

WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

What you can do to help yourself:
Russian

Как вы можете помочь себе

Этот информационный бюллетень рассказывает о том, чем вы можете помочь себе, если у вас обнаружен рак. Самостоятельные действия пациента и его активное участие в процедурах ухода называются самопомощью.

Для получения дополнительной информации вы можете обратиться к врачу или медсестре. Вы также можете поговорить с врачом общей практики или с его медсестрой. Кроме того, недалеко от вашего места жительства может работать центр информации об онкологических заболеваниях, в котором можно получить необходимые сведения и поддержку.

Если у вас возникнут вопросы или вы захотите с кем-нибудь поговорить, можете звонить в Службу поддержки Макмиллан для пациентов с онкологическими заболеваниями (Macmillan Cancer Support) по номеру **0808 808 00 00** с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00. У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить.

У нас есть более подробная информация на русском языке о различных типах рака, способах лечения и жизни с этим диагнозом.

Для ее получения посетите веб-сайт macmillan.org.uk/translations или позвоните по номеру **0808 808 00 00**.

В этом бюллетене мы рассмотрим следующие вопросы:

- Что такое самопомощь?
- Для чего нужна самопомощь?
- Самопомощь до начала лечения
- Самопомощь в процессе лечения
- Самопомощь после лечения
- Получение помощи и поддержки
- Полезные организации
- Как может помочь служба Макмиллан (Macmillan)
- Дополнительная информация на русском языке

Что такое самопомощь?

Самопомощь означает ваше активное участие в поддержании своего здоровья. Это важно при таком заболевании, как рак, которое способно на протяжении многих лет отражаться на вашей жизни. Благодаря самопомощи вы можете узнать, какую помощь можно получить на дому. Это повысит качество вашей жизни и позволит ощутить более полный контроль над ситуацией.

Самопомощь — значит:

- понимать, что для вас наиболее важно;
- знать, что вы можете сделать;
- узнавать, где и какую еще помощь можно получить.

В вашу медицинскую группу будут входить врачи, медсестры и другие медицинские специалисты. Они обладают опытом в поддержке онкологических пациентов. Рассказав им о своих проблемах и переживаниях, вы получите компетентную консультацию. Важно сообщать им о любом улучшении или ухудшении вашего состояния.

Благодаря самопомощи работа с вашей медицинской группой будет более эффективной. Вместе вы сможете определять актуальные потребности и возможные способы помочь вам. Это необходимо для поддержания вашего здоровья. Если вам еще не рассказывали о самопомощи, можете спросить об этом своего врача или медсестру.

Люди, обеспечивающие уход за вами, понимают, что ваши тревоги, ощущения и пожелания со временем могут изменяться. То, что было для вас важно в начале лечения, может отличаться от того, что вас волнует в настоящий момент. Также могут измениться некоторые проявляющиеся у вас симптомы и побочные эффекты. Разным пациентам может требоваться разная помощь.

Рассказывайте ухаживающим за вами людям о том, что для вас важно, чтобы они могли оказать вам необходимую поддержку.

Надеемся, что эта информация позволит вам лучше понять то, каким образом самопомощь может быть вам полезна.

Для чего нужна самопомощь?

Самопомощь может поддержать вас в момент, когда вы узнали о своем заболевании, а также во время лечения и после его завершения.

Участвуя в этих процессах, вы сможете:

- понять свое состояние и его возможное влияние на вашу жизнь;
- внести правильные изменения в свою жизнь;
- узнать, когда нужна помощь и к кому за ней обращаться;
- лучше контролировать свою жизнь.

Самопомощь до начала лечения

Когда вам впервые сообщат о том, что у вас рак, вам предоставят информацию об этом заболевании и расскажут о различных способах лечения. Это поможет вам:

- понимать, что происходит;
- принимать решения;
- строить планы и ставить цели на будущее.

Понимание происходящего

Медицинская группа расскажет вам про рак и его особенности. Вы узнаете, как болезнь может повлиять на вас. Вам также расскажут о возможных способах лечения. Вам могут назначить куратора. Это человек, к которому при необходимости можно обратиться в больнице. Куратором зачастую назначают профильную медсестру.

Не стесняйтесь задавать интересующие вас вопросы. Вы или другой человек вместо вас можете записывать предоставляемую информацию, чтобы в дальнейшем лучше вспомнить то, о чем вам рассказывали. Медицинская группа может предоставить вам информацию в письменном виде. Вы можете сами попросить ее об этом.

