

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ત્વરિત માર્ગદર્શિકા

આ માહિતી જ્યારે તમને ખબર પડે કે તમને કેન્સર છે ત્યારે શું અપેક્ષા રાખવી અને આધાર તથા સહાય ક્યાં થી મેળવવા તે વિશે છે.

નીચે લીટી કરેલા શબ્દો અંતમાં આપેલી શબ્દ સૂચિમાં સમજાવવામાં આવ્યા છે. શબ્દ સૂચિ અંગ્રેજીમાં શબ્દોના ઉચ્ચારણનો પણ સમાવેશ કરે છે.

કેન્સરનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય તે એક મોટો આઘાત હોઈ શકે છે. તમે ઘણી અલગ અલગ લાગણીઓ અનુભવી શકો છો. પણ તેનો અર્થ એમ નથી કે તમે આશા રાખવાની પણ છોડી દો. હાલમાં ઘણાં લોકોની સફળતાપૂર્વક સારવાર કરવામાં આવે છે અથવા તેઓ કેન્સર ધરાવતા હોવા છતાં ઘણાં વર્ષો જીવી શકે છે. એવા ઘણાં લોકો અને સેવાઓ છે જે તમારી સહાય કરી શકે છે.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો જ્યાં તમે સારવાર લઈ રહ્યા હો ત્યાંના ડૉક્ટર અથવા નર્સને પૂછી શકો છો.

તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ને અઠવાડિયાના સાત દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ફ્રીફોન **0808 808 00 00** પર ફોન કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે (કહો “ગુજરાતી”).

ગુજરાતી ભાષામાં macmillan.org.uk/translations પર કેન્સર વિશે વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

અમારી પાસે કેન્સરની માર્ગદર્શિકા નામની એક વિસ્તૃત પુસ્તિકા છે જે તમારા માટે મદદરૂપ સાબિત થઈ શકે છે, પરંતુ તે ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

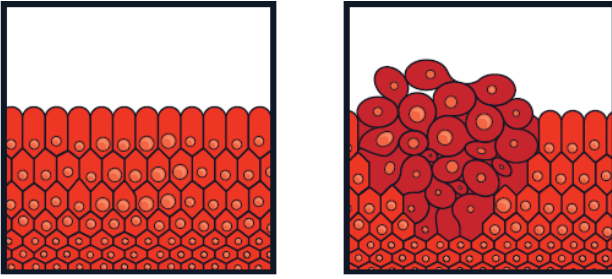
આ માહિતી નીચેની બાબતો વિશે છે:

- કેન્સર શું છે?
- નિદાન પછી શું થાય છે?
- તમે મળી શકો તેવા આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયીઓ
- સારવારનું આયોજન કેવી રીતે કરવામાં આવ્યું છે
- કેન્સરની મુખ્ય સારવારો
- તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી
- કેન્સરનો સામનો કરવો – ક્યાં થી સહાય મેળવવી
- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- શબ્દ સૂચિ
- ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભ અને આભારદર્શન

કેન્સર શું છે?

કેન્સર આપણા શરીરના કોષોમાં શરૂ થાય છે. કોષો નાનકડાં બિલ્ડીંગ બ્લોક્સ છે જે આપણા શરીરના અંગો અને પેશીઓની રચના કરે છે. સામાન્ય રીતે, આ કોષો નવા કોષ બનાવવા માટે નિયંત્રિત રીતે છૂટા પડે છે (વિભાજિત થાય છે). આ રીતે આપણું શરીર વૃદ્ધિ પામે છે, સાજું થાય છે અને તેની મરામત થાય છે. અમુક વખત, આ ખોટી રીતે થાય છે અને કોષ અસામાન્ય બની જાય છે. આ અસામાન્ય કોષો વિભાજિત થતા રહે છે અને વધુ અને વધુ અસામાન્ય કોષો બનાવતા રહે છે. આ કોષો એક ગોળો રચે છે જેને ગાંઠ અથવા ટ્યૂમર કહેવાય છે.

ગાંઠ બનાવનાર સામાન્ય કોષો



તમામ ગણા કેન્સરના નથી હોતા. કેન્સરનો ન હોય તે ગોળો (બિનાઇન) શરીરમાં અન્ય ક્યાંય પ્રસરી શકતો નથી.

કેન્સરનો હોય તે ગોળો (મેલિગ્નન્ટ) શરીરના આજુ-બાજુના અંગોમાં વધી શકે છે. કેટલીક વખત, કેન્સરના કોષો, જ્યાં થી કેન્સર શરૂ થયું હતું (પ્રાથમિક કેન્સર) ત્યાં થી શરીરના અન્ય ભાગોમાં ફેલાય છે. કેન્સરના કોષો રક્ત અથવા લસિકા પ્રણાલીમારફત પ્રવાસ કરી શકે છે. તે શરીરના અન્ય ભાગોમાં ટ્યૂમર વિકસાવી શકે છે. આને ગૌણ કેન્સર અથવા સેકેન્ડરી કેન્સર કહેવાય છે.

નિદાન પછી શું થાય છે?

