

## Jeśli zdiagnozowano nowotwór

Niniejsza broszura zawiera informacje o tym, czego należy się spodziewać po rozpoznaniu nowotworu oraz gdzie otrzymać pomoc i wsparcie.

Diagnoza to ustalenie, czy osoba jest chora czy nie. Usłyszenie diagnozy nowotworu może wywołać duży szok. Wiąże się z tym ogrom emocji. Jednak wiele osób udaje się wyleczyć, a inne żyją z nowotworem przez wiele lat. Jest szereg osób i usług, które mogą pomóc.

Odpowiedzi na wszelkie pytania dotyczące przedstawionych tutaj informacji można uzyskać od lekarza lub pielęgniarki w szpitalu, w którym odbywa się leczenie.

Można także zadzwonić do organizacji Macmillan Cancer Support pod numer telefonu **0808 808 00 00**, 7 dni w tygodniu w godzinach od 8.00 do 20.00. Dysponujemy pomocą tłumaczy, więc można z nami porozmawiać w swoim własnym języku. Po połączeniu się z naszą linią należy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się kontynuować rozmowę.

Więcej informacji w innych językach znajduje się na stronie [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations).

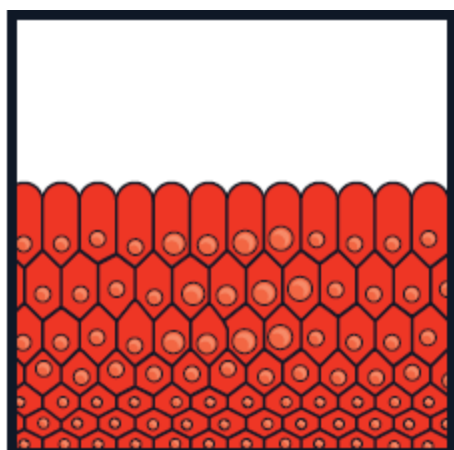
## Niniejsza broszura zawiera informacje na następujące tematy:

- Czym jest rak?
- Co dzieje się po postawieniu diagnozy?
- Pacjenci identyfikujący się z grupą LGBTQ+
- Pracownicy opieki zdrowotnej i społecznej, z którymi pacjent może mieć kontakt.
- Planowanie leczenia
- Główne metody leczenia przeciwnowotworowego
- Rozmowa z zespołem opieki zdrowotnej
- Sposoby radzenia sobie z nowotworem
- Właściwa opieka i wsparcie dla pacjenta
- Jak organizacja Macmillan może pomóc
- Więcej informacji w języku polskim
- Źródła i podziękowania

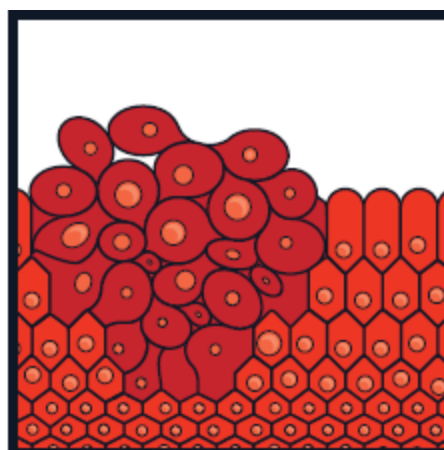
## Czym jest nowotwór?

Nowotwór zaczyna rozwijać się w komórkach ludzkiego organizmu. Komórki to małe cegiełki, które tworzą organy i tkanki ciała. Komórki otrzymują od ciała sygnały z informacjami o tym, kiedy mają rosnąć, a kiedy się dzielić, aby wytwarzać nowe komórki. Dzięki temu ciało rośnie i regeneruje się. Komórki starzeją się, ulegają uszkodzeniu lub stają się zbędne. Kiedy się to dzieje, komórka dostaje sygnał od ciała, aby przestać funkcjonować i obumrzeć.

Czasami powstaje błąd w przekazywaniu sygnałów, w wyniku czego powstają nieprawidłowe komórki. Nieprawidłowe komórki czasem namnażają się, wytwarzając coraz więcej takich komórek. Komórki te tworzą narośl nazywaną guzem.



**Prawidłowe komórki**



**Komórki tworzące guz**

Nie każdy guz jest nowotworem. Guz, który nie jest nowotworem (guz łagodny), może rosnąć, ale nie może rozprzestrzeniać się na inne części ciała. Zazwyczaj stanowi problem tylko wówczas, gdy rośnie i uciska sąsiednie organy.

Guz, który jest nowotworem, jest nazywany guzem złośliwym. Może rozrastać się na sąsiednie tkanki. Może również rozprzestrzeniać się w organizmie, jeżeli komórki rakowe oddzielią się i zaczną przemieszczać w układzie krwionośnym lub limfatycznym. Układ limfatyczny to sieć naczyń i gruczołów w całym ciele.

Komórki nowotworowe, które przeniosą się w inne miejsce w organizmie i uformują nowego guza, są nazywane nowotworem wtórnym lub przerzutem nowotworowym. Niektóre rodzaje nowotworów tworzą się w komórkach krwi. Nieprawidłowe komórki namnażają się czasem w krwi, a czasem w szpiku kostnym. Szpik kostny to tkanka, w której wytwarzane są komórki krwi. Tego rodzaju nowotwory nazywane są czasem nowotworami krwi.

## Co dzieje się po postawieniu diagnozy?

Po zdiagnozowaniu nowotworu pacjent spotyka się z lekarzem onkologiem lub pielęgniarką onkologiczną, aby porozmawiać o planie leczenia. Otrzyma od nich informacje, które pomogą mu podjąć decyzję o wyborze leczenia. Pacjent powinien otrzymać informacje w języku i formie, które są dla niego zrozumiałe.

