

WE ARE MACMILLAN. CANCER SUPPORT

What you can do to help yourself:
Punjabi

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਲਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਸ ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ), ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੈਂਸਰਾਂ, ਇਲਾਜਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ macmillan.org.uk/translations ਜਾਂ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ **0808 808 00 00**।

ਪੰਨਾ 1 ਕੁੱਲ 17 ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ (Macmillan) 2017: ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀ ਹੈ?
- ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
- ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ
- ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨ
- ਮੈਕਮਿਲਨ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੀ ਹੈ?

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ:

- ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ
- ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁਧਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਪੰਨਾ 2 ਕੁੱਲ 17 ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ (Macmillan) 2017: ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜੇ ਚੀਜ਼ਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਨ, ਉਹ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ
- ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ
- ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁੱਖ ਵਰਕਰ ਕਹਾਉਂਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਵਰਕਰ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪੁੱਛੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਾ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਕੋਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਵੀ ਕੋਈ ਚੈਰਿਟੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਉਹ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ ਲੋਗੋ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਤੱਥ ਸੀਟ ਦੇ ਪੰਨਾ ਨੰ 11 ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸਟੈਂਡਰਡ ਲੋਗੋ



ਪੰਨਾ 4 ਕੁੱਲ 17 ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੱਥ ਸੀਟ (Macmillan) 2017: ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਬੰਧੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧ ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੋਈ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਣਗੇ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਟੀਚੇ)। ਟੀਚਿਆਂ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣਾ
- ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ
- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਘਟਾਉਣੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀ

ਉਹ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਣਗੀਆਂ।

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਲਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਹੈ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੰਨਾ 5 ਕੁੱਲ 17 ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ (Macmillan) 2017: ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਦੋਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ
- ਇਸਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਇਨਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਟੀਚੇ ਵੀ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਕੁਝ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੋਏ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਆਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸੁਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਚਲਦੀਆਂ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਝੋਗੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੁੜ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਲਈ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ:

- ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੋਟ ਲਿਖਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

- ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ।
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਮਾੜੇ-ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦੇ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ।

ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਪਲਾਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓਗੇ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਲਾਜ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਉਂਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਓ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਦਵਾਈਆਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਲਾਹ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਪੰਨਾ 7 ਕੁੱਲ 17 ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ (Macmillan) 2017: ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਦੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਦਦ ਲਈ ਅਕਸਰ ਦਵਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਓ।

ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਏਗੀ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ:

- ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਸਿਗਰਟ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਆਖੋ।

ਪੰਨਾ 8 ਕੁੱਲ 17 ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ (Macmillan) 2017: ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੀ ਸਲਾਹ, ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਧਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਈ ਕਰਨਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਸਪਤਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਈ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ
- ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬਾਅਦਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ
- ਇਸਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਵਾਪਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਈ ਕਰਨਾ

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਪੰਨਾ 9 ਕੁੱਲ 17 ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ (Macmillan) 2017: ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸਾਰ-ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰ-ਰੂਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸੇ ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫੋਲੋ-ਅਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਕੌਣ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁੱਖ ਵਰਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਏ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਕਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਲਾਹਕਾਰ।

ਮੌਜੂਦਾ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ, ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਂ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏਗਾ ਜੇ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਏ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਥਕਾਵਟ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਯੋਣ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਮੂਤਰਾਸ਼ੇ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਾਂ ਦਰਦ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ, ਵਧੇਰੇ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੰਨਾ 10 ਕੁੱਲ 17 ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ (Macmillan) 2017: ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਹਾਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਭਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਇੱਕ ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਹਿਲਣ-ਡੁੱਲਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜਾਣੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਕੋਲ, ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਠੀਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਿਗਰਟ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੁਰਤੀਲੇ ਬਣੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ
- ਸਰਾਬ ਘੱਟ ਪੀਣੀ
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤਨਾਵ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ), ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਟੀਮ, ਫਾਰਮੇਸੀ, ਸਮੁਦਾਇਕ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੰਨਾ 11 ਕੁੱਲ 17 ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ (Macmillan) 2017: ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ

ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਏ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਕੈਂਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਵਿੱਤ।

ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਟੀਮ, ਡਾਕਟਰ (ਜੀਪੀ) ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੱਸਣਾ ਸਹੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਲੈ ਜਾਣਾ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।

ਪੰਨਾ 12 ਕੁੱਲ 17 ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ (Macmillan) 2017: ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਤੋਂ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) (ਪੰਨਾ 9)
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ (ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ
- ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ
- ਸਿਟਿਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਮੁਦਾਏ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਸੇਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ

ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹਾਲੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ ਸਬੰਧੀ ਦਾਨੀ-ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵੀ ਮੁਫਤ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਬਹਾਲੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਰਸਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। HOPE (Helping to Overcome Problems Effectively ਯਾਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ) ਕੋਰਸ ਮੁਫਤ, ਛੋਟਾ ਕੋਰਸ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਕੋਰਸ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਪੰਨਾ 13 ਕੁੱਲ 17 ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ (Macmillan) 2017: ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨ

Citizens Advice (ਸਿਟਿਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ)

ਵਿੱਤੀ, ਕਨੂੰਨੀ, ਆਵਾਸ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਮੁੱਦਿਆਂ ਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਫੋਨ ਬੁਕ ਜਾਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ:

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ

www.citizensadvice.org.uk

ਸਕਾਟਲੈਂਡ

www.cas.org.uk

ਨੋਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ

www.citizensadvice.co.uk

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਵੱਖਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ adviceguide.org.uk

Self Management UK

ਟੈਲੀਫੋਨ 03333 445 840

ਈਮੇਲ hello@selfmanagementuk.org

www.selfmanagementuk.org

ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕੋਰਸਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

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

- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਸੁਪੇਰਟ ਲਾਈਨ (0808 808 00 00)**। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਫ਼ੋਨ ਲਾਈਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (macmillan.org.uk)**। ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਉਣ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ macmillan.org.uk/translations
- **ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ**। ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਸੁਪੇਰਟ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ macmillan.org.uk/informationcentres ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਸਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ** – ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/supportgroups ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- **ਮੈਕਮਿਲਨ ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ** – ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ macmillan.org.uk/community ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੰਨਾ 15 ਕੁੱਲ 17 ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ (Macmillan) 2017: ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ
<ul style="list-style-type: none">ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ	<ul style="list-style-type: none">ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਪੁਸਤਿਕਾਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ - ਬੈਨੇਫਿਟਸ (ਫਾਇਦੇ)ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਇਲਾਜ <ul style="list-style-type: none">ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀਸਰਜਰੀ	

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

ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਾਂ।

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ (Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development) ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ, ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੰਨਾ 16 ਕੁੱਲ 17 ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ (Macmillan) 2017: ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮੁੱਖ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਸੰਪਾਦਕ ਡਾ ਟਿਮ ਇਵੇਸਨ (Dr Tim Iveson), ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ (Macmillan Consultant Medical Oncologist) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ: ਲੁਇਸ ਸਮਿਥ (Louise Smith), Macmillan Survivorship Lead for East and West Suffolk ਅਤੇ ਡੈਬੀ ਪ੍ਰੋਵਨ (Debbie Provan), National Macmillan AHP Lead for Cancer Rehabilitation. ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸੰਸਕਰਣ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰਵਸਰੋਸ਼ਠ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ cancerinformationteam@macmillan.org.uk

MAC14365_Punjabi



ਵਿਸ਼ੇ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: ਸਿਤੰਬਰ 2017

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2020

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

© ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) 2017। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (261017),

ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਾਨੀ-ਸੰਸਥਾ। ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਫਤਰ 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.

ਪੰਨਾ 17 ਕੁੱਲ 17 ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ (Macmillan) 2017: ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

What you can do to help yourself

This information is about things you can do to help yourself when you have cancer. Doing things for yourself and becoming involved in your care is called self-management.

If you have any questions, you can ask your doctor or nurse at the hospital. You can also ask your doctor (GP), or the nurse who works in your GP practice. There may also be a local cancer information centre where you can get information and support.

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 your own language. Just tell us, in English, the language you want to use.

We have more information in [language] about different cancers, treatments and living with cancer.

Visit [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) or call us on **0808 808 00 00**.

In this fact sheet:

- What is self-management?
- How can self-management help me?
- Self-management before treatment
- Self-management during treatment
- Self-management after treatment
- Getting help and support
- Useful organisations
- How Macmillan can help
- More information in [language]

What is self-management?

Self-management means being involved in managing your health. This is important when you have an illness like cancer that can affect your life for many years.

Self-management can help you to know what support is available when you are at home. It can improve your quality of life and help you feel more in control.

Self-management is about:

- understanding what is most important to you
- knowing what you can do about it
- finding out what other help is available and how to get it.

Your healthcare team are your doctors, nurses and other health professionals. They have experience in supporting people with cancer. If you tell them about any problems or worries you have, they can give you the best advice. It is important to tell them if things are improving for you or not.

Self-management helps you work with your healthcare team. Together you can decide what you need and what will help you. This will help you manage your health. You can ask your doctor or nurse about self-management if they have not talked to you about it.

The people looking after you understand that your worries, feelings and wishes may change over time. What was important to you in the beginning may be different to what is important to you later. Some of your symptoms and side effects may change too. Different people may need different support. Tell the people looking after you what is most important to you, so you can get the support you need.

We hope this information gives you some ideas about the different ways that self-management can help you.

How can self-management help me?

Self-management can help you when you are first told you have cancer, during your treatment and after the treatment is finished.

Being involved in your care can help you:

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

Self-management before treatment

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

- understand what is happening
- make decisions
- plan and set goals for the future.

Understanding what is happening

Your healthcare team will tell you about the cancer and what it means. They will explain how it can affect you. They will also tell you about the treatment you can have. You may meet someone called your key worker. This is the person you contact at the hospital if you need to. Your key worker is often a specialist nurse.

Ask as many questions as you need to help you understand. You may want to write down the information, or ask someone else to do this for you, so you can remind yourself later. Your healthcare team may give you some written information. If they do not, you can ask for it.

Many charities have telephone helplines and websites with information. There might be a charity for your type of cancer. There is a lot of information available on the internet. Look for websites that produce good quality information. You can look for information that has the Information Standard logo like the one below and on page 11 of this fact sheet.

Information Standard logo



Making decisions

Being involved in decisions about your care can give you some control. Your healthcare team will talk to you about your treatment options. There might be more than one possible treatment, so you might be asked to choose between them. They will support you to make any decisions. Together, you can plan for your care and treatment that is right for you. Having information will help you make these decisions.

Planning and setting goals

Some people find it helpful to think about what they want to achieve (goals). Goals can be small and easy to reach, or they can be big things you want to do.

Think about something you want to change as you start treatment.

You may want to:

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

Set goals you think you can achieve, not things you will find too difficult.

Once you have decided on a goal, you can plan how to reach it.

Ask yourself:

- what you want to do
- when you are going to do it
- what reward you will get from achieving it.

As you achieve small goals, you can set more difficult ones. There may be something you think will be hard but you want to do it. You could ask your doctor, nurse, family or friends for support.

Not all plans go smoothly. It helps to think about what you will do and how you will cope if things do not go well.

If you are finding it hard to achieve your goals, you may want to change them or think again about how you can reach them.

You can set goals for your appointments with your healthcare team. Before the appointment, think about what you want to talk about. For example:

- get practical tips on coping with a side effect
- ask what financial support is available.

This can help you get the most from your appointment. Writing notes before the appointment can help you remember what you want to ask.

Self-management during treatment

There are lots of ways to get involved during your treatment.

- Going to appointments and taking your medicines.
- Being aware of the possible side effects of treatment, and telling your healthcare team about any that you experience.
- Identifying any issues or worries that you would like to talk about with your doctor or nurse.
- Following the advice that your healthcare team gives you.

Going to appointments and taking medicines

Your healthcare team usually gives you a plan that says when you will have your treatment. It is important not to miss these appointments. The treatment is planned so it can be as effective as possible.

If you find it hard to get to your appointments, tell your doctor or nurse. There are things they can do to help.

Always take any medicines you are given exactly as you have been told to. This is so they can work as well as possible. If you do not understand something about your treatment or when to take your medicines, tell your doctor or nurse. It is very important to take medicines in the right way.

Some people may have some of their treatment at home, for example chemotherapy tablets. If you are taking tablets at home and start to feel unwell, contact the hospital for advice. It is important to check whether you should continue taking them while you feel unwell.

Side effects of treatment

You may get side effects from your treatment. Side effects are unwanted effects of cancer treatment, such as feeling sick or tired. It is important to tell your doctors and nurses about any side effects you have. Contact the hospital for advice if you have any side effects.

It might help to write a list of any side effects you have. You could write down when they happen and how they affect you. This will be helpful in your appointments and remind you what to say.

Your doctors and nurses can give you advice on the best way to manage any side effects. You can often have medicines to help. You should take the medicines exactly as you are told to.

We have information in [language] about common side effects of cancer treatments.

Before trying a new way of managing a side effect, check with your doctor or nurse.

Following advice

Your healthcare team will give you advice during your treatment.

For example, they may tell you:

- to avoid certain foods because they affect your treatment
- how to manage side effects
- to stop smoking
- to do certain exercises after surgery.

When your healthcare team gives you advice, they should explain how it will help you. If you are not sure why they have suggested something, ask them to explain it.

Advice from your healthcare team is based on their experience in caring for people with cancer. This means they will not suggest things that are not likely to be helpful. But it is your choice whether you follow their advice. If you find it difficult or if you need help, talk to the person who gave you the advice. You can work together to find different solutions.

Self-management after treatment

Adjusting to life after treatment is sometimes hard. You may feel happy that treatment has finished. Sometimes people can feel a bit uncertain about the future. At first, some people find that because they are having less hospital visits, they feel less supported. But knowing what support is available can help.

Being involved in your healthcare can help you feel more in control. It can help you:

- adjust to life after treatment
- make positive changes to improve your health
- manage any side effects of treatment
- know the symptoms of any late effects of treatment
- know about possible signs that the cancer has come back.

Adjusting to life after treatment

As you come to the end of treatment, your nurse or doctor will ask you how you are feeling. They will explain how you are likely to feel over the next few months. And they will talk to you about any side effects you may get. Make sure you mention any worries you have, so you can find out what you can do about them when you are at home.

You may be given a treatment summary. This explains what treatment you have had and what to expect now. It explains what symptoms to look out for and who to contact if you have any problems. The summary also tells you about any tests you may need in the future and the dates of follow-up appointments.

It is important to know who to contact if you are worried about your health. Your healthcare team should tell you who will be your main contact and how to reach them. They are often called your key worker. It is often your nurse at the hospital.

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

Ongoing side effects

Most side effects begin to get better after treatment ends. Some side effects can last longer. Sometimes, they can become permanent or long-term.

You should be told about any side effects that could become long-term. Always tell your cancer doctor or nurse if you get a new side effect. Or if the ones you have are not getting better. For example, tiredness, eating problems, sexual problems, bladder and bowel problems, or pain.

Although you might find some of these difficult to talk about, you and your doctor or nurse can work together to find the best way to manage your side effects. Your doctor can refer you to other specialists for more help, if needed.

These can include different doctors and nurses who are experts in problems or certain areas of the body. A dietitian can help with weight problems. Or a physiotherapist can help with difficulty moving or pain in a part of the body. There are many other types of help. Your doctor will know who you need, depending on what problem you have.

We have more information in [language] about managing side effects.

Lifestyle changes

A healthy lifestyle can help you recover faster and improve how you feel.

You could:

- stop smoking
- be more physically active
- eat a healthy diet and keep to a healthy weight
- drink less alcohol
- learn how to reduce stress, sleep well, and relax more.

We can give you more information about these things. Call us on **0808 808 00 00** and tell us, in English, the language you want to use.

You can also get information from your doctor (GP), hospital team, pharmacy, community centre or leisure centre.

Worrying about the future

You may worry about the cancer returning. Or you may worry about side effects caused by the treatment. Talk to your healthcare team about your worries. They can tell you what signs to look out for and what you can do. This can help you feel more in control. They can also suggest ways of coping with your worries.

Getting help and support

Cancer can affect other parts of your life, such as your work, relationships and finances.

There is lots of support available, depending on the problem. You can call Macmillan on **0808 808 00 00** for information on any of these issues. We can tell you who else to contact.

You could also contact your hospital team, doctor (GP) or local council for advice.

Ask your family and friends for support if you can. Many people find it difficult asking for and accepting help. But usually family and friends want to help, they might just not know how. Being honest about what you need is the best way to get the right support. People could help you by:

- making meals
- cleaning your house
- taking you to hospital appointments
- talking to you about how you are feeling.

You can get confidential advice and support from many different people and organisations, including:

- Macmillan Cancer Support (page 9)
- your local cancer support centre (often in your hospital)
- your hospital
- your workplace
- Citizens Advice.

Some people also find it can help to get involved in their local community.

You could become a volunteer or support others who are going through a similar situation to you.

Learning about self-management

This may be the first time you have been told about self-management. You may not feel very confident managing your healthcare and may want some support and help.

Your doctor or nurse can help you with self-management. Some hospitals have education days or clinics to help people with recovery after cancer. They can show you ways to manage your health better. Some cancer charities and support groups may also run free training courses.

Macmillan offers a range of courses and workshops to help you with your recovery. The HOPE (Helping to Overcome Problems Effectively) course is a free, short course that looks at ways to manage the impact of cancer on your life. Talk to your nurse about what courses are available in your area.

Useful organisations

Citizens Advice

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

England and Wales

www.citizensadvice.org.uk

Scotland

www.cas.org.uk

Northern Ireland

www.citizensadvice.co.uk

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

Self Management UK

Tel 03333 445 840

Email hello@selfmanagementuk.org

www.selfmanagementuk.org

Delivers a range of self-management courses for people with long-term conditions

How Macmillan can help

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 Monday to Friday, 9am to 8pm.
- **The Macmillan website (macmillan.org.uk).** Our website has lots of English information about cancer and living with cancer. There is more information in other languages at macmillan.org.uk/translations
- **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

More information in [language]

We have information in [language] about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Financial support - benefits• Eating problems and cancer• End of life• 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 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.

References and thanks

All of this information has been written, revised and edited by Macmillan Cancer Support's Cancer Information Development team.

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

With thanks to: Louise Smith, Macmillan Survivorship Lead for East and West Suffolk and Debbie Provan, National Macmillan AHP Lead for Cancer Rehabilitation. Thanks also to the people affected by cancer who reviewed this edition.

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**

MAC14365



Content reviewed: September 2017

Next planned review: 2020

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 2017. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.