

તમારી જાતને મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો

આ તથ્યપત્ર તમને જ્યારે કેન્સર હોય ત્યારે તમારી જાતને મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો તે અંગે છે. તમારી જાતે વસ્તુઓ કરવી અને તમારી સંભાળ અને આરોગ્યમાં તમને સામેલ કરવાની ક્રિયાને સ્વયં-વ્યવસ્થાપન કહે છે. તમે તેને સહાયિત સ્વયં-વ્યવસ્થાપન કહેવાય છે એમ પણ સાંભળી શકો છો, કારણકે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ તમને સહાય કરવા હાજર હશે.

જો તમને કોઈ વધુ સવાલો હોય તો તમે તમારા GP, કી વર્કર અથવા તમે જ્યાં સારવાર લઈ રહ્યાં છો ત્યાં ડોક્ટર અને નર્સને પૂછી શકો છો.

તમે આ માહિતીની અમારા કેન્સર સપોર્ટ સ્પેશિયાલિસ્ટ્સ સાથે પણ ચર્ચા કરી શકો છો. અંગ્રેજી નહિ બોલતા લોકો માટે દુભાષિયા ઉપલબ્ધ છે. Macmillan Support Line - મેકમિલન સપોર્ટ લાઈન **0808 808 00 00** પર, સોમવારથી શુક્રવાર, સવારે 9.00 કલાકથી રાત્રે 8.00 કલાક દરમિયાન ફોન કરો. જો તમને સાંભળવામાં તકલીફ હોય તો તમે ટેક્સ્ટફોન 0808 808 0121, અથવા ટેક્સ્ટ રિવેનો ઉપયોગ કરી શકો છો. વૈકલ્પિક રીતે, macmillan.org.ukની મુલાકાત લો.

આ પૃષ્ઠ પર

- સ્વયં-વ્યવસ્થાપન શું છે?
- સ્વયં-વ્યવસ્થાપન મને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે?
- સારવાર અગાઉ સ્વયં-વ્યવસ્થાપન
- સારવાર દરમિયાન સ્વયં-વ્યવસ્થાપન
- સારવાર બાદ સ્વયં-વ્યવસ્થાપન
- મદદ અને સહાય મેળવવી
- ઉપયોગી સંસ્થાઓની સંપર્ક વિગતો

સ્વયં-વ્યવસ્થાપન શું છે?

સ્વયં-વ્યવસ્થાપન એ તમારા આરોગ્યના રોજ-બરોજના વ્યવસ્થાપનમાં સામેલ થવાની ક્રિયા છે. તે તમને બહેતર રીતે જીવવામાં મદદ કરી શકે છે અને તમને જ્યારે કેન્સર જેવી બિમારી હોય ત્યારે ઉપયોગી થઈ શકે છે, કેન્સર ઘણા વર્ષો સુધી તમારા જીવનને અસર કરી શકે છે. આ પ્રકારની સ્થિતિઓને ઘણી વખત દીર્ઘકાલીન અથવા લાંબા-ગાળાની સ્થિતિઓ કહેવાય છે.

કેન્સરવાળા અનેક લોકોનો ઈલાજ થાય છે અથવા સારવાર બાદ ઘણા વર્ષો સુધી જીવે છે. આ લોકોને ઘણી વખત કેન્સરમાંથી બચેલા લોકો કહેવાય છે. કેટલાક લોકોને કોઈ તબક્કે કેન્સર માટે વધુ સારવારની જરૂર પડે છે. અન્ય લોકો સારવારની આડઅસરો અથવા લક્ષણો સાથે જીવી શકે છે.

તમારા ડોક્ટરો, નર્સો અને અન્ય આરોગ્ય વ્યવસાયિકો તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ છે. તેઓ કેન્સરવાળા લોકોને સહાય કરવાનો અનુભવ ધરાવે છે અને તમને સલાહ આપી શકે છે. તેઓ એક વ્યક્તિ તરીકે તમને બહુ ઓળખતા નથી. માટે તમારે તેમને તમારી સમસ્યાઓ, ચિંતાઓ અને જરૂરિયાતો કહેવી પડશે. આ રીતે તેઓ તમને શ્રેષ્ઠ સલાહ અને મદદ આપી શકે છે. અને તમારે તેમને જાણાવવું પડશે કે વસ્તુઓ સુધરી રહી છે કે નહિ.

સ્વયં-વ્યવસ્થાપનથી તમે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે ભાગીદારી રચો છો. તમારી જરૂરિયાતો સંતોષી શકે તેવી યોજના તૈયાર કરવા તમે સાથે મળીને કામ કરી શકો છો. આ યોજના તમારા આરોગ્યનું વ્યવસ્થાપન કરવામાં તમને મદદ કરશે.

સ્વયં-વ્યવસ્થાપન મને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે?

તમારી સંભાળમાં સામેલ થવાથી તમારા જીવનની ગુણવત્તા સુધરવામાં મદદ મળી શકે છે. તે તમને નીચેની બાબતોમાં મદદ કરી શકે છે:

- તમારી પરિસ્થિતિ અને તે તમારા જીવનને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે તે સમજવામાં
- તમને મદદ કરે તેવા તમારા જીવનમાં ફેરફાર કરવામાં
- તમને ક્યારે મદદ જોઈએ છે અને કોની પાસેથી તે મેળવવી તે જાણવામાં

- તમારું જીવન નિયંત્રણમાં છે તેવું અનુભવવામાં.

સ્વયં-વ્યવસ્થાપન તમને તમામ તબક્કે મદદ કરી શકે છે: નિદાનના તબક્કે, સારવાર દરમિયાન અને બાદમાં અને તમે ફરીથી જીવન શરૂ કરો ત્યારે.

સારવાર અગાઉ સ્વયં-વ્યવસ્થાપન

તમને કેન્સર છે તેવું જ્યારે સૌ પ્રથમ વખત તમને કહેવામાં આવશે ત્યારે તમને કેન્સર અને વિવિધ સારવાર વિકલ્પો અંગે તમને માહિતી આપવામાં આવશે. તે તમને નીચેની બાબતોમાં મદદ કરશે:

- શું ચાલી રહ્યું છે તે સમજવામાં
- નિર્ણયો લેવામાં
- અગાઉનું આયોજન કરવામાં અને ભવિષ્ય માટે લક્ષ્યો નક્કી કરવામાં.

સમજ

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ તમને કેન્સર અને તેનો તમારા માટે શું અર્થ છે તે અંગે કહેશે. કેન્સર તમને કેવી રીતે અસર કરે છે અને તેમના મત મુજબ કયા સારવાર વિકલ્પો તમારા માટે શ્રેષ્ઠ છે તે સમજાવશે. તમને સમજવામાં મદદ કરવા માટે તમે શક્ય તેટલા સવાલો પૂછો. તમે જવાબો લખવા -અથવા તેમને લખવા માટે -અન્ય કોઈ વ્યક્તિ - ઈચ્છી શકો છો જેથી તમે બાદમાં તેનો અભ્યાસ કરી શકો. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ તમને થોડી લેખિત માહિતી આપી શકે છે. જો તેઓ ના આપે તો, તમે તે માંગી શકો છો.