Lekarz lub pielęgniarka wyjaśnią również, kiedy można rozpocząć leczenie. Mogą też porozmawiać z pacjentem o wszelkim potrzebnym mu wsparciu. W celu uzyskania szczegółowych informacji na temat nowotworu konieczne może być wykonanie dodatkowych badań obrazowych i laboratoryjnych.

## Pacjenci identyfikujący się z grupą LGBTQ+

Skrót LGBTQ+ oznacza lesbijki, gejów, osoby biseksualne, transpłciowe i nieheteronormatywne (ang. queer). W skrócie tym zawierają się także inne orientacje romantyczne lub seksualne i tożsamości płciowe.

Osoba identyfikująca się z grupą LGBTQ+ nie musi o tym mówić swojemu lekarzowi onkologowi lub pielęgniarce onkologicznej. Może to być jednak ważna część jej tożsamości. Taka wiedza może również pomóc personelowi odpowiedzialnemu za leczenie onkologiczne przekazać pacjentowi właściwe informacje oraz wesprzeć pacjenta i jego bliskich.

Pacjent może przekazać swojemu zespołowi onkologicznemu wszystko, co uważa za ważne. Jeżeli jest coś, co go niepokoi, również powinien powiedzieć o tym personelowi medycznemu, aby uzyskać pomoc.

Zespół powinien traktować wszelkie informacje dotyczące pacjenta poufnie. Członkowie zespołu mogą przekazać te informacje innym pracownikom opieki zdrowotnej, tylko jeśli jest to niezbędne do opieki. Bez zgody pacjenta nie powinni przekazywać informacji o jego orientacji seksualnej czy transpłciowości.

Więcej informacji na temat osób LGBTQ+ chorych na rakach można uzyskać w broszurze „Osoby LGBTQ+ i nowotwory” w języku polskim na stronie internetowej [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

## Pracownicy opieki zdrowotnej i społecznej, z którymi pacjent może mieć kontakt.

Pacjenci cierpiący na nowotwór mogą mieć do czynienia z wieloma różnymi specjalistami z zakresu opieki zdrowotnej i społecznej.

### Główna osoba do kontaktów.

Pacjent powinien mieć główną osobę do kontaktów w swoim zespole opieki zdrowotnej. Taka osoba może być określona jako kluczowy pracownik. Zazwyczaj jest to wyspecjalizowana pielęgniarka. Pacjent otrzyma imię i nazwisko tej osoby oraz jej dane kontaktowe. Może ona pomóc, gdy pacjent ma pytania lub potrzebuje porady.

## W okolicy miejsca zamieszkania

Są też inni specjaliści, którzy zapewniają opiekę nad pacjentem, gdy przebywa on w domu. Pozostają oni w kontakcie z zespołem szpitalnym. Są to:

- **Lekarz pierwszego kontaktu (GP, General Practitioner)** – lekarz pierwszego kontaktu jest lekarzem, który leczy ogólne schorzenia. Lekarz pierwszego kontaktu zazwyczaj pracuje w lokalnym ośrodku. Takie ośrodki mogą mieć różne nazwy w języku angielskim. Mogą nazywać się GP practice, GP surgery lub medical centre. Lekarz pierwszego kontaktu może pomóc w kontrolowaniu objawów oraz skutków ubocznych leczenia oraz umówić konsultację z innymi specjalistami, jeśli zajdzie taka potrzeba. Może również zorganizować różne świadczenia medyczne w domu i porozmawiać z pacjentem o wszelkich decyzjach dotyczących leczenia, jakie należy podjąć.
- **Pielęgniarki środowiskowe i rejonowe** – pielęgniarki odwiedzają pacjenta w domu i świadczą opiekę oraz wspierają go i jego opiekunów. Lekarz pierwszego kontaktu może kontaktować się z nimi w imieniu pacjenta.
- **Pielęgniarki praktyki** – w niektórych praktykach lekarza pierwszego kontaktu pracują także pielęgniarki. Pielęgniarka praktyki wyjaśni różne kwestie pacjentowi i może pobierać krew do badań czy opatrywać rany.

## Zespół szpitalny

W szpitalu zespół multidyscyplinarny (MDT) będzie prowadzić leczenie i sprawować opiekę nad pacjentem. Jego członkami są specjaliści opieki zdrowotnej i społecznej. W grupie tej mogą znajdować się niektóre lub wszystkie osoby wymienione poniżej:

- **Chirurg** – lekarz, który przeprowadza operacje.
- **Onkolog** – lekarz zajmujący się leczeniem nowotworów.
- **Hematolog** – lekarz zajmujący się leczeniem chorób krwi.
- **Radiolog** – lekarz, który interpretuje zdjęcia rentgenowskie oraz wyniki innych badań obrazowych.
- **Wyspecjalizowana pielęgniarka kliniczna (CNS)** – pielęgniarka, która udziela informacji i wsparcia podczas leczenia.
- **Lekarz specjalista opieki paliatywnej** – lekarz, które pomagają kontrolować objawy choroby i opiekuje się pacjentem u schyłku życia.

Zespół multidyscyplinarny może składać się jeszcze z innych osób, w zależności od rodzaju nowotworu, na jaki choruje pacjent.

## Opieka społeczna i organizacje wolontariackie

Jeśli potrzebna jest pomoc w domu, na przykład przy myciu, ubieraniu się, sprzątaniu czy zakupach, należy porozmawiać ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub główną osobą do kontaktów. Mogą oni skierować pacjenta do pracownika opieki społecznej. Pracownik opieki społecznej może pomóc z problemami praktycznymi i finansowymi. W okolicy mogą działać inne organizacje, które również mogą pomóc.

## Planowanie leczenia

Zespół multidyscyplinarny omówi z pacjentem możliwości leczenia, które są dla niego najlepsze. Pod uwagę bierze się następujące czynniki:

- rodzaj nowotworu,
- wielkość guza oraz to, czy się rozprzestrzenił,
- ogólny stan zdrowia pacjenta,
- wytyczne w zakresie leczenia,
- preferencje pacjenta oraz ważne dla niego kwestie.

