

WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

What you can do to help yourself:
Romanian

Lucruri pe care le puteți face pentru a vă veni în ajutor

Acestea sunt informații despre lucrurile pe care le puteți face pentru a vă veni în ajutor atunci când aveți cancer. Faptul de a face ceva pentru dvs. înșivă și de a vă implicați în îngrijirea proprie se numește autoajutorare.

Dacă aveți întrebări, puteți solicita ajutorul medicului sau asistentei din spital. De asemenea, puteți întreba medicul (de familie) sau asistenta de la cabinetul medical al acestuia. Poate exista și un centru local de informare despre cancer, de unde puteți obține informații și sprijin.

Dacă aveți întrebări sau doriți să discutați cu cineva, puteți apela linia de asistență oncologică Macmillan Cancer Support, la numărul de telefon **0808 808 00 00**, de luni până vineri, între orele 9.00 și 20.00. Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Este suficient să ne spuneți, în limba engleză, ce limbă doriți să vorbiți.

Dispunem de informații suplimentare în română despre diversele tipuri de cancer, tratamente și despre traiul cu cancer.

Vizitați macmillan.org.uk/translations sau apelați-ne la numărul de telefon **0808 808 00 00**.

În această broșură:

- Ce este autoajutorarea?
- Cum îmi poate fi de folos autoajutorarea?
- Autoajutorarea înainte de tratament
- Autoajutorarea în timpul tratamentului
- Autoajutorarea după tratament
- Obținerea de asistență și sprijin
- Organizații utile
- Modul în care vă poate ajuta Macmillan
- Mai multe informații în română

Ce este autoajutorarea?

Autoajutorarea înseamnă a te implica în îngrijirea sănătății proprii. Acest lucru este important, atunci când suferiți de o boală precum cancerul, care vă poate afecta viața timp de mulți ani. Autoajutorarea vă poate ajuta să aflați de ce sprijin puteți beneficia, când vă aflați acasă. Vă poate îmbunătăți calitatea vieții și ajuta să vă simțiți mai în control.

Autoajutorarea înseamnă:

- să înțelegeți ce este cel mai important pentru dvs.
- să știți ce puteți face în privința aceasta
- să identificați alte surse de ajutor disponibile și modul în care le puteți accesa.

Echipa care se ocupă de îngrijirea dvs. este formată din medici, asistente și restul personalului sanitar. Aceștia au experiență în susținerea pacienților cu cancer. Dacă le comunicați problemele dvs., vă pot da cele mai bune sfaturi. Este important să le spuneți dacă situația dvs. se îmbunătățește sau nu.

Autoajutorarea vă ajută să colaborați cu echipa medicală. Împreună puteți stabili de ce aveți nevoie și ce vă poate ajuta. Aceasta vă va ajuta să vă gestionați sănătatea. Puteți întreba medicul sau asistenta despre autoajutorare, dacă aceștia nu v-au vorbit despre ea.

Aceste persoane care vă îngrijesc știu că grijile, sentimentele și dorințele dvs. se pot schimba, în timp. Ceea ce era important pentru dvs. la început poate să difere de ceea ce este important ulterior. De asemenea, se pot schimba și unele dintre simptomele și efectele secundare pe care le manifestați. Persoane diferite pot avea nevoie de sprijin diferit. Spuneți-le persoanelor care vă îngrijesc ce este cel mai important pentru dvs., astfel încât să obțineți sprijinul de care aveți nevoie.

Sperăm că aceste informații vă vor permite să vă faceți o idee despre diversele moduri în care vă poate fi utilă autoajutorarea.

Cum îmi poate fi de folos autoajutorarea?

Autoajutorarea vă poate fi utilă atunci când sunteți anunțat(ă) că aveți cancer, în timpul tratamentului și după finalizarea acestuia.

Implicarea în îngrijirea proprie vă poate ajuta:

- să înțelegeți boala dvs. și cum vă poate afecta viața
- să faceți schimbări utile în viața dvs.
- să știți când aveți nevoie de ajutor și de unde îl puteți obține
- să simțiți că aveți mai mult control asupra vieții dvs.