У многих благотворительных организаций есть информационные веб-сайты и работают «горячие линии». Для пациентов с вашим видом рака может существовать благотворительная организация. В Интернете также можно найти много информации, но следует пользоваться только надежными веб-сайтами. Информация должна быть отмечена логотипом Information Standard, который представлен ниже и на странице 11 данного информационного бюллетеня.

Логотип Information Standard



Принятие решений

Участие в решениях, касающихся вашего лечения, может помочь лучше контролировать ситуацию. Медицинская группа обсудит с вами возможные способы лечения. Если существует несколько вариантов лечения, вас могут попросить выбрать один из них. Вам будут оказывать поддержку в принятии любых решений. Вместе вы сможете разработать оптимальный план лечения и ухода. Владея информацией, вам будет проще принимать такие решения.

Определение планов и целей

Некоторым людям помогают мысли о том, каких целей они хотят достичь. Цели могут быть как незначительными и простыми для достижения, так и масштабными. В самом начале лечения решите, что вы хотели бы изменить.

Возможно, вы захотите:

- сделать свой рацион более полезным для здоровья и употреблять больше свежих овощей и фруктов;
- найти помощника по дому на время лечения;
- курить меньше или отказаться от курения.

Ставьте перед собой достижимые и не слишком сложные цели.

Поставив цель, начинайте думать о том, как ее достичь.

Спросите себя:

- что вы хотите сделать;
- когда вы собираетесь это сделать;
- как вы вознаградите себя за достижение этой цели.

После небольших достижений можно поставить более сложные цели. Это может быть что-то труднодостижимое, но важное для вас. Вы можете обратиться за поддержкой к своему врачу, медсестре, членам семьи или друзьям.

Не все планы легко осуществить. Полезно будет подумать о том, что вы будете делать и как справляться в случае неудачи.

Если какие-то цели окажутся слишком сложными, можно их изменить или еще раз обдумать способы их достижения.

Можно ставить цели на встречи с вашей медицинской группой. До начала встречи подумайте, о чем вы хотели бы поговорить. Например:

- получить практические подсказки о том, как справляться с побочным эффектом;
- узнать о доступных видах финансовой поддержки.

Благодаря этому встреча будет максимально эффективной. Чтобы не забыть о том, что вы хотите узнать, можно делать заметки до начала встречи.

Самопомощь в процессе лечения

Вы можете активно участвовать в своем лечении, например:

- являться на прием и принимать лекарства;
- узнать о возможных побочных эффектах лечения и сообщать медицинской группе в случае их проявления у вас;
- определить, о каких вопросах или тревогах вы хотели бы поговорить со своим врачом или медсестрой;
- выполнять рекомендации своей медицинской группы.

Посещение врача и прием лекарств

Медицинская группа, как правило, предоставляет график лечения. Важно всегда являться на прием, поскольку график разрабатывается таким образом, чтобы лечение было максимально эффективным.

Если вам сложно являться на приемы, сообщите об этом врачу или медсестре. Они предпримут меры, способные помочь вам.

Всегда принимайте назначаемые лекарства и соблюдайте рекомендации врача. Это обеспечит их максимальную эффективность. Если вам что-то непонятно в назначенном лечении или в том, как принимать лекарства, сообщите об этом врачу или медсестре. Важно принимать лекарства правильно.

Некоторым пациентам лекарства выдаются на дом, как в случае с препаратами для химиотерапии. Если вы принимаете таблетки дома и ваше самочувствие ухудшается, обратитесь в больницу за консультацией. Важно проверить, следует ли вам продолжать прием препаратов, несмотря на свое состояние.

Побочные эффекты лечения

Лечение может повлечь за собой побочные эффекты. Побочные эффекты — это нежелательные последствия лечения рака, такие как тошнота или усталость. Важно рассказывать о них врачам и медсестрам. При возникновении побочных эффектов обратитесь в больницу.

Полезно будет составить список всех проявляющихся у вас побочных эффектов. Записывайте то, когда они возникают и как влияют на вас. Это поможет вам предоставить врачу всю необходимую информацию во время приема.

Врачи и медсестры посоветуют вам, как справляться с побочными эффектами. Часто в таких случаях помогают медицинские препараты. Важно принимать такие препараты в точном соответствии с рекомендациями врача.