Potem pacjent zazwyczaj spotyka się z lekarzem onkologiem i pielęgniarką onkologiczną, aby porozmawiać o opcjach leczenia. Żadna terapia medyczna nie zostanie zastosowana bez pozwolenia lub zgody pacjenta. Jeżeli pacjent posługuje się innym językiem, zespół powinien zaoferować:

- **Zawodowego tłumacza ustnego** – tłumacze ustni tłumaczą wszystko, co lekarz powie pacjentowi, i wszystko, co pacjent powie lekarzowi. Jeżeli pacjent chce, aby towarzyszył mu tłumacz, powinien zgłosić to jak najszybciej lekarzowi pierwszego kontaktu lub szpitalowi. NHS powinien zawsze korzystać z usług zawodowych tłumaczy zamiast członków rodziny lub znajomych. Rodzina może skupić się na udzielaniu wsparcia pacjentowi w procesie podejmowania decyzji. Takie rozwiązanie to również mniejsze ryzyko przeinaczenia ważnych informacji.
- **Tłumaczenie informacji dotyczących stanu zdrowia** – zespół opieki zdrowotnej przekazuje pacjentowi informacje na temat stanu jego zdrowia i świadczonych usług opieki zdrowotnej na piśmie, w języku i formie, które są dla niego zrozumiałe.

Te usługi są nieodpłatne w NHS.

Pacjent może również zabrać na wizytę listę pytań, które chce zadać. Jeżeli to pomocne, można zapisać odpowiedzi, aby móc je później sprawdzić.

### Decyzje dotyczące leczenia

Zespół udzieli pacjentowi informacji i wsparcia, aby pomóc mu podjąć decyzję dotyczącą planu jego leczenia. Pacjent może potrzebować więcej niż jednej wizyty, zanim podejmie decyzję. Sposoby leczenia nowotworu mogą być skomplikowane. Trudno też jest zrozumieć nowe informacje, kiedy odczuwa się strach. Jeśli coś jest niejasne, należy poprosić lekarza lub pielęgniarkę o wyjaśnienie.

Dla pacjenta może być dostępna więcej niż jedna forma leczenia. Lekarz może zaoferować różne opcje. Zanim pacjent podejmie decyzję, powinien zrozumieć:

- na czym polega każda metoda leczenia
- jakie są możliwe skutki uboczne,
- jakie są wady i zalety każdej metody leczenia.

Pacjent może mieć zatem wiele do przemyślenia. Zazwyczaj może dać sobie na to trochę czasu. Może to okazać się niewykonalne, jeżeli nowotwór pacjenta wymaga pilnego leczenia.

## Główne metody leczenia przeciwnowotworowego

Celem leczenia jest wyleczenie nowotworu złośliwego lub uzyskanie nad nim kontroli oraz złagodzenie jego objawów.

Metoda leczenia zależy od rodzaju nowotworu i indywidualnej sytuacji pacjenta. Można zastosować więcej niż jedną metodę leczenia. Metody leczenia nowotworu to:

- **operacja chirurgiczna** – nowotwór zostaje usunięty podczas operacji;
- **radioterapia** – stosowanie promieni rentgenowskich o dużej energii w celu zniszczenia komórek nowotworowych w konkretnym obszarze ciała;
- **leki onkologiczne** – do zniszczenia komórek rakowych w ciele stosuje się różne produkty lecznicze. Mogą one obejmować preparaty stosowane w chemioterapii, terapii celowanej lub immunoterapii;
- **terapię hormonalną** – podawanie leków, które zmieniają aktywność hormonów w organizmie, są stosowane do spowolnienia lub zatrzymania rozwoju nowotworu.

### Badania kliniczne

Badania kliniczne to badania medyczne z udziałem ludzi. Pokazują, które rodzaje leczenia są najskuteczniejsze i najbezpieczniejsze. Badania kliniczne mogą polegać na testowaniu nowego leku lub nowego sposobu podawania leków.

Jeśli prowadzone są badania kliniczne, w których pacjent mógłby wziąć udział, lekarz poinformuje go o takiej możliwości. Można odmówić udziału w badaniach klinicznych. Pacjentowi proponuje się też leczenie standardowe w połączeniu z opieką dostosowaną do sytuacji.

### Skutki uboczne

Leczenie przeciwnowotworowe może powodować skutki uboczne. Na przykład niektóre terapie mogą powodować utratę włosów, nudności lub zmęczenie. Często można je złagodzić i kontrolować. Zespół opieki zdrowotnej udzieli porad w tym zakresie. Większość skutków ubocznych ustępuje po zakończeniu leczenia.

## Rozmowa z zespołem opieki zdrowotnej

Pacjenci mogą mieć mnóstwo pytań na temat swojego leczenia. Rozmowa z lekarzem onkologiem, pielęgniarką lub inną osobą z zespołu opieki zdrowotnej może pomóc zrozumieć, co się dzieje i dlaczego. Zespół opieki zdrowotnej tworzą lekarze, pielęgniarki i inni specjaliści w zakresie opieki zdrowotnej. Te osoby zajmują się leczeniem pacjentów. Ich rola polega na pomocy w zapewnieniu opieki i wsparcia, których potrzebują pacjenci.

Wizyty lekarskie i inne okazje do zadania pytań zespołowi mogą być bardzo krótkie. Warto się przygotować, żeby jak najlepiej wykorzystać ten czas. Przed wizytą pomocne może okazać się spisanie swoich pytań.

Pacjent może mieć pytania na tematy, na które trudno mu mówić. Należy pamiętać, że pracownicy opieki zdrowotnej są jednak przyzwyczajeni do różnego rodzaju pytań i gotowi do pomocy.

Pacjentowi może pomóc zabranie kogoś ze sobą na wizytę, np. członka rodziny, znajomego lub opiekuna. Taka osoba może sporządzić notatki oraz pomóc mu zapamiętać, co zostało powiedziane.

