WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

What you can do to help yourself: Punjabi

ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਹ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ (ਤੱਥ ਪਰਚਾ) ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ (ਜਾਂ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ) ਵੱਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਹਿੰਦੇ ਵੀ ਸੁਣਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ GP, ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਾਹਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸਟਫੋਨ 0808 808 0121 ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਰਿਲੇ (Text Relay) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ **macmillan.org.uk** ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਸ ਸਫੇ ਤੇ

- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀ ਹੈ?
- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮੇਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ
- ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀ ਹੈ?

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਿਤ-ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਪੀੜ੍ਹਤ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਨੇਕਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਅਗਲੇਰੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜ੍ਹਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਉਹ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯੋਜਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮੇਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਕੇ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਆ ਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ
- ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤੋਂ ਲੈਣਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਹੇਠ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਕੇ

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਾਰੇ ਪੜਾਆਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਣ ਤੇ, ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ:

- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ
- ਅੱਗੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ

ਸਮਝਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹਨ। ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਲਿਖਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਤਾਂ ਜੋ ਮਗਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਵਰਗੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਚੈਰਟੀਆਂ (ਦਾਨੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ) ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਦੇਖੋ ਸਫੇ ##–##)। ਕਈ ਚੈਰਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਹਨ। ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਜੋ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੇ ਉਪਰ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ ਲੋਗੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਬੂਤ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਖਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਫੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ, ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹਦ ਤਕ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਏਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕਠੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸਾਡੀ ਬੁਕਲੈਟ ਪੜ੍ਹਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ - ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨੇ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਉਪਯੋਗੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਯਾਨੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੀਚੇ। ਟੀਚੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੇਚੀਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਛੁੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਾਜੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਲਈ
- ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਪੁਰਸਕਾਰ ਮਿਲੇਗਾ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ 0–10 ਦੇ ਪੈਮਾਨੇ (ਦਰਜੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਹਾਈ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 0 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ 10 ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬੇਹਦ ਭਰੋਸਾ ਹੋਣਾ। ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ 7 ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਪੱਧਰ 7 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ।

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਟੀਚੇ ਯੋਜਨਾ ਮੁਤਾਬਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਗੱਲਾਂ ਯੋਜਨਾ ਮੁਤਾਬਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਮੁਤਾਬਕ ਕਿੰਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦਿਆਂ ਧੱਕਾ ਪੁੱਜਾ ਸੀ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਚੇ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ (ਤੈਅ-ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ

ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਨੋਟਸ (ਟਿੱਪਣੀਆਂ) ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਣ।

ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਤਬੀਅਤ ਕਿਵੇਂ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ।

ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਆਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯੋਜਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਬੰਦੋਬਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਨਾਲ ਫੋਨ ਤੇ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਵੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸਰ ਕਰਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੁਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟ ਵੇਲੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਦਖਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਨੋਟ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹਨ, ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਫੋਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੋਲ **macmillan.org.uk/community** ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਸੂਚਨਾ ਕੇਂਦਰ, ਜਾਂ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨਲਾਈਨ ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਲਾਹ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੈਂਬਰ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਤੇ ਪਰਸਪਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਲਈ ਕਿਉਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜ੍ਹਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸੁਝਾਉਣਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਤੁਸੀ ਵੱਖਰੇ ਸੰਭਾਵੀ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇੱਕਠੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਪੂਰਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਹੋਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਲਈ
- ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਿਰੰਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ
- ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (ਨਤੀਜਿਆਂ) ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰ ਲਈ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਆਸ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਹਸਪਤਾਲ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿਵਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਲਿਨਿਕ ਵੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਲਿਨਿਕਲ ਨਰਸ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ##–## ਸਫਿਆਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਕ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਫਤਾਰ ਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਉਸ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਯੋਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਕਾਊਂਸਲਰ।

ਨਿਰੰਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਮੁੱਕਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜਿਹੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ ਜੋ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣੀ, ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਮਸਾਨੇ ਅਤੇ ਆਂਤੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ। ਇਕੱਠੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਹਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਯੋਗੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ

- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧ ਅਰਾਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ, ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ, ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਹਸਪਤਾਲ ਟੀਮ, ਫਾਰਮੇਸੀ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਜਾਂ ਮਨਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚੰਗਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਲਦ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਲੋੜੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁੜ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਕੈਂਸਰ

ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾ ਦਿਖਾਏ। ਇਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਜਾਂ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇਰੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ

ਕੈਂਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ, ਰਿਸ਼ਤੇ, ਅਤੇ ਵਿੱਤ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ GP, ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ। ਉਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ

ਵੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਤੋਂ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕ ਵਿਭਾਗ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਐਡਵਾਇਸ (##–## ਸਫਿਆਂ ਤੇ ਦੇਖੋ) ਵਰਗੇ ਸੰਗਠਨ।

ਤੁਸੀਂ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਬੈਨਿਫਿਟ ਐਡਵਾਇਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਸਪਰਟ ਪੇਸ਼ੇਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (##–## ਸਫਿਆਂ ਤੇ ਦੇਖੋ)। ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਕਸਰ ਮੁਫਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸ ਵੀ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (##–## ਸਫਿਆਂ ਤੇ ਦੇਖੋ)।

ਮੈਕਮਿਲਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਰਸਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। HOPE ਕੋਰਸ (ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨੀ) ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਛੋਟਾ ਕੋਰਸ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ **learnzone.macmillan.org.uk** ਤੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ

ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਐਡਵਾਇਸ (Citizens Advice)

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੇ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ, ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ, ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫੋਨ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫਤਰ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਲੱਭੋ:

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (England and Wales)

www.citizensadvice.org.uk

ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Scotland)
www.cas.org.uk

ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ (Northern Ireland)
www.citizensadvice.co.uk

ਤੁਸੀਂ adviceguide.org.uk ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਐਕਸਪਰਟ ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Expert Patients Programme)

ਇਹ ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਮੁਫਤ ਕੋਰਸ ਮੁਹੱਈਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Rutherford House, Warrington Road, Birchwood Park, Warrington WA3 6HZ

ਟੈਲੀ 0800 988 5550

www.expertpatients.co.uk

ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਸੋਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਅਲਾਇੰਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ (Health and Social Care Alliance Scotland)

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ-ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ *ਮਾਈ ਕੰਡੀਸ਼ਨ, ਮਾਈ ਟਰਮ, ਮਾਈ ਲਾਈਫ (My condition, my terms, my life)* ਮੁਹਿੰਮ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

Venlaw Building, 349 Bath Street, Glasgow G2 4AA

ਟੈਲੀ 0141 404 0231

www.alliance-scotland.org.uk/what-we-do/self-management/

ਸੈਲਫ-ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਸਪੋਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ (Self-management Support Resource Centre)

90 Long Acre, London WC2E 9RA

ਟੈਲੀ 020 7257 8000

ਈਮੇਲ info@health.org.uk

http://selfmanagementsupport.health.org.uk

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੈਲਫ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਯੂਕੇ (**Self Management UK**)

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਟੈਲੀ 03333 445 840

ਈਮੇਲ hello@selfmanagementuk.org

www.selfmanagementuk.org

ਸਬੰਧਤ ਮੈਕਮਿਲਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ
- ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਤਮਾਖੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣੀ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਰਚ ਲਈ ਮਦਦ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸਰ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨੇ
- ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: 10 ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ ਲੈਣ ਲਈ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **macmillan.org.uk** ਤੇ ਜਾਓ

