

If you are diagnosed with cancer :Pashto

که چیرې ستاسو د کبسر ناروغی تشخیص کیري

دا معلومات د دې په اړه دي چې که چیرې ستاسو سرطان تشخیص شوي وي د څه تمه باید وکړئ، او چیرې مرسته او ملاتړ ترلاسه کړئ.

د تشخیص مانا دا معلومات ترلاسه کول دي چې آیا تاسو ناروغي لری یا نه لری. د سرطان تشخیص کیدل ممکن یوه لویه ضربه وي. تاسو به ممکن ډیری مختلف احساسات ولری. د ډیری خلکو درملنه په کامیابه توګه شوي ده یا توانیدلي دي چې له سرطان سره ډیری کلونه ژوند وکړي. مختلف خلک او خدمات شتون لري چې کولی شي مرسته درسره وکړي.

که تاسو د دې معلوماتو په اړه پوښتنې لری، په کوم روغتون کې چې ستاسو درملنه کیري هلته د خپل ډاکټر یا نرسې څخه پوښتنه وکړئ.

تاسو کولی شئ د Macmillan د سرطان ملاتړ مرکز ته په **0808 808 00 00** شمېره 7 ورځې په اوونۍ کې، د سهار له 8 څخه تر ماښام 8 پوري زنگ ووهئ. مور ژباړونکي لرو، نو تاسو کولی شئ چې زموږ سره په خپله ژبه خبرې وکړئ. کله چې مور ته زنگ ووهئ، مهرباني وکړئ مور ته په انگلیسي کې ووايست چې کومې ژبې ته اړتیا لری.

په نورو ژبو کې د کبسر په اړه په دې ادرس معلومات ترلاسه کړئ macmillan.org.uk/translations

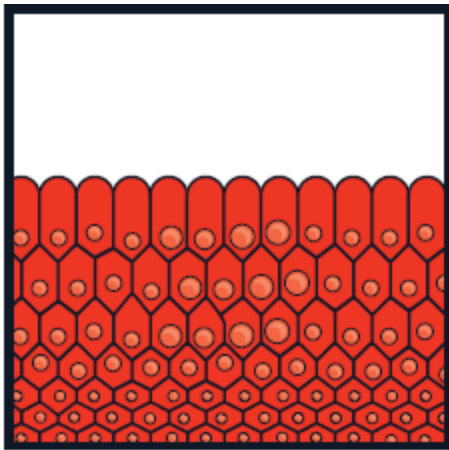
دا معلومات د لاندې مواردو په اړه دي:

- سرطان څه ته وايي؟
- له تشخیص څخه وروسته څه پېښیږي؟
- که چیرې تاسې LGBTQ+ یاست
- د روغتیا او ټولنیزې پاملرنې متخصصین چې تاسو یې لیدلی شئ
- درملنه څه ډول پلان کیري
- د سرطان عمده درملني
- د خپل روغتیاپالني د ټیم سره خبرې کول
- له سرطان سره مبارزه کول
- د خپل ځان لپاره مناسب مراقبت او ملاتړ ترلاسه کول
- Macmillan څنګه کولای شي تاسو سره مرسته وکړي
- ستاسو په ژبه کې نور معلومات
- مأخذونه او مننې

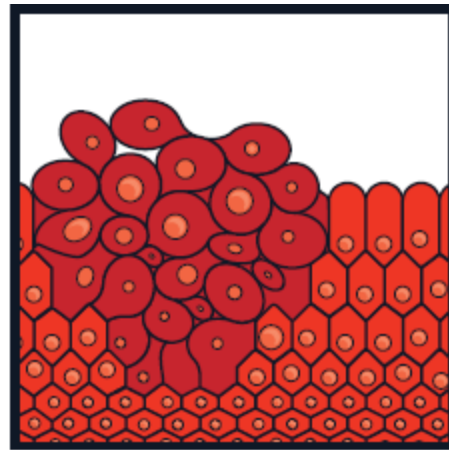
سرطان څه ته وايي؟

سرطان زموږ د بدن په حجرو کې پيلېږي. حجرې کوچنۍ ساختماني تختې دي چې د بدن غړي او انساج تشکيلوي. حجرې له بدن څخه سگنالونه ترلاسه کوي، او ورته وايي چې کله وده وکړي او کله سره ووېشل شي ترڅو نوي حجرې رامنځ ته کړي. ستاسو بدن په دې ډول وده کوي او رغېږي. دغه حجرې کېدې شي زړې، زيانمنې شي يا نور ورته اړتيا پيدا نشي. کله چې داسې څه پېښېږي، حجرې له بدن څخه سېگنال ترلاسه کوي چې کار بند کړي او مړې شي.

ځينې وختونه دغه سېگنالونه سم عمل نه کوي، او حجرې غير عادي حالت غوره کوي. دغه غير عادي حجرې بڼايي سره ووېشل شي او په دې توگه لا ډېرې غير عادي حجرې رامنځ ته کړي. دغه حجرې کولای شي د تومور په نامه غده رامنځ ته کړي.



عادي حجرې داسې



حجرې چې تومور تشکيلوي

ټولو تومورونه سرطان نه وي. هغه تومور چې سرطان نه وي (سليم تومور) بڼايي وده وکړي، اما نشي کولای د بدن بلې برخې ته انتقال شي. دا ډول تومور معمولاً يوازې هغه وخت ستونزه رامنځ ته کوي او د بدن نږدې غړو باندې فشار راولي، که چېرې وده وکړي.

