

যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা

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

নিচে আন্ডারলাইন করা যে কোনো শব্দ শেষ দিকের শব্দ তালিকায় ব্যাখ্যা করা হয়েছে। শব্দ তালিকাটি কিভাবে আপনি শব্দগুলো ইংরেজিতে বলবেন সেটিও অন্তর্ভুক্ত।

ক্যানসার রোগনির্ণয় হলে একটা বড় ধাক্কা লাগতে পারে। আপনি হয়তো অনেক ধরণের আলাদা আলাদা আবেগ অনুভব করতে পারেন। অনেক ব্যক্তির ক্যানসারের সফলভাবে চিকিৎসা করা হচ্ছে বা তারা ক্যানসার নিয়ে অনেক বছর বেঁচে থাকতে পারছেন। অনেক ব্যক্তি এবং পরিষেবা আছে যা আপনাকে সহায়তা করতে পারবে।

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

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

www.macmillan.org.uk/translations ওয়েবসাইটে অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে

এই তথ্য এগুলোর বিষয়ে:

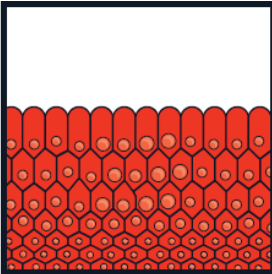
- ক্যানসার কী?
- রোগনির্ণয় হবার পর কি হয়?
- যদি আপনি LGBTQ+ হন
- স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবী যাদের সাথে আপনার দেখা হতে পারে কিভাবে চিকিৎসার পরিকল্পনা করা হয়
- ক্যানসারের মুখ্য চিকিৎসাসমূহ
- আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলা
- ক্যানসারের মোকাবিলা করা
- আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া
- ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে
- শব্দ তালিকা
- আপনার ভাষায় আরো তথ্য
- সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

ক্যানসার কী?

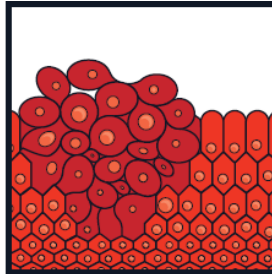
ক্যানসার আমাদের শরীরের কোষগুলিতে শুরু হয়। কোষ হল ছোট ছোট নির্মাণ ব্লক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং টিস্যুগুলো তৈরি করে। কোষগুলি আমাদের শরীর থেকে সংকেত পায় যা তাদের জানায় কখন বাড়তে হবে আর কখন ভাগ হয়ে নতুন কোষ তৈরি করতে হবে। এভাবেই আমাদের শরীর বৃদ্ধি পায় আর সেরে ওঠে। এই কোষগুলো বুড়ো হয়ে যেতে পারে, তাদের ক্ষতি হতে পারে বা এগুলির আর প্রয়োজন থাকে না। যখন এটা ঘটে, কোষটি শরীর থেকে একটি সংকেত পায় যেটা তাকে তার কাজ বন্ধ করতে এবং মরে যাওয়ার নির্দেশ দেয়।

কখনো কখনো, এই সংকেতগুলিতে গোলযোগ দেখা যায় আর কোষ অস্বাভাবিক হয়ে ওঠে। আরও অস্বাভাবিক কোষ তৈরি করার জন্য অস্বাভাবিক কোষটি ভাগ হতে থাকতে পারে। এই কোষগুলো একটি পিণ্ড তৈরি করতে পারে যাকে টিউমার বলা হয়।

স্বাভাবিক কোষ



যে কোষগুলো টিউমার তৈরি করে



সব টিউমার ক্যানসার নয় একটি টিউমার যা ক্যানসার নয় (বিনাইন টিউমার) বাড়তে পারে কিন্তু তা শরীরের অন্য কোথাও ছড়িয়ে পড়তে পারে না। এগুলি শুধু তখনই সমস্যার সৃষ্টি করে যখন তা বেড়ে ওঠে আর আশেপাশের অঙ্গে চাপ সৃষ্টি করে।

পৃষ্ঠা 2 মোট 16 ম্যাকমিলান(Macmillan) তথ্য পৃষ্ঠা 2021: যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা

একটি টিউমার যা ক্যানসার (ম্যালিগন্যান্ট টিউমার) আশেপাশের টিস্যুতে বেড়ে উঠতে পারে।

