

## اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہوئی ہے: اردو

### If you are diagnosed with cancer: Urdu

یہ معلومات اس بارے میں ہے کہ کیا توقعات رکھنی چاہیں جب آپ کو معلوم ہو کہ آپ کینسر میں مبتلا ہیں اور کہاں سے مدد اور معاونت حاصل کی جائے۔

تشخیص کا مطلب یہ معلوم کرنا ہے کہ آپ کو کوئی بیماری ہے یا نہیں۔ کینسر کی تشخیص ایک بہت بڑا صدمہ ہو سکتی ہے۔ آپ کو بہت سارے مختلف جذبات محسوس ہو سکتے ہیں۔ کئی لوگوں کا کینسر کا علاج کامیابی سے ہو جاتا ہے یا وہ کینسر کے ساتھ کئی سالوں تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ ایسے کئی لوگ اور خدمات موجود ہیں جو آپ کو معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اس معلومات کے متعلق کوئی سوالات پوچھنا چاہتے/چاہتی ہیں، تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھ لیں۔

آپ ہفتے کے 7 دن، صبح 8 بجے سے شام 8 بجے تک 0808 808 00 00 پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کو بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں لہذا آپ ہم سے اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کریں، تو براہ کرم ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان درکار ہے۔

کینسر کے متعلق [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر دیگر زبانوں میں مزید معلومات موجود ہیں

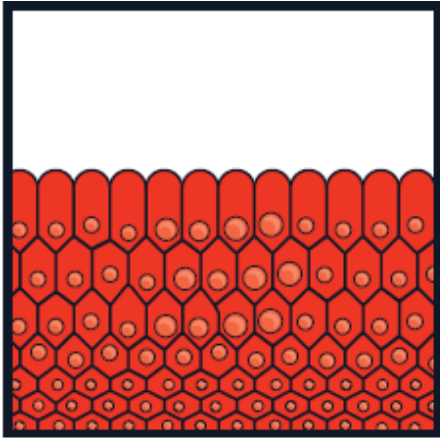
یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہیں:

- کینسر کیا ہے؟
- تشخیص کے بعد کیا ہوتا ہے؟
- اگر آپ LGBTQ+ ہیں
- صحت اور سماجی نگہداشت کے پیشہ ور افراد جن سے آپ مل سکتے ہیں
- علاج کی منصوبہ بندی کیسے کی جاتی ہے
- کینسر کے بنیادی علاج
- اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا
- کینسر کا مقابلہ کرنا
- اپنے لیے درست دیکھ بھال اور مدد حاصل کرنا
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کس طرح مدد کر سکتا ہے
- آپ کی زبان میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکرات

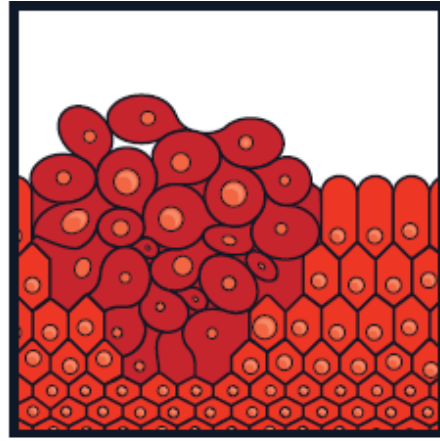
## کینسر کیا ہے؟

کینسر ہمارے جسم کے خلیوں میں شروع ہوتا ہے۔ خلیے وہ چھوٹے بلڈنگ بلاکس ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور نسیجیں بنتی ہیں۔ خلیوں کو جسم سے سگنل ملتے ہیں جو انہیں بتاتے ہیں کہ کب افزائش پانا ہے اور کب نئے خلیات بنانے کے لیے تقسیم ہونا ہے۔ اس طرح ہمارے اجسام افزائش پاتے اور ٹھیک ہوتے ہیں۔ خلیات پرانے، خراب ہو سکتے ہیں یا ہو سکتا ہے اب ان کی مزید ضرورت نہ ہو۔ جب ایسا ہوتا ہے، تو خلیے کو جسم سے کام چھوڑنے اور مر جانے کا سگنل ملتا ہے۔

بعض اوقات ان سگنلز میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور خلیہ خلاف معمول بن جاتا ہے۔ خلاف معمول خلیہ تقسیم ہونا جاری رکھ سکتا ہے اور مزید بہت زیادہ غیر معمولی خلیے بنا سکتا ہے۔ یہ ایک گانٹھ بنا سکتے ہیں، جسے گلٹی کہا جاتا ہے۔



معمول کے خلیے



گلٹی بنانے والے خلیے

ساری گلٹیاں کینسر نہیں ہوتیں۔ ڈاکٹر کینسر کے خلیات تلاش کرنے کے لیے ایک چھوٹا نمونہ لے کر بتا سکتے ہیں کہ آیا رسولی، کینسر کی ہے۔ اسے بائیوپسی کہا جاتا ہے۔