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમે તમારી સારવારના વિકલ્પો અને તમારા માટે જરૂરી હોય તેવી કોઇપણ સહાય માટે તમારી સાથે વાત કરવી જોઇએ. તેઓ તમને તમારી સારવારમાં શાનો સામાવેશ થશે અને તે ક્યારે શરૂ થઈ શકશે તે વિશે માહિતી આપશે. કેન્સર વિશે વધુ જાણવા માટે તમારે થોડાં વધારે પરીક્ષણો અથવા સ્કેનો કરવા પડી શકે છે.

મેકમિલન માહિતી પત્રક 2019 ના પૃષ્ઠ 3કુલ 17

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા

તમે મળી શકો તેવા આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયીઓ

જ્યારે તમે કેન્સર ધરાવતા હો, ત્યારે તમે ઘણાંબધા વિવિધ આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયીઓને મળી શકો છો.

મુખ્ય કાર્યકર

તમારી પાસે એક મુખ્ય કાર્યકર હોવા જોઈએ અને તમને તેમની સંપર્ક માહિતી આપવામાં આવી હોવી જોઈએ. તમારા મુખ્ય કાર્યકર તમારા મુખ્ય સંપર્ક છે. તેઓ તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકશે અને વિવિધ સ્થિતિઓમાં કોણ મદદ કરી શકે તે તમને જણાવશે.

તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં

જ્યારે તમે ઘરે હો, ત્યારે તમારી સંભાળમાં મદદ કરી શકે તેવા અન્ય વ્યવસાયીઓ છે. તેઓ તમારી હોસ્પિટલ ટીમ સાથે સંપર્કમાં રહેશે. તેઓમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- **GP** – તમે ઘરે હો ત્યારે તમારા GP તમારી આરોગ્ય સંભાળ રાખે છે. તેઓ તમારા લક્ષણો તેમજ આડઅસરોની વ્યવસ્થામાં મદદ કરી શકશે અને તમારા માટે જો જરૂર હોય તો કોઈ નિષ્ણાતને મળવાની ગોઠવણ પણ કરી શકશે. તેઓ ઘરમાં તમને મદદ કરવા માટે સેવાઓની ગોઠવણ કરી શકે છે અને તમારે કરવાની જરૂર હોય તેવા કોઈપણ સારવારના નિર્ણય વિશે તમારી સાથે વાત કરી શકે છે.
- **સમુદાય અને ડિસ્ટ્રિક્ટ નર્સો** – આ નર્સો તમારી ઘરે મુલાકાત લઈ શકે છે અને તમને અથવા તમારી સંભાળ રાખતા કોઈપણ વ્યક્તિને સંભાળ અને સહાય આપી શકે છે. તમારા GP તમારા માટે તેમનો સંપર્ક સાધી શકે છે.
- **પ્રેક્ટિસ નર્સ** – અમુક GP પ્રેક્ટિસ એવા નર્સ ધરાવતી હોય છે કે જેઓ GP ની સાથે જ કામ કરે છે પ્રેક્ટિસ નર્સ રક્ત નમૂનાઓ લેવા અથવા ઘા પર ડ્રેસિંગ કરવા જેવા કામો કરી શકતા હોઈ શકે છે.

હોસ્પિટલ ટીમ (MDT)

હોસ્પિટલમાં એક મલ્ટીડિસિપ્લીનરી ટીમ (MDT) તમારી સારવાર અને કાળજીનું સંચાલન કરશે. આ આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયીઓનો એક સમૂહ છે. સમૂહમાં આ વ્યક્તિઓમાંના તમામ અથવા અમુકનો સમાવેશ થાય છે:

મેકમિલન માહિતી પત્રક 2019 ના પૃષ્ઠ 4કુલ 17

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા

- સર્જન- એવા ડૉક્ટર જે ઓપરેશન કરતા હોય
- ઓકોલોજિસ્ટ – એવા ડૉક્ટર જે કેન્સરના નિષ્ણાત હોય.
- હીમેટોલોજિસ્ટ – એવા ડૉક્ટર જે લોહી સંબંધી તકલીફોના નિષ્ણાત હોય.
- રેડિયોલોજિસ્ટ – એક્સ-રે અને સ્કેન જોવા માટે તાલીમ પામેલ ડૉક્ટર.
- ક્લિનિકલ નર્સ સ્પેશિયલિસ્ટ (CNS) – એવા નર્સ જે કોઈ ખાસ બીમારીના નિષ્ણાત હોય. તમારા CNS તમારા મુખ્ય કાર્યકર હોઈ શકે છે.
- પેલિએટિવ કેર ડૉક્ટર – એવા ડૉક્ટર જે લોકોને કેન્સરના લક્ષણોનો સામનો કરવાને મદદરૂપ થવામાં નિષ્ણાત હોય.

તમે જે પ્રકારનું કેન્સર ધરાવતા હો તેના આધારે MDT માં અન્ય લોકો હોઈ શકે છે.