کوم تومور چې کېنسر شوی وي، هغې ته مليگننټ تومور ويل کيږي. دا په نږدې نسجونو کې وده کوي. دا په ټول بدن کې هم خپرېږي، که چېرې د کېنسر حجرې ماتې شي او د وينې يا ليمفاتیک سيستم له لارې د بدن نورو برخو ته خپرې شي. دا د بدن شاوخوا هم خپرېږي که د سرطان حجرې ماتې شي او د وينې يا ليمفاتیک سيستم له لارې سفر وکړي.

د سرطان حجرې چې د بدن په يو بل ځای کې تومور ته اوږي پراخېږي او وده کوي د دوهم سرطان يا ميتاستاسس په نوم يادېږي. د سرطان ځينې ډولونه د وينې له حجرو څخه پيلېږي. غير عادي حجرې کولی شي په وينه، او ځينې وختونه د هډوکي په مغز کې رامنځته کيږي. د هډوکي مغز هلته شتون لري چېرې چې حجرې جوړېږي. د سرطان دې ډولونو ته ځينې وخت د وينې سرطان ويل کيږي.

له تشخیص څخه وروسته څه پیښیږي؟

د کپسرن له تشخیص څخه وروسته به تاسو د کپسرن د ډاکټر یا نرس سره لیدنه کوئ څو د خپلې درملنې د پلان په اړه خبرې اترې وکړئ. هغوی به تاسو ته معلومات درکړي څو ستاسو سره د هغه درملنې په اړه په پریکړې کولو کې مرسته وکړي چې تاسو یې تر لاسه کول غواړئ. تاسو ته باید معلومات په داسې ژبه او بڼه درکړل شي چې تاسو پرې پوهیږئ.

ډاکټر یا نرس به تاسو ته دا معلومات هم درکړي چې ستاسو درملنه به کله پیل کیږي. هغوی ستاسو سره د هر هغه مرستې په اړه خبرې کولی شي چې تاسو ورته اړتیا لرئ. تاسو به ممکن د نورو ټیسټونو کولو یا سکین ته اړتیا ولرئ ترڅو د سرطان په اړه لا نور معلومات وموندل شي.

که چیرې تاسو LGBTQ+ یاست

LGBTQ+ یعنی بشپړه همجنسباز، نارینه همجنسباز، دوه جنسیتونه، د جنسیت تغیر ورکونکي او غیر عادي خلک. په دې کې همدارنگه نور رومانټیک یا جنسي جذابیتونه او د جنسیت پیژندنه شاملېږي.

که تاسو LGBTQ+ یاست، ضروري نه ده چې تاسو خپل د کپسرن ډاکټر یا نرس ته د دې خبر ورکړئ. مگر دا ښایي مهمه برخه وي چې تاسو څوک یاست. دا ممکن ستاسو له روغتیایانې د ټیم سره مرسته وکړي چې تاسو او تاسو ته نږدې خلکو ته سم معلومات او ملاتړ ورکړي.

تاسو کولای شئ د خپل کپسرن ټیم ته ټول هغه شیان ووايست چې ستاسو لپاره مهم دي. که داسې څه وي چې تاسو یې په اړه اندیښمن یاست، هغوی ته خبر ورکړئ چې مرسته در سره وکړي.

ستاسو ټیم باید ستاسو اړوند ټول معلومات محرم وساتي. هغوی د روغتیایانې د متخصصینو سره ستاسو معلومات یواځې په هغه حالت کې شریکولی شي، کله چې دا ستاسو د پاملرنې لپاره اړینه وي. هغوی ستاسو له اجازې پرته باید ستاسو د جنسي میلان یا ټرانسجنډر (ټرانس) حالت د نورو سره شریک نه کړي.

د LGBTQ+ او کپسرن لارو په اړه د نورو معلوماتو لپاره مهرباني وکړئ زموږ د (LGBTQ+) او کپسرن معلوماتي پاڼه په خپله ژبه کې په دې ادرس وگورئ macmillan.org.uk/translations

د روغتیا او ټولنیزې پاملرنې متخصصین چې تاسو یې لیدلی شئ

کله چې تاسو سرطان لرئ، تاسو ممکن د ډیری مختلفو روغتیا او ټولنیزې پاملرنې متخصصینو سره وگورئ.

ستاسو اصلي اړیکه

تاسو باید خپل د روغتیا پالني ټیم کې د تماس اصلي کس ولرئ. دغه کس ته کې ورکړ یا مهم کارکوونکی ویل کېږي او دا معمولاً متخصص نرس وي. تاسو ته به د دوی نوم او د اړیکو نیولو تفصیلات درکړل شي. که تاسو پوښتنې لرئ یا مشورې ته اړتیا لرئ، دوی کولی شي مرسته وکړي.

ستاسو په ځایي سیمه کې

هلته مسلکي کسان شتون لري چې کولی شي ستاسو په ساتنه کې مرسته وکړي کله چې تاسو په کور کې یاست. دوی به ستاسو له روغتون ټیم سره په اړیکه کې وي. دوی عبارت دي له:

- **جي پي (عمومي ډاکټر) - جي پي هغه ډاکټر ته ویل کېږي چې د عمومي روغتیا د ناروغیو درملنه چمتو کوي. جي پي ډاکټران معمولاً په محلي مرکز کې کار کوي. دا ډول مرکز په انګلیسي ژبه کې بیلابیل نومونه لري. دې ته بنایي یو GP practice, GP surgery یا medical centre ویل شي. دوی کولی شي له تاسو سره د علاماتو او جانبي عوارضو په اداره کولو کې مرسته وکړي او د اړتیا په صورت کې تاسو ته د متخصصینو د لیدو لپاره ملاقات تنظیم کړي. دوی کولی شي په کور کې له تاسو سره د مرستې لپاره خدمتونه تنظیم کړي او ستاسو سره د درملنې د هرې پریکړې په اړه خبرې وکړي چې تاسو ورته اړتیا لرئ ترڅو پریکړه او اقدام پرې وکړئ.**
- **د ټولني او ولسوالی نرساني - دا نرساني کولی شي تاسو په کور کې وگوري او تاسو او هر هغه چا ته چې ستاسو پالنه کوي پاملرنه او ملاتړ یې وکړي. ستاسو عام ډاکټر کولی شي له دوی سره ستاسو لپاره اړیکه ونیسي.**
- **د روزني نرس-د عامې ډاکټرې ځینې داسې فعالیتونه لري چې نرساني پکې وي څوک چې د عامې ډاکټرې سره کار هم کوي. د روزني نرس کولی شي تاسو ته د شیانو په تشریح کولو کې مرسته وکړي او ممکن داسې شیان ترسره کړي لکه د وینې معاینه کول یا په ټپوتو پټی لگول.**

د روغتون ټیم

په روغتون کې، (MDT) د یو څو فعالیتونو ټیم به ستاسو درملنه او پاملرنه اداره کړي. دا د روغتیا او ټولنیزې پاملرنې متخصصینو یو ګروپ دی. په دې ګروپ کې ممکن له دې خلکو څخه ځینې یا ټول شامل وي، چې عبارت دي له:

- **جراح - هغه ډاکټر چې عملیات کوي.**
- **آنکولوژیست - هغه ډاکټر چې د سرطان درملنه کوي.**
- **هیماتولوژیست - هغه ډاکټر چې د وینې د ستونزو درملنه کوي.**
- **رادیولوژیست - هغه ډاکټر چې د ایکس رې او سکینونو لیدلو لپاره روزل شوی وي.**
- **کلینیکي متخصص نرس (CNS) - هغه نرس چې د درملنې پرمهال معلومات او ملاتړ ورکوي.**
- **د معالجي پاملرنې ډاکټر - هغه ډاکټر چې د علایمو په کنټرولولو او د ژوند د پای پورې پاملرنه وړاندې کوي.**

په دغه ټیم کې بنایي نور کسان هم شامل وي چې ستاسو د کینسر د ډول پورې اړوند ده.

ټولنیز خدمتونه او رضاکاره سازمانونه

که تاسو په کور کې مرستې ته اړتیا لرئ، د بیلګې په توګه د مینځلو، جامو اغوستلو، پاکولو یا پیروډلو په اړه، د خپل عام ډاکټر یا د تماس اصلي کس سره خبرې وکړئ. دوی ممکن تاسو یو ټولنیز کارکوونکی ته راجع کړي. یو ټولنیز کارکوونکی کولی شي د عملي او مالي ستونزو په حل کولو کې مرسته وکړي. ستاسو په سیمه کې ممکن نور سازمانونه هم وي چې مرسته کولی شي.

درملنه څه ډول پلان کيږي

ستاسو څو اړخيز ټيم (MDT) به د درملني د هغه اختيارونو په اړه بحث وکړي چې د هغوی په اند ستاسو لپاره تر ټولو غوره وي. دوی به د لاندې مواردو په اړه فکر وکړي:

- د سرطان ډول
- د سرطان اندازه او ایا چې دا خپور شوی دی
- ستاسو عمومي روغتیا
- د درملني لارښوونې
- ستاسو غوره توبونه او ستاسو لپاره څه مهم دي.

وروسته له دې به تاسو معمولاً د خپل کپنسر د ډاکټر يا نرس سره لیدنه وکړئ څو د خپل درملني د انتخابونو په اړه خبرې اترې وکړئ. ستاسو د رضایت یا اجازي پرته به تاسو ته هیڅ قسم درملنه نه درکول کيږي. که تاسو کومه بله ژبه کاروئ، هغوی به تاسو ته وړاندې کوي:

- **متخصص ترجمان شفاهي ژباړن** هر هغه څه ستاسو لپاره ترجمه کوي، چې ډاکټر يې تاسو ته وايي، او که تاسو واپسي څه خبرې اترې کول غواړئ، نو د هغې ترجمه به هم کوي. که تاسو ترجمان ته اړتیا لرئ، نو څومره چې ژر ممکن وي، خپل جې پي پرېکټس یا روغتون ته خبر ورکړئ. NHS به تل د مسلکي ترجمانانو څخه استفاده کوي، او ستاسو د کورنۍ یا ملگرو څخه به نه کوي. دا په دې مانا چې ستاسو کورنۍ به هلته ستاسو لپاره موجوده وي څو ستاسو سره مرسته او ستاسو سره په مشوره پریکړه وکړي. دا په دې مانا هم ده چې دا خطر به هم کم شي چې ستاسو په اړه مهم معلومات غلط ترجمه نه کړل شي.
- **د روغتیا ترجمه شوي معلومات** - ستاسو د روغتیاپالني ټيم باید تاسو ته ستاسو د روغتیا او پاملرنې د خدماتو معلومات په لیکلي بڼه په هغه ژبه او بڼه کې تاسو ته درکړي، چې تاسو پرې پوهیږئ.

په NHS کې د ژبې دا خدمات وړیا وړاندې کيږي.

که تاسو په خپله لیدنه کې کومې پوښتنې کول غواړئ، نو د هغې لیست د ځان سره وړلی شئ. که ستاسو لپاره گټوره وي نو کولی شئ چې ځوابونه ولیکئ ترڅو یې په یاد ولرئ.

