

Якщо у вас діагностували рак. Стислий посібник

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

Слова, що підкреслені в тексті, пояснюються в переліку термінів наприкінці. В цьому переліку термінів також зазначено, як ці слова вимовляються англійською мовою.

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 з приводу цього матеріалу, зверніться до свого лікаря або середнього медперсоналу в лікарні, де ви проходите лікування.

Ви також можете телефонувати до організації Macmillan Cancer Support за безкоштовним номером **0808 808 00 00** 7 днів на тиждень з 8:00 до 20:00. У нас є перекладачі, отже ви зможете розмовляти з нами своєю рідною мовою. Зателефонувавши, скажіть англійською, яка мова вам потрібна.

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

В цьому матеріалі висвітлюються такі теми:

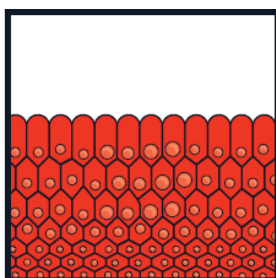
- Що таке рак?
- Що відбувається після того, як поставлено діагноз?
- Якщо ви є представником ЛГБТК(+)-спільноти
- Медичні та соціальні працівники, з якими ви можете зустрітись Як планується лікування
- Основні методи лікування раку
- Обговорення з лікувальною бригадою
- Долання труднощів, пов'язаних із раком
- Як вам отримати відповідну допомогу та підтримку
- Як може допомогти Macmillan
- Перелік термінів
- Додаткова інформація вашою рідною мовою
- Посилання на джерела та слова подяки

Що таке рак?

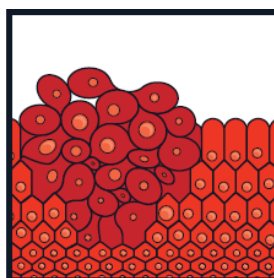
Рак починає розвиватись у клітинах організму. Клітини — це крихітні структурні елементи, з яких складаються органи та тканини організму людини. Клітини отримують сигнали від організму про те, коли рости і коли ділитись, щоб утворювались нові клітини. Саме так наше тіло росте і зцілюється. Ці клітини можуть старіти, пошкоджуватись 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 ділитись, утворюючи все більше й більше аномальних клітин. В результаті може сформуватись 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 поширюватись на інші органи. Як правило, вона викликає проблеми тільки тоді, коли росте і тисне на сусідні органи.

Пухлина, яка є раком (злоякісна пухлина), може проростати в прилеглі тканини.

В деяких випадках ракові клітини відриваються від первинного раку та переносяться до інших частин тіла через кров або лімфатичну систему. Ракові клітини, які поширились на іншу частину тіла й розрослись, утворивши пухлину, називаються вторинним раком або метастазом.

Деякі види раку починаються з клітин крові. Аномальні клітини можуть накопичуватись 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?

Спеціалісти вашої лікувальної бригади мають обговорити з вами можливі варіанти лікування та необхідну вам підтримку. Вони розкажуть вам, що передбачає ваше лікування, і коли воно може початись. Можливо, вам доведеться пройти додаткові аналізи чи обстеження, щоб отримати більше інформації про рак.

Якщо ви є представником ЛГБТК(+)-спільноти

Інформація на цій сторінці призначена для всіх хворих на рак. Якщо ви є представником ЛГБТК(+)-спільноти, у вас можуть виникнути додаткові запитання.

Якщо спеціалісти вашої лікувальної бригади знають про вашу сексуальну орієнтацію або гендерну ідентичність, іноді це допомагає вам відчувати більшу підтримку. Це також може допомогти спеціалістам вашої лікувальної бригади надати вам і найближчим вам людям потрібну інформацію та підтримку.

Якщо ви транс-людина (трансгендер) або небінарна особа, вам може бути складно говорити про своє тіло з медичним працівником. Іноді обстеження або лікування може здійснюватись на тих частинах тіла, про які вам незручно говорити. Якщо ви приймаєте гормональні препарати або робили операції для підтвердження гендерної ідентичності, у вас також можуть виникнути запитання.

Намагайтесь ходити на прийоми разом із людиною, якій ви довіряєте. Вона може вислухати й допомогти вам перенести все, що відбуватиметься.

Медичні та соціальні працівники, з якими ви можете зустрітись

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

Основна контактна особа

У вас має бути основна контактна особа в лікувальній бригаді. Це може бути куратор або комунікатор. 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-терапевт.** Ваш лікар-терапевт стежить за вашим станом здоров'я, коли ви вдома. 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/медбрати.** Ці медсестри/медбрати можуть відвідувати вас удома й надавати допомогу та підтримку вам і тим, хто за вами доглядає. Ваш лікар-терапевт може звертатись до них замість вас.
- **Медсестра/медбрат загальної практики.** В деяких кабінетах загальної практики є медсестри/медбрати, які працюють разом із лікарем-терапевтом. Медсестра/медбрат загальної практики допомагає все вам пояснювати, а також може брати кров на аналіз та накладати пов'язки на рани.