સમાજિક સેવાઓ અને સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ

જો તમને ઘરમાં મદદની જરૂર હોય, દાખલા તરીકે કપડા ધોવામાં, તૈયાર થવામાં, સફાઈમાં અથવા ખરીદીમાં, તો તમારા GP અથવા મુખ્ય કાર્યકર સાથે વાત કરો. તેઓ કોઈ સામાજિક કાર્યકરને તમારી ભલામણ કરી શકે છે. સામાજિક કાર્યકર વ્યવહારિક અને આર્થિક તકલીફોમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારા વિસ્તારમાં અન્ય સંસ્થાઓ પણ હોઈ શકે જે મદદ કરી શકે છે.

સારવારનું આયોજન કેવી રીતે કરવામાં આવ્યું છે

તમારી સારવારનું આયોજન તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ કરશે, જેઓ તમારા કેન્સરના પ્રકારમાં નિષ્ણાત છે. સારવાર શરૂ થાય તે પહેલા કેન્સર વિશે વધુ જાણવા માટે તમારે થોડાં પરીક્ષણો કરાવવા પડી શકે છે. તમારી સારવારનું આયોજન કરતી વખતે, ડૉક્ટર નીચેની બાબતો જોશે:

- તમે કેન્સરનો જે પ્રકાર ધરાવતા હો
- કેન્સરનું કદ અને તે પ્રસર્યું છે કે કેમ
- તમારું સામાન્ય આરોગ્ય
- રાષ્ટ્રીય સારવારના માર્ગદર્શક સૂચનો.

મેકમિલન માહિતી પત્રક 2019 ના પૃષ્ઠ 5કુલ 17

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા

તમારી વ્યક્તિગત પસંદગીઓ પણ મહત્વની હોય છે.

તમારે ડોક્ટરને તમને સારવાર આપવા માટે પરવાનગી (સંમતિ) આપવાની જરૂર પડી શકે છે.

ખાતરી કરો કે તમે સારવારના વિકલ્પો સમજ્યા છો. તમારા ડોક્ટરે અથવા નર્સે તમારા સારવાર વિશેના કોઇપણ પ્રશ્નોના જવાબ આપવા જોઇએ. કેન્સરની સારવાર જટિલ હોઈ શકે છે, માટે શક્ય છે કે તમારે એકથી વધુ વાર પ્રશ્નો પૂછવા પડે. કોઈ સંબંધી અથવા મિત્રને મુલાકાતમાં તમારી સાથે લાવવાનું મદદરૂપ થાઈ શકે છે. તેઓ તમને શું કહેવામાં આવ્યું હતું તે યાદ કરાવવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે જે પ્રશ્નો પૂછવા ઇચ્છો છો તેની યાદી બનાવી અને તેને તમારી સાથે મુલાકાતમાં લઈ જવાથી પણ મદદ મળી શકે છે. તમે જવાબો લખી લઈ શકો છો જેથી તમે તે યાદ રાખી શકો.

સારવાર વિશે નિર્ણયો લેવા

એક કરતાં વધારે સારવાર શક્ય હોઈ શકે છે, તેથી તમને તેમાંથી કોઈ એક પસંદ કરવાનું કહેવામાં આવી શકે છે. તમને તે અઘરું લાગી શકે છે નીચેની બાબતો જાણવા માટે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરો:

- વિવિધ સારવારો શું શામેલ કરે છે
- દરેક સારવારની શક્ય આડઅસરો કઈ છે
- દરેક સારવારના શક્ય ફાયદાઓ અને ગેરફાયદા શું છે.

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ પસંદગી કરવા માટે તમને સમય આપશે. તેઓ તમને નિર્ણય લેવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

કેન્સરની મુખ્ય સારવારો

સારવારનો હેતુ કેન્સરનો ઇલાજ કરવાનો હોઈ શકે, અથવા કોઈ લક્ષણો નિયંત્રિત કરવાનો છે અને રાહત આપવાનો હોઈ શકે છે.

મેકમિલન માહિતી પત્રક 2019 ના પૃષ્ઠ 6કુલ 17

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા

તમે કઈ સારવાર મેળવશો તેનો આધાર તમે ધરાવતા હો તે કેન્સરના પ્રકાર અને તમારી પરિસ્થિતિ પર રહેશે. તમે એક થી વધુ સારવાર પણ મેળવી શકો છો. કેન્સરની સારવારમાં આમનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- સર્જરી – ઓપરેશન દ્વારા કેન્સર દૂર કરવામાં આવે છે
- રેડિયોથેરેપી – કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે ઉચ્ચ ઊર્જા ધરાવતા એક્સ રે વાપરવામાં આવે
- કિમોથેરેપી – કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે દવા આપવામાં આવે છે
- હોર્મોનલ ઉપચારો – આ દવાઓ તમારા શરીરના હોર્મોન્સની પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર કરે છે, જેનાથી કેન્સર ધીમું થઈ શકે છે અથવા વધતું અટકાવી શકાય છે.
- લક્ષિત (ટાર્ગેટેડ) થેરેપીઓ – એવી દવાઓ આપવામાં આવે છે જે કેન્સરના કોષો જે રીતે વધે છે તેમાં ખલેલ પાડે છે.