د درملني په اړه پریکړې کول

ستاسو ټیم به تاسو ته معلومات او مرسته وړاندې کوي څو درسره د خپل درملني د پلان په اړه په پریکړه کولو کې مرسته وکړي. د پریکړې کولو مخکې تاسو باید له 1 څخه زیاتي لیدني ترسره کړئ. د کپنسر درملنه کیدی شي پیچلي وي او کله چې تاسو اندیښمن یاست، په نوي معلوماتو پوهیدل مشکل وي. که چیرې تاسو نه پوهیږئ، له ډاکټر یا نرس څخه پوښتنه وکړي چې بیا یې درته واضح کړي.

کیدای شي له یوې څخه زیاته ممکنه درملنه شتون ولري. ستاسو ډاکټر ممکن تاسو ته یو انتخاب وړاندې کړي. مخکې لدې چې پریکړه وکړئ چې ستاسو لپاره څه سم دي، دا مهمه ده چې پوه شئ چې:

- په هره درملنه کې څه شامل دي:
- ممکن جانبي عوارض
- د هرې درملني گټې او زیانونه.

باید د دې په اړه بڼه فکر وکړل شي. په دې شیانو د فکر کولو لپاره تاسو معمولاً څه وخت واخلي. که تاسو داسې رقم کپنسر لرئ چې عاجل درملني ته اړتیا لري، نو په دغه حالت کې دا بنایي ممکن نه وي.

د سرطان عمده درملني

د درملني موخه دا ده چې د سرطان علاج وشي يا يې کنترول کړي او علامات يې لرې کړي.

د درملني ډول چې تاسو يې کوي په سرطان او ستاسو وضعیت پورې اړه لري. تاسو به ممکن له يو څخه زيات علاج ولري. د سرطان په علاج کې کيدی شي لاندې موارد شامل وي چې عبارت دي له:

- **جراحی - سرطان په عمليات کې لرې کيږي**
- **راديوتراپی - د لوړې انرژۍ ایکسري د سرطان حجرو د ويجاړولو لپاره کارول کيږي**
- **د کیمسټر درمل - په ټول بدن کې د کیمسټر د حجرو د له منځه وړلو لپاره مختلف ډول درمل کارول کيږي. په دې کې ځينې درمل بنيابي شامل وي، چې هغې ته کیمو معالجه، هدف شوي معالجه يا امونو معالجه ويل کيږي.**
- **هورمونيز علاج - دغه درمل ستاسو په بدن کې د هورمونونو فعالیت بدلوي، کوم چې کولی شي د سرطان وده ورو يا ودروي.**

کلينيکي آزمويڼي

کلينيکي آزمويڼي د طبي څيړنې مطالعې دي چې خلکو پکې گډون کړي وي. دغه آزمويڼي دا څرگندوي چې کومې درملني زياتره بڼه او خوندي دي. په آزمويڼي کې کيدای شي د نوي درملو ټيسټ يا د علاج د نويو طريقو ټيسټ کول شامل وي.

که چيرې کوم ټيسټونه شتون ولري چې تاسو پکې برخه اخيستلی شئ، ستاسو ډاکټر به له تاسو سره د هغې په اړه خبرې وکړي. تاسو کولی شئ په آزمويڼي کې برخه وانه اخلئ. د برخه نه اخيستلو په حالت کې به هم تاسو ته ستاسو د وضعیت سره سم معياري درملنه او پاملرنه وړاندې کيږي.

جانبی عوارض

د سرطان درملنه کيدای شي د جانبي عوارضو لامل شي. د بېلگې په توگه، د وينتو ختل، د ناروغتيا يا ستريا احساس لرل. جانبي عوارض ډيرې وختونه راکم او اداره کيدی شي. ستاسو د روغتياپالني ټيم به تاسو ته مشوره درکړي. ډيرې جانبي عوارض د درملني له پای ته رسېدو وروسته له منځه ځي.

د خپل روغتياپالني د ټيم سره خبرې کول

تاسو بنيابي د خپلې درملني په اړه ډيرې پوښتنې لري. د خپل کیمسټر د ډاکټر، نرس يا د روغتياپالني د ټيم د کوم بل غړي سره خبرې کول ستاسو سره مرسته کوي څو پوه شئ چې څه روان دي او ولې روان دي. ستاسو د روغتياپالني په ټيم کې ډاکټران، نرسان يا د روغتيا نور هغه متخصصين شامل دي، کوم چې ستاسو پاملرنه کوي. هغوی ستاسو سره د مرستې لپاره موجود وي څو تاسو هغه پاملرنه او مرسته ترلاسه کړئ چې تاسو ورته اړتيا لري.

د خپل ټيم سره ليدني او د خبرو اترو فرصتونه بنيابي د لنډ وخت لپاره وي. د خپل وخت څخه د بشپړې گټې اخيستلو لپاره غوره دا ده چې ځان چمتو کړئ. د خپلې ليدني مخکې خپلې پوښتنې ليکل د سره مرسته کولی شي.

تاسو بنيابي داسې پوښتنې لري چې کول يې مشکل يا د ناآرامۍ لامل کيږي. په یاد لری چې د روغتياپالني متخصصين د هر ډول پوښتنو سره عادي وي او په خوښۍ د سره مرسته کولی شي.

بنيابي دا ستاسو لپاره گټه ور وي چې خپلو ليدنو ته له ځان سره څوک راوړئ، لکه د کورنۍ غړی، ملگري يا پاملرنه کوونکی. هغوی کولی شي چې خبرې له ځان سره نوټ کوي او تاسو ته دريادوي چې څه وويل شو.

که دا ستاسو لپاره مشکل وي چې د خپل روغتياپالني ټيم د درملني په اړه په خپل نظرونو پوهه کړئ، نو ستاسو لپاره بل څوک هم خبره کولی شي. کوم کس چې ستاسو په نمايندگۍ خبره کوي، هغه ته مشاور ويل کيږي.