Autoajutorarea înainte de tratament

Când sunteți anunțat(ă) că aveți cancer, primiți informații despre acesta și despre diversele opțiuni de tratament. Acestea vă pot ajuta:

- să înțelegeți ce se întâmplă
- să luați decizii
- să planificați și să stabiliți țeluri pentru viitor.

Înțelegerea a ceea ce se întâmplă

Echipa dvs. de îngrijire vă va da explicații despre cancer și ce presupune acesta. Vă va explica felul în care vă poate afecta. De asemenea, vă va explica tratamentul de care puteți beneficia. S-ar putea să faceți cunoștință cu cineva numit asistent dedicat. Acesta este persoana pe care o contactați la spital, dacă este necesar. Asistentul dedicat este, în general, o asistentă specializată.

Puneți oricâte întrebări sunt necesare pentru a vă ajuta să înțelegeți. Puteți să vă notați informațiile sau puteți ruga pe cineva să facă aceasta în locul dvs., pentru a vi le aminti ulterior. Echipa dvs. medicală vă poate oferi unele informații scrise. Dacă nu, le puteți cere.

Multe organizații caritabile au linii de asistență telefonică și site-uri web cu informații. Poate exista o organizație caritabilă pentru tipul dvs. de cancer. Pe Internet există o mulțime de informații disponibile. Căutați site-uri web care dau informații de calitate bună. Puteți căuta informațiile care includ emblema Information Standard (Standard de informații), cum este cea de mai jos și cea de la pagina 12 a acestei broșuri.

Emblema Information Standard



Luarea deciziilor

Prin implicarea în deciziile privind îngrijirea dvs., puteți obține un oarecare control. Echipa dvs. medicală vă va explica opțiunile privind tratamentul. Pot exista mai multe tratamente posibile, așa că s-ar putea să vi se ceară să alegeți dintre ele. Aceștia vă vor asista în luarea tuturor deciziilor. Împreună, puteți planifica îngrijirea și tratamentul adecvate pentru dvs. Cunoașterea informațiilor vă va ajuta să luați aceste decizii.

Planificarea și stabilirea țelurilor

Unele persoane consideră că le este util să se gândească la ceea ce doresc să realizeze (țeluri). Țelurile pot fi mici și ușor de realizat sau pot fi lucruri mari pe care doriți să le realizați. Gândiți-vă la ceva ce doriți să schimbați, atunci când începeți tratamentul.

Ați putea dori:

- să țineți un regim mai sănătos și să mâncați mai multe fructe și legume proaspete
- să găsiți pe cineva care să vă ajute acasă în timpul tratamentului
- să reduceți fumatul sau să renunțați la acesta.

Stabiliți țeluri care credeți că pot fi atinse, nu lucruri care sunt prea dificile.

Odată ce v-ați decis asupra unui țel, puteți planifica și cum să-l atingeți.

Întrebați-vă:

- ce doriți să faceți
- când aveți de gând să faceți acest lucru
- ce veți obține în urma atingerii țelului.

După ce atingeți țelurile mai modeste, puteți stabili unele mai dificile. Poate exista ceva ce credeți că va fi dificil de realizat, dar doriți să faceți. Puteți cere sprijin din partea medicului, asistentei, familiei sau prietenilor.

Nu toate planurile se desfășoară fără piedici. Este bine să vă gândiți la ceea ce veți face și la felul cum veți face față, dacă lucrurile nu decurg bine.

Dacă descoperiți că este greu să vă atingeți țelurile, le puteți schimba sau vă puteți gândi din nou la modul în care le veți atinge.

Puteți stabili țeluri pentru consultațiile pe care le aveți cu echipa medicală. Înainte de consultație, gândiți-vă la ce anume doriți să discutați în cadrul acesteia. De ex.:

- să obțineți sfaturi practice privind modul în care puteți face față unui anumit efect secundar
- să aflați care sunt opțiunile de sprijin financiar disponibile.

Aceasta vă poate ajuta să profitați la maxim de pe urma consultației. Notele scrise înainte de consultație vă pot ajuta să vă amintiți ce doriți să întrebați.

