

Якщо у вас діагностували рак

Цей матеріал містить інформацію про те, чого очікувати, коли ви дізналися, що у вас рак, і де отримати допомогу та підтримку.

Діагноз говорить про те, чи є у вас хвороба або ні. Якщо у вас діагностовано рак, це може бути для вас величезним потрясінням. Ви можете переживати безліч різних емоцій. В багатьох випадках лікування є успішним, і люди можуть жити з цим діагнозом довгі роки. Є безліч людей та служб, від яких ви можете отримати підтримку.

Якщо у вас виникнуть запитання щодо цього матеріалу, зверніться до свого лікаря або медсестри в лікарні, де ви проходите лікування.

Ви також можете телефонувати до служби Макміллан Кенсер Саппорт (Macmillan Cancer Support) за номером **0808 808 00 00** 7 днів на тиждень з 8:00 до 20:00. У нас є перекладачі, отже ви зможете поговорити з нами українською мовою. Зателефонувавши, скажіть англійською, яка мова вам потрібна.

Додаткова інформація про рак різними мовами розміщена за посиланням: macmillan.org.uk/translations

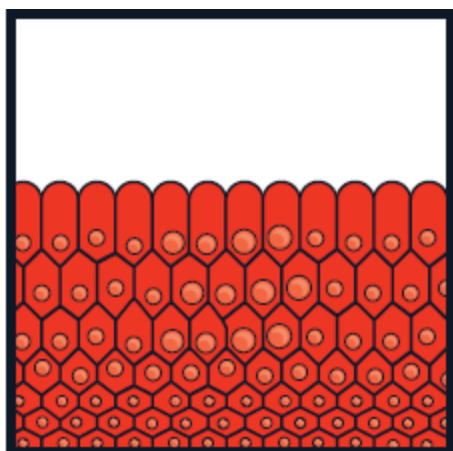
У цьому матеріалі висвітлюються такі теми:

- Що таке рак?
- Що відбувається після того, як поставлено діагноз?
- Якщо ви є представником ЛГБТК+ спільноти
- Медичні та соціальні працівники, з якими ви можете зустрітися
- Як планується лікування
- Основні методи лікування раку
- Обговорення з вашою медичною групою
- Долання труднощів, пов'язаних із раком
- Як отримати відповідний догляд і підтримку
- Як може допомогти служба Макміллан (Macmillan)
- Додаткова інформація українською мовою
- Посилання на джерела та слова подяки

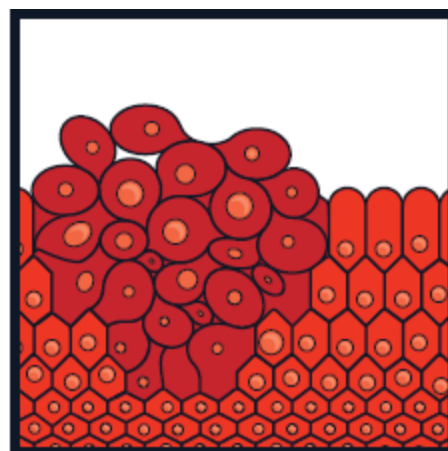
Що таке рак?

Рак починає розвиватись у клітинах організму. Клітини — це крихітні структурні елементи, з яких складаються органи та тканини організму людини. Клітини отримують сигнали від організму про те, коли рости і коли ділитися, щоб утворювались нові клітини. Саме так наше тіло росте і зцілюється. Клітини можуть старіти, пошкоджуватися або ставати непотрібними. Коли це відбувається, клітина отримує від організму сигнал припинити працювати та вмерти.

Іноді такі сигнали спрацьовують неправильно, і клітина стає аномальною. Аномальні клітини можуть продовжувати ділитися, утворюючи все більше й більше аномальних клітин. В результаті може сформуватися утворення, яке називається пухлиною.



Нормальні клітини



Клітини, що утворюють пухлину

Не всі пухлини є раком. Пухлина, яка не є раком (доброякісна пухлина), може рости, але не може поширюватися на інші органи. Як правило, вона викликає проблеми тільки тоді, коли росте і тисне на сусідні органи.