تاسو د مشاور په توگه د يو ملگري يا د کورنۍ د غړي انتخاب کولی شئ. يا، په دې تړاو چې تاسو په انگلستان کې کوم ځای اوسېږئ، مختلف موسسې د مشاورت په اړه مرسته او مشوره وړاندې کوي.

دغه مشاورين د NHS برخه نه بلکې خپلواک وي. هغوی د سره مرسته کولی شي چې:

- تاسو چې د خپلې درملنې په اړه څه فکر کوئ، د هغې په اړه خبرې وکړي او پریکړې وکړي
- ستاسو د درملنې په اړه ستاسو څخه نظرونه او خواهشات ترلاسه کړي څو ستاسو ټیم د هغې نه خبر کړي. لاندې موسسې د روغتیاپالنې په اړه معلومات او مرسته وړاندې کولی شي. هغوی بنایي ستاسو په سیمه کې د مشورتی خدماتو په اړه تازه معلومات لري.
- د ناروغانو اتحادیه. دا www.patients-association.org.uk لینک وگورئ یا د هغوی د مرستې په کرښه په 0800 345 7115 زنگ ووهئ.
- په انگلستان یا ویلز کې د ناروغ د مشورې او اړیکې خدمت (PALS). وگورئ www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals یا د خپل کېنسر د ټیم یا جې پي څخه پوښتنه وکړئ یا NHS 111 ته زنگ ووهئ او پوښتنه وکړئ څو درته د PALS دفتر وښایي.
- په سکاټلېنډ کې د ناروغ د مشورې او مرستې خدمت. وگورئ www.pass-scotland.org.uk یا د خپل محلي اتباعو د مشورې دفتر ته لار شئ یا 0800 917 2127 ته زنگ ووهئ او د هغوی په اړه معلومات ترلاسه کړئ.
- په شمالي آیرلینډ کې، د ناروغ او مشرتري کونسل. وگورئ www.pcc-ni.net تاسو کولی شئ چې د هغوی محلي دفتر ته لار شئ یا وریا د هغوی د مرستې په کرښه په 0800 917 0222 زنگ ووهئ.

هغه پوښتنې چې له خپل روغتیاپالنې له ټیم څخه یې پوښتنې

دلته ځینې پوښتنې ورکړل شوي چې ممکن تاسو یې له خپل روغتیاپالنې له ټیم څخه پوښتنې.

- زما تشخیص څه څرگندوي؟
- سرطان څومره پرمخ تللی دی؟
- زما په علاج کې څه شامل دي؟
- د هرې درملنې گټې، خطرونه او جانبي عوارض څه دي؟
- درملنه زما په ورځني ژوند باندې څنګه اغیزه کوي؟
- زما د درملنې موخه څه ده؟
- زه له چا سره خبرې کولی شم چې زه څنګه احساس کوم؟
- زه به له چا سره خبرې وکړم کچیرې زه د پوښتنو په اړه وروسته فکر وکړم؟
- زه ځینې کلتوري، مذهبي یا روحاني خواهشات لرم - زه څنګه خپل ټیم ته خبر ورکړم؟

له سرطان سره مبارزه کول

ستاسو احساسات

دا یوه عامه خبره ده چې ډیر مختلف احساسات ولری کله چې درته وویل شي چې سرطان لری. د دې سره مبارزه کول مشکل کیدی شي. د احساس کولو لپاره هیڅ کومه سمه یا غلطه لاره نشته. د دې په اړه خبرې کول چې تاسو څنګه احساس کوئ ډیری وختونه مرسته کولی شي.

مرسته چیرته ترلاسه کولی شئ:

- **Macmillan** – وگورئ **Macmillan** څنګه له تاسو سره مرسته کولی شي لاندې برخه د هغو ټولو طریقو لپاره ده چې مونږ کولی شو مرسته وکړو.
- **مشاورین** – مشاور له تاسو سره مرسته کولی چې د یو څه په اړه خبرې وکړئ او هغه لارې چارې ومومي ترڅو مو له خپلو احساساتو سره پداسې یو ځای کې تعامل وکړئ چیرې چې تاسو د خونديتوب احساس کوئ. د خپل د سرطان ډاکتر یا عام ډاکتر سره خبرې وکړئ که غواړئ مشوره ترلاسه کړئ.
- **د ملاتړ ګروپونه** – له نورو کسانو سره چې سرطان ولري خبرې کول مرسته کولی شي. له خپل ډاکتر یا نرس څخه په خپله ساحه کې د ګروپونو په اړه پوښتنه وکړئ یا له macmillan.org.uk/supportgroups څخه لیدنه وکړئ

پيسې، کار او سفر

که سرطان مو په دنده يا مالياتو اغيزه کړې وي ډيری لاري شتون لري چې Macmillan کولی شي مرسته وکړي. مور ته په **0808 808 00 00** زنگ ووهی ترڅو د دې هرې مسلي په اړه وغږیږو.

- مور کولی شو تاسو ته د هغو گټو په اړه ووايو چې تاسو يې مستحق یاست او له تاسو سره مرسته وکړي چې اسناد ورته جمع کړی. پيسې چې تاسو ته د حکومت لخوا درکړل شوي دي د دې لپاره دي چې ستاسو په لگښتونو کې مرسته وکړي.
- مور کولی شو له تاسو سره د گروي، تقاعد، بيمې، پور اخیستلو او سپما په اړه پوښتنو کولو کې مرسته وکړو.
- مور بلاعوضه مرستې برابر و - تاديات چې تاسو سره د سرطان له امله رامینځته شوي اضافي لگښتونو کې مرسته وکړي.
- که سرطان ستاسو په کار اغيزه کړې وي مور کولی شو تاسو ته معلومات او مشوره درکړو.
- که تاسو سرطان لرئ مور کولی شو تاسو ته د سفر په اړه معلومات درکړو.