તમે મેકમિલન જેવી કેન્સર ચેરિટી પાસેથી પણ માહિતી મેળવી શકો છો (જૂઓ પાના ###-###). ઘણી ચેરિટી હેલ્પલાઇન અને વેબસાઇટ્સ ધરાવે છે. ઈન્ટરનેટ પર પુષ્કળ માહિતી ઉપલબ્ધ છે. વિશ્વાસપાત્ર માહિતી આપતી હોય તેવી વેબસાઇટ્સ શોધવા કાળજી રાખો. તમે તેવી માહિતી શોધી શકો છો જે ઈન્ફર્મેશન સ્ટાન્ડર્ડ્સ લોગો ધરાવતી હોય. તેનો અર્થ છે કે તે પુરાવા આધારિત છે અને આકરી માર્ગદર્શિકા મુજબ તૈયાર કરાઈ છે.

નિર્ણય લેવો અને સંભાળ આયોજન

તમારા કેન્સર અંગેના નિર્ણયોમાં સામેલ થવાથી તેની સારવાર અને તેની અસરો પર તમારું નિયંત્રણ રહી શકે છે. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ તમારી સંભાળ અને સારવાર માટે એક યોજના તૈયાર કરશે. તેઓ તમારા સારવાર વિકલ્પો બાબતે તમારી સાથે વાત કરશે અને જાણશે કે તમે તેના વિશે શું અનુભવો છો. તેઓ તમારે લેવા પડતા કોઈ પણ નિર્ણયમાં તમને મદદ પણ કરી શકે છે. આનો અર્થ છે તમે ભેગા મળીને તમારા માટે યોગ્ય હોય તેવી યોજના તૈયાર કરી શકો છો.

માહિતી ઉપલબ્ધ હોવાથી તમને નિર્ણયો લેવામાં મદદ મળશે. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ તમને શું મદદ કરી રહી છે તે સમજવા માટે તમે સવાલો પૂછી શકો છો. તમને નિર્ણય લેવા અંગે અમારી પુસ્તિકાનું વાંચન ઉપયોગી જણાઈ શકે છે.

આગળનું આયોજન - લક્ષ્યો નક્કી કરવા

કેટલાક લોકોને તેઓ જે હાંસલ કરવા ઈચ્છે છે- તેમના લક્ષ્યો વિશે વિચારવું ઉપયોગી જણાય છે. લક્ષ્યો નાના અને હાંસલ કરવા સરળ, અથવા મોટા અને વધુ જટીલ હોઈ શકે છે. તમે હાંસલ કરી શકો તેવા લક્ષ્યો નક્કી કરો અને તમને ખુબ જ મુશ્કેલ જણાય તેવી વસ્તુઓ નહિ. તમે નાના લક્ષ્યોમાં સફળ થયા બાદ વધુ પડકારજનક લક્ષ્યો માટે સજ્જ થઈ શકો છો.

જ્યારે સારવાર શરૂ કરો ત્યારે એવી કોઈ વસ્તુ અંગે વિચારો કે જેમાં તમે ફેરફાર કે સુધારો લાવવા ઈચ્છો. ઉદાહરણ તરીકે, તમે નીચેની બાબતો ઈચ્છી શકો છો:

- તમારો ખોરાક સુધારવો અને તાજા ફળ અને શાકભાજી વધુ ખાઓ
- સારવાર દરમિયાન તમને ઘરે મદદ કરે તેવી કોઈ વ્યક્તિ શોધવી
- ધૂમ્રપાન ઘટાડવું અથવા બંધ કરવું.

તમારા લક્ષ્ય અંગે તમે નિર્ણય કર્યા બાદ તેને શ્રેષ્ઠ રીતે કેવી રીતે હાંસલ કરવું તે અંગે આયોજન કરી શકો છો. તમારી જાતને પૂછો કે તમે શું કરવા જઈ રહ્યાં છો, તે ક્યારે કરવા જઈ રહ્યાં છો અને તેને હાંસલ કર્યા બાદ તમને શું પુરસ્કાર મળશે.

તમે તમારું લક્ષ્ય હાંસલ કરશો તે બાબતે તમે કેટલા આત્મવિશ્વાસુ છે તે અંગે વિચારો. તમને 0-10ની સ્કેલનો ઉપયોગ કરવો મદદરૂપ જણાઈ શકે છે, આત્મવિશ્વાસ ન હોવા માટે 0 અને ખૂબ જ આત્મવિશ્વાસ હોવા માટે 10. 7ની આસપાસના આત્મવિશ્વાસના સ્તર માટે લક્ષ્ય મૂકો. જો તમારો આત્મવિશ્વાસનો સ્તર 7 કરતા ઓછો છે, તો તમને શું મદદ કરશે તે અંગે વિચારો, દાખલા તરીકે પરિવાર અને મિત્રો પાસેથી મદદ અને સહાય મેળવવી.

તમારા તમામ લક્ષ્યો યોજનામાં નહિ જાય. શું કરવું અને વસ્તુઓ યોજના મુજબ ના થાય તો તેનો કેવી રીતે સામનો કરવો તે અંગે વિચારવું એક સારો વિચાર છે.

તમે તમારી યોજનાને કેવી રીતે અનુસરો છો તે નિયમિત રીતે ચકાસો. જો તમે તમારા લક્ષ્યો હાંસલ કર્યા હોય તો વધુ લક્ષ્યો નક્કી કરવા અંગે વિચારો. જો તમને યોજના અનુસરવામાં નિષ્ફળતા કે સમસ્યા આવી હોય તો તમારે લક્ષ્યો બદલવા અથવા તમે તેને કેવી રીતે હાંસલ કરી શકો તેની ફેરવોજના અંગે વિચારવાની જરૂર પડી શકે છે.

તમે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે ફરેલી એપોઈન્ટમેન્ટ માટે લક્ષ્યો નક્કી કરી શકો છો. મળતા પહેલા તમને શેના અંગે વાત કરવું ગમશે અને બેઠકમાંથી તમે શું મેળવવા ઈચ્છો છો તે અંગે વિચારો. તેનાથી તમને શ્રેષ્ઠ પરિણામ મળશે. કેટલીક નોંધ લખવાથી તમે શું જાણવા માંગો છો તે યાદ રાખવામાં મદદ મળી શકે છે.

તમે તમારા પરિવાર અને મિત્રો સાથે તમારા લક્ષ્યો અંગે વાત કરી શકો છો, જેઓ તમને સહાય અને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે. તમે તમારા ડોક્ટર અથવા સ્પેશિયાલિસ્ટ નર્સ સાથે પણ વાત કરી શકો છો જેથી તેઓ તમને સલાહ અને સહાય આપી શકે.