Autoajutorarea în timpul tratamentului

Există multe modalități prin care vă puteți implica în tratamentul propriu.

- Mergând la consultații și luând medicamentele.
- Fiind conștient(ă) de posibilele efecte secundare ale tratamentului și informând echipa medicală dacă vă confrunțați cu vreunul.
- Identificând toate problemele sau grijile despre care doriți să discutați cu medicul sau asistenta.
- Urmând recomandările echipei medicale.

Mergând la consultații și luând medicamentele

De regulă, echipa medicală vă înmânează un plan care prevede când veți efectua tratamentul. Este important să nu lipsiți de la aceste consultații. Tratamentul este planificat astfel încât să fie cât mai eficient posibil.

Dacă vă este greu să ajungeți la consultații, informați medicul sau asistenta. Există lucruri pe care le pot face pentru a vă ajuta.

Întotdeauna luați medicamentele recomandate exact așa cum vi s-a spus. Astfel, acestea pot acționa cel mai eficient. Dacă nu înțelegeți ceva privind tratamentul sau momentul luării medicamentelor, informați medicul sau asistenta. Este foarte important să luați corect medicamentele.

Unele persoane pot efectua acasă o parte din tratament, de ex. tabletele de chimioterapie. Dacă luați tablete acasă și începeți să vă simțiți rău, contactați spitalul pentru a primi sfaturi. Este important să verificați dacă trebuie să continuați să le luați, deși vă simțiți rău.

Efectele secundare ale tratamentului

Tratamentul poate crea efecte secundare. Efectele secundare sunt efectele nedorite ale tratamentului împotriva cancerului, cum ar fi senzația de greutate sau de oboseală. Este important să le spuneți medicilor și asistentelor ce efecte secundare manifestați. Contactați spitalul pentru a obține sfaturi în cazul în care manifestați vreun efect secundar.

Ar putea fi util să faceți o listă cu efectele secundare pe care le manifestați. Puteți să vă notați când au loc și cum vă afectează. Notițele vă vor fi utile la consultații, amintindu-vă ce trebuie să spuneți.

Medicii și asistentele vă pot da sfaturi privind cele mai bune moduri de a gestiona efectele secundare. Adeseori, puteți lua medicamente care să vă ajute. Trebuie să luați medicamentele exact așa cum vi se spune.

Deținem informații, în limba română, despre efectele secundare obișnuite ale tratamentului împotriva cancerului.

Înainte de a încerca o nouă modalitate de a gestiona un efect secundar, consultați medicul sau asistenta.

Respectarea recomandărilor

Echipa dvs. medicală vă va face recomandări, în timpul tratamentului.

De ex., vă pot spune:

- să evitați anumite alimente, care afectează tratamentul
- cum să faceți față efectelor secundare
- să vă lăsați de fumat
- să faceți anumite exerciții fizice după operație.

Când echipa dvs. medicală vă dă un sfat, trebuie să vă explice cum vă va ajuta acesta. Dacă nu sunteți sigur(ă) de ce v-au recomandat ceva, rugați-i să vă explice.

Recomandările echipei medicale se bazează pe experiența lor în îngrijirea persoanelor care au cancer. Aceasta înseamnă că nu vă vor sugera lucruri care probabil că nu vă vor ajuta. Dar este la latitudinea dvs. să le urmați recomandările. Dacă vi se pare greu sau aveți nevoie de ajutor, stați de vorbă cu persoana care v-a dat sfatul respectiv. Puteți colabora pentru a găsi și alte soluții.

Autoajutorarea după tratament

Acomodarea cu viața de după tratament este uneori dificilă. Probabil că veți fi fericit(ă) că s-a terminat tratamentul. Uneori, persoanele au un sentiment de nesiguranță privind viitorul. La început, unor persoane li se pare că, deoarece se duc mai rar la spital, au parte de mai puțin sprijin. Dar poate fi util să cunoașteți modalitățile de sprijin disponibile.