Jeżeli pacjent uważa, że trudno mu wytłumaczyć zespołowi opieki zdrowotnej jego punkt widzenia w kwestii terapii, ktoś może mówić w jego imieniu. Osobę, która występuje w imieniu pacjenta, nazywamy rzecznikiem.

Pacjent może poprosić przyjaciela lub członka rodziny o pomoc w tym zakresie. W zależności od miejsca zamieszkania w Wielkiej Brytanii różne organizacje mogą udzielić pomocy i doradztwa w zakresie objętym rzecznictwem.

Rzecznicy są niezależni od NHS. Ich pomoc obejmuje:

- rozmowę o odczuciach pacjenta dotyczących leczenia i podjęcie decyzji;
- upewnienie się, że zespół opiekujący się pacjentem rozumie jego punkt widzenia i życzenia.

Poniższe organizacje oferują informacje i wsparcie w zakresie opieki zdrowotnej. Mogą przekazać aktualne informacje na temat usług rzecznika w miejscu zamieszkania pacjenta:

- The Patients Association. Należy odwiedzić witrynę internetową [www.patients-association.org.uk](http://www.patients-association.org.uk) lub zadzwonić na infolinię pod numerem 0800 345 7115.
- W Anglii lub Walii: Patient Advice and Liaison Service (PALS). Należy odwiedzić witrynę internetową [www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals](http://www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals). Można też poprosić członków zespołu onkologicznego o wskazanie biura PALS lub zadzwonić na infolinię NHS 111.
- W Szkocji: Patient Advice and Support Service. Należy odwiedzić witrynę internetową [www.pass-scotland.org.uk](http://www.pass-scotland.org.uk). Można też udać się do lokalnego biura Citizens Advice Bureau lub zadzwonić pod numer 0800 917 2127
- W Irlandii Północnej: Patient and Client Council. Należy odwiedzić witrynę internetową [www.pcc-ni.net](http://www.pcc-ni.net). Można też udać się do jednego z lokalnych biur lub zadzwonić na bezpłatną infolinię pod numerem 0800 917 0222.

### **Pytania do zespołu opieki zdrowotnej**

Oto kilka pytań, które być może pacjent zechce zadać zespołowi opieki zdrowotnej.

- Co oznacza postawiona mi diagnoza?
- Jak zaawansowany jest nowotwór?
- Na czym będzie polegało leczenie?
- Jakie są korzyści, zagrożenia i skutki uboczne każdej metody leczenia?
- W jaki sposób leczenie wpłynie na moje codzienne życie?
- Jaki jest cel leczenia?
- Z kim mogę porozmawiać o tym, jak się czuję?
- Z kim mogę porozmawiać, jeśli później przyjdą mi do głowy inne pytania?
- Mam życzenia wynikające z mojej kultury, religii lub potrzeb duchowych – w jaki sposób mogę przekazać je zespołowi opieki zdrowotnej?

## Sposoby radzenia sobie z nowotworem

### Samopoczucie emocjonalne

Gdy pacjent dowiaduje się, że cierpi na nowotwór, może doświadczyć wielu różnych emocji i obaw. Radzenie sobie z nimi może być trudne. W takiej sytuacji żadne emocje nie są ani właściwe, ani niewłaściwe. Często pomoc może rozmowa o swoim samopoczuciu.

Gdzie uzyskać pomoc?

- **Macmillan** – Rozdział **Jak organizacja Macmillan może pomóc** poniżej przedstawia wszystkie rodzaje oferowanej przez nas pomocy.
- **Psychoterapeuci** – Terapeuta może pomóc pacjentowi porozmawiać o emocjach i poradzić sobie z nimi w bezpiecznym środowisku. Jeśli pacjent chce skorzystać z pomocy psychoterapeuty, należy poprosić o to lekarza pierwszego kontaktu lub onkologa.
- **Grupy wsparcia** – Rozmowa z innymi osobami chorymi na nowotwór również może pomóc. Warto zapytać lekarza lub pielęgniarkę o grupy działające w okolicy zamieszkania pacjenta lub wejść na stronę internetową [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups).

### Finanse, praca i dojazdy

Istnieje wiele sposobów, w jakie organizacja Macmillan może pomóc, jeśli choroba nowotworowa wpływa na sytuację zawodową lub finansową pacjenta. Wystarczy zadzwonić do nas pod numer **0808 808 00 00**, aby porozmawiać o tych problemach.

- Możemy opowiedzieć o świadczeniach, jakie mogą przysługiwać pacjentowi, i pomóc w ubieganiu się o nie. Zasiłki to środki wypłacane przez rząd jako pomoc w pokryciu kosztów ponoszonych przez pacjenta.
- Możemy również pomóc przy pytaniach związanych z kredytami hipotecznymi, emeryturami, ubezpieczeniem, pożyczkami i oszczędnościami.
- Przyznajemy dotacje – pomoc finansową na pokrycie dodatkowych kosztów wiążących się z chorobą nowotworową.
- Jeśli choroba nowotworowa wpływa na sytuację zawodową, służymy radą i informacją.
- Możemy udzielić informacji na temat dojazdów w wypadku osób chorych na nowotwór.

### Zmiany fizyczne

Czasami nowotwór lub leczenie przeciwnowotworowe może wpłynąć na wygląd lub funkcjonowanie organizmu. Lekarz lub pielęgniarka udzieli porad w tym zakresie i poinformują o tym, co może pomóc. My również możemy udzielić informacji – prosimy zadzwonić pod numer **0808 808 00 00**.

### Terapie uzupełniające

Istnieją inne terapie, które mogą pomóc w poprawie samopoczucia, na przykład medytacja czy relaksacja. Terapie te nie leczą nowotworu. Należy zawsze poinformować swojego onkologa o chęci zastosowania jakichkolwiek innych terapii.