ਇਹ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਟੀਮ (Cancer Information Development team) ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ, ਸੋਧੀ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਚੀਫ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ ਡਾ. ਟਿਮ ਇਵੈਸਨ (Dr Tim Iveson), ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਮੈਡੀਕਲ ਆਨਕੋਲੋਜਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਡੈਨੀ ਬੇਲ (Dany Bell), ਕੈਂਸਰ ਮੈਨੇਜਰ ਅਤੇ ਹੈਡ ਆਫ ਆਪਰੇਸ਼ਨਜ਼; ਨੈਟੇਲੀ ਡੋਇਲ (Natalie Doyle), ਨਰਸ ਕੰਸਲਟੈਂਟ; ਐਨਾ ਲਾਈਨਲ(Anna Lynall), ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ; ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ, ਉਹਨਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ।
ਇਸ ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਕਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਮੈਕਕੋਰਕਲ ਅਤੇ ਹੋਰ (McCorkle et al)। ਸੈਲਫ-ਮੈਨਜਮੈਂਟ: ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇਣੇ (Self-management: enabling and empowering patients living with cancer as a chronic illness)। *CA: ਕਲਿਨਿਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਜਰਨਲ(A Cancer Journal for Clinicians)* 2011. 61(1).
- ਨੈਸ਼ਨਲ ਕੈਂਸਰ ਸਰਵਾਇਵਰਸ਼ਿਪ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ (National Cancer Survivorship Initiative) (NCSI) - ਸਵੈ ਦੇਖਭਾਲ/ਸਵੈ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਾਰੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ। *ਸਰਵਾਇਵਰਸ਼ਿਪ: ਲਿਵਿੰਗ ਵਿਦ ਐਂਡ ਬਿਓਂਡ ਕੈਂਸਰ (Survivorship: living with and beyond cancer*) 2008
- ਸਕਾਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ। *"Gaun Yersel!" ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ* 2008

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਦਰੁਸਤ ਹੋਵੇ ਪਰ ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ (ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਤ ਕਰਨ) ਲਈ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਕਮਿਲਨ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰੁੱਟੀ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਵਿਗਾੜ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

© Macmillan Cancer Support (ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ) 2013.
ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਇਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਡਰ ਚੈਰਿਟੀ।
ਰਜਿਸਟਰ ਦਫਤਰ ਹੈ: 89 Albert Embankment, London, SE1 7UQ.

MAC14365

The Information Standard
Certified member
This organisation has been certified as a producer of reliable health and social care information.
www.theinformationstandard.org

WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

What you can do to help yourself

This fact sheet is about things you can do to help yourself when you have cancer. Doing things for yourself and becoming involved in your care and health is known as self-management. You may also hear it called supported self-management, as your healthcare team will be there to support you.

If you have any further questions, you can ask your GP, key worker or the doctor and nurse at the hospital where you are having your treatment.

You can also discuss this information with our cancer support specialists. Interpreters are available for non-English speakers. Call the Macmillan Support Line free on **0808 808 00 00**, Monday–Friday, 9am–8pm. If you're hard of hearing you can use textphone 0808 808 0121, or Text Relay. Alternatively, visit **macmillan.org.uk**

On this page

- What is self-management?
- How can self-management help me?
- Self-management before treatment
- Self-management during treatment
- Self-management after treatment
- Getting help and support
- Contact details of useful organisations

What is self-management?

Self-management is about being involved in the day-to-day management of your health. It can help you live better and can be useful when you have an illness like cancer that can affect your life for many years. Conditions like this are sometimes called chronic or long-term conditions.

Lots of people with cancer are cured or live for many years after treatment. These people are often called cancer survivors. Some people may need further treatment for the cancer at some point. Others may be living with treatment side effects or symptoms.

Your healthcare team are your doctors, nurses and other health professionals. They have experience in supporting people with cancer and can give you advice. They don't know you well as a person. So you need to tell them about your problems, concerns and needs. This way they can give you the best advice and help. And you need to let them know if things are improving for you or not.

Self-management allows you to form a partnership with your healthcare team. You can work together to make a plan of care that meets your needs. The plan will help you manage your health.

How can self-management help me?

Being involved in your care can help improve your quality of life. It can help you:

- understand your condition and how it affects your life
- make changes to your life that will help you
- know when you need help and who to get it from
- feel more in control of your life.