તબીબી પરીક્ષણ

તમને કોઈ તબીબી પરીક્ષણ અથવા ક્લિનિકલ ટ્રાયલમાં ભાગ લેવાનું કહેવામાં આવી શકે છે. તબીબી પરીક્ષણો તે જોવા માટે નવી સારવારોનું પરીક્ષણ કરે છે કે તે વર્તમાન સારવારો કરતાં વધારે અસરકારક છે કે કેમ. પરીક્ષણમાં કોઈ નવી દવાનું પરીક્ષણ અથવા સારવાર પૂરી પાડવાની નવી રીતનું પરીક્ષણ સામેલ હોઈ શકે છે.

જો એવું કોઈપણ પરીક્ષણ હશે જેમાં તમે ભાગ લઈ શકો છો, તો તમારા ડૉક્ટર તે વિશે તમારી સાથે વાત કરશે. તમે પરીક્ષણમાં ભાગ ન લેવાનું પસંદ કરી શકો છો.

આડઅસરો

કેન્સરની સારવારોની આડઅસરો થઈ શકે છે. આ ઘણીવખત ઘટાડી અથવા પ્રબંધિત કરી શકાય છે. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ તમને સલાહ આપશે. મોટા ભાગની આડઅસરો સારવાર સમાપ્ત થયા પછી ધીમે-ધીમે મટી જાય છે.

મેકમિલન માહિતી પત્રક 2019 ના પૃષ્ઠ 7કુલ 17

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી

કેન્સર ધરાવવું એ ચિંતાજનક અને ગૂંચવણ ભર્યો સમય હોઈ શકે છે. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી મદદરૂપ બની શકે છે. ઘણાં લોકોને તેઓની સાથે શું થઈ રહ્યું છે અને શા માટે થઈ રહ્યું છે તે જાણે ત્યારે સારું લાગે છે અને તેઓ અનુભવે છે કે પરિસ્થિતિ તેમના કાબુમાં છે.

લોકો ઘણીવાર અનુભવે છે કે હોસ્પિટલનો સ્ટાફ એટલો કામમાં હોય છે કે તેમના સવાલોનો જવાબ આપી શકતો નથી. પરંતુ તમારા માટે શું થઈ રહ્યું છે તે અને કેન્સર અને તેની સારવારની તમારા પર કેવી અસર થશે તે સમજવું મહત્ત્વનું છે. તમને મદદ કરવા માટે સ્ટાફ ઉપલબ્ધ છે. તેમણે તમારા પ્રશ્નોના જવાબો આપવા માટે સમય ફાળવવો જોઈએ. જો તમે અંગ્રેજી સારી રીતે સમજી અથવા બોલી શકતા ન હો, તો હોસ્પિટલ તમારા માટે દુભાષિયાની સગવડ કરી શકે છે.

તમને તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને અમૂક પ્રશ્નો પૂછવા અઘરા લાગી શકે છે, ખાસ કરીને જો તે વ્યક્તિગત સમસ્યાઓ વિશે હોય. પરંતુ તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ મદદ માટે જ છે અને તેઓ આ પ્રશ્નોનો જવાબ આપવાને ટેવાયેલા હોય છે.

તમને શું કહેવામાં આવ્યું છે તે તમે સમજો તે મહત્ત્વનું છે. જો તમે નથી સમજ્યા હો, તો ડૉક્ટર અથવા નર્સને ફરીથી સમજાવવાનું કહો.

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને પૂછવાના પ્રશ્નો

અહીં થોડાં પ્રશ્નો છે જે તમે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને પૂછી શકો છો. તમામ પ્રશ્નો તમને સંબંધિત ન પણ હોઈ શકે.

- મારા નિદાન નો અર્થ શું છે?
- કેન્સર કેટલું આગળ વધેલું છે?
- મારી સારવારમાં શેનો સમાવેશ થશે?
- દરેક સારવારના લાભો, જોખમો અને આડઅસરો શું હોય છે?
- સારવાર મારા રોજિંદા જીવનને કઈ રીતે અસર કરશે?

મેકમિલન માહિતી પત્રક 2019 ના પૃષ્ઠ 8કુલ 17

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા

- સારવાર કેટલી અસરકારક રહેશે?
- હું કેવું અનુભવું છું તે વિશે કોને વાત કરી શકું?
- જો મને પછીથી પ્રશ્નો થાય તો હું કોની સાથે વાત કરી શકું?
- હું ધાર્મિક અથવા આધ્યાત્મિક ઇચ્છાઓ ધરાવું છું - તે પૂરી શઈ શકશે?

કેન્સરનો સામનો કરવો – ક્યાં થી સહાય મેળવવી

તમારી લાગણીઓ

જ્યારે તમને કેન્સર છે તેવું તમને કહેવામાં આવે ત્યારે વિવિધ પ્રકારની અનેક લાગણીઓ થવી સામાન્ય છે. તમે આઘાત, ડરી ગયેલ, ચિંતિત, ક્રોધિત અથવા હતાશા અનુભવી શકો છો. લાગણી અનુભવવાની કોઈ સાચી અથવા ખોટી રીત નથી. તમે કેવું અનુભવો છો તે વિશે વાત કરવાથી ઘણી વખત મદદ મળી શકે છે.