Ракова пухлина називається злоякісною пухлиною. Вона може проростати в сусідні тканини. Вона також може поширюватися по організму, якщо ракові клітини відірвуться і перемістяться через кров або лімфатичну систему. Лімфатичною системою називається мережа судин та залоз по всьому організму.

Ракові клітини, які поширилися на іншу частину тіла й розрослися, утворивши пухлину, називаються вторинним раком або метастазом. Деякі види раку починаються з клітин крові. Аномальні клітини можуть накопичуватися у крові та іноді в кістковому мозку. Саме в кістковому мозку утворюються клітини крові. Такі види раку іноді називають раком крові.

Що відбувається після того, як поставлено діагноз?

Після діагностування раку ви зустрічаєтеся з онкологом або медсестрою, щоб обговорити ваш план лікування. Вони нададуть інформацію, яка допоможе вам прийняти рішення щодо бажаного лікування. Вам мають надавати інформацію такою мовою та у такий спосіб, щоб ви могли її зрозуміти.

Лікар або медсестра також пояснять, коли можна розпочати лікування. Вони можуть обговорити з вами будь-яку необхідну підтримку. Можливо, вам доведеться пройти додаткові аналізи чи обстеження, щоб отримати більше інформації про рак.

Якщо ви є представником ЛГБТК+ спільноти

Термін «ЛГБТК+» означає лесбійок, геїв, бісексуалів, трансгендерів і квір-людей. Він також включає людей з іншими романтичними або сексуальними потягами та гендерними ідентичностями.

Ви не зобов'язані повідомляти свого онколога або медсестру, якщо належите до ЛГБТК+ спільноти. Але це може бути важливою частиною вашої особистості. Це також може допомогти вашій онкологічній групі надати вам і вашим близьким потрібну інформацію та підтримку.

Ви можете розповісти своїй онкологічній групі про все, що для вас важливо. Якщо вас щось хвилює, скажіть їм про це, щоб вони могли допомогти.

Ваша група повинна ставитися до всієї інформації про вас конфіденційно. Вона може повідомляти інформацію іншим медичним працівникам, але лише у випадку, якщо це необхідно для вашого лікування. Лікарі не мають права повідомляти про вашу сексуальну орієнтацію чи трансгендерний статус без вашого дозволу.

Для отримання додаткової інформації про лікування раку у ЛГБТК+ пацієнтів перегляньте наш інформаційний бюлетень «Люди ЛГБТК+ і рак» вашою мовою на сторінці [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Медичні та соціальні працівники, з якими ви можете зустрітися

Якщо у вас рак, ви можете зустрічатися із багатьма медичними та соціальними працівниками.

Основна контактна особа

У вас має бути основна контактна особа в медичній групі. Її можна назвати вашим ключовим працівником, і зазвичай це медсестра-спеціаліст. Вам повідомлять ім'я та контактні дані такої людини. Якщо у вас виникнуть запитання або потрібна буде порада, ця людина може допомогти.

За місцем проживання

Є фахівці, які допоможуть доглядати за вами, коли ви вдома. Вони контактуватимуть зі спеціалістами вашої лікарні. Це такі фахівці:

- **Лікар загальної практики (англ. General Practitioner)** Лікар загальної практики — це лікар, який лікує загальні захворювання. Лікарі загальної практики зазвичай працюють у місцевому центрі. Англійською мовою такі центри можуть називатися по-різному, наприклад, GP practice, GP surgery або medical centre. Він може допомогти вам усунути симптоми та побічні ефекти, а в разі необхідності — записати вас на прийом до спеціалістів. Він також може організувати для вас допомогу вдома та обговорити з вами рішення стосовно лікування, які вам потрібно прийняти.
- **Патронажні та дільничні медсестри.** Ці медсестри можуть відвідувати вас удома й надавати допомогу та підтримку вам і тим, хто за вами доглядає. Ваш лікар загальної практики може звертатись до них замість вас.
- **Медсестра загальної практики.** В деяких кабінетах загальної практики є медсестри, які працюють разом із лікарем загальної практики. Медсестра загальної практики допомагає все вам пояснювати, а також може брати кров на аналіз та накладати пов'язки на рани.

