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

যদি আপনার ক্যান্সার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা

যখন আপনি জানবেন যে আপনার ক্যানসার হয়েছে তখন কি প্রত্যাশা করতে হবে এবং কোথায় সাহায্য এবং সহায়তা পাওয়া যায় এই তথ্য সেই বিষয়ে।

নিচে দাগ দেওয়া যে কোনো শব্দ শেষ দিকের শব্দ তালিকায় ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শব্দ তালিকায় শব্দগুলোর ইংরেজি উচ্চারণও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

ক্যানসার রোগনির্ণয় হলে একটা বড় ধাক্কা লাগতে পারে। আপনার হয়ত অনেক ধরণের আলাদা আলাদা আবেগের অনুভূতি হতে পারে। কিন্তু এর অর্থ এই নয় যে আপনাকে আশা ছেড়ে দিতে হবে। এখন অনেক ব্যক্তির ক্যানসারের সফলভাবে চিকিৎসা করা হচ্ছে বা তারা ক্যানসার নিয়ে অনেক বছর বেঁচে থাকতে পারছেন। অনেক ব্যক্তি এবং পরিষেবা আছে যা আপনাকে সহায়তা করতে পারবে।

এই তথ্যের বিষয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনি যে হাসপাতালে চিকিৎসা করাচ্ছেন সেখানকার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞেস করুন।

এছাড়াও আপনি ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-কে **0808 808 00 00** ফ্রি ফোন নম্বরে, সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে রাত 8টা পর্যন্ত কল করতে পারেন। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে নিজের ভাষায় কথা বলতে পারেন। যখন আপনি আমাদেরকে কল করবেন, অনুগ্রহ করে ইংরেজিতে আমাদেরকে জানাবেন যে আপনার কোন ভাষা প্রয়োজন। (বলুন "বাংলা")।

ক্যানসার সম্পর্কে বাংলা ভাষায় **macmillan.org.uk/translations** ওয়েবসাইটে আরো তথ্য আছে

আমাদের একটি দীর্ঘতর পুস্তিকা আছে যার নাম **দ্য ক্যানসার গাইড** যা থেকে আপনার সুবিধা হতে পারে কিন্তু এটা শুধুমাত্র ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

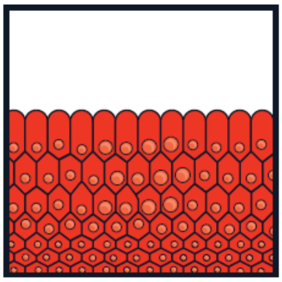
এই তথ্য এগুলোর বিষয়ে:

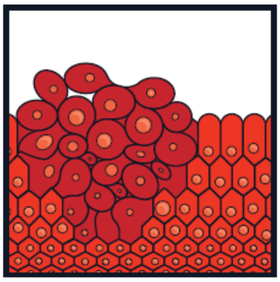
- ক্যান্সার কী?
- রোগনির্ণয় হবার পর কি হয়?
- স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবী যাদের সাথে আপনার দেখা হতে পারে
- কিভাবে চিকিৎসার পরিকল্পনা করা হয়
- ক্যানসারের মুখ্য চিকিৎসাসমূহ
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলা
- ক্যানসারের মোকাবিলা করা - কোথায় সহায়তা পাওয়া যেতে পারে
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- শব্দ তালিকা
- বাংলা ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

ক্যান্সার কী?

ক্যানসার আমাদের শরীরের কোষগুলিতে শুরু হয়। কোষ হল ছোট ছোট নির্মাণ ব্লক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং টিস্যুগুলো তৈরি করে। সাধারণত, এই কোষগুলি নিয়ন্ত্রিতভাবে ভাগ হয়ে (ভেঙ্গে) গিয়ে নতুন কোষ তৈরি করে। এই ভাবেই আমাদের শরীর বেড়ে ওঠে, সেরে ওঠে এবং মেরামত হয়। কখনো কখনো, এতে গোলযোগ দেখা যায় আর কোষ অস্বাভাবিক হয়ে ওঠে। অস্বাভাবিক কোষ ভাগ হতে থাকে এবং আরো বেশি অস্বাভাবিক কোষ তৈরি করতে থাকে। এই কোষগুলো একটি পিণ্ড তৈরি করে যাকে টিউমার বলা হয়।

স্বাভাবিক কোষ যে কোষগুলো টিউমার তৈরি করে





সকল মাংসপিণ্ড ক্যানসার নয়। একটি পিণ্ড যা ক্যানসার নয় (বিনাইন) তা শরীরের অন্য কোথাও ছড়িয়ে পড়তে পারে না।

একটি পিণ্ড যা (ম্যালিগন্যান্ট) ক্যানসার শরীরের আশেপাশের এলাকায় ছড়িয়ে যেতে পারে। কখনো কখনো, ক্যানসার কোষগুলি ক্যানসার যেখান থেকে শুরু হয়েছে (প্রাথমিক স্থান) সেখান থেকে শরীরের অন্য অংশে ছড়িয়ে পড়তে পারে। ক্যানসার কোষগুলি রক্ত বা লসিকা তন্ত্রের মাধ্যমে ছড়িয়ে যেতে পারে। এগুলি শরীরের অন্য কোথাও টিউমারে পরিবর্তিত হতে পারে। এটাকে সেকেন্ডারি ক্যান্সার বলা হয়।

রোগনির্ণয় হবার পর কি হয়?