У нас есть информация на русском языке о наиболее распространенных побочных эффектах лечения рака.

Прежде чем пытаться справиться с побочным эффектом каким-либо новым способом, обсудите его с врачом или медсестрой.

Выполнение рекомендаций

Во время лечения вы будете получать рекомендации от своей медицинской группы.

Например, вам могут посоветовать:

- отказаться от определенной пищи, способной отразиться на действии медикаментов;
- способ справиться с побочными эффектами;
- бросить курить;
- выполнять определенные упражнения после хирургической операции.

Давая советы, медицинская группа должна рассказать о том, как это вам поможет. Если вы не поняли, для чего вам выполнять те или иные рекомендации, попросите объяснить это еще раз.

Медицинская группа дает советы на основании собственного опыта в уходе за онкологическими пациентами. Это значит, что она не предлагает того, что не принесет результата. Но вы сами решаете, следовать ли ее советам. Если вам сложно выполнить рекомендацию или вам в этой связи требуется помощь, обратитесь к тому, кто вам эту рекомендацию дал. Вместе вы найдете альтернативное решение.

Самопомощь после лечения

После лечения бывает сложно вернуться к прежней жизни. Вы будете рады окончанию лечения, но также можете почувствовать неуверенность в своем будущем. Поначалу может показаться, что вы больше не получаете прежней поддержки, поскольку реже посещаете больницу. Полезно будет знать, какую поддержку вы можете получить.

Активный уход за своим здоровьем способен дать вам ощущение большего контроля над ситуацией. Это поможет:

- приспособиться к жизни после лечения;
- что-то изменить, чтобы улучшить свое здоровье;
- справляться с побочными эффектами лечения;
- узнать о симптомах отдаленных последствий лечения;
- узнать о возможных признаках рецидива болезни.

Приспосабливаемся к жизни после лечения

К концу лечения врач или медсестра поинтересуются вашим самочувствием. Они расскажут о возможных ощущениях, которые могут возникнуть в течение следующих нескольких месяцев, а также о возможных побочных эффектах. Обязательно сообщайте обо всех своих тревогах, чтобы понять, как справляться с ними, находясь у себя дома.

Вам могут предоставить краткое описание вашего лечения. В нем будет поясняться полученное лечение и возможные изменения в вашей жизни. Вы узнаете, на какие симптомы следует обращать внимание и с кем можно связаться при возникновении каких-либо проблем. В краткое описание также будет включена информация о том, какие обследования могут потребоваться в будущем, указаны даты контрольных приемов у врача.

Важно знать, к кому можно обратиться, если вы обеспокоены своим здоровьем. Медицинская группа должна сообщить данные вашего основного контактного лица и способы связи с ним. Такого специалиста также называют куратором. Часто куратором назначают медсестру.

Моральная поддержка со стороны других людей также помогает в адаптации после болезни. Спросите у своей медсестры, можно ли вам с кем-то поговорить на эту тему, например, с психологом.

Текущие побочные эффекты

К концу лечения большинство побочных эффектов исчезает, но некоторые из них проявляются дольше. Иногда они бывают постоянными или отдаленными.

Вам должны будут рассказать о возможных отдаленных побочных эффектах. Обязательно сообщайте врачу или медсестре обо всех новых или не исчезающих побочных эффектах. К ним можно отнести усталость, проблемы с приемом пищи, проблемы в сексуальной жизни, проблемы с мочевым пузырем и кишечником или боль.

Несмотря на то, что о некоторых проблемах бывает сложно рассказывать, вы вместе со своим врачом или медсестрой сможете найти оптимальный способ справиться с побочными эффектами. При необходимости врач может направить вас к другим специалистам.

Это могут быть врачи и медсестры различных профилей, являющиеся экспертами в некоторых вопросах или в области лечения определенных органов. Диетолог может помочь при проблемах с весом. Физиотерапевт — при проблеме с передвижением или при болевых ощущениях в какой-либо части тела. Существует множество других видов помощи. Исходя из имеющейся проблемы, врач поймет, к кому вас направить.

У нас есть более подробная информация на русском языке о том, как справляться с побочными эффектами.

Изменения в образе жизни

Более здоровый образ жизни может помочь ускорить восстановление и улучшить самочувствие.

Вы можете:

- бросить курить;
- проявлять больше физической активности;
- придерживаться правильного питания и поддерживать оптимальный вес;
- употреблять меньше алкоголя;
- освоить методики снятия стресса, улучшения сна и расслабления.