Медична група в лікарні

В лікарні вашим лікуванням і доглядом за вами займатиметься багатопрофільна група спеціалістів (БГС). Це група медичних та соціальних працівників. Така група може включати всіх або деяких із перелічених нижче фахівців:

- **Хірург** — лікар, який проводить операції.
- **Онколог** — лікар, який лікує рак.
- **Гематолог** — лікар, який займається проблемами крові.
- **Рентгенолог** — лікар, який розшифровує рентгенівські знімки та томографічні зображення.
- **Медсестра-клінічний спеціаліст (МКС)** — медсестра, що надає інформацію та підтримку під час лікування.
- **Лікар паліативної допомоги** — лікар, який допомагає контролювати симптоми та забезпечує догляд в кінці життя.

В залежності того, який у вас від виду раку, до складу групи можуть входити інші фахівці.

Соціальні служби та волонтерські організації

Якщо вам потрібна допомога вдома, наприклад, з умиванням, одяганням, прибиранням та покупками, зверніться до свого лікаря загальної практики або основної контактної особи. Вони можуть направити вас до соціального працівника. Соціальний працівник допоможе впоратися із побутовими та фінансовими проблемами. У вашому районі також можуть працювати інші організації, які могли б допомогти.

Як планується лікування

Ваша багатопрофільна група спеціалістів (БГС) обговорить варіанти лікування, які, на їхню думку, найкраще вам підходять. Вони враховуватимуть:

- вид раку;
- розмір раку і те, чи він поширився;
- ваш загальний стан здоров'я;
- відповідні клінічні рекомендації;
- ваші побажання й те, що для вас важливо.

Після цього ви зазвичай зустрінетеся з онкологом і медсестрою, щоб обговорити варіанти лікування. Жодне медичне лікування не може бути надано без вашого дозволу чи згоди. Якщо ви говорите іншою мовою, вам мають запропонувати:

- **Професійного перекладача** — перекладачі перекладають усе, що вам каже лікар, і все, що ви хочете відповісти лікарю. Якщо вам потрібен перекладач, повідомте про це свого лікаря загальної практики або лікарню якомога швидше. NHS завжди має залучати професійних перекладачів, а не ваших рідних чи друзів. Завдяки цьому родина може зосередитися на тому, щоб підтримати вас у прийнятті рішення. Це також зменшує ризик неправильного перекладу важливої інформації.
- **Перекладену медичну інформацію** — ваша медична група має надати вам письмову інформацію про здоров'я та медичні послуги зрозумілою для вас мовою та у зручному форматі.

Ці послуги є безкоштовними в NHS.

Ви також можете взяти з собою на зустріч список питань, які ви хочете поставити. Якщо вам так зручніше, ви можете записати відповіді, щоб не забути їх.

Прийняття рішень стосовно лікування

Ваша група надасть вам інформацію та підтримку, щоб допомогти вам прийняти рішення щодо плану лікування. Вам може знадобитися декілька зустрічей, перш ніж ви приймете рішення. Лікування раку може бути складним, і може бути важко зрозуміти нову інформацію, коли ви хвилюєтеся. Якщо ви чогось не розумієте, попросіть лікаря або медсестру пояснити ще раз.

Можливих варіантів лікування може бути декілька. Ваш лікар може запропонувати вам зробити вибір. Перш ніж ви вирішите, що вам більше підходить, важливо розуміти:

- що передбачає кожний варіант лікування;
- можливі побічні ефекти;
- переваги та недоліки кожного варіанту лікування.

Вам буде треба багато про що подумати. Зазвичай у вас є деякий час, щоб усе обдумати. Часу на роздуми може не бути, якщо ваш рак потребує термінового лікування.

Основні методи лікування раку

Мета лікування може полягати в тому, щобвилікувати рак, або в тому, щоб контролювати рак та полегшувати його симптоми.