Self-management can help you at all stages: at diagnosis, during and after treatment, and when you're getting on with life again.

Self-management before treatment
When you are first told you have cancer, you will be given information about the cancer and the different treatment options. This will help you:

- understand what is going on
- make decisions
- plan ahead and set goals for the future.

Understanding

Your healthcare team will tell you about the cancer and what it means for you. They will explain how it affects you and the treatment options they think are best for you. Ask as many questions as you need to help you understand. You may want to write down the answers – or get someone else to write them down – so you can refer back to them later. Your healthcare team may give you some written information. If they don't, you can ask for it.

You can also get information from cancer charities like Macmillan (see pages 8–9). Many charities have helplines and websites. There is a lot of information available on the internet. Be careful to look for websites that produce reliable information. You can look for information that has the Information Standard logo on it. This means it is based on evidence and is produced according to strict guidelines.

Decision making and care planning

Being involved in decisions about your cancer, its treatment and how it affects you can give you some control. Your healthcare team will make a plan for your care and treatment. They will talk to you about your treatment options and find out how you feel about them. They can also help you with any decisions you need to make. This means that together you can make a plan that's right for you.

Having the information you need will help you make decisions. You can ask questions to help you understand what your healthcare team are offering you. You may find it helpful to read our booklet about making decisions.

Planning ahead – setting goals

Some people find it useful to think about what they want to achieve – their goals. Goals can be small and easy to achieve, or bigger and more complex. Set goals you think you can achieve and not things you'll find too difficult. As you succeed with small goals, you can set more challenging ones.

Think about something you want to change or improve as you start treatment. For example, you may want to:

- improve your diet and eat more fresh fruit and vegetables
- find someone to help you at home during treatment
- cut down or stop smoking.

Once you've decided on your goal, you can plan how best to achieve it. Ask yourself what you are going to do, when you are going to do it and what reward you will get once you have achieved it.

Think about how confident you are that you will achieve your goal. You might find it helpful to use a scale of 0–10, with 0 being not confident at all and 10 being very confident. Aim for a confidence level of around 7. If your confidence level is under 7, think about what will help, for example getting help and support from family and friends.

Not all our goals go to plan. It's a good idea to think about what to do and how to cope if things don't go as planned.

Check how you are doing with your plan regularly. If you've achieved your goals, think about setting some more. If you've had setbacks or trouble following your plan, you may need to think about changing the goals or replanning how you can achieve them.

You can set goals for the appointments you have with your healthcare team. Before you meet, think about what you'd like to talk about and what you want to get from the meeting. This can help you get the most from the appointment. Writing down some notes can help you remember what it is you want to know.

You can talk about your goals with your family and friends, who can give you support and encouragement. You can also talk to your doctor or specialist nurse so they can advise and support you.

Self-management during treatment

There are lots of ways to get involved during your treatment, such as:

- attending appointments and taking your medicines
- being aware of possible side effects of treatment and letting your healthcare team know how you are
- following the advice from your healthcare team.

Attending appointments and taking medicines

Your healthcare team will probably give you a plan of when you will have your treatment. For example, if you're having radiotherapy, your treatment may be booked at a certain time every day, Monday to Friday. Or if you're having chemotherapy you may be booked in once every couple of weeks. It's important to keep these appointments, as your treatment is planned to be as effective as possible.

If you have trouble getting to appointments on certain days, talk to your doctor or specialist nurse to make other arrangements. You may be able to have a phone appointment with the specialist nurse.

Always take any medicines you are given exactly as you have been told. This way you can make sure they work as well as possible for you.

Ask questions if you don't understand about your treatment or want more details.

Side effects of treatment

You may get side effects from your treatment. It is important to let your doctors and nurses know about any side effects you have. They can't help you unless you tell them what's going on.

You can write down any side effects as they occur, to help remind you at your next appointment. Try keeping a diary or making a note of how side effects interfere with your day-to-day life. You can use your diary to help you when you are talking to your doctor.

