને મદદ કરી શકે છે. તે તમારા જીવનની ગુણવત્તા સુધારી શકે છે અને તમને વધારે નિયંત્રણમાં હોવાની અનુભૂતિ કરાવી શકે છે.

સ્વ-નિયમન આ બાબતો વિશે છે:

- તમાર માટે સૌથી અગત્યનું શું છે તે સમજવું
- તમે તેના વિશે શું કરી શકો તે જાણવું
- અન્ય કેવા પ્રકારની મદદ ઉપલબ્ધ છે અને તે કેવી રીતે મેળવવી તે શોધવું.

તમારી સ્વાસ્થ્યસંભાળ ટીમમાં તમારા ડોક્ટરો, નર્સો અને અન્ય હેલ્થ પ્રોફેશનલ્સનો સમાવેશ થાય છે. કેન્સર ધરાવતા લોકોને સહાયતા કરવામાં તેઓ અનુભવી છે. તમને હોઈ શકે એવી કોઈ પણ સમસ્યાઓ અથવા ચિંતાઓ વિશે તમે તેમને કહો તો તેઓ તમને શ્રેષ્ઠ સલાહ આપી શકે છે. તમારા માટે પરિસ્થિતિમાં સુધારો થઈ રહ્યો છે કે નહિ તે તમે એમને કહો તે જરૂરી છે.

સ્વ-નિયમન તમને તમારી સ્વાસ્થ્યસંભાળ ટીમ સાથે કામ કરવામાં મદદ કરે છે. સાથે મળીને તમે નક્કી કરી શકો છો કે તમારે શાની જરૂર છે અને તમને કઈ બાબત મદદ કરશે. આનાથી તમને તમારા સ્વાસ્થ્યનું નિયમન કરવામાં મદદ મળશે. જો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સે તમારી સાથે સ્વ-નિયમન વિશે વાત ન કરી હોય તો તમે તેમની સાથે આ બાબતે વાત કરી શકો છો.

તમારી સંભાળ લેતા લોકો સમજે છે કે તમારી ચિંતાઓ, લાગણીઓ અને ઇચ્છાઓ સમય વીતવાની સાથે બદલાઈ શકે છે. શરૂઆતમાં તમારા માટે જે અગત્યનું હતું તે બાદમાં તમારા માટે જે અગત્યનું હોય તેના કરતાં અલગ હોઈ શકે છે. તમારાં કેટલાંક લક્ષણો અને આડઅસરો પણ બદલાઈ શકે છે. અલગ અલગ લોકોને અલગ અલગ સહકારની જરૂર પડે છે. તમારી સંભાળ લેતા લોકોને કહો કે તમારા માટે શું અગત્યનું છે જેથી તમને જોઈતો સહકાર મળી શકે.

અમને આશા છે કે આ માહિતી તમને સ્વ-નિયમન કેવી રીતે મદદ કરી શકે તે સમજવાના વિવિધ રસ્તાઓ વિશે થોડા વિચારો આપશે.

સ્વ-નિયમન મને કેવી રીતે મદદ કરી શકે?

જ્યારે તમને પ્રથમ વખત જાણ કરવામાં આવે કે તમને કેન્સર છે ત્યારે, તમારી સારવાર દરમિયાન અને સારવાર પૂરી થયા બાદ સ્વ-નિયમન તમને મદદ કરી શકે છે.

તમારી સંભાળમાં સામેલ હોવાથી તમને નીચેની બાબતોમાં મદદ મળી શકે છે:

- તમારી સ્થિતિ સમજવી અને તે કઈ રીતે તમારા જીવનને અસર કરી શકે તે સમજવું
- તમારા જીવનમાં સહાયક ફેરફારો કરવા
- તમારે ક્યારે મદદની જરૂર છે અને તે કોની પાસેથી મેળવવી તે જાણવું
- તમારા જીવન પર વધારે નિયંત્રણનો અનુભવ કરવો.

સારવાર અગાઉ સ્વ-નિયમન

જ્યારે તમને પ્રથમ વખત કહેવામાં આવે કે તમને કેન્સર છે ત્યારે તમને કેન્સર વિશે અને સારવારના વિવિધ વિકલ્પો વિશે માહિતી આપવામાં આવશે. આ તમને આ બાબતોમાં મદદ કરી શકે છે:

- શું થઈ રહ્યું છે તે સમજવામાં
- નિર્ણયો લેવામાં
- ભવિષ્ય માટે આયોજન કરીને લક્ષ્યાંકો નક્કી કરવામાં.

શું થઈ રહ્યું છે તે સમજવામાં

તમારી સ્વાસ્થ્યસંભાળ ટીમ તમને કેન્સર વિશે અને તેનો શો અર્થ છે તે વિશે કહેશે. તેઓ સમજાવશે કે કઈ રીતે તે તમને અસર કરી શકે. તમે કઈ સારવારો મેળવી શકો તેના વિશે પણ તેઓ તમને કહેશે. તમે તમારા કી વર્કર કહેવાતી કોઈ વ્યક્તિને મળી શકો છો. એ એવી વ્યક્તિ છે જેનો તમે હોસ્પિટલ પર જરૂર પડ્યે સંપર્ક કરો છો. તમારા કી વર્કર મુખ્યત્વે એક નિષ્ણાત નર્સ હોય છે.

તમને સમજવામાં મદદ મળે તે માટે જોઈતા પ્રશ્ન પૂછો. તમે માહિતી લખી શકો છો, અથવા અન્ય કોઈ વ્યક્તિને તમારા માટે એ કામ કરવાનું કહી શકો છો, જેથી તમે બાદમાં પોતાની જાતને યાદ કરાવી શકો. તમારી હેલ્થકેર ટીમ તમને થોડી લેખિત માહિતી આપી શકે છે. જો તેઓ તેમ ન કરે તો તેમની પાસે તેની વિનંતી કરો.