ক্যানসার কোষগুলি কখনো কখনো প্রাথমিক ক্যানসার থেকে ভেঙ্গে বেরিয়ে যায় এবং রক্ত বা লসিকা ব্যবস্থার মাধ্যমে শরীরের অন্য অংশগুলোতে ছড়িয়ে পড়ে। যে ক্যানসার কোষগুলো ছড়িয়ে যায় আর শরীরের অন্য কোথাও টিউমার তৈরী করে সেগুলোকে সেকেন্ডারি ক্যানসার বা মেটাস্ট্যাসিস বলে।

কিছু ধরণের ক্যানসার রক্ত কোষ থেকে শুরু হতে পারে। রক্তে, আর কোনো কোনো সময়ে অস্থিমজ্জায় অস্বাভাবিক কোষগুলি তৈরি হতে পারে। অস্থিমজ্জা হল এমন স্থান যেখানে রক্তকোষগুলি তৈরি হয়। এই ধরণের ক্যানসারকে কখনো কখনো রক্তের ক্যানসার বলে।

রোগনির্ণয় হবার পর কি হয়?

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

যদি আপনি LGBTQ+ হন

এই পৃষ্ঠার তথ্য ক্যানসার হয়েছে এমন সকলের জন্য লেখা। যদি আপনি LGBTQ+ হন আপনার অতিরিক্ত প্রশ্ন থাকতে পারে।

কখনো কখনো যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা দল আপনার যৌন প্রবণতা বা লিঙ্গ জানেন তাহলে তা আপনাকে আরো ভালোভাবে সহায়তাকৃত বোধ করাতে সাহায্য করতে পারে। আর এটা আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে সঠিক তথ্য দিতে সাহায্য করতে পারে আর আপনাকে আর আপনার সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ ব্যক্তিদের সহায়তা করতে পারে।

যদি আপনি ট্রান্স (ট্রান্সজেন্ডার) বা নন-বাইনারি হন, তাহলে আপনার শরীরের বিষয়ে একজন স্বাস্থ্য পেশাজীবীর সাথে কথা বলা কঠিন হতে পারে। কখনো কখনো, পরীক্ষা বা চিকিৎসায় শরীরের এমন অঙ্গ জড়িত থাকতে পারে যার বিষয়ে কথা বলতে আপনাকে বিপর্যস্ত করতে পারে। যদি আপনি হরমোন গ্রহণ করেন বা আপনার লিঙ্গ-নিশ্চিত করার সার্জারি হয়ে থাকে, তাহলেও আপনার প্রশ্ন থাকতে পারে।

অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলিতে আপনি বিশ্বাস করেন এমন কাউকে সাথে নিয়ে যান। যা হচ্ছে সে বিষয়ে তারা শুনতে পারেন আর আপনাকে মানিয়ে নিতে সাহায্য করতে পারেন।

পৃষ্ঠা 3 মোট 16 ম্যাকমিলান(Macmillan) তথ্য পৃষ্ঠা 2021: যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা

স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাজীবী যাদের সাথে আপনার দেখা হতে পারে

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

আপনার মুখ্য যোগাযোগের ব্যক্তি

আপনার স্বাস্থ্যসেবা দলে একজন মুখ্য যোগাযোগের ব্যক্তি থাকতে হবে। তাকে কী ওয়ার্কার বা লিঙ্ক ওয়ার্কার বলা যেতে পারে। আপনাকে তাদের নাম আর যোগাযোগের বিবরণ দেওয়া হবে। যদি আপনার প্রশ্ন থাকে বা পরামর্শের প্রয়োজন হয়, তারা সাহায্য করতে পারেন।

আপনার স্থানীয় এলাকায়

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

- **জিপি** – আপনি বাসায় থাকার সময় আপনার জিপি আপনার স্বাস্থ্যের দেখাশুনা করেন। তারা আপনাকে উপসর্গ এবং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির ব্যবস্থা করতে এবং প্রয়োজন হলে বিশেষজ্ঞের সাথে আপনার দেখা করানোর ব্যবস্থা করতে সাহায্য করতে পারেন। তারা আপনাকে বাসায় সাহায্যের জন্য পরিষেবার ব্যবস্থা করতে পারেন এবং আপনার গ্রহণ করতে হবে এমন চিকিৎসার সিদ্ধান্তের বিষয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারেন।
- **কমিউনিটি এবং ডিস্ট্রিক্ট নার্সগণ** – এই নার্সেরা বাসায় এসে আপনাকে দেখতে পারেন এবং আপনি বা আপনাকে দেখাশুনা করা ব্যক্তিদের সেবা আর সহায়তা দিতে পারেন। আপনার জিপি আপনার হয়ে তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।
- **প্র্যাকটিস নার্স** – কিছু জিপি প্র্যাকটিসে নার্স থাকেন যারা জিপি-র সাথে একসাথে কাজ করেন। প্র্যাকটিস নার্স আপনাকে কোন জিনিষ ব্যাখ্যা করায় সাহায্য করতে পারেন আর রক্ত পরীক্ষা গ্রহণ করা বা ক্ষততে পট্টি লাগানোর মত কাজগুলো করতে পারেন।