Мы можем предоставить вам дополнительную информацию по этой теме. Позвоните нам по номеру **0808 808 00 00** и сообщите по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить.

Также информацию можно получить у своего врача общей практики, у персонала больницы, в аптеке, в общественном центре или в центре активного отдыха.

Беспокойство о будущем

Вы можете опасаться рецидива рака. Побочные эффекты лечения также могут вызывать беспокойство. Обсудите свои тревоги с медицинской группой. Вам расскажут, на какие признаки следует обращать внимание и что вы можете предпринять. Это позволит вам лучше контролировать ситуацию. Вам также могут посоветовать, как справляться с беспокойством.

Получение помощи и поддержки

Рак может отразиться на других аспектах вашей жизни, таких как работа, взаимоотношения и финансы.

В зависимости от характера проблемы можно получить разнообразную поддержку. Чтобы получить информацию о возникших вопросах, позвоните в Макмиллан (Macmillan) по номеру **0808 808 00 00**. Мы сможем рассказать, к кому еще можно обратиться.

Консультацию также можно получить у персонала больницы, врача общей практики или в местном органе самоуправления.

При возможности попросите поддержки у членов своей семьи и друзей. Многим людям сложно обращаться за помощью и принимать ее. Но чаще всего члены семьи и друзья хотят помочь, просто они не знают, как это сделать. Лучший способ получить желаемую поддержку — открыто сказать о том, что вам нужно. Вам могут помогать следующим образом:

- готовить еду;
- убирать дом;
- отвозить вас на приемы к врачу;
- говорить с вами о ваших чувствах.

Существует ряд специалистов и организаций, предоставляющих консультации и поддержку на условиях конфиденциальности. К ним относятся:

- Служба поддержки Макмиллан для пациентов с онкологическими заболеваниями (Macmillan Cancer Support) (стр. 9);
- местный центр поддержки для пациентов с онкологическими заболеваниями (часто организован непосредственно в больнице);
- ваша больница;
- ваш работодатель;
- служба консультирования населения.

Некоторым людям помогает активное участие в жизни общества. Вы можете стать волонтером или оказывать поддержку людям, которые оказались в вашей ситуации.

Первое знакомство с понятием самопомощи

Возможно, вы впервые слышите о самопомощи. Если вы чувствуете себя неуверенно в вопросах помощи своему здоровью, вам может потребоваться поддержка и содействие.

Ваш врач или медсестра может помочь разобраться в самопомощи. В некоторых больницах организуются дни обучения или отделения, помогающие пациентам в восстановлении после лечения рака. С их помощью вы можете узнать про наиболее эффективные способы ухода за своим здоровьем. Бесплатные обучающие курсы также могут предлагать благотворительные организации, занимающиеся проблемой раковых заболеваний, и группы поддержки.

Служба Макмиллан (Macmillan) предлагает множество курсов и семинаров, посвященных помощи в процессе восстановления после лечения. HOPE (Helping to Overcome Problems Effectively, то есть Помощь в эффективном преодолении проблем) — это короткая программа, помогающая найти способ справиться с изменениями в жизни, связанными с болезнью. О доступных по месту жительства курсах можно узнать у медсестры.

Полезные организации

Служба консультирования населения Citizens Advice

Консультации по таким аспектам, как финансовые, юридические и жилищные вопросы, а также трудовые отношения. Контактные данные местного отделения службы можно найти в телефонном справочнике и на следующих веб-сайтах:

Англия и Уэльс

www.citizensadvice.org.uk

Шотландия

www.cas.org.uk

Северная Ирландия

www.citizensadvice.co.uk

Кроме того, онлайн-консультации на различных языках можно получить на веб-сайте **adviceguide.org.uk**

Самопомощь Великобритании (Self Management UK)

Тел.: 03333 445 840

Эл. почта hello@selfmanagementuk.org

www.selfmanagementuk.org

Множество курсов самопомощи для людей с хроническими заболеваниями.