ઘણી ચેરિટીઓ માહિતી સાથે ટેલિફોન હેલ્પલાઇન અને વેબસાઇટ્સ ધરાવતી હોય છે. તમને જે પ્રકારનું કેન્સર છે તે માટે ચેરિટી ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે. ઇન્ટરનેટ પર ઘણી માહિતી ઉપલબ્ધ છે. સારી ગુણવત્તાની માહિતી આપતી વેબસાઇટો જોતા રહો. તમે એવી માહિતી જોઈ શકો છો જે નીચે પ્રકારનો અને આ હકીકતપત્રકના પાન 11 પર છે એવો માહિતીનો પ્રમાણભૂત લોગો ધરાવતી હોય.

પ્રમાણભૂત માહિતીનો લોગો



નિર્ણયો લેવા

તમારી સંભાળ વિશેના નિર્ણયો લેવામાં સામેલ થવાથી તમને અમુક નિયંત્રણ મળી શકે છે. તમારી હેલ્થકેર ટીમ તમને ઉપલબ્ધ સારવારના વિકલ્પો વિશે તમારી સાથે વાત કરશે. એક કરતાં વધારે સારવાર શક્ય હોઈ શકે છે, તેથી તમને તેમાંથી કોઈ એક પસંદ કરવાનું પૂછવામાં આવી શકે છે. કોઈ પણ નિર્ણયો લેવામાં તેઓ તમને મદદ કરશે. સાથે મળીને, તમે તમારી એવી સંભાળ અને સારવાર માટેનું આયોજન કરી શકો છો જે તમારા માટે યોગ્ય હોય. આ માહિતી હોવાથી તમે આ નિર્ણયો લઈ શકશો.

આયોજન કરવું અને લક્ષ્યો નક્કી કરવાં

કેટલાક લોકો પોતે શું પ્રાપ્ત કરવા માગે છે (લક્ષ્યો) તે વિશે વિચારવાનું તેમને સારું લાગે છે. લક્ષ્યો નાનાં અને સિદ્ધ કરવામાં સરળ હોઈ શકે છે અથવા તે તમે કરવા માગતા હોઈ શકો એવી મોટી બાબતો હોઈ શકે છે. તમે સારવાર શરૂ કરો ત્યારે તમે જે બદલવા માગતા હોઈ શકો તે વિશે વિચારો.

તમે નીચેની બાબતો કરવા ઇચ્છતા હોઈ શકો છો:

- તમારા આહારને વધુ આરોગ્યપ્રદ બનાવવો અને વધારે તાજાં ફળો અને શાકભાજી ખાવ
- સારવાર દરમિયાન તમને ઘરે મદદ કરવા માટે કોઈ વ્યક્તિને શોધવી
- ધુમ્રપાન ઓછું કરવું અથવા બંધ કરવું.

એવા લક્ષ્યાંકો સ્થાપિત કરવા જે તમે સિદ્ધ કરી શકો, નહિ કે એવી બાબતો જે તમને બહુ મુશ્કેલ લાગતી હોય.

એક વખત તમે કોઈ લક્ષ્ય નક્કી કર્યા બાદ તમે આયોજન કરી શકો છો તે કેવી રીતે સિદ્ધ કરવું.

પાન 5 / 16 મેકમિલન (Macmillan) હકીકતપત્રક 2017: તમે સ્વયંને મદદ કરવા માટે શું કરી શકો

જાતને પૂછો:

- તમે શું કરવા માગો છો
- તમે તે ક્યારે કરવા જઈ રહ્યા છો
- તે પ્રાપ્ત કરવાથી તમને કેવો પુરસ્કાર મળશે.

તમે નાનાં લક્ષ્યાંકો પાર પાડો તેમ તેમ તમે આગળ જતાં વધારે મુશ્કેલ લક્ષ્યાંકો સ્થાપિત કરી શકો છો. એવી કેટલીક બાબત હોઈ શકે છે જે તમારા મતે મુશ્કેલ હોય, પરંતુ તમે તે કરવા ઇચ્છતા હોઈ શકો. તમે તમારા ડૉક્ટર, નર્સ, કુટુંબીજનો અથવા મિત્રો પાસેથી સહકાર માંગી શકો છો.

બધી યોજનાઓ ધાર્યા પ્રમાણે પાર પડતી નથી. જો પરિસ્થિતિ ધાર્યા પ્રમાણે ન થાય તો તમે શું કરશો અને તમે તેને કેવી રીતે પહોંચી વળશો તે વિશે વિચારવામાં તેનાથી મદદ મળે છે.

જો તમને તમારા લક્ષ્યાંકો પ્રાપ્ત કરવા મુશ્કેલ લાગતા હોય તો તમે તેમને બદલવા માગતા હોઈ શકો છો અથવા તમે તેને કઈ રીતે સિદ્ધ કરી શકો છો તેના વિશે ફરીથી વિચારવા માગતા હોઈ શકો છો.

તમારી હેલ્થકેર ટીમ સાથે તમારી અપોઇન્ટમેન્ટ્સ માટે તમે લક્ષ્યાંકો નક્કી કરી શકો છો.

અપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં તમે શાના વિશે વાત કરવા માંગો છો તે વિશે વિચારો. દાખલા તરીકે:

- આડઅસરને નાથવા માટેની પ્રેક્ટિકલ ટિપ્સ મેળવો
- કેવા પ્રકારની નાણાકીય સહાયતા ઉપલબ્ધ છે તે પૂછો.

આનાથી તમને તમારી અપોઇન્ટમેન્ટનો પૂરો લાભ લેવામાં મદદ મળી શકે છે. અપોઇન્ટમેન્ટ્સ અગાઉ નોંધો લખવાથી તમને એ યાદ રાખવામાં મદદ મળે છે કે તમે શું પૂછવા માગો છો.

સારવાર દરમિયાન સ્વ-નિયમન

તમારી સારવાર દરમિયાન સામેલ થવાની ઘણી રીતો છે.

- અપોઇન્ટમેન્ટ્સ પર જવું અને તમારી દવાઓ લેવી.
- સારવારની સંભવિત આડઅસરો વિશે માહિતગાર હોવું અને તમારી હેલ્થકેર ટીમને તમે અનુભવો એવી કોઈ પણ આડઅસરો વિશે કહેવું.
- એવી કોઈ પણ સમસ્યાઓ અથવા ચિંતાઓ ઓળખવી જેના વિશે તમે તમારા ડૉક્ટર કે નર્સ સાથે વાત કરવા માગતા હો.
- તમારી સ્વાસ્થ્યસંભાળ ટીમ તમને આપે એવી સલાહનું પાલન કરવું.