فزیکي بدلونونه

ځینې وختونه، د سرطان يا سرطان درملنه کولی شي ستاسو د ظاهري بدن شکل تغیر وکړي يا کار کوي اغيزه وکړي. ستاسو ډاکټر يا نرس کولی شي تاسو ته پدې اړه مشوره درکړي او څه مرسته درسه کولی شي. مور کولی شو تاسو ته معلومات درکړو - مور ته په **0808 808 00 00** زنگ ووهی.

تکميلي درملنې

دا نورې درملنې دي چې کيدای شي له تاسو سره په ښه احساس کولو کې مرسته وکړي، لکه تامل يا آرام. دا درمل د سرطان درملنه نه کوي. تاسو باید تل خپل د سرطان ډاکټر ته د نورو درملنو په اړه ووايست چې تاسو يې کارول غواړئ.

مذهب او روحانيت

د زياتره خلکو سره د هغوی مذهب او عقیده احساساتي مرسته کوي او د ناروغی په جريان کې هغوی ته پياوړتيا ورکوي. د سرطان د تشخيص وروسته، ځینې خلک د مذهبي عقيدې يا روحاني احساساتو په اړه ډير عامه پوهه ترلاسه کوي. نور خلک ممکن خپله عقیده تر پوښتنې لاندې راولي.

کيدی شي له تاسو سره دا مرسته وکړي چې د خپلو افکارو او احساساتو په اړه د يوه باوري شخص سره خبرې وکړی. همدارنگه تاسو کولی شي د يوه ملا يا ديني عالم سره پدې اړه مشوره وکړی، حتی که تاسو دين پرسته هم نه یاست. هغوی معمولاً په دقت سره ستاسو خبرو ته غورږ ردي او ستاسو سره ستاسو په فکرونو او احساساتو کې مرسته کوي. هغوی د داسې خلکو د مديريت کولو سره عادي وي چې د غير يقينی او ناهیلې په حالت کې وي. ستاسو جي پي، متخصص نرس يا د کپنسر ډاکټر ستاسو سره مرسته کولی شي چې غير مذهبي مشاور يا پاملرنه کوونکی ستاسو سره د خبرو اترو لپاره ومومي.

د کورنۍ، ملگرو او پالونکو لپاره ملاتړ

تاسو ته نږدې خلک هم ښايي معلوماتو يا ملاتړ ته اړتيا ولري. زموږ د سرطان ملاتړ متخصصين دلته د هر هغه چا سره مرسته کوي چې په سرطان اخته شوي، ستاسو د خپلوانو او ملگرو په گډون. دوی کولی مور ته په **0808 808 00 00** زنگ ووهی.

پالونکی هغه څوک دی چې په سرطان اخته خپلوان يا ملگري ته بی معاشه مرسته ورکوي چې له دې مرستې پرته بله چاره نلري. دوی به ممکن د شخصي پاملرنې سره مرسته وکړي، عاطفي ملاتړ ورکړي يا د کور په کارونو کې مرسته وکړي. که څوک ستاسو په پالنه کې مرسته کوي، نو دا مهمه ده چې دوی هم ملاتړ ترلاسه کړي. د دوی لپاره ډيری مرستې شتون لري.

دوی باید په دې اړه ستاسو له ډاکټر يا نرس سره خبرې وکړي يا Macmillan ته په

0808 808 00 00 تلفون وکړي.

ستاسو لپاره مناسب مراقبت او ملاتړ ترلاسه کول

که تاسو سرطان لرئ او په انګلیسي ژبه خبرې نه کوئ، تاسو بنیایي اندېښنه ولرئ چې دا به ستاسو د سرطان په درملنه او مراقبت باندې اغېز وکړي. اما ستاسو د روغتیاپالني ټيم بايد تاسو ته داسې مراقبت، ملاتړ او معلومات وړاندې کړي چې ستاسو اړتياوې پوره کړي.

مور پوهېږو چې ځینې وختونه خلک بنیایي د سم ملاتړ په ترلاسه کولو کې له اضافي ننگونو سره مخ شي. د بېلګې په توګه، که تاسو کار کوئ یا کورنۍ لرئ نو دا به سخته وي چې د روغتون ملاقاتونو ته د تګ لپاره وخت ولرئ. تاسو همدارنګه بنیایي د پیسو او د ترانسپورتي لګښتونو په اړه اندېښنه ولرئ. دغه ټول شیان سټرېس رامنځ ته کوي او مبارزه ورسره سخته ده.

مور همدارنګه پر سرطان باندې د اخته کسانو لپاره د Macmillan مرستې وړاندې کوو. دغه یو ځلي تادیات دي چې د روغتون د پارکېنګ، سفري لګښتونو، د ماشوم د مراقبت یا د ګرمولو د بېلونو په شان شیانو لپاره استفاده ورڅخه کېږي.

زموږ د مرستې وړیا تلفوني کرښه **0808 808 00 00** کولای شي ستاسو د وضعیت په هکله، ستاسو په ژبه، تاسو ته لارښوونې وړاندې کړي. تاسو کولای شئ له نرسانو، مالي لارښوونکو، د هوساینې د حقونو له مشاورینو او د کار د ملاتړ له مشاورینو سره خبرې وکړئ.

Macmillan څنګه کولای شي تاسو سره مرسته وکړي

په Macmillan کې، مور پوهېږو چې د سرطان تشخیص څنګه کولای شي په هر څه باندې اغېز وکړي، او مور دلته ستاسو د مرستې لپاره یو.