Вид лікування у вашому випадку залежатиме від виду раку та вашої ситуації. Ви можете пройти лікування декількох видів. Можливі види лікування:

- **хірургічна операція** — рак видаляється шляхом оперативного втручання;
- **радіотерапія** — для знищення ракових клітин використовується високоенергетичне рентгенівське опромінювання відповідної частини організму;
- **медикаментозне лікування** — для знищення ракових клітин в організмі використовуються різні види ліків, зокрема хіміотерапія, таргетна терапія або імунотерапія;
- **гормональна терапія** — це препарати, які змінюють дію гормонів в організмі для уповільнення або зупинення розвитку раку;

Клінічні дослідження

Клінічні дослідження — це медичні дослідження за участю людей. За їх результатами визначають, які методи лікування найбільш ефективні та безпечні. Дослідження може передбачати випробування нового лікарського препарату або нового способу лікування.

Якщо проводяться дослідження, в яких ви можете взяти участь, ваш лікар розкаже вам про них. Ви можете не брати участь у дослідженні. Тоді вам буде запропоновано стандартне лікування та догляд у вашій ситуації.

Побічні ефекти

Лікування раку може викликати побічні ефекти. Наприклад, деякі види лікування можуть викликати втрату волосся, нудоту або втому. Побічні ефекти можна зменшити та контролювати. Спеціалісти вашої онкологічної групи порадять, як це зробити. Більшість побічних ефектів зникає після завершення лікування.

Обговорення з вашою медичною групою

У вас може виникнути багато питань щодо лікування. Розмова з лікарем-онкологом, медсестрою або кимось із вашої медичної групи може допомогти вам зрозуміти, що відбувається і чому. Ваша медична група — це всі лікарі, медсестри або інші медичні працівники, які доглядають за вами. Вони надаватимуть вам необхідну допомогу та підтримку.

Зустрічі та інші можливості поговорити з вашою групою можуть бути короткими. Щоб використати час з максимальною користю, ретельно готуйтеся до зустрічей. Може бути корисним перед прийомом підготувати список запитань.

Вам може бути важко чи соромно ставити деякі запитання. Пам'ятайте, що медичні працівники звикли до будь-яких запитань і раді допомогти.

Може бути корисним приходити на прийоми з кимось, наприклад, з родичем, другом чи опікуном. Вони також можуть робити нотатки та допомагати вам запам'ятати почуте.

Якщо вам важко пояснити медичній групі свої погляди на лікування, хтось може зробити це від вашого імені. Людина, яка виступає від вашого імені, називається представником інтересів.

Ви можете вибрати на цю роль друга або родича. Або, залежно від того, в якому регіоні Великої Британії ви живете, існують різні організації, які можуть надати допомогу та поради щодо представництва інтересів.

Представники інтересів є незалежними від NHS. Вони можуть допомогти:

- обговорити вашу думку про лікування і прийняти рішення;
- донести до вашої медичної групи вашу думку та побажання щодо лікування.

Наведені нижче організації можуть надати інформацію та підтримку щодо медичного догляду. У них може бути актуальна інформація про послуги представництва інтересів у вашому регіоні:

- The Patients Association (Асоціація пацієнтів). Відвідайте сайт www.patients-association.org.uk або зателефонуйте на їхню безкоштовну гарячу лінію 0800 345 7115.
- В Англії та Уельсі — Patient Advice and Liaison Service (Служба консультування та зв'язку з пацієнтами, скорочено PALS). Відвідайте сайт www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals Або ви можете знайти офіс PALS, звернувшись до своєї онкологічної групи чи лікаря загальної практики або зателефонувавши за номером 111 NHS.
- У Шотландії — Patient Advice and Support Service (Служба консультацій і підтримки пацієнтів). Відвідайте сайт www.pass-scotland.org.uk Або ви можете знайти їх адресу, відвідавши своє місцеве бюро консультацій громадян (Citizens Advice Bureau) або зателефонувавши за номером 0800 917 2127
- У Північній Ірландії — Patient and Client Council (Рада пацієнтів і клієнтів). Відвідайте сайт www.pcc-ni.net. Ви можете відвідати один із їхніх місцевих офісів або безкоштовно зателефонувати до служби підтримки за номером 0800 917 0222.

Запитання для медичної групи

Нижче наведені запитання, які ви могли б поставити спеціалістам своєї медичної групи.

