

Recursos adicionales

Para pacientes de oncología en UWMC y sus familias

Recursos para cuidadores

- **Caregiver Action Network:** este grupo ayuda a los cuidadores a gestionar su propia salud y bienestar. El sitio ofrece consejos sobre beneficios financieros y médicos, grupos de apoyo, cuidado de relevo, boletines informativos y más. caregiveraction.org/about
- **Cancer Care:** este sitio ofrece historias de ayuda y esperanza. Incluye podcasts para cuidadores sobre temas que van desde la ayuda financiera hasta el manejo del estrés. cancercares.org/tagged/caregiving
- **Caregiver Hope:** este sitio ofrece esperanza y aliento para los cuidadores. Lea historias personales sobre el camino del cuidador. Vea cómo los cuidadores encontraron formas de enfrentar sus temores, ganaron fe y esperanza, y aprendieron a abrazar la vida a medida que cambiaba. caregiverhope.com
- **Caring Bridge:** este sitio le permite crear un sitio web para compartir actualizaciones, fotos y videos de pacientes. Se ofrece como una forma menos estresante de conectarse con amistades y familiares que desean ayudar. caringbridge.org
- **Family Caregiver Alliance National Center on Caregiving:** este centro ofrece programas nacionales, estatales y locales para cuidadores que brindan atención a largo plazo en el hogar. El sitio contiene hojas y boletines informativos, consejos y grupos de apoyo en línea. caregiver.org
- **Lotsa Helping Hands:** este sitio proporciona calendarios y anuncios en línea para ayudar a los pacientes y cuidadores a organizar a familiares y amistades para hacer tareas. También proporciona otros recursos para cuidadores. lotsahelpinghands.com
- **Well Spouse Association:** este sitio aborda las necesidades de cónyuges que también son cuidadores. Ofrece blogs, artículos y eventos sobre muchos temas. wellspouse.org



No está solo: aquí hay apoyo, recursos y comunidad para usted y sus seres queridos.

Grupos de apoyo locales

- **Cancer Lifeline:** este grupo ofrece apoyo emocional, recursos, clases y programas de ejercicios para personas en todas las etapas del cáncer. Los pacientes, sobrevivientes, familiares, amistades, compañeros de trabajo, cuidadores y cualquier otra persona afectada por el cáncer son bienvenidos. 206.297.2100, cancerlifeline.org

Cancer Lifeline también ofrece apoyo por teléfono. El personal capacitado y los voluntarios pueden escuchar sus inquietudes y proporcionar apoyo y recursos. La línea telefónica de *Cancer Lifeline* está abierta de lunes a sábado, de 9:00 a. m. a 9:00 p. m. Llame al 206.297.2500.
- **Cancer Pathways** (Anteriormente *Gilda's Club of Seattle*): este grupo ofrece un programa local de apoyo social, emocional y educativo para cualquier persona que viva con cáncer. Las amistades de los pacientes con cáncer también son bienvenidas. 206.709.1400, cancerpathways.org



Escanee para recibir una
copia digital de este folleto.