د Macmillan د ملاتړ تلفوني کرښه

مور ترجمانان لرو، نو تاسو کولای شئ له مور سره په خپله ژبه باندې خبرې وکړئ. یوازې مور ته په انګلیسي ژبه د هغې ژبې په هکله ووايست چې تاسو خبرې پرې کوئ. مور کولای شو د طبي پوښتنو په برخه کې له تاسو سره مرسته وکړو، د مالي مرسته په هکله معلومات درکړو، او که غواړئ له چا سره خبرې وکړئ، مور ستاسو غوښتنو ته غور ونيسو. د تلفون وړیا او محرمة کرښه په اونۍ کې 7 ورځې د سهار له 8 بجو د شپې تر 8 بجو پورې پرانېستي ده. مور ته په **0808 808 00 00** شمېره زنگ ووهئ.

د Macmillan وېب پاڼه

زموږ وېب پاڼه د سرطان په هکله په انګلیسي ژبه ډېر معلومات لري. همدارنګه په نورو ژبو باندې هم په macmillan.org.uk/translations کې معلومات شتون لري

مور همدارنګه کولای شو یوازې ستاسو لپاره د ژباړې خدمات وړاندې کړو. د هغه څه په اړه چې اړتیا ورته لرئ، مور ته په cancerinformationteam@macmillan.org.uk باندې برېښنالیک واستوئ.

د معلوماتو مرکزونه

زموږ د معلوماتو او ملاتړ مرکزونه په روغتونونو، کتابتونونو او د تلفون په مرکزونو کې موجود دي. د اړتیا وړ معلوماتو د ترلاسه کولو لپاره زموږ یوه معلوماتي مرکز ته مراجعه وکړئ او مخامخ له یو چا سره خبرې وکړئ. خپل تر ټولو نږدې مرکز په macmillan.org.uk/informationcentres کې ومومئ یا مور ته په **0808 808 00 00** شمېره زنگ ووهئ.

د ملاتړ محلي ګروپونه

د ملاتړ په ګروپونو کې، تاسو کولای شئ له نورو هغو خلکو سره خبرې وکړئ چې له سرطان څخه اغېزمن شوي دي. په خپله سیمه کې د ملاتړ د ګروپونو په هکله په macmillan.org.uk/supportgroups کې معلومات ولولئ یا مور ته په **0808 808 00 00** شمېره زنگ ووهئ.

د Macmillan آنلاین ټولنه

تاسو همدارنگه کولای شئ په آنلاین ډول له نورو هغو خلکو سره چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي د macmillan.org.uk/community له لارې خبرې وکړئ. تاسو کولای شئ د شپې یا ورځې په هر وخت کې لاسرسی ورته ولرئ. تاسو کولای شئ خپلې تجربې شریکې کړئ، پوښتنې وکړئ، یا فقط د خلکو د پوستونو له لارې معلومات ولولئ.

ستاسو په ژبه کې نور معلومات

موږ د دغو موضوعاتو په هکله ستاسو په ژبه کې معلومات لرو:

- له سرطان سره مبارزه کول
- سرطان او کرونا وایروس
- په انگلستان کې د سرطان یا کینسر پاملرنه
- د کټو غوښتنه کله چې سرطان لری
- د خورلو ستونزې او سرطان
- د ژوند پای
- د کډوالو او پناه غوښتونکو لپاره روغتیاپالنه
- سالم خوراک کول
- د سرطان په دوران کې د مصارفو مرسته
- که چېرې ستاسو د کینسر ناروغی تشخیص کېږي
- LGBTQ+ خلک او سرطان
- سپېښې او سرطان
- د سرطان د درملنې جانبي عوارض
- سټریا (ستوماني) او سرطان
- د سرطان ټولونه
- د سینې سرطان
- د رحم د خولې سرطان
- د لویو کولمو سرطان
- د سږي سرطان
- د پروستات سرطان
- درملنې
- کیموتراپي
- رادیوتراپي
- جراحي عملیات

د دغو معلوماتو د کتلو لپاره، macmillan.org.uk/translations ته مراجعه وکړئ

مأخذونه او مننې

دغه معلومات د Macmillan د سرطان د ملاتړ د سرطان د معلوماتي پراختيا د ټيم په واسطه ليکل او تحرير شوي دي. دا د ژباړې شرکت لخوا ستاسو په ژبه ژباړل شوي.

دا شامل شوي معلومات زموږ د درملنې د پريکړو د هغه محتواو پر اساس دي چې په انگليسي ژبه يا زموږ په وېب پاڼه موجود دي.

اړوند کارپوهانو دا معلومات کتلي او د Macmillan مرکز کلينيکي ماهرانو تصويب کړي.

له هغو خلکو څخه ډېره مننه چې د سرطان له امله اغېزمن شوي دي او د دغو معلوماتو بياکتنه يې کړي ده.

زموږ ټول معلومات د غوره شته شواهدو پر اساس دي. د هغو سرچينو په هکله د ډېرو معلوماتو لپاره چې موږ يې کاروو، په مهرباني سره له موږ سره د cancerinformationteam@macmillan.org.uk له لارې اړيکه ونيسي.

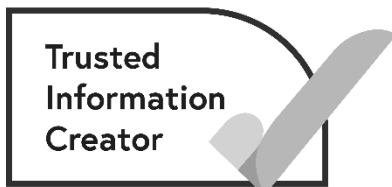
محتويات بياکتل شوي: 2023 د بياکتني لپاره ټاکل شوي راتلونکي کال: 2026

MAC15916_Pashto

موږ هره هڅه کوو ترڅو ډاډ ترلاسه کړو چې هغه معلومات چې موږ يې چمتو کوو دقيق او وروستي معلومات وي اما دا بايد ستاسو د وضعيت سره سم د مسلکي مشورې د بديل په توگه ونه کارول شي. تر هغه ځايه چې د قانون لخوا اجازه ورکړل شوي، Macmillan په دې خبرونه کې د هر ډول معلوماتو د کارولو يا د دريمي ډلې معلوماتو يا په وېب کې د شامل شوو معلوماتو د کارونې مسؤليت په غاړه نه مني.