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের চিকিৎসার পছন্দগুলির বিষয়ে এবং আপনার প্রয়োজন হতে পারে এমন সহায়তার বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলা উচিত। আপনার চিকিৎসায় কি কি জড়িত থাকবে এবং তা কখন শুরু হবে তারা তা আপনাকে বলবেন। ক্যানসারের বিষয়ে আরো জানার জন্য আপনাকে হয়ত আরো কয়েকটি পরীক্ষা বা স্ক্যান করতে হতে পারে। .

স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবী যাদের সাথে আপনার দেখা হতে পারে

আপনার ক্যানসার থাকার সময়কালে অনেক কয়জন বিভিন্ন ধরণের স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবীর সাথে আপনার দেখা হতে পারে।

কী ওয়ার্কার

আপনার একজন কী ওয়ার্কার থাকা উচিত আর তাদের সাথে যোগাযোগ করার বিবরণ আপনাকে দেওয়া হবে। আপনার কী ওয়ার্কার হলেন আপনার যোগাযোগের মুখ্য বিন্দু। তারা আপনার প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারেন আর আপনাকে বলতে পারেন যে বিভিন্ন বিষয়ে কারা সাহায্য করতে পারেন।

আপনার স্থানীয় এলাকায়

পেশাজীবীরা আছেন যারা আপনি বাসায় থাকার সময় আপনাকে দেখাশুনা করতে সাহায্য করতে পারেন। তারা আপনার হাসপাতাল টিমের সাথে যোগাযোগে থাকবেন। তাদের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

- **জিপি** – আপনি বাসায় থাকার সময় আপনার জিপি আপনার স্বাস্থ্যসেবার দেখাশুনা করেন। তারা আপনাকে উপসর্গ এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির ব্যবস্থা করতে এবং প্রয়োজন হলে যে কোন বিশেষজ্ঞের সাথে আপনার দেখা করানোর ব্যবস্থা করতে সাহায্য করতে পারেন। তারা আপনাকে বাসায় সাহায্যের জন্য পরিষেবার ব্যবস্থা করতে পারেন এবং আপনার গ্রহণ করতে হবে এমন চিকিৎসার সিদ্ধান্তের বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারেন।

- **কমিউনিটি এবং ডিস্ট্রিক্ট নার্সগণ** – এই নার্সেরা বাসায় এসে আপনাকে দেখতে পারেন এবং আপনি বা আপনাকে দেখাশুনা করা ব্যক্তিদের সেবা আর সহায়তা দিতে পারেন। আপনার জিপি আপনার হয়ে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

- **প্র্যাকটিস নার্স** – কিছু জিপি প্র্যাকটিসে নার্স থাকেন যারা জিপি-র সাথে একসাথে কাজ করেন। রক্ত পরীক্ষা গ্রহণ করা বা ক্ষততে পট্টি লাগানোর মত কাজগুলো প্র্যাকটিস নার্স করতে পারেন।

হাসপাতাল টিম (এমডিটি)

হাসপাতালে, একটি মাল্টিডিসিপ্লিনারি টিম (এমটিডি) আপনার চিকিৎসা ও সেবার ব্যবস্থাপনা করবেন। এটি হল স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবীদের একটি গোষ্ঠী। এই গোষ্ঠীদের এই ভূমিকাগুলোর কিছু বা সবগুলো অন্তর্ভুক্ত থাকেন:

- **সার্জন** – একজন ডাক্তার যিনি অপারেশন করেন।

- অনকোলজিস্ট **– একজন ডাক্তার যিনি ক্যানসারের বিষয়ে বিশেষজ্ঞ।**

- **হেমাটোলজিস্ট** – একজন ডাক্তার যিনি রক্তের সমস্যাগুলির বিষয়ে বিশেষজ্ঞ।

- **রেডিওলজিস্ট** – একজন ডাক্তার যিনি এক্স-রে এবং স্ক্যান দেখায় প্রশিক্ষিত।

- **ক্লিনিকাল নার্স স্পেশালিস্ট (সিএনএস)** – একজন নার্স যিনি কোন বিশেষ রোগের বিষয়ে বিশেষজ্ঞ। আপনার সিএনএস আপনার কী ওয়ার্কার হতে পারেন।

- **প্যালিয়েটিভ কেয়ার ডাক্তার** – একজন ডাত্তার যিনি ক্যানসারের উপসর্গ থাকা ব্যক্তিদের সাহায্য করায় বিশেষজ্ঞ।

আপনার কি ধরণের ক্যানসার হয়েছে তার উপর নির্ভর করে এমডিটি-তে অন্য ব্যক্তিরা থাকতে পারেন।

সোশ্যাল সার্ভিস আর দাতব্য প্রতিষ্ঠানসমূহ

যদি আপনার বাসায় সাহায্যের প্রয়োজন হয়, উদাহরণস্বরূপ, ধোওয়া, পোশাক পরা, পরিষ্কার করা বা কেনাকাটা করার জন্য, আপনার জিপি বা কী ওয়ার্কার-এর সাথে কথা বলুন। তারা হয়ত আপনাকে একজন সোশ্যাল ওয়ার্কার-এর কাছে পাঠাবেন। একজন সোশ্যাল ওয়ার্কার ব্যবহারিক এবং আর্থিক সমস্যাগুলিতে সাহায্য করতে পারেন। আপনার এলাকায় আরো সংস্থা থাকতে পারে যারা সাহায্য করতে পারে।

