

જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ત્વરિત માર્ગદર્શિકા

આ માહિતી તમને જાણવા મળે કે તમને કેન્સર છે ત્યારે શું અપેક્ષા રાખવી, અને ક્યાંથી મદદ અને સપોર્ટ મેળવવા વિશે છે.

નીચે લીટી કરેલા શબ્દો અંતમાં આપેલી શબ્દ સૂચિમાં સમજાવવામાં આવ્યા છે. શબ્દ સૂચિમાં અંગ્રેજીમાં શબ્દોના ઉચ્ચારણનો પણ સમાવેશ છે.

કેન્સર નું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય તે એક મોટો આઘાત હોઈ શકે છે. તમે ઘણી વિભિન્ન લાગણીઓ અનુભવી શકો છો. ઘણા લોકોનો સફળતાપૂર્વક ઇલાજ કરવામાં આવ્યો છે અથવા ઘણા વર્ષો સુધી કેન્સર સાથે જીવવા સમક્ષ બન્યા છે. એવા ઘણાં લોકો અને સેવાઓ છે જે તમારી સહાય કરી શકે છે.

જો તમને આ માહિતી વિશે કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો જ્યાં તમે સારવાર લઈ રહ્યા હોવ ત્યાંના ડોક્ટર અથવા નર્સ ને પૂછી શકો છો.

તમે મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ને અઠવાડિયાના સાત દિવસ, સવારે 8 વાગ્યા થી રાત્રે 8 વાગ્યા સુધી ફ્રી ફોન **0808 808 00 00** પર કોલ કરી શકો છો. અમારી પાસે અનુવાદક છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને કોલ કરો છો, ત્યારે કૃપા કરીને અમને અંગ્રેજીમાં કહો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે.

અન્ય ભાષાઓમાં કેન્સર વિશે વધુ માહિતી macmillan.org.uk/translations પર ઉપલબ્ધ છે

આ માહિતી નીચેની બાબતો વિશે છે:

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

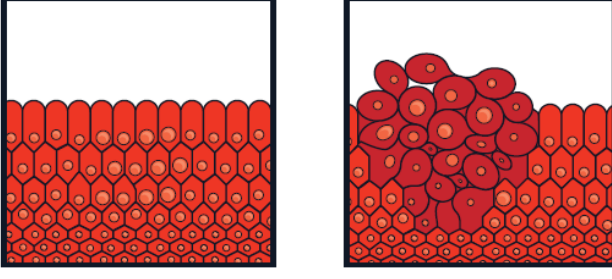
કેન્સર શું છે?

કેન્સર આપણા શરીરના કોષો માં શરૂ થાય છે. કોષો નાનકડાં બિલ્ડિંગ બ્લોક્સ છે જે શરીરના અંગો અને પેશીઓની રચના કરે છે. કોષો શરીર પાસેથી સંકેતો મેળવે છે, જે તેમને જણાવે છે કે માટે ક્યારે નવા કોષો બનાવવા અને ક્યારે કોષોનું વિભાજન કરવું. આ રીતે આપણા શરીરનો વિકાસ થાય છે અને તે સ્વસ્થ થાય છે. આ કોષો જૂના, ક્ષતિગ્રસ્ત થઈ શકે છે અથવા તેની હવે જરૂર નથી રહી શકતી. જ્યારે આવું થાય છે, ત્યારે કોષ ને શરીરમાંથી કામ કરવાનું બંધ કરવાનો અને મૃત્યુ પામવાનો સંકેત મળે છે.

ક્યારેક આ સંકેતો ખોટા પડી શકે છે, અને કોષ અસામાન્ય બની જાય છે. અસામાન્ય કોષ વધુ ને વધુ અસામાન્ય કોષો બનાવવા માટે વિભાજિત થતા રહી શકે છે. આ એક ગાંઠ બનાવી શકે છે, જેને ગાંઠ કહેવાય છે.

સામાન્ય કોષો

ગાંઠ રચતા સામાન્ય કોષો



બધી ગાંઠો કેન્સરની નથી હોતી. ગાંઠ કે જે કેન્સરની નથી (ઘાતક નહીં એવી ગાંઠ) તે વધી શકે છે, પરંતુ તે શરીરમાં બીજે ક્યાંય ફેલાઈ શકતી નથી. જો તે વધે અને નજીકના અંગો પર દબાણ કરે તો તે સામાન્ય રીતે માત્ર સમસ્યા જ ઊભી કરે છે

એક ગાંઠ જે કેન્સરની (ઘાતક હોય એવી ગાંઠ) હોય તે નજીકની પેશીઓમાં વધી શકે છે.

કેન્સરના કોષો અમુક વખત પ્રથમ કેન્સરમાંથી છુટા પડે છે અને રક્ત અથવા લસિકા તંત્ર મારફતે શરીરના અન્ય ભાગોમાં આગળ વધે છે. શરીરમાં ફેલાતા અને કોઈ અન્ય જગ્યાએ ગાંઠ તરીકે વિકાસ પામતા કેન્સર નાં કોષો ગૌણ કેન્સર અથવા મેટાસ્ટેસિસ તરીકે ઓળખાય છે.

કેટલાક પ્રકારનાં કેન્સર લોહીનાં કોષોમાંથી શરૂ થાય છે. અસામાન્ય કોષો લોહીમાં અને ક્યારેક અસ્થિ મજ્જામાં જમા થઈ શકે છે. લોહીનાં કોષોનું નિર્માણ અસ્થિ મજ્જામાં થાય છે. આ પ્રકારનાં કેન્સર ને ક્યારેક લોહીનું કેન્સર કહેવામાં આવે છે.

નિદાન પછી શું થાય છે?

તમારા સારવારનાં વિકલ્પો અને તમને જરૂર હોય તેવા કોઈપણ સપોર્ટ વિશે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ દ્વારા તમારી સાથે વાત કરવી જોઈએ. તેઓ તમને તમારી સારવારમાં શાનો સમાવેશ થશે અને તે ક્યારે શરૂ થઈ શકશે તે વિશે માહિતી આપશે. કેન્સર વિશે વધુ જાણવા માટે તમારે થોડાં વધારે પરીક્ષણો અથવા સ્કેન કરવા પડી શકે છે.

જો તમે LGBTQ+ છો

આ પૃષ્ઠ પરની માહિતી કેન્સર દ્વારા અસરગ્રસ્ત કોઈપણ વ્યક્તિ માટે લખવામાં આવી છે. જો તમે LGBTQ+ છો, તો તમારા માટે વધારાનાં પ્રશ્નો હોઈ શકે છે.

જો તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને તમારા જાતીય વલણ અથવા લિંગ વિશેની ખબર હોય તો ક્યારેક તે તમને વધારે સારો સપોર્ટ કરતો હોવાની અનુભૂતિ કરવામાં મદદ કરી શકે છે. અને તે

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને તમને અને તમારી સૌથી નજીકનાં લોકોને યોગ્ય માહિતી અને સપોર્ટ આપવામાં મદદ કરી શકે છે.

જો તમે ટ્રાન્સ (ટ્રાન્સજેન્ડર) અથવા નોન-બાઈનરી છો, તો તમારા શરીર વિશે આરોગ્ય વ્યાવસાયિક સાથે વાત કરવાનું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. ક્યારેક, તપાસો અથવા સારવારમાં જેનાં વિશે વાત કરવાનું તમને નિરાશાજનક જણાય તેવા શરીરનાં અંગોનો સમાવેશ થઈ શકે છે. જો તમે હોર્મોન્સ લેતા હોવ અથવા લિંગનાં પુષ્ટિકરણની સર્જરીઓ કરાવી હોય તો તમારા માટે પ્રશ્નો પણ હોઈ શકે છે.

તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ વખતે તમને વિશ્વાસ હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે લઈ જવાનો પ્રયાસ કરો. તેઓ જે થઈ રહ્યું હોય તે સાંભળી શકે છે અને તેનું નિરાકરણ લાવવા તમને મદદ કરી શકે છે.

તમે મળી શકો તેવા આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયીઓ

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

તમારો મુખ્ય સંપર્ક

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમમાં તમે સંપર્ક કરવા માટે મુખ્ય વ્યક્તિ જોઈએ. તેઓ મુખ્ય કાર્યકર અથવા જોડાયેલા અન્ય કાર્યકર કહેવામાં આવી શકે છે. તમને તેઓનાં નામ અને સંપર્કની વિગતો આપવામાં આવશે. જો તમને પ્રશ્નો હોય અથવા સલાહની જરૂર હોય, તો તેઓ મદદ કરી શકે છે.

તમારા સ્થાનિક વિસ્તારમાં

જ્યારે તમે ઘેર હોવ, ત્યારે તમારી સંભાળમાં મદદ કરી શકે તેવા અન્ય વ્યવસાયીઓ છે. તેઓ તમારી હોસ્પિટલ ટીમ સાથે સંપર્કમાં રહેશે. તેઓમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- **GP** – તમે ઘર પર હોવ ત્યારે તમારા GP તમારા આરોગ્યની દેખરેખ રાખે છે. તેઓ તમને લક્ષણો અને આડ અસરો નું વ્યવસ્થાપન કરવામાં મદદ કરી શકે છે અને જો જરૂર હોય તો તજજ્ઞોને મળવા માટે તમારા માટે વ્યવસ્થા કરી શકે છે. તેઓ ઘરમાં તમને મદદ કરવા માટે સેવાઓની ગોઠવણ કરી શકે છે અને તમારે કરવાની જરૂર હોય તેવા કોઈપણ સારવારના નિર્ણય વિશે તમારી સાથે વાત કરી શકે છે.
- **સમુદાય અને ડિસ્ટ્રિક્ટ નર્સો** – આ નર્સો તમારી ઘેર મુલાકાત લઈ શકે છે અને તમને અથવા તમારી સંભાળ રાખતા કોઈપણ વ્યક્તિને સંભાળ અને સહાય આપી શકે છે. તમારા GP તમારા માટે તેમનો સંપર્ક સાધી શકે છે.
- **પ્રેક્ટિસ નર્સ** – અમુક GP પ્રેક્ટિસ માં નર્સો હોય છે કે જેઓ GP ની સાથે જ કામ કરે છે પ્રેક્ટિસ નર્સ તમને વસ્તુઓ સમજાવવામાં મદદ કરી શકે છે અને લોહીની તપાસો કરાવવી અને ઘાવ પર ડ્રેસિંગ રાખવા જેવી વસ્તુઓ કરી શકે છે.

હોસ્પિટલ ટીમ (MDT)

હોસ્પિટલમાં એક ડિસિપ્લિનરી ટીમ (MDT) તમારી સારવાર અને કાળજીનું સંચાલન કરશે. આ આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયીઓનો એક સમૂહ છે. આ જૂથ આ લોકો માંથી કેટલાક અથવા તમામ લોકોનો સમાવેશ કરી શકે છે:

- સર્જન – એવા ડોક્ટર જે ઓપરેશન કરતા હોય.
- ઓન્કોલોજિસ્ટ – એવા ડોક્ટર જે કૅન્સરનો ઇલાજ કરતા હોય.
- હીમેટોલોજિસ્ટ – એવા ડોક્ટર જે લોહીની સમસ્યાઓનો ઇલાજ કરતા હોય.
- રેડિયોલોજિસ્ટ – એક્સ-રે અને સ્કેન જોવા માટે તાલીમ પામેલ ડોક્ટર.
- ક્લિનિકલ નર્સ સ્પેશિયાલિસ્ટ (CNS) – એવી નર્સ જે સારવાર દરમિયાન માહિતી અને સપોર્ટ આપતી હોય.
- પેલિયેટિવ કેર ડોક્ટર – એવા ડોક્ટર જે લક્ષણોનાં નિયંત્રણમાં મદદ કરતા હોય.

તમે જે પ્રકારનું કૅન્સર ધરાવતા હોવ તેના આધારે MDT માં અન્ય લોકો હોઈ શકે છે.

સામાજિક સેવાઓ અને સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ

જો તમને ઘર પર મદદની જરૂર હોય, ઉદાહરણ તરીકે વોશિંગ, ડ્રેસિંગ, ક્લીનિંગ અથવા શોપિંગમાં, તો તમારા GP સાથે અથવા મુખ્ય સંપર્ક સાથે વાત કરો. તેઓ કોઈ સામાજિક કાર્યકરોને તમારી ભલામણ કરી શકે છે. સામાજિક કાર્યકર વ્યાવહારિક અને આર્થિક તકલીફમાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારા વિસ્તારમાં અન્ય સંસ્થાઓ પણ હોઈ શકે જે મદદ કરી શકે છે.

સારવારનું આયોજન કેવી રીતે કરવામાં આવ્યું છે

તમારી સારવારનું આયોજન તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ કરશે, જેઓ તમારા કેન્સરના પ્રકારમાં નિષ્ણાત છે. તેઓ આ વિશે વિચાર કરશે:

- કેન્સરનો પ્રકાર
- કેન્સર નું કદ અને તે પ્રસર્યું છે કે કેમ
- તમારું સામાન્ય આરોગ્ય
- રાષ્ટ્રિય સારવાર માર્ગદર્શિકાઓ
- તમારી પસંદગીઓ અને તમારા માટે શું અગત્યનું છે.

તમે કોઈપણ સારવાર લો તે પહેલા ડોક્ટર ને તમારી પરવાનગી (સંમતિ) ની જરૂર પડે છે.

ખાતરી કરો કે તમે સારવારના વિકલ્પો સમજ્યા છો. તમારા ડોક્ટરે અથવા નર્સે તમારા સારવાર વિશેના કોઈપણ પ્રશ્નોના જવાબ આપવા જોઈએ. કેન્સરની સારવાર જટિલ હોઈ શકે છે, માટે શક્ય છે કે તમારે એકથી વધુ વાર પ્રશ્નો પૂછવા પડે. કોઈ સંબંધી અથવા મિત્રને મુલાકાત માં તમારી સાથે લાવવાનું મદદરૂપ થઈ શકે છે. તેઓ તમને શું કહેવામાં આવ્યું હતું તે યાદ કરાવવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે જે પ્રશ્નો પૂછવા ઇચ્છો છો તેની યાદી બનાવી અને તેને તમારી સાથે મુલાકાતમાં લઈ જવાથી પણ મદદ મળી શકે છે. તમે જવાબો લખી લઈ શકો છો જેથી તમે તે યાદ રાખી શકો.

સારવાર વિશે નિર્ણયો લેવા

એક કરતા વધારે સંભવિત સારવાર હોઈ શકે છે. તમારા ડોક્ટર તમને પસંદગી ઓફર કરી શકે છે. તેઓ તમને તમારો નિર્ણય લેવા માટે તમને જરૂર હોય તેવી બધી માહિતી આપશે. તમારા માટે શું યોગ્ય છે તે તમે નક્કી કરો તે પહેલા, તે સમજવું મહત્વપૂર્ણ છે કે:

- દરેક સારવારમાં શું સામેલ થાય છે
- સંભવિત આડ અસરો
- દરેક સારવારનાં ફાયદાઓ અને ગેરફાયદાઓ.

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ પસંદગી કરવા માટે તમને સમય આપશે. તેઓ તમને નિર્ણય

લેવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

કેન્સરની મુખ્ય સારવારો

સારવારનો ધ્યેય કેન્સરનો ઇલાજ કરવાનો, કે તેનું નિયંત્રણ કરવાનો અને તેનાં લક્ષણો દૂર કરવાનો છે.

તમે ધરાવશો તે સારવારનો પ્રકાર કેન્સર અને તમારી પરિસ્થિતિ પર આધારિત હશે. તમે એક થી વધુ સારવાર પણ મેળવી શકો છો. કેન્સરની સારવારમાં આનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- સર્જરી-ઓપરેશન દ્વારા કેન્સર દૂર કરવામાં આવે છે
- રેડિયોથેરેપી-કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે ઉચ્ચ ઊર્જા ધરાવતા એક્સ રે વાપરવામાં આવે
- કિમોથેરેપી – કેન્સર નાં કોષોનો નાશ કરવા માટે દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે
- હોર્મોનલ થેરાપી- આ દવાઓ તમારા શરીરના હોર્મોન્સની પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર કરે છે, જેનાથી કેન્સર ધીમું થઈ શકે છે અથવા વધતું અટકાવી શકાય છે.
- લક્ષ્યાંકિત થેરાપી ઓ – આ દવાઓ જે રીતે કેન્સર નાં કોષો વૃદ્ધિ પામે છે તેની સાથે આદાનપ્રદાન કરે છે.

તબીબી પરીક્ષણ

તબીબી પરીક્ષણ લોકોને સમાવતા તબીબી સંશોધન અભ્યાસો છે. તેઓ વર્તમાન સારવાર કરતા વધારે અસરકારક છે કે નહીં તે જોવા માટે નવી સારવારો તપાસે છે. પરીક્ષણમાં કોઈ નવી દવાનું પરીક્ષણ અથવા સારવાર પૂરી પાડવાની નવી રીતનું પરીક્ષણ સામેલ હોઈ શકે છે.

જો એવું કોઈપણ પરીક્ષણ હશે જેમાં તમે ભાગ લઈ શકો છો, તો તમારા ડૉક્ટર તે વિશે તમારી સાથે વાત કરશે. તમે પરીક્ષણમાં ભાગ ન લેવાનું પસંદ કરી શકો છો.

આડ અસરો

કેન્સરની સારવારની આડ અસરો થઈ શકે છે. આ ઘણી વખત ઘટાડી અથવા પ્રબંધિત કરી શકાય છે. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ તમને સલાહ આપશે. મોટા ભાગની આડ અસરો સારવાર સમાપ્ત થયા પછી ધીમે-ધીમે મટી જાય છે.

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી

કેન્સર ધરાવવું એ ચિંતાજનક અને ગૂંચવણ ભર્યો સમય હોઈ શકે છે. તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી મદદરૂપ બની શકે છે. ઘણાં લોકોને તેઓની સાથે શું થઈ રહ્યું છે અને શા માટે થઈ રહ્યું છે તે જાણે ત્યારે સારું લાગે છે અને તેઓ અનુભવે છે કે પરિસ્થિતિ તેમના કાબુમાં છે.

લોકો ઘણી વાર અનુભવે છે કે હોસ્પિટલનો સ્ટાફ એટલો કામમાં હોય છે કે તેમના સવાલોનો જવાબ આપી શકતો નથી. પરંતુ તમારા માટે શું થઈ રહ્યું છે તે અને કેન્સર અને તેની સારવારની તમારા પર કેવી અસર થશે તે સમજવું મહત્ત્વનું છે. તમને મદદ કરવા માટે સ્ટાફ ઉપલબ્ધ છે. તેમણે તમારા પ્રશ્નોના જવાબો આપવા માટે સમય ફાળવવો જોઈએ. જો તમે અંગ્રેજી સારી રીતે સમજી અથવા બોલી શકતા ન હોવ, તો હોસ્પિટલ તમારા માટે અનુવાદકની સગવડ કરી શકે છે.

કેટલાક પ્રશ્નો પૂછવા મુશ્કેલ હોય તેવું તમને લાગી શકે, ખાસ કરીને જો તેઓ વ્યક્તિગત સમસ્યાઓ વિશે હોય. પરંતુ તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ મદદ માટે જ છે અને તેઓ આ પ્રશ્નોનો જવાબ આપવાને ટેવાયેલા હોય છે.

તમને શું કહેવામાં આવ્યું છે તે તમે સમજો તે મહત્ત્વનું છે. જો તમે નથી સમજ્યા હોવ, તો ડોક્ટર અથવા નર્સ ને ફરીથી સમજાવવાનું કહો.

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને પૂછવાના પ્રશ્નો અહીં થોડાં પ્રશ્નો છે જે તમે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને પૂછી શકો છો. તમામ પ્રશ્નો તમને સંબંધિત ન પણ હોઈ શકે.

- મારા નિદાનનો અર્થ શું છે?
- કેન્સર કેટલું આગળ વધેલું છે?
- મારી સારવારમાં શેનો સમાવેશ થશે?
- દરેક સારવારના લાભો, જોખમો અને આડ અસરો શું હોય છે?
- સારવાર મારા રોજિંદા જીવનને કઈ રીતે અસર કરશે?
- સારવાર કેટલી અસરકારક રહેશે?
- હું કેવું અનુભવું છું તે વિશે કોને વાત કરી શકું?
- જો મને પછીથી પ્રશ્નો થાય તો હું કોની સાથે વાત કરી શકું?
- હું ધાર્મિક અથવા આધ્યાત્મિક ઇચ્છાઓ ધરાવું છું - તે પૂરી શઈ શકશે?

કેન્સરનો સામનો કરવો

તમારી લાગણીઓ

જ્યારે તમને કહેવામાં આવે કે તમને કેન્સર છે ત્યારે ઘણી વિભિન્ન લાગણીઓ થવી સામાન્ય બાબત છે. તમે આઘાત, ડરી ગયેલ, ચિંતિત, ક્રોધિત અથવા હતાશા અનુભવી શકો છો. લાગણી અનુભવવાની કોઈ સાચી અથવા ખોટી રીત નથી. તમે કેવું અનુભવો છો તે વિશે વાત કરવાથી ઘણી વખત મદદ મળી શકે છે.

સહાય ક્યાંથી મેળવવી:

- મેકમિલન (**Macmillan**) – અમે જે બધી રીતોથી મદદરૂપ થઈ શકીએ તે વિશે જાણવા માટે નીચે મેકમિલન (Macmillan) તમને મદદ કેવી રીતે કરી શકે વિભાગ જુઓ.
- કાઉન્સેલર – કાઉન્સેલર તમને સુરક્ષિત લાગે તેવા સ્થળમાં તમારી લાગણીઓ વિશે વાત કરવા અને તેનો સામનો કરવા માટેનાં માર્ગો શોધવામાં તમને મદદ કરી શકે છે. જો તમે કાઉન્સેલિંગ મેળવવા ઈચ્છતા હોય તો તમારા કેન્સરના ડોક્ટર અથવા GP ને પૂછો.
- સપોર્ટ ગ્રૂપ – કેન્સર ધરાવતા અન્ય લોકો સાથે વાત કરવી મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારા ડોક્ટરો અથવા નર્સ ને તમારા વિસ્તારના ગ્રૂપ વિશે પૂછો અથવા macmillan.org.uk/supportgroups ની મુલાકાત લો.

પૈસા, કામ અને મુસાફરી

જો કેન્સર તમારી નોકરી અથવા નાણાંને અસર કરતું હોય, તો મેકમિલન (Macmillan) તમને અનેક રીતે મદદ કરી શકે એમ છે. આમાંની કોઈ પણ સમસ્યા વિશે વાત કરવા માટે **0808 808 00 00** પર ફોન કરો.

- તમે જે માટે લાયક હોઈ શકો છો તેવા લાભો વિશે અમે તમને જણાવી શકીએ છીએ અને તેના માટે અરજી કરવામાં તમને મદદ કરી શકીએ છીએ.
- અમે તમને મોર્ટગેજ, પેન્શન, ઇન્શ્યોરન્સ, ઉછીના નાણાં અને બચત વિશેના પ્રશ્નોમાં મદદરૂપ થઈ શકીએ છીએ.
- અમે ગ્રાન્ટ પૂરી પાડીએ છીએ - કેન્સરના કારણે થતા વધારાના ખર્ચને પહોંચી વળવામાં મદદ કરવા માટે કરવામાં આવતી ચુકવણી.
- જો કેન્સરને કારણે તમારા કાર્ય પર અસર થઈ હોય તો તે વિશે અમે તમને માહિતી અને સલાહ આપી શકીએ છીએ.
- જો તમે કેન્સર ધરાવતા હો, તો અમે તમને મુસાફરી વિશે માહિતી આપી શકીએ છીએ.

શારીરિક ફેરફારો

અમુક વખત, કેન્સર અથવા કેન્સરની સારવારો તમારું શરીર જેવું દેખાય છે અથવા જે રીતે કાર્ય કરે છે તેને અસર કરી શકે છે. આ વિશે તમને તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ સલાહ અને શું મદદરૂપ થશે તે વિશે માહિતી પૂરી પાડી શકશે. અમે તમને માહિતી પણ આપી શકીએ છીએ –

0808 808 00 00 પર અમને ફોન કરો.

પૂરક ઉપચારો

આ એવા અન્ય ઉપચારો છે જેનાથી તમને સારું લાગી શકે છે, જેમ કે ધ્યાન અથવા આરામ. આ ઉપચારો કેન્સરની સારવાર નથી. તમે જે અન્ય ઉપચારોનો ઉપયોગ કરવા માંગતા હો તેના વિશે તમારે હંમેશા તમારા કેન્સરના ડોક્ટર ને જણાવવું જોઈએ.

ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતા

કેન્સરના નિદાનબાદ, અમુક લોકો ધાર્મિક માન્યતાઓ અથવા આધ્યાત્મિક લાગણી માટે વધુ જાગૃત થઈ જાય છે. દૃઢ ધાર્મિક વિશ્વાસ ધરાવતા લોકોને આ ઘણી વાર મદદરૂપ સાબિત થઈ શકે છે. અન્ય લોકો તેમના ધર્મ પર પ્રશ્ન કરી શકે છે.

અમુક લોકો પ્રાર્થના અથવા ધ્યાનમાં આરામ અનુભવી શકે છે. ઘણાં લોકો માટે અન્ય લોકો તેઓ માટે પ્રાર્થના કરી રહ્યા છે તે જાણવું મદદરૂપ સાબિત થઈ શકે છે.

તમે શેમાં માનો છો તે વિશે ચોક્કસ ન હોય તો પણ તમે ચેપ્લિન, મિનિસ્ટર, પાદરી, રાબ્બી અથવા અન્ય ધાર્મિક ગુરુ સાથે વાત કરી શકો છો. આધ્યાત્મિક અને ધાર્મિક ગુરુ મદદ કરવા માટે ટેવાયેલા હોય છે, અને શક્ય છે કે તમે મનની શાંતિ મેળવી શકો છો.

પરિવાર, મિત્રો અને સંભાળ લેનારા માટે સપોર્ટ

તમારી નિકટ રહેલા લોકોને પણ માહિતી અથવા સપોર્ટની જરૂર પડી શકે છે. અમારા કેન્સર સપોર્ટ સ્પેશિયાલિસ્ટ, તમારા સંબંધીઓ અને મિત્રો સહિત કેન્સરથી પ્રભાવિત દરેક વ્યક્તિને મદદ કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે. તેઓ અમને **0808 808 00 00** પર કોલ કરી શકે છે.

કાળજી લેનાર એવી વ્યક્તિ છે જે કેન્સર ધરાવતા કોઈ એવા સગા અથવા મિત્રને ચુકવણી વિના સહાય આપે છે, જેઓ આ મદદ વિના વ્યવસ્થાપન ના કરી શક્યા હોત. તેઓ વ્યક્તિગત સંભાળ લઈ શકે છે, લાગણી માટે આધાર આપી શકે છે અથવા ઘરકામ માં મદદ કરી શકે છે. જો કોઈ વ્યક્તિ તમારી દેખરેખ કરવામાં મદદ કરી રહ્યા હોય, તો તે મહત્વનું છે કે તેઓ પણ સહાય મેળવે. તેઓ માટે ઘણી મદદ ઉપલબ્ધ છે.

તેઓએ તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે આ વિશે વાત કરવી જોઈએ, અથવા મેકમિલન (Macmillan) ને

0808 808 00 00 પર ફોન કરવો જોઈએ.

તમારા માટે યોગ્ય સંભાળ અને સપોર્ટ મેળવવો

જો તમને કેન્સર હોય અને તમે અંગ્રેજી બોલતા ન હોવ, તો તમને ચિંતા થઈ શકે છે કે આનાંથી તમારી કેન્સર ની સારવાર અને સંભાળ પર અસર પડશે. પરંતુ તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમે તમારી જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરતી હોય તેવી સંભાળ, સપોર્ટ અને માહિતી તમને ઓફર કરવી જોઈએ.

અમને ખબર છે કે ક્યારેક લોકોને યોગ્ય સપોર્ટ મેળવવામાં વધારાનાં પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે કામ કરતા હોવ અથવા પરિવાર ધરાવતા હોવ તો હોસ્પિટલની એપોઇન્ટમેન્ટ માં જવા માટે સમય ફાળવવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે. તમને નાણા અને પરિવહન ખર્ચાઓ વિશે પણ ચિંતાઓ હોઈ શકે છે. આ બધું તણાવપૂર્ણ હોઈ શકે છે અને નિરાકરણ મેળવવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે.

પરંતુ મદદ ઉપલબ્ધ છે. અમારી મફત સપોર્ટ લાઇન **0808 808 00 00** તમારી પરિસ્થિતિ વિશે તમારી ભાષામાં સલાહ ઓફર કરી શકે છે. તમે નર્સો, નાણાકીય માર્ગદર્શકો, સુખાકારી અધિકારોનાં સલાહકાર અને વર્ક સપોર્ટ સલાહકાર સાથે વાત કરી શકો છો.

અમે કેન્સર ધરાવતા લોકોને મેકમિલન અનુદાન (Macmillan Grants) પણ ઓફર કરીએ છીએ. આ એક વખતની ચૂકવણીઓ છે જેનો ઉપયોગ હોસ્પિટલ પાર્કિંગ, યાત્રા ખર્ચાઓ, બાળ સંભાળ અથવા હીટિંગ બિલો જેવી વસ્તુઓ માટે કરી શકાય છે.

મેકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મેકમિલન (Macmillan) પર, અમને ખબર છે કે કેન્સર નું નિદાન કેવી રીતે બધી વસ્તુઓને અસર કરી શકે છે, અને અમે તમને સપોર્ટ કરવા અહીં છીએ.

મેકમિલન સપોર્ટ લાઇન (Macmillan Support Line)

અમે અનુવાદક ધરાવીએ છીએ, જેથી તમે અમારી સાથે તમારી ભાષામાં વાત કરી શકો છો. તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કરવા માંગો છો, ફક્ત તે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો. અમે તબીબી પ્રશ્નોમાં મદદ કરી શકીએ છીએ, નાણાકીય સપોર્ટ વિશે તમને માહિતી આપી શકીએ છીએ, અથવા તમને વાત કરવા માટે કોઈની જરૂર હોય તો તે સાંભળવા ત્યાં રહી શકીએ છીએ. મફત, ગોપનીય ફોન લાઇન સપ્તાહમાં 7 દિવસ, સવારનાં 8 વાગ્યાથી રાત્રિનાં 8 વાગ્યા સુધી ખુલ્લી છે. અમને

0808 808 00 00 પર કોલ કરો

વેબ ચેટ

તમે અમને તમે અનુવાદક ઇચ્છો છો તેવું કહેતો વેબ ચેટ સંદેશ મોકલી શકો છો. તમને જરૂર હોય તે ભાષા અમને અંગ્રેજીમાં કહો, અને તમારો સંપર્ક કરવા અમે કોઈ વ્યક્તિની વ્યવસ્થા કરીશું.

વેબસાઇટ પરનાં પૃષ્ઠો પર દેખાતા 'ચેટ ટુ અસ' બટન પર ક્લિક કરો. અથવા

macmillan.org.uk/talktous પર જાઓ

મેકમિલન (Macmillan) વેબસાઇટ

અમારી વેબસાઇટ કેન્સર વિશેની ઘણી માહિતી અંગ્રેજીમાં ધરાવે છે. અન્ય ભાષાઓમાં પણ વધુ માહિતી **macmillan.org.uk/translations** પર રહેલી છે

અમે માત્ર તમારા માટે અનુવાદોની પણ વ્યવસ્થા કરી શકીએ છીએ. તમને શું જરૂર છે તે અમને કહેવા માટે અમને **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** પર ઇમેઇલ કરો.

માહિતી કેન્દ્રો

અમારા માહિતી અને સપોર્ટ કેન્દ્રો હોસ્પિટલો, પુસ્તકાલયો અને મોબાઇલ કેન્દ્રોમાં સ્થિત છે. તમને જરૂર હોય તેવી માહિતી મેળવવા તેમાંથી કોઈ એકની મુલાકાત લો અને કોઈ વ્યક્તિ સાથે રૂબરૂમાં વાત કરો. તમારું સૌથી નજીકનું કેન્દ્ર **macmillan.org.uk/informationcentres** પર શોધો અથવા અમને **0808 808 00 00** પર કોલ કરો.

સ્થાનિક સપોર્ટ જૂથો

સપોર્ટ જૂથ પર, તમે કેન્સર થી અસરગ્રસ્ત થયેલ અન્ય વ્યક્તિ સાથે વાત કરી શકો છો. તમારા વિસ્તારમાં સપોર્ટ જૂથો macmillan.org.uk/supportgroups પર શોધો અથવા અમને **0808 808 00 00** પર કોલ કરો.

મેકમિલન ઓનલાઇન સમુદાય (Macmillan Online Community)

તમે કેન્સર થી અસરગ્રસ્ત થયેલા અન્ય લોકો સાથે macmillan.org.uk/community પર પણ વાત કરી શકો છો. તમે તેને દિવસ કે રાત્રિનાં કોઇપણ સમયે ઍક્સેસ કરી શકો છો. તમે તમારા અનુભવો શેર કરી શકો છો, પ્રશ્નો પૂછી શકો છો, અથવા માત્ર લોકોની પોસ્ટ વાંચી શકો છો.

શબ્દ સૂચિ

શબ્દ	અંગ્રેજીમાં	અંગ્રેજીમાં કેવી રીતે બોલવું	અર્થ
આડ અસરો	Side effects	સાઈડ ઇફેક્ટ્સ	કેન્સરની સારવારની આડ અસરો. દાખલા તરીકે, વાળ ખરવા, માંદગી કે થાક અનુભવવો. મોટા ભાગની આડ અસરો સમય સાથે મટી જાય છે.
આરોગ્ય સંભાળ ટીમ	Healthcare team	હેલ્થકેર ટીમ	ડોક્ટરો, નર્સો, નિષ્ણાતો અને અન્ય વ્યવસાયીઓની ટીમ જે તમારી દેખરેખ રાખે છે.
કોષો	Cells	સેલ્સ	નાના બિલ્ડિંગ બ્લોક જે આપણા શરીરમાં અંગો અને પેશીઓ બનાવે છે.
ગાંઠ	Tumour	ટ્યુમર	ગાંઠ એ અસામાન્ય રીતે વધતા કોષોનો સમૂહ છે. અસામાન્ય કોષો વધતા રહે છે અને એક ગાંઠ બનાવે છે.
નિદાન	Diagnosis	ડાયગ્નોસિસ	નિદાન એ છે જ્યારે તમારા ડોક્ટર એ શોધી શકે કે તમારા લક્ષણો કઈ બીમારી કે સમસ્યા ને કારણે છે.
નિદાન થયેલ	Diagnosed	ડાયગ્નોસડ	જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય, તો તેનો મતલબ છે કે તમારા ડોક્ટરે તે શોધ્યું છે કે તમે કેન્સર ધરાવો છો.
પેલિયેટિવ કેર	Palliative care	પેલિયેટિવ કેર	અસાધ્ય કેન્સર ધરાવતી વ્યક્તિને અપાતી સંભાળ આમાં કેન્સરને ઘટાડવાની અથવા તેના લક્ષણો માં ઘટાડો કરીને કોઈ વ્યક્તિને આરામ આપવાની સારવારનો સમાવેશ થાય છે

બિનાઇન (સૌમ્ય)	Benign		શરીરમાં એક ગાંઠ જે કેન્સરનો નથી અને શરીરમાં અન્ય ક્યાંય પ્રસરી શકતો નથી.
મુખ્ય કાર્યકર	Key worker		આ વ્યક્તિ તમારો મુખ્ય સંપર્ક છે. તમે તેઓની સંપર્ક વિગતો ધરાવતાં હોવા જોઈએ. તેઓ તમારા પ્રશ્નો ના જવાબ આપી શકશે અને વિવિધ સ્થિતિમાં કોણ મદદ કરી શકે તે તમને જણાવશે.
મેટાસ્ટેસિસ	Metastasis		ગૌણ ગાંઠ જે શરીરમાં સૌપ્રથમ કેન્સર ની શરૂઆત થઈ હતી ત્યાંથી ફેલાઈ હોય છે.
મેલિગ્નન્ટ (અસાધ્ય)	Malignant		શરીરમાં કેન્સરનો એક ગાંઠ જે સમગ્ર શરીરમાં પ્રસરી શકે છે.
લસિકા પ્રણાલી	Lymphatic system		સમગ્ર શરીરમાં નળીઓ અને ગ્રંથિઓનું જોડાણ. તે રોગપ્રતિકારક પ્રણાલી નો એક ભાગ છે. પ્રણાલી ચેપ સામે લડે છે અને આપણી પેશીઓ અને અંગોમાંથી પ્રવાહી નો નિકાલ કરે છે.
લાભો	Benefits		ખર્ચા માટે તમને મદદ કરવા સરકાર દ્વારા તમને ચૂકવવામાં આવતા નાણાં.

તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી

આ મુદ્દાઓ વિશે તમારી ભાષા માં અમે માહિતી ધરાવીએ છીએ:

કેન્સરના પ્રકારો	કેન્સરનો સામનો કરવો
<ul style="list-style-type: none">• સ્તન કેન્સર• મોટા આંતરડાનું કેન્સર• ફેફસાનું કેન્સર• પ્રોસ્ટેટ કેન્સર	<ul style="list-style-type: none">• કેન્સર અને કોરોના વાયરસ• તમને કેન્સર હોય ત્યારે લાભો નો દાવો કરવો• ખાવાની સમસ્યાઓ અને કેન્સર• જીવનનો અંત• આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો• તમને કેન્સર હોય ત્યારે ખર્ચાઓમાં મદદ• જો તમને કેન્સર હોવાનું નિદાન કરવામાં આવ્યું હોય – એક ઝડપી માર્ગદર્શિકા• સેપ્સિસ અને કેન્સર• કેન્સરની સારવારની આડ અસરો• થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર
<p>સારવારો</p> <ul style="list-style-type: none">• કિમોથેરેપી• રેડિયો થેરાપી• સર્જરી	

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

સંદર્ભો અને આભાર

આ માહિતી મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) ની કેન્સર માહિતી વિકાસ ટીમ (Cancer Information Development team) દ્વારા લખવામાં અને સંપાદિત કરવામાં આવી છે. એક ભાષાંતર કંપની દ્વારા તેનું ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.

આ માહિતી પત્રકમાં આપેલ માહિતી મેકમિલન પુસ્તિકા કેન્સર ની માર્ગદર્શિકા પર આધારિત છે. અમે તમને તેની નકલ મોકલી શકીએ છીએ, પરંતુ સંપૂર્ણ પુસ્તિકા તો ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ ઉપલબ્ધ છે.

આ માહિતી ની સમીક્ષા સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા કરવામાં આવી છે અને અમારા મુખ્ય મેડિકલ સંપાદક, પ્રોફેસર ટીમ આઈવેસન (Dr Tim Iveson), કન્સલ્ટન્ટ મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ અને મેકમિલન (Macmillan) ચીફ મેડિકલ સંપાદક દ્વારા મંજૂર કરવામાં આવી છે.

કેન્સરગ્રસ્ત લોકોનો પણ આભાર જેઓએ આ માહિતીની સમીક્ષા કરી છે.

અમારી બધી માહિતી ઉપલબ્ધ શ્રેષ્ઠ પુરાવા પર આધારિત છે. અમારા દ્વારા ઉપયોગ કરાતાં સ્ત્રોત વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને

cancerinformationteam@macmillan.org.uk

સામગ્રીની સમીક્ષા કરવામાં આવી: 2021

MAC15916_Gujarati

અમે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે દરેક પ્રયાસ કરીએ છીએ કે અમે પ્રદાન કરે

આગામી સમીક્ષા નં આયોજન: 2024

તમારી પરિસ્થિતિ માટે ખાસ આપેલી નિષ્ણાત વ્યાવસાયિક સલાહ નાં બદલેઆધારિત હોવું જોઈએ નહીં. કાયદાની અનુમતિની મર્યાદામાં, મેકમિલન (Macmillan) આ પ્રકાશનમાં સમાવિષ્ટ કોઈપણ માહિતી અથવા તેમાં સામેલ અથવા સંદર્ભિત તૃતીય-પક્ષની માહિતી અથવા વેબસાઇટ ના ઉપયોગ નાં સંબંધમાં કોઈપણ જવાબદારીનો સ્વીકાર કરતી નથી.

© મેકમિલન કેન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2021. ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સ (261017),

સ્કોટલેન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મેન (604) માં રજિસ્ટર્ડ ચેરિટી સંસ્થા. ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં પણ કાર્યરત છે. રજિસ્ટર્ડ

ઓફીસ 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



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:

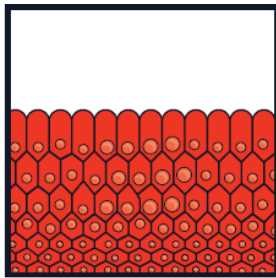
- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- If you are LGBTQ+
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help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

What is cancer?

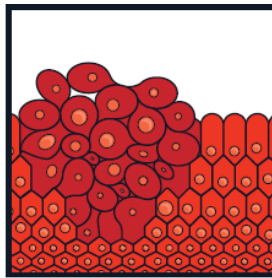
Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body's organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. These cells can become old, damaged or no longer 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

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

In English	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**

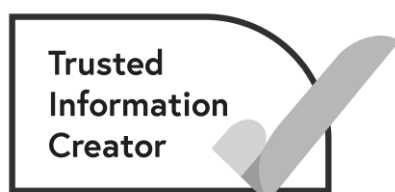
MAC15916_Gujarati

Content reviewed: 2021

Next planned review: 2024

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