হাসপাতাল টিম (এমডিটি)

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

- **সার্জন** – একজন ডাক্তার যিনি অপারেশন করেন।
- **অনকোলজিস্ট** – একজন ডাক্তার যিনি ক্যানসারের চিকিৎসা করেন।
- **হেমাটোলজিস্ট** – একজন ডাক্তার যিনি রক্তের সমস্যাগুলির চিকিৎসা করেন।
- **রেডিওলজিস্ট** – একজন ডাক্তার যিনি এক্স-রে এবং স্ক্যান দেখায় প্রশিক্ষিত।
- **ক্লিনিকাল নার্স স্পেশালিষ্ট (CNS)** - একজন নার্স যিনি চিকিৎসার সময় তথ্য আর সহায়তা দেন।
- **উপশমকারী চিকিৎসার ডাক্তার** - একজন ডাক্তার যিনি উপসর্গগুলি নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করেন।

আপনার কি ধরনের ক্যানসার হয়েছে তার উপর নির্ভর করে এমডিটি-তে অন্য ব্যক্তির থাকতে পারেন।

সোশ্যাল সার্ভিস আর দাতব্য প্রতিষ্ঠানসমূহ

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

কিভাবে চিকিৎসার পরিকল্পনা করা হয়

আপনার স্বাস্থ্যসেবার টিম, যারা আপনার ধরনের ক্যানসারে বিশেষজ্ঞ, আপনার চিকিৎসার পরিকল্পনা করবেন। তারা এগুলির বিষয়ে ভাববেন:

- ক্যানসারের ধরণ
- ক্যানসারের আকার এবং তা ছড়িয়ে পড়েছে কি না
- আপনার সাধারণ স্বাস্থ্য
- জাতীয় চিকিৎসার নির্দেশনাসমূহ
- আপনার পছন্দগুলি আর আপনার জন্য কি গুরুত্বপূর্ণ

পৃষ্ঠা 5 মোট 16 ম্যাকমিলান(Macmillan) তথ্য পৃষ্ঠা 2021: যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা

আপনার কোনো চিকিৎসা করার আগে ডাক্তারদের আপনার অনুমতি (সম্মতি) প্রয়োজন।

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

চিকিৎসার বিষয়ে সিদ্ধান্তগুলি গ্রহণ করা

একটির থেকে বেশি সম্ভাব্য চিকিৎসা থাকতে পারে। ডাক্তার আপনাকে বেছে নেওয়ার সুযোগ দিতে পারেন। আপনার সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য যা তথ্য প্রয়োজন তারা আপনাকে তা দেবেন। আপনার জন্য কোনটা সঠিক তার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে, এটা বোঝা গুরুত্বপূর্ণ:

- প্রত্যেক চিকিৎসায় কী জড়িত রয়েছে
- সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াসমূহ
- প্রত্যেক চিকিৎসার লাভ ও অসুবিধাগুলি

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

ক্যানসারের মুখ্য চিকিৎসাসমূহ

চিকিৎসার লক্ষ্য হল ক্যানসার সারিয়ে তোলা, বা তা নিয়ন্ত্রণ করা আর তার উপসর্গের উপশম করা।

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

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

ক্লিনিকাল ট্রায়াল

ক্লিনিকাল ট্রায়াল হল মানুষকে জড়িত করে চিকিৎসাগত গবেষণা অধ্যয়ন। এগুলি পরীক্ষা করে দেখে যে নতুন চিকিৎসাগুলি বর্তমান চিকিৎসাগুলির তুলনায় বেশি কার্যকর কি না। কোন ট্রায়ালে নতুন ওষুধের পরীক্ষা করা বা চিকিৎসা প্রদান করার কোন নতুন উপায় পরীক্ষা করা জড়িত থাকতে পারে।