અપોઇન્ટમેન્ટ્સ પર જવું અને દવાઓ લેવી.

તમારી સ્વાસ્થ્યસંભાળ ટીમ તમને સામાન્ય રીતે એવો પ્લાન આપે છે જે કહે છે કે ક્યારે તમે તમારી બધી સારવાર લેશો. આ અપોઇન્ટમેન્ટ્સ ચૂકવી નહિ એ જરૂરી છે. સારવારનું આયોજન એવી રીતે કરવામાં આવ્યું છે જેથી તે શક્ય એટલી અસરકારક બને.

જો તમને તમારી અપોઇન્ટમેન્ટ્સ ખાતે જવામાં તકલીફ પડે તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને કહો. તમારી મદદ કરવા તેઓ કશું કરી શકે.

તમને કોઈ પણ દવાઓ આપવામાં આવી હોય તે જે રીતે લેવાની કહેવામાં આવી હોય તે રીતે જ લો. આ એ કારણ છે જેથી તે શક્ય તેટલું સારું કામ કરી શકે. જો તમે તમારી સારવાર વિશે કશું સમજતા ન હો અથવા તમારી દવાઓ ક્યારે લેવી તેની ખબર ન હોય તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને કહો. દવાઓ યોગ્ય રીતે લેવી અગત્યની છે.

કેટલાક લોકો તેમની અમુક સારવારો ઘરે લઈ શકે છે, દાખલા તરીકે કીમોથેરાપીની ગોળીઓ. જો તમે ઘરે ગોળીઓ લેતા હો અને અસુખ અનુભવો તો સલાહ માટે હોસ્પિટલનો સંપર્ક કરો. તમને અસુખ લાગતું હોય તે દરમિયાન તમારે તે દવાઓ લેવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ કે નહિ તે તમે તપાસો તે અગત્યનું છે.

સારવારની આડઅસરો

તમારી સારવારને કારણે તમને આડઅસરો થઈ શકે છે. આડઅસરો એ કેન્સરની સારવારની અનિચ્છનીય આડઅસરો છે, જેમ કે બીમારી લાગવી કે થાક લાગવો. તમને થાય એવી કોઈ પણ આડઅસરો વિશે તમારા ડોક્ટરો અને નર્સોને વાત કરવી જરૂરી છે. જો તમને કોઈ પણ આડઅસરો થાય તો સલાહ માટે હોસ્પિટલનો સંપર્ક કરો.

તમને હોઈ શકે એવી કોઈ પણ આડઅસરોની યાદી લખવાથી મદદ મળી શકે છે. આડઅસરો ક્યારે થઈ અને તે તમને કઈ રીતે અસર કરે છે તે તમે લખી શકો. આ તમારી અપોઇન્ટમેન્ટ્સમાં અને શું કહેવું એ વિશે તમને યાદ કરાવવામાં તમને મદદ કરશે.

કોઈ પણ આડઅસરોના નિયમનની શ્રેષ્ઠ રીત પર તમારા ડોક્ટરો અને નર્સો તમને સલાહ આપી શકે છે. મદદ માટે તમે ઘણી વખત દવાઓ લઈ શકો છો. તમને જે રીતે કહેવામાં આવે બરાબર એ જ રીતે તમારે દવાઓ લેવી જોઈએ.

અમારી પાસે કેન્સર સારવારોની સામાન્ય આડઅસરો વિશે ગુજરાતીમાં માહિતી છે

આડઅસરનું નિયમન કરવાનો નવો રસ્તો અજમાવતાં પહેલાં તમારા ડોક્ટર કે નર્સ સાથે તપાસ કરો.

સલાહનું પાલન કરવું

તમારી હેલ્થકેર ટીમ તમને તમારી સારવાર દરમિયાન સલાહ આપશે.

દાખલા તરીકે, તેઓ તમને:

- અમુક ખોરાક ટાળવા કહી શકે છે જેના કારણે તમારી સારવાર પર અસર પડતી હોય
- આડઅસરોનું કેવી રીતે નિયમન કરવું તેના વિશે કહી શકે છે
- ધુમ્રપાન બંધ કરવા માટે કહી શકે છે
- શસ્ત્રક્રિયા બાદ અમુક કસરતો કરવાનું કહી શકે છે.

જ્યારે તમારી હેલ્થકેર ટીમ તમને સલાહ આપે ત્યારે તેઓએ સમજાવવું જોઈએ કે તેનાથી તમને કઈ રીતે મદદ મળશે. તેમણે અમુક બાબત તમને શા માટે સૂચવી એ વિશે તમને ખાતરી ન હોય તો તેમને સમજાવવા માટે કહો.

પાન 8 / 16 મેકમિલન (Macmillan) હકીકતપત્રક 2017: તમે સ્વયંને મદદ કરવા માટે શું કરી શકો

હેલ્થકેર ટીમની સલાહ કેન્સરગ્રસ્ત લોકોની સંભાળ લેવાના તેમના અનુભવ પર આધારિત છે. આનો અર્થ એ છે કે તેઓ એવી બાબતો સૂચવશે નહિ જે મદદગાર સાબિત થવાની સંભાવના ન હોય. પરંતુ તેમની સલાહનું પાલન કરવું કે નહિ તે તમારા પર છે. જો તમને તે મુશ્કેલ લાગે અથવા તમને મદદની જરૂર હોય તો એ વ્યક્તિ સાથે વાત કરો જેણે તમને સલાહ આપી હોય. વિવિધ ઉપાયો શોધવા માટે તમે સાથે મળીને કામ કરી શકો છો.

સારવાર બાદ સ્વ-નિયમન

સારવાર બાદના જીવન સાથે અનુકૂળન સાધવું ક્યારેક મુશ્કેલ હોય છે. સારવારનો અંત આવ્યો છે એ બાબતે તમને આનંદ થઈ શકે છે. ક્યારેક લોકોને ભવિષ્ય વિશે થોડી અનિશ્ચિતતા લાગે છે. પ્રથમ નજરે, કેટલાક લોકોને તેઓ હોસ્પિટલની ઓછી મુલાકાતો લઈ રહ્યા હોવાથી તેમને ઓછી સહાયતા મળતી હોવાનું લાગે છે. પરંતુ કઈ સહાયતા ઉપલબ્ધ છે તે જાણવું મદદરૂપ સાબિત થઈ શકે છે.