ایسی رسولیاں جو کینسر نہیں ہوتیں، کو بینائن کہا جاتا ہے۔ بینائن رسولیاں جسم میں کہیں اور نہیں پھیل سکتیں۔ لیکن اگر یہ بڑھ جائیں، تو مسئلہ پیدا کر سکتی ہیں اور قریبی اعضاء کو دبا سکتی ہیں۔

ایسی رسولیاں جو کینسر ہوتی ہیں، کو میلگنینٹ کہا جاتا ہے۔ میلگنینٹ رسولیاں قریبی بافتوں تک بڑھ سکتی ہیں اور جسم کے دوسرے حصوں تک پھیل سکتی ہیں۔

کینسر خون یا لمفاوی نظام کے ذریعے ایک جگہ (بنیادی جگہ) سے دوسری جگہ پھیل سکتا ہے۔ لمفاوی نظام پورے جسم میں نالیوں اور غدودوں کا ایک نیٹ ورک ہوتا ہے۔ جب کینسر پھیلتا ہے اور کہیں اور بڑھتا ہے، تو اسے ثانوی کینسر یا میٹاسٹیسس کہا جاتا ہے۔

کینسر کی کچھ اقسام کا آغاز خون کے خلیوں سے ہوتا ہے۔ خلاف معمول خلیے خون میں اور بعض اوقات ہڈیوں کے گودے میں جمع سکتے ہیں۔ ہڈی کا گودہ وہ جگہ ہے جہاں خون کے خلیے بنتے ہیں۔ کینسر کی ان اقسام کو بعض اوقات خون کے کینسر کہا جاتا ہے۔

## تشخیص کے بعد کیا ہوتا ہے؟

کینسر کی تشخیص کے بعد، آپ اپنے علاج کے منصوبے کے بارے میں بات کرنے کے لیے کینسر کے ڈاکٹر یا نرس سے ملتے ہیں۔ وہ آپ کو معلومات دیں گے تاکہ آپ کو مطلوبہ علاج کے بارے میں فیصلہ کرنے میں مدد مل سکے۔ آپ کو ایسی زبان اور شکل میں معلومات دی جانی چاہیے جسے آپ سمجھ سکیں۔

ڈاکٹر یا نرس یہ بھی بتائیں گے کہ آپ کا علاج کب شروع ہو سکتا ہے۔ وہ آپ کو درکار کسی تعاون کے بارے میں آپ سے بات کر سکتے ہیں۔ کینسر کے بارے میں مزید جاننے کے لیے آپ کو مزید ٹیسٹ یا اسکین کروانے پڑ سکتے ہیں۔

## اگر آپ LGBTQ+ ہیں

LGBTQ+ سے مراد بے لیزبیئن، گے، بائی سیکسوئل، ٹرانس جینڈر اور کیوٹر (زنانہ ہم جنس پرست، اغلام باز، دو جنس، مخنث اور ہم جنس پسند مرد) افراد اس میں دیگر رومانوی یا جنسی کشش اور صنفی شناخت بھی شامل ہے۔

اگر آپ LGBTQ+ ہیں تو آپ کو اپنے کینسر کے ڈاکٹر یا نرس کو بتانے کی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن یہ آپ کی ذات کا ایک اہم حصہ ہو سکتا ہے۔ اس سے آپ کی کینسر ٹیم کو آپ کو اور آپ کے قریبی لوگوں کو صحیح معلومات اور مدد دینے میں مدد مل سکتی ہے۔

آپ اپنی کینسر ٹیم کو اپنے لیے اہمیت رکھنے والی کوئی بھی چیز بتا سکتے ہیں۔ اگر کوئی ایسی چیز ہے جس کے بارے میں آپ پریشان ہیں تو انہیں بتائیں تاکہ وہ مدد کر سکیں۔

آپ کی ٹیم کو آپ کے بارے میں تمام معلومات کو رازدارانہ رکھنا چاہیے۔ وہ نگہداشت صحت کے دیگر پیشہ ور افراد کے ساتھ معلومات کا اشتراک صرف تب کر سکتے ہیں جب آپ کی نگہداشت کے لیے ان کی ضرورت ہو۔ انہیں آپ کی اجازت کے بغیر آپ کے جنسی رجحان یا مخنث (ٹرانس) کی حیثیت کا اشتراک نہیں کرنا چاہیے۔

LGBTQ+ ہونے اور کینسر ہونے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم 'LGBTQ+ لوگ اور کینسر' نامی حقائق نامہ اپنی زبان میں [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر دیکھیں

## صحت اور سماجی نگہداشت کے پیشہ ور افراد جن سے آپ مل سکتے ہیں

اگر آپ کو کینسر ہو، تو آپ صحت اور سماجی نگہداشت کے مختلف پیشہ ور افراد سے مل سکتے ہیں۔

## آپ کا اہم رابطہ

آپ کی نگہداشت صحت ٹیم میں ایک اہم رابطہ کا شخص ہونا چاہیے۔ انہیں آپ کا کلیدی کارکن کہا جا سکتا ہے اور وہ عام طور پر ایک ماہر نرس ہوتے ہیں۔ آپ کو ان کا نام اور رابطہ کی تفصیلات دی جائیں گی۔ اگر آپ کے سوالات ہوں یا مشورے کی ضرورت ہو، تو وہ مدد کر سکتے ہیں۔