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

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ

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

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমের সাথে কথা বলা

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

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

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

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

আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিমকে করার জন্য প্রশ্ন

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

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

ক্যানসারের মোকাবিলা করা

আপনার আবেগগুলি

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

কোথায় সহায়তা পাওয়া যাবে

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

অর্থ, কাজ আর ভ্রমণ

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

- আপনি কোন **বেনেফিটের** জন্য যোগ্য হলে আমরা তা আপনাকে জানাতে পারি আর আপনাকে সেগুলির জন্য আবেদন করতে সাহায্য করতে পারি।
- মর্টগেজ, পেনশন, বীমা, ধার করা এবং সঞ্চয়ের বিষয়ে প্রশ্ন থাকলে আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারি।
- আমরা অনুদান দিই - ক্যানসারের কারণে হওয়া অতিরিক্ত খরচ মেটাতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য অর্থ দিয়ে।
- যদি ক্যানসার আপনার কাজকে প্রভাবিত করে থাকে আমরা আপনাকে তথ্য এবং পরামর্শ দিতে পারি।
- যদি আপনার ক্যানসার থাকে তাহলে ভ্রমণ করার বিষয়ে আমরা আপনাকে তথ্য দিতে পারি।

পৃষ্ঠা 9 মোট 16 ম্যাকমিলান(Macmillan) তথ্য পৃষ্ঠা 2021: যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা

শারীরিক পরিবর্তনগুলি

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

পরিপূরক থেরাপি

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

ধর্ম এবং আধ্যাত্মিকতা

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

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

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

পরিবার, বন্ধু আর পরিচর্যাকারীদের জন্য সহায়তা

আপনার ঘনিষ্ঠ ব্যক্তিদেরও তথ্য বা সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার আত্মীয় এবং বন্ধু সহ ক্যানসার দ্বারা প্রভাবিত সকলকে সাহায্য করতে আমাদের ক্যানসার সহায়তা বিশেষজ্ঞেরা আছেন। তারা আমাদের **0808 808 00 00** নম্বরে কল করতে পারেন।

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

আপনার জন্য সঠিক পরিচর্যা আর সহায়তা পাওয়া

যদি আপনার ক্যানসার হয়ে থাকে আপনি ইংরেজি বলতে না পারেন, আপনি হয়ত উদ্বিগ্ন হবেন যে এটা আপনার ক্যানসার চিকিৎসা আর পরিচর্যাকে প্রভাবিত করবে। কিন্তু আপনার স্বাস্থ্যসেবা টিম আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় পরিচর্যা, সহায়তা আর তথ্য প্রদান করবেন।

আমরা জানি যে কখনো কখনো মানুষ সঠিক সহায়তা পেতে অতিরিক্ত সমস্যার সম্মুখীন হন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি কাজ করেন বা আপনার পরিবার থাকে, তাহলে আপনার হাসপাতালের অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার সময় পাওয়া কঠিন হয়ে পড়তে পারে। অর্থ আর যাতায়াতের খরচের বিষয়েও আপনার চিন্তা থাকতে পারে। এই সব বিষয় চাপের সৃষ্টি করতে পারে আর এর মোকাবিলা করা কঠিন হতে পারে।

কিন্তু সহায়তা পাওয়া যায়। আমাদের বিনামূল্যের সহায়তার লাইন **0808 808 00 00** আপনার ভাষায় আপনার পরিস্থিতি সম্বন্ধে পরামর্শ দিতে পারে। আপনি নার্স, আর্থিক নির্দেশনা প্রদানকারী, কল্যাণের অধিকারের পরামর্শদাতা আর কাজের সহায়তার পরামর্শদাতাদের সাথে কথা বলতে পারেন।

এছাড়া আমরা ক্যানসার থাকা ব্যক্তিদের ম্যাকমিলান গ্র্যান্ট (Macmillan Grants) প্রদান করি। এগুলি এক সময়ের অর্ধ মেটানো যা হাসপাতালে পার্কিং, যাতায়াতের খরচ, শিশু পরিচর্যা বা উত্তাপনের বিল মেটানোর মত বিষয়গুলিতে ব্যবহার করা যেতে পারে।

ম্যাকমিলান (Macmillan) কিভাবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে

ম্যাকমিলান(Macmillan)-এ, আমরা জানি যে ক্যানসার নির্ণয় হওয়া কিভাবে সব কিছুকে প্রভাবিত করতে পারে, এবং আমরা আপনাকে সহায়তা করার জন্য এখানে আছি।

ম্যাকমিলান সাপোর্ট লাইন (Macmillan Support Line)