સારવાર દરમિયાન સ્વયં-વ્યવસ્થાપન

સારવારમાં સામેલ થવાના અનેક રસ્તાઓ છે, જેમકે:

- એપોઈન્ટમેન્ટમાં હાજરી આપવી અને તમારી દવાઓ લેવી
- સારવારની સંભવિત આડઅસરો બાબતે વાકેફ રહેવું અને તમે કેમ છો તે અંગે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને જાણાવવું
- તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમની સલાહ અનુસરવી.

એપોઈન્ટમેન્ટમાં હાજરી આપવી અને દવાઓ લેવી

તમારી સારવાર ક્યારે થશે તે અંગે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ તમને કુદાય એક યોજના આપશે. દાખલા તરીકે, જો તમે રેડિયોથેરાપી લઈ રહ્યાં હો તો, તમારી સારવાર સોમવારથી શુક્રવાર, દરરોજ ચોક્કસ સમયે બુક થઈ શકે છે. અથવા જો તમે કિમોથેરાપી લઈ રહ્યાં હો તો દર કેટલાક સપ્તાહમાં એક વાર તમે બુક થઈ શકો છો. આ એપોઈન્ટમેન્ટ જાળવવી મહત્ત્વનું છે કારણકે તમારી સારવાર શક્ય તેટલી અસરકારક બનાવવા માટે આયોજન કરાયું છે.

જો તમને ચોક્કસ દિવસોમાં એપોઈન્ટમેન્ટ મેળવવામાં મુશ્કેલી હોય તો અન્ય વ્યવસ્થા કરવા માટે તમારા ડોક્ટર અથવા તમારી સ્પેશિયાલિસ્ટ નર્સને કહો. તમે સ્પેશિયાલિસ્ટ નર્સ સાથે ફોન એપોઈન્ટમેન્ટ મેળવી શકો છો.

તમને આપવામાં આવેલી કોઈ પણ દવા હંમેશા તમને કહેવામાં આવે ચોક્કસ તે રીતે જ લો. આવી રીતે તમે સુનિશ્ચિત કરી શકો છો કે તે તમારા માટે શક્ય તેટલી સારી રીતે કામ કરે.

તમારી સારવાર અંગે તમે ના સમજ્યા હો અથવા વધુ વિગતો જોઈતી હોય તો સવાલો પૂછો.

સારવારની આડઅસરો

તમને સારવારમાંથી આડઅસરો થઈ શકે છે. જો તમને કોઈ આડઅસર થાય તો તમારા ડોક્ટરો અને નર્સોને તે જાણાવવું મહત્ત્વનું છે. શું થઈ રહ્યું છે તે અંગે જ્યાં સુધી તમે તેમને નહિ કહો ત્યાં સુધી તેઓ તમને મદદ નહિ કરી શકે.

તમને કોઈ આડઆસર હોય તો આગામી એપોઈન્ટમેન્ટ વખતે યાદ કરવામાં મદદ કરવા માટે તેને લખી રાખો. આડઅસરો તમારી રોજ-બરોજના જીવનમાં કેવી રીતે દખલગીરી કરે છે તે અંગે એક ડાયરી કે નોંધ બનાવવાનો પ્રયાસ કરો. ડોક્ટર સાથે વાત કરતી વખતે તમે તમારી ડાયરીનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

તમારા ડોક્ટરો અથવા નર્સો કોઈ પણ આડઅસરનું શ્રેષ્ઠ કેવી રીતે વ્યવસ્થાપન કરવું તે અંગે તમને સલાહ આપી શકે છે. તેઓ તેના નિયંત્રણમાં મદદ કરવા માટે ઘણી વખત દવાઓ લખી આપી શકે છે. તમારે દવાઓ જે રીતે સમજાવી છે ચોક્કસ તે રીતે જ લેવી જોઈએ.

આડઅસરોના વ્યવસ્થાપનમાં તમને મદદ કરવા માટે તમે તમારી જાતે કરી શકો તેવી વસ્તુઓ જાણવા ઈચ્છી શકો છો. તમે જેમણે તમારા જેવી જ સારવાર લીધી છે તેવા અન્ય લોકોને પૂછી શકો છો કે તેમણે કેવી રીતે સામનો કર્યો. તેમની પાસે પ્રેક્ટિકલ ટિપ્સ હોઈ શકે છે જે તમને મદદ કરી શકે છે. તમે સપોર્ટ ગ્રૂપના સભ્યો સાથે વાત કરી શકો છો અથવા ઓનલાઈન ફોરમનો ઉપયોગ કરી શકો છો. મેકમિલન macmillan.org.uk/community પર ઓનલાઈન કમ્યુનિટી ધરાવે છે.

તમે આડઅસરોના વ્યવસ્થાપનના વિવિધ રસ્તાઓ ઓનલાઈન, તમારી સ્થાનિક લાઈબ્રેરી અથવા કેન્સર ઈન્ફર્મેશન સેન્ટર પરથી અથવા **0808 808 00 00** પર Macmillan Support Line - મેકમિલન સપોર્ટ લાઈનને ફોન કરીને પણ શોધવા માંગી શકો છો.

આડઅસરોના વ્યવસ્થાપનના નવા રસ્તાઓ અજમાવતા પહેલા તમારા ડોક્ટર અથવા કી વર્કર સાથે તેના અંગે વાત કરો.

સલાહ અનુસરવી

સારવાર દરમિયાન આરોગ્ય સંભાળ ટીમના વિવિધ સભ્યો તમને સલાહ આપશે. ઉદાહરણ તરીકે, તમને નીચે મુજબની સલાહ આપી શકાય છે:

- ચોક્કસ ખોરાક ટાળવો કારણ કે તે તમારી સારવાર સાથે પરસ્પર અસર કરે છે
- જો તમને આડઅસરો થાય તો તેનું કેવી રીતે વ્યવસ્થાપન કરવું તે અંગે સલાહ આપવી
- ધૂમ્રપાન બંધ કરવા સલાહ આપવી
- સર્જરી બાદ કરવા માટે કસરત આપવી.

જ્યારે આરોગ્ય સંભાળ ટીમના સભ્યો તમને સલાહ આપે છે ત્યારે તેમણે સમજાવવું જોઈએ કે તે તમને કેવી રીતે મદદ કરશે. તે કેમ સૂચવવામાં આવી છે તે અંગે જો તમે અનિશ્ચિત હો તો તમે તેને ફરીથી સમજાવવા માટે તેમને કહો. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમે આપેલી સલાહ અનુસરવી કે નહિ તે તમારા પર નિર્ભર કરે છે. પરંતુ તેઓ કેન્સરવાળા લોકોની સંભાળ લેવામાં અનુભવ ધરાવે છે અને મદદરૂપ ના હોય તેવી વસ્તુઓ સૂચવે તેવી શક્યતા નથી. જો કોઈ કારણસર તમે સલાહ ના અનુસરી શકો, અથવા તમને મદદની જરૂર પડે તો તમને સલાહ આપનાર વ્યક્તિનો સંપર્ક કરો. વિવિધ સંભવિત ઉકેલો માટે તમે ભેગા મળીને કામ કરી શકો છો.