Спеціалісти лікарні (БГС)

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 пройшов підготовку з розшифровки рентгенівських знімків і томографічних зображень.
- **Медсестра/медбрат-клінічний спеціаліст (МКС)** — медсестра/медбрат, що надає інформацію та підтримку під час лікування.
- **Лікар паліативної допомоги** — лікар, який допомагає контролювати симптоми.

В залежності того, який у вас від виду раку, до складу БГС 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-терапевта або основної контактної особи. Вони можуть направити вас до соціального працівника. Соціальний працівник допоможе впоратись із побутовими та фінансовими проблемами. У вашому районі також можуть працювати інші організації, які могли б допомогти.

Як планується лікування

Лікування плануватимуть спеціалісти вашої лікувальної бригади, які є експертами з того виду раку, який виявлено у вас. Вони враховуватимуть:

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

Лікарям потрібно отримати ваш дозвіл (згоду), перш ніж вас почнуть лікувати.

Переконайтесь, що вам усе зрозуміло про доступні варіанти лікування. Ваш лікар або медсестра/медбрат має відповісти на будь-які ваші запитання щодо лікування. Лікування раку може бути складним, отже у вас неодноразово може виникнути потреба ставити запитання. Корисно було б приходити на прийом з кимось із рідних або другом. Така людина може допомогти вам згадати сказане. Також корисно було б скласти список запитань, які ви хочете поставити, і взяти його з собою на прийом. Можете записати відповіді, щоб не забути їх.

Прийняття рішень стосовно лікування

Можливих варіантів лікування може бути декілька. Ваш лікар може запропонувати вам зробити вибір. Він надасть вам усю інформацію, необхідну для того, щоб прийняти рішення. Перш ніж ви вирішите, що вам більше підходить, важливо розуміти:

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

Спеціалісти вашої лікувальної бригади дадуть вам час, щоб ви зробили вибір. Вони також можуть допомогти прийняти рішення.

Основні методи лікування раку

Мета лікування —вилікувати рак або 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 видалається шляхом оперативного втручання;
- **радіотерапія** — для знищення ракових клітин використовується високоенергетичне рентгенівське випромінювання;
- **хіміотерапія** — для знищення ракових клітин використовуються препарати;
- **гормональна терапія** — препарати змінюють дію гормонів в організмі, що може уповільнити або зупинити розвиток раку;
- **таргетна терапія** — препарати перешкоджають росту ракових клітин.

Клінічні дослідження

Клінічні дослідження — це медичні наукові дослідження за участю людей. Вони проводяться для того, аби випробувати нові методи лікування та з'ясувати, чи є вони більш ефективними, ніж ті, що вже застосовуються. Дослідження може передбачати випробування нового лікарського препарату або нового способу проведення лікування.

Якщо проводяться дослідження, в яких ви можете взяти участь, ваш лікар розкаже вам про них. Ви можете не брати участь у дослідженні.

Побічні ефекти

Лікування раку може викликати побічні ефекти. Часто їх можна зменшити та контролювати. Спеціалісти вашої лікувальної бригади порадять, як це зробити. Більшість побічних ефектів зникає після завершення лікування.

Обговорення з лікувальною бригадою

Коли у вас рак, ви можете відчувати тривогу й розгубленість. Поговоріть зі спеціалістами своєї лікувальної бригади — це може допомогти. Багато людей почуваються краще та відчують більший контроль над ситуацією, якщо знають, що з ними відбувається й чому.

Пацієнти часто вважають, що персонал лікарні надто зайнятий, щоб відповідати на їхні запитання. Проте вам важливо розуміти, що відбувається, і як рак та його лікування можуть на вас позначитись. Персонал готовий вам допомогти. Вони мають знаходити час для ваших запитань. Якщо ви не розумієте англійської або не говорите нею добре, в лікарні вам можуть надати перекладача.

Вам може бути складно ставити деякі запитання, особливо якщо вони стосуються особистих проблем. Однак спеціалісти вашої лікувальної бригади готові вам допомогти, до того ж вони звикли відповідати на такі запитання.

Важливо розуміти все, що вам кажуть. Якщо ви не розумієте, попросіть лікаря або медсестру/медбрата пояснити ще раз.