Как может помочь служба Макмиллан (Macmillan)

Служба Макмиллан (Macmillan) оказывает помощь онкологическим пациентам и их семьям. Вы можете получить поддержку несколькими способами:

- **Служба поддержки Макмиллан (Macmillan) (тел.: 0808 808 00 00).** У нас работают устные переводчики, поэтому вы сможете общаться с нами по-русски. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить. Мы готовы ответить на вопросы медицинского характера, предоставить информацию о возможных пособиях и льготах, а также поговорить о ваших чувствах. Телефонная служба работает с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00.
- **Веб-сайт Макмиллан (Macmillan) (macmillan.org.uk).** На нашем веб-сайте размещено множество материалов на английском языке, посвященных вопросам рака и жизни с этим заболеванием. На странице macmillan.org.uk/translations можно найти материалы на разных языках.
- **Информационные центры.** В информационном центре можно пообщаться со специалистом службы поддержки и получить информацию в письменной форме. Чтобы найти ближайший к вам информационный центр, зайдите на нашу веб-страницу macmillan.org.uk/informationcentres или позвоните нам по телефону. В вашей больнице также может работать информационный центр.
- **Местные группы поддержки.** Чтобы найти ближайшую к вам группу поддержки, посетите нашу веб-страницу macmillan.org.uk/supportgroups или позвоните нам по телефону.
- **Онлайн-сообщество Макмиллан (Macmillan).** На веб-странице macmillan.org.uk/community вы можете пообщаться с людьми, которые переживают аналогичную с вами ситуацию.

Дополнительная информация на русском языке

У нас имеется информация на русском языке по следующим темам:

Виды онкологических заболеваний <ul style="list-style-type: none">• Рак молочной железы• Колоректальный рак• Рак легких• Рак предстательной железы	Как справляться с раком <ul style="list-style-type: none">• Если вам диагностировали рак: краткое руководство• Финансовая поддержка — пособия• Проблемы с приемом пищи и рак• Конец жизни• Здоровое питание
Способы лечения	

<ul style="list-style-type: none"> • Химиотерапия • Лучевая терапия • Хирургия 	<ul style="list-style-type: none"> • Усталость (хроническая усталость) и рак • Побочные эффекты лечения рака • Как вы можете помочь себе
---	---

Данная информация размещена на веб-странице macmillan.org.uk/translations

Мы говорим по-русски!

Позвонив по бесплатному номеру службы Макмиллан (Macmillan) **0808 808 00 00**, вы можете поговорить с нашими специалистами с помощью переводчика. С нами можно обсудить все, что вас тревожит, включая медицинские вопросы. Просто сообщите нам по-английски, на каком языке вы хотели бы поговорить.

Мы работаем с понедельника по пятницу с 9:00 до 20:00.

Литература и благодарность

Бюллетень составлен, проверен и отредактирован информационной рабочей группой Службы поддержки Макмиллан для пациентов с онкологическими заболеваниями (Macmillan Cancer Support).

Содержание данного буклета проверено соответствующими специалистами и утверждено главным медицинским редактором доктором Тимом Айвсоном, онкологом и консультантом Макмиллан (Macmillan).

Выражаем благодарность руководителю отдела программы Макмиллан (Macmillan) по повышению уровня выживаемости пациентов с раком по Восточному и Западному Суффолку Луизе Смит и руководителю национального отдела вспомогательного персонала немедицинских специальностей по реабилитации онкологических пациентов Дебби Провен. Также выражаем признательность онкологическим больным, которые проверяли данное издание.

Вся представленная информация основана на наиболее актуальных имеющихся данных. Более подробную информацию об используемых нами источниках можно получить, обратившись по адресу cancerinformationteam@macmillan.org.uk.

MAC14365_Russian

Дата последней редакции: сентябрь 2017 г.

Следующее обновление запланировано на 2020 г.



Мы прилагаем максимум усилий, чтобы предоставлять вам точную информацию, однако она не может полностью отражать актуальные медицинские исследования, результаты которых постоянно меняются. Если вас тревожит состояние вашего здоровья, необходимо обратиться к врачу. Макмиллан (Macmillan) не может принимать на себя обязательства по возмещению убытков или ущерба, вызванного неточностью представленной информации или информации третьих лиц, например, информации, размещенной на веб-сайтах, на которые мы ссылаемся.

© Служба поддержки Макмиллан для пациентов с онкологическими заболеваниями (Macmillan Cancer Support), 2017 г. Благотворительная организация, зарегистрированная в Англии и Уэльсе (261017), Шотландии (SC039907) и на острове Мэн (604). Юридический адрес: 89 Albert Embankment, London (Лондон), SE1 7UQ, Англия.

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.