



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ: ਪੰਜਾਬੀ

If you are diagnosed with cancer: Punjabi

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣਾ ਹੈ।

ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ (ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਹੋਣਾ) ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਝਟਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ 0808 808 00 00 'ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

macmillan.org.uk/translations

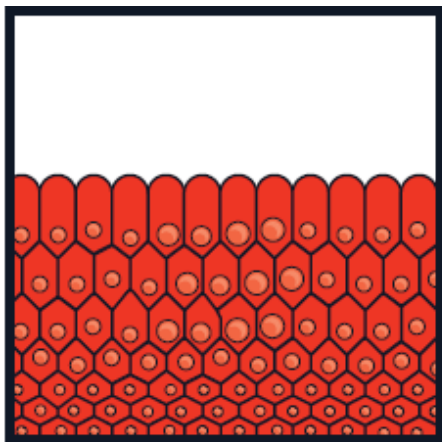
ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ:

- ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ (ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ) ਮਗਰੋਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ LGBTQ+ ਹੋ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ
- ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

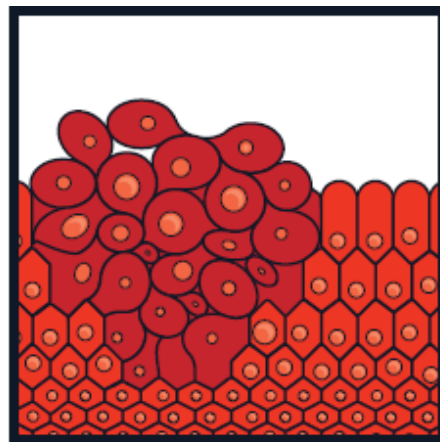
ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੈਂਸਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੈੱਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸਿਗਨਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਵਧਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੰਡੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੈੱਲ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੇਲੋੜੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸਿਗਨਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸਿਗਨਲ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਅਸਧਾਰਨ (ਨੁਕਸਦਾਰ) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਸਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਕੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਬਣਾਏ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਢ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਟਿਊਮਰ (ਰਸੋਈ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਨਾਰਮਲ (ਸਧਾਰਨ) ਸੈੱਲ



ਟਿਊਮਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ

ਸਾਰੇ ਟਿਊਮਰ, ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਡਾਕਟਰ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਟਿਊਮਰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸਨੂੰ ਬਾਇਓਪਸੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਟਿਊਮਰ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਰਹਿਤ (benign) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨਰਹਿਤ ਟਿਊਮਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਵੱਧ ਕੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਉੱਪਰ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਤਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਟਿਊਮਰ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਾਤਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਾਤਕ ਟਿਊਮਰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਖੂਨ ਜਾਂ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ (ਮੁੱਖ ਸਥਾਨ) ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਗੁੰਝੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲ ਕੇ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਵਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਮੈਟਾਸਟੇਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬੇਨ ਮੈਰੋ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੇਨ ਮੈਰੋ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਬਲੱਡ ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ (ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ) ਮਗਰੋਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਇਲਾਜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ LGBTQ+ ਹੋ

LGBTQ+ ਦਾ ਮਤਲਬ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਇਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਅਤੇ ਕੁਈਅਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਜਾਂ ਲਿੰਗਕ ਆਕਰਸ਼ਣ ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ LGBTQ+ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਜਾਂ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ (ਟ੍ਰਾਂਸ) ਦਰਜੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

LGBTQ+ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ macmillan.org.uk/translations 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ 'LGBTQ+ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ (LGBTQ+ people and cancer)' ਦੇਖੋ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜਕਰਤਾ (key worker) ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਹੁੰਦਾ/ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ

ਅਜਿਹੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

GP (ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) - ਤੁਹਾਡਾ GP ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। GP ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਾਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ GP practice, GP surgery ਜਾਂ medical centre ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਹਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸਾਂ** - ਇਹ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ** - ਕੁਝ GP practices ਵਿੱਚ ਨਰਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ GP ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮਾਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਸਪਤਾਲ ਟੀਮ

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ (MDT) ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਸਰਜਨ** - ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਔਨਕੋਲੋਜਿਸਟ** - ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਹੀਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟ** - ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਖੂਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ** - ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।
- **ਕਲਿਨਿਕਲ ਨਰਸ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ (CNS)** - ਉਹ ਨਰਸ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਇਲਾਜ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਡਾਕਟਰ** - ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟਰੀ ਸੰਗਠਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਨਹਾਉਣ-ਧੋਣ, ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣ, ਸਫ਼ਾਈ ਜਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੇਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੇਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੰਗਠਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨੀ ਟੀਮ (MDT) ਇਲਾਜ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਗੇ:

- ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਅਕਾਰ
- ਕੀ ਕੈਂਸਰ ਫੈਲ ਚੁਕਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ
- ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਜਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਬਗੈਰ ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- **ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ** - ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਰ ਉਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਉਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ GP practice ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। NHS ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਦੇਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਗਲਤ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ** - ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ NHS ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਵੀ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਯਾਦ ਰਹਿਣ।

ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਪੇਚੀਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਾਉਣ।

ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੋਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ। ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਹਰ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਹਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਪੰਨਾ 5 ਕੁੱਲ ਪੰਨੇ 24 ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ E04 (ਅਪ੍ਰੈਲ 2025 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਰੰਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਮਿਲੇਗਾ, ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਸਰਜਰੀ** – ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ** – ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਐਕਸ-ਕਿਰਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ** – ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਟਾਰਗੇਟਿਡ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਨਾਮਕ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ** – ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਪ੍ਰੀਖਣ

ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਪ੍ਰੀਖਣ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਚਿਕਿਤਸਕੀ ਰਿਸਰਚ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਗਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਇੱਕ ਪ੍ਰੀਖਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੀਖਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੀਖਣ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਸਟੈਂਡਰਡ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕੈਂਸਰ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਕਰਕੇ ਵਾਲ ਝੜਨਾ, ਕਚਿਆਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਘਟਾਇਆ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ। ਬਹੁਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਲਾਜ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ, ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਰਗੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਨੋਟਸ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਐਡਵੋਕੇਟ (ਹਮਾਇਤੀ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ, ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਗਠਨ ਐਡਵੋਕੇਸੀ (ਹਮਾਇਤ) ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਡਵੋਕੇਟ NHS ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ।

ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਸੰਗਠਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਦਿ ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (The Patients Association)। ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.patients-association.org.uk ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0800 345 7115 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਇੰਗਲੈਂਡ ਜਾਂ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ, ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਡਵਾਈਸ ਐਂਡ ਲਿਏਜ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (Patient Advice and Liaison Service, PALS)। ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਟੀਮ ਜਾਂ GP ਨੂੰ ਜਾਂ NHS 111 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ PALS ਦਫ਼ਤਰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਡਵਾਈਸ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ (Patient Advice and Support Service)। ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.pass-scotland.org.uk ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ (Citizens Advice Bureau) ਵਿਖੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ 0800 917 2127 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਂਡ ਕਲਾਇੰਟ ਕੌਂਸਲ (Patient and Client Council)। ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.pcc-ni.net ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0800 917 0222 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ

ਇਹ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਮੇਰੇ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ) ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?
- ਕੈਂਸਰ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਚੁਕਿਆ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਹਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫਾਇਦੇ, ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?
- ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ?
- ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕੀ ਹੈ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਜੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਯਾਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੇਰੀਆਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ – ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਾਂ?

ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਔਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਹਿਯੋਗ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ:

- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan)** – ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸਦੇ ਲਈ ਹੇਠਾਂ **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ** ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।
- **ਕਾਉਂਸਲਰ** – ਇੱਕ ਕਾਉਂਸਲਰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ GP ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- **ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ** – ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ

macmillan.org.uk/supportgroups

ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕਈ ਵਾਰ, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿੱਖ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ – ਸਾਨੂੰ 0808 808 00 00 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ ਬੈਰੇਪੀਆਂ

ਇਹ ਹੋਰ ਬੈਰੇਪੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ ਭਾਵ ਅਰਾਮ। ਇਹ ਬੈਰੇਪੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਬੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕਤਾ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਸਥਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਧਰਮ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਆਸਥਾ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਉਪਦੇਸ਼ਕ ਜਾਂ ਆਗੂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ GP, ਮਾਹਰ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਧਾਰਮਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ

ਤੁਹਾਡੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਸਹਿਯੋਗ ਮਾਹਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਸਮੇਤ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਏ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ 0808 808 00 00 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਲਏ ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਇਸ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲੇ। ਉਸਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਨੂੰ 0808 808 00 00 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਉੱਪਰ ਪਵੇਗਾ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੰਨਾ 9 ਕੁੱਲ ਪੰਨੇ 24 ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ E04 (ਅਪ੍ਰੈਲ 2025 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ)

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਵਿਖੇ, ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਉੱਪਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Macmillan Support Line)

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਸ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ (Macmillan Support Line) 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸਬੰਧੀ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੈਸੇ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ 0808 808 00 00 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ macmillan.org.uk/translations

ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਅਨੁਵਾਦਾਂ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ informationproductionteam@macmillan.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਕਮਿਲਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕੇਂਦਰ (Macmillan Information and Support Centres)

ਸਾਡੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕੇਂਦਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੈਂਟਰ 'ਤੇ ਜਾਓ। macmillan.org.uk/informationcentres ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਸੈਂਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ 0808 808 00 00 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਥਾਨਕ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ

ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿਖੇ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। macmillan.org.uk/supportgroups 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ 0808 808 00 00 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਕਮਿਲਨ ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ (Macmillan Online Community)

ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਆਨਲਾਈਨ macmillan.org.uk/community 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੰਨਾ 10 ਕੁੱਲ ਪੰਨੇ 24 ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ E04 (ਅਪ੍ਰੈਲ 2025 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ)

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

- ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਕਾਰਡ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇਖਭਾਲ
- ਰਫ਼ਿਊਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈਲਥਕੇਅਰ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਸਰਵਾਈਕਲ (ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ) ਕੈਂਸਰ
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ

- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ
- ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ
- ਸੈਪਸਿਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਸਰਜਰੀ

ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣਾ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੈਨਿਫ਼ਿਟਾਂ (ਲਾਭਾਂ) ਨੂੰ ਕਲੇਮ ਕਰਨਾ
- ਖਾਣ-ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- LGBTQ+ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ

- ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ macmillan.org.uk/translations

ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ
macmillan.org.uk/understandinginformation

ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ (Cancer Information Development) ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਿਸੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੇ ਕਲਿਨਿਕੀ ਮੁਹਾਰਤ ਕੇਂਦਰ (Macmillan's Centre of Clinical Expertise) ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

informationproductionteam@macmillan.org.uk

ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ: 2023

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2026

MAC15916_Punjabi_E04_APR25

ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੀਏ, ਉਹ ਸਹੀ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸ ਉੱਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਮੁਤਾਬਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਹਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਕਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਤੀਜੀ-ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਂ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੇਣਦਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

© ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) 2025, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ। ਨਾਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਾਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਸੀਮਤ ਇੱਕ ਕੰਪਨੀ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 2400969 ਹੈ। ਆਈਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 4694F. ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫ਼ਤਰ: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street, London, SE1 9HZ. VAT ਨੰ: 668265007



ਪੰਨਾ 12 ਕੁੱਲ ਪੰਨੇ 24 ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ E04 (ਅਪ੍ਰੈਲ 2025 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ)



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

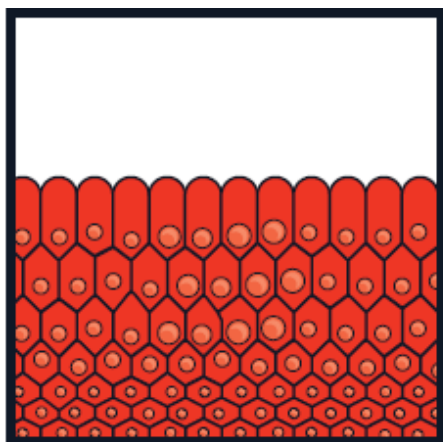
This information is about:

- 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

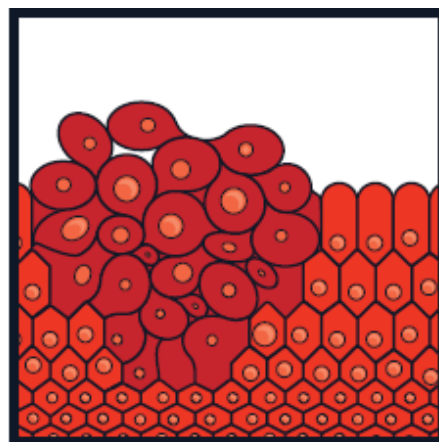
What is cancer?

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

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:

ਪੰਨਾ 15 ਕੁੱਲ ਪੰਨੇ 24 ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ E04 (ਅਪ੍ਰੈਲ 2025 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ)

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.
- **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 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 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 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 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

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.

ਪੰਨਾ 20 ਕੁੱਲ ਪੰਨੇ 24 ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ E04 (ਅਪ੍ਰੈਲ 2025 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ)

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**.

ਪੰਨਾ 21 ਕੁੱਲ ਪੰਨੇ 24 ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ E04 (ਅਪ੍ਰੈਲ 2025 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ)

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

We may also be able to arrange translations just for you. Email 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 or call us on 0808 808 00 00.

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 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

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

For more support to understand information, go to 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

Content reviewed: 2023

Next planned review: 2026

MAC15916_English_E04_APR25

ਪੰਨਾ 23 ਕੁੱਲ ਪੰਨੇ 24 ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੱਤਰ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ E04 (ਅਪ੍ਰੈਲ 2025 ਵਿੱਚ ਸੋਧਿਆ)

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

