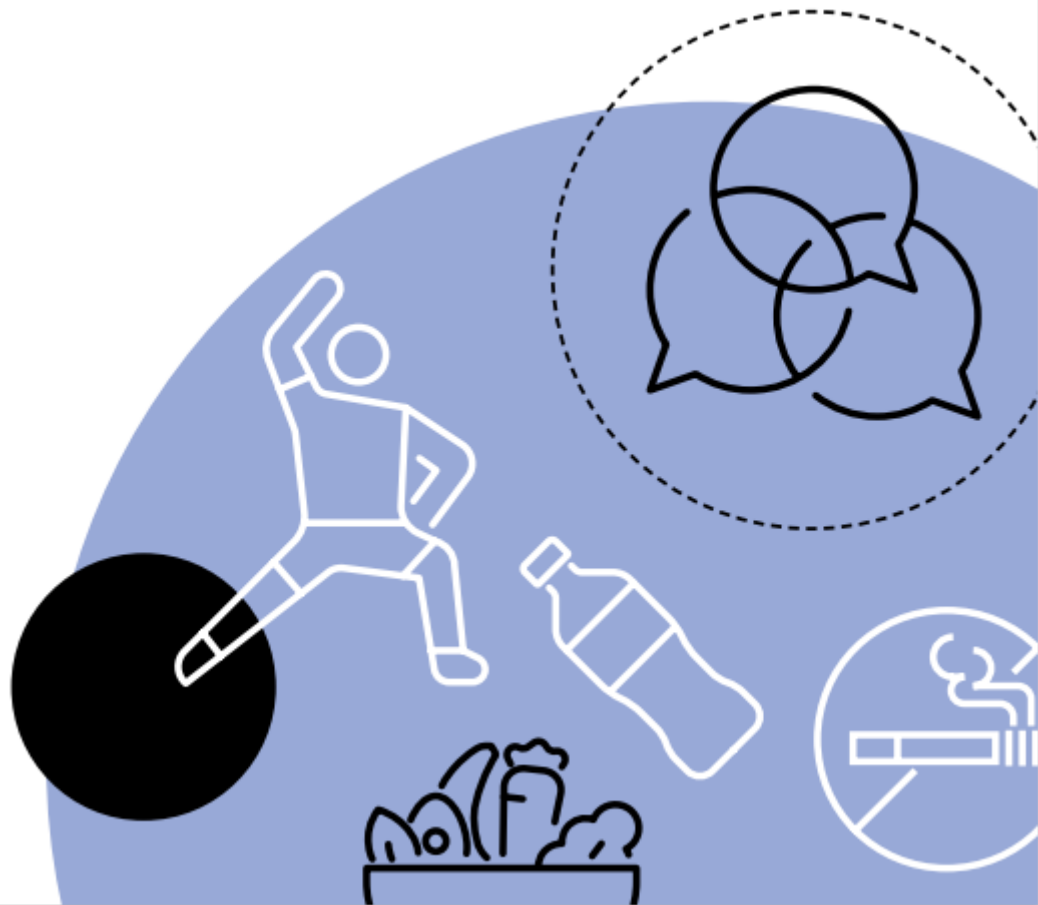


## Preparing for Treatment / Przygotowanie do leczenia

The thought of starting treatment can be daunting, but there are things you can do to help you get ready. Preparing your body can improve your tolerance to treatment and help you recover faster. This leaflet contains 10 simple tips that can help improve your health in the run-up to starting your treatment.

Myśl o rozpoczęciu leczenia może być przytłaczająca, ale istnieją , kroki, które możesz podjąć aby się przygotować. Przygotowanie organizmu może poprawić tolerancję na leczenie i pomóc w szybszym pomóc w rekonwalescencji. Ta ulotka zawiera 10 prostych wskazówek, które mogą pomóc w poprawie zdrowia przed rozpoczęciem leczenia.





### Keep active / Bądź aktywny

Aim to do:

150 mins of moderate intensity physical activity per week (e.g., brisk walking, cycling, swimming)

PLUS

2 days/week do activities that build strength (e.g., gym, yoga, tai chi)

Daz do wykonania:

150 minut umiarkowanej intensywności aktywności fizycznej tygodniowo (np. szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie)

PLUS:

2 dni w tygodniu wykonuj aktywności wzmacniające siłę (np. siłownia, joga, tai chi).

Find out more by visiting <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/> or scan the QR code

Dowiedz się więcej, odwiedzając <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/> lub zeskanuj kod QR.