સારવાર બાદ સ્વયં-વ્યવસ્થાપન

સારવાર બાદ જીવનને વ્યવસ્થિત કરવું કેટલીક વખત મુશ્કેલ હોય છે. તમે ખુશ થઈ શકો છો કે સારવાર પૂર્ણ થઈ છે. પરંતુ તમે ભવિષ્ય અંગે અનિશ્ચિતતા અનુભવી શકો છો જ્યારે તમારી પાસે સહાય અને તમે જે જાણો છો તે હોસ્પિટલ સાથે સંપર્ક ના હોય.

આ સમય દરમિયાન તમારી પોતાની સંભાળમાં સામેલ થવાથી તમારા આરોગ્યના નિયંત્રણમાં તમે વધુ સારી લાગણી અનુભવી શકો છો. તે તમને નીચેની બાબતમાં મદદ કરી શકે છે:

- સારવાર બાદ જીવન વ્યવસ્થિત કરવું
- હકારાત્મક જીવનશૈલી સુધારા કરવા
- મન અને તનમાં તમારું આરોગ્ય સુધારવું
- સારવારની કોઈ પણ પ્રવર્તમાન આડઅસરનું વ્યવસ્થાપન કરવું
- સારવારની કોઈ પણ મોડી અસરો (પરિણામો)ના સંભવિત લક્ષણો જાણવા
- કેન્સર પાછું ફર્યું છે તેની કોઈ પણ સંભવિત નિશાનીઓ જાણવી.

સારવાર બાદ જીવન વ્યવસ્થિત કરવું

તમે સારવારના અંત પર આવો ત્યારે તમારી નર્સ અથવા ડૉક્ટર તમે કેવું અનુભવી રહ્યાં છે તે અંગે તમને પૂછશે. આગામી કેટલાક મહિનાઓ સુધી તમને કેવો અનુભવ થઈ શકે છે અને તમને અસર કરે તેવી કોઈ પણ આડઅસરો અંગે તેઓ તમને સમજાવશે. તેને કેટલીક વખત હોલિસ્ટિક નીડ્સ એસેસમેન્ટ કહેવાય છે. ભવિષ્ય અંગે તમને કોઈ પણ ચિંતાઓ હોય તો તેનો ઉલ્લેખ કરવાનો આ એક સારો સમય છે.

તમને તમે લીધેલી સારવાર અને હવે શેની અપેક્ષા રાખી શકાય તે અંગેનો એક સારાંશ જાણવાઈ શકે છે. તે તમને ભવિષ્યમાં જરૂર પડનારા કોઈ પણ ટેસ્ટ અંગે કહે છે. તે તમને ફોલો-અપ એપોઈન્ટમેન્ટની તારીખો પણ આપી શકે છે.

કેટલીક હોસ્પિટલો કેન્સર બાદ રિકવરીને પ્રોત્સાહન આપવા માટે શિક્ષણ અને સહાય દિવસો અથવા આરોગ્ય અને સુખાકારી ક્લિનિક્સ ચલાવે છે. લોકોને તેમના આરોગ્યનું વ્યવસ્થાપન શરૂ કરવા અને સારવાર બાદ બહુતર જીવવામાં મદદ કરવા માટે માહિતી આપવામાં આવે છે. જો તમને લાગતું હોય કે તે તમારા માટે ઉપયોગી છે તો તમારી હોસ્પિટલને પૂછો કે તે આ દિવસો પૈકી એક ચલાવે છે કે કેમ.

જો તમને તમારા આરોગ્યની ચિંતા હોય તો કોનો સંપર્ક કરવો તે જાણવું મહત્વનું છે. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમે તમારા મુખ્ય સંપર્ક અથવા કી વર્કર હશે તેવા કોઈ વ્યક્તિની સંપર્ક વિગતો તમને આપવી જોઈએ. તે ઘણી વખત ક્લિનિકલ નર્સ સ્પેશિયાલિસ્ટ હોઈ શકે છે.

ભવિષ્ય માટે લક્ષ્યો નક્કી કરવા તમને સારવાર બાદ જીવનમાં વ્યવસ્થિત થવામાં તમને મદદ કરતું જણાઈ શકે છે. તે પાના ##-## પર ચર્ચવામાં આવેલું છે. તમે જે હાંસલ કરી શકો તે બાબતે વાસ્તવાદી બનવાનું યાદ રાખો. લોકો સારવાર બાદ વિવિધ ઝડપે રિકવર થાય છે, માટે તમે ધાર્યા કરતા થોડો વધુ સમય લો તો તેમાં અપરાધભાવ અનુભવવાની જરૂર નથી.

કેન્સર બાદ જીવનમાં વ્યવસ્થિત થવા માટે કોઈ ભાવાત્મક ટેકો મેળવવો તમને ઉપયોગી જણાઈ શકે છે. તમે જેની સાથે વાત કરી શકો તેવી કોઈ વ્યક્તિ, જેમ કે કાઉન્સેલર, ઉપલબ્ધ છે કે કેમ તે તમારા કી વર્કરને પૂછો.

પ્રવર્તમાન આડઅસરો

મોટા ભાગની આડઆસરો સારવાર પૂર્ણ થયા બાદ જતી રહે છે. કેટલીક આડઅસરો લાંબો સમય ચાલી શકે છે અને પ્રસંગોપાત કાયમી બની શકે છે. સંભવિત લાંબા-ગાળાની અસરોને તમારા સારવાર સારાંશમાં સામેલ કરવામાં આવશે. હંમેશા તમારા કેન્સર સ્પેશિયાલિસ્ટ અથવા

કીવર્કરને એવી કોઈ પણ આડઅસરો અંગે જાણાવો જે સારી નથી થઈ રહી. તેમાં થાક, ખાવામાં તકલીફો, મૂત્રાશય અને આંતરડાની સમસ્યાઓ અથવા પીડાનો સમાવેશ થઈ શકે છે. તમે તમારી આડઅસરોના વ્યવસ્થાપનના શ્રેષ્ઠ રસ્તાની ભેગા મળીને વાત કરી શકો છો. જો વધુ મદદની જરૂર પડે તો તમારા ડોક્ટર તમને અન્ય સ્પેશિયાલિસ્ટ્સને રિફર કરી શકે છે.

અમારી પાસે વિવિધ આડઅસરોના વ્યવસ્થાપન માટે માહિતી છે જે તમને મદદરૂપ જાણાઈ શકે છે.