আমাদের দোভাষী আছে, তাই আপনি আমাদের সাথে আপনার ভাষায় কথা বলতে পারেন। আপনি যে ভাষাটি ব্যবহার করতে চান, শুধু তার নাম ইংরেজিতে আমাদেরকে বলুন। আমরা চিকিৎসার বিষয়ের প্রশ্নগুলিতে সাহায্য করতে পারি, আর্থিক সহায়তা সম্বন্ধে আপনাকে তথ্য দিতে পারি, বা আপনার যদি কারোর সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয় তখন শোনার জন্য সেখানে থাকতে পারি। আমাদের বিনামূল্যের, গোপনীয় ফোন লাইন সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8 টা থেকে 8 টা পর্যন্ত খোলা থাকে। আমাদেরকে **0808 808 00 00** নম্বরে কল করুন।

ওয়েব চ্যাট

আপনি আমাদের একটি ওয়েব চ্যাট বার্তা পাঠাতে পারেন এটা জানিয়ে যে আপনার একজন দোভাষীর প্রয়োজন। ইংরেজি ভাষায় আমাদের জানান যে আপনার কি ভাষার প্রয়োজন, আর আমরা কাউকে আপনার সাথে যোগাযোগ করার ব্যবস্থা করব। আমাদের সাথে চ্যাট করুন বোতামটিতে ক্লিক করুন, যা ওয়েবসাইটের নানা জায়গায় পৃষ্ঠাগুলিতে দেখতে পাবেন। বা macmillan.org.uk/talktous-তে যান

পৃষ্ঠা 11 মোট 16 ম্যাকমিলান(Macmillan) তথ্য পৃষ্ঠা 2021: যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা

ম্যাকমিলান (Macmillan) ওয়েবসাইট

আমাদের ওয়েবসাইটে ইংরেজিতে ক্যানসার বিষয়ে অনেক তথ্য আছে।
macmillan.org.uk/translations -এ এছাড়া অন্যান্য ভাষায় আরো তথ্য আছে

এছাড়া আমরা শুধু আপনার জন্য অনুবাদের ব্যবস্থা করতে পারি। এখানে আমাদের ইমেইল করুন: cancerinformationteam@macmillan.org.uk আর আমাদের বলুন আপনার কোন তথ্য প্রয়োজন।

তথ্য কেন্দ্র

আমাদের তথ্য এবং সহায়তা কেন্দ্রগুলো হাসপাতাল, লাইব্রেরি এবং মোবাইল কেন্দ্র ভিত্তিক। আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য পেতে আর কারোর সাথে মুখোমুখি কথা বলতে এর একটিতে যান। macmillan.org.uk/informationcentres ওয়েবসাইটে আপনার সবচেয়ে নিকটস্থ কেন্দ্র খুঁজে বের করুন বা আমাদেরকে **0808 808 00 00** নম্বরে কল করুন।

লোকাল সাপোর্ট গ্রুপ

সাপোর্ট গ্রুপে আপনি ক্যানসারে আক্রান্ত অন্যান্য লোকজনের সাথে কথা বলতে পারেন। macmillan.org.uk/supportgroups-এ আপনার এলাকার সাপোর্ট গ্রুপগুলির বিষয়ে জেনে নিন বা **0808 808 00 00** নম্বরে আমাদের কল করুন।

ম্যাকমিলান (Macmillan) অনলাইন কমিউনিটি

আপনি একই ধরনের পরিস্থিতিতে থাকা ব্যক্তিদের সাথে macmillan.org.uk/community-এ কথা বলতে পারেন। আপনি দিনে বা রাতে যে কোনো সময়ে এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। আপনার অভিজ্ঞতাগুলো শেয়ার করুন, প্রশ্ন করুন, বা কেবল লোকজনের পোস্ট পড়ুন।