સહાય ક્યાંથી મેળવવી:

- મેકમિલન (**Macmillan**) – અમે જે બધી રીતોથી મદદરૂપ થઈ શકીએ એમ છીએ તે વિશે જાણવા માટે નીચે મેકમિલન (**Macmillan**) તમને મદદ કેવી રીતે કરી શકે વિભાગ જુઓ
- કાઉન્સેલર – કાઉન્સેલર અથવા સલાહકાર તમને તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરવા અને તેમનો સામનો કરવા માટેની રીતો શોધવામાં મદદ કરવા માટે ખાનગી સ્થળ આપી શકે છે. જો તમે કાઉન્સેલિંગ મેળવવા ઇચ્છતા હોય તો તમારા કેન્સરના ડોક્ટર અથવા GP ને પૂછો.
- સપોર્ટ ગ્રૂપ – કેન્સર ધરાવતા અન્ય લોકો સાથે વાત કરવી મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારા ડોક્ટરો અથવા નર્સને તમારા વિસ્તારમાંના ગ્રૂપ વિશે પૂછો અથવા macmillan.org.uk/supportgroups ની મુલાકાત લો.

પૈસા, કામ અને મુસાફરી

જો કેન્સર તમારી નોકરી અથવા નાણાંને અસર કરતું હોય, તો મેકમિલન (**Macmillan**) તમને અનેક રીતે મદદ કરી શકે એમ છે. આમાંની કોઈ પણ સમસ્યા વિશે વાત કરવા માટે 0808 808 00 00 પર ફોન કરો.

મેકમિલન માહિતી પત્રક 2019 ના પૃષ્ઠ 9 ફુલ 17

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા

- તમે જે માટે લાયક હોઈ શકો છો તે બેનિફિટ્સ વિશે અમે તમને જણાવી શકીએ છીએ અને તેના માટે અરજી કરવામાં તમને મદદ કરી શકીએ છીએ.
- અમે તમને મોર્ટગેજ, પેન્શન, ઇન્સ્યોરન્સ, ઉછીના નાણાં અને બચત વિશેના પ્રશ્નોમાં મદદરૂપ થઈ શકીએ છીએ.
- અમે ગ્રાન્ટ પૂરી પાડીએ છીએ - કેન્સરના કારણે થતા વધારાના ખર્ચને પહોંચી વળવામાં મદદ કરવા માટે કરવામાં આવતી ચૂકવણી.
- દાખલા તરીકે, તમારે તમારા હીટિંગ બિલ પર વધારે પૈસા ખર્ચવા પડી શકે છે. તમારા વતી કોઈ આરોગ્ય અથવા સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયીએ અરજી કરવાની રહેશે.
- જો કેન્સરને કારણે તમારા કાર્ય પર અસર થઈ હોય તો તે વિશે અમે તમને માહિતી અને સલાહ આપી શકીએ છીએ.
- જો તમે કેન્સર ધરાવતા હો, તો અમે તમને મુસાફરી વિશે માહિતી આપી શકીએ છીએ.

શારીરિક ફેરફારો

અમુક વખત, કેન્સર અથવા કેન્સરની સારવારો તમારું શરીર જેવું દેખાય છે અથવા જે રીતે કાર્ય કરે છે તેને અસર કરી શકે છે. આ વિશે તમને તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સલાહ અને શું મદદરૂપ થશે તે વિશે માહિતી પૂરી પાડી શકશે. અમે તમને માહિતી પણ આપી શકીએ છીએ – **0808 808 00 00** પર અમને ફોન કરો.

પૂરક ઉપચારો

આ એવા અન્ય ઉપચારો છે જેનાથી તમને સારું લાગી શકે છે, જેમ કે ધ્યાન અથવા આરામ. આ ઉપચારો કેન્સરની સારવાર નથી. તમે જે અન્ય ઉપચારોનો ઉપયોગ કરવા માંગતા હો તેના વિશે તમારે હંમેશા તમારા કેન્સરના ડૉક્ટરને જણાવવું જોઈએ.

મેકમિલન માહિતી પત્રક 2019 ના પૃષ્ઠ 10કુલ 17

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા

ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતા

કેન્સરના નિદાન બાદ, અમુક લોકો ધાર્મિક માન્યતાઓ અથવા આધ્યાત્મિક લાગણી માટે વધુ જાગૃત થઈ જાય છે. દ્રઢ ધાર્મિક વિશ્વાસ ધરાવતા લોકોને આ ઘણીવાર મદદરૂપ સાબિત થઈ શકે છે. અન્ય લોકો તેમના ધર્મ પર પ્રશ્ન કરી શકે છે.

અમુક લોકો પ્રાર્થના અથવા ધ્યાનમાં આરામ અનુભવી શકે છે. ઘણાં લોકો માટે અન્ય લોકો તેઓ માટે પ્રાર્થના કરી રહ્યા છે તે જાણવું મદદરૂપ સાબિત થઈ શકે છે.