જીવનશૈલીના ફેરફાર

તંદુરસ્ત જીવનશૈલી તમારી રિકવરીને ઝડપી બનાવવા અને તમારી સુખાકારી સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે તમારી જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરી શકો છો જેમ કે:

- ધૂમ્રપાન ત્યજવું
- શારીરિક રીતે સક્રિય રહેવું
- સુસંતુલિત આહાર લેવો
- તંદુરસ્ત વજન જાળવવું
- પીવાની વાજબી મર્યાદાને વળગી રહેવું
- તણાવ કેવી રીતે ઘટાડવો અને વધુ હળવા કેવી રીતે રહેવું તે અંગે શીખવું

ધૂમ્રપાન બંધ કરવું, શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કેન્સર સારવાર, અને તંદુરસ્ત આહાર અંગે અમારી પાસે વધુ માહિતી છે.

તમારા GP પ્રેક્ટિસ, હોસ્પિટલ ટીમ, ફાર્મસી અને કમ્યુનિટી અથવા લીઝર સેન્ટર પણ માહિતી પૂરી પાડી શકે છે.

શું શોધવું તે જાણવું

તમે કેન્સર પાછું ફરવા અથવા સારવારની મોડી અસરો અંગે ચિંતિત હોઈ શકો છો. આ ચિંતાઓ અંગે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી એક સારો વિચાર છે. તેઓ શું શોધવું તે અંગે તમને કહી શકે છે અને તમારી ચિંતાઓનો સામનો કરવા રસ્તાઓ શોધવામાં તમને મદદ કરી શકે છે.

શું શોધવું તે જાણવાનો અર્થ છે તમે તમારા ડોક્ટરને સલાહ વહેલી પૂછી શકો છો. તે તમને બિનજરૂરી ચિંતામાંથી પણ અટકાવી શકે છે.

ઉથલો અને વિકસિત કેન્સર

કેટલીક પરિસ્થિતિઓમાં, કેન્સર સારવાર પર સંપૂર્ણ પ્રતિભાવ ના આપે તેવું બની શકે. તે બાદમાં પાછું ફરી શકે (જેને ઉથલો કહેવાય છે) અથવા શરીરના વિવિધ ભાગમાં ફેલાઈ શકે છે (જેને ગોણુ અથવા વિકસિત કેન્સર કહેવાય છે). જો આમ થાય તો, તે તમને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે તે અંગે તમારે વધુ માહિતીની જરૂર પડશે. તમને વધુ સારવાર માટે તમારા વિકલ્પો અંગે માહિતી મેળવવાની પણ જરૂર પડશે.

મદદ અને સહાય મેળવવી

કેન્સર તમારા જીવનના અન્ય હિસ્સાઓને અસર કરી શકે છે, જેમ કે, કામ, સંબંધ અને નાણાકીય બાબતો. આનો સામનો કરવામાં મદદ માટે તમને સલાહ અને સહાયની જરૂર પડી શકે છે.

તમે સમસ્યાને આધારે વિવિધ લોકો પાસે મદદ માંગી શકો છો. શરૂઆત કરવાનું સારું સ્થળ છે તમારા GP, હોસ્પિટલ આરોગ્ય સંભાળ ટીમ અથવા સોશિયલ વર્કર. તેઓ તમને સીધી મદદ કરી શકશે અથવા તમને અન્ય કોઈને રિફર કરશે. તમે તમારા પરિવાર અને મિત્રોને પણ સહાય માટે પૂછી શકો છો. તેઓ ઘણી વખત તમને મદદ કરવા ઈચ્છતા હોય છે પરંતુ જાણતા નથી હોતા કે મદદ કેવી રીતે કરવી.

તમે વિવિધ લોકો અને સંસ્થાઓ પાસેથી ખાનગી સલાહ અને સહાય મેળવી શકો છો. તેમાં સ્થાનિક કેન્સર સર્વિસ સેન્ટર, તમારી હોસ્પિટલનો સોશિયલ વર્ક વિભાગ, તમારું કામ કરવાનું સ્થળ અને સિટિઝન એડવાઈસ જેવી સંસ્થાઓનો સમાવેશ થાય છે. (જૂઓ પાના ##-##)

તમે **0808 808 00 00** પર મેકમિલનના કેન્સર સર્વિસ સ્પેશિયાલિસ્ટ્સ અને બેનિફિટ એડવાઈઝર્સ સાથે પણ વાત કરી શકો છો.

તમારી જાતને કેવી રીતે સહાય કરવી તે શીખવું

દરેક લોકો આત્મવિશ્વાસ નથી ધરાવતા કે તેમના પોતાના આરોગ્યના વ્યવસ્થાપનમાં સામેલ થવા નથી ઈચ્છતા. પરંતુ તમે તમને વધુ સામેલ કરવામાં મદદ કરવા માટે તાલીમ અને સહાય મેળવી શકો છો.

તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા કી વર્કર સ્વયં-વ્યવસ્થાપન શરૂ કરવામાં તમને મદદ કરી શકે છે. તેઓ તમે કરી શકો તેવા તાલીમ કોર્સ અંગે પણ જાણતા હોઈ શકે છે, જેમ કે Expert Patients Programme - એક્સપર્ટ પેશન્ટ્સ પ્રોગ્રામ (જૂઓ પાના ##-##). તાલીમ કોર્સ ઘણી

વાર મફત હોય છે. તેનો ઉદ્દેશ તમારા આરોગ્યનું બહેતર વ્યવસ્થાપન કરવા માટે રસ્તાઓ બતાવવાનો છે. કેટલીક કેન્સર સંસ્થાઓ અને સહાય જૂથો પણ તાલીમ કોર્સ ચલાવતા હોઈ શકે છે (જૂઓ પાના ##-##).

મેકમિલન તમને સહાય કરે તેવા અનેક કોર્સ અને વર્કશોપ ચલાવે છે. HOPE કોર્સ (Helping to Overcome Problems Effectively - હેલ્પિંગ ટુ ઓવરકમ પ્રોબ્લેમ્સ ઈફેક્ટિવલી) એક મફત શોર્ટ કોર્સ છે જે કેન્સરની સાથે અને તેનાથી આગળના જીવનને અસરના વ્યવસ્થાપન માટેના રસ્તાઓ સૂચવે છે. તમે learnzone.macmillan.org.uk પર વધુ વાંચી શકો છો.

ઉપયોગી સંસ્થાની સંપર્ક વિગતો

Citizens Advice - સિટિઝન એડવાઈસ

તે નાણાકીય બાબતો, કાનૂની, આવાસ અને રોજગારીની સમસ્યા જેવી વિવિધ સમસ્યાઓ પર સલાહ પૂરી પાડે છે. ફોન બુકમાંથી અથવા નીચે પૈકીની એક વેબસાઈટ પરથી તમારી સ્થાનિક કચેરીની વિગતો મેળવો:

ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ

www.citizensadvice.org.uk

સ્કોટલેન્ડ

www.cas.org.uk

ઉત્તરી આયર્લેન્ડ

www.citizensadvice.co.uk

તમે adviceguide.org.uk પર વિવિધ ભાષાઓમાં ઓનલાઈન સલાહ પણ મેળવી શકો છો.