Implicarea în îngrijirea proprie vă poate face să vă simțiți mai în control. Vă poate ajuta:

- să vă adaptați la viața de după tratament
- să efectuați schimbări pozitive, pentru a vă îmbunătăți sănătatea
- să gestionați efectele secundare ale tratamentului
- să cunoașteți simptomele unor efecte întârziate ale tratamentului
- să recunoașteți posibilele semne de revenire a cancerului.

Adaptarea la viața de după tratament

Când ajungeți la sfârșitul tratamentului, asistenta sau medicul vă va întreba cum vă simțiți. Vă vor explica cum vă veți simți, probabil, în următoarele câteva luni. Și vă vor vorbi despre eventualele efecte secundare care vă pot afecta. Nu uitați să menționați ceea ce vă îngrijorează, ca să aflați ce puteți face în privința acestora când sunteți acasă.

Vi se poate înmâna un rezumat al tratamentului. Aici este explicat tratamentul de care ați beneficiat și la ce trebuie să vă așteptați acum. Sunt explicate simptomele pe care trebuie să le aveți în vedere și pe cine să contactați, dacă aveți vreo problemă. Rezumatul cuprinde toate testele care ar putea fi necesare în viitor și datele consultațiilor de control.

Este important să știți pe cine să contactați, dacă aveți vreo problemă de sănătate. Echipa dvs. medicală trebuie să vă spună cine va fi principala persoană de contact și cum să o contactați. Adeseori, aceasta este numită asistentul dvs. dedicat. De obicei, acesta este asistenta dvs. de la spital.

V-ar putea fi util să obțineți sprijin emoțional, care să vă ajute să vă adaptați la viața de după cancer. Întrebați asistenta dacă există cineva cu care să puteți sta de vorbă, de ex. un consilier.

Efectele secundare persistente

Majoritatea efectelor secundare se ameliorează după finalizarea tratamentului. Unele efecte secundare pot dura mai mult. Uneori, acestea devin permanente sau durează mult timp.

Trebuie să fiți informat(ă) cu privire la toate efectele secundare care pot dura un timp mai îndelungat. Întotdeauna anunțați medicul sau asistenta care vă tratează cancerul, dacă apare un efect secundar nou. Sau dacă cele deja existente nu se ameliorează. De ex., oboseala, problemele legate de mâncare, problemele sexuale, cele urinare și intestinale sau durerea.

Deși vă va fi greu să vorbiți despre unele dintre acestea, puteți conlucra cu medicul sau asistenta pentru a găsi cea mai bună modalitate de a gestiona efectele secundare. Medicul vă poate trimite la alți specialiști care să vă ajute, dacă este necesar.

Aici sunt incluși alți medici și asistente, specializați în anumite probleme sau zone ale corpului. Un nutriționist vă poate ajuta cu problemele de greutate. Un fizioterapeut vă poate ajuta cu privire la dificultățile de mișcare sau la durerea dintr-o anumită parte a corpului. Există multe alte tipuri de ajutor. Medicul va ști de cine aveți nevoie, în funcție de problema respectivă.

Deținem mai multe informații, în limba română, despre gestionarea efectelor secundare.

Schimbări ale stilului de viață

Un stil de viață sănătos vă poate ajuta să vă reveniți mai repede și să vă simțiți mai bine.

Puteți:

- să vă lăsați de fumat
- să fiți mai activ(ă) din punct de vedere fizic
- să țineți un regim sănătos și să vă mențineți greutatea indicată
- să consumați mai puțin alcool
- să aflați cum să reduceți stresul, să dormiți mai bine și să vă relaxați mai mult.

Vă putem da informații suplimentare cu privire la aceste lucruri. Sunați-ne la **0808 808 00 00** și spuneți-ne, în limba engleză, în ce limbă doriți să vorbiți.

De asemenea, puteți obține informații de la medicul dvs. (de familie), echipa din spital, farmacie, centrul comunitar sau cel de petrecere a timpului liber.

