

WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

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

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

આ માહિતી જ્યારે તમને કેન્સરનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય ત્યારે શું અપેક્ષા રાખવી અને આધાર તથા સહાય ક્યાં થી મેળવવા તે વિશે સમજાવે છે. નીચે લીટી કરેલા શબ્દો અંતમાં શબ્દાવલિમાં સમજાવવામાં આવ્યા છે.

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

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય અથવા કોઈ સાથે વાત કરવા ઈચ્છતા હો તો તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટને સોમવાર થી શુક્રવાર સવારે 9 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી **0808 808 00 00**, પર ફોન કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે ગુજરાતીમાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે ફોન કરો ત્યારે ફક્ત ઈંગ્લિશમાં 'ગુજરાતી' કહો.

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં વિવિધ પ્રકારના કેન્સર, સારવારો અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે. macmillan.org.uk/translations ની મુલાકાત લો અથવા **0808 808 00 00** પર અમને ફોન કરો.

અમારી પાસે કેન્સરની માર્ગદર્શિકા નામનું એક વિસ્તૃત પુસ્તક છે જે તમારા માટે મદદરૂપ સાબિત થઈ શકે છે, પરંતુ તે ફક્ત ઈંગ્લીશમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

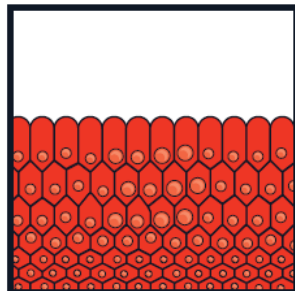
આ માહિતી નીચેની બાબત વિશે વાત કરે છે:

- કેન્સર શું છે?
- મેકમિલન કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- નિદાન પછી શું થાય છે?
- તમે મળી શકો તેવા આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયીઓ
- કેસરની મુખ્ય સારવાર
- સારવારનું આયોજન કઈ રીતે કરવામાં આવે છે
- તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી
- કેન્સરનો સામનો કરવો – ક્યાં થી આધાર મેળવવો
- શબ્દાવલિ (શબ્દોની સમજૂતી)
- ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

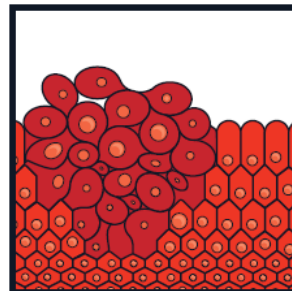
કેન્સર શું છે?

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 વૃદ્ધી પામે છે, સાજુ 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 કહેવાય છે.

સામાન્ય કોષો



કોષો જે ગાંઠ બનાવે છે



તમામ ગણ કેન્સરના હોતા નથી. એક ગણ જે કેન્સરનો નથી (બનાઇન) તે શરીરમાં અન્ય ક્યાંય પ્રસરી શકતુ નથી. એક ગણ જે કેન્સરનો હોય છે (મેલિગ્નન્ટ) તે શરિરના આજુ-બાજુના અંગોમાં વધી શકે છે.

કેન્સરના કોષો અમુક વખત પ્રથમ (મુખ્ય) કેન્સરમાંથી તૂટી જાય છે અને રક્ત અથવા લિમ્ફેટીક સિસ્ટમ મારફતે શરીરના અન્ય ભાગોમાં ફેરે છે. કેન્સરના કોષો જે પ્રસરે છે અને શરીરના અન્ય ભાગોમાં ગાંઠમાં વિકસિત થાય છે તેને ગૌણ કેન્સર કહેવામાં આવે છે.

મેકમિલન કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન તમને અને તમારા પરિવારને મદદ કરવા માટે અહીં છે. જ્યારથી તમારું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય ત્યારથી અમે તમને તમારી સારવાર મારફતે અને અન્ય વધુ બબતોમાં મદદ કરીએ છીએ. તમે નીચેની રીતે મદદ મેળવી શકો છો:

- ધી મેકમિલન સપોર્ટ લાઇન (**0808 808 00 00**). અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે ફોન કરો ત્યારે ફક્ત ઇંગ્લિશમાં 'ગુજરાતી' કહો. અમારા કેન્સર આધારના નિષ્ણાંતો તમારા તબીબી પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકશે અથવા નાણાંકિય સહાય વિશે માહિતી આપશે અથવા તમારી લાગણી વીશે પણ વાત કરી શકશે. ફોન લાઈન સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છે.
- મેકમિલન વેબસાઇટ (**macmillan.org.uk**). અમારી સાઇટમાં કેન્સર અને કેન્સર સાથે જીવવા વિશે ઘણી માહિતી અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ છે. ગુજરાતી માં વધુ માહિતી **macmillan.org.uk/translations** પર થી મળશે.
- મેકમિલન નર્સો. અમારી નર્સો કેન્સર અને પેલિએટીવ સંભાળમાં નિષ્ણાંત છે. તેઓ તમને અને તમારા પરિવારને સહાય આપી શકે છે. મેકમિલન નર્સ મેળવવા માટે, તમારી ભલામણ કરવામાં આવે તે જરૂરી છે. નર્સ મેળવવા માટે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછો, અથવા **0808 808 00 00** પર અમને ફોન કરો. જો તમારા વિસ્તારમાં મેકમિલન નર્સ ન હોય, તો તમે હજુ પણ અન્ય નિષ્ણાંત સેવાઓ માટે સંદર્ભ મેળવી શકો છો.

- અન્ય મેકમિલન સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયીઓ. અમે ઘણાં બધાં અન્ય વ્યવસાયીઓ ધરાવીએ છીએ કે જેઓ કેન્સર ધરાવતા લોકોને મદદ કરે છે, દાખલા તરીકે ડાયેટિશિયન અને ફીઝીયોથેરાપીસ્ટ.
- માહિતી કેન્દ્રો. માહિતી કેન્દ્રો પર, તમે એક કેન્સર સહાય નિષ્ણાંત સાથે વાત કરી શકો છો અને લેખિત માહિતી મેળવી શકો છો. macmillan.org.uk/informationcentres પર થી તમારી નજીકનું કેન્દ્ર શોધો અથવા અમને ફોન કરો. તમારી હોસ્પિટલ પણ કેન્દ્ર ધરાવતી હોઈ શકે છે.
- સ્થાનિક સહાય સમૂહ – તમારી નજીકના સમૂહ macmillan.org.uk/supportgroups પર થી શોધો અથવા અમને ફોન કરો.
- મેકમિલન ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી – સમાન પરિસ્થિતી ધરાવતા અન્ય લોકો સાથે તમે macmillan.org.uk/community પર વાત કરી શકો છો.

નિદાન પછી શું થાય છે?

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમએ તમારી સારવારના વિકલ્પો અને તમને જરૂરી હોય તેવી કોઈપણ સહાય માટે વાત કરવી જોઈએ. 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 પરિક્ષણો અથવા સ્કેનો કરવા પડી શકે છે.

તમે મળી શકો તેવા આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયીઓ

જ્યારે તમે કેન્સર ધરાવતા હો, ત્યારે તમે ઘણાંબધા વિવિધ સ્વાસ્થ્ય 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 એ તમારો મુખ્ય સંપર્ક તરીકે હોવા જોઈએ. તેઓ તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકે છે અને વિવિધ સ્થિતિઓમાં કોણ મદદ કરી શકે છે તે તમને જણાવશે.

હોસ્પિટલ ટીમ (MDT)

હોસ્પિટલમાં એક મલ્ટીડીસીપ્લીનરી ટીમ (MDT) તમારી સારવાર અને કાળજીનું સંચલન કરશે. તેઓ સ્વાસ્થ્ય અને સામજિક સંભાળ વ્યવસાયીઓનો એક સમૂહ છે. સમૂહ આ વ્યક્તિઓમાંના તમામ અથવા અમુકનો સમાવેશ કરે છે:

- ક્લિનિકલ નર્સ સ્પેશિયાલિસ્ટ (CNS) – એક નર્સ જે ચોક્કસ પ્રકારના કેન્સરમાં નિષ્ણાંત હોય છે. તમારા CNS તમારા મુખ્ય કાર્યકર હોઈ શકે છે (ઉપર જુઓ).
- હેમેટોલોજિસ્ટ – એક ડોક્ટર જે રક્તની વિકૃતિઓની અને લોહીમાં શરૂ થતા કેન્સરની સારવારમાં અને નિદાનમાં નિષ્ણાંત હોય.
- ઓન્કોલોજિસ્ટ – એક ડોક્ટર જે કેન્સરની સારવારમાં નિષ્ણાંત હોય.
- પેલિએટીવ ડોક્ટરો અને નર્સ – જ્યારે કેન્સર મટી શકતું નથી ત્યારે લક્ષણોની સારવાર આપવામાં અને કોઈને વધુ આરામદાયક બનાવવામાં નિષ્ણાંત હોય.
- રેડિયોગ્રાફર (થેરાપ્યુટીક) – રેડિયોથેરાપી આપવામાં નિષ્ણાંત.
- રેડિયોલોજિસ્ટ – એક્સ-રે અને સ્કેનના નિષ્ણાંત
- સર્જન – ડોક્ટર જે સર્જરીમાં નિષ્ણાંત હોય અને ઓપરેશન કરતા હોય

તમે જે પ્રકારનું કેન્સર ધરાવો છો તેના આધાર પર MDT માં આન્ય લોકો હોઈ શકે છે.

તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં

જ્યારે તમે ઘર પર હો, ત્યારે તમને દેખરેખ માટે મદદ કરી શકે તેવા અન્ય વ્યવસાયીઓ છે. તેઓ તમારી હોસ્પિટલ ટીમ સાથે સંપર્કમાં રહેશે. તેઓમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- **GP** – તમારા GP લક્ષણો અને આડ અસરોનું સંચાલન કરવામાં અમારી મદદ કરી શકે છે અને જો જરૂર હોય તો કોઈ નિષ્ણાંતની ગોઠવણ પણ કરી શકે છે. તેઓ ઘર પર 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 ડિસ્ટ્રીક્ટ નર્સો – આ નર્સો તમારી ઘરે મુલાકાત લઈ શકે છે અને તમને અથવા તમારી દેખરેખ રાખતા કોઇપણને સંભાળ અને સહાય આપી શકે છે. તમારા GP તમારા માટે તેમનો સંપર્ક સાધી શકે છે.
- પ્રેક્ટીસ નર્સ – અમુક GP પ્રેક્ટીસકારો એવા નર્સ ધરાવતા હોય છે કે જેઓ GP ની સાથે જ કામ કરે છે પ્રેક્ટીસ નર્સ રક્ત નમૂનાઓ લેવા અથવા ઘા પર ડ્રેસીંગ કરવા જેવી વસ્તુઓ કરી શકતી હોઈ શકે છે.

સમાજિક સેવાઓ અને સ્વૈછીક સંસ્થાઓ

જો તમને ઘર પર મદદની જરૂર હોય, દાખલા તરીકે કપડા ધોવામાં, તૈયાર થવામાં, સફાઈમાં અથવા ખરીદીમાં, તો તમારા GP અથવા મુખ્ય કાર્યકર સાથે વાત કરો. તેઓ તમને સામાજિક કાર્યકરની ભલામણ કરી શકે છે. એક સામાજિક કાર્યકર કોઇપણને સ્વતંત્ર રીતે જીવવા માટે ઘરમાં મદદ કરી શકે છે. તમારા વિસ્તારમાં અન્ય સંસ્થાઓ પણ હશે જે મદદ કરી શકે છે.

કેન્સરની મુખ્ય સારવાર

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

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

- સર્જરી – ઓપરેશન દ્વારા કેન્સર દૂર કાવામાં આવે છે
- ક્રિમોચિકિત્સા – કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે આપવામાં આવતી દવા
- રેડિયોચિકિત્સા – સારવાર જેમાં કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે ઉચ્ચ ઊર્જાના એક્સ રે વાપરવામાં આવે
- હોર્મોનલ ઉપચાર – સારવાર તમારા શરીરના હોર્મોન્સમાં બદલાવ લાવે છે, કે જે કેન્સરને ધીમું કરી શકે છે અથવા વધવાથી રોકી શકે છે.

- લક્ષિત ઉપચાર (અમુક વખત બાયોલોજિકલ થેરાપી કહેવાય છે) – કેન્સરના કોષો જે રીતે વધે છે તેને લક્ષિત કરે તેવી દવાઓ આપવામાં આવે છે.

આડ અસર

કેન્સરની સારવારની આડ અસરો થાય છે. આ ઘણીવખત ઘટાડી અથવા સંચાલિત કરી શકાય છે. તમારી સ્વાસ્થ્ય ટીમ તમને સલાહ આપશે. મોટા ભાગની આડઅસરો સારવાર સમાપ્ત થવાની સાથે મટી જાય છે.

તબીબી પરીક્ષણ

તમને તબીબી પરીક્ષણોમાં ભાગ લેવાનું કહેવામાં આવી શકે છે. તબીબી પરીક્ષણો તે જોવા માટે નવી સારવારોનું પરીક્ષણ કરે છે કે શું તે વર્તમાન સારવારો કરતાં વધારે અસરકારક છે કે કેમ. પરીક્ષણ નવી દવાના પરિક્ષણ અથવા સારવાર આપવાની નવી રીતના પરિક્ષણને સમાવી શકે છે.

જો કોઈપણ પરીક્ષણો હશે જેમાં તમે ભાગ લઈ શકો છો, તો તમારા ડોક્ટર તે વિશે તમારી સાથે વાત કરશે. તમે પરિક્ષણમાં ભાગ ન લેવાનું પસંદ કરી શકો છો.

પૂરક ઉપચારો

એવા અન્ય ઉપચારો પણ છે જે તમને સારું અનુભવવા માટે મદદ કરી શકે છે, જેમ કે ધ્યાન અથવા આરામ. આ ઉપચારો કેન્સરની સારવાર સમાવતી નથી. તમારે જે અન્ય ઉપચારોનો ઉપયોગ કરવો છે તેના વિશે હંમેશા તમારા કેન્સરના ડોક્ટરને જણાવવું જોઈએ.

સારવારનું આયોજન કઈ રીતે કરવામાં આવે છે

તમારી સારવારનું આયોજન તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટીમ કરશે, જેઓ તમારા કેન્સરના પ્રકારમાં નિષ્ણાંત છે. સારવાર શરૂ થાય તે પહેલા તમારે કેન્સર વિશે વધુ જાણવા માટે થોડાં પરિક્ષણો કરવા પડી શકે છે. તમારી સારવારનું આયોજન કરતી વખતે, ડોક્ટર નીચેની બાબતો જોશે:

- તમે કેન્સરનો જે પ્રકાર ધરાવતા હો
- કેન્સરનું કદ અને તે પ્રસર્યું છે કે કેમ
- તમારું સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય

- રાષ્ટ્રીય સારવારના સૂચનો.

તમારી વ્યક્તિગત પસંદગીઓ પણ મહત્વની હોય છે.

ખાતરી કરો કે તમે સારવારના વિકલ્પો સમજ્યા છો. તમે જ્યાં સુધી સંતુષ્ટ ન હો કે તમે તમામ બાબતો સમજ્યા છો, ત્યાં સુધી તમારા ડોક્ટરે અથવા નર્સે તમારા સારવાર વિશેના કોઇપણ પ્રશ્નનો જવાબ આપવા જોઇએ. તમારે ડોક્ટરને તમને સારવાર આપવા માટે પરવાનગી (સંમતિ) આપવાની જરૂર પડી શકે છે.

સંબંધી અથવા મિત્રને તમારી સાથે મુલાકાતમાં 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 તમારી મુલાકાતમાં લઈ જવાથી પણ મદદ મળી શકે છે. તમે જવાબો લખી શકો છો જેથી તમે તેને યાદ રાખી શકો.

સારવાર વિશે નિર્ણયો લેવા

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

- વિવિધ સારવારો શું સમાવી શકે છે
- દરેક સારવારની શક્ય આડ અસરો કઈ છે
- દરેક સારવારના શક્ય ફાયદાઓ અને ગેરફાયદા શું છે.

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

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી

કેન્સર ધરાવવું એ ચિંતિત કરતો અને ગૂંચવણ ભર્યો સમય છે. તમારી સ્વાસ્થ્ય 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 અને વધુ નિયંત્રિત લાગે છે.

લોકો ઘણીવાર અનુભવે છે કે હોસ્પિટલનો સ્ટાફ તેઓના પ્રશ્નોનો જવાબ આપવા માટે ઘણાં વ્યસ્ત હોય છે. પરંતુ તમારે તે સમજવું જરૂરી છે કે શું થઈ રહ્યું છે અને કેન્સર તથા તેની સારવારની તમારા પર કેવી અસર થશે. તમારી મદદ કરવા માટે સ્ટાફ ઉપલબ્ધ છે. સ્ટાફ તમારા પ્રશ્નોના જવાબો આપવા માટે સમય ફાળવવો જોઈએ. જો તમે ઈંગ્લીશ સારી રીતે સમજી અથવા બોલી શકતા ન હો, તો હોસ્પિટલ તમારા માટે દુભાષિયાની સગવડ કરી શકે છે.

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

તે મહત્વનું છે કે તમને શું કહેવામાં આવ્યું છે તે તમે સમજો. જો તમે નથી સમજ્યા, તો ડોક્ટર અથવા નર્સને ફરીથી સમજાવવા માટે કહો.

તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટીમને પૂછવાના પ્રશ્નો

અહીં થોડાં પ્રશ્નો છે જે તમે તમારી સ્વાસ્થ્ય 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 આડ અસરો શું હોય છે?
- સારવાર મારા રોજિંદા જીવનને કઈ રીતે અસર કરશે?
- સારવાર કેટલી અસરકારક રહેશે?

- હું કેવું અનુભવુ છું તેના વિશે કોની સાથે વાત કરી શકુ?
- જો મને પછીથી પ્રશ્નો થાય તો હું કોની સાથે વાત કરી શકુ?
- હું ધાર્મિક અથવા આધ્યાત્મિક ઇચ્છાઓ ધરાવું છું - તે પૂરી શઈ શકશે?

કેન્સરનો સામનો કરવો – ક્યાં થી આધાર મેળવવો

તમારી લાગણી

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

આધાર ક્યાં થી મેળવવો:

- મેકમિલન – અમે જે રીતે મદદ કરી શકીએ છીએ તે તમામ રસ્તા જોવા માટે પાના 3 અને 4 જુઓ.
- સલાહકારો – સલાહકાર તમને ખાનગી જગ્યામાં તમારી લાગણીઓ સાથે કેવી રીતે વર્તવું તે જાણવા અને તે વિશે વાત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. જો તમે કાઉન્સેલીંગ મેળવવા ઇચ્છતા હોય તો તમારા કેન્સરના ડોક્ટર અથવા GP ને પૂછો.
- આધાર સમૂહ – કેન્સર ધરાવતા અન્ય લોકો સાથે વાત કરવી મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારા ડોક્ટરો અથવા નર્સને તમારા વિસ્તારમાં સમૂહો વિશે પૂછો અથવા macmillan.org.uk/supportgroups ની મુલાકાત લો.

પૈસા, કામ અને મુસાફરી

મેકમિલન મદદ કરી શકે છે તેની ઘણી રીત છે જો કેન્સર તમારી નોકરી અથવા નાણાંને અસર કરતું હોય. આમાંની કોઈ પણ સમસ્યા વિશે વાત કરવા માટે **0808 808 00 00** પર ફોન કરો.

- તમે જે માટે લાયક હોઈ શકો છો તે લાભો વિશે અમે તમને જણાવી શકીએ છીએ અને તેને લાગુ પાડવા માટે મદદ કરી શકીએ છીએ.
- અમે તમને ગીરો, પેન્શન, વીમા ઉછીના નાણાં અને બચતો વિશેના પ્રશ્નો માટે મદદ કરી શકીએ છીએ.
- અમે ગ્રાન્ટ પૂરી પાડીએ છીએ - કેન્સર દ્વારા કારણભૂત વધારાના ખર્ચને પાહોંચી વળવામાં મદદ કરવા માટે કરવામાં આવતી ચૂકવણી. દાખલા તરીકે, તમારે તમારા હીટીંગ બીલ્સ પર વધારે પૈસા ખર્ચવા પડી શકે છે. એક સ્વાસ્થ્ય અથવા સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયીએ તમારા માટે અરજી કરવી જરૂરી છે.
- 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 કાર્ય કરે છે તેને અસર કરી શકે છે. આ વિશે તમને તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સલાહ અને ઉપલબ્ધ હોય તેવી મદદ આપી શકશે. અમે પણ તમને માહિતી આપી શકીએ છીએ **0808 808 00 00** પર અમને ફોન કરો.

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, મિનીસ્ટર, પાદરી, રાબ્બી અથવા અન્ય ધાર્મિક ગુરુ સાથે વાત કરી શકો છો. આધ્યાત્મિક અને ધાર્મિક ગુરુ મદદ કરવા માટે તૈયાર હોય છે, અને તમે મનની શાંતિ મેળવી શકો છો.

કુટુંબ, મિત્રો અને સંભાળકારો માટે આધાર

જે લોકો તમારી નજીક હોય છે તેઓ પણ આ સમયે અઘરી લાગણી અનુભવી શકે છે. અમારા કેન્સર આધારના નિષ્ણાંતો, કેન્સર ધરાવતા તમારા સંબંધીઓ અને મિત્રો સહિત દરેક લોકોને મદદ કરવા માટે અહીં છે. તેઓ અમને **0808 808 00 00** પર ફોન કરી શકે છે. તેઓ આધાર માટે તમારી સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટીમ સાથે પણ વાત કરી શકે છે.

એક સંભાળકાર એવી વ્યક્તિ છે જે કેન્સર ધરાવતા સંબંધી અથવા મિત્રને યુકવણી વિના સહાય આપે છે જેઓ આ મદદ વિના વ્યાવસ્થા કરી શકતા નથી. તેઓ વ્યક્તિગત સંભાળ લઈ શકે છે, લાગણીશીલ આધાર આપી શકે છે અથવા ધરકામમાં મદદ કરી શકે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ તમારી દેખરેખ કરવામાં મદદ કરી રહ્યું હોય, તો તે મહત્વનું છે કે તેઓ પણ સહાય મેળવે. તેઓ માટે ઘણી મદદ ઉપલબ્ધ છે.

તેઓએ તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે આ વિશે વાત કરવી જોઈએ, અથવા મેકમિલનને **0808 808 00 00** પર ફોન કરવો જોઈએ.

શબ્દાવલિ

લાભો – ખર્ચા માટે તમારી મદદ કરવા સરકાર દ્વારા તમને ચુકવવામાં આવતા નાણાં.

બનાઇન – શરીરમાં એક ગળે જે કેન્સર નથી અને શરીરમાં અન્ય ક્યાંય પ્રસરી શકતુ નથી.

કોષો – નાનકડાં બિલ્ડીંગ બ્લોક્સ જે આપણા શરીરના અંગો અને પેશીઓની રચના કરે છે.

નિદાન થવું – જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય, તો તેનો મતલબ છે કે તમારા ડોક્ટરે તે શોધ્યું છે કે તમે કેન્સર ધરાવો છો.

નિદાન ચાલુ હોવું – નિદાન ત્યારે ચાલુ હોય છે જ્યારે તમારા ડોક્ટર શોધતા હોય કે તમે માંદગી ધરાવો છો કે નહીં

સ્વાસ્થ્ય સંભાળ ટીમ – તબીબી નિષ્ણાંતો અને અન્ય વ્યવસાયીઓની ટીમ જે તમારી દેખરેખ રાખશે.

લિમ્ફેટિક સિસ્ટમ – સમગ્ર શરીરમાં નળીઓ અને ગ્રંથિઓનું જોડાણ. તે રોગપ્રતિકારક સિસ્ટમનો એક ભાગ છે. સિસ્ટમ ચેપ સામે લડે છે અને આપણી પેશીઓ અને અંગોમાંથી પ્રવાહીનો નિકાલ કરે છે.

મુખ્ય કાર્યકર – આ વ્યક્તિ તમારો મુખ્ય સંપર્ક છે. તમે તેઓની સંપર્ક વિગતો ધરાવતાં હોવા જોઈએ. તેઓ તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપી શકે છે અને વિવિધ સ્થિતિઓમાં કોણ મદદ કરી શકે છે તે તમને જણાવશે.

મેલિગ્નન્ટ – શરીરમાં કેન્સરનો એક ગળે જે સમગ્ર શરીરમાં પ્રસરી શકે છે.

પેલિએટીવ સંભાળ – મટી ન શકે તેવું કેન્સર ધરાવતી વ્યક્તિને અપાતી સંભાળ આમાં કેન્સરને ઘટાડવાની અથવા તેના લક્ષણોમાં ઘટાડો કરીને કોઈ વ્યક્તિને આરામ આપવાની સારવારનો સમાવેશ થાય છે

આડ અસર – કેન્સરની સારવારની આડ અસરો દાખલા તરીકે, વાળ ખરી જવા, માંદગી કે થાક અનુભવવો. મોટા ભાગની આડઅસરો સમય સાથે મટી જાય છે.

ગાંઠ – ગાંઠ એ અસામાન્ય રીતે વધતા કોષોનો સમૂહ છે. અસામાન્ય કોષો વધતાં જ રહે છે અને એક ગળે બનાવે છે.

ગુજરાતી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે ગુજરાતી ભાષામાં નીચેની બાબતો વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે:

કેન્સરના પ્રકારો

- સ્તન કેન્સર
- મોટા આંતરડાનું કેન્સર
- ફેફસાંનું કેન્સર
- પ્રોસ્ટેટ કેન્સર

કેન્સર સામે મુકાબલો કરવો

- લાભોની માંગણી કરવી
- ખાવાની સમસ્યા અને કેન્સર
- જીવનનો અંત
- થાકાવટ અને કેન્સર

સારવારો

- ક્રિમોથેરપી
- રેડિયોથેરપી (વિકિરણોત્સર્ગી ઉપચાર)
- શસ્ત્રક્રિયા

- કેન્સરની સારવારની આડ અસરો
- પોતાની જાતની મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો

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

અમારી સાથે ગુજરાતીમાં વાત કરો.

તમે મેકમિલનને મફત **0808 808 00 00** પર ફોન કરી અને દુભાષિયાની મદદ દ્વારા ગુજરાતી માં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. તમે ચિંતાઓ અને તબીબી પ્રશ્નો વિષે અમને વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે ફોન કરો ત્યારે ફક્ત ઇંગ્લિશમાં 'ગુજરાતી' કહો.

અમે સોમવાર થી શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છીએ. જો તમને સાંભળવાની સમસ્યા હોય તો તમે ટેક્સ્ટફોન **0808 808 0121** અથવા ટેક્સ્ટ રીલે વાપરી શકો છો.

સંદર્ભ અને આભારદર્શન

આ માહિતી પત્રકમાં આપેલ માહિતી મેકમિલન પુસ્તિકા કેન્સરની મર્ગદર્શિકા પર આધારિત છે. અમે તમને તેની નકલો મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તક તો ફક્ત ઈંગલિશ માંજ ઉપલબ્ધ છે. આ માહિતી પત્રકમાં આપેલ માહિતી મેકમિલનની વેબસાઈટ, macmillan.org.uk પર થી પણ લેવામાં આવી છે.

આ તમામ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. આ સાહિત્યની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને અમારા મેડિકલ સંપાદક, ડૉ ટિમ આઈવેસન, કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ અને મેકમિલન ચીફ મેડિકલ સંપાદક દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવ્યું છે. કેન્સરથી અસરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી તમામ માહિતી શ્રેષ્ઠ સલાહ ઉપર આધારિત છે. અમે ઉપયોગમાં લઈએ તેવા સાહિત્ય વિશે વધુ માહિતી માટે bookletfeedback@macmillan.org.uk પર અમારો સંપર્ક કરો.

MAC15916_GUJARATI



સાહિત્યની સમીક્ષા: ડિસેમ્બર 2015
આગામી સમીક્ષાનું આયોજન: 2018

If you're diagnosed with cancer – a quick guide

This information is about what to expect when you find out you have cancer and where to get help and support. Underlined words are explained in the glossary at the end.

Being diagnosed with cancer can be a huge shock. You may be feeling lots of different emotions. But it doesn't mean you have to give up hope. Many people are now treated successfully or able to live with cancer for many years. There are lots of people and services that can support you.

If you have any questions or want someone to talk to, you can call Macmillan Cancer Support on **0808 808 00 00**, Monday to Friday, 9am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in another language. Just tell us, in English, the language you want to use.

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

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

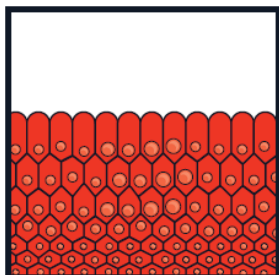
This information is about:

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

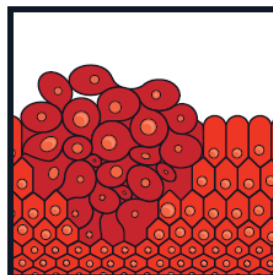
What is cancer?

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

Normal cells



Cells forming a tumour



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

Cancer cells sometimes break away from the first (primary) cancer and travel through the blood or lymphatic system to other parts of the body. Cancer cells that spread and develop into a tumour somewhere else in the body are called a secondary cancer.

How Macmillan can help

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

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

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

What happens after diagnosis?

Your healthcare team should talk to you about your treatment options and about any support you might need. They will give you an idea of what your treatment will involve and when it can start. You may need to have some more tests or scans to find out more about the cancer.

Health and social care professionals you might meet

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

Key worker

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

Hospital team (MDT)

At hospital, a multidisciplinary team (MDT) will manage your treatment and care. This is a group of health and social care professionals. The group might include some or all of these roles:

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

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

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

In your local area

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

- **GP** – Your GP can help you manage symptoms and side effects and arrange for you to see any specialists if needed. They can arrange services to help you at home and talk to you about any treatment decisions you need to make.
- **Community and district nurses** – These nurses can visit you at home and give care and support to you and anyone looking after you. Your GP can contact them for you.
- **Practice nurse** – Some GP practices have nurses who work alongside the GP. A practice nurse might do things like take blood tests or put dressings on wounds.

Social services and voluntary organisations

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

The main cancer treatments

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

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

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

Clinical trials

You may be asked to take part in a clinical trial. Clinical trials test new treatments to see if they are more effective than current treatments. A trial might involve testing a new drug or testing a new way of giving treatment.

If there are any trials that you can take part in, your doctor will talk to you about them. You can choose not to take part in a trial.

Side effects

Cancer treatments can cause unwanted side effects. These can often be reduced and managed. Your healthcare team will give you advice. Most side effects gradually go away after treatment finishes.

Complementary therapies

There are other therapies that may help you feel better, such as meditation or relaxation. These therapies do not treat cancer. You should always tell your cancer doctor about any other therapies you want to use.

How treatment is planned

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

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

Your personal preferences are also important.

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

It might help to take a relative or friend to appointments with you. They can help you remember what was said. It might also help to take a list of questions that you want to ask and take it to your appointment. You can write down the answers so you remember them.

Making decisions about treatment

There might be more than one possible treatment, so you might be asked to choose between them. You might find this difficult. Talk to your healthcare team to find out:

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

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

Talking to your healthcare team

Having cancer can be a worrying and confusing time. Talking to your healthcare team can help. Many people feel better and more in control when they know what is happening to them and why.

People often feel that hospital staff are too busy to answer their questions. But it's important for you to understand what's happening and how the cancer and its treatment might affect you. The staff are there to help you. They should make time for your questions. If you don't understand or speak English well, the hospital can arrange an interpreter for you.

You might find some questions difficult to ask your doctor or nurse, especially if they are about personal issues. But your healthcare team are there to help and they are used to answering these questions.

It is important that you understand what you are told. If you don't, ask the doctor or nurse to explain again.

Questions to ask your healthcare team

Here are some questions you may want to ask your healthcare team. They may not all be relevant for you.

- What does my diagnosis mean?
- How advanced is the cancer?
- What will my treatment involve?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- How will the treatment affect my daily life?
- How effective will treatment be?
- Who can I talk to about how I'm feeling?

- Who can I speak to if I think of questions later?
- I have religious or spiritual wishes – will these be met?

Coping with cancer – where to get support

Your emotions

It's common to feel overwhelmed by different feelings when you're told you have cancer. You may feel shocked, scared, worried, angry or depressed. There is no right or wrong way to feel. Talking about how you feel can often help.

Where to get support:

- **Macmillan** – See pages 2 to 3 for all the ways we can help.
- **Counsellors** – A counsellor can help you talk about and find ways to deal with your emotions in a confidential space. Ask your cancer doctor or GP if you'd like counselling.
- **Support groups** – Talking to other people who have cancer may help. Ask your doctor or nurse about groups in your area, or visit macmillan.org.uk/supportgroups

Money, work and travel

There are many ways Macmillan can help if cancer has affected your job or finances. Call us on **0808 808 00 00** to talk about any of these issues.

- We can tell you about benefits you might be entitled to and help you apply for them.
- We can help you with questions about mortgages, pensions, insurance, borrowing and savings.
- We provide grants – payments to help you cope with extra costs caused by cancer. For example, you might be spending more money on your heating bills. A health or social care professional needs to apply for you.
- We can give you information and advice if cancer has affected your work.
- We can give you information about travelling if you have cancer.

Physical changes

Sometimes, cancer or cancer treatments can affect the way your body looks or works. Your doctor or nurse can give you advice about this and the help available. We can also give you information – call us on **0808 808 00 00**.

Religion and spirituality

After a cancer diagnosis, some people become more aware of religious beliefs or spiritual feelings. People with a strong religious faith often find this very helpful. Other people may question their faith.

Some people find comfort in prayer or meditation. Many people find it helpful knowing that other people are praying for them.

You can talk to a chaplain, minister, priest, rabbi or other religious leader even if you're not sure about what you believe. Spiritual and religious leaders are used to helping, and you may find peace of mind.

Support for family, friends and carers

People close to you may also have difficult emotions at this time. Our cancer support specialists are here to help everyone affected by cancer, including your relatives and friends. They can call us on **0808 808 00 00**. They can also talk to your healthcare team for support.

A **carer** is someone who gives unpaid support to a relative or friend with cancer who couldn't manage without this help. They might help with personal care, give emotional support or help with housework. If someone is helping to look after you, it's important they get support too. There is lots of help available for them.

They should talk to your doctor or nurse about this, or call Macmillan on **0808 808 00 00**.

Glossary

Benefits – Money paid to you by the government to help you with costs.

Benign – A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.

Cells – The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.

Diagnosed – If you are diagnosed with cancer, it means your doctor has found that you have cancer.

Diagnosis – A diagnosis is when your doctor finds out whether you have an illness or not.

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

Lymphatic system – A network of tubes and glands throughout the body. It is part of the immune system. The system fights infections and drains fluid out of our tissue and organs.

Key worker – This person is your main point of contact. You should have their contact details. They can answer your questions and tell you who can help with different things.

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

Palliative care – Care given to someone with a cancer that can't be cured. . This may include treatment to shrink the cancer or to reduce symptoms and make someone more comfortable.

Side effects – Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.

Tumour – A tumour is a group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

More information in other languages

We have information in other languages about these topics:

Types of cancer

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

Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

Coping with cancer

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

To see this information, go to macmillan.org.uk/translations

Speak to us in another language

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

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

References and thanks

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

All of this information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been reviewed by relevant experts and approved by our medical editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **bookletfeedback@macmillan.org.uk**

MAC15916



Content reviewed: December 2015

Next planned review: 2018