તમારી હેલ્થકેરમાં સામેલ હોવું એ તમને થોડા નિયંત્રણમાં હોવામાં મદદ કરી શકે છે. તે તમને આમાં મદદ કરી શકે છે:

- સારવાર બાદ જીવન સાથે અનુકૂળન સાધવામાં
- તમારા સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો કરવા માટે સકારાત્મક ફેરફારો કરવામાં
- સારવારની કોઈ પણ આડઅસરોનું નિયમન કરવામાં
- સારવારની કોઈ પણ મોડી અસરોનાં લક્ષણો જાણવામાં
- કેન્સર પાછું આવ્યું છે એવાં સંભવિત ચિહ્નો વિશે જાણવામાં.

સારવાર બાદ જીવન સાથે અનુકૂળન સાધવામાં

તમે સારવારના અંત તરફ આવો તેમ તેમ તમારા નર્સ અથવા ડૉક્ટર તમને પૂછશે કે તમે કેવું અનુભવી રહ્યા છો. આગામી થોડા મહિનાઓમાં તમને કેવું લાગવાની સંભાવના છે તે તેઓ સમજાવશે. અને તમને થાય એવી કોઈ પણ આડઅસરો વિશે તેઓ તમારી સાથે વાત કરશે. તમને હોઈ શકે એવી કોઈ પણ ચિંતાઓ અંગે તમે જાણ કરો તેની ખાતરી રાખો, જેથી તમે ધરે હો ત્યારે તમે એ બાબતે શું કરી શકો તે તમે શોધી શકો.

તમને સારવારનો સારાંશ આપવામાં આવી શકે છે. આ સમજાવે છે કે તમે કઈ સારવાર મેળવી હતી અને હવે શાની અપેક્ષા રાખવી. તે સમજાવે છે કે કયાં લક્ષણોનું ધ્યાન રાખવું અને જો તમને કોઈ સમસ્યાઓ હોય તો કોનો સંપર્ક કરવો. ભવિષ્યમાં તમારે જરૂરી કોઈ પણ પરીક્ષણો અને ફોલો-અપ અપોઇન્ટમેન્ટની તારીખો વિશે પણ આ સારાંશ તમને કહે છે.

જો તમને તમારા સ્વાસ્થ્યની ચિંતા હોય તો કોનો સંપર્ક કરવો એ જાણવું અગત્યનું છે. તમારી સ્વાસ્થ્યસંભાળ ટીમ તમને કહેશે કે તમારો મુખ્ય સંપર્ક કોણ હશે અને તેનો કેવી રીતે સંપર્ક કરવો. તેમને ઘણી વખત તમારા કી વર્કર કહે છે. તે મુખ્યત્વે હોસ્પિટલની નર્સ હોય છે.

કેન્સર બાદના જીવન સાથે અનુકૂળન સાધવા માટે થોડો ભાવનાત્મક સહકાર મેળવવો તમારા માટે ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે. તમે કોઈની સાથે વાત કરી શકો એમ છો કે નહિ એ વિશે તમારી નર્સને પૂછો, જેમ કે કાઉન્સેલર.

હાલ થઈ રહેલી આડઅસરો

મોટાભાગની આડઅસરો સારવારના અંત બાદ મટી જાય છે. કેટલીક આડઅસરો લાંબો સમય રહી શકે છે. ક્યારેક, તે કાયમી અથવા લાંબો સમય ચાલનારી હોઈ શકે છે.

લાંબા ગાળાની બની શકે એવી કોઈ પણ આડઅસરો વિશે તમને કહેવામાં આવશે. જો તમને કોઈ નવી આડઅસર થાય તો હંમેશાં તમારા કેન્સરના ડૉક્ટર કે નર્સને કહો. અથવા તમને જે અસરો થતી હોય તેમાં સુધારો થતો ન હોય. દાખલા તરીકે, થાક લાગવો, ખોરાક લેવા અંગેની સમસ્યાઓ, જાતીય સમસ્યાઓ, મૂત્રાશય અને હાજતની સમસ્યાઓ, અથવા દુખાવો.

આમાંથી કેટલીક બાબતો વિશે વાત કરવી તમને મુશ્કેલ લાગતી હોઈ શકે છે, પરંતુ તમારી આડઅસરોનું નિયમન કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ તમે અને તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ શોધી શકો છો. જો જરૂર જણાય તો તમારા ડૉક્ટર તમને વધુ મદદ માટે અન્ય નિષ્ણાતો પાસે મોકલી શકે છે.

આમાં વિવિધ ડૉક્ટરો અને નર્સોનો સમાવેશ થઈ શકે છે જેઓ સમસ્યાઓના ઉકેલમાં અથવા શરીરનાં અમુક અંગોની સમસ્યાઓ બાબતે નિષ્ણાત હોય. ડાયેટિશિયન વજનની સમસ્યાઓમાં મદદ કરી શકે છે. અથવા ફિઝિયોથેરેપિસ્ટ હલનચલનની મુશ્કેલી અથવા શરીરના કોઈ ભાગમાં દુખાવા બાબતે મદદ કરી શકે છે. મદદના અન્ય ઘણા પ્રકારો હોય છે. તમને કેવા પ્રકારની સમસ્યા છે તેના આધારે તમારા ડૉક્ટરને ખબર હશે જે તમને કેવા નિષ્ણાતની જરૂર છે.

પાન 10 / 16 મેકમિલન (Macmillan) હકીકતપત્રક 2017: તમે સ્વયંને મદદ કરવા માટે શું કરી શકો

અમારી પાસે આડઅસરોના નિયમન વિશેની માહિતી ગુજરાતી ભાષામાં છે.