Apoyo general contra el cáncer

- **American Cancer Society (ACS):** ACS ofrece información sobre tratamientos, recursos y manejo de la vida con esta enfermedad. ACS ofrece el servicio de asistencia de seguro de salud (Health Insurance Assistance Service). 800.227.2345, cancer.org
- **American Society of Clinical Oncology:** este recurso proporciona información directa y precisa sobre el tratamiento del cáncer por parte de oncólogos expertos en su campo. 888.651.3038, cancer.net
- **Cancer Support Community:** este grupo brinda apoyo, educación y esperanza a todas las personas afectadas por el cáncer. Ofrecen algunos servicios personalizados sin costo. 888.793.9355, cancersupportcommunity.org
- **Kids Konnected:** este sitio proporciona amistad, comprensión, educación y apoyo para niños y adolescentes que tienen un padre o una madre que vive con cáncer, o que ha fallecido de cáncer. kidskonnected.org
- **LIVESTRONG Foundation:** este sitio proporciona información y herramientas para ayudar a las personas afectadas por el cáncer. 855.220.7777, livestrong.org/cancersupport
- **Stupid Cancer:** el sitio ofrece apoyo a los jóvenes con cáncer al conectarlos con recursos y compañeros apropiados para su edad. Su misión es "empoderar a los adolescentes y adultos jóvenes afectados por el cáncer poniendo fin al aislamiento y construyendo una comunidad". El sitio incluye abogacía, investigación, apoyo, promoción, concientización, salud móvil (usando teléfonos inteligentes, tabletas y otros dispositivos) y redes sociales. stupidcancer.org
- **Triage Cancer:** este sitio proporciona educación y recursos sobre temas de supervivencia al cáncer a sobrevivientes, cuidadores, defensores y proveedores de atención médica. Ofrecen eventos educativos, seminarios web sobre supervivencia al cáncer y materiales educativos. 424.258.4628, triagecancer.org

Recursos legales

- **Cancer Legal Resource Center:** este centro proporciona información gratuita sobre asuntos legales relacionados con el cáncer, incluido el seguro médico, los derechos laborales, la planificación de herencia, los beneficios por discapacidad, los testamentos en vida y los poderes notariales duraderos. 866.843.2572, disabilityrightslegalcenter.org/cancer-legal-resource-center
- **LawHelp:** este sitio ayuda a las personas con ingresos bajos y moderados a encontrar programas gratuitos de asistencia legal en sus comunidades. Responde preguntas sobre sus derechos legales y puede ayudar con problemas legales. lawhelp.org
- **Washington State Long-Term Care Ombudsman:** este programa aboga por los residentes de hogares de ancianos, hogares familiares para adultos e instalaciones de vida asistida. Los miembros del personal investigan y resuelven las quejas presentadas por o en nombre de las personas que viven en estos centros de atención. 800.562.6028, waombudsman.org
- **National Cancer Legal Services Network:** esta coalición de proveedores de servicios legales ofrece programas de servicios legales gratuitos a las personas afectadas por el cáncer. NCLSN.org
- **Patient Advocate Foundation:** esta fundación ayuda a los pacientes con problemas como el acceso a la atención médica, los seguros y el empleo, los beneficios por discapacidad, y ayuda con los copagos. Sus folletos incluyen "The Managed Care Answer Guide" (Guía de respuestas sobre la atención médica administrada) y "Your Guide to the Appeals Process" (Su guía al proceso de apelaciones). 800.532.5274, patientadvocate.org

Aplicaciones gratuitas para el teléfono

- **Cancer.net** de la American Society of Clinical Oncology: Esta aplicación permite a los usuarios guardar información sobre recetas, incluidas fotos de etiquetas y frascos. Tiene un rastreador de síntomas, ejemplos de preguntas para hacerle a su médico y guías para 120 tipos de cáncer.
- **Chemo Brain Doc Notes** de un paciente con cáncer y CrowdCare Foundation Inc: Esta aplicación le ayuda a organizar y administrar información sobre el tratamiento al registrar las respuestas de los médicos y enfermeras.
- **Create to Heal** del programa Women Wings Create to Heal: Esta aplicación utiliza el poder curativo de la creatividad para aliviar el estrés durante largas horas de tratamiento y recuperación. Utilice la aplicación para reproducir música y explorar el arte, el color, la meditación y las herramientas de escritura creativa.
- **Med Helper** es una aplicación de cumplimiento y seguimiento de medicamentos que puede usar para establecer recordatorios para horarios de medicamentos complejos. También tiene una función de notas que registra fechas, notas de marcas de tiempo y se puede usar para rastrear efectos secundarios y síntomas. Las funciones adicionales incluyen el seguimiento del inventario de medicamentos.
- **My Cancer Manager** de Cancer Support Community: Esta aplicación móvil de control proporciona a los pacientes y cuidadores un conjunto único de herramientas para abordar sus inquietudes físicas, sociales y emocionales relacionadas con la vida con cáncer.
- **My PearlPoint Cancer Side Effects Helper** de PearlPoint Cancer Support: Esta aplicación ayuda a los usuarios a conocer qué está causando sus efectos secundarios y cómo aliviar las molestias.
- **Pocket Cancer Care Guide** de la National Coalition for Cancer Survivorship: Esta aplicación permite a los usuarios registrar las respuestas de médicos y enfermeras y vincular las citas con un calendario. Incluye definiciones de términos médicos.
- **StoryCorps** de la organización sin fines de lucro StoryCorps: La aplicación ha dado a 100,000 personas la oportunidad de grabar entrevistas sobre sus vidas, pasar la sabiduría de una generación a la siguiente y dejar un legado para el futuro. Proporciona preguntas de entrevista y permite a las personas hacer una grabación usando su propio teléfono. Luego pueden subir su historia al sitio web de StoryCorps para compartirla con amistades y familiares.
- **Stress Free Now** de la Cleveland Clinic: Esta aplicación ayuda a los pacientes y cuidadores a reducir el estrés ayudándoles a estar verdaderamente presentes.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Pídale a su médico o proveedor de atención médica que lo ponga en contacto con un trabajador social que pueda ayudarlo a responder sus preguntas o inquietudes.