- Що означає мій діагноз?
- До якої стадії розвинувся рак?
- Що передбачатиме лікування?
- Які переваги, ризики та побічні ефекти в кожного з методів лікування?
- Як лікування позначиться на моєму повсякденному житті?
- Яка мета лікування?
- З ким я можу поговорити про те, як я почуваюся?
- З ким я можу поговорити, якщо потім у мене виникнуть запитання?
- У мене є культурні, релігійні чи духовні побажання — як повідомити про це свою медичну групу?

Долання труднощів, пов'язаних із раком

Ваші емоції

Коли вам повідомляють, що у вас рак, зазвичай виникає багато різних емоцій та занепокоєнь. З ними може бути важко впоратися. Немає правильних або неправильних почуттів. Нерідко допомагає, якщо людина говорить про свої почуття.

Де можна отримати підтримку:

- **Служба Макміллан (Macmillan)** — нижче в розділі **Як може допомогти служба Макміллан (Macmillan)** описані всі варіанти нашої допомоги.
- **Психолог** — психолог допоможе вам розповісти про свої почуття та зрозуміти, як із ними впоратися, в атмосфері, де ви відчуватимете себе в безпеці. Якщо ви захочете отримати психологічну консультацію, зверніться до свого онколога або лікаря загальної практики.
- **Групи підтримки** — розмови з іншими людьми, хворими на рак, можуть допомагати. Запитайте у свого лікаря або медсестри про місцеві групи або відвідайте сторінку macmillan.org.uk/supportgroups.

Гроші, робота і подорожі — якщо рак позначився на вашій роботі або фінансовому стані, служба Макміллан (Macmillan) пропонує багато варіантів допомоги. Зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**, щоб обговорити будь-яке з цих питань.

- Ми розкажемо вам про пільги, на які ви можете претендувати, та допоможемо подати заяву, щоб їх отримати. Пільги — це гроші, що виплачуються державою як допомога для покриття витрат.
- Ми можемо допомогти з питаннями, що стосуються іпотеки, пенсій, страхування, позик та заощаджень.
- Ми надаємо гранти — виплати, які допомагають покрити додаткові витрати, що виникають через захворювання на рак.
- Ми можемо надати вам інформацію та поради, якщо рак позначився на вашій роботі.
- Ми можемо надати вам інформацію про те, як подорожувати, якщо у вас рак.

Фізичні зміни

В деяких випадках рак або лікування раку може впливати на те, як виглядає та функціонує ваше тіло. Ваш лікар або медсестра можуть дати вам відповідні поради та розказати, що вам може допомогти. Ми також можемо надати інформацію — зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

Альтернативні методи лікування

Це інші методи лікування, такі як медитація або релаксація, що можуть допомогти вам почуватись краще. Вони не лікують рак. Ви обов'язково маєте повідомляти свого онколога, якщо хочете використати інші методи лікування.

Релігія та духовність

Багато людей вважають, що їхня віра дає їм емоційну підтримку та силу під час хвороби. Коли хворі на рак люди дізнаються про свій діагноз, у деяких із них поглиблюється усвідомлення релігійних або духовних почуттів. Інші можуть піддавати свою віру сумнівам.

Можливо, вам буде корисно обговорити свої думки та почуття з людиною, якій ви довіряєте. Ви можете поговорити зі священником чи духовним наставником, навіть якщо ви не є вірянином. Зазвичай вони добре вміють слухати та можуть допомогти вам розібратися у своїх думках і почуттях. Вони звикли мати справу з невизначеністю та бути поряд з людьми, які страждають. Ваш лікар загальної практики, медсестра-спеціаліст або онколог також можуть допомогти вам знайти психолога або пастора, з яким можна поговорити.

Підтримка рідних, друзів та доглядальників

Ваші близькі також можуть потребувати інформації чи підтримки. Наші спеціалісти з надання підтримки хворим на рак готові допомогти всім, на кого вплинуло це захворювання, в тому числі вашим рідним та друзям. Вони можуть телефонувати нам за номером **0808 808 00 00**.

Доглядальник — це особа, яка надає безоплатну допомогу хворому на рак родичу або другу, що не може обійтись без такої допомоги. Він може допомагати в догляді за собою, надавати емоційну підтримку або виконувати хатню роботу. Якщо за вами хтось доглядає, цій людині також важливо отримувати підтримку. Існує багато варіантів допомоги для таких людей. Їм треба звернутись до вашого лікаря чи медсестри або зателефонувати до служби Макміллан (Macmillan) за номером **0808 808 00 00**.

Як отримати відповідний догляд і підтримку

Якщо ви хворі на рак і не розмовляєте англійською, у вас може виникнути занепокоєння, що це позначиться на лікуванні раку та догляді за вами. Однак спеціалісти вашої медичної групи мають надавати вам допомогу, підтримку та інформацію відповідно до ваших потреб.

Ми знаємо, що інколи люди можуть стикатися з додатковими труднощами щодо отримання відповідної підтримки. Наприклад, якщо ви працюєте або маєте родину, вам може бути складно знаходити час для відвідування лікарні. Ви також можете турбуватися про гроші та транспортні витрати. Усе це може викликати стрес, і впоратися з цим може бути важко.

Ми надаємо хворим на рак гранти від Макміллан (Macmillan). Це одноразові виплати, які можна використовувати для оплати паркування біля лікарні, вартості проїзду, послуг із догляду за дитиною або рахунків за опалення.

Спеціалісти нашої безкоштовної лінії підтримки **0808 808 00 00** можуть проконсультувати вас щодо вашої ситуації українською мовою. Ви можете поговорити з медсестрою, фінансовими консультантами та спеціалістами з прав на соціальне забезпечення і з питань підтримки зайнятості.

Як може допомогти служба Макміллан (Macmillan)

Співробітники Макміллан (Macmillan) знають, як діагностування раку може кардинально змінити все життя людини, тому ми завжди готові прийти вам на допомогу.

Гаряча лінія Макміллан (Macmillan) з надання підтримки

У нас є перекладачі, отже ви зможете розмовляти з нами українською мовою. Просто скажіть англійською, яку мову ви хочете використовувати. Ми можемо допомогти з вирішенням медичних питань, надати інформацію про фінансову підтримку або просто вислухати, якщо вам треба з кимось поговорити. Безкоштовна конфіденційна телефонна лінія працює без вихідних з 8:00 до 20:00. Телефонуйте за номером **0808 808 00 00**.

Сайт Макміллан (Macmillan)

Наш сайт містить багато інформації про рак англійською мовою. Крім того, додаткова інформація іншими мовами розміщена за посиланням [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations)

Ми також можемо організувати переклад саме для вас. Напишіть нам на адресу електронної пошти cancerinformationteam@macmillan.org.uk про те, що вам потрібно.

Інформаційні центри

Наші центри з надання інформації та підтримки працюють у лікарнях, бібліотеках і громадських центрах. Відвідайте один із них, щоб отримати необхідну інформацію та поговорити з кимось особисто. Знайдіть найближчий до вас центр на сторінці [macmillan.org.uk/informationcentres](https://www.macmillan.org.uk/informationcentres) або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

Місцеві групи підтримки

У групі підтримки ви можете поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак. Дізнайтеся про групи підтримки, що працюють у вашому районі, на сторінці [macmillan.org.uk/supportgroups](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups) або зателефонуйте нам за номером **0808 808 00 00**.

Онлайн-спільнота Макміллан (Macmillan)

Поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак, ви можете також через інтернет на сторінці [macmillan.org.uk/community](https://www.macmillan.org.uk/community). Цей ресурс доступний в будь-який час дня чи ночі. Ви можете поділитися своїм досвідом, поставити запитання або просто почитати повідомлення інших людей.