## آپ کے مقامی علاقے میں

ایسے پیشہ ور افراد موجود ہیں جو گھر پر آپ کے رہتے ہوئے آپ کی دیکھ بھال کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کی ہسپتال کی ٹیم سے رابطہ میں رہیں گے۔ ان میں شامل ہیں:

**جی پی (جنرل پریکٹیشنر) - آپ کا جی پی ایک ڈاکٹر ہوتا ہے جو صحت کی عام کیفیات کا علاج کرتا ہے۔ جی پی عام طور پر مقامی مرکز میں کام کرتے ہیں۔ انگریزی میں، اس قسم کے مرکز کے مختلف نام ہو سکتے ہیں۔ اسے GP practice ، GP surgery**

یا medical centre کہا جا سکتا ہے۔ وہ آپ کی علامات اور ضمنی اثرات سے نمٹنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر آپ کو ماہرین کو دکھانے کا انتظام کر سکتا ہے۔ وہ گھر پر آپ کی مدد کرنے کے لیے خدمات کا انتظام اور آپ کو علاج کا جو کوئی فیصلہ کرنا ہوتا ہے ان کے متعلق آپ سے بات کر سکتے ہیں۔

- **کمیونٹی اور ضلعی نرسیں** - یہ نرسیں آپ سے گھر پر ملاقات کر سکتی ہیں اور آپ اور آپ کی دیکھ بھال کرنے والے کسی شخص کو نگہداشت اور معاونت فراہم کر سکتی ہیں۔ آپ کا جی پی آپ کے لیے ان سے رابطہ کر سکتا ہے۔
- **پریکٹس نرس** - بعض جی پی پریکٹس میں نرسیں موجود ہوتی ہیں جو جی پی کے ساتھ مل کر کام کرتی ہیں۔ ایک پریکٹس نرس آپ کے سامنے چیزوں کی وضاحت کرنے میں مدد کر سکتی ہے اور خون ٹیسٹ کرنے یا زخموں کی مرہم پٹی کرنے جیسے کام کر سکتی ہے۔

## ہسپتال کی ٹیم

ہسپتال میں، ایک کثیر شعبہ جاتی ٹیم (MDT) آپ کے علاج اور نگہداشت کا انتظام کرے گی۔ یہ صحت اور سماجی نگہداشت کے پیشہ ور افراد کا ایک گروپ ہوتا ہے۔ اس گروپ میں درج ذیل میں سے کچھ یا تمام افراد شامل ہو سکتے ہیں:

- **سرجن** - ایک ڈاکٹر جو آپریشن کرتا ہے۔
- **اونکولوجسٹ** - ایک ڈاکٹر جو کینسر کا علاج کرتا ہے۔
- **ہیماٹالوجسٹ** - ایک ڈاکٹر جو خون کے مسائل کا علاج کرتا ہے۔
- **ریڈیولوجسٹ** - ایک ڈاکٹر جو ایکس رے اور اسکین کو دیکھتا ہے۔
- **کلینیکل نرس اسپیشلسٹ (CNS)** - ایک نرس جو علاج کے دوران معلومات اور معاونت دیتی ہے۔
- **سکون آور نگہداشت کے ڈاکٹر** - ایک ڈاکٹر جو علامات پر قابو پانے اور زندگی کے اختتام کی نگہداشت میں مدد کرتا ہے۔

آپ کے کینسر کی قسم کے لحاظ سے ٹیم میں دوسرے لوگ ہو سکتے ہیں۔

## سماجی خدمات اور رضاکار تنظیمیں

اگر آپ کو گھر پر مدد کی ضرورت ہے، مثال کے طور پر دھلائی کرنے، کپڑے پہننے، صفائی یا خریداری کے معاملے میں، تو اپنے جی پی یا اصل رابطے سے بات کریں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو سماجی کارکن کے پاس ریفر کر دیں۔ ایک سماجی کارکن عملی اور معاشی مسائل میں مدد کر سکتا ہے۔ آپ کے علاقے میں دیگر ایسی تنظیمیں بھی موجود ہو سکتی ہیں جو مدد کر سکتی ہیں۔

## علاج کی منصوبہ بندی کیسے کی جاتی ہے

آپ کی کثیر شعبہ جاتی ٹیم (MDT) علاج کے ان اختیارات پر تبادلہ خیال کرے گی جو ان کے خیال میں آپ کے لیے بہترین ہیں۔ وہ ان چیزوں کے بارے میں سوچیں گے:

- کینسر کی قسم اور سائز
- آیا کینسر پھیل چکا ہے
- آپ کی عمومی صحت پر
- علاج کے رہنما خطوط
- آپ کی ترجیحات اور آپ کے لیے اہمیت رکھنے والی چیز۔