તમે શેમાં માનો છો તે વિશે ચોક્કસ ન હોય તો પણ તમે ચેપ્લિન, મિનિસ્ટર, પાદરી, રાબ્બી અથવા અન્ય ધાર્મિક ગુરુ સાથે વાત કરી શકો છો. આધ્યાત્મિક અને ધાર્મિક ગુરુ મદદ કરવા માટે ટેવાયેલા હોય છે, અને શક્ય છે કે તમે મનની શાંતિ મેળવી શકો છો.

કુટુંબ, મિત્રો અને કેરર્સ માટે સહાય

તમારી નજીકના લોકો માટે આ સમયે લાગણીઓનો સામનો કરવો મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. અમારા કેન્સર સપોર્ટ સ્પેશિયલિસ્ટ, તમારા સંબંધીઓ અને મિત્રો સહિત કેન્સરથી પ્રભાવિત દરેક વ્યક્તિને મદદ કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે. તેઓ અમને **0808 808 00 00** પર ફોન કરી શકે છે. તેઓ તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે પણ સહાય માટે વાત કરી શકે છે.

કેરર એવી વ્યક્તિ છે જે કેન્સર ધરાવતા કોઈ એવા સગા અથવા મિત્રને ચુકવણી વિના સહાય આપે છે, જેઓ આ મદદ વિના ટકી ન શક્યા હોત. તેઓ વ્યક્તિગત સંભાળ લઈ શકે છે, લાગણી માટે આધાર આપી શકે છે અથવા ઘરકામમાં મદદ કરી શકે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ તમારી દેખરેખ કરવામાં મદદ કરી રહ્યા હોય, તો તે મહત્વનું છે કે તેઓ પણ સહાય મેળવે. તેઓ માટે ઘણી મદદ ઉપલબ્ધ છે.

તેઓએ તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે આ વિશે વાત કરવી જોઈએ, અથવા મેકમિલન (Macmillan) ને **0808 808 00 00** પર ફોન કરવો જોઈએ.

મેકમિલન માહિતી પત્રક 2019 ના પૃષ્ઠ 11કુલ 17

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે છે. તમે અહીંથી સહાયતા મેળવી શકો છો:

- મેકમિલન (Macmillan) સપોર્ટ લાઇન (0808 808 00 00). તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો, તે માટે અમારી પાસે દુભાષિયા છે. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકીએ છીએ, નાણાંકીય સહાય વિશે માહિતી આપી શકીએ છીએ અથવા તમારી લાગણી વિશે વાત કરી શકીએ છીએ. ફોન લાઇન અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી છે.
- મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ (macmillan.org.uk). અમારી સાઇટ પર કેન્સર અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે ઘણી બધી અંગ્રેજી માહિતી ઉપલબ્ધ છે. અન્ય ભાષાઓમાં વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર ઉપલબ્ધ છે.
- માહિતી અને સહાયક સેવાઓ. કોઈ માહિતી અને સહાયક સેવા પર, તમે કેન્સર સહાય નિષ્ણાત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. macmillan.org.uk/informationcentres પરથી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હોસ્પિટલમાં એક કેન્દ્ર હોઈ શકે છે.
- સ્થાનીય સહાયતા જૂથ – સહાયતા જૂથમાં તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે વાત કરી શકો છો. macmillan.org.uk/supportgroups પર તમારી નજીકનું કોઈ જૂથ શોધો અથવા અમને ફોન કરો.
- મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી – તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે macmillan.org.uk/community પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો.

મેકમિલન માહિતી પત્રક 2019 ના પૃષ્ઠ 12કુલ 17

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા

શબ્દ સૂચિ

શબ્દ (ગુજરાતી)	અંગ્રેજીમાં	અંગ્રેજીમાં કેવી રીતે કહેવું (અંગ્રેજી શબ્દનું લિપ્યંતર)	અર્થ
આડ અસરો	Side effects	સાઇડ ઇફેક્ટ્સ	કેન્સરની સારવારની વણજોઈતી અસરો. દાખલા તરીકે વાળ ખરવા, મોળ આવવો કે થાક લાગવો. મોટાભાગની આડ અસરો સારવાર પૂરી થાય ત્યારે જતી રહે છે.
આરોગ્ય સંભાળ ટીમ	Healthcare team	હેલ્થ કેર ટીમ	તમારી સંભાળ રાખનાર ડોક્ટરો, નર્સો અને અન્ય વ્યાવસાયિકોની ટીમ.
કોષો	Cells	સેલ્સ	આપણા શરીરના અવયવો અને ટિશ્યુ બનાવતા નાના બિલ્ડિંગ બ્લોક્સ.
ગાંઠો	Tumour	ટ્યૂમર	ટ્યૂમર અપસામાન્ય રીતે વધતા કોષોનો એક સમૂહ છે. અપસામાન્ય કોષો વધતા રહીને એક ગાંઠો બનાવે છે.
ઘાતક	Malignant	મેલિગ્નન્ટ	શરીરમાંનો ગાંઠો જે કેન્સર છે અને શરીરમાં ફેલાઈ શકે છે.
નિદાન	Diagnosis	ડાયગ્નોસિસ	જ્યારે તમારા ડોક્ટરને ખબર પડી જાય કે તમને શું બીમારી કે તકલીફ છે, તો તેને નિદાન કહેવાય છે.
નિદાન થયેલ	Diagnosed	ડાયગ્નોઝ્ડ	જો તમને કેન્સર થવાનું નિદાન થયેલું હોય તો તેનો અર્થ છે તમારા ડોક્ટરને ખબર પડી છે કે તમને કેન્સર છે.
બેનિફિટ્સ	Benefits	બેનિફિટ્સ	તમને ખર્ચામાં મદદ કરવા માટે સરકાર દ્વારા ચુકવાતા નાણાં.