শব্দ তালিকা

শব্দ	ইংরেজিতে	ইংরেজিতে কিভাবে বলতে হয়	অর্থ
কী ওয়ার্কার	Key worker	কী ওয়ার্কার	এই ব্যক্তি হলেন আপনার যোগাযোগের মুখ্য বিন্দু। আপনার কাছে তাদের সাথে যোগাযোগের বিবরণ থাকা উচিত। তারা আপনার প্রশ্নগুলোর উত্তর দিতে পারেন আর আপনাকে বলতে পারেন যে বিভিন্ন বিষয়ে কারা সাহায্য করতে পারেন।
কোষ	Cells	সেলস	ছোট ছোট গাঠনিক একক যা আমাদের শরীরের অঙ্গ এবং টিস্যুগুলো তৈরি করে।
টিউমার	Tumour	টিউমার	টিউমার হল কোষের গুচ্ছ যা অস্বাভাবিক ভাবে বেড়ে চলছে। অস্বাভাবিক কোষগুলির সংখ্যা বাড়তে থাকে এবং একটি মাংসপিণ্ড তৈরি করে।
পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ	Side effects	সাইড এফেক্টস	ক্যানসারের চিকিৎসার অযাচিত প্রভাবগুলো। উদাহরণস্বরূপ, চুল পড়ে যাওয়া, অসুস্থ বা ক্লান্ত বোধ করা। চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরে বেশির ভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চলে যায়।
প্যালিয়েটিভ কেয়ার	Palliative care	প্যালিয়েটিভ কেয়ার	চিকিৎসা যা এমন ব্যক্তিকে দেওয়া হয় যার ক্যানসার সারানো যাবে না। এতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে ক্যানসারটি ছোট করার চিকিৎসা বা উপসর্গগুলি কমিয়ে কোন ব্যক্তিকে আরো আরাম দেওয়া।

বিনাইন	Benign	বিনাইন	শরীরের একটি মাংসপিণ্ড যা ক্যানসার নয় এবং শরীরের অন্য কোথাও ছড়িয়ে পড়তে পারে না।
বেনেফিটসমূহ	Benefits	বেনেফিটস	আপনার খরচের বিষয়ে সাহায্য করতে সরকার আপনাকে যে অর্থ দেন।
মেটাস্ট্যাসিস	Metastasis	মেটাস্ট্যাসিস	একটি সেকেন্ডারি টিউমার যা শরীরের যেখানে ক্যানসার শুরু হয়েছে তার থেকে ছড়িয়ে পড়েছে।
ম্যালিগন্যান্ট	Malignant	ম্যালিগন্যান্ট	শরীরের একটি মাংসপিণ্ড যা ক্যানসার এবং শরীরে ছড়িয়ে পড়তে পারে।
রোগ নির্ণয়	Diagnosis	ডায়াগনোসিস	রোগনির্ণয় হয় তখনই যখন আপনার ডাক্তার জানতে পারেন যে আপনার উপসর্গগুলি কোন রোগ বা সমস্যার জন্য হচ্ছে।
রোগনির্ণয় করা	Diagnosed	ডায়াগনোজড	যদি আপনার ক্যানসার রোগনির্ণয় করা হয়ে থাকে, এর অর্থ হল যে আপনার ডাক্তার জানতে পেরেছেন যে আপনার ক্যানসার আছে।
লসিকা তন্ত্র	Lymphatic system	লিম্ফ্যাটিক সিস্টেম	সারা শরীরে টিউব এবং গ্ল্যাণ্ডের একটি নেটওয়ার্ক। এটা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার একটি অংশ। সিস্টেমটি আমাদের টিস্যু এবং অঙ্গগুলোর সংক্রমণের সাথে লড়াই করে এবং এর থেকে তরলগুলো বের করে দেয়।
স্বাস্থ্যসেবা টিম	Healthcare team	হেল্থকেয়ার টিম	ডাক্তার, নার্স, এবং অন্য পেশাজীবীদের যে টিম আপনার দেখাশুনা করে।

আপনার ভাষায় আরো তথ্য

এই বিষয়গুলো সম্বন্ধে আমাদের কাছে আপনার বাংলা ভাষায় তথ্য আছে:

ক্যানসারের ধরন	ক্যানসারের মোকাবিলা করা
<ul style="list-style-type: none">• স্তন ক্যানসার• বৃহদান্ত্রের ক্যানসার• ফুসফুসের ক্যানসার• প্রোস্টেট ক্যানসার	<ul style="list-style-type: none">• ক্যানসার এবং করোনাভাইরাস• আপনার ক্যানসার হলে বেনেফিটগুলি দাবি করা• খাবার খাওয়ার সমস্যা এবং ক্যানসার• জীবনের অবসান• স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস• আপনার ক্যানসার হলে খরচে সাহায্য• যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা• সেপসিস এবং ক্যানসার• ক্যানসার চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো• ক্লান্তি (অবসন্নতা) এবং ক্যানসার
চিকিৎসাসমূহ <ul style="list-style-type: none">• কেমোথেরাপি• রেডিওথেরাপি• সার্জারি	