Expert Patients Programme - એક્સપર્ટ પેશન્ટ પ્રોગ્રામ

તે લાંબા ગાળાની આરોગ્ય પરિસ્થિતિ સાથે જીવતા લોકોને તેમની પરિસ્થિતિના બહેતર વ્યવસ્થાપન માટે દૈનિક ધોરણે મદદ પૂરી પાડવા સાથે મફત કોર્સ પૂરા પાડે છે અને ચલાવે છે.

Rutherford House, Warrington Road, Birchwood Park, Warrington WA3 6HZ - રુથરફોર્ડ હાઉસ, વોરિંગ્ટન રોડ, બર્ચવૂડ પાર્ક, વોરિંગ્ટન WA3 6HZ

ટેલિફોન 0800 988 5550

www.expertpatients.co.uk

Health and Social Care Alliance Scotland - હેલ્થ એન્ડ સોશિયલ કેર એલાયન્સ સ્કોટલેન્ડ

સ્કોટલેન્ડમાં લાંબા-ગાળાની પરિસ્થિતિઓ સાથે જીવતા લોકો માટે સ્વયં-વ્યવસ્થાપન નીતિઓ અને સારી રીતભાતો ઘડવામાં મદદ કરે છે તેમાં My condition, my terms, my life - માય કન્ડિશન, માય ટર્મ્સ, માય લાઈફ અભિયાનનો સમાવેશ થાય છે.

Venlaw Building, 349 Bath Street, Glasgow G2 4AA - વેનલો બિલ્ડિંગ, 349 બાથ સ્ટ્રીટ, ગ્લાસગો G2 4AA

ટેલિફોન 0141 404 0231

www.alliance-scotland.org.uk/what-we-do/self-management/

Self management Support Resource Centre - સેલ્ફ મેનેજમેન્ટ સપોર્ટ રિસોર્સ સેન્ટર

90 Long Acre, London WC2E 9RA - 90 લોન્ગ એકર, લંડન WC2E 9RA

ટેલિફોન 020 7257 8000

ઈમેઈલ info@health.org.uk

<http://selfmanagementsupport.health.org.uk>

વિવિધ પ્રકારની લાંબા-ગાળાની પરિસ્થિતિઓ સાથે જીવતા લોકો માટે સ્વયં-વ્યવસ્થાપન માહિતી આપે છે.

Self management UK - સેલ્ફ મેનેજમેન્ટ UK

લાંબા-ગાળાની પરિસ્થિતિઓ સાથે જીવતા લોકો માટે વિવિધ સ્વયં-વ્યવસ્થાપન કાર્યક્રમો આપે છે.

ટેલિફોન 03333 445 840

ઈમેઈલ hello@selfmanagementuk.org

www.selfmanagementuk.org

સંબંધિત મેકમિલન માહિતી

- કેન્સરના લક્ષણોનું નિયંત્રણ કરવું
- ખાવાની સમસ્યા અને કેન્સર
- ધૂમ્રપાન ત્યાજવું
- તંદુરસ્ત ખોરાક અને કેન્સર
- કેન્સરના ભોગે મદદ
- તમને કેવું લાગી રહ્યું છે? કેન્સરની ભાવાત્મક અસરો
- કેન્સરની સારવાર બાદનું જીવન
- સારવાર અંગેના નિર્ણયો લેવા
- શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને કેન્સર સારવાર
- કેન્સરની સારવાર પૂર્ણ થાય ત્યાર બાદ શું કરવું: 10 ટોપ ટિપ્સ

આ માહિતીની નકલ માટે **0808 808 00 00** પર મફત ફોન કરો અથવા macmillan.org.ukની મુલાકાત લો

આ તથ્યપત્ર Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team-મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટસ કેન્સર ઈન્ફર્મેશન ડેવલપમેન્ટ ટીમ દ્વારા લખાયું, સુધારાયું અને સંપાદિત કરાયું છે. તેને અમારા Chief Medical Editor Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor - ચીફ મેડિકલ એડિટર ડો. ટિમ ઈવેસન, કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ એન્ડ મેકમિલન ચીફ મેડિકલ એડિટરની મંજૂરી મળેલી છે.

Dany Bell, Cancer Manager and Head of Operations - ડેની બેલ, કેન્સર મેનેજમેન્ટ એન્ડ હેડ ઓફ ઓપરેશન્સ;
Natalie Doyle, Nurse Consultant - નેટેલી ડોયલી, નર્સ કન્સલ્ટન્ટ; Anna Lynall, Project Co-ordinator - અન્ના લાયનોલ, પ્રોજેક્ટ કો-ઓર્ડિનેટર; અને કેન્સરથી અસરગ્રસ્ત થયેલા લોકો જેમણે આ આવૃત્તિની સમીક્ષા કરી છે તેમનો આભાર.

આ તથ્યપત્ર નીચેના સ્ત્રોત સહિત સંખ્યાબંધ વિશ્વાસપાત્ર સ્ત્રોતમાંથી મેળવેલી માહિતીનો ઉપયોગ કરીને તૈયાર કરાયું છે:

પૃષ્ઠ 8 નું 7 મેકમિલન તથ્યપત્ર 2013: તમારી જાતને મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો

- McCorkle et al - મેકકોર્કલ એટ અલ. Self-management: enabling and empowering patients living with cancer as a chronic illness - સેલ્ફ મેનેજમેન્ટ: એનેબલિંગ એન્ડ એમપાવરિંગ પેશન્ટ્સ વીથ કેન્સર એઝ એ ક્રોનિક ઈલનેસ. CA: A Cancer Journal for Clinicians. 2011. 61(1).
- National Cancer Survivorship Initiative - નેશનલ કેન્સર સરવાઈવરશિપ ઈનિશિયેટિવ (NCSI) - Self Care/Self Management Workgroup - સેલ્ફ કેર/સેલ્ફ મેનેજમેન્ટ વર્કગ્રૂપ. Survivorship: living with and beyond cancer - સર્વાઈવરશિપ: લિવિંગ વિથ એન્ડ બેયોન્ડ કેન્સર. 2008.
- Scottish Government - સ્કોટિશ ગવર્નમેન્ટ. "Gaun Yersel!" The Self Management Strategy for Long Term Conditions in Scotland - "ગૌન યેરસેલ!!" ધ સેલ્ફ મેનેજમેન્ટ સ્ટ્રેટેજી ફોર લોન્ગ ટર્મ કન્ડિશન્સ ઈન સ્કોટલેન્ડ. 2008.