Your doctors and nurses can give you advice on the best way to manage any side effects. They can often prescribe drugs to help control them. You should take medicines exactly as they have been explained.

You may want to find things you can do yourself to help you manage side effects. You can ask other people who have been through similar treatment how they coped. They may have practical tips that could help you. You could speak to members of a support group or use an online forum. Macmillan has an online community at **macmillan.org.uk/community**

You may also like to look for different ways of managing side effects online, at your local library or cancer information centre, or by calling the Macmillan Support Line on 0808 808 00 00.

Before trying new ways of managing side effects, talk it over with your doctor or key worker.

Following advice

Different members of the healthcare team will give you advice during your treatment. For example, you may be:

- told to avoid certain foods because they interact with your treatment
- advised on how to manage side effects if you get them
- advised to stop smoking
- given exercises to do following surgery.

When members of the healthcare team give you advice, they should explain how it will help you. If you're unsure why they have suggested something, ask them to explain it again.

It's up to you whether you follow the advice your healthcare team give you. But they are experienced in caring for people with cancer and won't suggest things that aren't likely to be helpful. If for some reason you can't follow the advice, or you need help, talk to the person who gave you the advice. You can work together to look at different possible solutions.

Self-management after treatment

Adjusting to life after treatment is sometimes difficult. You may feel happy that treatment has finished. But you may feel uncertain about the future when you won't have the support and contact with the hospital that you're used to.

During this time, becoming involved in your own care can help you feel more in control of your health. It can help you:

- adjust to life after treatment
- make positive lifestyle changes
- improve your health in mind and body
- manage any ongoing side effects of treatment
- know the possible symptoms of any late effects (consequences) of treatment
- know possible signs that the cancer has come back.

Adjusting to life after treatment

As you come to the end of treatment, your nurse or doctor will ask you how you're feeling. They will explain how you are likely to feel over the next few months and

about any side effects that may affect you. This is sometimes called a holistic needs assessment. It's a good time to mention any worries you have for the future.

You may be offered a summary of the treatment you have had and what to expect now. This tells you about any tests you may need in the future. It may also give you the dates of follow-up appointments.

Some hospitals run education and support days or health and well-being clinics to promote recovery after cancer. People are given information to help them begin to manage their health and live better after treatment. If you think this would be useful for you, ask if your hospital runs one of these days.

It's important to know who to contact if you have any concerns about your health. Your healthcare team should give you contact details of someone who will be your main contact or key worker. This is often the clinical nurse specialist.

You may find setting goals for the future helps you adjust to life after treatment. This is discussed on pages 3–4. Remember to be realistic about what you can achieve. People recover from treatment at different speeds, so don't feel guilty if you're taking a bit longer than you thought.

You may find it useful to get some emotional support to help you adjust to life after cancer. Ask your key worker if there is someone you can talk to, such as a counsellor.

Ongoing side effects

Most side effects begin to go away after treatment ends. Some side effects can last longer and can occasionally be permanent. Potential long-term effects will be included in your treatment summary. Always let your cancer specialist or key worker know if you have side effects that are not getting better. These can include tiredness, eating difficulties, bladder and bowel problems, or pain. Together you can talk about the best way of managing your side effects. Your doctor can refer you to other specialists for further help, if needed.

We have information about managing different side effects that you may find helpful.

Lifestyle changes

A healthy lifestyle can help speed up recovery and improve your well-being. You could make changes to your lifestyle such as:

- giving up smoking
- being physically active
- eating a well-balanced diet
- keeping to a healthy weight
- sticking to sensible drinking limits
- learning how to reduce stress and relax more.

We have more information about stopping smoking, physical activity and cancer treatment, and healthy eating.

Your GP practice, hospital team, pharmacy and community or leisure centre can also provide information.

Knowing what to look out for

You may worry about the cancer coming back or about getting late effects of treatment. It's a good idea to talk about these concerns with your healthcare team. They can tell you what to look out for and help you find ways of coping with your worries.

Knowing what to look out for means you can ask your doctor for advice early. It can also stop you from unnecessary worry.

Recurrence and advanced cancer

In some situations, cancer may not completely respond to treatment. It may come back again later on (called a recurrence) or spread to a different part of the body (called secondary or advanced cancer). If this happens, you will need more information about how it may to affect you. You will also need information about your options for further treatment.

Getting help and support

Cancer can affect other parts of your life, such as work, relationships and finances. You may need advice and support to help you cope.

There are different people you can ask for help, depending on the problem. A good place to start is your GP, hospital healthcare team or a social worker. They may be able to help you directly, or refer you to someone else. You can also ask your family and friends for support. They often want to help but might not know how.

You can get confidential advice and support from a range of people and organisations. These include your local cancer support centre, your hospital social work department, your workplace and organisations like Citizens Advice (see page 8).

You can also speak to Macmillan's cancer support specialists and benefits advisers on **0808 808 00 00**.

Learning how to support yourself

Not everyone has the confidence or wants to be involved in managing their own health. But you can get training and support to help you get more involved.

Your doctor, nurse or key worker may be able to help you start self-managing. They may know of training courses you could do, such as the Expert Patients Programme (see below). Training courses are often free. They aim to show you ways to manage your health better. Some cancer organisations and support groups may also run training courses (see below).

Macmillan offers a range of courses and workshops that can support you. The HOPE course (Helping to Overcome Problems Effectively) is a free short course that looks at ways to manage the impact of living with and beyond cancer. You can read more at **learnzone.macmillan.org.uk**

Contact details of useful organisations

Citizens Advice

Provides advice on a variety of issues including financial, legal, housing and employment issues. Find details for your local office in the phone book or on one of the following websites:

England and Wales
www.citizensadvice.org.uk
Scotland
www.cas.org.uk
Northern Ireland
www.citizensadvice.co.uk

You can also find advice online in a range of languages at **adviceguide.org.uk**

Expert Patients Programme

Rutherford House, Warrington Road, Birchwood Park, Warrington WA3 6HZ
Tel 0800 988 5550
www.expertpatients.co.uk
Provides and delivers free courses aimed at helping people who are living with a long-term health condition to manage their condition better on a daily basis.

Health and Social Care Alliance Scotland

Venlaw Building, 349 Bath Street, Glasgow G2 4AA
Tel 0141 404 0231
www.alliance-scotland.org.uk/what-we-do/self-management
Helps develop self-management policies and good practice for people living with long-term conditions in Scotland. This includes the campaign *My condition, my terms, my life*.

Self-management Support Resource Centre

90 Long Acre, London WC2E 9RA
Tel 020 7257 8000
Email info@health.org.uk
http://selfmanagementsupport.health.org.uk

Offers information on self-management for people living with a variety of long-term conditions.

Self Management UK
Tel 03333 445 840
Email hello@selfmanagementuk.org
www.selfmanagementuk.org
Delivers a range of self-management programmes for people with long-term conditions.

Related Macmillan information

- Controlling the symptoms of cancer
- Eating problems and cancer
- Giving up smoking
- Healthy eating and cancer
- Help with the cost of cancer
- How are you feeling? The emotional effects of cancer
- Life after cancer treatment
- Making treatment decisions
- Physical activity and cancer treatment
- What to do after cancer treatment ends: 10 top tips

For copies of this information call free on **0808 808 00 00** or visit **macmillan.org.uk**

This fact sheet has been written, revised and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been approved by our Chief Medical Editor Dr Tim Iveson, Macmillan Consultant Medical Oncologist.

With thanks to Dany Bell, Cancer Manager and Head of Operations; Natalie Doyle, Nurse Consultant; Anna Lynall, Project Co-ordinator; and the people affected by cancer who reviewed this edition.

This fact sheet has been compiled using information from a number of reliable sources, including:

- McCorkle et al. Self-management: enabling and empowering patients living with cancer as a chronic illness. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*. 2011. 61(1).
- National Cancer Survivorship Initiative (NCSI) - Self Care/Self Management Workgroup. *Survivorship: living with and beyond cancer*. 2008.
- Scottish Government. *"Gaun Yersel!" The Self Management Strategy for Long Term Conditions in Scotland.* 2008.

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 2013. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

MAC14365