

# WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

If you're diagnosed with cancer –  
a quick guide: Punjabi

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਪੁਸਤਿਕਾ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਕੀਰ ਪਾਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅੰਤ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹੁਣ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਬਾਈ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਬਸ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ 'ਪੰਜਾਬੀ' ਸ਼ਬਦ ਕਰੋ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) ਜਾਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ **0808 808 00 00**।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ **ਦਿ ਕੈਂਸਰ ਗਾਈਡ** ਨਾਮਕ ਹੋਰ ਵੱਡੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

### ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਹੈ:

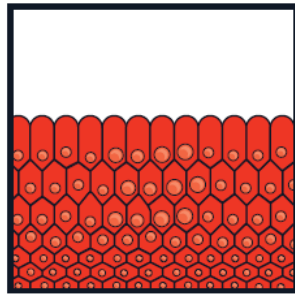
- ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?
- ਮੈਕਮਿਲਨ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਇਸਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ
- ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ – ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ (ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ)
- ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

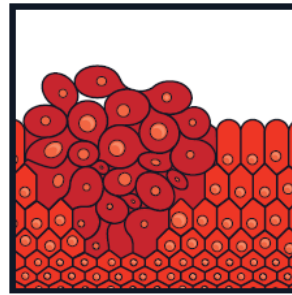
## ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?

ਕੈਂਸਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਲਾਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਤਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਵੀਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ (ਵਿਭਾਜਿਤ) ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਿਕਸਤ, ਸੁਅਸਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਮਰੰਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਸਭ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਅਸਧਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿਭਾਜਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਗੰਢ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਟਿਊਮਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ



ਟਿਊਮਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ



ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇੱਕ ਗੰਢ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਬਿਨਾਈਨ) ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ। ਇੱਕ ਗੰਢ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਹੈ (ਮੈਲਿਗਨੈਂਟ) ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਪਹਿਲੇ (ਮੁੱਢਲੇ) ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟਿਊਮਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਕਮਿਲਨ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਮੈਕਮਿਲਨ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (**0808 808 00 00**)। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਬਸ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ 'ਪੰਜਾਬੀ' ਸ਼ਬਦ ਕਹੋ। ਸਾਡੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।

- ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk))। ਸਾਡੀ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਕਮਿਲਨ ਨਰਸ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹੋ, ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ **0808 808 00 00**। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੈਕਮਿਲਨ ਨਰਸ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ-ਚਿਕਿਤਸਕ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ – ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਮੈਕਮਿਲਨ ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਇਸਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਨੁਮਾਨ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਜਾਂ ਸਕੈਨਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਮੁੱਖ ਵਰਕਰ

ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਵਰਕਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੌਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਹਸਪਤਾਲ ਟੀਮ (MDT)

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ, ਬਹੁ-ਖੇਤਰੀ ਟੀਮ (MDT) ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜਾਂ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਰਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ (CNS)** – ਨਰਸ ਜੋ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ CNS (ਸੀਐਨਐਸ) ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁੱਖ ਵਰਕਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਉੱਪਰ ਦੇਖੋ)।
- **ਰੀਮੋਟੋਲੋਜਿਸਟ** – ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਖੂਨ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- **ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ** – ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ।
- **ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ** – ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਜਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।
- **ਰੇਡਿਓਗ੍ਰਾਫਰ (ਥਿਰਾਪਿਊਟਿਕ)** – ਰੇਡਿਓਥੈਰੇਪੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ।
- **ਰੇਡਿਓਲੋਜਿਸਟ** – ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਸਕੈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਾਹਰ।
- **ਸਰਜਨ** – ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਐਮਡੀਟੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ

ਹੋਰ ਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **ਜੀਪੀ** – ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਅਜਿਹੇ ਨਿਰਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- **ਸਮੁਦਾਏ ਅਤੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਨਰਸਾਂ** – ਇਹ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ ਨਰਸ** – ਕੁਝ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੋਕਟਿਸਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਕਟਿਸ ਨਰਸ ਖੂਨ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਖਮ ਤੇ ਪੱਟੀ ਬਣਾਣੀ ਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈਇੱਛਕ ਸੰਗਠਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ, ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣਨ, ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਿਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਸੰਗਠਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ

ਇਲਾਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਸਰਜਰੀ** – ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- **ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ** – ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ** – ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- **ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ** – ਇਹ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ
- **ਉਦੇਸ਼ਿਤ ਥੈਰੇਪੀ** (ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ ਜੈਵਿਕ ਥੈਰੇਪੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) – ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਵਰਤਮਾਨ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਨ। ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਦਵਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਣਚਾਹੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਘਟਾਇਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਏਗੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਸਹਾਇਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਚਿੰਤਨ ਜਾਂ ਤਨਾਵ-ਮੁਕਤੀ। ਇਹ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

## ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਏਗੀ। ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਡਾਕਟਰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣਗੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਧਾਰਨ ਸਿਹਤ
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਤਰਜੀਹਾਂ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਉਦੋਂ ਤਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ (ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ) ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਣ।

ਆਪਣੀਆਂ ਤੈਅਸ਼ੁਦਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੈਅਸ਼ੁਦਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖ ਸਕੋ।

## ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣੇ ਲੈਣਾ

ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧ ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ
- ਹਰੇਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ
- ਹਰੇਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਕੀ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਏਗੀ। ਉਹ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਕੈਂਸਰ ਹੋਣਾ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਬੇਹਤਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਇੰਨਾ ਵਿਅਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ਼ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸਮਝ ਜਾਂ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

### ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਮੇਰੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?
- ਕੈਂਸਰ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਚੁੱਕਾ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਹਰੇਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ, ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?
- ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੇਰੇ ਦੈਨਿਕ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਏਗਾ?
- ਇਲਾਜ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਏਗਾ?
- ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕਿਸਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਜੇ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੇਰੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ - ਕੀ ਇਹ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ?

## ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ – ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

### ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਉਮਡਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ, ਸਦਮਾ ਲੱਗਣਾ, ਡਰ, ਚਿੰਤਾ, ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

- **ਮੈਕਮਿਲਨ** – ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪੰਨਾ 2 ਤੋਂ 3 ਦੇਖੋ।
- **ਸਲਾਹਕਾਰ** – ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਥਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜੀਪੀ ਨੂੰ ਕਹੋ।
- **ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ** – ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ **macmillan.org.uk/supportgroups**

### ਪੈਸਾ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਫਰ

ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਤੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਰਿਣਾਂ, ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ, ਬੀਮੇ, ਉਧਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚਤਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਧੂ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਦਾਨ - ਭੁਗਤਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਵੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੀਟਿੰਗ (ਗਰਮਾਇਸ਼) ਬਿੱਲਾਂ ਲਈ ਵਧ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰਨੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।
- ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

### ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਵ

ਕਈ ਵਾਰ, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿਖਾਵਟ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ – ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।



## ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮ

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਜਾਂ ਆਤਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਿੜ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉੱਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਪਾਦਰੀ, ਪਰੋਹਤ, ਪੁਜਾਰੀ, ਰੱਬੀ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਵੀ ਪਤਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਲੀਡਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ ਦੇ ਮਾਹਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਸਮੇਤ, ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ **ਦੇਖਭਾਲ-ਕਰਤਾ** ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਗੈਰ ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

**ਲਾਭ** – ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਪੈਸਾ

**ਬਿਨਾਈਨ** – ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੰਢ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ।

**ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ** – ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬਿਲਿਡਿੰਗ ਬਲਾਕ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਤਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

**ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ** – ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।

**ਰੋਗ-ਪਛਾਣ** – ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

**ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ** – ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ।

**ਲਿਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ** – ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈਟਵਰਕ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ) ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਉਤਕ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਾਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਮੁੱਖ ਵਰਕਰ** – ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੌਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਮੈਲਿਗਨੈਂਟ** – ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਗੰਢ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਪੈਲਏਟਿਵ ਕੇਅਰ** – ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ** – ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਮਰਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਣਾ, ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਟਿਊਮਰ** – ਟਿਊਮਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਅਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੰਢ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

### ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ

### ਇਲਾਜ

- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ
- ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ
- ਸਰਜਰੀ

### ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ

- ਬੈਨਿਫਿਟਸ (ਫਾਇਦਿਆਂ) ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ
- ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਬਸ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਸ਼ਬਦ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸਟਫੋਨ **0808 808 0121** ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਰਿਲੇ (Text Relay) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦਿ ਕੈਂਸਰ ਗਾਈਡ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਪੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਰਫ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ, [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk) ਤੋਂ ਵੀ ਲਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ (Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development) ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਸੰਪਾਦਕ ਡਾ. ਟਿਮ ਇਵੇਸਨ (Dr Tim Iveson), ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਮੈਡੀਕਲ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ (Consultant Medical Oncologist) ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ (Macmillan Chief Medical Editor) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰਵਸਰੋਸ਼ਠ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  
[bookletfeedback@macmillan.org.uk](mailto:bookletfeedback@macmillan.org.uk)

MAC15916\_PUNJABI



ਵਿਸ਼ੇ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: ਦਿਸੰਬਰ 2015

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2018

## If you're 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. Underlined words are explained in the glossary at the end.

Being diagnosed with cancer can be a huge shock. You may be feeling lots of different emotions. But it doesn't mean you have to give up hope. Many people are now 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 or want someone to talk to, you can call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in another language. Just tell us, in English, the language you want to use.

We have more information in other languages about different types of cancer, treatments and living with cancer. Visit [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) or call us on **0808 808 00 00**.

We have a longer booklet called **The cancer guide** that you might find helpful, but this is only available in English.

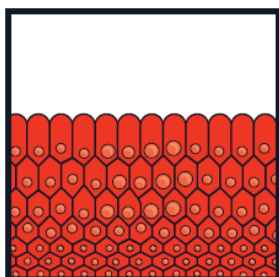
### This information is about:

- What is cancer?
- How Macmillan can help
- What happens after diagnosis?
- Health and social care professionals you might meet
- The main cancer treatments
- How treatment is planned
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer – where to get support
- Glossary (explanation of words)
- More information in other languages

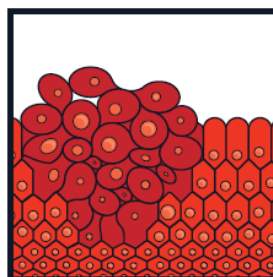
## What is cancer?

Cancer starts in our body's cells. Cells are tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. Usually, these cells split (divide) to make new cells in a controlled way. This is how our bodies grow, heal and repair. Sometimes, this goes wrong and the cell becomes abnormal. The abnormal cell keeps dividing and making more and more abnormal cells. These cells form a lump called a tumour.

**Normal cells**



**Cells forming a tumour**



Not all lumps are cancer. A lump that is not cancer (benign) cannot spread to anywhere else in the body. A lump that is cancer (malignant) can grow into surrounding areas of the body.

Cancer cells sometimes break away from the first (primary) 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.

## How Macmillan can help

Macmillan is here to help you and your family. We will support you from the moment you're diagnosed, through your treatment and beyond. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00).** We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. Our specialists can answer medical questions, give information about financial support or talk to you about your feelings. The phone line is open Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website ([macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)).** Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)
- **Macmillan nurses.** Our nurses are specialists in cancer and palliative care. They can give support to you and your family. To get a Macmillan nurse, you need to be referred. Ask your doctor or nurse about getting one, or call us on **0808 808 00 00**. If there isn't a Macmillan nurse in your area, you can still be referred to other specialist services.

- **Other Macmillan health and social care professionals.** We have lots of other professionals that help people with cancer, for example dietitians and physiotherapists.
- **Information centres.** At an information centre, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – Find a group near you at [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can talk to other people in similar situations at [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community)

## What happens after diagnosis?

Your healthcare team should talk to you about your treatment options and about any support you might need. They will give you an idea of 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.

## Health and social care professionals you might meet

When you have cancer, you may meet lots of different health and social care professionals.

### Key worker

You should have a key worker and be given their contact details. Your key worker is your main point of contact. They can answer your questions and tell you who can help with different things.

### 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 roles:

- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who is an expert in a particular type of cancer. Your CNS might be your key worker (see above).
- **Haematologist** – a doctor who is an expert in diagnosing and treating blood disorders, including cancers that start in the blood.
- **Oncologist** – a doctor who is an expert in treating cancer.
- **Palliative care doctors and nurses** – experts in treating symptoms and making someone more comfortable when the cancer can't be cured.

