

O que pode fazer para se ajudar a si próprio

Este folheto informativo centra-se nas coisas que pode fazer para se ajudar a si próprio quando tem cancro. O ato de fazer coisas para si próprio e de se envolver nos seus cuidados de saúde é conhecido como autogestão.

Se tiver quaisquer dúvidas, pode perguntar ao seu médico ou enfermeiro no hospital. Também pode perguntar ao seu médico de clínica geral (GP) ou ao enfermeiro que trabalha nesse consultório. Poderá também haver um centro local de informações sobre cancro, onde pode obter informações e apoio.

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 no seu idioma. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar.

Temos mais informações em português sobre diferentes tipos de cancro, tratamentos e a vida com cancro.

Visite macmillan.org.uk/translations ou ligue para **0808 808 00 00**.

Neste folheto informativo:

- O que é a autogestão?
- Como é que a autogestão me pode ajudar?
- A autogestão antes do tratamento
- A autogestão durante o tratamento
- A autogestão depois do tratamento
- Obter ajuda e apoio
- Organizações úteis
- Como a Macmillan pode ajudar
- Mais informações em português

O que é a autogestão?

A autogestão significa estar envolvido na gestão da sua saúde. É importante quando tem uma doença como o cancro, que pode afetar a sua vida durante vários anos. A autogestão pode ajudá-lo a saber que apoio está disponível quando está em casa. Pode melhorar a sua qualidade de vida e ajudá-lo a sentir que tem mais controlo.

A autogestão é:

- compreender o que é mais importante para si
- saber o que pode fazer
- descobrir que outra ajuda está disponível e como obtê-la

A sua equipa de cuidados de saúde é constituída pelos seus médicos, enfermeiros e outros profissionais de saúde. Estes têm experiência no apoio a pessoas com cancro. Se lhes contar os seus problemas e preocupações, podem dar-lhe os melhores conselhos. É importante dizer-lhes se está a melhorar ou não.

A autogestão ajuda-o a trabalhar com a sua equipa de cuidados de saúde. Em conjunto, podem decidir o que precisa e o que irá ajudá-lo, para conseguir gerir a sua saúde. Pode pedir ao seu médico ou enfermeiro para lhe darem informações sobre a autogestão, caso estes não tenham falado consigo sobre isto.

As pessoas que cuidam de si compreendem que as suas preocupações, sentimentos e desejos podem mudar com o tempo. O que era importante para si no início pode ser diferente do que é importante para si mais tarde. Alguns dos seus sintomas e efeitos secundários também podem mudar. Pessoas diferentes podem necessitar de apoio diferente. Indique às pessoas que cuidam de si o que é mais importante para si, para que possa obter o apoio de que necessita.

Esperamos que estas informações lhe deem algumas ideias sobre as diferentes formas como a autoajuda o pode ajudar.

Como é que a autogestão me pode ajudar?

A autogestão pode ajudá-lo quando recebe a notícia de que tem cancro, durante o tratamento e após o fim do tratamento.

Estar envolvido nos seus cuidados pode ajudá-lo a:

- compreender a sua doença e a forma como esta pode afetar a sua vida
- realizar mudanças úteis na sua vida
- saber quando precisa de ajuda e quem o pode ajudar
- sentir que tem mais controlo sobre a sua vida.

A autogestão antes do tratamento

Quando recebe a notícia de que tem cancro, irão dar-lhe informações sobre o cancro e as diferentes opções de tratamento. Estas poderão ajudá-lo a:

- compreender o que está a acontecer
- tomar decisões
- planear e definir objetivos para o futuro.

Compreender o que está a acontecer

A sua equipa de cuidados de saúde vai falar-lhe sobre o cancro e o que este significa. Irá explicar-lhe como o cancro o pode afetar e irão falar-lhe sobre o tratamento que pode fazer. Poderá ser apresentado ao seu assistente principal. Esta é a pessoa que deve contactar no hospital, caso necessite. Normalmente, o seu assistente principal é um enfermeiro especializado.