اس کے بعد، آپ عام طور پر اپنے علاج کے اختیارات کے بارے میں بات کرنے کے لیے اپنے کینسر کے ڈاکٹر اور نرس سے ملتے ہیں۔ آپ کی اجازت یا رضامندی کے بغیر کوئی طبی علاج نہیں دیا جا سکتا۔ اگر آپ کوئی دوسری زبان استعمال کرتے ہیں تو انہیں پیش کرنا چاہیے:

- **پیشہ ور ترجمان** - ترجمان آپ کے ڈاکٹر کی کہی ہوئی بات کا، اور پھر آپ جو کچھ کہنا چاہتے ہیں اس کا ترجمہ کرتے ہیں۔ اگر آپ کو ترجمان چاہیے تو جتنی جلدی ممکن ہو اپنے جی پی پریکٹس یا ہسپتال کو بتائیں۔ NHS کو ہمیشہ آپ کی فیملی یا دوستوں کی بجائے پیشہ ور ترجمانوں کا استعمال کرنا چاہیے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی فیملی فیصلہ کرنے کے لیے آپ کی مدد کرنے کے لیے موجود رہنے پر توجہ مرکوز کر سکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ اہم معلومات غلط ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔
- **ترجمہ شدہ صحت کی معلومات** - آپ کی نگہداشت صحت ٹیم کو آپ کو صحت اور نگہداشت کی خدمات کے بارے میں ایک ایسی زبان اور شکل میں تحریری معلومات دینی چاہیے جو آپ سمجھتے ہیں۔

یہ خدمات NHS میں مفت ہیں۔

آپ ان سوالات کی ایک فہرست بھی لے جا سکتے ہیں جو آپ اپنی ملاقات میں پوچھنا چاہتے ہیں۔ اگر مددگار ہو تو آپ جو بات لکھ سکتے ہیں تاکہ آپ انہیں یاد رکھیں۔

## علاج کے متعلق فیصلے کرنا

آپ کی ٹیم آپ کے علاج کے منصوبے کے بارے میں فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لئے معلومات اور مدد فراہم کرتی ہے۔ فیصلہ کرنے سے پہلے آپ کو اسے زیادہ میٹنگ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ کینسر کا علاج پیچیدہ ہو سکتا ہے اور جب آپ مضطرب ہوتے ہیں تو نئی معلومات کو سمجھنا مشکل ہوتا ہے۔ اگر آپ کو سمجھ میں نہیں آتا ہے تو اپنے ڈاکٹر یا نرس سے دوبارہ وضاحت کرنے کا کہیں۔

ایک سے زیادہ ممکنہ علاج ہو سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو انتخاب دے سکتا ہے۔ آپ کی جانب سے اپنے لیے درست چیز کا فیصلہ کرنے سے پہلے، یہ سمجھنا ضروری ہے:

- ہر علاج میں کیا شامل ہے
- ممکنہ ضمنی اثرات
- ہر علاج کے فوائد اور نقصانات۔

اس کے بارے میں سوچنے کے لیے بہت کچھ ہو سکتا ہے۔ آپ عام طور پر چیزوں کو سوچنے کے لیے کچھ وقت لے سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کینسر ہے جس کا فوری علاج کرنے کی ضرورت ہے تو یہ ممکن نہیں ہو سکتا ہے۔

## کینسر کے بنیادی علاج

آپ کے علاج کا مقصد کینسر کا علاج کرنا، یا اسے کنٹرول کرنا یا اس کی علامات کو دور کرنا ہو سکتا ہے۔

آپ کو ملنے والے علاج کی قسم کا انحصار آپ کے کینسر اور آپ کی صورت حال پر ہو گا۔ آپ کو اسے زیادہ علاج دیئے جا سکتے ہیں۔ کینسر کے علاجوں میں شامل ہو سکتے ہیں:

- **سرجری** - کینسر کو آپریشن کے ذریعے نکال دیا جاتا ہے۔
- **ریڈیو تھراپی** - بلند توانائی والی ایکسریز کو جسم کے کسی حصے میں کینسر کے خلیات کو تباہ کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
- **کینسر کی ادویات** - مختلف قسم کی ادویات پورے جسم میں کینسر کے خلیات کو تباہ کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہیں۔ ان میں کیموتھراپی، ہدفی تھراپی یا امیونوتھراپی کہلانے والی ادویات شامل ہو سکتی ہیں۔
- **ہارمونل تھراپی** - جو ادویات جسم میں ہارمونز کی سرگرمی کو تبدیل کرتی ہیں وہ کینسر کو سست کرنے یا اسے بڑھنے سے روکنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

## طبی آزمائشیں

طبی آزمائشیں لوگوں پر مشتمل طبی تحقیق کی ایک قسم ہوتی ہیں۔ وہ دکھاتے ہیں کہ کون سا علاج سب سے زیادہ مؤثر اور محفوظ ہے۔ آزمائش میں کسی نئی دوا کو ٹیسٹ کیا جا سکتا ہے یا علاج دینے کا کوئی نیا طریقہ ٹیسٹ کیا جا سکتا ہے۔