Nombre y número de su proveedor o trabajador social:

Additional Resources

For oncology patients and families at UWMC



*Scan for a
digital copy of
this handout.*

Caregiver Resources

- **Caregiver Action Network:** This group helps caregivers take care of their health and well-being. The site gives tips for financial and medical benefits, support groups, respite care, newsletters, and more. caregiveraction.org/about
- **Cancer Care:** This site offers stories of help and hope. It includes podcasts for caregivers on subjects ranging from financial aid to managing stress. cancercares.org/tagged/caregiving
- **Caregiver Hope:** This site offers hope and encouragement for caregivers. Read personal stories about the caregiver journey. See how caregivers found ways to face their fears, gained faith and hope, and learned to embrace life as it changed. caregiverhope.com
- **Caring Bridge:** This site allows you to create a website to share patient updates, photos, and videos. This is a lower-stress way to connect with friends and family who want to help. caringbridge.org
- **Family Caregiver Alliance National Center on Caregiving:** This center offers national, state, and local programs for caregivers who provide long-term care at home. The site contains newsletters, fact sheets, advice, and online support groups. caregiver.org
- **Lotsa Helping Hands:** This site provides online calendars and announcements to help patients and caregivers organize family and friends for tasks. It also provides other resources for caregivers. lotsahelpinghands.com
- **Well Spouse Association:** This site addresses the needs of spouses who are also caregivers. It offers blogs, articles, and events on many subjects. wellspouse.org



***You are not alone—support, resources,
and community are here for you and
your loved ones.***

Local Support Groups

- **Cancer Lifeline:** This group offers emotional support, resources, classes, and exercise programs for people in all stages of cancer. They welcome patients, survivors, family, friends, co-workers, caregivers, and anyone else affected by cancer. 206.297.2100, cancerlifeline.org

Cancer Lifeline also offers support by phone. Trained staff and volunteers can listen to your concerns and provide support and resources. The Cancer Lifeline Phone Line is open Monday through Saturday, 9 a.m. to 9 p.m. Call 206.297.2500.
- **Cancer Pathways:** This group offers a local program of social, emotional, and educational support for anyone living with cancer. Friends of cancer patients are also welcome. (This group used to be called Gilda's Club of Seattle.) 206.709.1400, cancerpathways.org