Faça todas as perguntas que precisar para perceber tudo. Poderá querer anotar as informações ou pedir a alguém que o faça, para que possa lembrar-se mais tarde. A sua equipa de cuidados de saúde pode dar-lhe algumas informações por escrito. Caso contrário, pode solicitá-las.

Muitas instituições de solidariedade social têm linhas de apoio e websites com informações. Poderá haver uma instituição de solidariedade social para o seu tipo de cancro. Há muitas informações disponíveis na Internet. Procure websites que produzem informações de boa qualidade. Pode procurar informações com o logótipo de Norma de Informação como este abaixo e na página 12 deste folheto informativo.

Logótipo de Norma de Informação



Tomar decisões

Estar envolvido nas decisões sobre os seus cuidados pode dar-lhe algum controlo. A sua equipa de cuidados de saúde irá conversar consigo sobre as opções de tratamento. Poderá haver mais de uma opção de tratamento, por isso poderá ter de escolher entre várias. A equipa irá apoiá-lo na tomada de decisões. Em conjunto, podem planear os seus cuidados e o tratamento certo para si. Estar informado vai ajudá-lo a tomar decisões.

Planear e estabelecer objetivos

Para algumas pessoas, é útil pensar no que querem atingir (objetivos). Os objetivos podem ser fáceis de atingir, ou podem ser grandes coisas que quer fazer. Pense em algo que queira mudar enquanto inicia o tratamento.

Poderá querer:

- ter uma alimentação mais saudável e comer mais frutas e legumes frescos
- encontrar alguém para lhe dar ajuda em casa durante o tratamento
- deixar de fumar ou fumar menos.

Estabeleça objetivos que pensa que pode alcançar, e não coisas que considera demasiado difíceis.

Quando tiver definido o seu objetivo, poderá planear a forma de o conseguir alcançar.

Pergunte a si mesmo:

- o que quer fazer
- quando o vai fazer
- que recompensa irá receber quando o alcançar.

À medida que for alcançando objetivos mais pequenos, pode estabelecer outros mais difíceis. Poderá haver algo que acha difícil, mas que quer fazer. Pode pedir ajuda ao seu médico, enfermeiro, familiares ou amigos.

Nem todos os planos correm bem. É útil pensar no que irá fazer e como irá gerir a situação, caso as coisas não corram bem.

Se tiver dificuldade em alcançar os seus objetivos, poderá querer mudá-los ou pensar novamente sobre como pode alcançá-los.

Pode definir objetivos para as consultas com a sua equipa de cuidados de saúde. Antes da consulta, pense no que quer falar. Por exemplo:

- obter sugestões práticas sobre a gestão dos efeitos secundários
- perguntar que apoio financeiro está disponível.

Assim, poderá tirar o máximo partido da consulta. Antes da consulta, pode ser útil tomar nota das perguntas que quer fazer.

A autogestão durante o tratamento

Há muitas formas de se envolver durante o seu tratamento:

- Comparecer às consultas e tomar os seus medicamentos.
- Conhecer os possíveis efeitos secundários do tratamento e informar a sua equipa de cuidados de saúde acerca dos efeitos que sente.
- Identificar quaisquer problemas ou preocupações sobre os quais quer falar com o seu médico ou enfermeiro.
- Seguir os conselhos da sua equipa de cuidados de saúde.

Comparecer às consultas e tomar os medicamentos

Normalmente, a sua equipa de cuidados de saúde fornece-lhe um plano que indica as datas do tratamento. É importante não faltar a estas consultas. O tratamento é planeado de forma a ser o mais eficaz possível.

Se tiver dificuldade em comparecer às suas consultas, informe o seu médico ou enfermeiro. Estes podem ajudá-lo.

