WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

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

اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے – ایک فوری رہنماء

یہ معلومات اس بارے میں ہیں کہ اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے تو کیا توقع رکھنی چاہیے اور مدد اور معاونت کہاں سے حاصل کی جائے۔ خط کشیدہ الفاظ کی وضاحت، اختتام پر لغت میں موجود ہے۔

کینسر کی تشخیص ہونا ایک بڑا صدمہ ہو سکتا ہے۔ آپ کو کافی مختلف جذبات محسوس ہو سکتے ہیں۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ امید چھوڑ دیں۔ اب کئی لوگوں کا، کینسر کا علاج کامیابی سے ہو جاتا ہے یا وہ کینسر کے ساتھ کئی سالوں تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ ایسے کئی لوگ اور خدمات موجود ہیں جو آپ کو معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس کوئی سوالات موجود ہیں یا کسی سے بات کرنا چاہتے ہیں، تو آپ میک ملن کینسر اسپورٹ سے **0808 808 00 00** پر بات کر سکتے ہیں، پیر تا جمعہ، صبح 9 تا شام 8 بجے۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہذا آپ ہمارے ساتھ اردو زبان میں بھی بات کر سکتے ہیں۔ کال کرتے وقت، انگریزی زبان میں بس 'اردو' کا نام لیں۔

ہمارے پاس مختلف قسم کے کینسر، ان کے علاج اور کینسر کے ساتھ زندگی گزارنے کے متعلق اردو میں معلومات موجود ہیں۔ ملاحظہ کریں **macmillan.org.uk/translations** یا ہمیں کال کریں **0808 808 00 00** ۔

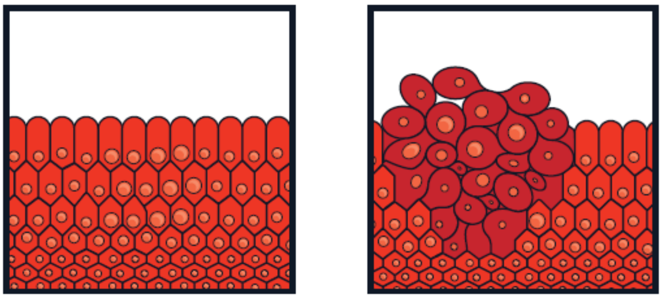
ہمارے پاس ایک بڑا کتابچہ موجود ہے، جسے **دی کینسر گائیڈ** کہا جاتا ہے جو آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے لیکن یہ صرف انگریزی زبان میں دستیاب ہے۔

یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہے:

- کینسر کیا ہے؟
- میک ملن کیسے مدد کر سکتی ہے
- تشخیص کے بعد کیا ہوتا ہے؟
- طبی اور سماجی نگہداشت کے ماہرین، جن سے آپ مل سکتے ہیں
- کینسر کے بنیادی علاج
- علاج کی منصوبہ بندی کیسے کی جاتی ہے
- اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا
- کینسر سے نمٹنا – معاونت کہاں سے حاصل کی جائے
- لغت (الفاظ کی وضاحت)
- آپ کی زبان، اردو میں مزید معلومات

کینسر کیا ہے؟

کینسر ہمارے جسم کے خلیوں میں شروع ہوتا ہے۔ خلیے چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔ یہ خلیے، نئے خلیے بنانے کے لیے عام طور پر زیر قابو طریقے سے الگ (تقسیم) ہوتے ہیں۔ اس طرح ہمارے اجسام بڑھتے، ٹھیک اور مرمت ہوتے ہیں۔ اس عمل میں بعض اوقات خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور کوئی خلیہ غیر معمولی بن جاتا ہے۔ یہ غیر معمولی خلیہ تقسیم ہونا جاری رکھتا ہے اور مزید بہت زیادہ غیر معمولی خلیے بناتا رہتا ہے۔ یہ خلیے ایک انبار کی شکل میں اکٹھے ہو جاتے ہیں، جسے گلٹی کہا جاتا ہے۔



خلیوں کے تمام انبار کینسر نہیں ہوتے۔ خلیوں کا ایسا انبار جس میں کینسر نہ (بینائن) ہو، جسم کے کسی بھی دوسرے حصے میں نہیں پھیل سکتا۔ خلیوں کا ایک ایسا انبار جس میں کینسرموجود (میلگنینٹ) ہو، جسم میں اردگرد کے حصوں میں پھیل سکتا ہے۔

بعض اوقات ابتدائی (بنیادی) کینسر سے خلیے الگ ہو جاتے ہیں اور خون یا لمفاوی نظام کے ذریعے جسم کے دوسرے حصوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ کینسر کے وہ خلیے جو جسم کے کسی دوسرے حصے میں پھیلتے ہیں اور گلٹی میں تبدیل ہو جاتے ہیں، ثانوی کینسر کہلاتے ہیں۔

میک ملن کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن آپ اور آپ کے خاندان کی مدد کے لیے موجود ہے۔ ہم آپ کو کینسر کی تشخیص سے لے کر علاج کے دوران اور اس کے بعد بھی معاونت فراہم کریں گے۔ آپ درج ذیل سے مدد حاصل کر سکتے ہیں:

- **میک ملن اسپورٹ لائن (0808 808 00 00)**۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہٰذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ کال کرتے وقت، انگریزی زبان میں بس 'اردو' کا نام لیں۔ ہمارے اسپیشلسٹس آپ کے طبی سوالات کے جوابات، معاشی معاونت کے متعلق معلومات دے سکتے ہیں یا آپ کے احساسات پر بھی آپ کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں۔ فون لائن پیر تا جمعہ کھلی ہوتی ہے، صبح 9 تا شام 8 بجے۔

- **میک ملن کی ویب سائیٹ (macmillan.org.uk)**۔ ہماری سائیٹ پر کینسر اور کینسر کے ساتھ زندہ رہنے کے متعلق انگریزی زبان میں کافی معلومات موجود ہے۔ کینسر کے بارے میں، اردو میں مزید معلومات یہاں دستیاب ہیں **macmillan.org.uk/translations**

- **میک ملن کی نرسیں**۔ ہماری نرسیں کینسر اور اس کے اثرات کو کم کرنے کی نگہداشت میں مہارت رکھتی ہیں۔ وہ آپ اور آپ کے خاندان کو معاونت فراہم کر سکتی ہیں۔ میک ملن کی نرس کی خدمات حاصل کرنے کے لیے، ضروری ہے کہ آپ کو ریفر کیا جائے۔ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے، ان کی خدمات حاصل کرنے کے لیے، کہیں یا ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔ اگر آپ کے علاقے میں کوئی بھی میک ملن کی نرس موجود نہ ہو، تو آپ کو پھر بھی دیگر ماہرانہ خدمات کی جانب ریفر کیا جا سکتا ہے۔

- **میک ملن کے طبی اور سماجی نگہداشت کے دیگر پیشہ وارانہ ماہرین.** ہمارے پاس دیگر کئی ایسے پیشہ وارانہ ماہرین موجود ہیں جو کینسر زدہ افراد کی مدد کر سکتے ہیں، مثلاً ماہرین غذا اور فزیوتھراپسٹ.

- **معلوماتی مراکز.** کسی معلوماتی مرکز پر، آپ کسی کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ سے بات کر سکتے ہیں اور تحریری معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اپنا قریب ترین مرکز **macmillan.org.uk/informationcentres** پر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کے ہسپتال میں بھی مرکز موجود ہو۔

- **مقامی معاونتی گروہ** – اپنے علاقے میں معاونتی گروہ **macmillan.org.uk/supportgroups** پر جا کر تلاش کریں یا ہمیں کال کریں۔

- **میک ملن آن لائن کمیونٹی** – اپنی طرح کی حالت سے گزرنے والے دیگر لوگوں سے، آپ **macmillan.org.uk/community** پر بات کر سکتے ہیں

تشخیص کے بعد کیا ہوتا ہے؟

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کو، آپ کے علاج کے انتخابات اور آپ کو درکار کسی قسم کی معاونت کے بارے میں، آپ سے بات کرنی چاہیے۔ وہ آپ کو اس بارے میں خاکہ پیش کریں گے کہ علاج میں کیا شامل ہو گا اور یہ کب شروع ہو سکتا ہے۔ کینسر کے بارے میں مزید جاننے کے لیے آپ کو مزید ٹیسٹ یا اسکین کروانے پڑ سکتے ہیں۔

طبی اور سماجی نگہداشت کے ماہرین، جن سے آپ مل سکتے ہیں

اگر آپ کو کینسر ہو، تو آپ کو طبی اور سماجی نگہداشت کے مختلف پیشہ وارانہ ماہرین مل سکتے ہیں۔

کلیدی کارکن

آپ کے پاس کوئی کلیدی کارکن ہونا چاہیے اور اس کی رابطہ معلومات بھی فراہم کی جانی چاہیں۔ آپ کا کلیدی کارکن آپ سے رابطے کا مرکزی نقطہ ہوتا ہے۔ وہ سوالات کے جوابات دے سکتا ہے اور آپ کو بتا سکتا ہے کہ مختلف چیزوں کے متعلق کون مدد کر سکتا ہے۔

ہسپتال کی ٹیم (ایم ڈی ٹی)

ہسپتال میں، ایک ملٹی ڈسپلنری ٹیم (ایم ڈی ٹی) آپ کے علاج اور نگہداشت کو منتظم کرے گی۔ یہ طبی اور سماجی نگہداشت کے پیشہ وارانہ ماہرین کا ایک گروہ ہوتا ہے۔ اس گروہ میں درج ذیل میں سے کچھ یا تمام کرداروں کے حامل افراد شامل ہوں گے:

- **کلینیکل نرس اسپیشلسٹ (سی این ایس)** – ایک نرس جو کسی مخصوص قسم کے کینسر کی ماہر ہوتی ہے۔ آپ کی سی این ایس آپ کی کلیدی کارکن ہو سکتی ہے (اوپر ملاحظہ کریں)۔

- **ہیماٹولوجسٹ** – ایک ڈاکٹر جو خون کے مسائل کی تشخیص اور علاج میں ماہر ہوتا ہے، بشمول خون میں شروع ہونے والے کینسر کے۔

- **آنکالوجسٹ** – ایک ڈاکٹر جو کینسر کے علاج میں ماہر ہوتا ہے۔

- **مسکن نگہداشت کے ڈاکٹر اور نرسیں** – علامات کے علاج اور کینسر کے ناقابل علاج ہونے کی صورت میں کسی کو زیادہ آرام دہ رکھنے میں ماہر ہوتے ہیں۔

- **ریڈیو گرافر (دافع مرض)** – ریڈیوتھراپی کرنے کا ماہر۔

- **ریڈیالوجسٹ** – ایکسریز اور اسکین کرنے میں ماہر۔

- **سرجن** – ایک ڈاکٹر جو سرجری کرنے میں ماہر ہوتا ہے اور آپریشن کرتا ہے۔

آپ کے کینسر کی قسم کے حساب سے، اس ایم ڈی ٹی میں دیگر افراد بھی شامل ہو سکتے ہیں۔

آپ کے مقامی علاقے میں
ایسے دیگر پیشہ وارانہ ماہرین موجود ہیں جو آپ کی گھر میں دیکھ بھال کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کی ہسپتال کی ٹیم سے رابطہ میں رہیں گے۔ ان میں شامل ہیں:

- **جی پی** – آپ کا جی پی آپ کو آپ کی علامات اور ضمنی اثرات کو منتظم کرنے میں مدد کر سکتا ہے اور ضرورت پڑنے پر کسی اسپیشلسٹ کے ساتھ آپ کی ملاقات کا انتظام کر سکتا ہے۔ وہ آپ کو گھر پر مدد دینے کے لیے خدمات کا انتظام اور آپ کے ساتھ علاج کے متعلق ان فیصلوں کے متعلق بات کر سکتے ہیں جو آپ نے لینے ہوں۔

- **کمیونٹی اور ضلعی نرسیں** – یہ نرسیں آپ سے گھر پر ملاقات کر سکتی ہیں اور آپ اور آپ کی دیکھ بھال کرنے والے کسی شخص کو نگہداشت اور معاونت فراہم کر سکتی ہیں۔ آپ کا جی پی آپ کے لیے ان سے رابطہ کر سکتا ہے۔

- **پریکٹس نرس** - بعض جی پی کلینکس میں پریکٹس نرسیں موجود ہوتی ہیں جو جی پی کے ساتھ مل کر کام کرتی ہیں۔ ایک پریکٹس نرس اس طرح کے کام کر سکتی ہے مثلا خون کے ٹیسٹ کرنا یا زخموں پر مرہم پٹی کرنا۔

سوشل سروسز اور رضاکارانہ تنظیمیں
اگر آپ کو گھر پر مدد درکار ہو مثلا نہانے دھونے، کپڑے پہننے، صفائی یا خریداری میں مدد چاہیے ہو، تو اپنے جی پی یا کلیدی کارکن سے بات کریں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو سماجی کارکن کی جانب ریفر کر دیں۔ ایک سماجی کارکن کسی کو خودمختارانہ طور پر رہنے میں اس کے گھریلو مسائل میں اس کی مدد کر سکتا ہے۔ آپ کے علاقے میں دیگر ایسی تنظیمیں بھی موجود ہو سکتی ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

کینسر کے بنیادی علاج

علاج کا مقصد کینسر کا علاج کرنا یا اس پر قابو پانا اور اس کی علامات میں افاقہ پہنچانا ہوتا ہے۔

آپ کو ملنے والے علاج کی قسم کا انحصار آپ کے کینسر کی قسم اور آپ کی انفرادی صورت حال پر ہوتا ہے۔ آپ کو ایک سے زیادہ علاج بھی دیے جا سکتے ہیں۔ کینسر کے علاجوں میں شامل ہو سکتے ہیں:

- **سرجری** - کینسر کو آپریشن کے ذریعے نکال دیا جاتا ہے

- **کیموتھراپی** - کینسر کے خیلوں کو تباہ کرنے کے لیے ادویات دی جاتی ہیں

- **ریڈیوتھراپی** - کینسر کے خلیوں کو تباہ کرنے کے لیے انتہائی طاقتور ایکس ریز استعمال کی جاتی ہیں

- **ہارمونی تھراپی** - اس علاج سے آپ کے جسم میں ہارمونز میں تبدیلی آ جاتی ہے، جس سے کینسر کی نشوونما میں کمی آ جاتی ہے یا یہ مزید نہیں بڑھ سکتا

- **ہدفی تھراپی** (بعض اوقات بائیولوجیکل تھراپی کہا جاتا ہے) - ایسی ادویات دی جاتی ہیں جو اس طریقے کو ہدف بناتی ہیں جس سے کینسر کے خلیات نشوونما پاتے ہیں۔

ضمنی اثرات
کینسر کے علاجوں کی وجہ سے ناخوشگوار اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ ان میں اکثر کمی لائی جا سکتی ہے اور انہیں منتظم کیا جا سکتا ہے۔ آپ کی نگہداشتِ صحت کی ٹیم آپ کو مشورہ دے گی۔ علاج کے اختتام کے بعد زیادہ تر ضمنی اثرات بتدریج ختم ہو جاتے ہیں۔

کلینیکل ٹرائلز
آپ کو کسی کلینیکل ٹرائل میں حصہ لینے کے لیے بھی کہا جا سکتا ہے۔ کلینیکل ٹرائلز میں نئے علاجوں کو ٹیسٹ کیا جاتا ہے تاکہ یہ دیکھا جا سکے کہ آیا یہ موجودہ طور پر دستیاب علاجوں سے زیاہ مؤثر ہیں یا نہیں۔ ایک ٹرائل میں کسی نئی دوا کو ٹیسٹ کیا جا سکتا ہے یا علاج دینے کا کوئی نیا طریقہ بھی آزمایا جا سکتا ہے۔

اگر ایسے کوئی ٹرائل موجود ہوئے جن میں آپ حصہ لے سکتے ہوں، تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتا دے گا۔ آپ کسی بھی ٹرائل میں حصہ نہ لینے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔

تکمیلی تھراپیاں
دیگر ایسے تھراپیاں بھی موجود ہیں جو بہتر محسوس کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں، مثلا مراقبہ یا پر سکون ہونا۔ یہ تھراپیاں کینسر کا علاج نہیں کرتیں۔ آپ کو اپنے کینسر ڈاکٹر کو ہمیشہ بتانا چاہیے کہ آپ دیگر کوئی تھراپیاں بھی استعمال کرنا چاہتے ہیں۔

علاج کی منصوبہ بندی کیسے کی جاتی ہے

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم، جو آپ کی قسم کے کینسر کی ماہر ہوتی ہے، آپ کے علاج کی منصوبہ بندی کرے گی۔ علاج شروع ہونے سے پہلے کینسر کے بارے میں مزید جاننے کے لیے آپ کو کچھ ٹیسٹ کروانے پڑ سکتے ہیں۔ آپ کے علاج کی منصوبہ بندی کرتے وقت ڈاکٹر ان چیزوں کو مد نظر رکھیں گے:

- آپ کو لاحق ہونے والے کینسر کی قسم
- کینسر کا سائز اور آیا وہ پھیل چکا ہے
- آپ کی عمومی صحت
- علاج کی قومی ہدایات۔

آپ کی ذاتی ترجیحات بھی ضروری ہیں۔

یقینی بنائیں کہ آپ علاج کے انتخابات کو صحیح طرح سمجھتے ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر یا نرس کو علاج کے متعلق اس وقت تک آپ کے تمام سوالات کے جوابات دینے چاہیں جب تک آپ کو اطمینان ہو کہ آپ سب کچھ سمجھ گئے ہیں۔ آپ کو علاج کے لیے ڈاکٹرز کو اپنی اجازت (رضامندی) دینے کی ضرورت ہو گی۔

یہ اپوائنٹمنٹس پر اپنے ساتھ کسی رشتہ دار یا دوست کو لانے سے مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔ وہ آپ کو یہ یاد رکھنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں کہ کیا کہا گیا تھا۔ یہ آپ کو ان سوالات کی فہرست بنانے اور اپوائنٹمنٹ پر ساتھ لے کر جانے میں بھی مدد کر سکتا ہے، جو آپ پوچھنا چاہتے ہیں۔ آپ جوابات کو لکھ سکتے ہیں تاکہ آپ انہیں یاد رکھ سکیں۔

علاج کے متعلق فیصلے کرنا
ایک سے زیادہ ممکنہ علاج موجود ہو سکتے ہیں، لہذا ہو سکتا ہے کہ آپ سے ان کے درمیان انتخاب کرنے کے لیے پوچھا جائے۔ آپ کو یہ مشکل لگ سکتا ہے۔ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے درج ذیل چیزیں جاننے کے لیے پوچھیں:

- مختلف علاجوں میں کیا شامل ہو گا
- ہر علاج کے ممکنہ ضمنی اثرات کیا ہیں
- ہر علاج کے ممکنہ فوائد اور نقصانات کیا ہیں۔

آپ کی نگہداشتِ صحت کی ٹیم آپ کو انتخاب کے لیے وقت دے گی۔ وہ آپ کو فیصلہ لینے میں بھی مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا

کینسر میں مبتلا ہونا الجھن سے بھرپور اور پریشان کن ہو سکتا ہے۔ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔ کئی لوگ اس وقت زیادہ بہتر اور قابو محسوس کرتے ہیں جب انہیں معلوم ہوتا ہے کہ ان کے ساتھ کیا اور کیوں ہو رہا ہے۔

لوگ اکثر محسوس کرتے ہیں کہ ہسپتال کا عملہ ان کے سوالات کے جواب دینے کے لیے بہت مصروف ہے۔ مگر آپ کے لیے یہ جاننا اہم ہے کہ کیا ہو رہا ہے اور کینسر اور اس کا علاج آپ پر کیسے اثر انداز ہو سکتا ہے۔ آپ کی مدد کے لیے عملہ وہاں موجود ہوتا ہے۔ انہیں آپ کے سوالات کا جواب دینے کا لیے وقت نکالنا چاہیے۔ اگر آپ انگریزی زبان اچھی طرح سمجھ یا بول نہیں سکتے، تو ہسپتال آپ کے لیے ترجمان کا انتظام کر سکتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے کچھ سوالات پوچھنے میں مشکل لگیں، خصوصا اگر وہ ذاتی مسائل کے متعلق ہوں۔ مگر آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کی مدد کرنے کے لیے وہاں موجود ہوتی ہے اور وہ ان سوالات کے جواب دینے کے عادی ہوتے ہیں۔

آپ کو بتائی جانے والی تمام باتیں، آپ کے لیے سمجھنا ضروری ہیں۔ اگر آپ ڈاکٹر یا نرس سے دوبارہ نہیں پوچھتے، تو آپ کو سمجھ نہیں آئے گی۔

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے پوچھنے کے لیے سوالات
ذیل میں چند ایسے سوالات موجود ہیں، جو آپ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے پوچھنا چاہ سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ تمام آپ سے متعلقہ نہ ہوں۔

- میری تشخیص کا مطلب کیا ہے؟
- کینسر کتنا بڑھ چکا ہے؟
- میرے علاج میں کیا شامل ہو گا؟
- ہر علاج کے فوائد، خطرات اور ضمنی اثرات کیا ہیں؟
- علاج سے میری روزمرہ کی زندگی پر کیا اثر پڑے گا؟
- علاج کتنا مؤثر ہوگا؟
- میں اپنے احساسات کے بارے میں کس سے بات کر سکتا/سکتی ہوں؟

- اگر میرے ذہن میں بعد میں کوئی سوالات آئیں، تو میں کس سے بات کر سکتا/سکتی ہوں؟
- میری کچھ مذہبی اور روحانی خواہشات ہیں – کیا یہ پوری کی جائیں گی؟

کینسر سے نمٹنا – معاونت کہاں سے حاصل کی جائے

آپ کے جذبات
آپ کو کینسر ہونے کے متعلق بتائے جانے کے بعد آپ مختلف اقسام کے جذبات کو اپنے اوپر غالب محسوس کر سکتے ہیں۔ اپنے آپ کو صدمہ میں، خوف زدہ، پریشان، غصے میں یا خفگان زدہ محسوس کر سکتے ہیں۔ محسوس کرنے کا کوئی اچھا یا برا طریقہ نہیں ہوتا۔ اس بارے میں بات کرنا کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں، اکثر مدد گار ہو سکتا ہے۔

معاونت کہاں سے حاصل کرنی ہے:

- **میک ملن** – وہ تمام طریقے جن سے ہم مدد کر سکتے ہیں، دیکھنے کے لیے صفحات 2 تا 3 ملاحظہ کریں۔

- **مشیران** – ایک مشیر آپ سے آپ کے جذبات کے بارے میں بات کرنے اور رازدارانہ انداز میں ان سے نمٹنے کے طریقے ڈھونڈنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو مشاورت کی ضرورت ہو، تو اپنے کینسر ڈاکٹر یا جی پی سے بات کریں۔

- **معاونتی گروہ** – دیگر کینسر زدہ لوگوں سے بات کرنا مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے اپنے علاقے میں موجود گروہوں کے بارے میں پوچھیں یا ملاحظہ فرمائیں **macmillan.org.uk/supportgroups**

پیسہ، کام اور سفر
اگر کینسر نے آپ کی نوکری یا معاشی حالات کو متاثر کر دیا ہے، تو ایسے کئی طریقے موجود ہیں جن سے میک ملن مدد فراہم کر سکتی ہے۔ کسی قسم کے مسائل کے متعلق ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

- ہم آپ کو ان بینیفٹس کے بارے میں بتا سکتے ہیں جو آپ کو مل سکتے ہیں اور ان کے لیے درخواست دینے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

- ہم آپ کو مورٹگیجز، پنشنوں، بیموں، قرضہ جات اور بچتوں کے بارے میں سوالات کے متعلق مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

- ہم گرانٹس فراہم کرتے ہیں – ایسی ادائیگیاں جو کینسر کی وجہ سے اضافی اخراجات سے نمٹنے میں آپ کو مدد دے سکتی ہیں۔ مثلاً، آپ اپنے ہیٹنگ کے بلوں پر زیادہ پیسے خرچ کر سکتے ہیں۔ ایک طبی یا سماجی نگہداشت کے پیشہ وارانہ ماہر کو آپ کی جانب سے درخواست دینے کی ضرورت ہو گی۔

- اگر کیسنر نے آپ کے کام کو متاثر کیا ہو، تو ہم آپ کو معلومات اور مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔

- کینسر لاحق ہونے کی صورت میں، ہم آپ کو سفر کرنے کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

جسمانی تبدیلیاں
بعض اوقات، کینسر یا کینسر کے علاج آپ کے جسم کی ظاہری حالت یا کام کرنے کے طریقے کو متاثر کر سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو اس کے متعلق اور دستیاب مدد کے بارے میں مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔ ہم بھی آپ کو معلومات فراہم کر سکتے ہیں – ہمیں کال کریں **0808 808 00 00**۔

مذہب اور روحانیت
کینسر کی تشخیص کے بعد، کچھ لوگ مذہبی عقائد اور روحانی احساسات سے زیادہ آگاہ ہو جاتے ہیں۔ مضبوط مذہبی یقین کے حامل لوگ اکثر اسے بہت مددگار پاتے ہیں۔ دیگر لوگ ان کے عقیدہ یا ایمان پر سوال اٹھا سکتے ہیں۔

کچھ لوگ عبادت یا مراقبے میں بہت راحت محسوس کرتے ہیں۔ کچھ لوگ یہ جان کر کہ دوسرے لوگ ان کے لیے دعا کر رہے ہیں کافی معاون محسوس کرتے ہیں۔

آپ کسی پادری، مذہبی رہنماء، عالم دین، فقہی یا کسی دوسرے مذہبی رہنماء سے بات کر سکتے ہیں، بے شک آپ کو اس بارے میں پوری طرح یقین نہ ہو جسے آپ مانتے ہیں۔ روحانی اور مذہبی رہنماء مدد کرتے ہیں اور آپ کو ذہنی سکون مل سکتا ہے۔

خاندان، دوستوں اور نگہداشت کنندگان کے لیے معاونت
آپ کے قریبی لوگوں کو بھی اس وقت مشکل جذبات کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ہمارے کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ ان تمام لوگوں کی مدد کرنے کے لیے موجود ہیں جو کینسر سے متاثر ہوئے ہیں، بشمول آپ کے دوست اور رشتہ دار۔ وہ ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بھی بات کر سکتے ہیں۔

ایک **نگہداشت کنندہ** ایسا شخص ہوتا ہے جو اپنے ایسے رشتہ دار یا دوست کو بلا معاوضہ ایسی مدد فراہم کرتا ہے جو اس مدد کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ وہ ذاتی نگہداشت کے متعلق مدد کر سکتے ہیں، جذباتی معاونت فراہم کر سکتے ہیں یا گھریلو کام کاج میں مدد کر سکتے ہیں۔ اگر کوئی آپ کی نگہداشت کرنے میں مدد کر رہا ہے، تو ضروری ہے کہ اسے بھی معاونت ملے۔ ان کے لیے کافی مدد دستیاب ہے۔
انہیں اس کے متعلق آپ کے ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنی چاہیے یا میک ملن کو **0808 808 00 00** پر کال کرنی چاہیے۔

لغت

بینیفٹس – اخراجات میں آپ کی مدد کرنے کے لیے حکومت کی جانب سے آپ کو ادا کی جانے والی رقم

بینائن – جسم میں خلیوں کا ایسا انبار جس میں کینسر نہ ہو اور جسم کے کسی بھی دوسرے حصے میں نہ پھیل سکتا ہو۔

خلیے – یہ چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔

تشخیص شدہ – اگر آپ میں کینسر تشخیص ہو جاتا ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کے ڈاکٹر کو معلوم ہوا ہے کہ آپ میں کینسر موجود ہے۔

تشخیص – جب آپ کا ڈاکٹر دیکھتا ہے کہ آیا آپ کو بیماری ہے یا نہیں تو یہ تشخیص ہوتی ہے۔

نگہداشت صحت کی ٹیم – طبی اور دیگر پیشہ وارانہ ماہرین کی ٹیم جو آپ کی دیکھ بھال کریں گے۔

لمفاوی نظام – پورے جسم میں پھیلا ہوا نالیوں اور گلینڈز کا ایک جال۔ یہ نظام دفاع کا ایک حصہ ہے۔ یہ نظام انفیکشنوں سے لڑتا ہے اور ہماری بافتوں اور اعضاء میں سے مائع جات کی نکاسی کرتا ہے۔

کلیدی کارکن – یہ شخص آپ سے رابطے کا مرکزی نقطہ ہوتا ہے۔ آپ کے پاس ان کی رابطہ معلومات ہونی چاہیں۔ وہ سولات کے جوابات دے سکتا ہے اور آپ کو بتا سکتا ہے کہ مختلف چیزوں کے متعلق کون مدد کر سکتا ہے۔

میلگنینٹ – جسم میں خلیوں کا ایسا انبار جس میں کینسر موجود ہوتا ہے اور یہ جسم میں پھیل سکتا ہے۔

مسکن نگہداشت – ناقابل علاج کینسر کے حامل کسی شخص کو دی جانے والی نگہداشت۔ اس میں کینسر کو چھوٹا کرنے یا علامات کو کم کرنے اور کسی کو زیادہ آرام دہ رکھنے کے لیے کیا جانے والا علاج شامل ہو سکتا ہے۔

ضمنی اثرات – کینسر کے علاج کے غیر مطلوبہ اثرات۔ مثلاً، بالوں کا گرنا، جی متلانا یا تھکاوٹ محسوس کرنا۔ علاج کے اختتام کے بعد زیادہ تر ضمنی اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

گلٹی – گلٹی خلیوں کا ایک ایسا گروہ ہوتا ہے جو غیر معمولی طریقے سے بڑھ رہا ہوتا ہے۔ یہ غیر معمولی خلیے بڑھنا جاری رکھتے ہیں اور ایک انبار کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

اردو میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات پر اردو میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی اقسام
- چھاتی کا کینسر
- بڑی آنت کا کینسر
- پھیپھڑوں کا کینسر
- پراسٹیٹ کینسر

علاج
- کیمو تھراپی
- ریڈیو تھراپی
- سرجری

کینسر سے نمٹنا
- بینیفٹس کا دعویٰ کرنا
- کھانے پینے کے مسائل اور کینسر
- زندگی کا اختتام
- تھکاوٹ اور کینسر
- کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات
- آپ اپنی مدد کرنے کے لیے خود کیا کر سکتے ہیں

یہ معلومات دیکھنے کے لیے، ملاحظہ فرمائیں **macmillan.org.uk/translations**

ہمارے ساتھ اردو
میں بات کریں.آپ میک ملن کو **0808 808 00 00** پر مفت کال کر سکتے ہیں اور ایک ترمان کے ذریعے ہمارے ساتھ اردو میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ ہمارے ساتھ اپنی پریشانیوں اور طبی سوالات کے متعلق گفتگو کر سکتے ہیں۔ کال کرتے وقت، انگریزی زبان میں بس اردو کا نام لیں۔

ہم پیر تا جمعہ کھلے ہوتے ہیں، صبح 9 تا رات 8 بجے۔ اگر آپ کو سننے میں دشواری پیش آ رہی ہے، تو آپ ٹیکسٹ فون **0808 808 0121** یا ٹیکسٹ ریلے استعمال کر سکتے ہیں۔

حوالہ جات اور تشکر

اس حقائق نامہ میں موجود معلومات، میک ملن کے کتابچہ **دی کینسر گائیڈ** پر مبنی ہے۔ ہم آپ کو ان کی نقل بھیج سکتے ہیں مگر مکمل کتابچہ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔ اس حقائق نامہ میں موجود کچھ معلومات میک ملن کی ویب سائیٹ **macmillan.org.uk** سے بھی لی گئی ہیں

یہ تمام معلومات میک ملن کینسر اسپورٹس کینسر انفارمیشن ڈیویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ یہ متعلقہ ماہرین کی جانب سے نظر ثانی شدہ اور ہمارے میڈیکل ایڈیٹر ڈاکٹر ٹم آئیوسن کنسلٹنٹ آنکالوجسٹ اور میک ملن چیف میڈیکل ایڈیٹر کی طرف سے تصدیق شدہ ہے۔ کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے اس معلومات پر نظر ثانی کی۔

ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین ثبوتوں پر مبنی ہے۔ ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے **bookletfeedback@macmillan.org.uk** پر رابطہ کریں

MAC15916_URDU

مواد کی نظر ثانی: دسمبر 2015

اگلی نظر ثانی کا منصوبہ: 2018

WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

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

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.

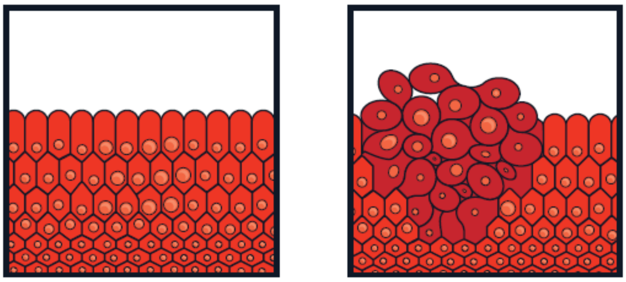
This information is about:

- 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

Health & care information you can trust

The Information Standard Certified Member

Content reviewed: December 2015

Next planned review: 2018