Запитання для лікувальної бригади

Нижче наведені запитання, які ви могли б поставити спеціалістам своєї лікувальної бригади. Не всі вони можуть вам підходити.

- 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?
- Наскільки ефективним буде лікування?
- З ким я можу поговорити про те, як я почуваюсь?
- З ким я можу поговорити, якщо потім у мене виникнуть запитання?
- У мене є релігійні або духовні побажання — чи будуть вони виконані?

Долання труднощів, пов'язаних із раком

Ваші емоції

Коли вам повідомляють, що у вас рак, зазвичай виникає багато різних емоцій. Ви можете бути шоковані, налякані, відчувати занепокоєння, злість або впасти духом. Немає правильних або неправильних почуттів. Нерідко допомагає, якщо людина говорить про свої почуття.

Де можна отримати підтримку:

- **Компанія Macmillan.** Нижче в розділі **Як може допомогти Macmillan** описані всі варіанти нашої допомоги.
- **Консультанти.** Консультант допоможе вам розповісти про свої почуття та зрозуміти, як із ними впоратись, в атмосфері, де ви відчуватимете себе в безпеці. Якщо ви захочете отримати психологічну консультацію, зверніться до свого лікаря-онколога або лікаря-терапевта.
- **Групи підтримки.** Розмови з іншими людьми, хворими на рак, можуть допомагати. Запитайте у свого лікаря або медсестри/медбрата про місцеві групи або відвідайте вебсторінку macmillan.org.uk/supportgroups.

Гроші, робота і подорожі

Якщо рак позначився на вашій роботі або фінансовому стані, компанія 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.
- 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/медбрат 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 лікаря-онколога, якщо хочете використати інші методи лікування.

Релігія та духовність

Коли хворі на рак люди дізнаються про свій діагноз, у деяких із них поглиблюється усвідомлення релігійних вірувань або духовних почуттів. Люди, які мають глибоку релігійну віру, часто визнають, що вона їм дуже допомагає. Інші можуть піддавати свою віру сумнівам.

Дехто знаходить розраду в молитві чи медитації. Багатьом стає легше, коли вони знають, що інші за них моляться.

Ви можете поговорити з капеланом, пастором, священником, рабином або іншим релігійним діячем, навіть якщо ви не впевнені в тому, у що вірите. Духовні та релігійні діячі звикли допомагати, отже ви можете знайти душевний спокій.

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/медбрата або зателефонувати до компанії Macmillan за номером **0808 808 00 00**.

Як вам отримати відповідну допомогу та 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 ваша медична бригада має надавати вам допомогу, підтримку та інформацію відповідно до ваших потреб.

Ми знаємо, що інколи люди можуть стикатись із додатковими труднощами з отриманням відповідної підтримки. Наприклад, якщо ви працюєте або маєте родину, вам може бути складно знаходити час для відвідування лікарні. Ви також можете турбуватись про гроші та транспортні витрати. Все це може викликати стрес, і впоратись із цим може бути важко.

Проте у вас є можливість звернутися за допомогою. Спеціалісти нашої безкоштовної лінії підтримки **0808 808 00 00** можуть проконсультувати вас із приводу певної ситуації вашою рідною мовою. Ви можете поговорити із середнім медперсоналом, фінансовими консультантами та спеціалістами по правах на соціальне забезпечення і з питань підтримки зайнятості.

Крім того, ми надаємо хворим на рак гранти від компанії Macmillan. Це одноразові виплати, які можна використовувати для оплати паркування біля лікарні, вартості проїзду, послуг по догляді за дитиною або рахунків на опалення.

Як може допомогти Macmillan

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

Гаряча лінія компанії Macmillan з надання підтримки

У нас є перекладачі, отже ви зможете розмовляти з нами своєю рідною 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**.

Онлайнчат

Ви можете надіслати нам повідомлення в онлайнчаті про те, що вам потрібен перекладач. Скажіть нам англійською, яка мова вам потрібна, і ми подбаємо, щоб із вами зв'язались. Натисніть кнопку «Написати нам у чаті», яку можна побачити на сторінках вебсайту. Або ж перейдіть за посиланням [macmillan.org.uk/talktous](https://www.macmillan.org.uk/talktous)

Вебсайт компанії Macmillan

Наш вебсайт 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 в лікарнях, бібліотеках та мобільних пунктах. 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

В групі підтримки ви можете поспілкуватися з іншими людьми, хворими на рак. Дізнайтесь 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 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 публікації інших.

