

Diagnoza nowotworu – krótki poradnik

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

Znaczenie wszystkich podkreślonych pojęć zostało wyjaśnione na końcu broszury. W słowniczku podano również sposób wymowy poszczególnych pojęć po angielsku.

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 darmowy numer telefonu **0808 808 00 00**, 7 dni w tygodniu w godzinach od 08:00 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://www.macmillan.org.uk/translations).

Niniejsza broszura zawiera informacje na następujące tematy:

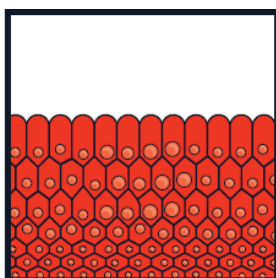
- Czym jest nowotwór?
- Co dzieje się po postawieniu diagnozy?
- Pacjenci identyfikujący się z grupą LGBTQ+
- Pracownicy ochrony zdrowia i opieki społecznej, z którymi pacjent może mieć kontakt Planowanie leczenia
- Główne metody leczenia przeciwnowotworowego
- Rozmowa z zespołem opieki zdrowotnej
-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

Czym jest nowotwór?

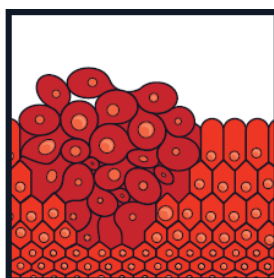
Nowotwór zaczyna rozwijać się w komórkach ludzkiego organizmu. Komórki to małe cegiełki, które tworzą organy i tkanki ciała. Komórki otrzymują od ciała sygnały z informacjami o tym, kiedy mają rosnąć, a kiedy się dzielić, aby wytwarzać nowe komórki. Dzięki temu ciało rośnie i regeneruje się. Te komórki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

Czasami następuje 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 (guz złośliwy), może rozrastać się na otaczające go tkanki.

Komórki nowotworowe czasami odłączają się od pierwszego nowotworu i przemieszczają się poprzez krew lub układ limfatyczny do innych części ciała. 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?

Zespół opieki zdrowotnej powinien omówić z pacjentem dostępne opcje leczenia i formy wsparcia, które będą potrzebne. Specjaliści wytłumaczą, co się będzie wiązać z daną metodą leczenia i kiedy można ją rozpocząć. W celu uzyskania szczegółowych informacji na temat nowotworu konieczne może być wykonanie dodatkowych badań obrazowych i laboratoryjnych.

Pacjenci identyfikujący się z grupą LGBTQ+

Informacje na tej stronie są przeznaczone dla wszystkich osób dotkniętych nowotworem. Pacjenci identyfikujący się z grupą LGBTQ+ mogą mieć dodatkowe pytania.

Czasami pacjent może poczuć się lepiej wspierany, jeżeli opiekujący się nim zespół opieki zdrowotnej zna jego orientację seksualną lub płeć. Taka wiedza może również pomóc personelowi przekazać pacjentowi właściwe informacje oraz wesprzeć pacjenta i jego bliskich.

Osobom transseksualnym lub niebinarnym może być trudno rozmawiać o swoim ciele z lekarzem. Niektóre z badań lub metod leczenia mogą dotyczyć części ciała, o których mówienie wywołuje u pacjenta dyskomfort. Pacjent może mieć również pytania, jeżeli przyjmuje hormony lub przeszedł operację zmiany płci.

Radzimy wziąć ze sobą na wizytę zaufaną osobę. Osoba ta może wysłuchać, co mówi lekarz podczas wizyty, i udzielić wsparcia psychicznego.

Pracownicy służby zdrowia i opieki 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 kontaktowa

Pacjent powinien mieć główną osobę kontaktową w swoim zespole opieki zdrowotnej. Taka osoba nazywa się zazwyczaj key worker (ang. pracownik kluczowy) lub link worker (ang. pracownik-łącznik). 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:

- **GP (lekarz pierwszego kontaktu / lekarz rodzinny)** – lekarz zajmujący się opieką zdrowotną nad pacjentem, kiedy ten znajduje się w domu. Może on 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 (multidyscyplinary)

W szpitalu zespół multidyscyplinary (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 jest wyszkolony w interpretacji zdjęć rentgenowskich oraz wyników innych badań obrazowych.
- **Wyspecjalizowana pielęgniarka kliniczna (CNS)** – pielęgniarka, która udziela informacji i wsparcia podczas leczenia.
- **Lekarz specjalista opieki paliatywnej** – lekarz, które pomagają kontrolować objawy.

Zespół multidyscyplinary (MDT) 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 kontaktową. 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 opieki zdrowotnej, który składa się z osób wyspecjalizowanych w leczeniu danego rodzaju nowotworu, zaplanuje leczenie pacjenta. Pod uwagę bierze się następujące czynniki:

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

Lekarze potrzebują pozwolenia (zgody) pacjenta na leczenie, zanim je rozpoczną.

Należy upewnić się, że opcje leczenia są zrozumiałe dla pacjenta. Lekarz lub pielęgniarka powinni udzielić odpowiedzi na wszelkie pytania pacjenta dotyczące leczenia. Leczenie nowotworu może być skomplikowane, dlatego pytania na jego temat można zadawać wiele razy. Warto, aby na wizytach lekarskich towarzyszył pacjentowi krewny lub znajomy. Taka osoba pomoże zapamiętać, co zostało powiedziane. Pomocne może być również przygotowanie listy pytań, które pacjent chce zadać, i zabranie jej na wizytę. Można zapisać odpowiedzi, aby móc je później sprawdzić.

Decyzje dotyczące leczenia

Dla pacjenta może być dostępna więcej niż jedna forma leczenia. Lekarz może zaoferować różne opcje. Przekazuje również pacjentowi wszelkie informacje niezbędne mu do podjęcia decyzji. 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.

Zespół opieki zdrowotnej daje pacjentowi czas na dokonanie wyboru. Może również pomóc w podjęciu decyzji.

Główne metody leczenia przeciwnowotworowego

Celem leczenia jest wyleczenie nowotworu lub kontrolowanie go i 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
- **chemioterapia** – użycie leków, które niszczą komórki nowotworowe
- **terapię hormonalne** – podawanie leków, które zmieniają aktywność hormonów w organizmie, co może spowolnić lub zatrzymać rozwój nowotworu
- **leczenie celowane** – podawanie leków zakłócających proces namnażania się komórek nowotworowych.

Badania kliniczne

Badania kliniczne to badania medyczne z udziałem ludzi. W badaniach klinicznych analizuje się nowe metody leczenia w celu stwierdzenia, czy są one bardziej skuteczne niż metody dostępne w danej chwili. 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.

Skutki uboczne

Leczenie przeciwnowotworowe może powodować skutki uboczne. Często można je złagodzić i kontrolować. Zespół opieki zdrowotnej udzieli porad w tym zakresie. Większość skutków ubocznych stopniowo ustępuje po zakończeniu leczenia.

Rozmowa z zespołem opieki zdrowotnej

Okres walki z chorobą nowotworową to niepokojący i problematyczny czas. Rozmowa z zespołem opieki zdrowotnej może pomóc. Wiele osób czuje się lepiej i pewniej, gdy wie, co się z nimi dzieje i dlaczego.

Często ma się wrażenie, że personel szpitalny jest zbyt zajęty, aby odpowiadać na pytania pacjentów. Ważne jest jednak, aby rozumieć, co się dzieje i w jaki sposób nowotwór i leczenie przeciwnowotworowe mogą wpływać na życie pacjenta. Personel jest po to, aby pacjentowi pomóc. Pracownicy szpitala powinni chętnie poświęcić czas, aby odpowiedzieć na pytania. Jeśli pacjent nie mówi dobrze po angielsku lub nie rozumie tego języka, szpital może zapewnić mu pośrednictwo tłumacza.

Być może niektóre pytania będzie trudno zadać, zwłaszcza jeśli dotyczą one problemów osobistych. Jednak zespół opieki zdrowotnej jest po to, aby pomóc pacjentowi, a jego członkowie są przyzwyczajeni do udzielania odpowiedzi na takie pytania.

Ważne jest, aby pacjent rozumiał, co się do niego mówi. Jeśli coś jest niejasne, należy poprosić lekarza lub pielęgniarkę o wyjaśnienie.

Pytania do zespołu opieki zdrowotnej

Oto kilka pytań, które być może pacjent zechce zadać zespołowi opieki zdrowotnej. Nie wszystkie są istotne dla każdego pacjenta.

- Co oznacza postawiona mi diagnoza?
- Jak zaawansowany jest nowotwór?
- Na czym będzie polegało leczenie?
- Jakie są korzyści, zagrożenia i skutki uboczne każdej z proponowanych metod leczenia?
- W jaki sposób leczenie wpłynie na moje codzienne życie?
- Na ile skuteczne będzie leczenie?
- Z kim mogę porozmawiać o tym, jak się czuję?
- Z kim mogę porozmawiać, jeśli później przyjdą mi do głowy inne pytania?
- Mam życzenia związane ze sferą religijną lub duchową – czy zostaną uwzględnione?

Sposoby radzenia sobie z nowotworem

Samopoczucie emocjonalne

Gdy pacjent dowiaduje się, że cierpi na nowotwór, może doświadczyć wielu różnych emocji. Mogą być to szok, strach, zmartwienie, złość lub depresja. W takiej sytuacji żadne emocje nie są ani właściwe, ani niewłaściwe. Często pomóc 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**.

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.
- 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

Po zdiagnozowaniu nowotworu niektóre osoby zaczynają być bardziej świadome swojej wiary i uczuć religijnych. Osoby o silnej wierze często czerpią z niej duże wsparcie. Inne mogą podważać swoją wiarę.

Niektórym osobom ukojenie przynosi modlitwa lub medytacja. Dla wielu bardzo pomocna jest także świadomość, że inne osoby modlą się za nich.

W wypadku wątpliwości dotyczących wiary warto porozmawiać z kapłanem, pastorem, księdzem, rabinem lub innym przywódcą duchowym. Przywódcy duchowi i religijni często towarzyszą ludziom w takich sytuacjach i mogą pomóc odzyskać spokój ducha.

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 pacjentów

Jeśli pacjent ma nowotwór i nie mówi po angielsku, może się obawiać, że to wpłynie na jego leczenie i opiekę. Jednak zespół opieki zdrowotnej powinien zaoferować każdemu pacjentowi poziom opieki i wsparcia oraz informacje, które spełniają jego 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.

Pomoc jednak jest dostępna. 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.

Osobom z nowotworami oferujemy także 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.

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**.

Chat internetowy

Pacjent może nam wysłać wiadomość przez chat internetowy z informacją, że potrzebuje tłumacza. Po podaniu przez pacjenta po angielsku potrzebnego języka zorganizujemy dla niego rozmowę w tym języku. Należy kliknąć przycisk „Porozmawiaj z nami przez chat”, który pojawia się na różnych stronach w witrynie. Można też wejść na stronę **macmillan.org.uk/talktous**

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**.

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

Centra informacji

Nasze centra informacji i wsparcia są zlokalizowane w szpitalach, bibliotekach i centrach mobilnych. 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** 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** 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**, która dostępna jest przez całą dobę. Można podzielić się swoim doświadczeniem, zadać pytania lub przeczytać wpisy innych osób.

Słowniczek

Słowo	Po angielsku	Uproszczona wymowa angielska	Znaczenie
Guz	Tumour	Tjumor	Guz to grupa komórek, które namnażają się w nieprawidłowy sposób. Nieprawidłowe komórki namnażają się i tworzą guz.
Komórki	Cells	Sels	Małe cegiełki, które tworzą organy i tkanki ciała.
Łagodny	Benign	Benajn	Guz, który nie jest nowotworem złośliwym i nie może rozprzestrzeniać się w organizmie.
Opieka paliatywna	Palliative care	Paliatiw ker	Opieka nad osobą, u której nowotwór jest nieuleczalny. Może to obejmować leczenie mające na celu zmniejszenie guza nowotworowego lub złagodzenie objawów choroby i poprawę jakości życia pacjenta.
Pracownik kluczowy	Key worker	Ki terker	To główna osoba kontaktowa dla pacjenta. Pacjent powinien otrzymać jej dane kontaktowe. Odpowie on na wszelkie pytania i wskaże, gdzie zwrócić się po pomoc w konkretnej sytuacji.
Przerzut nowotworowy	Metastasis	Metastasis	Nowotwór wtórny, który rozprzestrzenił się ze swojego miejsca powstania w organizmie.

Rozpoznanie/diagnoza	Diagnosis	DajagnoŃsis	Rozpoznanie/diagnoza to stan, kiedy lekarz znajduje odpowiedź na pytanie, jaka choroba lub problem jest przyczyną objawów pacjenta.
Rozpoznany/zdiagnozowany	Diagnosed	Dajagnołzd	Jeśli rozpoznano/zdiagnozowano nowotwór, oznacza to, że lekarz stwierdził jego obecność w organizmie.
Skutki uboczne	Side effects	Sajd ifekts	Niepożądane skutki leczenia nowotworu. Na przykład utrata włosów, nudności lub zmęczenie. Większość skutków ubocznych ustępuje po zakończeniu leczenia.
Świadczenia	Benefits	Benefits	Środki wypłacane przez rząd jako pomoc w pokryciu kosztów ponoszonych przez pacjenta.
Układ chłonny (limfatyczny)	Lymphatic system	Limfatik system	Sieć naczyń i gruczołów znajdująca się w całym organizmie. Stanowi część układu immunologicznego (odpornościowego). Walczy z infekcjami i odprowadza płyny z tkanek i narządów.
Zespół opieki zdrowotnej	Healthcare team	Helfker tim	Jest to zespół lekarzy, pielęgniarek oraz innych specjalistów, którzy opiekują się pacjentem.
Złośliwy	Malignant	Malignant	Guz nowotworowy, który może rozprzestrzeniać się w organizmie.

Więcej informacji w języku polskim

Dysponujemy informacjami w języku polskim na następujące tematy:

<p>Rodzaje nowotworów</p> <ul style="list-style-type: none">• Nowotwór piersi• Nowotwór jelita grubego• Nowotwór płuc• Nowotwór prostaty (gruczołu krokowego, stercza) <p>Metody leczenia</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemioterapia• Radioterapia• Leczenie chirurgiczne	<p>Sposoby radzenia sobie z nowotworem</p> <ul style="list-style-type: none">• Nowotwór a koronawirus• Świadczenia dla osób cierpiących na nowotwór• Problemy żywieniowe a nowotwory• U schyłku życia• Zdrowe żywienie• Pomoc finansowa dla osób cierpiących na nowotwór• Diagnoza nowotworu – krótki poradnik• Sepsa (posocznica) a nowotwory• Skutki uboczne leczenia nowotworu• Zmęczenie (znużenie) a nowotwór
---	--

Aby przejrzeć te informacje, należy wejść na stronę [macmillan.org.uk/translations](https://www.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 przez profesjonalne biuro tłumaczeń.

Informacje tutaj zawarte zostały opracowane na podstawie broszury **Przewodnik dla chorych na raka** wydanej przez organizację Macmillan. Możemy przesłać egzemplarz tej publikacji, ale jej pełna treść jest dostępna tylko w języku angielskim.

Przestawione tutaj informacje zostały sprawdzone przed odpowiednich specjalistów i zatwierdzone przez profesora Tima Ivesona, specjalistę onkologa i głównego redaktora medycznego organizacji Macmillan.

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

Wszystkie podawane przez nas informacje są oparte na najnowszych dostępnych danych naukowych. Aby uzyskać więcej informacji na temat źródeł, z których korzystamy, prosimy skontaktować się z nami, pisząc na adres: **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**.

MAC15916_Polish

Ostatnia redakcja tekstu: 2021 r.

Następna zaplanowana redakcja tekstu: 2024 r.

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 jakichkolwiek informacji zawartych w niniejszej publikacji, informacji od osób trzecich ani informacji zawartych na podanych stronach internetowych lub do których przedstawiono odnośniki.

© Macmillan Cancer Support 2021. 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 – a quick guide

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

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes how to say the words in English.

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 freephone **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:

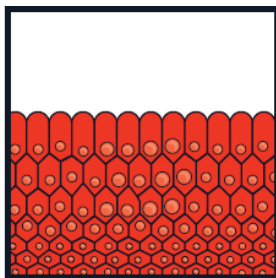
- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- If you are LGBTQ+
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help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

What is cancer?

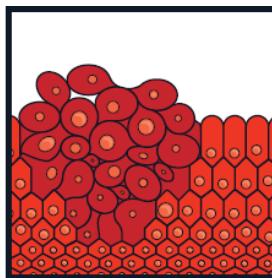
Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body's organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. These cells can become old, damaged or no longer 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 (a malignant tumour) can grow into nearby tissue.

Cancer cells sometimes break away from the first cancer and travel through the blood or lymphatic system to other parts of 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?

Your healthcare team should talk to you about your treatment options and about any support you need. They will tell you what your treatment will involve and when it can start. You may need to have some more tests or scans to find out more about the cancer.

If you are LGBTQ+

The information on this page is written for everyone affected by cancer. If you are LGBTQ+, you may have additional questions.

Sometimes it can help you feel better supported if your healthcare team know your sexual orientation or gender. And it may help your healthcare team give the right information and support to you and the people closest to you.

If you are trans (transgender) or non-binary, talking to a health professional about your body may be difficult. Sometimes, tests or treatment may involve parts of the body you find upsetting to talk about. You may also have questions if you take hormones or have had gender-affirming surgeries.

Try to take someone you trust to your appointments. They can listen and help you cope with what is happening.

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 a key worker or link worker. 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** – Your GP looks after your health while you are at home. 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 (MDT)

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 is trained to look 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.

There may be other people in the MDT 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 healthcare team, who are experts in your type of cancer, will plan your treatment. They will think about:

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

Doctors need your permission (consent) before you have any treatment.