### Eat regularly throughout the day/ Jedz regularnie

Aim for smaller portions, more often. Try having a small meal or snack every 3-4 hours.

Celuj w mniejsze porcje, ale częściej. Staraj się spożywać mały posiłek lub przekąskę co 3-4 godziny.



### Include protein in your diet / Włącz białko do swojej diety

Protein is the body's main building block and is needed to maintain and build muscle and help with wound healing.

Białko jest głównym budulcem organizmu i jest niezbędne do utrzymania i budowy mięśni oraz wspomagania gojenia ran.

Include a portion of meat, fish, eggs, dairy products, plant-based alternative, pulses or nuts with every meal

Do każdego posiłku dodaj porcję mięsa, ryb, jajek, produktów mlecznych, roślinnych alternatyw, roślin strączkowych lub orzechów.



### **Choose a wide range of foods / Wybieraj różnorodne produkty spożywcze**

Diets that cut out whole food groups can deny your body of nutrients and limit your choice. Aim to eat foods of all different colors to get more vitamins and minerals.

Diety eliminujące całe grupy pokarmowe mogą pozbawić organizm niezbędnych składników odżywczych i ograniczyć wybór. Staraj się spożywać produkty w różnych kolorach, aby dostarczyć organizmowi więcej witamin i minerałów.

Find out more about the different food groups by visiting: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide> or by scanning the QR code.

Dowiedz się więcej o różnych grupach żywności, odwiedzając: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/> lub skanując kod QR.



### **Drink plenty of fluid / Pij dużo płynów**

Aim to drink 6-8 glasses of fluid a day. Fluids include water, squash, fruit juices, soft drinks, or hot drinks.

Staraj się pić 6-8 szklanek płynów dziennie. Płyny obejmują wodę, napoje owocowe, soki, napoje gazowane lub ciepłe napoje.

### **Limit alcohol intake / Ogranicz spożycie alkoholu**

Aim for no more than 14 units per week. 14 units are equal to 6 medium glasses of wine or standard strength pints of lager. Make sure you also take some alcohol-free days.

Staraj się nie spożywać więcej niż 14 jednostek alkoholu tygodniowo. 14 jednostek to równowartość 6 średnich kieliszków wina lub kufla piwa o standardowej Mocy czy zawartosci alkoholu. Postaraj się mieć również dni bez alkoholu.

### **Reduce or try to quit smoking / Ogranicz lub spróbuj rzucić palenie**

The sooner you stop smoking before your treatment, the better.

Im szybciej rzucisz palenie przed leczeniem, tym lepiej.

Find out what support is available by visiting <https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/nhs-stop-smoking-services-help-you-quit/> or scanning the QR code.

Dowiedz się, jakie wsparcie jest dostępne, odwiedzając stronę <https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/nhs-stop-smoking-services-help-you-quit/> lub skanując kod QR.





### Manage your energy levels / Zarządzaj poziomem energii

You may feel more tired than usual. Make sure you are getting the best sleep possible and pace your activities throughout the week.

Możesz czuć się bardziej zmęczony niż zwykle. Upewnij się, że masz jak najlepszy sen i rozkładaj aktywności równomiernie w ciągu tygodnia.

Find out more by visiting <https://www.rcot.co.uk/conserving-energy> or by scanning the QR code.

Dowiedz się więcej, odwiedzając stronę <https://www.rcot.co.uk/conserving-energy> lub skanując kod QR.



### Make time for things you enjoy / Znajdź czas na rzeczy, które lubisz

Things that give you a sense of success and enjoyment can help you feel more like yourself in times of stress or uncertainty. Try to keep up with your hobbies, whether that's an exercise class, reading, crafts, or meeting up with friends.

Rzeczy, które dają Ci poczucie sukcesu i radości, mogą pomóc Ci poczuć się sobą w czasach stresu lub niepewności. Staraj się kontynuować swoje hobby, niezależnie od tego, czy jest to zajęcia sportowe, czytanie, rękodzieło czy spotkania z przyjaciółmi.



### Ask questions / Zadawaj pytania

Your healthcare team is there to support you. Let them know if you have any worries about your health or treatment. Always ask for more information if something doesn't make sense to you.

Twój zespół medyczny jest tu, aby Cię wspierać. Poinformuj ich, jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące swojego zdrowia lub leczenia. Zawsze pytaj o dodatkowe informacje, jeśli coś nie jest dla Ciebie jasne.