- **Radiographer (therapeutic)** – an expert in giving radiotherapy.
- **Radiologist** – an expert in x-rays and scans.
- **Surgeon** – a doctor who is an expert in surgery and does operations.

There may be other people in the MDT depending on the type of cancer you have.

### **In your local area**

There are other professionals who can help look after you while you're at home. They will be in contact with your hospital team. They include:

- **GP** – Your GP can help you manage symptoms and side effects and arrange for you to see any 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 might do things like take blood tests or put dressings on wounds.

### **Social services and voluntary organisations**

If you need help at home, for example with washing, dressing, cleaning or shopping, speak to your GP or key worker. They may refer you to a social worker. A social worker can help with problems in the home to help someone live independently. There may also be other organisations in your area that could help.

## **The main cancer treatments**

The aim of treatment is to cure the cancer, or to control it and relieve any symptoms.

The type of treatment you have will depend on the type of cancer and your situation. You may have more than one treatment. Cancer treatments can include:

- **surgery** – the cancer is removed in an operation
- **chemotherapy** – drugs are given to destroy cancer cells
- **radiotherapy** – high-energy x-rays are used to destroy cancer cells
- **hormonal therapy** – treatment changes the hormones in your body, which can slow down the cancer or stop it from growing
- **targeted therapy** (sometimes called biological therapy) – drugs are given that target the way cancer cells grow.



## **Clinical trials**

You may be asked to take part in a clinical trial. Clinical trials 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 unwanted 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.

## **Complementary therapies**

There 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.

## **How treatment is planned**

Your healthcare team, who are experts in your type of cancer, will plan your treatment. You may need to have tests to find out more about the cancer before treatment starts. When planning your treatment, the doctors will look at:

- the type of cancer you have
- the size of the cancer and whether it has spread
- your general health
- national treatment guidelines.

Your personal preferences are also important.

Make sure you understand the treatment options. Your doctor or nurse should answer any questions you have about the treatment, until you're happy that you understand everything. You will need to give permission (consent) for the doctors to give you the treatment.

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 take 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, so you might be asked to choose between them. You might find this difficult. Talk to your healthcare team to find out:

- what the different treatments will involve
- what the possible side effects of each treatment are
- what the possible advantages and disadvantages of each treatment are.

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

## **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's important for you to understand what's 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 don't understand or speak English well, the hospital can arrange an interpreter for you.

You might find some questions difficult to ask your doctor or nurse, 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 don't, 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'm 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 – where to get support**

### **Your emotions**

It's common to feel overwhelmed by different feelings when you're 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 pages 2 to 3 for all the ways we can help.
- **Counsellors** – A counsellor can help you talk about and find ways to deal with your emotions in a confidential space. Ask your cancer doctor or GP if you'd 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](http://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. For example, you might be spending more money on your heating bills. A health or social care professional needs to apply for you.
- 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 the help available. We can also give you information – call us on **0808 808 00 00**.

## **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're 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 have difficult emotions at this time. 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**. They can also talk to your healthcare team for support.

A **carer** is someone who gives unpaid support to a relative or friend with cancer who couldn't 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's 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**.

## Glossary

**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 whether you have an illness or not.

**Healthcare team** – The team of medical experts and other professionals that will look after you.

**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.

**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.

**Malignant** – A lump in the body that is cancer and can spread around the body.

**Palliative care** – Care given to someone with a cancer that can't 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 other languages

We have information in other languages about these topics:

### Types of cancer

- Breast cancer
- Large bowel cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

### Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

### Coping with cancer

- Claiming benefits
- Eating problems and cancer
- End of life
- Fatigue and cancer
- Side effects of cancer treatment
- What you can do to help yourself

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations)

### Speak to us in another language

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in your own language through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just tell us, in English, the language you want to use.

We are open Monday to Friday, 9am to 8pm. If you have problems hearing you can use textphone **0808 808 0121** or Text Relay.

## References and thanks

The information in this fact sheet is based on the Macmillan booklet **The cancer guide**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English. Information in this fact sheet also comes from the Macmillan website, **macmillan.org.uk**

All of this information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been reviewed by relevant experts and approved by our medical editor, Dr 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 **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

MAC15916



Content reviewed: December 2015

Next planned review: 2018