Make sure you understand the treatment options. Your doctor or nurse should answer any questions you have about the treatment. Cancer treatment can be complicated so you may need to ask questions more than once. It might help to take a relative or friend to appointments with you. They can help you remember what was said. It might also help to make a list of questions that you want to ask and take it to your appointment. You can write down the answers so you remember them.

Making decisions about treatment

There might be more than one possible treatment. Your doctor may offer you a choice. They will give you all the information you need to make your decision. 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.

Your healthcare team will give you time to choose. They can also help you with the decision.

The main cancer treatments

The aim of treatment is to cure the cancer, or control it and 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
- **chemotherapy** – drugs are used to destroy cancer cells
- **hormonal therapies** – these drugs change the activity of hormones in your body, which can slow down or stop the cancer from growing.
- **targeted therapies** – these drugs interfere with the way cancer cells grow.

Clinical trials

Clinical trials are medical research studies involving people.. They test new treatments to see if they are more effective than current treatments. 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.

Side effects

Cancer treatments can cause side effects. These can often be reduced and managed. Your healthcare team will give you advice. Most side effects gradually go away after treatment finishes.

Talking to your healthcare team

Having cancer can be a worrying and confusing time. Talking to your healthcare team can help. Many people feel better and more in control when they know what is happening to them and why.

People often feel that hospital staff are too busy to answer their questions. But it is important for you to understand what is happening and how the cancer and its treatment might affect you. The staff are there to help you. They should make time for your questions. If you do not understand or speak English well, the hospital can arrange an interpreter for you.

You might find some questions difficult to ask, especially if they are about personal issues. But your healthcare team are there to help and they are used to answering these questions.

It is important that you understand what you are told. If you do not understand, ask the doctor or nurse to explain again.

Questions to ask your healthcare team

Here are some questions you may want to ask your healthcare team. They may not all be relevant for you.

- 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?
- How effective will treatment be?
- Who can I talk to about how I am feeling?
- Who can I speak to if I think of questions later?
- I have religious or spiritual wishes – will these be met?

Coping with cancer

Your emotions

It is common to have many different emotions when you are told you have cancer. You may feel shocked, scared, worried, angry or depressed. 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.
- 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

After a cancer diagnosis, some people become more aware of religious beliefs or spiritual feelings. People with a strong religious faith often find this very helpful. Other people may question their faith.

Some people find comfort in prayer or meditation. Many people find it helpful knowing that other people are praying for them.

You can talk to a chaplain, minister, priest, rabbi or other religious leader even if you are not sure about what you believe. Spiritual and religious leaders are used to helping, and you may find peace of mind.

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.

But help is available. 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.

We also 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.

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**.

Web chat

You can send us a web chat message saying you would like an interpreter. Tell us, in English, the language you need, and we will arrange for someone to contact you. Click on the 'Chat to us' button, which appears on pages across the website. Or go to **macmillan.org.uk/talktous**

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**

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 mobile 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** 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** 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.

Word list

In English	Meaning
Benefits	Money paid to you by the government to help you with costs.
Benign	A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.
Cells	The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
Diagnosed	If you are diagnosed with cancer, it means your doctor has found that you have cancer.
Diagnosis	A diagnosis is when your doctor finds out what illness or problem is causing your symptoms.
Healthcare team	The team of doctors, nurses and other professionals that will look after you.
Key worker	This person is your main point of contact. You should have their contact details. They can answer your questions and tell you who can help with different things.
Lymphatic system	A network of tubes and glands throughout the body. It is part of the immune system. The system fights infections and drains fluid out of our tissue and organs.
Malignant	A lump in the body that is cancer and can spread around the body.
Metastasis	A secondary tumour that has spread from where the cancer first started in the body.
Palliative care	Care given to someone with a cancer that cannot be cured. This may include treatment to shrink the cancer or to reduce symptoms and make someone more comfortable.
Side effects	Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.
Tumour	A tumour is a group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancer and coronavirus• Claiming benefits when you have cancer• Eating problems and cancer• End of life• Healthy eating• Help with costs when you have cancer• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Sepsis and cancer• Side effects of cancer treatment• Tiredness (fatigue) and cancer
---	---

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 by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **The cancer guide**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Professor Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

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**

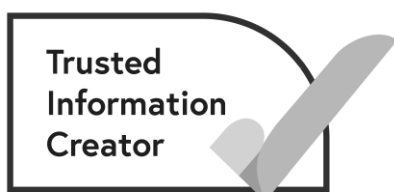
MAC15916_Polish

Content reviewed: 2021

Next planned review: 2024

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. So 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.

© Macmillan Cancer Support 2021. 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.



Patient Information Forum