અમે તે સુનિશ્ચિત કરવા પુરતો પ્રયાસ કરીએ છીએ કે અમે જે માહિતી આપીએ છીએ તે ચોક્કસ હોય પરંતુ સતત બદલાતા રહેતા તબીબી સંશોધનની વર્તમાન સ્થિતિને પ્રતિબિંબિત કરવા માટે તેનો આધાર લેવો જોઈએ નહીં. જો તમને તમારા આરોગ્યની ચિંતા હોય તો તમારે તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. મેકમિલન આ માહિતી કે ત્રાહિત પક્ષ દ્વારા અપાયેલી માહિતી જેમકે અમે જેમની સાથે લિન્ક થઈએ છીએ તે વેબસાઈટ પરની માહિતીમાંથી પરિણમતા કોઈ પણ હાનિ કે નુકસાનની જવાબદારી સ્વીકારી શકે નહીં.

© Macmillan Cancer Support 2013 - મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ 2013. ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઈલ ઓફ મેન - Isle of Man (604) માં રજિસ્ટર્ડ ચેરિટી. રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ 89 Albert Embankment, London, SE1 7UQ.

MAC14365



What you can do to help yourself

This fact sheet is about things you can do to help yourself when you have cancer. Doing things for yourself and becoming involved in your care and health is known as self-management. You may also hear it called supported self-management, as your healthcare team will be there to support you.

If you have any further questions, you can ask your GP, key worker or the doctor and nurse at the hospital where you are having your treatment.

You can also discuss this information with our cancer support specialists. Interpreters are available for non-English speakers. Call the Macmillan Support Line free on **0808 808 00 00**, Monday–Friday, 9am–8pm. If you're hard of hearing you can use textphone 0808 808 0121, or Text Relay. Alternatively, visit macmillan.org.uk

On this page

- 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
- Contact details of useful organisations

What is self-management?

Self-management is about being involved in the day-to-day management of your health. It can help you live better and can be useful when you have an illness like cancer that can affect your life for many years. Conditions like this are sometimes called chronic or long-term conditions.

Lots of people with cancer are cured or live for many years after treatment. These people are often called cancer survivors. Some people may need further treatment for the cancer at some point. Others may be living with treatment side effects or symptoms.

Your healthcare team are your doctors, nurses and other health professionals. They have experience in supporting people with cancer and can give you advice. They don't know you well as a person. So you need to tell them about your problems, concerns and needs. This way they can give you the best advice and help. And you need to let them know if things are improving for you or not.

Self-management allows you to form a partnership with your healthcare team. You can work together to make a plan of care that meets your needs. The plan will help you manage your health.

How can self-management help me?

Being involved in your care can help improve your quality of life. It can help you:

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

Self-management can help you at all stages: at diagnosis, during and after treatment, and when you're getting on with life again.

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 will help you:

- understand what is going on
- make decisions
- plan ahead and set goals for the future.

Understanding

Your healthcare team will tell you about the cancer and what it means for you. They will explain how it affects you and the treatment options they think are best for you. Ask as many questions as you need to help you understand. You may want to write down the answers – or get someone else to write them down – so you can refer back to them later. Your healthcare team may give you some written information. If they don't, you can ask for it.

You can also get information from cancer charities like Macmillan (see pages 8–9). Many charities have helplines and websites. There is a lot of information available on the internet. Be careful to look for websites that produce reliable information. You can look for information that has the Information Standard logo on it. This means it is based on evidence and is produced according to strict guidelines.

Decision making and care planning

Being involved in decisions about your cancer, its treatment and how it affects you can give you some control. Your healthcare team will make a plan for your care and treatment. They will talk to you about your treatment options and find out how you feel about them. They can also help you with any decisions you need to make. This means that together you can make a plan that's right for you.

Having the information you need will help you make decisions. You can ask questions to help you understand what your healthcare team are offering you. You may find it helpful to read our booklet about making decisions.

Planning ahead – setting goals

Some people find it useful to think about what they want to achieve – their goals. Goals can be small and easy to achieve, or bigger and more complex. Set goals you think you can achieve and not things you'll find too difficult. As you succeed with small goals, you can set more challenging ones.

Think about something you want to change or improve as you start treatment. For example, you may want to:

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

Once you've decided on your goal, you can plan how best to achieve it. Ask yourself what you are going to do, when you are going to do it and what reward you will get once you have achieved it.

Think about how confident you are that you will achieve your goal. You might find it helpful to use a scale of 0–10, with 0 being not confident at all and 10 being very confident. Aim for a confidence level of around 7. If your confidence level is under 7, think about what will help, for example getting help and support from family and friends.

Not all our goals go to plan. It's a good idea to think about what to do and how to cope if things don't go as planned.

Check how you are doing with your plan regularly. If you've achieved your goals, think about setting some more. If you've had setbacks or trouble following your plan, you may need to think about changing the goals or replanning how you can achieve them.

You can set goals for the appointments you have with your healthcare team. Before you meet, think about what you'd like to talk about and what you want to get from the meeting. This can help you get the most from the appointment. Writing down some notes can help you remember what it is you want to know.

You can talk about your goals with your family and friends, who can give you support and encouragement. You can also talk to your doctor or specialist nurse so they can advise and support you.

Self-management during treatment

There are lots of ways to get involved during your treatment, such as:

- attending appointments and taking your medicines
- being aware of possible side effects of treatment and letting your healthcare team know how you are
- following the advice from your healthcare team.

Attending appointments and taking medicines

Your healthcare team will probably give you a plan of when you will have your treatment. For example, if you're having radiotherapy, your treatment may be booked at a certain time every day, Monday to Friday. Or if you're having chemotherapy you may be booked in once every couple of weeks. It's important to keep these appointments, as your treatment is planned to be as effective as possible.

If you have trouble getting to appointments on certain days, talk to your doctor or specialist nurse to make other arrangements. You may be able to have a phone appointment with the specialist nurse.

Always take any medicines you are given exactly as you have been told. This way you can make sure they work as well as possible for you.

Ask questions if you don't understand about your treatment or want more details.

Side effects of treatment

You may get side effects from your treatment. It is important to let your doctors and nurses know about any side effects you have. They can't help you unless you tell them what's going on.

You can write down any side effects as they occur, to help remind you at your next appointment. Try keeping a diary or making a note of how side effects interfere with your day-to-day life. You can use your diary to help you when you are talking to your doctor.

Your doctors and nurses can give you advice on the best way to manage any side effects. They can often prescribe drugs to help control them. You should take medicines exactly as they have been explained.

You may want to find things you can do yourself to help you manage side effects. You can ask other people who have been through similar treatment how they coped. They may have practical tips that could help you. You could speak to members of a support group or use an online forum. Macmillan has an online community at macmillan.org.uk/community

You may also like to look for different ways of managing side effects online, at your local library or cancer information centre, or by calling the Macmillan Support Line on **0808 808 00 00**.

Before trying new ways of managing side effects, talk it over with your doctor or key worker.