General Cancer Support

- **American Cancer Society:** ACS offers information about treatments, resources, and managing life with the disease. ACS offers the Health Insurance Assistance Service. 800.227.2345, cancer.org
- **American Society of Clinical Oncology:** This resource provides direct and accurate information about cancer treatment from oncologists who are experts in their field. 888.651.3038, cancer.net
- **Cancer Support Community:** This group provides support, education, and hope to all people affected by cancer. They offer some personalized services at no cost. 888.793.9355, cancersupportcommunity.org
- **Kids Konnected:** This site provides friendship, understanding, education, and support for kids and teens who have a parent with cancer, or have lost a parent with cancer. kidskonnected.org
- **LIVESTRONG Foundation:** This site provides information and tools to help people affected by cancer. 855.220.7777, livestrong.org/cancersupport
- **Stupid Cancer:** The Stupid Cancer website offers a lifeline to young people with cancer by connecting them to age-appropriate resources and peers. Their mission is “to empower teens and young adults affected by cancer by ending isolation and building community.” The site includes advocacy, research, support, outreach, awareness, mobile health (using smartphones, tablets, and other devices), and social media. stupidcancer.org
- **Triage Cancer:** This site provides education and resources on cancer survivorship issues to survivors, caregivers, advocates, and healthcare providers. They offer educational events, cancer survivorship webinars, and teaching materials. 424.258.4628, triagecancer.org

Legal Resources

- **Cancer Legal Resource Center:** This center provides free information for legal issues relating to cancer, including health insurance, employment rights, estate planning, disability benefits, living wills, and durable power of attorney.
866.843.2572, disabilityrightslegalcenter.org/cancer-legal-resource-center
- **LawHelp:** This site helps people with low and moderate incomes find free legal aid programs in their communities. It answers questions about legal rights and can help with legal problems. lawhelp.org
- **Washington State Long-Term Care Ombudsman:** This program advocates for residents of nursing homes, adult family homes, and assisted living facilities. Staff members investigate and resolve complaints made by or on behalf of people who are living in these care facilities. 800.562.6028, waombudsman.org
- **National Cancer Legal Services Network:** This coalition of legal service providers offers free legal service programs to people affected by cancer. NCLSN.org
- **Patient Advocate Foundation:** This foundation helps patients with issues such as access to healthcare, insurance, and employment; disability benefits; and co-payment aid. Their handouts include “The Managed Care Answer Guide” and “Your Guide to the Appeals Process.”
800.532.5274, patientadvocate.org

Free Phone Apps

- **Cancer.net** *by the American Society of Clinical Oncology*: This app lets users save information about prescriptions, including photos of labels and bottles. It has a symptoms tracker, sample questions to ask your doctor, and guides to 120 types of cancer.
- **Chemo Brain Doc Notes** *by a cancer patient and the CrowdCare Foundation Inc*: This app helps you organize and manage treatment information by recording answers from doctors and nurses.
- **Create to Heal** *by the Women Wings Create to Heal Program*: This app uses the healing power of creativity to relieve stress during long treatment and recovery hours. Use the app to play music and explore art, color, meditation, and creative writing tools.
- **Med Helper** is a medicine compliance and tracking app that you can use to set reminders for complex medicine schedules. It also has a notes feature that records dates, time-stamps notes, and can be used to track side effects and symptoms. Extra features include medicine inventory tracking.
- **My Cancer Manager** *by Cancer Support Community*: This mobile screening app provides patients and caregivers with a unique set of tools to address their physical, social, and emotional concerns related to living with cancer.
- **My PearlPoint Cancer Side Effects Helper** *by PearlPoint Cancer Support*: This app helps users learn about what is causing side effects and how to ease discomfort.
- **Pocket Cancer Care Guide** *by the National Coalition for Cancer Survivorship*: This app lets users record answers from doctors and nurses and links appointments to a calendar. It includes definitions of medical terms.
- **StoryCorps** *from the nonprofit organization StoryCorps*: The app has given 100,000 people the chance to record interviews about their lives, pass wisdom from one generation to the next, and leave a legacy for the future. It provides interview questions and lets people make a recording using their own phone. They can then upload their story to the StoryCorps website to be shared with friends and family.
- **Stress Free Now** *by the Cleveland Clinic*: This app helps patients and caregivers lower stress by helping them to become truly present.

Questions?

Your questions are important. Ask your doctor or healthcare provider to connect you with a social worker who can help answer your questions or concerns.

Your provider or social worker's name and number:
