



## જો તમને કેન્સરનું નિદાન થયું હોય: ગુજરાતી

### If you are diagnosed with cancer: Gujarati

આ માહિતી તમને કેન્સર હોવાનું જાણવા મળે ત્યારે શું અપેક્ષા રાખવી અને મદદ અને સહાય ક્યાંથી મેળવવી તેના વિશે છે.

નિદાનનો અર્થ એ છે કે તમને કોઈ રોગ છે કે નહીં તેની તપાસ કરવી. કેન્સર હોવાનું નિદાન થવું એ ખૂબ આઘાતજનક હોઈ શકે છે. તમે ઘણી અલગ-અલગ લાગણીઓ અનુભવી શકો છો. ઘણા લોકોનો સફળતાપૂર્વક ઇલાજ કરવામાં આવ્યો છે અથવા તેઓ ઘણા વર્ષો સુધી કેન્સર સાથે જીવી શકે છે છે. એવા ઘણાં લોકો અને સેવાઓ છે જે તમારી સહાય કરી શકે છે.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો તમે જ્યાં સારવાર લઈ રહ્યા છો તે હોસ્પિટલમાં તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછો.

તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support)ને અઠવાડિયાના 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યાથી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી 0808 808 00 00 પર પણ કોલ કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા (ઇન્ટરપ્રીટર) છે, તેથી તમે તમારી પોતાની ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમારે કઈ ભાષાની જરૂર છે.

અન્ય ભાષાઓમાં કેન્સર વિશે વધુ માહિતી [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations) પર ઉપલબ્ધ છે

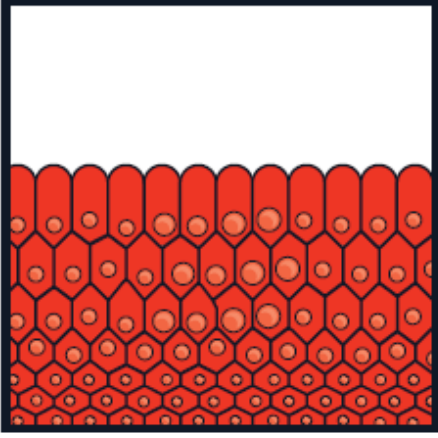
આ માહિતી નીચેની બાબતો વિશે છે:

- કેન્સર શું છે?
- નિદાન થયા પછી શું થાય છે?
- જો તમે LGBTQ+ છો
- તમે મળી શકો તેવા આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યાવસાયિકો
- સારવારનું આયોજન કેવી રીતે કરવામાં આવે છે
- કેન્સરની મુખ્ય સારવારો
- તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી
- કેન્સરનો સામનો કરવો
- તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવા
- મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભો અને આભાર

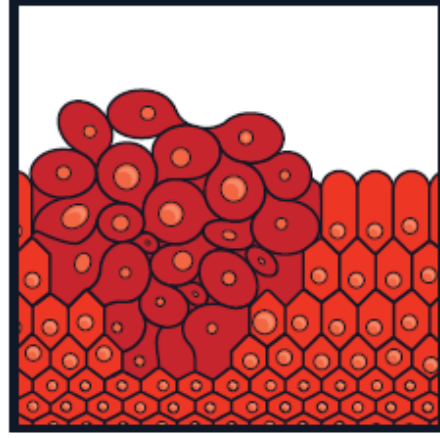
## કેન્સર શું છે?

કેન્સરની શરૂઆત આપણા શરીરના કોષોમાં થાય છે. કોષો એ નાના આધારભૂત તત્વો છે જે શરીરના અંગો અને પેશીઓને બનાવે છે. કોષો શરીર પાસેથી સંકેતો મેળવે છે, જે કોષોને જણાવે છે કે નવા કોષો બનાવવા માટે ક્યારે સંખ્યા વધારવી અને ક્યારે વિભાજિત થવું. આ રીતે આપણા શરીરનો વિકાસ થાય છે અને તે સ્વસ્થ રહે છે. કોષો જૂના, ક્ષતિગ્રસ્ત થઈ શકે છે અથવા સમય જતાં તેની જરૂર નથી રહેતી. જ્યારે આવું થાય છે, ત્યારે કોષને શરીરમાંથી કામ કરવાનું બંધ કરવાનો અને મૃત્યુ પામવાનો સંકેત મળે છે.

ક્યારેક ખોટી રીતે આ સંકેતો મળી શકે છે અને કોષ અસામાન્ય બની જાય છે. અસામાન્ય કોષ વધુને વધુ અસામાન્ય કોષો બનાવવા માટે વિભાજિત થવાનું ચાલુ રાખી શકે છે. આ એક ગઠ્ઠો બનાવી શકે છે, જેને ગાંઠ કહેવાય છે.



સામાન્ય કોષો



ગાંઠ બનાવનાર કોષો

બધી ગાંઠો કેન્સરની નથી હોતી. કેન્સરના કોષો શોધવા માટે એક નાનો નમૂનો લઈને ડૉક્ટરો કહી શકે છે કે ગાંઠ કેન્સરની છે કે નહીં. આને બાયોપ્સી કહેવામાં આવે છે.

કેન્સરની ગાંઠ ન હોય તેવી ગાંઠોને બેનાઇન કહેવામાં આવે છે. બેનાઇન પ્રકારની ગાંઠો શરીરમાં અન્ય કોઈ જગ્યાએ ફેલાઈ શકતી નથી. પરંતુ જો તેઓ વધે અને નજીકના અંગો પર દબાણ કરે તો તેઓ સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે.

કેન્સરની ગાંઠોને મેલિગ્નન્ટ કહેવામાં આવે છે. મેલિગ્નન્ટ પ્રકારની ગાંઠો નજીકની પેશી સુધી વધી શકે છે અને શરીરના અન્ય ભાગોમાં ફેલાઈ શકે છે.

કેન્સર એક જગ્યા (શરૂઆતી સ્થાન) પરથી અન્ય જગ્યા પર લોહી અથવા લસિકા તંત્ર દ્વારા ફેલાઈ શકે છે. લસિકા તંત્ર એ આખા શરીરમાં ફેલાયેલી નળીઓ અને ગ્રંથીઓનું નેટવર્ક છે. જ્યારે કેન્સર અન્ય જગ્યા પર ફેલાય છે અને વધે છે, ત્યારે તેને સેકન્ડરી કેન્સર અથવા મેટાસ્ટેસિસ કહેવામાં આવે છે.

કેટલાક પ્રકારનાં કેન્સરની શરૂઆત લોહીનાં કોષોમાંથી થાય છે. અસામાન્ય કોષો લોહીમાં અને ક્યારેક બોન મેરોમાં જમા થઈ શકે છે. લોહીનાં કોષોનું નિર્માણ બોન મેરોમાં થાય છે. આ પ્રકારનાં કેન્સરને ક્યારેક બ્લડ કેન્સર કહેવામાં આવે છે.

## નિદાન થયા પછી શું થાય છે?

કેન્સરના નિદાન પછી, તમે તમારી સારવાર યોજના વિશે વાત કરવા માટે કેન્સરના ડોક્ટર અથવા નર્સને મળો છો. તેઓ તમને જરૂરી સારવાર વિશે નિર્ણય લેવામાં મદદ કરવા માટે માહિતી આપશે. તમને એવી ભાષા અને ફોર્મેટમાં માહિતી આપવી જોઈએ કે જે તમે સમજી શકો.

ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને એ પણ જણાવશે કે તમારી સારવાર ક્યારે શરૂ થઈ શકે છે. તમને જરૂરી કોઈપણ સહાય વિશે તેઓ તમારી સાથે વાત કરી શકે છે. કેન્સર વિશે વધુ જાણવા માટે તમારે થોડાં વધારે પરીક્ષણો અથવા સ્કેન કરાવવા પડી શકે છે.

## જો તમે LGBTQ+ છો

LGBTQ+ એટલે લેસ્બિયન, ગે, બાયસેક્સ્યુઅલ, ટ્રાન્સજેન્ડર અને ક્વિઅર (હેટ્રોસેક્સ્યુઅલ અને સિસજેન્ડર ન હોય એવા લોકો) લોકો. તેમાં અન્ય રોમેન્ટિક અથવા જાતીય આકર્ષણો અને લિંગ ઓળખનો પણ સમાવેશ થાય છે.

જો તમે LGBTQ+ હોવ, તો તમારે તમારા કેન્સરના ડોક્ટર અથવા નર્સને કહેવાની જરૂર નથી. પરંતુ તે તમારા વ્યક્તિત્વનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ હોઈ શકે છે. તે તમારી કેન્સર ટીમને તમને અને તમારી સૌથી નજીકનાં લોકોને યોગ્ય માહિતી અને સહાય આપવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમે તમારી કેન્સર ટીમને તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ હોય તેવી કોઈપણ બાબત કહી શકો છો. જો તમને કોઈ બાબત વિશે ચિંતા હોય, તો તેમને જણાવો જેથી તેઓ મદદ કરી શકે.

તમારી ટીમે તમારા વિશેની તમામ માહિતીને ગોપનીય રાખવી જોઈએ. જ્યારે તમારી સંભાળ માટે જરૂરી હોય ત્યારે જ તેઓ અન્ય આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકો સાથે માહિતી શેર કરી શકે છે. તેઓએ તમારી પરવાનગી વિના તમારા જાતીય અભિગમ અથવા ટ્રાન્સજેન્ડર (ટ્રાન્સ) સ્થિતિ શેર કરવી જોઈએ નહીં.

LGBTQ+ હોવા અને કેન્સર હોવા અંગેની વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) પર તમારી ભાષામાં અમારી 'LGBTQ+ લોકો અને કેન્સર' તથ્યપત્રક જુઓ.

## તમે મળી શકો તેવા આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યાવસાયિકો

જ્યારે તમને કેન્સર હોય, ત્યારે તમે ઘણાં બધા આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યાવસાયિકોને મળી શકો છો.

## તમારો મુખ્ય સંપર્ક

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમમાં સંપર્ક કરવા માટે તમારી પાસે એક મુખ્ય વ્યક્તિ હોવા જોઈએ. તેઓને તમારા મુખ્ય કાર્યકર કહી શકાય અને તેઓ સામાન્ય રીતે નિષ્ણાત નર્સ હોય છે. તમને તેઓનાં નામ અને સંપર્કની વિગતો આપવામાં આવશે. જો તમને પ્રશ્નો હોય અથવા સલાહની જરૂર હોય, તો તેઓ મદદ કરી શકે છે.

## તમારા સ્થાનિક ક્ષેત્રમાં

જ્યારે તમે ઘરે હોય ત્યારે તમારી સંભાળ રાખવામાં મદદ કરી શકે એવા વ્યાવસાયિકો ઉપલબ્ધ છે. તેઓ તમારી હોસ્પિટલ ટીમ સાથે સંપર્કમાં રહેશે. તેઓમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

**GP (જનરલ પ્રેક્ટિશનર)** – તમારા GP એક ડોક્ટર છે જે સામાન્ય આરોગ્ય સ્થિતિની સારવાર કરે છે. GP સામાન્ય રીતે સ્થાનિક કેન્દ્રમાં કામ કરે છે. અંગ્રેજીમાં આ પ્રકારના કેન્દ્રના અલગ-અલગ નામ હોઈ શકે છે. તેને GP practice, GP surgery અથવા medical centre કહી શકાય. તેઓ તમને લક્ષણો અને આડઅસરોને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે અને જો જરૂર હોય તો નિષ્ણાતોને મળવા માટે તમારા માટે વ્યવસ્થા કરી શકે છે. તેઓ ઘરે તમને મદદ કરવા માટે સેવાઓની ગોઠવણ કરી શકે છે અને તમારા દ્વારા લેવામાં આવતા સારવાર સંબંધી નિર્ણયો વિશે તમારી સાથે વાત કરી શકે છે.

- **સમુદાય અને ડિસ્ટ્રિક્ટ નર્સો** – આ નર્સો તમારી ઘરે આવી શકે છે અને તમને અથવા તમારી સંભાળ રાખતા કોઈપણ વ્યક્તિને સંભાળ અને સહાય આપી શકે છે. તમારા GP તમારા માટે તેમનો સંપર્ક કરી શકે છે.
- **પ્રેક્ટિસ નર્સ** – અમુક GP પ્રેક્ટિસમાં નર્સો હોય છે કે જેઓ GPની સાથે જ કામ કરે છે. પ્રેક્ટિસ નર્સ તમને સંબંધી બાબતો સમજાવવામાં મદદ કરી શકે છે અને લોહી પરીક્ષણો કરવા અથવા ઘા પર ડ્રેસિંગ કરવા જેવી પ્રક્રિયાઓ કરી શકે છે.

## હોસ્પિટલ ટીમ

હોસ્પિટલમાં, એક બહુ-વિષયક ટીમ (MDT) તમારી સારવાર અને સંભાળનું સંચાલન કરશે. આ આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યાવસાયિકોનું એક સમૂહ છે. આ સમૂહમાં નીચેનામાંથી કેટલાક અથવા બધા લોકોનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- **સર્જન** – એવા ડોક્ટર જે ઓપરેશન કરતા હોય.
- **ઓન્કોલોજિસ્ટ** – એવા ડોક્ટર જે કેન્સરની સારવાર કરતા હોય.
- **હીમેટોલોજિસ્ટ** – એવા ડોક્ટર જે લોહીની સંબંધી સમસ્યાઓની સારવાર કરતા હોય.
- **રેડિયોલોજિસ્ટ** – એવા ડોક્ટર જે એક્સ-રે અને સ્કેનની કરે છે.
- **ક્લિનિકલ નર્સ સ્પેશિયાલિસ્ટ (CNS)** – એ નર્સ જે સારવાર દરમિયાન માહિતી અને સહાય આપતી હોય.
- **પેલિયેટિવ કેર ડોક્ટર** – એક ડોક્ટર જે લક્ષણોને નિયંત્રિત કરવામાં અને જીવનના અંતની સંભાળમાં મદદ કરે છે.

તમને કયા પ્રકારનું કેન્સર છે તેના આધારે ટીમમાં અન્ય લોકો પણ હોઈ શકે છે.

## સામાજિક સેવાઓ અને સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ

જો તમને ઘરે મદદની જરૂર હોય, ઉદાહરણ તરીકે કપડાં ધોવા, કપડાં પહેરવા, સફાઈ કરવા અથવા ખરીદી કરવામાં, તો તમારા GP અથવા મુખ્ય સંપર્ક વ્યક્તિ સાથે વાત કરો. તેઓ તમને કોઈ સામાજિક કાર્યકર પાસે મોકલી શકે છે. સામાજિક કાર્યકર વ્યાવહારિક અને આર્થિક તકલીફમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારા વિસ્તારમાં અન્ય સંસ્થાઓ પણ હોઈ શકે જે મદદ કરી શકે છે.

## સારવારનું આયોજન કેવી રીતે કરવામાં આવે છે

તમારી બહુ-વિષયક ટીમ (MDT) તેમને તમારા માટે શ્રેષ્ઠ હોય તે સારવારના વિકલ્પોની ચર્ચા કરશે. તેઓ આ બાબત પર વિચાર કરશે:

- કેન્સરનો પ્રકાર અને કદ
- કેન્સર ફેલાયું છે કે નહીં
- તમારું સામાન્ય આરોગ્ય
- કોઈપણ સારવાર સંબંધી માર્ગદર્શિકાઓ
- તમારી પસંદગીઓ અને તમારા માટે શું અગત્યનું છે.

ત્યારબાદ, તમે સામાન્ય રીતે તમારા કેન્સરના ડૉક્ટર અને નર્સને મળો છો અને તમારી સારવારના વિકલ્પો વિશે વાત કરો છો. તમારી પરવાનગી અથવા સંમતિ વિના કોઈ તબીબી સારવાર આપી શકાતી નથી. જો તમે અન્ય ભાષાનો ઉપયોગ કરતા હોવ, તો તેઓએ આ પ્રદાન કરવું જોઈએ:

- **વ્યાવસાયિક દુભાષિયા** - દુભાષિયાઓ તમારા ડૉક્ટર તમને જે કંઈ કહે છે તે બધું જ અને તમે જે કંઈ કહેવા માંગો છો તે બધું જ ભાષાંતર કરે છે. જો તમને દુભાષિયા જોઈતા હોય, તો તમારા GP પ્રેક્ટિસ અથવા હોસ્પિટલને શક્ય તેટલી વહેલી તકે જણાવો. NHS એ હંમેશાં તમારા પરિવાર અથવા મિત્રોને બદલે વ્યાવસાયિક દુભાષિયાઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આનો અર્થ એ છે કે, તમારો પરિવાર નિર્ણય લેવામાં તમારી સહાય કરવા પર વિચાર કરી શકે છે. આનો અર્થ એ પણ છે કે મહત્વપૂર્ણ માહિતીનું ખોટી પડવાનું જોખમ ઓછું છે.
- **અનુવાદિત આરોગ્ય સંબંધી માહિતી** - તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમે તમને આરોગ્ય અને સંભાળ સેવાઓ વિશેની લેખિત માહિતી તમે સમજો તે ભાષા અને ફોર્મેટમાં આપવી જોઈએ.

આ સેવાઓ NHSમાં નિ:શુલ્ક છે.

તમે તમારી એપોઇન્ટમેન્ટમાં પૂછવા માંગતા પ્રશ્નોની સૂચિ પણ બનાવી શકો છો. જો મદદરૂપ લાગે, તો તમે જવાબો લખી શકો છો જેથી તમે તેમને યાદ રાખી શકો.

## સારવાર વિશે નિર્ણયો લેવા

તમારી સારવારની યોજના વિશે નિર્ણયો લેવામાં તમારી મદદ કરવા માટે તમારી ટીમ તમને માહિતી અને સહાય પૂરી પાડે છે. નિર્ણય લેતા પહેલાં તમારે 1 થી વધુ મીટિંગની જરૂર પડી શકે છે. કેન્સરની સારવાર જટિલ હોઈ શકે છે અને જ્યારે તમે ચિંતિત હોવ ત્યારે નવી માહિતીને સમજવી મુશ્કેલ બને છે. જો તમે સમજી શકતા નથી, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને ફરીથી સમજાવવા માટે કહો.

એક કરતા વધારે સંભવિત સારવાર હોઈ શકે છે. તમારા ડૉક્ટર તમને પસંદગી આપી શકે છે. તમારા માટે શું યોગ્ય છે તે તમે નક્કી કરો તે પહેલાં, તે સમજવું મહત્વપૂર્ણ છે કે:

- દરેક સારવારમાં શું સામેલ છે
- સંભવિત આડઅસરો
- દરેક સારવારનાં ફાયદાઓ અને ગેરફાયદાઓ.

આ બાબત વિશે ઘણો વિચાર કરવો પડી શકે છે. તમે સામાન્ય રીતે બાબતો વિશે વિચાર કરવા માટે થોડો સમય લઈ શકો છો. જો તમને એવું કેન્સર હોય જેની તાત્કાલિક સારવાર કરવાની જરૂર હોય તો આ શક્ય ન પણ હોય.

## કેન્સરની મુખ્ય સારવારો

તમારી સારવારનો હેતુ કેન્સરનો ઇલાજ કરવાનો અથવા તેને નિયંત્રિત કરવાનો અથવા તેના લક્ષણોને દૂર કરવાનો હોઈ શકે છે.

તમે કઈ પ્રકારની સારવાર મેળવી છો તે કેન્સર અને તમારી સ્થિતિ પર આધારિત હોય છે. તમે 1 કરતા વધુ પ્રકારની સારવાર મેળવી શકો છો. કેન્સરની સારવારમાં આનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- **સર્જરી** - કેન્સરને ઓપરેશન દ્વારા દૂર કરવામાં આવે છે.
- **રેડિયોથેરાપી** - શરીરના કોઈપણ ભાગમાં કેન્સરના કોષોને નષ્ટ કરવા માટે ઉચ્ચ-ઊર્જાવાળા એક્સ-રેનો ઉપયોગ થાય છે.
- **કેન્સરની દવાઓ** - આખા શરીરમાં કેન્સરના કોષોને નષ્ટ કરવા માટે અલગ-અલગ પ્રકારની દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેમાં કીમોથેરાપી, લક્ષિત ઉપચાર અથવા ઇમ્યુનોથેરાપી નામની દવાઓનો સમાવેશ થઈ શકે છે.
- **હોર્મોનલ થેરાપી** - શરીરમાં હોર્મોન્સની પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર કરતી દવાઓનો ઉપયોગ કેન્સરને ધીરે-ધીરે ફેલાતા અથવા તેને વધતા અટકાવવા માટે થાય છે.

## તબીબી અજમાયશો

તબીબી અજમાયશ એ એક પ્રકારનું તબીબી સંશોધન છે જેમાં લોકો શામેલ હોય છે. તેઓ સમજાવે છે કે કઈ સારવાર સૌથી અસરકારક અને સલામત છે. અજમાયશમાં કોઈ નવી દવાનું પરીક્ષણ અથવા સારવાર પૂરી પાડવાની નવી રીતનું પરીક્ષણ શામેલ હોઈ શકે છે.

જો એવી કોઈ અજમાયશ હોય કે જેમાં તમે ભાગ લઈ શકો, તો તમારા ડૉક્ટર તમારી સાથે તેના વિશે વાત કરશે. તમે અજમાયશમાં ભાગ ન લેવાનું પસંદ કરી શકો છો. તેમ છતાં પણ તમને તમારી પરિસ્થિતિ માટે માનક સારવાર અને સંભાળ આપવામાં આવશે.

## આડઅસરો

કેન્સરની સારવારોથી આડઅસરો થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કેટલીક સારવાર વાળ ખરવા, માંદગી અથવા થાક લાગવાનું કારણ બની શકે છે. ઘણી આડઅસરો ઘટાડી શકાય છે અથવા નિયંત્રિત કરી શકાય છે. તમારી કેન્સર ટીમ તમને સલાહ આપશે. સારવાર પૂરી થયા બાદ મોટાભાગની આડઅસરો ઓછી થઈ જાય છે.

## તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી

તમને તમારી સારવાર વિશે ઘણા પ્રશ્નો હોઈ શકે છે. તમારા કેન્સરના ડોક્ટર, નર્સ અથવા તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમમાં અન્ય કોઈપણ વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાથી તમને શું થઈ રહ્યું છે અને શા માટે થઈ રહ્યું છે તે સમજવામાં મદદ મળી શકે છે. તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમમાં ડોક્ટરો, નર્સો અથવા અન્ય આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકોનો સમાવેશ થાય છે જેઓ તમારી સંભાળ રાખે છે. તમને જરૂરી હોય એવી સંભાળ અને સહાય શોધવામાં મદદ કરવા માટે તેઓ ઉપલબ્ધ છે.

એપોઇન્ટમેન્ટ્સ અને તમારી ટીમ સાથે વાત કરવાની અન્ય તકો ઓછી હોઈ શકે છે. તમારા સમયનો શ્રેષ્ઠ રીતે ઉપયોગ કરવા માટે, તૈયાર રહેવું સારું છે. તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં તમારા પ્રશ્નો લખી રાખવાથી મદદ મળી શકે છે.

તમારી પાસે એવા પ્રશ્નો હોઈ શકે છે જે પૂછવામાં મુશ્કેલી અથવા શરમજનક લાગે છે. યાદ રાખો કે આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકો તમામ પ્રકારના પ્રશ્નોના જવાબો આપવા માટે ટેવાયેલા છે અને મદદ કરવા માટે ખુશ છે.

તમારા પરિવારના સભ્ય, મિત્ર અથવા સંભાળકર્તા જેવા કોઈપણ વ્યક્તિને તમારી સાથે એપોઇન્ટમેન્ટમાં લાવવાનું તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે. તેઓ નોંધ પણ લઈ શકશે અને કહેલી બાબતોને યાદ રાખવામાં તમને મદદ કરી શકશે.

જો તમને તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમને સારવાર અંગેના તમારા મંતવ્યો સમજાવવામાં મુશ્કેલી પડે, તો કોઈ અન્ય વ્યક્તિ તમારા વતી વાત કરી શકે છે. જે વ્યક્તિ તમારા વતી વાત કરે છે તેને વકીલ (હિમાયતી) કહેવામાં આવે છે.

આ રીતે તમે મદદ માટે કોઈ મિત્ર અથવા પરિવારના સભ્યની પસંદગી કરી શકો છો. અથવા તમે UKમાં ક્યાં રહો છો તેના આધારે, અલગ-અલગ સંસ્થાઓ હિમાયત વિશે મદદ અને સલાહ આપી શકે છે.

વકીલ NHS થી સ્વતંત્ર હોય છે. તેઓ તમને નીચેની બાબતોમાં મદદ કરી શકે છે:

- તમારી સારવાર વિશે તમને કેવું લાગે છે અને નિર્ણયો કેવી રીતે લેવા તે વિશે વાત કરવામાં
- તમારી ટીમને સારવાર વિશે તમારા વિચારો અને ઇચ્છાઓ સમજાવવામાં.

નીચેની સંસ્થાઓ આરોગ્યસંભાળ વિશેની માહિતી અને સહાય પ્રદાન કરી શકે છે. તેઓ તમારા વિસ્તારમાં હિમાયતી સેવાઓ વિશે નવીનતમ માહિતી ધરાવી શકે છે:

- પેશન્ટ્સ એસોસિએશન. [www.patients-association.org.uk](http://www.patients-association.org.uk) ની મુલાકાત લો અથવા તેમની હેલ્પલાઇન 0800 345 7115 પર નિઃશુલ્ક કોલ કરો.
- ઈંગ્લેન્ડ અથવા વેલ્સમાં, પેશન્ટ એડવાઇઝ એન્ડ લાયઝન સર્વિસ (PALS).  
[www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals](http://www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals) ની મુલાકાત લો અથવા તમે તમારી કેન્સર ટીમ અથવા GP ને પૂછીને અથવા NHS 111 પર કોલ કરીને PALS ઓફિસ શોધી શકો છો.

- સ્કોટલેન્ડમાં, પેશન્ટ એડવાઈઝ એન્ડ સપોર્ટ સર્વિસ. [www.pass-scotland.org.uk](http://www.pass-scotland.org.uk) ની મુલાકાત લો અથવા તમે તમારા સ્થાનિક સિટિઝન્સ એડવાઈસ બ્યુરોની મુલાકાત લઈને અથવા 0800 917 2127 પર ફોન કરીને તેમને શોધી શકો છો.
- ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં, પેશન્ટ એન્ડ ક્લાયન્ટ કાઉન્સિલ. [www.pcc-ni.net](http://www.pcc-ni.net) ની મુલાકાત લો અથવા તમે તેમની સ્થાનિક ઓફિસમાંથી કોઈ એકની મુલાકાત લઈ શકો છો અથવા તેમની હેલ્પલાઈન 0800 917 0222 પર નિઃશુલ્ક કોલ કરી શકો છો.

## તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમને પૂછવા માટેના પ્રશ્નો

અહીં કેટલાક પ્રશ્નો છે જે તમે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને પૂછવા માંગો છો.

- મારા નિદાનનો અર્થ શું છે?
- કેન્સર કેટલું આગળ વધી ગયું છે?
- મારી સારવારમાં શેનો સમાવેશ થશે?
- દરેક સારવારના ફાયદાઓ, જોખમો અને આડઅસરો શું છે?
- સારવાર મારા રોજિંદા જીવનને કઈ રીતે અસર કરશે?
- સારવારનો હેતુ શું છે?
- હું કેવું અનુભવું છું તે વિશે હું કોની સાથે વાત કરી શકું?
- જો મને પછીથી પ્રશ્નો થાય તો હું કોની સાથે વાત કરી શકું?
- મારી સાંસ્કૃતિક, ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક ઇચ્છાઓ છે - હું મારી ટીમને કેવી રીતે કહી શકું?

## કેન્સરનો સામનો કરવો

### તમારી લાગણીઓ

જ્યારે તમને કહેવામાં આવે કે તમને કેન્સર છે ત્યારે ઘણી અલગ-અલગ લાગણીઓ અથવા ચિંતાઓ થવી સામાન્ય બાબત છે. આનો સામનો કરવો મુશ્કેલ થઈ શકે છે. લાગણી અનુભવવાની કોઈ સાચી કે ખોટી રીત નથી હોતી. તમે કેવું અનુભવો છો તે વિશે વાત કરવાથી ઘણી વખત મદદ મળી શકે છે.

સહાય ક્યાંથી મેળવવી:

- **મેકમિલન (Macmillan)** - અમે જે બધી રીતોથી મદદરૂપ થઈ શકીએ તે વિશે જાણવા માટે નીચે મેકમિલન (Macmillan) તમને મદદ કેવી રીતે કરી શકે વિભાગ જુઓ.
- **સલાહકાર** - સલાહકાર તમને સુરક્ષિત લાગે તેવા સ્થળે તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરવા અને તેનો સામનો કરવા માટેનાં ઉપાયો શોધવામાં તમને મદદ કરી શકે છે. જો તમે સલાહ મેળવવા ઈચ્છતા હોય તો તમારા કેન્સરના ડોક્ટર અથવા GP ને પૂછો.
- **સપોર્ટ ગ્રૂપ** - અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે વાત કરવી મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારા વિસ્તારમાં રહેલા સમૂહો વિશે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સને પૂછો અથવા

[macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) ની મુલાકાત લો

### શારીરિક ફેરફારો

કેટલીકવાર, કેન્સર અથવા કેન્સરની સારવારના કારણે તમારા શરીરના દેખાવ પર અથવા શરીરની કાર્ય કરવાની રીત પર અસર થઈ શકે છે. આ વિશે તમને તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સલાહ અને શું મદદરૂપ થશે તે વિશે માહિતી પૂરી પાડી શકશે. અમે પણ તમને માહિતી આપી શકીએ છીએ - અમને 0808 808 00 00 પર કોલ કરો.

**પેજ 8 કુલ 23** મેકમિલન (Macmillan) તથ્યપત્રક: જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન થયું હોય E04 (સંશોધિત એપ્રિલ 2025)



## પૂરક થેરાપી

આ એવી અન્ય થેરાપી છે જેનાથી તમને સારું લાગી શકે છે, જેમ કે ધ્યાન અથવા આરામ. આ થેરાપીથી કેન્સરની સારવાર નથી થતી. તમે જે અન્ય થેરાપીનો ઉપયોગ કરવા માંગતા હોવ, તેના વિશે તમારે હંમેશા તમારા કેન્સરના ડોક્ટરને જણાવવું જોઈએ.

## ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતા

ઘણા લોકોને લાગે છે કે માંદગી દરમિયાન તેમની આસ્થા તેમને ભાવનાત્મક ટેકો અને શક્તિ પ્રદાન કરે છે. કેન્સરના નિદાન બાદ, અમુક લોકો ધાર્મિક અથવા આધ્યાત્મિક લાગણી પ્રત્યે વધુ જાગૃત થઈ જાય છે. અન્ય લોકો તેમની આસ્થા પર પ્રશ્ન ઉઠાવી શકે છે.

તમે જેના પર વિશ્વાસ કરો છો તેમની સાથે તમારા વિચારો અને લાગણીઓ વિશે વાત કરવી તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમે ધાર્મિક ન હોવ તો પણ તમે ધર્મગુરુ અથવા ધાર્મિક નેતા સાથે વાત કરી શકો છો. તેઓ સામાન્ય રીતે સારા શ્રોતાઓ હોય છે અને તમારા વિચારો અને લાગણીઓને સમજવામાં તમને મદદ કરી શકે છે. તેઓ અનિશ્ચિતતાનો સામનો કરવા અને દુઃખી લોકો સાથે રહેવા માટે ટેવાયેલા છે. તમારા GP, નિષ્ણાત નર્સ અથવા કેન્સરના ડોક્ટર પણ તમને વાત કરવા માટે બિન-ધાર્મિક સલાહકાર અથવા પાદરી સંભાળકર્તાને શોધવામાં મદદ કરી શકે છે.

## પરિવાર, મિત્રો અને સંભાળકર્તાઓ માટે સહાય

તમારી નજીકના લોકોને પણ માહિતી અથવા સહાયની જરૂર પડી શકે છે. અમારા કેન્સર સપોર્ટ નિષ્ણાત, તમારા સંબંધીઓ અને મિત્રો સહિત કેન્સરગ્રસ્ત દરેક વ્યક્તિને મદદ કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે. તેઓ અમને 0808 808 00 00 પર કોલ કરી શકે છે.

સંભાળકર્તા એવી વ્યક્તિ છે જે કેન્સરથી પીડિત કોઈ એવા સંબંધી અથવા મિત્રને ચુકવણી વિના સહાય આપે છે, જેઓ આ મદદ વિના વ્યવસ્થાપન કરી શકતા ન હોય. તેઓ વ્યક્તિગત સંભાળમાં મદદ કરી શકે છે, ભાવનાત્મક ટેકો આપી શકે છે અથવા ઘરકામમાં મદદ કરી શકે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ તમારી દેખરેખ કરવામાં મદદ કરી રહ્યા હોય, તો તે મહત્વનું છે કે તેઓને પણ સહાય મળે. તેઓ માટે ઘણી મદદ ઉપલબ્ધ છે.

તેઓએ આ વિશે તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરવી જોઈએ અથવા મેકમિલન (Macmillan)ને 0808 808 00 00 પર કોલ કરવો જોઈએ.

## તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવા

જો તમને કેન્સર હોય અને તમને અંગ્રેજી બોલતા આવડતું ન હોય, તો તમને ચિંતા થઈ શકે છે કે આનાથી તમારી કેન્સરની સારવાર અને સાર-સંભાળને અસર થશે. પરંતુ તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમે તમારી જરૂરિયાતો પુરી પાડતી હોય એવી સાર-સંભાળ, સહાય અને માહિતી તમને આપવી જોઈએ.

અમે જાણીએ છીએ કે ક્યારેક લોકોને યોગ્ય સહાય મેળવવામાં વધારાના પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે કામ કરો છો અથવા તમારો પરિવાર છે, તો તમને પૈસા અને પરિવહન ખર્ચને લગતી પણ ચિંતા થઈ શકે છે. આ બધું તણાવપૂર્ણ હોઈ શકે છે અને તેનો સામનો કરવો મુશ્કેલ બની શકે છે.

## મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) ખાતે, અમને ખબર છે કે કેન્સરનું નિદાન કેવી રીતે બધી બાબતોને અસર કરી શકે છે અને અમે તમને સહાય કરવા માટે ઉપલબ્ધ છીએ.

### મેકમિલન (Macmillan) સહાય લાઇન

અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે અમારી સાથે તમારી ભાષામાં વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો.

મેકમિલન (Macmillan) સહાય લાઇન પરના અમારા નિષ્ણાત સલાહકારો તબીબી સંબંધિત પ્રશ્નોમાં મદદ કરી શકે છે અથવા તમારે કોઈની સાથે વાત કરવી હોય તો સાંભળવા માટે હાજર રહી શકે છે. અમે તમારી સાથે તમારી પૈસાને લગતી ચિંતાઓ વિશે પણ વાત કરી શકીએ છીએ અને મદદ કરી શકે તેવી અન્ય ઉપયોગી સંસ્થાઓની ભલામણ કરી શકીએ છીએ. નિ:શુલ્ક, ગોપનીય ફોન લાઇન અઠવાડિયામાં 7 દિવસ, સવારના 8 વાગ્યાથી રાત્રિના 8 વાગ્યા સુધી ચાલુ છે. 0808 808 00 00 પર અમને કોલ કરો.

### મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ

અમારી વેબસાઇટમાં કેન્સર વિશે અંગ્રેજીમાં ઘણી બધી માહિતી છે.

[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) પર અન્ય ભાષાઓમાં પણ વધુ માહિતી ઉપલબ્ધ છે

અમે ફક્ત તમારા માટે અનુવાદની વ્યવસ્થા પણ કરી શકીએ છીએ. તમને શું જોઈએ છે તે જણાવવા માટે [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) પર ઇમેઇલ કરો.

### મેકમિલન (Macmillan) માહિતી અને સહાયક કેન્દ્રો

અમારા માહિતી અને સહાયક કેન્દ્રો હોસ્પિટલો, પુસ્તકાલયો અને મોબાઇલ કેન્દ્રોમાં સ્થિત છે. તમને જરૂર હોય તેવી માહિતી મેળવવા માટે તેમાંથી કોઈ એકની મુલાકાત લો અને કોઈ વ્યક્તિ સાથે રૂબરૂમાં વાત કરો. [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) પર તમારા નજીકના કેન્દ્રને શોધો અથવા અમને 0808 808 00 00 પર કોલ કરો.

### સ્થાનિક સહાય જૂથો

સહાય જૂથમાં, તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે વાત કરી શકો છો.

[macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) પર તમારા વિસ્તારના સહાય જૂથો વિશે જાણો અથવા અમને 0808 808 00 00 પર કોલ કરો.

### મેકમિલન (Macmillan) ઓનલાઇન કોમ્યુનિટી

તમે અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત લોકો સાથે [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) પર ઓનલાઇન પણ વાત કરી શકો છો.

તમે દિવસ અથવા રાત્રિના કોઈપણ સમયે તેને એક્સેસ કરી શકો છો. તમે તમારા અનુભવો વિશે જણાવી શકો છો, પ્રશ્નો પૂછી શકો છો અથવા ફક્ત લોકોની પોસ્ટ વાંચી શકો છો.

# તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી

અમારી પાસે આ વિષયો વિશે તમારી ભાષામાં માહિતી છે:

## કેન્સરના ચિહ્નો અને લક્ષણો

- ચિહ્નો અને લક્ષણોનું કાર્ડ

## જો તમને કેન્સરનું નિદાન થયું હોય

- UK માં કેન્સરની સંભાળ
- શરણાર્થીઓ અને આશ્રય મેળવવા માંગતા લોકો માટે આરોગ્યસંભાળ
- જો તમને કેન્સરનું નિદાન થયું હોય

## કેન્સરના પ્રકારો

- આંતરડાનું કેન્સર
- સ્તન કેન્સર
- સર્વાઇકલ કેન્સર
- ફેફસાનું કેન્સર
- પ્રોસ્ટેટ કેન્સર

## કેન્સરની સારવાર

- કીમોથેરાપી
- રેડિયોથેરાપી
- સેપ્સિસ અને કેન્સર
- કેન્સરની સારવારની આડઅસરો
- સર્જરી

## કેન્સર સાથે જીવવું

- કેન્સર હોય ત્યારે લાભો માટે દાવો કરવો
- ખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કેન્સર
- આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો
- તમને કેન્સર હોય ત્યારે ખર્ચાઓમાં મદદ
- LGBTQ+ લોકો અને કેન્સર
- થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર

## જીવનનો અંત

- જીવનનો અંત

આ માહિતી જોવા માટે, [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations) પર જાઓ

માહિતી સમજવા માટે વધુ સહાય માટે, [macmillan.org.uk/understandinginformation](https://macmillan.org.uk/understandinginformation) પર જાઓ

## સંદર્ભો અને આભાર

આ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support)ની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. ભાષાંતર કંપની દ્વારા આનું ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.

આમાં સમાવિષ્ટ માહિતી અમારી વેબસાઇટ પર અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ સારવાર સંબંધી નિર્ણયો વિશેની સામગ્રી પર આધારિત છે.

આ માહિતીની સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા સમીક્ષા કરવામાં આવી છે અને મેકમિલન (Macmillan)ના તબીબી વિશેષતા કેન્દ્રના સભ્યો દ્વારા મંજૂરી આપવામાં આવી છે.

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી બધી માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમે જે સ્રોતનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તેના વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) પર અમારો સંપર્ક કરો.

**સામગ્રીની સમીક્ષા કરવામાં આવી: 2023**

**આગામી આયોજિત સમીક્ષા: 2026**

MAC15916\_Gujarati\_E04\_APR25

અમે જે માહિતી આપીએ છીએ તે સચોટ અને અદ્યતન છે તેની ખાતરી કરવા અમે તમામ પ્રયાસો કરીએ છીએ પરંતુ તમારી પરિસ્થિતિને અનુરૂપ નિષ્ણાંત વ્યાવસાયિક સલાહના વિકલ્પ તરીકે તેના પર આધારિત રહેવું જોઈએ નહીં. કાયદાની અનુમતિની મર્યાદા સુધી, મેકમિલન (Macmillan) આ પ્રકાશનમાં સમાવિષ્ટ કોઈપણ માહિતી અથવા તેમાં સામેલ અથવા સંદર્ભિત તૃતીય-પક્ષની માહિતી અથવા વેબસાઇટના ઉપયોગના સંબંધમાં કોઈપણ જવાબદારીનો સ્વીકાર કરતી નથી.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2025, ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં નોંધાયેલ ચેરિટી. ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં પણ કાર્યરત છે. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં કંપની નંબર 2400969 થી રજિસ્ટર થયેલ નોંધાયેલ બાંહેધરી દ્વારા મર્યાદિત કંપની. આઇલ ઓફ મેન કંપની નંબર 4694F. રજિસ્ટર્ડ ઓફિસ: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT નંબર: 668265007



**પેજ 12 કુલ 23** મેકમિલન (Macmillan) તથ્યપત્રક: જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન થયું હોય E04 (સંશોધિત એપ્રિલ 2025)



## If you are diagnosed with cancer: English

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

A diagnosis means finding out if you have an illness or not. Being diagnosed with cancer can be a huge shock. You may be feeling lots of different emotions. Many people are 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 **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.

There is more cancer information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

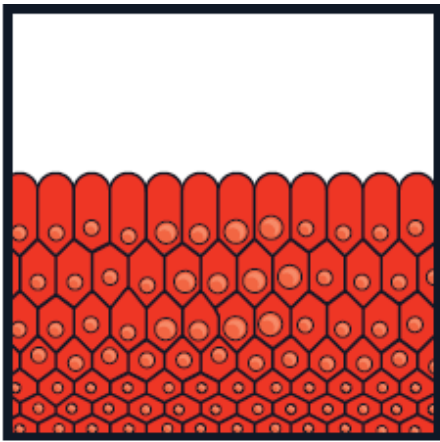
This information is about:

- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- If you are LGBTQ+
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help you
- More information in your language
- References and thanks

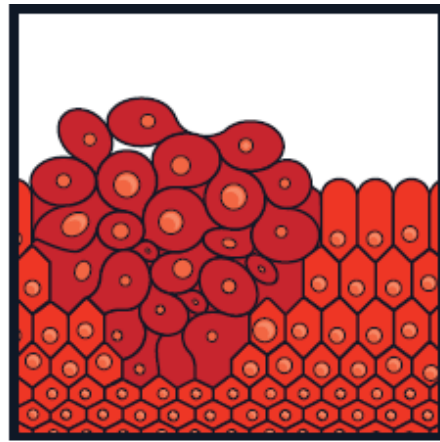
## What is cancer?

Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body's organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. Cells can become old, damaged or no longer needed. When this happens, the cell gets a signal from the body to stop working and die.

Sometimes these signals can go wrong, and the cell becomes abnormal. The abnormal cell may keep dividing to make more and more abnormal cells. These can form a lump, called a tumour.



Normal cells



Cells forming a tumour

Not all tumours are cancer. Doctors can tell if a tumour is cancer by taking a small sample to look for cancer cells. This is called a biopsy.

Tumours that are not cancer are called benign. Benign tumours cannot spread anywhere else in the body. But they can cause problems if they grow and press on nearby organs.

Tumours that are cancer are called malignant. Malignant tumours can grow into nearby tissue and spread to other parts of the body.

Cancer can spread from one place (the primary site) to another through the blood or lymphatic system. The lymphatic system is a network of tubes and glands throughout the body. When cancer spreads and grows somewhere else, it is called a secondary cancer or metastasis.

Some types of cancer start from blood cells. Abnormal cells can build up in the blood, and sometimes the bone marrow. The bone marrow is where blood cells are made. These types of cancer are sometimes called blood cancers.

## What happens after diagnosis?

After a cancer diagnosis, you meet a cancer doctor or nurse to talk about your treatment plan. They will give you information to help you make a decision about the treatment you want. You should be given the information in a language and format that you can understand.

The doctor or nurse will also explain when your treatment may start. They can talk to you about any support you need. You may need to have some more tests or scans to find out more about the cancer.

## If you are LGBTQ+

LGBTQ+ means lesbian, gay, bisexual, transgender and queer people. It also includes other romantic or sexual attractions and gender identities.

You do not have to tell your cancer doctor or nurse if you are LGBTQ+. But it may be an important part of who you are. It may help your cancer team give the right information and support to you and the people close to you.

You can tell your cancer team anything that is important to you. If there is something you are worried about, tell them so they can help.

Your team should treat all information about you confidentially. They may only share information with other healthcare professionals when it is needed for your care. They should not share your sexual orientation or transgender (trans) status without your permission.

For more information about being LGBTQ+ and having cancer, please see our 'LGBTQ+ people and cancer' fact sheet in your language at [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

## Health and social care professionals you might meet

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

### Your main contact

You should have a main contact person in your healthcare team. They may be called your key worker and they are usually a specialist nurse. You will be given their name and contact details. If you have questions or need advice, they can help.

### 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 (General Practitioner)** – Your GP is a doctor who treats general health conditions. GPs usually work in a local centre. In English, this type of centre can have different names. It may be called a [GP practice], [GP surgery] or [medical centre]. They can help you manage symptoms and side effects and arrange for you to see 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 can help explain things to you and might do things like take blood tests or put dressings on wounds.

### **Hospital team**

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 people:

- **Surgeon** – a doctor who does operations.
- **Oncologist** – a doctor who treats cancer.
- **Haematologist** – a doctor who treats blood problems.
- **Radiologist** – a doctor who looks at x-rays and scans.
- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who gives information and support during treatment.
- **Palliative care doctor** – a doctor who helps with symptom control and end-of-life care.

There may be other people in the team 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 main contact. 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 multidisciplinary team (MDT) will discuss the treatment options they think are best for you. They will think about:

- the type and size of the cancer
- whether the cancer has spread
- your general health
- any treatment guidelines
- your preferences and what is important to you.



After this, you usually meet your cancer doctor and nurse to talk about your treatment options. No medical treatment can be given without your permission or consent. If you use another language, they should offer:

- **Professional interpreter** - Interpreters translate everything your doctor says to you, and everything you want to say back. If you would like an interpreter, tell your GP practice or hospital as soon as possible. The NHS should always use professional interpreters, rather than your family or friends. This means your family can focus on being there to support you to make a decision. It also means there is less risk of getting important information wrong.
- **Translated health information** - Your healthcare team should give you written information about health and care services in a language and format that you understand.

These services are free in the NHS.

You can also take a list of questions that you want to ask to your appointment. If it is helpful, you can write down the answers so you remember them.

### **Making decisions about treatment**

Your team give you information and support to help you make a decision about your treatment plan. You may need more than 1 meeting before you decide. Cancer treatments can be complex, and it is hard to understand new information when you are anxious. If you do not understand, ask your doctor or nurse to explain it again.

There might be more than one possible treatment. Your doctor may offer you a choice. Before you decide what is right for you, it is important to understand:

- what each treatment involves
- the possible side effects
- the benefits and disadvantages of each treatment.

This can be a lot to think about. You can usually take some time to think things over. This may not be possible if you have a cancer that needs to be treated urgently.

### **The main cancer treatments**

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

The type of treatment you have will depend on the cancer and your situation. You may have more than 1 treatment. Cancer treatments can include:

- **Surgery** – the cancer is removed in an operation.

**પેજ 17 કુલ 23** મેકમિલન (Macmillan) તથ્યપત્રક: જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન થયું હોય E04 (સંશોધિત એપ્રિલ 2025)

- **Radiotherapy** – high-energy x-rays are used to destroy cancer cells in an area of the body.
- **Cancer drugs** – different types of drugs are used to destroy cancer cells throughout the body. These may include drugs called chemotherapy, targeted therapy or immunotherapy.
- **Hormonal therapies** – drugs that change the activity of hormones in the body are used to slow down or stop the cancer from growing.

## Clinical trials

Clinical trials are a type of medical research involving people. They show which treatments are most effective and safe. 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. You will still be offered the standard treatment and care for your situation

## Side effects

Cancer treatments can cause side effects. For example, some treatments may cause hair loss, feeling sick or tiredness. Side effects can often be reduced and managed. Your cancer team will give you advice. Most side effects get better after treatment finishes.

## Talking to your healthcare team

You may have lots of questions about your treatment. Talking to your cancer doctor, nurse or someone else in your healthcare team can help you understand what is happening and why. Your healthcare team includes any doctors, nurses or other healthcare professionals that look after you. They are there to help you find the care and support you need.

Appointments and other chances to speak with your team can be short. To make the best use of your time, it is good to be prepared. It may help to write down your questions before your appointment.

You may have questions that feel difficult or embarrassing to ask. Remember healthcare professionals are used to all kinds of questions and are happy to help.

You may find it helpful to bring someone with you to appointments, such as a family member, friend or carer. They may also be able to take notes and help you to remember what is said.

If you find it hard to get your healthcare team to understand your views on treatment, someone might be able to speak on your behalf. A person who speaks on your behalf is called an advocate.

You may choose to have a friend or family member to help in this way. Or, depending on where you live in the UK, different organisations can give help and advice about advocacy.

Advocates are independent of the NHS. They can help you to:

- talk about how you feel about your treatment and to make decisions
- get your views and wishes about treatment understood by your team.

The following organisations can offer information and support about healthcare. They may have up to date information about advocacy services in your area:

- The Patients Association. Visit [www.patients-association.org.uk](http://www.patients-association.org.uk) or call their helpline free on 0800 345 7115.
- In England or Wales, the Patient Advice and Liaison Service (PALS). Visit [www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals](http://www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals) Or you can find a PALS office by asking your cancer team or GP or by phoning NHS 111.
- In Scotland, the Patient Advice and Support Service. Visit [www.pass-scotland.org.uk](http://www.pass-scotland.org.uk) Or you can find them by visiting your local Citizens Advice Bureau or by phoning 0800 917 2127
- In Northern Ireland, the Patient and Client Council. Visit [www.pcc-ni.net](http://www.pcc-ni.net) You can visit one of their local offices or call their helpline free on 0800 917 0222.

### Questions to ask your healthcare team

Here are some questions you may want to ask your healthcare team.

- 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?
- What is the aim of the treatment?
- Who can I talk to about how I am feeling?
- Who can I speak to if I think of questions later?
- I have cultural, religious or spiritual wishes – how do I let my team know?

# Coping with cancer

## Your emotions

It is common to have many different emotions and worries when you are told you have cancer. These can be difficult to cope with. 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 feelings in a place where you feel safe. 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](http://macmillan.org.uk/supportgroups)

## 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

Many people find their faith offers them emotional support and strength during an illness. After a cancer diagnosis, some people become more aware of religious or spiritual feelings. Other people may question their faith.

You may find it helpful to talk through your thoughts and feelings with someone you trust. You can speak to a chaplain or religious leader even if you are not religious. They are usually good listeners and may be able to help you work out your thoughts and feelings. They are used to dealing with uncertainty and being with people who are distressed. Your GP, specialist nurse or cancer doctor may also be able to help you find a non-religious counsellor or pastoral carer to talk to.

## Support for family, friends and carers

People close to you may also need information or support. 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.

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.

## Getting the right care and support for you

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

We know that sometimes people may have extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family you might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

## How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

### Macmillan Support Line

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use.

Our expert advisers on the Macmillan Support Line can help with medical questions or be there to listen if you need someone to talk to. We can also talk to you about your money worries and recommend other useful organisations that can help. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on 0808 808 00 00.

### Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

We may also be able to arrange translations just for you. Email [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) to tell us what you need.

### Macmillan Information and Support Centres

Our Information and Support Centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at [macmillan.org.uk/informationcentres](https://macmillan.org.uk/informationcentres) or call us on 0808 808 00 00.

પેજ 21 કુલ 23 મેકમિલન (Macmillan) તથ્યપત્રક: જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન થયું હોય E04 (સંશોધિત એપ્રિલ 2025)

## Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at [macmillan.org.uk/supportgroups](https://macmillan.org.uk/supportgroups) or call us on 0808 808 00 00.

## Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at [macmillan.org.uk/community](https://macmillan.org.uk/community)

You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read people's posts.

## More information in your language

We have information in your language about these topics:

### Signs and symptoms of cancer

- Signs and symptoms cards

### If you are diagnosed with cancer

- Cancer care in the UK
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- If you are diagnosed with cancer

### Types of cancer

- Bowel cancer
- Breast cancer
- Cervical cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

### Treatment for cancer

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Sepsis and cancer
- Side effects of cancer treatment
- Surgery

### Living with cancer

- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Tiredness (fatigue) and cancer

## End of life

- End of life

To see this information, go to [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

For more support to understand information, go to [macmillan.org.uk/understandinginformation](https://macmillan.org.uk/understandinginformation)

## References and thanks

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

The information included is based on our Treatment Decisions content available in English on our website.

This information has been reviewed by relevant experts and approved by members of Macmillan's Centre of Clinical Expertise.

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 [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk)

**Content reviewed: 2023**

**Next planned review: 2026**

MAC15916\_English\_E04\_APR25

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. As far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

© Macmillan Cancer Support 2025, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. A company limited by guarantee, registered in England and Wales company number 2400969. Isle of Man company number 4694F. Registered office: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT no: 668265007



પેજ 23 કુલ 23 મેકમિલન (Macmillan) તથ્યપત્રક: જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન થયું હોય E04 (સંશોધિત એપ્રિલ 2025)