મેકમિલન માહિતી પત્રક 2019 ના પૃષ્ઠ 13કુલ 17

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા

બિનાઇન	Benign	બનાઇન	શરીરની અંદરનો એક ગાંઠો જે કેન્સર નથી અને શરીરમાં બીજે ક્યાંય ફેલાઈ શકતો નથી.
મુખ્ય કાર્યકર	Key worker	કી વર્કર	આ વ્યક્તિ તમારા મુખ્ય સંપર્કબિંદુ છે. તમારી પાસે તેમનો સંપર્ક કરવા માટે વિગતો હોવી જોઈએ. તેઓ તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકશે અને તમને જણાવી શકશે કે જુદી-જુદી બાબતોમાં કોણ મદદરૂપ થઈ શકે છે.
લસિકા પ્રણાલી	Lymphatic system	લિમ્ફેટિક સિસ્ટમ	આખા શરીરમાંનું ટ્યૂબો અને ગાંઠિઓનું નેટવર્ક. આ પ્રતિરક્ષણ તંત્રનો ભાગ હોય છે. આ પ્રણાલી ચેપ સામે લડે છે અ આપણા ટિશ્યુ અને અવયવોમાંથી પ્રવાહી કાઢી નાંખે છે.
શામક સંભાળ	Palliative care	પેલિએટિવ કેર	અસાધ્ય કેન્સર ધરાવનાર વ્યક્તિને અપાતી સંભાળ. આમાં કેન્સરને નાનું કરવા માટેની અથવા લક્ષણોને ઓછા કરીને કોઈને વધુ આરામ આપનારી સારવારનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

મેકમિલન માહિતી પત્રક 2019 ના પૃષ્ઠ 14કુલ 17

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા

ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેની બાબતો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કેન્સરના પ્રકારો	કેન્સરનો સામનો કરવો
<ul style="list-style-type: none">• સ્તન કેન્સર• મોટા આંતરડાનું કેન્સર• ફેફસાનું કેન્સર• પ્રોસ્ટેટ કેન્સર	<ul style="list-style-type: none">• જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ત્વરિત માર્ગદર્શિકા• બેનિફિટ્સની માંગણી કરવી• ખાવાની સમસ્યા અને કેન્સર• જીવનનો અંત• નાણાંકીય સહાય - બેનિફિટ્સ• નાણાંકીય સહાય - ખર્ચ માટે સહાય• આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો• થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર• કેન્સરની સારવારની આડઅસરો• પોતાની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો
<p>સારવારો</p> <ul style="list-style-type: none">• કિમોથેરેપી• રેડિયોથેરેપી• સર્જરી	

આ માહિતી જોવા માટે macmillan.org.uk/translations પર જાઓ

અમારી સાથે ગુજરાતીમાં વાત કરો

તમે મેકમિલન (Macmillan) ને **0808 808 00 00** પર નિ:શુલ્ક ફોન કરી શકો છો અને દુભાષિયાની મદદ વડે ગુજરાતીમાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે તમારી ચિંતા અને તબીબી પ્રશ્નો વિશે અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે ફોન કરો ત્યારે ફક્ત અંગ્રેજીમાં 'ગુજરાતી' (કહે "ગુજરાતી").

અમે અઠવાડિયામાં 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી કાર્યરત છીએ.

મેકમિલન માહિતી પત્રક 2019 ના પૃષ્ઠ 15કુલ 17

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા

સંદર્ભ અને આભારદર્શન

આ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ (Cancer Information Development team) દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. એક ભાષાંતર કંપની દ્વારા તેનું ગુજરાતી માં ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.

આ માહિતી પત્રકમાં આપેલ માહિતી મેકમિલન પુસ્તિકા કેન્સરની માર્ગદર્શિકા પર આધારિત છે. અમે તમને તેની નકલ મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તિકા તો ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી ની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને અમારા મુખ્ય મેડિકલ સંપાદક, ડો. ટિમ આઈવેસન (Dr Tim Iveson), કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ અને મેકમિલન (Macmillan) ચીફ મેડિકલ સંપાદક દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવ્યું છે.

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી તમામ માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમે ઉપયોગ કરતા સ્ત્રોતો વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને અમને cancerinformationteam@macmillan.org.uk પર સંપર્ક કરો

અમને આશા છે કે તમને આ માહિતી મદદરૂપ લાગી છે. જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો અમે તમને તમારી ભાષામાં ટેલિફોન દ્વારા માહિતી અને સહાય આપી શકીએ છીએ. અમારી સેવાઓ નિ:શુલ્ક છે. અમને બસ **0808 808 00 00** પર કોલ કરો (અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી) અને તમારી પસંદગીની ભાષાની માંગણી અંગ્રેજીમાં કરો.