اگر ایسی کوئی آزمائش ہے جس میں آپ حصہ لے سکتے ہوں، تو آپ کا ڈاکٹر ان کے بارے میں آپ کو بتا دے گا۔ آپ کسی بھی آزمائش میں حصہ نہ لینے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ آپ کو اب بھی آپ کی صورتحال کے لیے معیاری علاج اور نگہداشت کی پیشکش کی جائے گی۔

## ضمنی اثرات

کینسر کے علاج ضمنی اثرات کا سبب بن سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، کچھ علاج بال جھڑنے، بیمار محسوس کرنے یا تھکاؤ کا سبب بن سکتے ہیں۔ ضمنی اثرات کو اکثر کم اور منظم کیا جا سکتا ہے۔ آپ کی کینسر ٹیم آپ کو مشورہ دے گی۔ علاج پورا ہونے کے بعد زیادہ تر ضمنی اثرات بہتر ہو جاتے ہیں۔

## اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا

آپ کے علاج کے بارے میں بہت سارے سوالات ہو سکتے ہیں۔ اپنے کینسر کے ڈاکٹر، نرس یا اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم میں کسی اور سے بات کرنے سے آپ کو یہ سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ کیا ہو رہا ہے اور کیوں ہو رہا ہے۔ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم میں کوئی بھی ڈاکٹر، نرسیں یا دیگر نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد شامل ہوتے ہیں جو آپ کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ وہ آپ کو درکار نگہداشت اور تعاون تلاش کرنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے موجود ہیں۔

اپائنٹمنٹس اور آپ کی ٹیم کے ساتھ بات کرنے کے دیگر مواقع مختصر ہو سکتے ہیں۔ اپنے وقت کا بہترین استعمال کرنے کے لیے، تیار رہنا اچھا ہے۔ آپ کی اپائنٹمنٹ سے پہلے آپ کے سوالات لکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

آپ کے پاس ایسے سوالات ہو سکتے ہیں جو پوچھنے میں مشکل یا شرمسار کرنے والے محسوس ہوتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ نگہداشت صحت کے پیشہ ور افراد ہر قسم کے سوالات کے عادی ہیں اور بخوشی مدد کرتے ہیں۔

آپ کو اپائنٹمنٹس میں کسی کو، جیسے کسی فیملی ممبر، دوست یا نگران کو، اپنے ساتھ لانا مفید معلوم پڑ سکتا ہے۔ وہ نوٹ لینے اور جو کچھ کہا گیا ہے اسے یاد رکھنے میں آپ کی مدد کرنے پر بھی قادر ہو سکتے ہیں۔

**صفحہ 6 از 24** میک ملن کا حقائق نامہ: اگر آپ کو کینسر E04 کی تشخیص ہوئی ہے (نظرثانی اپریل 2025)

اگر آپ کو علاج کے بارے میں اپنے خیالات اپنی نگہداشت صحت ٹیم کو سمجھانا مشکل لگتا ہے تو، کوئی آپ کی طرف سے بات کرنے پر قادر ہو سکتا ہے۔ جو شخص آپ کی طرف سے بات کرتا ہے اسے وکیل کہا جاتا ہے۔

آپ اس طرح سے مدد کرنے کے لیے کسی دوست یا فیملی ممبر کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ یا، آپ یو کے میں جہاں رہتے ہیں اس جگہ کے لحاظ سے، مختلف تنظیمیں وکالت کے بارے میں مدد اور مشورہ دے سکتی ہیں۔

وکلاء NHS سے آزاد ہیں۔ وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں:

- اس بارے میں بات کرنے میں کہ آپ اپنے علاج کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں اور فیصلے کرنے میں
- علاج کے بارے میں اپنے خیالات اور خواہشات اپنی ٹیم کو سمجھانے میں۔

مندرجہ ذیل تنظیمیں نگہداشت صحت کے بارے میں معلومات اور مدد فراہم کر سکتی ہیں۔ ان کے پاس آپ کے علاقے میں وکالتی خدمات کے بارے میں تازہ ترین معلومات ہو سکتی ہیں:

- پیشہ ایسوسی ایشن۔ [www.patients-association.org.uk](http://www.patients-association.org.uk) ملاحظہ کریں یا ان کی ہیلپ لائن کو 0800 345 7115 پر مفت کال کریں۔
- انگلینڈ یا ویلز میں، پایشنٹ ایڈوائس اینڈ لائزن سروس (PALS)۔ [services/patient-advice-and-www.nhs.uk/service-search/other-health-liaison-services-pals](http://services/patient-advice-and-www.nhs.uk/service-search/other-health-liaison-services-pals) ملاحظہ کریں یا آپ اپنی کینسر ٹیم یا GP سے پوچھ کر یا 111 NHS پر فون کر کے PALS آفس تلاش کر سکتے ہیں۔
- اسکاٹ لینڈ میں، مریضوں کے لیے مشورہ اور امدادی خدمت [www.pass-scotland.org.uk](http://www.pass-scotland.org.uk) ملاحظہ کریں یا آپ اپنے مقامی سٹیزن ایڈوائس بیورو پر جا کر یا 0800 917 2127 پر فون کر کے انہیں تلاش کر سکتے ہیں۔
- شمالی آئر لینڈ میں، پایشنٹ اینڈ کلانٹ کونسل۔ [www.pcc-ni.net](http://www.pcc-ni.net) ملاحظہ کریں آپ ان کے مقامی دفاتر میں سے کسی ایک میں تشریف لے جا سکتے ہیں یا ان کی ہیلپ لائن کو 0800 917 0222 پر مفت کال کر سکتے ہیں۔

