MACMILLAN CANCER SUPPORT

If you are diagnosed with cancer – a quick guide: Punjabi

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

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।

ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਕੀਰ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅੰਤ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ 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 ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਮੁਫ਼ਤ-ਫੋਨ **0808 808 00 00**ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਕਹੋ “ਪੰਜਾਬੀ”)।

ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ **macmillan.org.uk/translations** ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

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

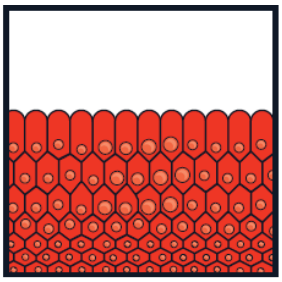
ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਹੈ:

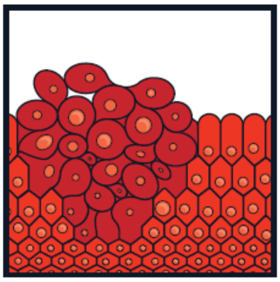
- ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ?
- ਇਸਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ – ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ
- ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

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 ਊਤਕਾਂ 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 ਨੇੜਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਕੈਂਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ (ਪ੍ਰਾਈਮਰੀ ਕੈਂਸਰ) ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਲਸਿਕਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਟਿਊਮਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਸੈਕੰਡਰੀ (ਗੌਣ) ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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 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 ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਖ ਸੰਪਰਕ ਹੁੰਦਾ 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।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ

ਅਜਿਹੇ 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 ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ 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 ਤਹਾਨੂੰ 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।

- **ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ** – ਕੁਝ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਖੂਨ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਖਮ ਤੇ ਪੱਟੀ ਬਣਨੀ ਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ 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:

- ਸਰਜਨ– ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- **ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ** – ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ।

- **ਹੀਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟ** – ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਖੂਨ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਹੈ।
- **ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ** – ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਸਕੈਨਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।
- **ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਰਸ ਮਾਹਰ (CNS)** – ਨਰਸ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ CNS ਮੁੱਖ ਵਰਕਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਦਰਦਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਡਾਕਟਰ** – ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ।

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

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 ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਸੰਗਠਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਇਜਾਜ਼ਤ (ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ) ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਣ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਟਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧ ਵਾਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਪੈਣ। 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 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

ਤੁਹਾਡੇ 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।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ

ਇਲਾਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ 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**
- **ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ** – ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਐਕਸ-ਰੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- **ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ** – ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- **ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ** – ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਉਦੇਸ਼ਿਤ ਥੈਰੇਪੀਆਂ** - ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ 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 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।

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 ਸਟਾਫ 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 ਕੈਂਸ਼ਰ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ 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 ਹੋਣ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ, ਜੋ 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 ਜੂਝਣਾ – 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 (Macmillan)** – ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਹੇਠਲਾ ਸੈਕਸ਼ਨ **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ** 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 ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ - ਅਨੁਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

- ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਵੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੀਟਿੰਗ (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 ਕੀ ਮਦਦਗਾਰ ਰਹੇਗਾ, ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ – ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਹਾਇਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ
ਇਹ ਹੋਰ ਥੈਰੇਪੀਆਂ 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।

ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ
ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਜਾਂ ਆਤਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਰਿੜ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਸਾਵ 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 (Macmillan) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਸੁਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Macmillan Support Line) (0808 808 00 00)**। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।

- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (macmillan.org.uk)**। ਸਾਡੀ ਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ **macmillan.org.uk/translations**

- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ**। ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਖੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ **macmillan.org.uk/informationcentres** ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- **ਸਥਾਨਕ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ** – ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ **macmillan.org.uk/supportgroups** ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ** – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ **macmillan.org.uk/community ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।**

ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ

ਸ਼ਬਦ (ਟੀਚਾ ਭਾਸ਼ਾ)	**ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ**	**ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ** ਪੰਜਾਬੀ	**ਮਤਲਬ**
ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ	Healthcare team	ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ	ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ।
ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ	Cells	ਸੈੱਲਜ਼	ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਲਾਕ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਊਤਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਟਿਊਮਰ	Tumour	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।
ਦਰਦ-ਨਾਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲ	Palliative care	ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ	ਅਜਿਹੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਇਲਾਜ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ 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।
ਫਾਇਦੇ	Benefits	ਬੈਨਿਫਿਟਸ	ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਪੈਸਾ।
ਬਿਨਾਈਨ	Benign	ਬਿਨਾਈਨ	ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੰਢ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ	Side effects	ਸਾਈਡ ਇਫ਼ੈਕਟਸ	ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਣਾ, ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਮੁੱਖ ਵਰਕਰ	Key worker	ਕੀ 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	Malignant	ਮੈਲਿਗਨੈਂਟ	ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਗੰਢ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਰੋਗ-ਪਛਾਣ	Diagnosis	ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ	ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਸ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ	Diagnosed	ਡਾਇਗਨੋਜ਼ਡ	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।
ਲਸਿਕਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ	Lymphatic system	ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ	ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈਟਵਰਕ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ) ਨਾਲ ਲੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਊਤਕ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਾਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	**ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ**
• ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ • ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ • ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ • ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ **ਇਲਾਜ** • ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ • ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ • ਸਰਜਰੀ	• ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਪੁਸਤਿਕਾ • ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਸ (ਫਾਇਦਿਆਂ) ਲਈ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨਾ • ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ • ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ • ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ - ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਸ (ਫ਼ਾਇਦੇ) • ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ – ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ • ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ • ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ • ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ • ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ **macmillan.org.uk/translations**

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੋ

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

ਅਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਾਂ।

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ 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। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ 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 ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ (Chief Medical Editor), ਡਾ. ਟਿਮ ਇਵੇਸਨ (Dr Tim Iveson), ਕੰਸਲਟੈਂਟ 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, ਸਰਵਸਰੇਸ਼ਠ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੀ ਹੋਏਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਬਸ ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00 ਤੇ (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ**) ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਲਈ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਹੋ।

MAC15916_Punjabi

Health & care information you can trust
The Information Standard Certified Member

ਵਿਸ਼ੇ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ:

ਦਿਸੰਬਰ 2018

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2021

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਪਰ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਖੋਜ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਣ-ਯੋਗ ਵਰਤਮਾਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ-ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਖਰਾਬੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਣਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਲਿੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

© ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) 2019। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਾਨੀ-ਸੰਸਥਾ। ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਫ਼ਤਰ 89 Albert Embankment,
London SE1 7UQ.

MAC15916_Punjabi

If you are diagnosed with cancer – a quick guide: Language

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.

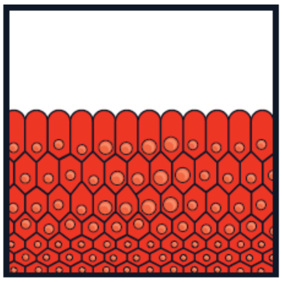
This information is about:

- 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

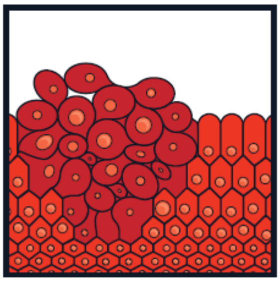
What is cancer?

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:

Types of cancer	Coping with cancer
• Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery	• 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