Tome sempre todos os medicamentos exatamente de acordo com as indicações que lhe são dadas. Assim podem funcionar da melhor forma possível. Se não compreender alguma coisa no seu tratamento ou quando tomar os medicamentos, informe o seu médico ou enfermeiro. É muito importante tomar os medicamentos corretamente.

Algumas pessoas podem fazer parte do tratamento em casa, por exemplo, com comprimidos de quimioterapia. Se estiver a tomar comprimidos em casa e não se sentir bem, contacte o hospital para obter aconselhamento. É importante verificar se deve continuar a tomá-los enquanto se sente mal.

Efeitos secundários do tratamento

Poderá sentir alguns efeitos secundários resultantes do tratamento. Os efeitos secundários são efeitos indesejados do tratamento para o cancro, como enjoos ou cansaço. É importante informar os seus médicos e enfermeiros acerca dos efeitos secundários que sentir. Contacte o hospital para obter aconselhamento caso sinta efeitos secundários.

Poderá ser útil fazer uma lista dos efeitos secundários que sentir. Poderá anotar quando ocorrem e como o afetam. Isto será útil nas consultas e irá lembrá-lo do que dizer.

Os médicos e enfermeiros podem aconselhá-lo sobre a melhor forma de gerir eventuais efeitos secundários. Frequentemente, é possível tomar medicamentos que ajudam. Deve tomar os medicamentos seguindo exatamente as instruções que recebeu.

Temos informações em português sobre efeitos secundários comuns dos tratamentos do cancro.

Antes de experimentar uma nova forma de gerir um efeito secundário, consulte o seu médico ou enfermeiro.

Seguir os conselhos

A sua equipa de saúde irá aconselhá-lo durante o tratamento.

Por exemplo, poderá dizer-lhe:

- para evitar determinados alimentos, porque interferem com o seu tratamento
- como gerir efeitos secundários
- para deixar de fumar
- para fazer determinados exercícios após a cirurgia.

Quando os membros da equipa de cuidados de saúde lhe derem conselhos, devem explicar-lhe como é que estes o irão ajudar. Se não tem a certeza do motivo porque lhe fizeram uma sugestão, peça-lhes para lhe explicar.

Os conselhos dos membros da sua equipa de saúde baseiam-se na experiência que têm nos cuidados de pessoas com cancro. Isto significa que não fazem sugestões que provavelmente não o irão ajudar. No entanto, pode sempre optar por seguir ou não estes conselhos. Se tiver dificuldades ou precisar de ajuda, fale com a pessoa que o aconselhou. Podem trabalhar juntos para procurarem soluções diferentes.

A autogestão depois do tratamento

Por vezes, a adaptação à vida diária após o tratamento é difícil. Pode estar contente por o tratamento ter terminado. Algumas pessoas podem sentir alguma incerteza face ao futuro. Inicialmente, algumas pessoas sentem que, ao terem menos consultas no hospital, têm menos apoio. Mas é útil saber que apoio está disponível.

Estar envolvido nos seus cuidados de saúde pode ajudá-lo a sentir que tem mais controlo. Pode ajudá-lo a:

- adaptar-se à vida diária após o tratamento
- fazer mudanças positivas para melhorar a sua saúde
- gerir quaisquer efeitos secundários do tratamento
- conhecer os sintomas de quaisquer efeitos tardios do tratamento
- conhecer os possíveis sinais de que o cancro possa ter voltado.

Adaptar-se à vida diária após o tratamento

À medida que chega ao fim do tratamento, o enfermeiro ou o médico irão perguntar-lhe como se está a sentir. Irão explicar-lhe como é provável que se sinta durante os próximos meses e irão informá-lo acerca de quaisquer efeitos secundários que poderá sentir. Não deixe de indicar quaisquer preocupações que tenha, para que possa saber o que fazer quando estiver em casa.

Poderá ser-lhe fornecido um resumo do tratamento. Este explica o tratamento que fez e o que pode esperar agora. Explica os sintomas aos quais deve estar atento e quem contactar caso tenha algum problema. O resumo também lhe indica os eventuais exames que terá de realizar no futuro e as datas das consultas de acompanhamento.