Додаткова інформація українською мовою

У нас є інформація українською мовою за такими темами:

Долання труднощів, пов'язаних із раком

- Рак і коронавірус
- Лікування раку у Великій Британії
- Отримання пільг у разі захворювання на рак
- Проблеми харчування та рак
- Наприкінці життя
- Медична допомога для біженців і шукачів притулку
- Правильне харчування
- Допомога з витратами в разі захворювання на рак
- Якщо у вас діагностували рак
- Люди ЛГБТК+ і рак
- Сепсис і рак

- Побічні ефекти лікування раку
- Слабкість (втома) та рак

Види раку

- Рак молочної залози
- Рак шийки матки
- Рак товстого кишечника
- Рак легенів
- Рак простати

Методи лікування

- Хіміотерапія
- Променева терапія
- Хірургічна операція

Щоб ознайомитися з цією інформацією, перейдіть за посиланням macmillan.org.uk/translations

Посилання на джерела та слова подяки

Цей матеріал був написаний і відредагований групою зі створення інформаційних матеріалів про рак організації Макміллан Кенсер Саппорт (Macmillan Cancer Support). Його переклали українською мовою в бюро перекладів.

Наведена інформація базується на наших матеріалах стосовно прийняття рішень щодо лікування, які доступні на нашому сайті англійською мовою.

Цю інформацію перевірили відповідні експерти та схвалили члени Центру клінічної експертизи Макміллан (Macmillan).

Також висловлюємо вдячність людям, хворим на рак, які перевірили цю інформацію.

Усі наші матеріали базуються на найдостовірніших наявних даних. Щоб отримати додаткову інформацію про використані джерела, зверніться до нас за адресою електронної пошти cancerinformationteam@macmillan.org.uk.

Переглянуто: 2023 р. Наступний запланований перегляд: 2026 р.

MAC15916_Ukrainian

Ми докладасмо максимальних зусиль для того, аби інформація, яку ми надаємо, була точною та актуальною, однак не варто покладатися виключно на неї замість отримання професійної консультації спеціаліста з урахуванням вашої конкретної ситуації. Наскільки це дозволено законом, Макміллан (Macmillan) не несе відповідальності за використання інформації, що міститься в цій публікації, або сторонньої інформації чи вебсайтів, що використані або згадуються в ній.

Сподіваємося, що ця інформація буде для вас корисною. Якщо у вас виникли запитання, ми можемо надати вам інформацію та підтримку по телефону українською мовою. Наші послуги безкоштовні. Просто зателефонуйте до нас за номером **0808 808 00 00** (з понеділка по п'ятницю, з 9:00 до 20:00) і скажіть англійською, яку мову ви хочете використовувати.

© Макміллан Кенсер Саппорт (Macmillan Cancer Support) 2023. Благодійна організація, зареєстрована в Англії та Уельсі (261017), Шотландії (SC039907) та на о. Мен (604). Також здійснює діяльність у Північній Ірландії. Юридична адреса: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



Patient Information Forum

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)

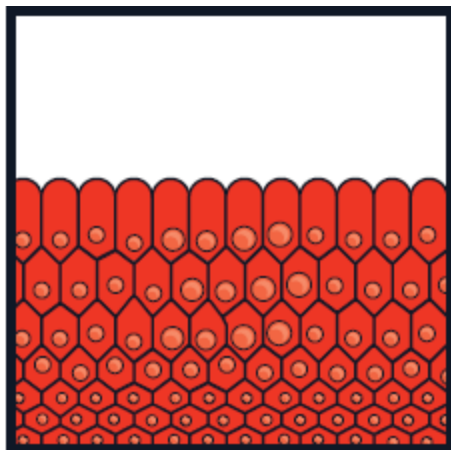
This information is about:

- 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

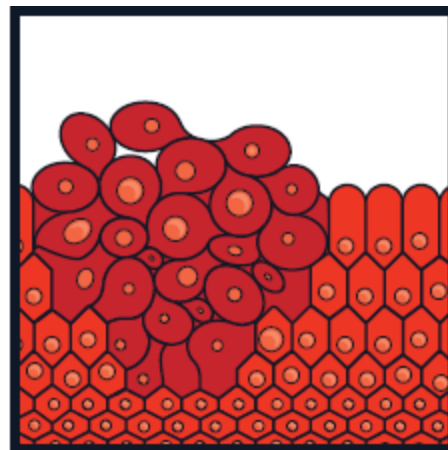
What is cancer?

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 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 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 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 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

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 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 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

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

Content reviewed: 2023 Next planned review: 2026

MAC15916_ **Ukrainian**

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.