**آپ کی نگہداشت صحت ٹیم سے پوچھنے کے لیے سوالات**  
یہاں کچھ سوالات ہیں جو آپ اپنی نگہداشت صحت ٹیم سے پوچھنے کے خواہاں ہو سکتے ہیں۔

- میری تشخیص کا مطلب کیا ہے؟
- کینسر کتنا بڑھ چکا ہے؟
- میرے علاج میں کیا شامل ہو گا؟
- ہر علاج کے فوائد، خطرات اور ضمنی اثرات کیا ہیں؟
- علاج سے میری روزمرہ کی زندگی کس طرح متاثر ہوگی؟
- علاج کا مقصد کیا ہے؟
- میں اپنے احساسات کے بارے میں کس سے بات کر سکتا ہوں؟
- اگر میرے ذہن میں بعد میں کوئی سوالات آئیں، تو میں کس سے بات کر سکتا ہوں؟
- میری ثقافتی، مذہبی یا روحانی خواہشات ہیں - میں اپنی ٹیم کو کیسے بتاؤں؟

## کینسر کا مقابلہ کرنا

### آپ کے جذبات

جب آپ کو بتایا جاتا ہے کہ آپ کو کینسر ہے تو بہت سے مختلف جذبات اور پریشانیاں ہونا عام بات ہے۔ ان کا مقابلہ کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ محسوس کرنے کا کوئی اچھا یا برا طریقہ نہیں ہوتا۔ اس بارے میں بات کرنا کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں، اکثر مددگار ہو سکتا ہے۔

معاونت کہاں سے حاصل کرنی ہے:

- **میک ملن (Macmillan)** - ان تمام طریقوں کو دیکھنے کے لیے کہ ہم کیسے مدد کر سکتے ہیں، ذیل میں **میک ملن (Macmillan)** کیسے آپ کی مدد کر سکتی ہے کا حصہ ملاحظہ کریں۔
- **مشیران** - ایک مشیر آپ سے آپ کے جذبات کے بارے میں بات کرنے اور محفوظ جگہ پر ان سے نمٹنے کے طریقے ڈھونڈنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو مشاورت کی ضرورت ہو، تو اپنے کینسر ڈاکٹر یا جی پی سے بات کریں۔
- **معاونتی گروہ** - دیگر کینسر زدہ لوگوں سے بات کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے اپنے علاقے میں موجود گروہوں کے بارے میں پوچھیں یا ملاحظہ کریں: [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups)

### جسمانی تبدیلیاں

بعض اوقات، کینسر یا کینسر کے علاج آپ کے جسم کی ظاہری حالت یا کام کرنے کے طریقے کو متاثر کر سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو اس کے متعلق اور جس چیز سے مدد مل سکتی ہے اس کے بارے میں مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔ ہم بھی آپ کو معلومات فراہم کر سکتے ہیں - ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

### تکمیلی تھراپیز

یہ دیگر ایسے تھراپیز ہیں جو بہتر محسوس کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں، مثلاً مراقبہ یا حصول تسکین۔ یہ تھراپیز کینسر کا علاج نہیں کرتیں۔ آپ جو کوئی دیگر تھراپی استعمال کرنا چاہتے ہیں اس کے بارے میں آپ کو اپنے کینسر ڈاکٹر کو ہمیشہ بتانا چاہیے۔

### مذہب اور روحانیت

بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ ان کا عقیدہ انہیں بیماری کے دوران جذباتی تعاون اور طاقت فراہم کرتا ہے۔ کینسر کی تشخیص کے بعد، کچھ لوگ مذہبی یا روحانی احساسات سے زیادہ آگاہ ہو جاتے ہیں۔ دیگر لوگ ان کے عقیدہ پر سوال اٹھا سکتے ہیں۔

آپ کو اپنے خیالات اور احساسات کے ذریعے کسی ایسے شخص کے ساتھ بات کرنے میں مدد مل سکتی ہے جس پر آپ اعتماد کرتے ہیں۔ آپ کسی پادری یا مذہبی رہنما سے بات کر سکتے ہیں چاہے آپ مذہبی نہ بھی ہوں۔ وہ عام طور پر اچھے سامعین ہوتے ہیں اور آپ کے خیالات اور احساسات پر کام کرنے میں آپ کی مدد کرنے پر قادر ہو سکتے ہیں۔ وہ غیر یقینی صورتحال سے نمٹنے اور پریشان لوگوں کے ساتھ رہنے کے عادی ہیں۔ آپ کا جی پی، ماہر نرس یا کینسر کا ڈاکٹر بھی آپ کو بات کرنے کے لئے غیر مذہبی مشیر یا کلیسائی نگران کو تلاش کرنے میں مدد کرنے پر قادر ہو سکتا ہے۔