## **Religia i duchowość**

Wiele osób uważa, że wiara daje im siłę i wsparcie emocjonalne podczas choroby. Po zdiagnozowaniu nowotworu niektóre osoby zaczynają być bardziej świadome swojej wiary i uczuć religijnych. Inne mogą podważać swoją wiarę.

Pomocna może okazać się rozmowa z zaufaną osobą o naszych przemyśleniach i uczuciach. Pacjent może porozmawiać z kapłanem lub innym przywódcą religijnym, nawet jeśli nie jest osobą wierzącą. Osoby te zazwyczaj umieją słuchać i mogą pomóc pacjentowi radzić sobie z jego przemyśleniami i uczuciami. Mają doświadczenie w kontaktach z osobami cierpiącymi i odczuwającymi niepewność. Lekarz pierwszego kontaktu, wyspecjalizowana pielęgniarka lub lekarz onkolog również mogą pomóc w znalezieniu doradcy świeckiego lub duchowego, z którym pacjent może porozmawiać.

## **Wsparcie ze strony rodziny, znajomych i opiekunów**

Osoby z otoczenia pacjenta również mogą potrzebować informacji lub wsparcia. Nasi specjaliści z zakresu chorób onkologicznych chętnie pomogą każdej osobie dotkniętej nowotworem, w tym krewnym i znajomym chorych. Można zadzwonić do nas pod numer **0808 808 00 00**.

Opiekun to osoba, która udziela nieodpłatnie wsparcia krewnemu lub znajomemu choremu na nowotwór, który nie poradziłby sobie bez tej pomocy. Może pomagać przy czynnościach osobistych, udzielać wsparcia emocjonalnego i pomagać przy obowiązkach domowych. Jeśli ktoś opiekuje się pacjentem, ważne jest, aby ta osoba również miała wsparcie. Istnieje wiele źródeł pomocy dla opiekunów. Powinni oni porozmawiać na ten temat z lekarzem lub pielęgniarką opiekującą się pacjentem lub zadzwonić do organizacji Macmillan pod numer **0808 808 00 00**.

## **Właściwa opieka i wsparcie dla pacjenta**

Jeśli ktoś ma nowotwór i nie mówi po angielsku, może się obawiać, że to wpłynie na jego leczenie i opiekę. Zespół opieki zdrowotnej powinien jednak zaoferować każdej osobie poziom opieki i wsparcia oraz informacje, które spełniają jej potrzeby.

Wiemy, że czasami ludzie mogą doświadczać dodatkowych trudności, próbując uzyskać właściwe wsparcie. Na przykład jeśli ktoś pracuje zawodowo lub ma rodzinę, może być mu trudno znaleźć czas, aby zgłaszać się na wizyty w szpitalu. Może także martwić się o pieniądze i koszty dojazdu. Wszystko to może wywoływać stres i można nie wiedzieć, jak sobie z tym poradzić.

Osobom z nowotworami oferujemy dotacje od fundacji Macmillan. Są to jednorazowe kwoty pieniędzy, które można przeznaczyć na takie wydatki, jak parking szpitalny, przejazdy, opiekę nad dziećmi czy rachunki za ogrzewanie.

Nasza bezpłatna linia wsparcia **0808 808 00 00** może zaoferować w języku pacjenta poradę dotyczącą jego sytuacji. Można porozmawiać z pielęgniarkami, doradcami finansowymi, doradcami zajmującymi się świadczeniami społecznymi czy pracą zawodową.

## Jak organizacja Macmillan może pomóc

W Macmillan wiemy, jak diagnoza nowotworu może wpłynąć na całe życie pacjenta i dlatego jesteśmy tu, aby wspierać chorych.

### Linia wsparcia Macmillan

Dysponujemy pomocą tłumaczy, więc można z nami porozmawiać w swoim własnym języku. Wystarczy powiedzieć po angielsku, w jakim języku chce się rozmawiać. Możemy odpowiedzieć na pytania natury medycznej, przekazać informacje na temat wsparcia finansowego lub po prostu wysłuchać pacjenta, jeśli chce z kimś porozmawiać. Nasza bezpłatna, poufna linia telefoniczna jest czynna 7 dni w tygodniu w godzinach od 08:00 do 20:00. Jej numer to **0808 808 00 00**.

### Witryna internetowa

Macmillan W naszej witrynie można znaleźć mnóstwo informacji w języku angielskim na temat nowotworów. Mamy również więcej informacji w innych językach na stronie [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations).

Możemy również przetłumaczyć informacje na życzenie pacjenta. Wystarczy napisać do nas wiadomość e-mail na adres [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) o tym, co jest potrzebne.

### Centra informacji

Nasze centra informacji i wsparcia są zlokalizowane w szpitalach, bibliotekach i centrach lokalnych. Zachęcamy do wizyty w takim centrum, gdzie można zasięgnąć informacji i porozmawiać z kimś w cztery oczy. Najbliższe centra można znaleźć, wchodząc na stronę [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) lub dzwoniąc pod nasz numer **0808 808 00 00**.

### Lokalne grupy wsparcia

W grupie wsparcia można porozmawiać z innymi osobami zmagającymi się z chorobą nowotworową. Informacje na temat swoich lokalnych grup wsparcia można znaleźć, wchodząc na stronę [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) lub dzwoniąc pod numer **0808 808 00 00**.

### Spółeczność internetowa Macmillan

Można także porozmawiać z innymi osobami chorującymi na nowotwór przez Internet na stronie [macmillan.org.uk/community](https://www.macmillan.org.uk/community), która dostępna jest przez całą dobę. Można podzielić się swoim doświadczeniem, zadać pytania lub poczytać wpisy innych osób.