Grijile privind viitorul

Este posibil să vă temeți de o revenire a cancerului. Sau vă pot îngrijora efectele secundare cauzate de tratament. Discutați cu echipa dvs. medicală despre preocupările dvs. Ei vă pot spune ce semne să urmăriți și ce anume puteți face. Acest lucru vă poate ajuta să simțiți că aveți mai mult control asupra situației. De asemenea, vă pot sugera modalități de a face față îngrijorării.

Obținerea de asistență și sprijin

Cancerul poate afecta și alte aspecte ale vieții dvs., cum ar fi munca, relațiile și finanțele.

Există mult sprijin disponibil, în funcție de problemă. Puteți suna la Macmillan, la numărul **0808 808 00 00** pentru informații privind oricare dintre aceste aspecte. Vă putem spune pe cine altcineva să mai contactați.

De asemenea, puteți contacta echipa din spital, medicul (de familie) sau consiliul local pentru sfaturi suplimentare.

Dacă puteți, cereți sprijinul familiei și al prietenilor. Multor persoane le este dificil să ceară și să accepte ajutor. Dar, de regulă, familia și prietenii doresc să vă ajute, însă s-ar putea să nu știe cum. Cea mai bună modalitate de a obține sprijinul adecvat este să spuneți deschis ce vă trebuie. Persoanele din jurul dvs. vă pot ajuta:

- pregătind mâncare
- făcând curat în casa dvs.
- ducându-vă la consultațiile de la spital
- stând de vorbă cu dvs. despre sentimentele pe care le aveți.

Puteți obține sfaturi confidențiale și sprijin de la multe persoane și organizații, printre care:

- Macmillan Cancer Support (pagina 9-10)
- centrul local de sprijinire a persoanelor cu cancer (aflat adeseori în spital)
- spitalul
- locul de muncă
- Citizens Advice.

De asemenea, unor persoane le este util să se implice în comunitatea locală. Puteți deveni voluntar sau puteți să-i sprijiniți pe alții care trec printr-o situație similară.

Informații cu privire la autoajutorare

Poate că aceasta este prima dată când vi se spune despre autoajutorare. Este posibil să nu vă simțiți capabil(ă) să vă gestionați îngrijirea medicală și să aveți nevoie de sprijin și asistență.

Medicul sau asistenta vă pot ajuta în ceea ce privește autoajutorarea. Unele spitale au zile educative sau clinici care ajută persoanele să se refacă după cancer. Acestea vă pot arăta cum să vă gestionați mai bine sănătatea. Unele organizații caritabile și grupuri de sprijin pentru persoanele cu cancer pot ține cursuri de instruire gratuite.

Macmillan oferă o gamă de cursuri și seminarii, pentru a vă ajuta în procesul de refacere. HOPE (Helping to Overcome Problems Effectively - Ajutor pentru depășirea eficientă a problemelor) este un curs gratuit scurt, care prezintă modalitățile de gestionare a impactului cancerului asupra vieții dvs. Întrebați asistenta despre cursurile disponibile în zona dvs.

Organizații utile

Citizens Advice

Asigură consultații privind probleme financiare, juridice, de locuință și angajare. Puteți afla detalii despre biroul local în cartea de telefon sau de pe unul din următoarele site-uri web:

Anglia și Țara Galilor

www.citizensadvice.org.uk

Scoția

www.cas.org.uk

Irlanda de Nord

www.citizensadvice.co.uk

De asemenea, puteți găsi consultanță online în mai multe limbi, la adviceguide.org.uk

Self Management UK

Tel. 03333 445 840

E-mail hello@selfmanagementuk.org

www.selfmanagementuk.org

Asigură o gamă de cursuri despre autoajutorare, pentru persoanele cu boli cronice

Modul în care vă poate ajuta Macmillan

Macmillan vă este alături pentru a vă ajuta pe dvs. și familia dvs. Puteți beneficia de sprijin din partea:

- **Liniei de sprijin Macmillan (0808 808 00 00).** Dispunem de traducători, deci ne puteți vorbi în limba dvs. Este suficient să ne spuneți, în limba engleză, ce limbă doriți să vorbiți. Vă putem răspunde la întrebări de ordin medical, furniza informații despre asistența financiară sau discuta despre sentimentele dvs. Linia telefonică funcționează de luni până vineri, între orele 9.00 și 20.00.
- **Site-ul web Macmillan (macmillan.org.uk).** Site-ul nostru conține numeroase informații în limba engleză despre cancer și viața bolnavilor de cancer. Informații suplimentare în alte limbi sunt disponibile pe macmillan.org.uk/translations.
- **Centrele de informare.** La un centru de informare, puteți vorbi cu un specialist în asistarea bolnavilor de cancer și obține informații scrise. Găsiți centrul de informare cel mai apropiat pe macmillan.org.uk/informationcentres sau telefonați-ne. Este posibil ca spitalul dvs. să dispună de un centru.
- **Grupuri de sprijin locale** – Găsiți un grup aproape de dvs. pe macmillan.org.uk/supportgroups sau telefonați-ne.
- **Comunitatea online Macmillan** – Puteți discuta cu persoane aflate în situații similare la macmillan.org.uk/community.

Mai multe informații în română

Dispunem de informații în limba română despre aceste subiecte:

Tipuri de cancer	Cum să faceți față cancerului
<ul style="list-style-type: none">• Cancerul mamar• Cancerul de colon• Cancerul pulmonar• Cancerul de prostată	<ul style="list-style-type: none">• Dacă sunteți diagnosticat(ă) cu cancer – un ghid rapid• Sprijin financiar – ajutoare• Problemele de alimentație și cancerul• Sfârșitul vieții• Alimentația sănătoasă• Oboseala (epuizarea) și cancerul• Efectele secundare ale tratamentului împotriva cancerului• Lucruri pe care le puteți face pentru a vă veni în ajutor
Tratamente <ul style="list-style-type: none">• Chimioterapia• Radioterapia• Chirurgia	

Pentru a vedea aceste informații, accesați macmillan.org.uk/translations

Vorbiți-ne în română

Puteți apela Macmillan gratuit la numărul de telefon **0808 808 00 00** și ne puteți vorbi în limba dvs. cu ajutorul unui translator. Ne puteți vorbi despre preocupările dvs. și eventual adresa întrebări de ordin medical. Este suficient să ne spuneți, în limba engleză, ce limbă doriți să vorbiți.

Suntem disponibili de luni până vineri, între orele 9.00 și 20.00.

Bibliografie și mulțumiri

Toate aceste informații au fost scrise, verificate și editate de către Echipa de dezvoltare a Informațiilor despre Cancer din cadrul Macmillan Cancer Support.

Acest conținut a fost revizuit de experți de marcă. A fost aprobat de către editorul nostru medical (Chief Medical Editor), Dr. Tim Iveson, oncolog (Consultant Clinical Oncologist) la Macmillan.

Mulțumiri pentru: Louise Smith, Macmillan Survivorship Lead for East and West Suffolk și Debbie Provan, National Macmillan AHP Lead for Cancer Rehabilitation. Le mulțumim, de asemenea, persoanelor afectate de cancer care au revizuit această ediție.

Toate informațiile pe care le deținem sunt bazate pe cele mai bune dovezi disponibile. Pentru mai multe informații despre sursele pe care le utilizăm, vă rugăm să ne contactați la adresa **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC14365_Romanian



Conținut revizuit: septembrie 2017

Următoarea revizie planificată: 2020

Facem tot posibilul să ne asigurăm că informațiile pe care vi le oferim sunt exacte, însă acestea nu pot reflecta întotdeauna starea curentă a cercetării medicale, care evoluează constant. Dacă vă faceți griji în privința sănătății dvs., trebuie să consultați medicul. Macmillan nu își asumă responsabilitatea pentru nicio pierdere sau daună care rezultă din inexactitatea acestor informații sau a informațiilor provenind de la un terț precum cele de pe site-urile web către care facem trimitere.

© Macmillan Cancer Support 2017. Organizație caritabilă înregistrată în Anglia și Țara Galilor (261017), Scoția (SC039907) și Insula Man (604). Sediul social 89 Albert Embankment, Londra 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.