## فیملی، دوستوں اور نگہداشت کنندگان کے لیے معاونت

آپ کے قریبی لوگوں کو بھی معلومات یا مدد کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ ہمارے کینسر سپورٹ اسپیشلسٹ کینسر سے متاثر تمام لوگوں، بشمول آپ کے رشتہ داروں اور دوستوں کی مدد کرنے کے لیے موجود ہیں۔ وہ ہمیں 0808 808 00 00 پر کال کر سکتے ہیں۔

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

## اپنے لیے درست دیکھ بھال اور مدد حاصل کرنا

اگر آپ کو کینسر ہے اور آپ انگریزی نہیں بول سکتے، تو آپ فکرمند ہو سکتے ہیں کہ اس سے آپ کے کینسر کے علاج اور نگہداشت پر اثر پڑے گا۔ مگر آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کو ایسی نگہداشت، معاونت اور معلومات فراہم کرے گی جن سے آپ کی ضروریات پوری ہوتی ہوں۔

ہم جانتے ہیں کہ بعض اوقات لوگوں کو درست معاونت حاصل کرنے میں زیادہ مشکلات ہو سکتی ہے۔ مثلاً، اگر آپ کام کرتے ہیں یا آپ کا خاندان ہے، تو آپ کو مالی اخراجات اور نقل و حمل کے خرچے سے متعلق بھی تشویش ہو سکتی ہے۔ یہ تمام چیزیں تناؤ پیدا کر سکتی ہیں اور ان سے نمٹنا مشکل ہو سکتا ہے۔

## میک ملن (Macmillan) آپ کی کس طرح مدد کر سکتا ہے

میک ملن (Macmillan) میں، ہم جانتے ہیں کہ کینسر کی تشخیص کیسے ہر چیز کو متاثر کر سکتی ہے، اور ہم آپ کی معاونت کے لیے یہاں موجود ہیں۔

## میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن

ہمارے پاس مترجم موجود ہیں، اس لیے آپ ہم سے اپنی زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے ہیں، ہمیں بس اس کا نام انگریزی میں بتائیں۔

میک ملن (Macmillan) سپورٹ لائن پر ہمارے ماہر مشیر طبی سوالات کے حوالے سے آپ کی مدد کر سکتے ہیں یا اگر آپ کو بات کرنے کے لیے کسی کی ضرورت ہے، تو آپ کو سن کر مدد کر سکتے ہیں۔ ہم بھی آپ کے ساتھ آپ کی رقم کی تشویشات کے متعلق بات کر سکتے ہیں اور دیگر ایسی مفید تنظیموں کی سفارش کر سکتے ہیں، جو مدد کر سکتی ہیں۔ مفت، رازدارانہ فون لائن ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 بجے سے شام 8 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔ ہمیں 0808 808 00 00 پر کال کریں۔

## میک ملن (Macmillan) ویب سائٹ

ہماری ویب سائٹ پر کینسر کے بارے میں انگریزی میں بہت سی معلومات موجود ہیں۔ دیگر زبانوں میں بھی مزید معلومات [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر موجود ہیں

ہو سکتا ہے کہ ہم آپ کے لیے ترجمے کا انتظام بھی کر سکیں۔ [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk) پر ای میل کر کے اپنی ضرورت بتائیں۔

## میک ملن انفارمیشن اور سپورٹ سینٹرز

ہمارے انفارمیشن اور سپورٹ سینٹرز ہسپتالوں، لائبریریوں اور موبائل سنٹرز میں قائم ہیں۔ آپ کو درکار معلومات حاصل کرنے اور کسی سے رہنمائی کے لیے ان میں سے کہیں بھی تشریف لے آئیں۔ [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) پر اپنا قریب ترین مرکز تلاش کریں یا ہمیں 0808 808 00 00 پر کال کریں۔

## مقامی معاونت گروپ

آپ معاونتی گروپ میں کینسر سے متاثر دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے ہیں۔ اپنے علاقے میں معاونتی گروپس کے متعلق مزید جاننے کے لیے [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) ملاحظہ کریں یا ہمیں 0808 808 00 00 پر کال کریں۔

## میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی

آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) پر آن لائن بھی بات کر سکتے ہیں

آپ دن یا رات میں کسی بھی وقت رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے تجربات شیئر کر سکتے، سوالات پوچھ سکتے یا صرف لوگوں کی پوسٹس بھی پڑھ سکتے ہیں۔

## آپ کی زبان میں مزید معلومات

ہمارے پاس ان موضوعات کے متعلق آپ کی زبان میں معلومات موجود ہیں:

## کینسر کی نشانیاں اور علامات

- نشانوں اور علامات والے کارڈز

## اگر آپ کو کینسر کی تشخیص ہوئی ہے

- یو کے میں کینسر کیئر
- پناہ گزینوں اور پناہ کے متلاشی افراد کے لیے نگہداشت صحت
- اگر آپ کو کینسر کی تشخیص ہوئی ہے