## Więcej informacji w języku polskim

Dysponujemy informacjami w języku polskim na następujące tematy:

### Sposoby radzenia sobie z nowotworem

- Nowotwór a koronawirus
- Opieka nad osobami chorymi na nowotwór w Wielkiej Brytanii
- Świadczenia dla osób cierpiących na nowotwór
- Problemy żywieniowe a nowotwory
- U schyłku życia
- Opieka zdrowotna dla uchodźców i osób ubiegających się o azyl
- Zdrowe żywienie
- Pomoc finansowa dla osób cierpiących na nowotwór
- Jeśli zdiagnozowano nowotwór
- Osoby LGBTQ+ i nowotwory
- Sepsa (posocznica) a nowotwory

- Skutki uboczne leczenia nowotworu
- Zmęczenie (uczucie wyczerpania) a nowotwór

### Rodzaje nowotworów

- Nowotwór piersi
- Rak szyjki macicy
- Nowotwór jelita grubego
- Nowotwór płuc
- Nowotwór prostaty (gruczołu krokowego, stercza)

### Metody leczenia

- Chemioterapia
- Radioterapia
- Zabieg chirurgiczny

Aby przejrzeć te informacje, należy wejść na stronę:

[macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations).

## Źródła i podziękowania

Niniejsza broszura informacyjna została napisana oraz zredagowana przez zespół Cancer Information Development organizacji Macmillan Cancer Support. Została ona przetłumaczona na język polski przez profesjonalne biuro tłumaczeń.

Informacje w niej zawarte opierają się na naszych materiałach na temat decyzji dotyczących leczenia dostępnych w języku angielskim w naszej witrynie internetowej.

Zostały one przejrzone przez odpowiednich specjalistów i zatwierdzone przez członków Centrum Wiedzy Specjalistycznej Macmillan.

Dziękujemy także osobom dotkniętym chorobą nowotworową, które pomogły w redagowaniu tych informacji.

Nasze informacje są przygotowywane na podstawie najnowszych dowodów naukowych. Aby uzyskać więcej informacji na temat źródeł, z których korzystamy, prosimy skontaktować się z nami, pisząc na adres:

[cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk).

**Ostatnia edycja tekstu: 2023 r. Następną zaplanowana edycja tekstu: 2026 r.**

MAC15916 **Polish**

Dokładamy wszelkich starań, aby przekazywane przez nas informacje były dokładne i aktualne, jednak nie mogą one zastąpić specjalistycznej porady lekarskiej udzielonej konkretnemu pacjentowi. W zakresie dopuszczonym przez prawo organizacja Macmillan nie ponosi odpowiedzialności w związku z wykorzystaniem którychkolwiek z informacji zawartych w niniejszej publikacji, informacji od osób trzecich ani informacji zawartych na podanych stronach internetowych lub do których przedstawiono odnośniki.

Mamy nadzieję, że przedstawione tutaj informacje okażą się pomocne. Możemy odpowiedzieć na wszelkie pytania oraz udzielić informacji i wsparcia przez telefon w języku polskim. Nasze usługi są bezpłatne. Wystarczy zadzwonić do nas pod numer **0808 808 00 00** (od poniedziałku do piątku w godz. 9:00–20:00) i poprosić po angielsku o możliwość rozmowy w języku polskim.

© Macmillan Cancer Support 2023. Organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (261017), Szkocji (SC039907) oraz na Wyspie Man (604), działająca także w Irlandii Północnej. Adres siedziby: 89 Albert Embankment, London, SE1 7UQ.



## If you are diagnosed with cancer

This information is about what to expect when you find out you have cancer, and where to get help and support.

A diagnosis means finding out if you have an illness or not. Being diagnosed with cancer can be a huge shock. You may be feeling lots of different emotions. Many people are treated successfully or able to live with cancer for many years. There are lots of people and services that can support you.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

There is more cancer information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

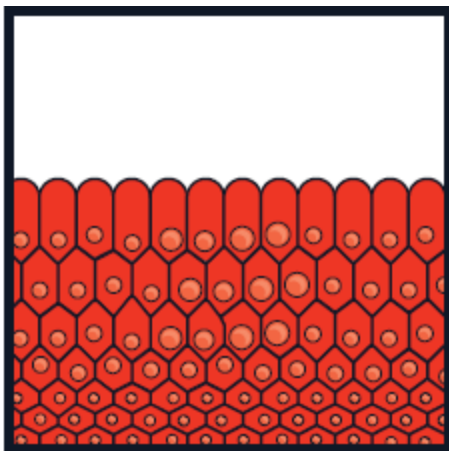
## This information is about:

- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- If you are LGBTQ+
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

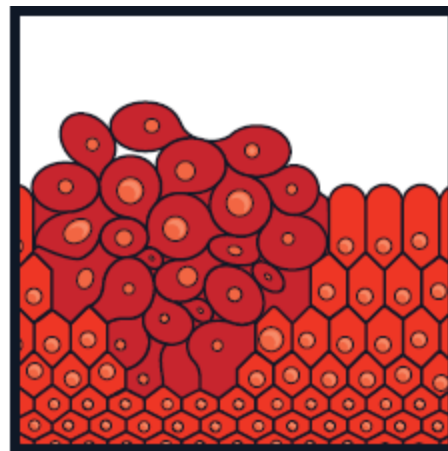
## What is cancer?

Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body's organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. Cells can become old, damaged or no longer needed. When this happens, the cell gets a signal from the body to stop working and die.

Sometimes these signals can go wrong, and the cell becomes abnormal. The abnormal cell may keep dividing to make more and more abnormal cells. These can form a lump, called a tumour.



**Normal cells**



**Cells forming a tumour**

Not all tumours are cancer. A tumour that is not cancer (a benign tumour) may grow, but it cannot spread to anywhere else in the body. It usually only causes problems if it grows and presses on nearby organs.

A tumour that is cancer is called a malignant tumour. It can grow into nearby tissue. It can also spread around the body if cancer cells break away and travel through the blood or lymphatic system. The lymphatic system is network of tubes and glands throughout the body.