É importante saber quem pode contactar, se estiver preocupado acerca da sua saúde. A sua equipa de cuidados de saúde deverá dizer-lhe quem será o seu contacto principal e como entrar em contacto com essa pessoa. Normalmente, esta pessoa chama-se o assistente principal. Costuma ser o seu enfermeiro no hospital.

Talvez seja útil obter apoio emocional para o ajudar a adaptar-se à vida depois do cancro. Pergunte ao seu enfermeiro se há alguém com quem possa falar, como um terapeuta.

Efeitos secundários contínuos

A maioria dos efeitos secundários melhoram após o fim do tratamento. Alguns efeitos secundários podem durar mais tempo. Por vezes, podem ser prolongados ou tornar-se permanentes.

Deverá ser informado acerca de quaisquer efeitos secundários que possam ser de longo prazo. Informe sempre o seu médico ou enfermeiro oncológico caso sinta um novo efeito secundário, ou se os que tem não estiverem a melhorar. Por exemplo, cansaço, problemas de alimentação, problemas sexuais, problemas de bexiga e intestino ou dores.

Embora possa ter dificuldade em falar sobre alguns destes problemas, pode trabalhar em conjunto com o seu médico ou enfermeiro para encontrar a melhor forma de gerir os seus efeitos secundários. O seu médico pode encaminhá-lo para outros especialistas que o poderão ajudar.

Podem incluir diferentes médicos e enfermeiros especializados em determinados problemas ou áreas do corpo. Um nutricionista pode ajudá-lo com problemas de peso. Um fisioterapeuta pode ajudá-lo com dificuldades de movimentos ou com dores em determinada parte do corpo. Existem muitos outros tipos de ajuda. O seu médico sabe de quem precisa, consoante o seu problema.

Temos mais informações em português sobre a gestão dos efeitos secundários.

Mudanças de estilo de vida

Um estilo de vida saudável pode ajudá-lo a recuperar mais depressa e a melhorar a forma como se sente.

Poderá:

- deixar de fumar
- fazer mais exercício físico
- fazer uma dieta mais saudável e manter um peso saudável
- reduzir a ingestão de álcool
- aprender a reduzir o stress, a dormir melhor e a descontrair mais.

Podemos dar-lhe mais informações acerca disto. Contacte-nos através do **0808 808 00 00** e diga-nos, em inglês, o idioma que pretende utilizar.

Também pode obter informações junto do seu médico de clínica geral, equipa hospitalar, farmácia, centro comunitário ou centro de lazer.

Preocupações com o futuro

Poderá estar preocupado com o regresso do cancro. ou com os efeitos secundários provocados pelo tratamento. Converse com a sua equipa de cuidados de saúde acerca das suas preocupações. A equipa pode indicar-lhe os sinais aos quais deve estar atento e o que pode fazer. Isto pode ajudá-lo a sentir que tem maior controlo. Também podem sugerir formas de gerir as suas preocupações.

Obter ajuda e apoio

O cancro pode afetar outras áreas da sua vida, tais como o trabalho, os relacionamentos e as finanças.

Existe muito apoio disponível, consoante o problema. Pode contactar a Macmillan pelo **0808 808 00 00** para obter informações sobre qualquer problema. Podemos dizer-lhe quem deve contactar.

Também pode contactar a sua equipa hospitalar, médico de clínica geral ou conselho local, para obter aconselhamento.

Se possível, peça apoio aos seus familiares e amigos. Muitas pessoas têm dificuldade em pedir e em aceitar ajuda. Normalmente, os familiares e amigos querem ajudar, mas podem não saber como. Ser honesto sobre o que precisa é a melhor forma de obter o apoio certo. As pessoas podem ajudá-lo:

- cozinhando refeições
- fazendo as limpezas da casa
- levando-o às consultas no hospital
- falando consigo acerca dos seus sentimentos.

Pode obter aconselhamento e apoio confidencial junto de diferentes pessoas e organizações, como:

- Macmillan Cancer Support (página 10)
- o seu centro local de apoio ao cancro (normalmente, no hospital)
- o seu hospital
- o seu local de trabalho
- Citizens Advice (Aconselhamento aos Cidadãos).

Algumas pessoas também acham útil envolverem-se na comunidade local. Poderá voluntariar-se ou apoiar outros que estejam a atravessar a mesma situação.

Aprender acerca da autoajuda

Poderá nunca antes ter ouvido falar de autogestão. Poderá não se sentir muito confiante a gerir os seus cuidados de saúde e precisar de algum apoio e ajuda.

O seu médico ou enfermeiro podem ajudá-lo com a autogestão. Alguns hospitais têm dias informativos ou clínicas para ajudar as pessoas a recuperarem após o cancro. Podem mostrar-lhe formas de gerir melhor a sua saúde. Algumas organizações e grupos de apoio aos doentes com cancro também organizam cursos de formação grátis.

A Macmillan oferece diversos cursos e oficinas para o ajudar na sua recuperação. O curso HOPE - Helping to Overcome Problems Effectively (Ajudar a superar problemas eficazmente) é um pequeno curso gratuito que se centra nas formas de gerir o impacto do cancro na sua vida. Fale com o seu enfermeiro acerca dos cursos disponíveis na sua área

Organizações úteis

Citizens Advice (Aconselhamento aos Cidadãos)

Fornece aconselhamento sobre questões financeiras, legais, de habitação e de emprego. Procure o contacto do seu representante local na lista telefónica ou num dos seguintes websites:

Inglaterra e Gales

www.citizensadvice.org.uk

Escócia

www.cas.org.uk

Irlanda do Norte

www.citizensadvice.co.uk

Também pode encontrar aconselhamento online em vários idiomas em **adviceguide.org.uk**

Self Management UK

Tel.: 03333 445 840

E-mail: hello@selfmanagementuk.org

www.selfmanagementuk.org

Oferece diversos cursos de autogestão para pessoas com problemas de saúde prolongados

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, 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 aberta de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h.
- **Sítio Web da Macmillan (macmillan.org.uk).** O nosso sítio Web contém muitas informações em inglês sobre cancro e a vida com cancro. Existem mais informações noutros idiomas, em macmillan.org.uk/Translations.
- **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 por telefone. 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.

Mais informações em português

Temos informações em português sobre estes temas:

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

Para consultar estas informações, visite macmillan.org.uk/translations

Fale conosco em português

Pode contactar a Macmillan gratuitamente através do **0808 808 00 00** e conversar conosco no seu idioma, através de um intérprete. Pode conversar conosco sobre as suas preocupações e questões médicas. Basta dizer em inglês o idioma que pretende utilizar.

Estamos abertos de segunda a sexta-feira, das 9h às 20h.

Referências e agradecimentos

Todas estas informações foram redigidas, revistas e editadas pela equipa de Desenvolvimento de Informação do Cancro da Macmillan Cancer Support.

Este conteúdo foi revisto pelos especialistas relevantes. Foi aprovado pelo nosso Editor Chefe de Medicina, Dr. Tim Iveson, Médico Oncologista Consultor da Macmillan.

Agradecimentos: Louise Smith, Líder de Sobrevivência da Macmillan para East Suffolk e West Suffolk, e Debbie Provan, Líder AHP Nacional da Macmillan para Reabilitação do Cancro. Agradecemos também a todas as pessoas afetadas por cancro que reviram esta edição.

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**

MAC14365_Portuguese



Última revisão: setembro de 2017

Próxima revisão prevista para: 2020

Fazemos 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 2017. Instituição de solidariedade social registada em Inglaterra e no País de Gales (261017), Escócia (SC039907) e na Ilha de Man (604). Sede social: 89 Albert Embankment, Londres SE1 7UQ.

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:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <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.