Перелік термінів

Термін	Українською	Як вимовляється англійською	Значення
Діагноз	Diagnosis	Дайегноусіс	Діагноз — це з'ясування лікарем того, яке саме захворювання або проблема викликає у вас симптоми.
Діагностовано	Diagnosed	Дайегноузд	Якщо у вас діагностовано рак, це означає, що ваш лікар виявив у вас рак.
Доброякісне	Benign	Бінайн	Про утворення в організмі, яке не є раком і не може поширитись на інші органи.
Злоякісне	Malignant	Мелінент	Про утворення в організмі, яке є раком і може поширитись на інші органи.
Клітини	Cells	Селз	Крихітні структурні елементи, з яких складаються органи та тканини організму людини.
Куратор	Key worker	Кі уоке:	Ця людина є вашою основною контактною особою. У вас мають бути її контактні дані. Вона може відповісти на ваші запитання та розказати, хто може допомогти з різними проблемами.
Лікувальна бригада	Healthcare team	Хелскеа тім	Команда лікарів, середнього медперсоналу та інших фахівців, які надаватимуть вам медичну допомогу.

Лімфатична система	Lymphatic system	Лімфетік сістім	Мережа судин та залоз по всьому організму. Вона є частиною імунної системи. Лімфатична система бореться з інфекціями та виводить рідину з тканин і органів.
Метастаз	Metastasis	Метестесіс	Вторинна пухлина, яка поширилась із того місця в організмі, де спершу виник рак.
Паліативна допомога	Palliative care	Пеліетів кеа	Медична допомога людині, хворій на невиліковний рак. Це може бути лікування з метою зменшення розміру раку чи з метою послаблення симптомів та полегшення стану хворого.
Пільги	Benefits	Беніфітс	Грошові кошти, що виплачуються державою в якості допомоги для покриття витрат.
Побічні ефекти	Side effects	Сайд іфектс	Небажані наслідки лікування раку. Наприклад, втрата волосся, нудота або втома. Більшість із них зникає після завершення лікування.
Пухлина	Tumour	Тьюме	Пухлина — це група клітин, ріст яких є аномальним. Аномальні клітини продовжують розмножуватись і формують утворення.

Додаткова інформація вашою рідною мовою

У нас є інформація вашою рідною мовою за такими темами:

Види раку <ul style="list-style-type: none">• Рак грудей• Рак товстого кишечника• Рак легенів• Рак простати Методи лікування <ul style="list-style-type: none">• Хіміотерапія• Радіотерапія• Хірургічна операція	Долання труднощів, пов'язаних із раком <ul style="list-style-type: none">• Рак і коронавірус• Отримання пільг у разі захворювання на рак• Проблеми харчування та рак• Наприкінці життя• Правильне харчування• Допомога з витратами в разі захворювання на рак• Якщо у вас діагностували рак. Стислий посібник• Сепсис і рак• Побічні ефекти лікування раку• Слабкість (втома) та рак
---	--

Щоб ознайомитись із цією інформацією, перейдіть за посиланням macmillan.org.uk/translations

Посилання на джерела та слова подяки

Цей матеріал був написаний та відредагований групою зі створення інформаційних матеріалів про рак організації Macmillan Cancer Support. Його переклали в бюро перекладів.

Цей матеріал створено на основі брошури компанії Macmillan «**Допомога з витратами через рак**». Ми можемо відправити вам примірник брошури, однак у повному варіанті вона є тільки англійською мовою.

Цю інформацію перевірили відповідні експерти й затвердив наш головний медичний редактор — професор Тім Івсон (Tim Iveson), консультуючий лікар-онколог та головний медичний редактор компанії Macmillan.

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

Всі 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

MAC15916_Ukrainian

Переглянуто: 2021 р.

Наступний запланований перегляд: 2024 р.

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

© Macmillan Cancer Support 2021 р., благодійна організація, зареєстрована в Англії та Уельсі (261017), Шотландії (SC039907) та на о. Мен (604). Також здійснює діяльність у Північній Ірландії. Компанія з відповідальністю, обмеженою гарантіями її учасників, зареєстрована в Англії та Уельсі під № 2400969. Зареєстрована на о. Мен під № 4694F. Юридична адреса: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ



Patient Information Forum



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:

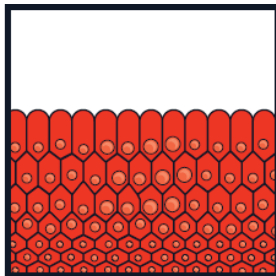
- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- If you are LGBTQ+
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help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

What is cancer?

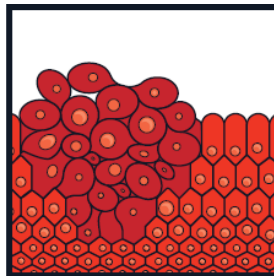
Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body's organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. These cells can become old, damaged or no longer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

Word	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_Ukrainian

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. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ