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

সূত্র ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন

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

এই তথ্য ম্যাকমিলানের (Macmillan) পুস্তিকা **ক্যানসারের নির্দেশিকার** ভিত্তিতে। আমরা আপনাকে একটি কপি পাঠাতে পারি, কিন্তু সম্পূর্ণ পুস্তিকাটি শুধু ইংরেজিতে পাওয়া যায়।

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

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

পৃষ্ঠা 15 মোট 16 ম্যাকমিলান(Macmillan) তথ্য পৃষ্ঠা 2021: যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা

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

MAC15916_Bengali

বিষয়বস্তু পর্যালোচনা করা হয়: 2021

পরবর্তী পর্যালোচনার জন্য পরিকল্পিত সময়সূচী: 2024

আমাদের কর্তৃক সরবরাহকৃত তথ্যাদি যাতে সঠিক এবং হালনাগাদ হয় তা নিশ্চিত করার জন্য আমরা সকল প্রচেষ্টা করি তবে আপনার নির্দিষ্ট পরিস্থিতি অনুযায়ী একজন বিশেষজ্ঞ কর্তৃক প্রদান করা পেশাদার পরামর্শের বিকল্প হিসেবে এই তথ্যের উপর নির্ভর করা উচিত নয়। যতদূর আইন দ্বারা অনুমোদিত থাকে, ম্যাকমিলান (Macmillan) এই প্রকাশনা বা তাতে অন্তর্ভুক্ত কিংবা উল্লিখিত কোনও তৃতীয় পক্ষের তথ্য বা ওয়েবসাইটের তথ্য ব্যবহারের সম্পর্কে কোনও দায়-দায়িত্ব গ্রহণ করে না।

© Macmillan Cancer Support 2021. ইংল্যান্ড ও ওয়েলস (261017), স্কটল্যান্ড (SC039907) এবং আইল অব ম্যান (604)-এ নিবন্ধিত দাতব্য প্রতিষ্ঠান। এছাড়া নর্দার্ন আয়ারল্যান্ডেও কাজ করে। রেজিস্টার্ড অফিস: 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



পৃষ্ঠা 16 মোট 16 ম্যাকমিলান(Macmillan) তথ্য পৃষ্ঠা 2021: যদি আপনার ক্যানসার নির্ণয় হয়ে থাকে - একটি চটজলদি নির্দেশিকা



If you are diagnosed with cancer – a quick guide

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

Any words that are underlined are explained in the word list at the end. The word list also includes how to say the words in English.

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 freephone **0808 808 00 00**, 7 days a week, 8am to 8pm. We have interpreters, so you can speak to us in your own language. When you call us, please tell us in English which language you need.

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

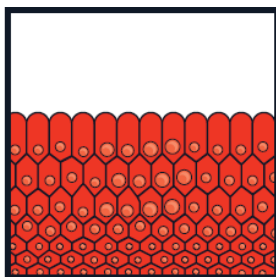
This information is about:

- 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
- Word list
- More information in your language
- References and thanks

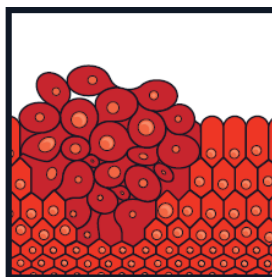
Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body's organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. These cells can become old, damaged or no longer 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. A tumour that is not cancer (a benign tumour) may grow, but it cannot spread to anywhere else in the body. It usually only causes problems if it grows and presses on nearby organs.

A tumour that is cancer (a malignant tumour) can grow into nearby tissue.

Cancer cells sometimes break away from the first cancer and travel through the blood or lymphatic system to other parts of the body. Cancer cells that spread and develop into a tumour somewhere else in the body are called a secondary cancer or a 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?

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

If you are LGBTQ+

The information on this page is written for everyone affected by cancer. If you are LGBTQ+, you may have additional questions.

Sometimes it can help you feel better supported if your healthcare team know your sexual orientation or gender. And it may help your healthcare team give the right information and support to you and the people closest to you.

If you are trans (transgender) or non-binary, talking to a health professional about your body may be difficult. Sometimes, tests or treatment may involve parts of the body you find upsetting to talk about. You may also have questions if you take hormones or have had gender-affirming surgeries.

Try to take someone you trust to your appointments. They can listen and help you cope with what is happening.

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 a key worker or link worker. 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** – Your GP looks after your health while you are at home. 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 (MDT)

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

- **Surgeon** – a doctor who does operations.
- **Oncologist** – a doctor who treats cancer.
- **Haematologist** – a doctor who treats blood problems.
- **Radiologist** – a doctor who is trained to look 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.