જીવનશૈલીના ફેરફારો

તંદુરસ્ત જીવનશૈલી તમને ઝડપથી રિકવર થવામાં અને તમે કેવું અનુભવો છો તે સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમે:

- ધુમ્રપાન બંધ કરી શકો છો
- શારીરિક રીતે વધુ સક્રિય થઈ શકો છો
- સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લઈ શકો છો અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ વજન જાળવી શકો છો
- આલ્કોહોલ ઓછો પી શકો છો
- તણાવ કેવી રીતે ઓછો કરવો, સારી ઊંઘ કેવી રીતે લેવી, અને વધારે રિલેક્સ કેમ થવું તે જાણી શકો છો.

અમે આ બાબતો વિશે તમને વધુ માહિતી આપી શકીએ છીએ. **0808 808 00 00** પર અમને કોલ કરો અને અંગ્રેજીમાં અમને કહો કે તમે કઈ ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માગો છો.

તમે તમારા ડોક્ટર (GP), હોસ્પિટલની ટીમ, ફાર્મસી, કમ્યુનિટી સેન્ટર અથવા લીઝર સેન્ટર પાસેથી પણ તમે માહિતી મેળવી શકો છો.

ભવિષ્યની ચિંતા કરવી

કેન્સર પાછું આવવા બાબતે તમને ચિંતા થઈ શકે છે. અથવા સારવારને કારણે થતી આડઅસરોની તમને ચિંતા હોઈ શકે છે. તમારી ચિંતાઓ વિશે તમારી હેલ્થકેર ટીમ સાથે વાત કરો. કયાં ચિહ્નો જોવા અને તમે શું કરી શકો તેના વિશે તેઓ તમને કહેશે. આ તમને વધુ નિયંત્રિત રહેવામાં મદદ કરી શકે છે. તેઓ તમને તમારી ચિંતાઓનો સામનો કરવાની રીતો પણ સૂચવી શકે છે.

મદદ અને સહકાર મેળવવાં

કેન્સર તમારા જીવનની અન્ય બાબતોને અસર કરી શકે છે, જેમ કે તમારું કામ, સંબંધો અને નાણાકીય બાબતો.

પાન 11 / 16 મેકમિલન (Macmillan) હકીકતપત્રક 2017: તમે સ્વયંને મદદ કરવા માટે શું કરી શકો

સમસ્યાના આધારે ઘણા પ્રકારની સહાયતા ઉપલબ્ધ છે. આમાંથી કોઈ પણ સમસ્યાઓ પર વધુ માહિતી માટે તમે **0808 808 00 00** પર મેકમિલન ((Macmillan)ને ફોન કરી શકો છો. અન્ય કોનો સંપર્ક કરવો તેના વિશે અમે તમને કહી શકીએ છીએ.

તમે સલાહ માટે તમારી હોસ્પિટલની ટીમ, ડૉક્ટર (GP) અથવા સ્થાનિક કાઉન્સિલનો પણ સંપર્ક કરી શકો છો.

જો શક્ય હોય તો મદદ માટે તમારા મિત્રો અથવા કુટુંબીજનોને પૂછો. ઘણા લોકોને મદદ માગવી અને તેનો સ્વીકાર કરવો એ મુશ્કેલ લાગે છે. પરંતુ સામાન્ય રીતે કુટુંબીજનો અને મિત્રો મદદ કરવા ઇચ્છતા હોઈ શકે પરંતુ મદદ કેવી રીતે કરવી તેની તેમને ખબર ન હોય એમ બની શકે છે. તમને શું જોઈએ છે તે વિશે પ્રામાણિક બનવું એ યોગ્ય સહકાર મેળવવાની શ્રેષ્ઠ રીત છે. લોકો તમને આ પ્રમાણે મદદ કરી શકે છે:

- ભોજન બનાવવામાં
- તમારા ઘરની સફાઈ કરવામાં
- તમને હોસ્પિટલની અપોઇન્ટમેન્ટ પર લઈ જવામાં
- તમે કેવું અનુભવી રહ્યા છો તેના વિશે તમારી સાથે વાત કરવામાં.

નીચેના સહિતના વિવિધ લોકો અને સંસ્થાઓ તરફથી તમે ગુપ્ત સલાહ અને સહકાર મેળવી શકો છો:

- મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (પાન 9) (Macmillan Cancer Support)
- તમારું સ્થાનિક કેન્સર સહાયતા કેન્દ્ર (ઘણી વખત તમારી હોસ્પિટલમાં)
- તમારી હોસ્પિટલ
- તમારું કાર્યસ્થળ
- સિટિઝન્સ એડવાઇસ.

કેટલાક લોકોને તેમના સ્થાનિક સમાજમાં પ્રવૃત્ત થવાથી પણ મદદ મળી શકે છે. તમે સ્વયંસેવક બની શકો છો અથવા જેઓ તમારા જેવી પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હોય તેવા અન્ય લોકોને મદદ કરી શકો છો.

પાન 12 / 16 મેકમિલન (Macmillan) હકીકતપત્રક 2017: તમે સ્વયંને મદદ કરવા માટે શું કરી શકો

સ્વ-નિયમન વિશે શીખવું

સ્વ-નિયમન વિશે તમને કદાચ પ્રથમ વખત કહેવામાં આવ્યું હોય એમ બની શકે છે. તમારી સ્વાસ્થ્યસંભાળનું નિયમન કરવામાં તમે બહુ આત્મવિશ્વાસ અનુભવતા ન હો એમ બની શકે અને તમને સહકાર અને મદદની જરૂર પડી શકે છે.

તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને સ્વ-નિયમનમાં મદદ કરી શકે છે. કેન્સર બાદ રિકવરી માટે લોકોને મદદ કરવા માટે કેટલીક હોસ્પિટલો શિક્ષણ દિન અથવા ક્લિનિક્સ રાખે છે. તમારા સ્વાસ્થ્યની બહેતર સંભાળ લેવાની રીતો તેઓ તમને બતાવી શકે છે. કેટલીક કેન્સર ચેરિટી અને સપોર્ટ ગ્રુપ્સ પણ મફત તાલીમના અભ્યાસક્રમો ચલાવતી હોઈ શકે છે.