Cancer cells that spread and develop into a tumour somewhere else in the body are called a secondary cancer or a metastasis. Some types of cancer start from blood cells. Abnormal cells can build up in the blood, and sometimes the bone marrow. The bone marrow is where blood cells are made. These types of cancer are sometimes called blood cancers.

## **What happens after diagnosis?**

After a cancer diagnosis, you meet a cancer doctor or nurse to talk about your treatment plan. They will give you information to help you make a decision about the treatment you want. You should be given the information in a language and format that you can understand.

The doctor or nurse will also explain when your treatment may start. They can talk to you about any support you need. You may need to have some more tests or scans to find out more about the cancer.

## If you are LGBTQ+

LGBTQ+ means lesbian, gay, bisexual, transgender and queer people. It also includes other romantic or sexual attractions and gender identities.

You do not have to tell your cancer doctor or nurse if you are LGBTQ+. But it may be an important part of who you are. It may help your cancer team give the right information and support to you and the people close to you.

You can tell your cancer team anything that is important to you. If there is something you are worried about, tell them so they can help.

Your team should treat all information about you confidentially. They may only share information with other healthcare professionals when it is needed for your care. They should not share your sexual orientation or transgender (trans) status without your permission.

For more information about being LGBTQ+ and having cancer, please see our 'LGBTQ+ people and cancer' fact sheet in your language at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

## Health and social care professionals you might meet

When you have cancer, you may meet lots of different health and social care professionals.

### Your main contact

You should have a main contact person in your healthcare team. They may be called your key worker and they are usually a specialist nurse. You will be given their name and contact details. If you have questions or need advice, they can help.

### In your local area

There are professionals who can help look after you while you are at home. They will be in contact with your hospital team. They include:

- **GP (General Practitioner)** – Your GP is a doctor who treats general health conditions. GPs usually work in a local centre. In English, this type of centre can have different names. It may be called a [GP practice], [GP surgery] or [medical centre]. They can help you manage symptoms and side effects and arrange for you to see specialists if needed. They can arrange services to help you at home and talk to you about any treatment decisions you need to make.
- **Community and district nurses** – These nurses can visit you at home and give care and support to you and anyone looking after you. Your GP can contact them for you.
- **Practice nurse** – Some GP practices have nurses who work alongside the GP. A practice nurse can help explain things to you and might do things like take blood tests or put dressings on wounds.

## Hospital team

At hospital, a multidisciplinary team (MDT) will manage your treatment and care. This is a group of health and social care professionals. The group might include some or all of these people:

- **Surgeon** – a doctor who does operations.
- **Oncologist** – a doctor who treats cancer.
- **Haematologist** – a doctor who treats blood problems.
- **Radiologist** – a doctor who looks at x-rays and scans.
- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who gives information and support during treatment.
- **Palliative care doctor** – a doctor who helps with symptom control and end-of-life care.

There may be other people in the team depending on the type of cancer you have.

## Social services and voluntary organisations

If you need help at home, for example with washing, dressing, cleaning or shopping, speak to your GP or main contact. They may refer you to a social worker. A social worker can help with practical and financial problems. There may also be other organisations in your area that could help.

## How treatment is planned

Your multidisciplinary team (MDT) will discuss the treatment options they think are best for you. They will think about:

- the type of cancer
- the size of the cancer and whether it has spread
- your general health
- any treatment guidelines
- your preferences and what is important to you.

After this, you usually meet your cancer doctor and nurse to talk about your treatment options. No medical treatment can be given without your permission or consent. If you use another language, they should offer:

- **Professional interpreter** - Interpreters translate everything your doctor says to you, and everything you want to say back. If you would like an interpreter, tell your GP practice or hospital as soon as possible. The NHS should always use professional interpreters, rather than your family or friends. This means your family can focus on being there to support you to make a decision. It also means there is less risk of getting important information wrong.
- **Translated health information** - Your healthcare team should give you written information about health and care services in a language and format that you understand.

These services are free in the NHS.



You can also take a list of questions that you want to ask to your appointment. If it is helpful, you can write down the answers so you remember them.

### **Making decisions about treatment**

Your team give you information and support to help you make a decision about your treatment plan. You may need more than 1 meeting before you decide. Cancer treatments can be complex, and it is hard to understand new information when you are anxious. If you do not understand, ask your doctor or nurse to explain it again.

There might be more than one possible treatment. Your doctor may offer you a choice. Before you decide what is right for you, it is important to understand:

- what each treatment involves
- the possible side effects
- the benefits and disadvantages of each treatment.

This can be a lot to think about. You can usually take some time to think things over. This may not be possible if you have a cancer that needs to be treated urgently.

### **The main cancer treatments**

The aim of your treatment may be to cure the cancer, or to control it or to relieve its symptoms.

The type of treatment you have will depend on the cancer and your situation. You may have more than one treatment. Cancer treatments can include:

- **surgery** – the cancer is removed in an operation
- **radiotherapy** – high-energy x-rays are used to destroy cancer cells in an area of the body
- **cancer drugs** – different types of drugs are used to destroy cancer cells throughout the body. These may include drugs called chemotherapy, targeted therapy or immunotherapy.
- **hormonal therapies** – drugs that change the activity of hormones in the body are used to slow down or stop the cancer from growing.

### **Clinical trials**

Clinical trials are a type of medical research involving people. They show which treatments are most effective and safe. A trial might involve testing a new drug or testing a new way of giving treatment.

If there are any trials that you can take part in, your doctor will talk to you about them. You can choose not to take part in a trial. You will still be offered the standard treatment and care for your situation.

### **Side effects**

Cancer treatments can cause side effects. For example, some treatments may cause hair loss, feeling sick or tiredness. Side effects can often be reduced and managed. Your cancer team will give you advice. Most side effects get better after treatment finishes.

## Talking to your healthcare team

You may have lots of questions about your treatment. Talking to your cancer doctor, nurse or someone else in your healthcare team can help you understand what is happening and why. Your healthcare team includes any doctors, nurses or other healthcare professionals that look after you. They are there to help you find the care and support you need.