MAC15916_ગુજરાતી



સાહિત્યની સમીક્ષા: ડિસેમ્બર 2018

આગામી આયોજિત સમીક્ષા: 2021

મેકમિલન માહિતી પત્રક 2019 ના પૃષ્ઠ 16કુલ 17

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા

અમે જે માહિતી પૂરી પાડી રહ્યાં છીએ તે ચોક્કસ છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે પૂરતા પ્રયત્નો કરેલ છે પરંતુ તબીબી સંશોધનની વર્તમાન પરિસ્થિતિને દર્શાવવા માટે તેના પર આધાર રાખવો ન જોઈએ, જે સતતપણે બદલતી રહે છે. જો તમે તમારા આરોગ્ય વિશે ચિંતિત હો, તો તમારે તમારા ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. મેકમિલન (Macmillan) આ માહિતીમાં અથવા ત્રાહિત પક્ષની માહિતી જેમ કે અમે જે વેબસાઇટને લિંક કરીએ છીએ તે માહિતીની અચોક્કસાઈમાંથી પરિણમતી કોઈ પણ ખોટ અથવા નુકસાન માટે જવાબદારી સ્વીકારી શકતા નથી.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2019. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં નોંધાયેલ ચેરિટી સંસ્થા. નોંધાયેલી ઓફિસ 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15916_ગુજરાતી

મેકમિલન માહિતી પત્રક 2019 ના પૃષ્ઠ 17કુલ 17

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા

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 the pronunciation of the words in English.

Being diagnosed with cancer can be a huge shock. You may be feeling lots of different emotions. But it does not 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 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 (say “xxxxx”).

There is more cancer information in [LANGUAGE] at **macmillan.org.uk/translations**

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:

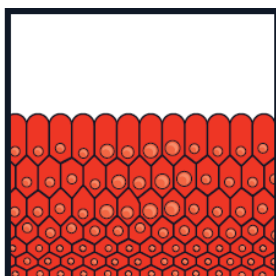
- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer – where to get support
- How Macmillan can help you
- Word list
- More information in [language]
- References and thanks

What is cancer?

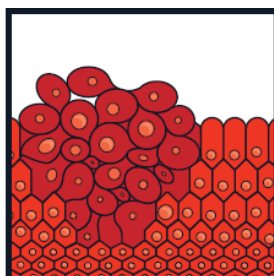
Cancer starts in our body's cells. Cells are tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body. Usually, these cells split (divide) to make new cells in a controlled way. This is how our bodies grow, heal and repair.

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 nearby areas of the body. Sometimes, cancer cells spread from where the cancer started (primary cancer) to other parts of the body. The cancer cells travel through the blood or lymphatic system. They can develop into a tumour somewhere else in the body. This is called a secondary cancer.

What happens after diagnosis?

Your healthcare team should talk to you about your treatment options and about any support you might 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.

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.

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 healthcare while you are at home. They 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.

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:

- **Surgeon** – a doctor who does operations.
- **Oncologist** – a doctor who is an expert in cancer.
- **Haematologist** – a doctor who is an expert in blood problems.
- **Radiologist** – a doctor who is trained to look at x-rays and scans.
- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who specialises in a particular illness. Your CNS might be your key worker.
- **Palliative care doctor** – a doctor who is an expert in helping people cope with the symptoms of cancer.

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 key worker. 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. 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.

You will need to give permission (consent) for the doctors to give you the 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, 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.

The main cancer treatments

The aim of treatment may be 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
- **radiotherapy** – high-energy x-rays are used to destroy cancer cells
- **chemotherapy** – drugs are given 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** – drugs are given that interfere with 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 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 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 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 – where to get support

Your emotions

It is common to feel overwhelmed by different feelings 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 emotions in a confidential space. 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.
- 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 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 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 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**.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. 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. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.
- **The Macmillan website (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
- **Information and support services**. At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at macmillan.org.uk/informationcentres or call us. Your hospital might have a centre.
- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at macmillan.org.uk/supportgroups or call us.
- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at macmillan.org.uk/community

Word list

Word (target language)	In English	How to say in English (transliteration of English 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.
	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 [language]

We have information in [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">• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Claiming benefits• Eating problems and cancer• End of life• Financial support – benefits• Financial support – help with costs• Healthy eating• Tiredness (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

Speak to us in [language]

You can call Macmillan free on **0808 808 00 00** and speak to us in [language] through an interpreter. You can talk to us about your worries and medical questions. Just say [language] in English when you call (say “xxxxx”).

We are open 7 days a week, 8am to 8pm.

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] 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, 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 **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15916_Language



Content reviewed: December 2018

Next planned review: 2021

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate but it should not be relied upon to reflect the current state of medical research, which is constantly changing. If you are concerned about your health, you should consult your doctor. Macmillan cannot accept liability for any loss or damage resulting from any inaccuracy in this information or third-party information such as information on websites to which we link.

© Macmillan Cancer Support 2019. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC15916_Language