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

Social services and voluntary organisations

If you need help at home, for example with washing, dressing, cleaning or shopping, speak to your GP or 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 healthcare team, who are experts in your type of cancer, will plan your treatment. They will think about:

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

Doctors need your permission (consent) before you have any treatment.

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

Making decisions about treatment

There might be more than one possible treatment. Your doctor may offer you a choice. They will give you all the information you need to make your decision. 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.

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

The main cancer treatments

The aim of treatment is to cure the cancer, or control it and relieve its symptoms.

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

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

Clinical trials

Clinical trials are medical research studies involving people.. They test new treatments to see if they are more effective than current treatments. A trial might involve testing a new drug or testing a new way of giving treatment.

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

Side effects

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

Talking to your healthcare team

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

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

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

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

Questions to ask your healthcare team

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

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

Coping with cancer

Your emotions

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

Where to get support:

- **Macmillan** – See the **How Macmillan can help you** section below for all the ways we can help.
- **Counsellors** – A counsellor can help you talk about and find ways to deal with your 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](https://www.macmillan.org.uk/supportgroups)

Money, work and travel

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

- We can tell you about benefits you might be entitled to and help you apply for them.
- We can help you with questions about mortgages, pensions, insurance, borrowing and savings.
- We provide grants – payments to help you cope with extra costs caused by cancer.
- We can give you information and advice if cancer has affected your work.
- We can give you information about travelling if you have cancer.

Physical changes

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

Complementary therapies

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

Religion and spirituality

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

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

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

Support for family, friends and carers

People close to you may also 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 face extra challenges in getting the right support. For example, if you work or have a family it can be hard to find time to go to hospital appointments. You might also have worries about money and transport costs. All of this can be stressful and hard to cope with.

But help is available. Our free support line **0808 808 00 00** can offer advice, in your language, about your situation. You can speak to nurses, financial guides, welfare rights advisers and work support advisers.

We also offer Macmillan Grants to people with cancer. These are one-off payments that can be used for things like hospital parking, travel costs, childcare or heating bills.

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. We can help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

Web chat

You can send us a web chat message saying you would like an interpreter. Tell us, in English, the language you need, and we will arrange for someone to contact you. Click on the 'Chat to us' button, which appears on pages across the website. Or go to **macmillan.org.uk/talktous**

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 can also arrange translations just for you. Email us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** to tell us what you need.

Information 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 through people's posts.

Word list

Word	Meaning
Benefits	Money paid to you by the government to help you with costs.
Benign	A lump in the body that is not cancer and cannot spread to anywhere else in the body.
Cells	The tiny building blocks that make up the organs and tissues of our body.
Diagnosed	If you are diagnosed with cancer, it means your doctor has found that you have cancer.
Diagnosis	A diagnosis is when your doctor finds out what illness or problem is causing your symptoms.
Healthcare team	The team of doctors, nurses and other professionals that will look after you.
Key worker	This person is your main point of contact. You should have their contact details. They can answer your questions and tell you who can help with different things.
Lymphatic system	A network of tubes and glands throughout the body. It is part of the immune system. The system fights infections and drains fluid out of our tissue and organs.
Malignant	A lump in the body that is cancer and can spread around the body.
Metastasis	A secondary tumour that has spread from where the cancer first started in the body.
Palliative care	Care given to someone with a cancer that cannot be cured. This may include treatment to shrink the cancer or to reduce symptoms and make someone more comfortable.
Side effects	Unwanted effects of cancer treatment. For example, hair loss, feeling sick or tiredness. Most side effects go away after treatment finishes.
Tumour	A tumour is a group of cells that are growing in an abnormal way. The abnormal cells keep multiplying and form a lump.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

<p>Types of cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Breast cancer• Large bowel cancer• Lung cancer• Prostate cancer <p>Treatments</p> <ul style="list-style-type: none">• Chemotherapy• Radiotherapy• Surgery	<p>Coping with cancer</p> <ul style="list-style-type: none">• Cancer and coronavirus• Claiming benefits when you have cancer• Eating problems and cancer• End of life• Healthy eating• Help with costs when you have cancer• If you're diagnosed with cancer – A quick guide• Sepsis and cancer• Side effects of cancer treatment• Tiredness (fatigue) and cancer
---	---

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

References and thanks

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

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

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

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

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

Content reviewed: 2021

Next planned review: 2024

MAC15916_Bengali

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. So 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 2021. Registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604). Also operating in Northern Ireland. Registered office 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



Patient Information Forum