તમને તમારી રિકવરીમાં મદદ કરવા માટે મેકમિલન (Macmillan) ઘણા અભ્યાસક્રમો અને વર્કશોપો ચલાવે છે. HOPE (સમસ્યાઓના અસરકારક નિવારણમાં સહાયતા-Helping to Overcome Problems Effectively) અભ્યાસક્રમ એ મફત, ટૂંકો અભ્યાસક્રમ છે જે તમારા જીવન પર કેન્સરની અસરનું નિયમન કરવાની રીતો શોધે છે. તમારા વિસ્તારમાં કયા અભ્યાસક્રમો ઉપલબ્ધ છે તે વિશે તમારી નર્સ સાથે વાત કરો.

ઉપયોગી સંસ્થાઓ

સિટિઝન્સ એડવાઇસ

આર્થિક, કાનૂની, હાઉસિંગ અને રોજગારની બાબતો પર સલાહ આપે છે. તમારી સ્થાનિક ઓફિસની વિગતો ફોન બૂકમાં અથવા નીચેની કોઈ એક વેબસાઇટમાં શોધો:

ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ

www.citizensadvice.org.uk

સ્કોટલેન્ડ

www.cas.org.uk

ઉત્તર આયર્લેન્ડ

www.citizensadvice.co.uk

પાન 13 / 16 મેકમિલન (Macmillan) હકીકતપત્રક 2017: તમે સ્વયંને મદદ કરવા માટે શું કરી શકો

તમે વિવિધ ભાષાઓમાં સલાહ ઓનલાઇન અહીં મેળવી શકો છો adviceguide.org.uk

સેલ્ફ મેનેજમેન્ટ UK

ટેલિફોન 033333 445 840

ઇમેલ hello@selfmanagementuk.org

www.selfmanagementuk.org

જેમને લાંબા ગાળાના રોગો હોય એવા લોકો માટે સ્વ-નિયમન અભ્યાસક્રમોની શ્રેણી આપે છે

મેકમિલન (Macmillan) કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે છે. તમે નીચેની રીતે મદદ મેળવી શકો છો:

- મેકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇન (0808 808 00 00). તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો, તે માટે અમારી પાસે દુભાષિયા છે. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તમને તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ અથવા નાણાંકિય સહાય વિશે માહિતી અથવા તમારી લાગણી વિશે પણ વાત કરી શકીએ છીએ. ફોન લાઇન સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છે.
- મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ (macmillan.org.uk). અમારી વેબસાઇટમાં કેન્સર અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે ઘણી માહિતી અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે. અન્ય ભાષામાં વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર ઉપલબ્ધ છે.
- માહિતી કેન્દ્રો. માહિતી કેન્દ્ર પર, તમે કેન્સર સહાય નિષ્ણાત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. macmillan.org.uk/informationcentres પર થી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હોસ્પિટલ પણ કેન્દ્ર ધરાવતી હોઇ શકે છે.
- સ્થાનિક સહાય સમૂહ – તમારી નજીકના સમૂહ macmillan.org.uk/supportgroups પર થી શોધો અથવા અમને ફોન કરો.
- મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી – સમાન પરિસ્થિતિ ધરાવતા અન્ય લોકો સાથે તમે macmillan.org.uk/community પર વાત કરી શકો છો.

પાન 14 / 16 મેકમિલન (Macmillan) હકીકતપત્રક 2017: તમે સ્વયંને મદદ કરવા માટે શું કરી શકો

ગુજરાતીમાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેની બાબતો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કેન્સરના પ્રકારો	કેન્સર સામે મુકાબલો કરવો
<ul style="list-style-type: none">• સ્તન કેન્સર• આંતરડાનું કેન્સર• ફેફસાંનું કેન્સર• પ્રોસ્ટેટ કેન્સર	<ul style="list-style-type: none">• જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા• નાણાકીય સહાય – લાભો• ખોરાક સંબંધિત સમસ્યાઓ અને કેન્સર• જીવનનો અંત• સ્વાસ્થ્યપ્રદ આહાર લેવો• થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર• કેન્સરની સારવારની આડઅસરો• પોતાની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો
સારવારો	
<ul style="list-style-type: none">• કિમોથેરાપી• રેડિયોથેરાપી• સર્જરી	

આ માહિતી જોવા માટે macmillan.org.uk/translations પર જાઓ

ગુજરાતીમાં અમારી સાથે વાત કરો

તમે મેકમિલન (Macmillan)ને **0808 808 00 00** પર નિ:શુલ્ક ફોન કરી અને દુભાષિયાની મદદ દ્વારા તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે તમારી ચિંતા અને તબીબી પ્રશ્નો વિશે અમને વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો.

અમે સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છીએ.

પાન 15 / 16 મેકમિલન (Macmillan) હકીકતપત્રક 2017: તમે સ્વયંને મદદ કરવા માટે શું કરી શકો

સંદર્ભ અને આભારદર્શન

આ તમામ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support)ની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ દ્વારા લખવામાં, સુધારવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે.

આ વિષયવસ્તુની સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા સમીક્ષા કરવામાં આવી છે. તેને અમારા મુખ્ય મેડિકલ સંપાદક, ડૉ ટિમ આઈવેસન, મેકમિલન (Macmillan) કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ દ્વારા મંજૂરી આપવામાં આવી છે.

વિશેષ આભાર: લુઇઝ સ્મિથ, મેકમિલન (Macmillan) સર્વાઈવરશિપ લીડ, ઇસ્ટ અને વેસ્ટ સફોલ્ક માટે તથા ડેબી પ્રોવન, કેન્સર રિહેબિલિટેશન માટે નેશનલ મેકમિલન (Macmillan) AHP લીડ. કેન્સરથી અસરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ આવૃત્તિની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી તમામ માહિતી શ્રેષ્ઠ પુરાવા ઉપર આધારિત છે. અમે ઉપયોગ કરતા સ્ત્રોતો વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને અમને cancerinformationteam@macmillan.org.uk પર સંપર્ક કરો