## کینسر کی اقسام

- آنت کا کینسر
- چھاتی کا کینسر
- رحم کے منہ کا کینسر
- پھیپھڑے کا کینسر
- پروسٹیٹ کا کینسر

## کینسر کا علاج

- کیمو تھراپی
- ریڈیو تھراپی
- عفونت اور کینسر
- کینسر کے علاج کے ضمنی اثرات
- سرجری

## کینسر کے ساتھ رہنا

- کینسر ہونے کی صورت میں فوائد کے لیے دعویٰ کرنا
- کھانے پینے کے مسائل اور کینسر
- صحت بخش غذا
- کینسر ہونے کی صورت میں اخراجات میں مدد
- LGBTQ+ لوگ اور کینسر
- تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر

## زندگی کا اختتام

- زندگی کا اختتام

ان معلومات کو دیکھنے کے لیے [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) پر جائیں

معلومات کو سمجھنے میں مزید معلومات کے لیے

[macmillan.org.uk/understandinginformation](http://macmillan.org.uk/understandinginformation) پر جائیں

## حوالہ جات اور تشکرات

یہ معلومات میک ملن (Macmillan) کینسر سپورٹ کی کینسر انفارمیشن ڈویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ اس زبان میں اس کا ترجمہ، ایک ترجمہ کرنے والی کمپنی نے کیا ہے۔

شامل شدہ معلومات ہماری ویب سائٹ پر انگریزی میں دستیاب، جو ہمارے علاج کے فیصلوں کے مواد پر مبنی ہیں۔

اس معلومات کا متعلقہ ماہرین نے جائزہ لیا ہے اور Macmillan کے سینٹر آف کلینیکل ایکسپرٹیز کے اراکین نے اس کی منظوری دی ہے۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے ان معلومات کا جائزہ لیا۔  
ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین شواہد کی بنیاد پر ہیں۔ ہمارے استعمال  
کردہ ذرائع کے بارے میں مزید جاننے کے لیے ہم سے  
پر رابطہ کریں [informationproductionteam@macmillan.org.uk](mailto:informationproductionteam@macmillan.org.uk)

مواد پر نظرثانی: 2023

منصوبہ بند نظرثانی کی اگلی تاریخ: 2026

MAC15916\_Urdu\_E04\_APR25

ہم یہ یقینی بنانے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں کہ ہم جو معلومات فراہم کریں وہ درست اور تازہ ترین  
ہوں، لیکن اس پر مابراہم پیشہ ورانہ مشورے، جو آپ کی صورتحال کے مطابق دیے جاتے ہیں، کے متبادل کے  
طور پر انحصار نہیں کرنا چاہیے۔ قانون سے اجازت یافتہ حد تک، Macmillan اس اشاعت یا اس میں شامل یا  
محولہ تیسرے فریق کی ویب سائٹس پر موجود کسی بھی معلومات کے استعمال کے حوالے سے کوئی ذمہ داری  
قبول نہیں کرتی۔

© میک ملن کینسر سپورٹ 2025 (Macmillan Cancer Support)، انگلینڈ اور ویلز (261017)، اسکاٹ لینڈ  
(SC039907) اور دی آئل آف مین (604) میں رجسٹر شدہ خیراتی ادارہ ہے۔ شمالی آئرلینڈ میں بھی کام کر  
رہی ہے۔ ضمانت کے تحت ایک لمیٹڈ کمپنی، برطانیہ اور ویلز میں رجسٹر شدہ کمپنی نمبر 2400969۔ آئل  
آف مین کمپنی نمبر 4694F۔ رجسٹر شدہ دفتر: 3rd Floor, Bronze Building, The Forge, 105 Sumner Street,  
London, SE1 9HZ. VAT نمبر: 668265007





## 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)

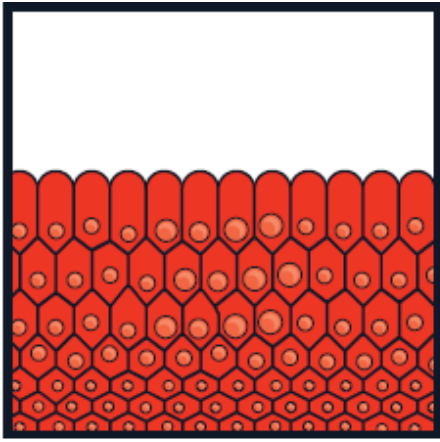
This information is about:

- 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

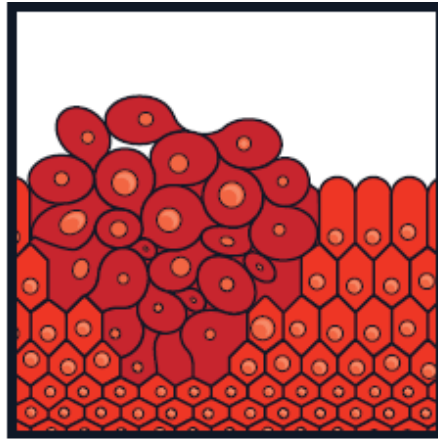
## What is cancer?

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://www.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.
- **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.

### 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