Following advice

Different members of the healthcare team will give you advice during your treatment. For example, you may be:

- told to avoid certain foods because they interact with your treatment
- advised on how to manage side effects if you get them
- advised to stop smoking
- given exercises to do following surgery.

When members of the healthcare team give you advice, they should explain how it will help you. If you're unsure why they have suggested something, ask them to explain it again.

It's up to you whether you follow the advice your healthcare team give you. But they are experienced in caring for people with cancer and won't suggest things that aren't likely to be helpful. If for some reason you can't follow the advice, or you need help, talk to the person who gave you the advice. You can work together to look at different possible solutions.

Self-management after treatment

Adjusting to life after treatment is sometimes difficult. You may feel happy that treatment has finished. But you may feel uncertain about the future when you won't have the support and contact with the hospital that you're used to.

During this time, becoming involved in your own care can help you feel more in control of your health. It can help you:

- adjust to life after treatment
- make positive lifestyle changes
- improve your health in mind and body
- manage any ongoing side effects of treatment
- know the possible symptoms of any late effects (consequences) of treatment
- know 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're feeling. They will explain how you are likely to feel over the next few months and

about any side effects that may affect you. This is sometimes called a holistic needs assessment. It's a good time to mention any worries you have for the future.

You may be offered a summary of the treatment you have had and what to expect now. This tells you about any tests you may need in the future. It may also give you the dates of follow-up appointments.

Some hospitals run education and support days or health and well-being clinics to promote recovery after cancer. People are given information to help them begin to manage their health and live better after treatment. If you think this would be useful for you, ask if your hospital runs one of these days.

It's important to know who to contact if you have any concerns about your health. Your healthcare team should give you contact details of someone who will be your main contact or key worker. This is often the clinical nurse specialist.

You may find setting goals for the future helps you adjust to life after treatment. This is discussed on pages 3–4. Remember to be realistic about what you can achieve.

People recover from treatment at different speeds, so don't feel guilty if you're taking a bit longer than you thought.

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

Ongoing side effects

Most side effects begin to go away after treatment ends. Some side effects can last longer and can occasionally be permanent. Potential long-term effects will be included in your treatment summary. Always let your cancer specialist or key worker know if you have side effects that are not getting better. These can include tiredness, eating difficulties, bladder and bowel problems, or pain. Together you can talk about the best way of managing your side effects. Your doctor can refer you to other specialists for further help, if needed.

We have information about managing different side effects that you may find helpful.

Lifestyle changes

A healthy lifestyle can help speed up recovery and improve your well-being. You could make changes to your lifestyle such as:

- giving up smoking
- being physically active
- eating a well-balanced diet
- keeping to a healthy weight
- sticking to sensible drinking limits
- learning how to reduce stress and relax more.

We have more information about stopping smoking, physical activity and cancer treatment, and healthy eating.

Your GP practice, hospital team, pharmacy and community or leisure centre can also provide information.

Knowing what to look out for

You may worry about the cancer coming back or about getting late effects of treatment. It's a good idea to talk about these concerns with your healthcare team. They can tell you what to look out for and help you find ways of coping with your worries.

Knowing what to look out for means you can ask your doctor for advice early. It can also stop you from unnecessary worry.

Recurrence and advanced cancer

In some situations, cancer may not completely respond to treatment. It may come back again later on (called a recurrence) or spread to a different part of the body (called secondary or advanced cancer). If this happens, you will need more information about how it may affect you. You will also need information about your options for further treatment.

Getting help and support

Cancer can affect other parts of your life, such as work, relationships and finances. You may need advice and support to help you cope.

There are different people you can ask for help, depending on the problem. A good place to start is your GP, hospital healthcare team or a social worker. They may be able to help you directly, or refer you to someone else. You can also ask your family and friends for support. They often want to help but might not know how.

You can get confidential advice and support from a range of people and organisations. These include your local cancer support centre, your hospital social work department, your workplace and organisations like Citizens Advice (see page 8).

You can also speak to Macmillan's cancer support specialists and benefits advisers on **0808 808 00 00**.

Learning how to support yourself

Not everyone has the confidence or wants to be involved in managing their own health. But you can get training and support to help you get more involved.

Your doctor, nurse or key worker may be able to help you start self-managing. They may know of training courses you could do, such as the Expert Patients Programme (see below). Training courses are often free. They aim to show you ways to manage your health better. Some cancer organisations and support groups may also run training courses (see below).

Macmillan offers a range of courses and workshops that can support you. The HOPE course (Helping to Overcome Problems Effectively) is a free short course that looks at ways to manage the impact of living with and beyond cancer. You can read more at learnzone.macmillan.org.uk

Contact details of useful organisations

Citizens Advice

Provides advice on a variety of issues including 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

Expert Patients Programme

Rutherford House, Warrington Road, Birchwood Park, Warrington WA3 6HZ
Tel 0800 988 5550

www.expertpatients.co.uk

Provides and delivers free courses aimed at helping people who are living with a long-term health condition to manage their condition better on a daily basis.

Health and Social Care Alliance Scotland

Venlaw Building, 349 Bath Street, Glasgow G2 4AA
Tel 0141 404 0231

www.alliance-scotland.org.uk/what-we-do/self-management

Helps develop self-management policies and good practice for people living with long-term conditions in Scotland. This includes the campaign *My condition, my terms, my life*.

Self-management Support Resource Centre

90 Long Acre, London WC2E 9RA

Tel 020 7257 8000

Email info@health.org.uk

<http://selfmanagementsupport.health.org.uk>

Offers information on self-management for people living with a variety of long-term conditions.

Self Management UK

Tel 03333 445 840

Email hello@selfmanagementuk.org

www.selfmanagementuk.org

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

Related Macmillan information

- Controlling the symptoms of cancer
- Eating problems and cancer
- Giving up smoking
- Healthy eating and cancer
- Help with the cost of cancer
- How are you feeling? The emotional effects of cancer
- Life after cancer treatment
- Making treatment decisions
- Physical activity and cancer treatment
- What to do after cancer treatment ends: 10 top tips

For copies of this information call free on **0808 808 00 00** or visit **macmillan.org.uk**

This fact sheet has been written, revised and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been approved by our Chief Medical Editor Dr Tim Iveson, Macmillan Consultant Medical Oncologist.

With thanks to Dany Bell, Cancer Manager and Head of Operations; Natalie Doyle, Nurse Consultant; Anna Lynall, Project Co-ordinator; and the people affected by cancer who reviewed this edition.

This fact sheet has been compiled using information from a number of reliable sources, including:

- McCorkle et al. Self-management: enabling and empowering patients living with cancer as a chronic illness. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*. 2011. 61(1).
- National Cancer Survivorship Initiative (NCSI) - Self Care/Self Management Workgroup. *Survivorship: living with and beyond cancer*. 2008.
- Scottish Government. "*Gaun Yersel!*" *The Self Management Strategy for Long Term Conditions in Scotland*. 2008.

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 2013. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC14365