MAC14365_GUJARATI



સાહિત્યની સમીક્ષા: સપ્ટેમ્બર 2017

આગામી સમીક્ષાનું આયોજન: 2020

અમે જે માહિતી પૂરી પાડી રહ્યા છીએ તે ચોક્કસ છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે બનતા પ્રયત્ન કર્યા છે પરંતુ તે તબીબી સંશોધનની વર્તમાન પરિસ્થિતિને દર્શાવવા માટે ઉપયોગમાં ન લેવાવી જોઈએ, જે સતતપણે બદલતી રહે છે. જો તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે ચિંતિત હો, તો તમારે ડૉક્ટરનો સંપર્ક સાધવો જોઈએ. મેકમિલન (Macmillan) આ માહિતીમાં અથવા ત્રાહિત પક્ષની માહિતી જેમ કે અમે જે વેબસાઇટને લિંક કરીએ છીએ તે માહિતીની અચોક્કસાઈમાંથી પરિણમતી કોઈ પણ ખોટ અથવા નુકશાન માટે જવાબદારી સ્વીકારી શકશે નહીં.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2017. ઇંગલેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604)માં નોંધાયેલ ચેરિટી સંસ્થા છે. નોંધાયેલી ઓફિસ 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

પાન 16 / 16 મેકમિલન (Macmillan) હકીકતપત્રક 2017: તમે સ્વયંને મદદ કરવા માટે શું કરી શકો

What you can do to help yourself

This information is about things you can do to help yourself when you have cancer. Doing things for yourself and becoming involved in your care is called self-management.

If you have any questions, you can ask your doctor or nurse at the hospital. You can also ask your doctor (GP), or the nurse who works in your GP practice. There may also be a local cancer information centre where you can get information and support.

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

We have more information in [language] about different cancers, treatments and living with cancer.

Visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) or call us on **0808 808 00 00**.

In this fact sheet:

- What is self-management?
- How can self-management help me?
- Self-management before treatment
- Self-management during treatment
- Self-management after treatment
- Getting help and support
- Useful organisations
- How Macmillan can help
- More information in [language]

What is self-management?

Self-management means being involved in managing your health. This is important when you have an illness like cancer that can affect your life for many years.

Self-management can help you to know what support is available when you are at home. It can improve your quality of life and help you feel more in control.

Self-management is about:

- understanding what is most important to you
- knowing what you can do about it
- finding out what other help is available and how to get it.

Your healthcare team are your doctors, nurses and other health professionals. They have experience in supporting people with cancer. If you tell them about any problems or worries you have, they can give you the best advice. It is important to tell them if things are improving for you or not.

Self-management helps you work with your healthcare team. Together you can decide what you need and what will help you. This will help you manage your health. You can ask your doctor or nurse about self-management if they have not talked to you about it.

The people looking after you understand that your worries, feelings and wishes may change over time. What was important to you in the beginning may be different to what is important to you later. Some of your symptoms and side effects may change too. Different people may need different support. Tell the people looking after you what is most important to you, so you can get the support you need.

We hope this information gives you some ideas about the different ways that self-management can help you.

How can self-management help me?

Self-management can help you when you are first told you have cancer, during your treatment and after the treatment is finished.

Being involved in your care can help you:

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

Self-management before treatment

When you are first told you have cancer, you will be given information about the cancer and the different treatment options. This can help you:

- understand what is happening
- make decisions
- plan and set goals for the future.

Understanding what is happening

Your healthcare team will tell you about the cancer and what it means. They will explain how it can affect you. They will also tell you about the treatment you can have. You may meet someone called your key worker. This is the person you contact at the hospital if you need to. Your key worker is often a specialist nurse.

Ask as many questions as you need to help you understand. You may want to write down the information, or ask someone else to do this for you, so you can remind yourself later. Your healthcare team may give you some written information. If they do not, you can ask for it.

Many charities have telephone helplines and websites with information. There might be a charity for your type of cancer. There is a lot of information available on the internet. Look for websites that produce good quality information. You can look for information that has the Information Standard logo like the one below and on page 11 of this fact sheet.

Information Standard logo



Making decisions

Being involved in decisions about your care can give you some control. Your healthcare team will talk to you about your treatment options. There might be more than one possible treatment, so you might be asked to choose between them. They will support you to make any decisions. Together, you can plan for your care and treatment that is right for you. Having information will help you make these decisions.

Planning and setting goals

Some people find it helpful to think about what they want to achieve (goals). Goals can be small and easy to reach, or they can be big things you want to do.

Think about something you want to change as you start treatment.

You may want to:

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

Set goals you think you can achieve, not things you will find too difficult.

Once you have decided on a goal, you can plan how to reach it.

Ask yourself:

- what you want to do
- when you are going to do it
- what reward you will get from achieving it.

As you achieve small goals, you can set more difficult ones. There may be something you think will be hard but you want to do it. You could ask your doctor, nurse, family or friends for support.

Not all plans go smoothly. It helps to think about what you will do and how you will cope if things do not go well.

If you are finding it hard to achieve your goals, you may want to change them or think again about how you can reach them.

You can set goals for your appointments with your healthcare team. Before the appointment, think about what you want to talk about. For example:

- get practical tips on coping with a side effect
- ask what financial support is available.

This can help you get the most from your appointment. Writing notes before the appointment can help you remember what you want to ask.

Self-management during treatment

There are lots of ways to get involved during your treatment.

- Going to appointments and taking your medicines.
- Being aware of the possible side effects of treatment, and telling your healthcare team about any that you experience.
- Identifying any issues or worries that you would like to talk about with your doctor or nurse.
- Following the advice that your healthcare team gives you.

Going to appointments and taking medicines

Your healthcare team usually gives you a plan that says when you will have your treatment. It is important not to miss these appointments. The treatment is planned so it can be as effective as possible.

If you find it hard to get to your appointments, tell your doctor or nurse. There are things they can do to help.

Always take any medicines you are given exactly as you have been told to. This is so they can work as well as possible. If you do not understand something about your treatment or when to take your medicines, tell your doctor or nurse. It is very important to take medicines in the right way.

Some people may have some of their treatment at home, for example chemotherapy tablets. If you are taking tablets at home and start to feel unwell, contact the hospital for advice. It is important to check whether you should continue taking them while you feel unwell.

Side effects of treatment

You may get side effects from your treatment. Side effects are unwanted effects of cancer treatment, such as feeling sick or tired. It is important to tell your doctors and nurses about any side effects you have. Contact the hospital for advice if you have any side effects.

It might help to write a list of any side effects you have. You could write down when they happen and how they affect you. This will be helpful in your appointments and remind you what to say.