কিভাবে চিকিৎসার পরিকল্পনা করা হয়

আপনার স্বাস্থ্যসেবার টিম, যারা আপনার ধরণের ক্যানসারে বিশেষজ্ঞ, আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা করবেন। ক্যানসারের বিষয়ে আরো জানার জন্য আপনাকে হয়ত পরীক্ষা করাতে হতে পারে। . আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা করার সময় ডাক্তারেরা এগুলি দেখবেন:

- কি ধরণের ক্যানসার আপনার আছে
- ক্যানসারের আকার এবং তা ছড়িয়ে পড়েছে কি না
- আপনার সাধারণ স্বাস্থ্য
- জাতীয় চিকিৎসার নির্দেশনাসমূহ।

এছাড়া আপনার ব্যক্তিগত পছন্দও গুরুত্বপূর্ণ।

আপনাকে চিকিৎসাটি প্রদান করার জন্য আপনাকে ডাক্তারদের আপনার অনুমতি (সম্মতি) দিতে হবে।

নিশ্চিত করুন যে আপনি চিকিৎসার বিকল্পগুলো বোঝেন। আপনার চিকিৎসার বিষয়ে কোন প্রশ্ন থাকলে আপনার ডাক্তার বা নার্স সানন্দে সেগুলির উত্তর দেবেন। ক্যানসারের চিকিৎসা জটিল হতে পারে কাজেই আপনার একবারের বেশি প্রশ্ন করার প্রয়োজন হতে পারে। অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার সাথে একজন আত্মীয় বা বন্ধুকে নিয়ে গেলে আপনার সুবিধা হতে পারে। কি বলা হয়েছিল তা মনে রাখতে তারা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। আপনি যে প্রশ্নগুলো করতে চান তার একটা তালিকা তৈরি করে সেটা অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে গেলেও সুবিধা হতে পারে। আপনি উত্তরগুলো লিখে নিতে পারেন যাতে সেগুলো আপনার পরে মনে থাকে।

চিকিৎসার বিষয়ে সিদ্ধান্তগুলি গ্রহণ করা

একটির বেশি সম্ভাব্য চিকিৎসা থাকতে পারে, তাই আপনাকে সেগুলোর মধ্য থেকে বেছে নিতে বলা হতে পারে। আপনার এটা কঠিন লাগতে পারে। এসব বিষয়ে জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলুন:

- বিভিন্ন চিকিৎসায় কি কি জড়িত থাকবে
- প্রত্যেক চিকিৎসার সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি কি কি
- প্রত্যেক চিকিৎসার সম্ভাব্য সুবিধা আর অসুবিধা কি কি আছে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আপনাকে বেছে নেওয়ার সময় দেবেন। তারা আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতেও সাহায্য করতে পারেন।

ক্যানসারের মুখ্য চিকিৎসাসমূহ

চিকিৎসার লক্ষ্য হতে পারে ক্যানসার সারিয়ে তোলা, বা তা নিয়ন্ত্রণ করা আর উপসর্গের উপশম করা।

আপনার যে ধরণের চিকিৎসা হবে তা নির্ভর করবে ক্যানসারের ধরণ আর আপনার পরিস্থিতির উপর। আপনার একটির থেকে বেশি চিকিৎসা হতে পারে। ক্যানসারের চিকিৎসায় অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- **সার্জারি** – অপারেশন করে ক্যানসারটি বাদ দিয়ে দেওয়া হয়।
- **রেডিওথেরাপি** - উচ্চ-শক্তির এক্স-রে ব্যবহার করে ক্যানসার কোষগুলিকে ধ্বংস করা হয়
- **কেমোথেরাপি** – ক্যানসার কোষ ধ্বংস করতে ওষুধ দেওয়া হয়
- **হরমোনাল থেরাপিসমূহ** – এই ওষুধগুলি আপনার শরীরের হরমোনগুলির ক্রিয়াকলাপকে পরিবর্তন করে, যা ক্যানসারের বৃদ্ধিকে কমিয়ে বা থামিয়ে দিতে পারে।
- **টার্গেট করা থেরাপি** - ওষুধ দেওয়া হয় যা ক্যানসার কোষ বৃদ্ধি পাওয়াতে বাধা দেয়।

ক্লিনিকাল ট্রায়াল

আপনাকে কোন ক্লিনিকাল ট্রায়ালে অংশ নিতে বলা হতে পারে। ক্লিনিকাল ট্রায়াল পরীক্ষা করে দেখে যে নতুন চিকিৎসাগুলি বর্তমান চিকিৎসাগুলির তুলনায় বেশি কার্যকর কি না। কোন ট্রায়ালে নতুন ওষুধের পরীক্ষা করা বা চিকিৎসা প্রদান করার কোন নতুন উপায় পরীক্ষা করা জড়িত থাকতে পারে।

যদি এমন কোন ট্রায়াল থাকে যেটাতে আপনি অংশ নিতে পারেন, আপনার ডাক্তার এগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলবেন। আপনি কোন ট্রায়ালে অংশগ্রহণ না করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ

ক্যানসার চিকিৎসার ফলে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে। এগুলি প্রায়শ কমানো এবং পরিচালনা করা যায়। আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আপনাকে পরামর্শ দেবেন। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে বেশির ভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ধীরে ধীরে চলে যায়।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলা

ক্যানসারে আক্রান্ত হলে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত এবং বিভ্রান্তিকর লাগতে পারে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বললে সাহায্য হতে পারে। বেশির ভাগ মানুষ আরো ভালো বোধ করেন এবং আরো নিয়ন্ত্রণে থাকেন বলে মনে করেন যখন তারা জানেন যে তাদের সাথে কি ঘটছে এবং কেন।

মানুষ প্রায়শ মনে করেন যে হাসপাতালের কর্মীরা খুব ব্যস্ত থাকেন এবং তাদের প্রশ্নের উত্তর দেন না। কিন্তু কি ঘটছে এবং কিভাবে ক্যানসার এবং তার চিকিৎসা আপনাকে প্রভাবিত করবে তা জানা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনাকে সাহায্য করতে কর্মীরা এখানে আছেন। আপনার প্রশ্নের উত্তর দিতে তাদের সময় বের করা উচিত। যদি আপনি ভালোভাবে ইংরেজি বলতে বা বুঝতে না পারেন, হাসপাতাল আপনার জন্য একজন দোভাষির ব্যবস্থা করতে পারেন।

আপনার হয়ত আপনার ডাক্তার বা নার্সকে কিছু প্রশ্ন করতে কঠিন লাগতে পারে, বিশেষত সেগুলি যদি ব্যক্তিগত বিষয়ে হয়। কিন্তু আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আছে আর তারা এই প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে অভ্যস্ত।

আপনাকে যা বলা হচ্ছে তা বোঝা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনি তা না বোঝেন, আপনার ডাক্তার বা নার্সকে তা আবার ব্যাখ্যা করতে বলুন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে করার জন্য প্রশ্ন

এখানে কিছু প্রশ্ন দেওয়া আছে যা আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে করতে চাইতে পারেন। এগুলির সবকটি আপনার জন্য প্রাসঙ্গিক নাও হতে পারে।

- আমার রোগনির্ণয়ের অর্থ কি?
- ক্যানসার কতটা বৃদ্ধি পেয়েছে?
- আমার চিকিৎসায় কি কি জড়িত থাকবে?
- প্রত্যেক চিকিৎসার কি কি সুবিধা, ঝুঁকি আর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকবে?
- চিকিৎসা আমার দৈনন্দিন জীবনকে কেমনভাবে প্রভাবিত করবে?
- চিকিৎসা কতটা কার্যকর হবে?
- আমি কেমন বোধ করছি সেই বিষয়ে কার সাথে আমি কথা বলতে পারি?
- পরে যদি আমার কোন প্রশ্ন মনে আসে তাহলে আমি কার সাথে কথা বলতে পারি?
- আমার কিছু ধার্মিক বা আধ্যাত্মিক ইচ্ছা আছে - এগুলো কি মেটানো হবে?

ক্যানসারের মোকাবিলা করা - কোথায় সহায়তা পাওয়া যেতে পারে

আপনার আবেগগুলি

যখন আপনাকে বলা হয় যে আপনার ক্যানসার হয়েছে, তখন আপনার বিভিন্ন অনুভূতিতে আচ্ছন্ন হয়ে পড়া স্বাভাবিক। আপনি আঘাত পেতে পারেন, ভয় পেতে পারেন, চিন্তিত হতে পারেন, রেগে যেতে পারেন বা অবসাদগ্রস্থ হতে পারেন। অনুভূতির কোন ঠিক বা ভুল নেই। আপনি কেমন বোধ করছেন সে বিষয়ে কথা বললে সুবিধা হতে পারে।

কোথায় সহায়তা পাওয়া যাবে

- **ম্যাকমিলান (Macmillan)** – নিচের **ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনার সাহায্য করতে পারে** বিভাগ দেখুন আমরা কিভাবে সাহায্য করতে পারি সেই সব উপায় জানার জন্য।
- **কাউন্সিলর** – একজন কাউন্সিলর গোপনীয়ভাবে আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনাকে কথা বলতে এবং তার মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারেন। যদি আপনি কাউন্সিলিং চান আপনার ক্যানসারের ডাক্তার বা জিপি-র সাথে কথা বলুন।
- **সহায়তা গোষ্ঠী** – ক্যানসার আছে এমন অন্য ব্যক্তিদের সাথে কথা বললে সাহায্য হতে পারে। আপনার এলাকার এমন গোষ্ঠীগুলোর বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে জিজ্ঞাসা করুন, বা **macmillan.org.uk/supportgroups-এ যান।**

অর্থ, কাজ আর ভ্রমণ

যদি ক্যানসার আপনার চাকরি বা অর্থের উপর প্রভাব ফেলে ম্যাকমিলান অনেক ভাবে সাহায্য করতে পারে। এই বিষয়গুলোর কোনটির বিষয়ে কথা বলতে 0808 808 00 00 নম্বরে আমাদের কল করুন।

- আপনি কোন বেনেফিটের জন্য যোগ্য হলে আমরা তা আপনাকে জানাতে পারি আর আপনাকে সেগুলির জন্য আবেদন করতে সাহায্য করতে পারি।

- মর্টগেজ, পেনশন, বীমা, ধার করা এবং সঞ্চয়ের বিষয়ে প্রশ্ন থাকলে আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারি।

- আমরা অনুদান দিই - ক্যানসারের কারণে হওয়া অতিরিক্ত খরচ মেটাতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য অর্থ দিয়ে।

- উদাহরণস্বরূপ, আপনি হয়ত আপনার হিটিং এর বিলের জন্য বেশি খরচ করে থাকতে পারেন। একজন স্বাস্থ্য বা সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবীকে আপনার হয়ে আবেদন করতে হবে।

- যদি ক্যানসার আপনার কাজকে প্রভাবিত করে থাকে আমরা আপনাকে তথ্য এবং পরামর্শ দিতে পারি।

- যদি আপনার ক্যানসার থাকে তাহলে ভ্রমণ করার বিষয়ে আমরা আপনাকে তথ্য দিতে পারি।

শারীরিক পরিবর্তনগুলি

আপনার শরীর কিরকম দেখাবে বা কাজ করবে, মাঝে মাঝে ক্যানসার বা ক্যানসারের চিকিৎসা তার উপর প্রভাব ফেলতে পারে। আপনার ডাক্তার বা নার্স এই ব্যাপারে এবং কিসে সহায়তা হতে পারে সেই বিষয়ে আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন। এছাড়া আমরা আপনাকে তথ্য দিতে পারি – **0808 808 00 00**নম্বরে আমাদের কল করুন।

পরিপূরক থেরাপি

এগুলি হল আরো কিছু থেরাপি যা আপনাকে আরো ভালো বোধ করতে সাহায্য করতে পারে, যেমন ধ্যান বা বিশ্রাম। এই থেরাপিগুলো ক্যানসারের চিকিৎসা করে না। আপনি অন্য কোন থেরাপি ব্যবহার করতে চাইলে অবশ্যই তা আপনার ক্যানসারের ডাক্তারকে বলা উচিত।

ধর্ম এবং আধ্যাত্মিকতা
ক্যানসারের রোগনির্ণয়ের পরে, কিছু ব্যক্তি ধর্মবিশ্বাস আর আধ্যাত্মিক অনুভূতির বিষয়ে আরো সচেতন হয়ে পড়েন। দৃঢ় ধর্ম বিশ্বাস থাকা ব্যক্তিরা প্রায়শ এর থেকে অত্যন্ত উপকার পান। অন্য ব্যক্তিরা তাদের বিশ্বাসের বিষয়ে প্রশ্ন তুলতে পারেন।

কোন কোন ব্যক্তিরা প্রার্থনা এবং ধ্যানের মধ্যে শান্তি পান। কোন কোন ব্যক্তি এটা জেনে লাভবান হন যে অন্যরা তাদের বিষয়ে প্রার্থনা করছেন।

আপনি কি বিশ্বাস করেন সে বিষয়ে নিশ্চিত না হলেও আপনি একজন চ্যাপলেইন, মিনিস্টার, যাজক, রেবাই বা অন্য ধার্মিক নেতাদের সাথে কথা বলতে পারেন। আধ্যাত্মিক আর ধর্মীয় নেতারা সাহায্য করতে অভ্যস্ত আর আপনি মনের শান্তি পেতে পারেন।

পরিবার, বন্ধু আর দেখাশুনা করা ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা
এই সময় আপনার ঘনিষ্ট ব্যক্তিরাও কঠিন আবেগের মধ্যে দিয়ে যেতে পারেন। আপনার আত্মীয় এবং বন্ধু সহ ক্যানসার দ্বারা প্রভাবিত সকলকে সাহায্য করতে আমাদের ক্যানসার সহায়তা বিশেষজ্ঞেরা আছেন। তারা আমাদের **0808 808 00 00** নম্বরে কল করতে পারেন। এছাড়া সহায়তার জন্য তারা আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলতে পারেন।

একজন পরিচর্যাকারী হলেন এমন কেউ যিনি অর্থগ্রহণ না করে ক্যানসার থাকা এমন কোন আত্মীয় বা বন্ধুকে সাহায্য করেন যারা এই সাহায্য ছাড়া নিজেদের পরিচালনা করতে পারতেন না। তারা ব্যক্তিগত সেবায় সহায়তা করতে পারেন, আবেগগত সহায়তা করতে পারেন বা বাসার কাজে সাহায্য করতে পারেন। যদি কেউ আপনার দেখাশুনায় সাহায্য করছেন, এটি গুরুত্বপূর্ণ যে তারাও সহায়তা পান। তাদের জন্য অনেক সাহায্য আছে।
এর বিষয়ে তাদের আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে কথা বলা উচিত বা তারা **0808 808 00 00**নম্বরে ম্যাকমিলানকে কল করতে পারেন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

আপনাকে এবং আপনার পরিবারকে সাহায্য করতে ম্যাকমিলান (Macmillan) এখানে আছে। আপনি যেখান থেকে সহায়তা পেতে পারেন:

- **দ্যা ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (The Macmillan Support Line) (0808 808 00 00)**। আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন। আমরা মেডিকেল প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারি, আপনাকে আর্থিক সহায়তার বিষয়ে তথ্য দিতে পারি, বা আপনার অনুভূতিগুলোর বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারি। সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে সন্ধ্যা 8টা পর্যন্ত ফোন লাইন খোলা থাকে।

- **ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট (macmillan.org.uk)**। ক্যান্সার এবং ক্যান্সার নিয়ে বেঁচে থাকার বিষয়ে আমাদের সাইটে ইংরেজিতে অনেক তথ্য আছে। www.macmillan.org.uk/translations **ওয়েবসাইটে অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে**

- **তথ্য ও সহায়তা পরিষেবা**। তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্রে, আপনি একজন ক্যান্সার সহায়তা বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে পারেন এবং লিখিত তথ্য পেতে পারেন। **macmillan.org.uk/informationcentres** ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদের কল করুন। আপনার হাসপাতালে একটি কেন্দ্র থাকতে পারে।

- **স্থানীয় সাপোর্ট গ্রুপ** - সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যান্সারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। **macmillan.org.uk/supportgroups ওয়েবসাইটে আপনার কাছাকাছি একটি গ্রুপ খুঁজে নিন** বা আমাদেরকে কল করুন।

- **ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি** – আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে **macmillan.org.uk/community-এ কথা বলতে পারেন।**

শব্দ তালিকা

শব্দ (উদ্দিষ্ট ভাষা)	**ইংরেজিতে**	**ইংরেজিতে কিভাবে বলতে হয়**)ইংরেজি শব্দের ট্রান্সলিটারেশন(	**অর্থ**
উপশমক সেবা	Palliative care	প্যালিয়েটিভ কেয়ার	চিকিৎসা যা এমন ব্যক্তিকে দেওয়া হয় যার ক্যানসার সারানো যাবে না। এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে ক্যানসারটি ছোট করার চিকিৎসা বা উপসর্গগুলি কমিয়ে কোন ব্যক্তিকে আরো আরাম দেওয়া।
কোষসমূহ	Cells	সেলস	ছোট ছোট গাঠনিক একক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং টিস্যুগুলো তৈরি করে।
টিউমার	Tumour	টিউমার	টিউমার হল কোষের গুচ্ছ যা অস্বাভাবিক ভাবে বেড়ে চলছে। অস্বাভাবিক কোষগুলির সংখ্যা বাড়তে থাকে এবং একটি মাংসপিণ্ড তৈরি করে।
পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি	Side effects	সাইড এফেক্টস	ক্যান্সারের চিকিৎসার অযাচিত প্রভাবগুলো। উদাহরণস্বরূপ, চুল পড়ে যাওয়া, অসুস্থ বা ক্লান্ত বোধ করা। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে বেশির ভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ধীরে ধীরে চলে যায়।
বিনাইন	Benign	বিনাইন	শরীরের একটি মাংসপিণ্ড যা ক্যান্সার নয় এবং শরীরের অন্য কোথাও ছড়িয়ে পড়তে পারে না।
বেনেফিটসমূহ	Benefits	বেনেফিটস	আপনার খরচের বিষয়ে সাহায্য করতে সরকার আপনাকে যে অর্থ দেন।

মুখ্য কর্মী	Key worker	কী ওয়ার্কার	এই ব্যক্তি হলেন আপনার যোগাযোগের মুখ্য বিন্দু। আপনার কাছে তাদের সাথে যোগাযোগের বিবরণ থাকা উচিত। তারা আপনার প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারেন আর আপনাকে বলতে পারেন যে বিভিন্ন বিষয়ে কারা সাহায্য করতে পারেন।
ম্যালিগন্যান্ট	Malignant	ম্যালিগন্যান্ট	শরীরের একটি মাংসপিণ্ড যা ক্যান্সার এবং শরীরে ছড়িয়ে পড়তে পারে।
রোগনির্ণয় হয়েছে	Diagnosed	ডায়াগনোজড	যদি আপনার ক্যানসার রোগনির্ণয় করা হয়ে থাকে, এর অর্থ হল যে আপনার ডাক্তার জানতে পেরেছেন যে আপনার ক্যানসার আছে।
রোগনির্ণয়	Diagnosis	ডায়াগনোসিস	রোগনির্ণয় হয় তখনই যখন আপনার ডাক্তার জানতে পারেন যে আপনার উপসর্গগুলি কোন রোগ বা সমস্যার জন্য হচ্ছে।
লসিকা তন্ত্র	Lymphatic system	লিমফ্যাটিক সিস্টেম	সারা শরীরে টিউব এবং গ্ল্যাণ্ডের একটি নেটওয়ার্ক। এটা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার একটি অংশ। সিস্টেমটি আমাদের টিস্যু এবং অঙ্গগুলোর সংক্রমণের সাথে লড়াই করে এবং এর থেকে তরলগুলো বের করে দেয়।
স্বাস্থ্যসেবা দল	Healthcare team	হেলথকেয়ার টিম	ডাক্তার, নার্স, এবং অন্য পেশাজীবীদের যে টিম আপনার দেখাশুনা করে।

[বাংলা] ভাষায়

আরো তথ্য আছে

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

ক্যান্সারের ধরন	ক্যান্সারের মোকাবিলা করা
• স্তন ক্যান্সার • বৃহদান্ত্রের ক্যান্সার • ফুসফুসের ক্যান্সার • প্রোস্টেট ক্যান্সার **চিকিৎসা** • কেমোথেরাপি • রেডিওথেরাপি • সার্জারি	• যদি আপনার ক্যান্সার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা • বেনিফিট দাবি করা • থাওয়ার সমস্যা এবং ক্যান্সার • জীবনের অবসান • আর্থিক সহায়তা - বেনিফিটসমূহ • আর্থিক সহায়তা - খরচ মেটানোর জন্য সাহায্য • স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস • ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যান্সার • ক্যান্সার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ • নিজেকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন

এই তথ্য দেখতে, **macmillan.org.uk/translations-এ** যান

আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলুন

আপনি **0808 808 00 00** নম্বরে বিনামূল্যে ম্যাকমিলান (Macmillan)-এ ফোন করতে পারেন এবং একজন দোভাষীর সাহায্যে আমাদের সাথে বাংলায় কথা বলতে পারেন। আপনার উদ্বেগ ও চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নগুলো নিয়ে আপনি আমাদের সাথে কথা বলতে পারেন। যখন আপনি কল করবেন শুধু ইংরেজিতে বলুন 'বাংলা](বলুন "বেঙ্গলি")।

আমরা সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 থেকে সন্ধ্যা 8টা পর্যন্ত খোলা থাকি।

সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

এই সকল তথ্য রচনা ও সম্পাদনা করেছে ম্যাকমিলান ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support)-এর ক্যান্সার তথ্য উন্নয়ন (Cancer Information Development) দল। একটি অনুবাদ কোম্পানি এটি বাংলায় অনুবাদ করেছে।

এই তথ্য ম্যাকমিলানের পুস্তিকা **ক্যানসারের নির্দেশিকা**র ভিত্তিতে। আমরা আপনাকে একটি কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু সম্পূর্ণ পুস্তিকাটি শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

এই তথ্য প্রাসঙ্গিক বিশেষজ্ঞেরা পর্যালোচনা করেছেন এবং আমাদের চিফ মেডিকেল এডিটর, ডক্টর টিম ইভসন (Dr Tim Iveson), কনসালট্যান্ট মেডিক্যাল অঙ্কোলোজিস্ট এবং ম্যাকমিলান (Macmillan) চিফ মেডিক্যাল এডিটর তা অনুমোদন করেছেন।

সেই সব ক্যান্সার আক্রান্ত ব্যক্তিদেরও ধন্যবাদ জানাচ্ছি যারা এই তথ্য পর্যালোচনা করেছেন।

আমাদের সকল তথ্য প্রাপ্ত সেরা প্রমাণের ভিত্তিতে নেওয়া হয়েছে। আমাদের ব্যবহার করা উৎসগুলোর বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** ঠিকানায় আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

আমরা আশা করি যে আপনার নিকট এই তথ্য সহায়ক হয়েছে। আপনার কোনো প্রশ্ন থেকে থাকলে, আমরা আপনার ভাষায় টেলিফোনের মাধ্যমে তথ্য এবং সহায়তা দিতে পারি। আমরা বিনামূল্যে পরিষেবাগুলি দিয়ে থাকি। আমাদেরকে স্রেফ **0808 808 00 00 নম্বরে (সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত)** কল করুন এবং ইংরেজিতে আপনার পছন্দের ভাষার জন্য বলুন।

MAC15916_বাংলা

Health & care information you can trust

The Information Standard Certified Member

বিষয়বস্তু পর্যালোচনা করা হয়েছে: ডিসেম্বর 2018

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচী: 2021

আমরা সব সময় সঠিক তথ্য দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করার জন্য সব রকমভাবে চেষ্টা করে থাকি কিন্তু প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল মেডিকেল গবেষণার বর্তমান অবস্থার প্রতিফলনের জন্য এর উপর নির্ভর করা উচিত হবে না। আপনি আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে উদ্বিগ্ন থাকলে, আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন। এই তথ্যে বা তৃতীয় পক্ষের কোনো তথ্যে, যেমন আমাদের লিংক করা ওয়েবসাইটের তথ্যে, কোনো ভুল থাকার কারণে সৃষ্ট কোনো ক্ষতি বা হানির জন্য ম্যাকমিলান (Macmillan) কোনো দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করবে না।

© ম্যাকমিলান (Macmillan) ক্যান্সার সাপোর্ট (Macmillan Cancer Support) 2019। ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। রেজিস্টার্ড অফিস: 89 Albert Embankment,
London SE1 7UQ।

MAC15916_বাংলা

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

If you are diagnosed with cancer – a quick guide

This information is about what to expect when you find out you have cancer, and where to get help and support.

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes the pronunciation of the words in English.

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

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

You can also call Macmillan Cancer Support on freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need (say "xxxxx").

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

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

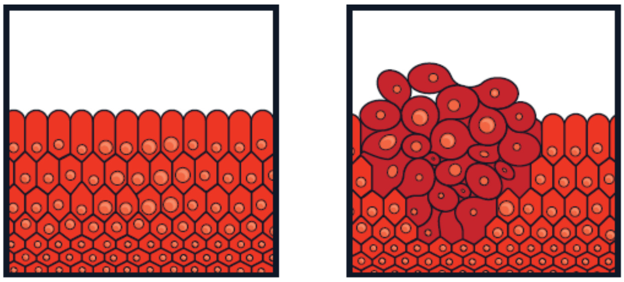
This information is about:

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

What is cancer?

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

Normal cells **Cells forming a tumour**



Not all lumps are cancer. A lump that is not cancer (benign) cannot spread to anywhere else in the body.

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

What happens after diagnosis?

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

Health and social care professionals you might meet

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

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

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

- **GP** – Your GP looks after your healthcare while you are at home. They can help you manage symptoms and side effects and arrange for you to see any specialists if needed. They can arrange services to help you at home and talk to you about any treatment decisions you need to make.

- **Community and district nurses** – These nurses can visit you at home and give care and support to you and anyone looking after you. Your GP can contact them for you.

- **Practice nurse** – Some GP practices have nurses who work alongside the GP. A practice nurse might do things like take blood tests or put dressings on wounds.

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

- **Surgeon** – a doctor who does operations.

- **Oncologist** – a doctor who is an expert in cancer.

- **Haematologist** – a doctor who is an expert in blood problems.

- **Radiologist** – a doctor who is trained to look at x-rays and scans.

- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who specialises in a particular illness. Your CNS might be your key worker.

- **Palliative care doctor** – a doctor who is an expert in helping people cope with the symptoms of cancer.

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

Social services and voluntary organisations
If you need help at home, for example with washing, dressing, cleaning or shopping, speak to your GP or key worker. They may refer you to a social worker. A social worker can help with practical and financial problems. There may also be other organisations in your area that could help.

How treatment is planned

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

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

Your personal preferences are also important.

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

Make sure you understand the treatment options. Your doctor or nurse should answer any questions you have about the treatment. Cancer treatment can be complicated so you may need to ask questions more than once. It might help to take a relative or friend to appointments with you. They can help you remember what was said. It might also help to make a list of questions that you want to ask and take it to your appointment. You can write down the answers so you remember them.

Making decisions about treatment

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

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

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

The main cancer treatments

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

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

- **surgery** – the cancer is removed in an operation
- **radiotherapy** – high-energy x-rays are used to destroy cancer cells
- **chemotherapy** – drugs are given to destroy cancer cells
- **hormonal therapies** – these drugs change the activity of hormones in your body, which can slow down or stop the cancer from growing.
- **targeted therapies** – drugs are given that interfere with the way cancer cells grow.

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

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

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

Talking to your healthcare team

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

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

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

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

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

- What does my diagnosis mean?
- How advanced is the cancer?
- What will my treatment involve?
- What are the benefits, risks and side effects of each treatment?
- How will the treatment affect my daily life?
- How effective will treatment be?
- Who can I talk to about how I am feeling?
- Who can I speak to if I think of questions later?
- I have religious or spiritual wishes – will these be met?

Coping with cancer – where to get support

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

Where to get support:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A carer is someone who gives unpaid support to a relative or friend with cancer who could not manage without this help. They might help with personal care, give emotional support or help with housework. If someone is helping to look after you, it is important they get support too. There is lots of help available for them.
They should talk to your doctor or nurse about this or call Macmillan on **0808 808 00 00**.

How Macmillan can help you

Macmillan is here to help you and your family. You can get support from:

- **The Macmillan Support Line (0808 808 00 00)**. We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can answer medical questions, give you information about financial support, or talk to you about your feelings. The phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm.

- **The Macmillan website (macmillan.org.uk)**. Our site has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

- **Information and support services**. At an information and support service, you can talk to a cancer support specialist and get written information. Find your nearest centre at **macmillan.org.uk/informationcentres** or call us. Your hospital might have a centre.

- **Local support groups** – At a support group you can talk to other people affected by cancer. Find a group near you at **macmillan.org.uk/supportgroups** or call us.

- **Macmillan Online Community** – You can also talk to other people affected by cancer online at **macmillan.org.uk/community**

Word list

Word (target language)	**In English**	**How to say in English** (transliteration of English word)	**Meaning**
	Benefits		Money paid to you by the government to help you with costs.
	Benign		A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.
	Cells		The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
	Diagnosed		If you are diagnosed with cancer, it means your doctor has found that you have cancer.
	Diagnosis		A diagnosis is when your doctor finds out what illness or problem is causing your symptoms.
	Healthcare team		The team of doctors, nurses and other professionals that will look after you.
	Key worker		This person is your main point of contact. You should have their contact details. They can answer your questions and tell you who can help with different things.
	Lymphatic system		A network of tubes and glands throughout the body. It is part of the immune system. The system fights infections and drains fluid out of our tissue and organs.

	Malignant		A lump in the body that is cancer and can spread around the body.
	Palliative care		Care given to someone with a cancer that cannot be cured. This may include treatment to shrink the cancer or to reduce symptoms and make someone more comfortable.
	Side effects		Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.
	Tumour		A tumour is a group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

Types of cancer	Coping with cancer
• Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery	• If you're diagnosed with cancer – A quick guide • Claiming benefits • Eating problems and cancer • End of life • Financial support – benefits • Financial support – help with costs • Healthy eating • Tiredness (fatigue) and cancer • Side effects of cancer treatment • What you can do to help yourself

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

Speak to us in [language]

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

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

References and thanks

This information has been written and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team. It has been translated into [language] by a translation company.

The information included is based on the Macmillan booklet **The cancer guide**. We can send you a copy, but the full booklet is only available in English.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by our Chief Medical Editor, Dr Tim Iveson, Consultant Medical Oncologist and Macmillan Chief Medical Editor.

Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this information.

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

MAC15916_Language

Content reviewed: December 2018

Next planned review: 2021

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

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

MAC15916_Language