Appointments and other chances to speak with your team can be short. To make the best use of your time, it is good to be prepared. It may help to write down your questions before your appointment.

You may have questions that feel difficult or embarrassing to ask. Remember healthcare professionals are used to all kinds of questions and are happy to help.

You may find it helpful to bring someone with you to appointments, such as a family member, friend or carer. They may also be able to take notes and help you to remember what is said.

If you find it hard to get your healthcare team to understand your views on treatment, someone might be able to speak on your behalf. A person who speaks on your behalf is called an advocate.

You may choose to have a friend or family member to help in this way. Or, depending on where you live in the UK, different organisations can give help and advice about advocacy.

Advocates are independent of the NHS. They can help you to:

- talk about how you feel about your treatment and to make decisions
- get your views and wishes about treatment understood by your team.

The following organisations can offer information and support about healthcare. They may have up to date information about advocacy services in your area:

- The Patients Association. Visit [www.patients-association.org.uk](http://www.patients-association.org.uk) or call their helpline free on 0800 345 7115.
- In England or Wales, the Patient Advice and Liaison Service (PALS). Visit [www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals](http://www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals) Or you can find a PALS office by asking your cancer team or GP or by phoning NHS 111.
- In Scotland, the Patient Advice and Support Service. Visit [www.pass-scotland.org.uk](http://www.pass-scotland.org.uk) Or you can find them by visiting your local Citizens Advice Bureau or by phoning 0800 917 2127
- In Northern Ireland, the Patient and Client Council. Visit [www.pcc-ni.net](http://www.pcc-ni.net) You can visit one of their local offices or call their helpline free on 0800 917 0222.

## Questions to ask your healthcare team

Here are some questions you may want to ask your healthcare team.

- What does my diagnosis mean?
- How advanced is the cancer?
- What will my treatment involve?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- How will the treatment affect my daily life?
- What is the aim of the treatment?
- Who can I talk to about how I am feeling?
- Who can I speak to if I think of questions later?
- I have cultural, religious or spiritual wishes – how do I let my team know?

## Coping with cancer

### Your emotions

It is common to have many different emotions and worries when you are told you have cancer. These can be difficult to cope with. There is no right or wrong way to feel. Talking about how you feel can often help.

Where to get support:

- **Macmillan** – See the **How Macmillan can help you** section below for all the ways we can help.
- **Counsellors** – A counsellor can help you talk about and find ways to deal with your feelings in a place where you feel safe. Ask your cancer doctor or GP if you would like counselling.
- **Support groups** – Talking to other people who have cancer may help. Ask your doctor or nurse about groups in your area, or visit [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups)

### Money, work and travel

There are many ways Macmillan can help if cancer has affected your job or finances. Call us on **0808 808 00 00** to talk about any of these issues.

- We can tell you about benefits you might be entitled to and help you apply for them. Benefits are when money is paid to you by the government to help you with costs.
- We can help you with questions about mortgages, pensions, insurance, borrowing and savings.
- We provide grants – payments to help you cope with extra costs caused by cancer.
- We can give you information and advice if cancer has affected your work.
- We can give you information about travelling if you have cancer.

### Physical changes

Sometimes, cancer or cancer treatments can affect the way your body looks or works. Your doctor or nurse can give you advice about this and what can help. We can also give you information – call us on **0808 808 00 00**.

### **Complementary therapies**

These are other therapies that may help you feel better, such as meditation or relaxation. These therapies do not treat cancer. You should always tell your cancer doctor about any other therapies you want to use.

### **Religion and spirituality**

Many people find their faith offers them emotional support and strength during an illness. After a cancer diagnosis, some people become more aware of religious or spiritual feelings. Other people may question their faith.

You may find it helpful to talk through your thoughts and feelings with someone you trust. You can speak to a chaplain or religious leader even if you are not religious. They are usually good listeners and may be able to help you work out your thoughts and feelings. They are used to dealing with uncertainty and being with people who are distressed. Your GP, specialist nurse or cancer doctor may also be able to help you find a non-religious counsellor or pastoral carer to talk to.

### **Support for family, friends and carers**

People close to you may also need information or support. Our cancer support specialists are here to help everyone affected by cancer, including your relatives and friends. They can call us on **0808 808 00 00**.

A carer is someone who gives unpaid support to a relative or friend with cancer who could not manage without this help. They might help with personal care, give emotional support or help with housework. If someone is helping to look after you, it is important they get support too. There is lots of help available for them. They should talk to your doctor or nurse about this or call Macmillan on **0808 808 00 00**.

## **Getting the right care and support for you**

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

We offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

## How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

### Macmillan Support Line

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 help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

### Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

We can also arrange translations just for you. Email us at [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) to tell us what you need.

### Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and community centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) or call us on **0808 808 00 00**.

### Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) or call us on **0808 808 00 00**.

### Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](https://www.macmillan.org.uk/community). You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read through people's posts.

## More information in your language

We have information in your language about these topics:

### Coping with cancer

- Cancer and coronavirus
- Cancer care in the UK
- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- End of life
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- If you are diagnosed with cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Sepsis and cancer

- Side effects of cancer treatment
- Tiredness (fatigue) and cancer

### Types of cancer

- Breast cancer
- Cervical cancer
- Large bowel cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

### Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

## References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into this language by a translation company.

The information included is based on our treatment decisions content available in English on our website.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by members of Macmillan's Centre of Clinical Expertise.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

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](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

**Content reviewed: 2023 Next planned review: 2026**

MAC15916\_ **Polish**

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up to date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. As far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

We hope you find this information helpful. If you have any questions, we can give you information and support by telephone in your language. Our services are free. Just call us on **0808 808 00 00** (Monday-Friday, 9am to 8pm) and ask in English for your preferred language.

© Macmillan Cancer Support 2023. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