Your doctors and nurses can give you advice on the best way to manage any side effects. You can often have medicines to help. You should take the medicines exactly as you are told to.

We have information in [language] about common side effects of cancer treatments.

Before trying a new way of managing a side effect, check with your doctor or nurse.

Following advice

Your healthcare team will give you advice during your treatment.

For example, they may tell you:

- to avoid certain foods because they affect your treatment
- how to manage side effects
- to stop smoking
- to do certain exercises after surgery.

When your healthcare team gives you advice, they should explain how it will help you. If you are not sure why they have suggested something, ask them to explain it.

Advice from your healthcare team is based on their experience in caring for people with cancer. This means they will not suggest things that are not likely to be helpful. But it is your choice whether you follow their advice. If you find it difficult or if you need help, talk to the person who gave you the advice. You can work together to find different solutions.

Self-management after treatment

Adjusting to life after treatment is sometimes hard. You may feel happy that treatment has finished. Sometimes people can feel a bit uncertain about the future. At first, some people find that because they are having less hospital visits, they feel less supported. But knowing what support is available can help.

Being involved in your healthcare can help you feel more in control. It can help you:

- adjust to life after treatment
- make positive changes to improve your health
- manage any side effects of treatment
- know the symptoms of any late effects of treatment
- know about possible signs that the cancer has come back.

Adjusting to life after treatment

As you come to the end of treatment, your nurse or doctor will ask you how you are feeling. They will explain how you are likely to feel over the next few months. And they will talk to you about any side effects you may get. Make sure you mention any worries you have, so you can find out what you can do about them when you are at home.

You may be given a treatment summary. This explains what treatment you have had and what to expect now. It explains what symptoms to look out for and who to contact if you have any problems. The summary also tells you about any tests you may need in the future and the dates of follow-up appointments.

It is important to know who to contact if you are worried about your health. Your healthcare team should tell you who will be your main contact and how to reach them. They are often called your key worker. It is often your nurse at the hospital.

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

Ongoing side effects

Most side effects begin to get better after treatment ends. Some side effects can last longer. Sometimes, they can become permanent or long-term.

You should be told about any side effects that could become long-term. Always tell your cancer doctor or nurse if you get a new side effect. Or if the ones you have are not getting better. For example, tiredness, eating problems, sexual problems, bladder and bowel problems, or pain.

Although you might find some of these difficult to talk about, you and your doctor or nurse can work together to find the best way to manage your side effects. Your doctor can refer you to other specialists for more help, if needed.

These can include different doctors and nurses who are experts in problems or certain areas of the body. A dietitian can help with weight problems. Or a physiotherapist can help with difficulty moving or pain in a part of the body. There are many other types of help. Your doctor will know who you need, depending on what problem you have.

We have more information in [language] about managing side effects.

Lifestyle changes

A healthy lifestyle can help you recover faster and improve how you feel.

You could:

- stop smoking
- be more physically active
- eat a healthy diet and keep to a healthy weight
- drink less alcohol
- learn how to reduce stress, sleep well, and relax more.

We can give you more information about these things. Call us on **0808 808 00 00** and tell us, in English, the language you want to use.

You can also get information from your doctor (GP), hospital team, pharmacy, community centre or leisure centre.

Worrying about the future

You may worry about the cancer returning. Or you may worry about side effects caused by the treatment. Talk to your healthcare team about your worries. They can tell you what signs to look out for and what you can do. This can help you feel more in control. They can also suggest ways of coping with your worries.

Getting help and support

Cancer can affect other parts of your life, such as your work, relationships and finances.

There is lots of support available, depending on the problem. You can call Macmillan on **0808 808 00 00** for information on any of these issues. We can tell you who else to contact.

You could also contact your hospital team, doctor (GP) or local council for advice.

Ask your family and friends for support if you can. Many people find it difficult asking for and accepting help. But usually family and friends want to help, they might just not know how. Being honest about what you need is the best way to get the right support. People could help you by:

- making meals
- cleaning your house
- taking you to hospital appointments
- talking to you about how you are feeling.

You can get confidential advice and support from many different people and organisations, including:

- Macmillan Cancer Support (page 9)
- your local cancer support centre (often in your hospital)
- your hospital
- your workplace
- Citizens Advice.

Some people also find it can help to get involved in their local community.

You could become a volunteer or support others who are going through a similar situation to you.

Learning about self-management

This may be the first time you have been told about self-management. You may not feel very confident managing your healthcare and may want some support and help.

Your doctor or nurse can help you with self-management. Some hospitals have education days or clinics to help people with recovery after cancer. They can show you ways to manage your health better. Some cancer charities and support groups may also run free training courses.

Macmillan offers a range of courses and workshops to help you with your recovery. The HOPE (Helping to Overcome Problems Effectively) course is a free, short course that looks at ways to manage the impact of cancer on your life. Talk to your nurse about what courses are available in your area.

Useful organisations

Citizens Advice

Provides advice on financial, legal, housing and employment issues. Find details for your local office in the phone book or on one of the following websites:

England and Wales

www.citizensadvice.org.uk

Scotland

www.cas.org.uk

Northern Ireland

www.citizensadvice.co.uk

You can also find advice online in a range of languages at **adviceguide.org.uk**

Self Management UK

Tel 03333 445 840

Email hello@selfmanagementuk.org

www.selfmanagementuk.org

Delivers a range of self-management courses for people with long-term conditions

How Macmillan can help

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 Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our website has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **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 or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can talk to other people in similar situations at macmillan.org.uk/community

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

Types of cancer <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer Treatments <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	Coping with cancer <ul style="list-style-type: none">• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Financial support - benefits• Eating problems and cancer• End of life• Healthy eating• Tiredness (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

Speak to us in [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.

References and thanks

All of this information has been written, revised and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team.

This content has been reviewed by relevant experts. It has been approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Macmillan Consultant Medical Oncologist.

With thanks to: Louise Smith, Macmillan Survivorship Lead for East and West Suffolk and Debbie Provan, National Macmillan AHP Lead for Cancer Rehabilitation. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this edition.

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**

MAC14365



Content reviewed: September 2017

Next planned review: 2020

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 2017. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.