هيله لرو چې دا معلومات به ستاسو لپاره گټه وړ وي. که تاسو کومې پوښتنې لرئ، موږ د تليفوني لارې تاسو ته ستاسو په ژبه کې معلومات او مرسته وړاندې کولی شو. زموږ خدمات وړيا وړاندې کيږي. موږ ته په 0808 808 00 00 (دوشنبه-جمعه، سهار له 9 نه ماخوستن تر 8 بجو پورې) زنگ ووهئ او په انگليسي ژبه د خپلې خوښې د ژبې غوښتنه وکړئ.

© د Macmillan د سرطان ملاتړ 2023. په انگلستان او ويلز (261017)، سکاټلنډ (SC039907) او Man ټاپو (604) کې ثبت شوي خپريه بنسټ. په شمالي ايرلنډ کې هم فعاليت کوي. ثبت شوي دفتر 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



Patient Information Forum

If you are diagnosed with cancer

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://www.macmillan.org.uk/translations)

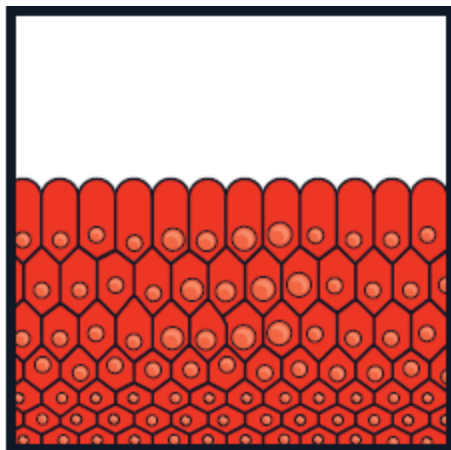
This information is about:

- 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
- More information in your language
- References and thanks

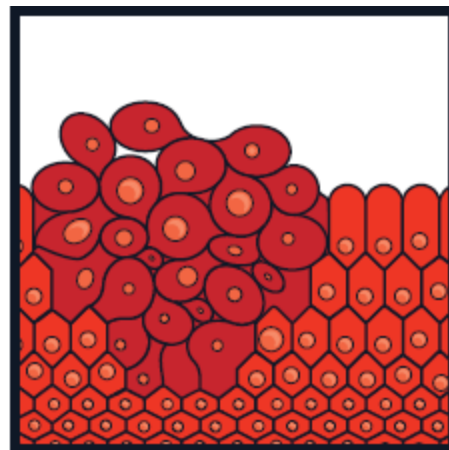
What is cancer?

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. 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 is called a malignant tumour. It can grow into nearby tissue. It can also spread around the body if cancer cells break away and travel through the blood or lymphatic system. The lymphatic system is network of tubes and glands throughout 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?

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 of cancer
- the size of the cancer and whether it 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 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 in an area of the body
- **cancer drugs** – different types of drugs are used to destroy cancer cells throughout the body. These may include drugs called chemotherapy, targeted therapy or immunotherapy.
- **hormonal therapies** – drugs that change the activity of hormones in the body are used to slow down or stop the cancer from growing.

Clinical trials

Clinical trials are a type of medical research involving people. They show which treatments are most effective and safe. A trial might involve testing a new drug or testing a new way of giving treatment.

If there are any trials that you can take part in, your doctor will talk to you about them. You can choose not to take part in a trial. You will still be offered the standard treatment and care for your situation.

Side effects

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

Talking to your healthcare team

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Questions to ask your healthcare team

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

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

Coping with cancer

Your emotions

It is common to have many different emotions and worries when you are told you have cancer. These can be difficult to cope with. There is no right or wrong way to feel. Talking about how you feel can often help.

Where to get support:

- **Macmillan** – See the **How Macmillan can help you** section below for all the ways we can help.
- **Counsellors** – A counsellor can help you talk about and find ways to deal with your feelings in a place where you feel safe. Ask your cancer doctor or GP if you would like counselling.
- **Support groups** – Talking to other people who have cancer may help. Ask your doctor or nurse about groups in your area, or visit macmillan.org.uk/supportgroups

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. Benefits are when money is paid to you by the government to help you with costs.
- 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

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 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.

We 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.

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.

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**.

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://www.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 community 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://www.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://www.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://www.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.

More information in your language

We have information in your language about these topics:

Coping with cancer

- Cancer and coronavirus
- Cancer care in the UK
- Claiming benefits when you have cancer
- Eating problems and cancer
- End of life
- Healthcare for refugees and people seeking asylum
- Healthy eating
- Help with costs when you have cancer
- If you are diagnosed with cancer
- LGBTQ+ people and cancer
- Sepsis and cancer

- Side effects of cancer treatment
- Tiredness (fatigue) and cancer

Types of cancer

- Breast cancer
- Cervical cancer
- Large bowel cancer
- Lung cancer
- Prostate cancer

Treatments

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Surgery

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 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 cancerinformationteam@macmillan.org.uk

Content reviewed: 2023 Next planned review: 2026

MAC15916_ **Pashto**

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.

We hope you find this information helpful. If you have any questions, we can give you information and support by telephone in your language. Our services are free. Just call us on **0808 808 00 00** (Monday-Friday, 9am to 8pm) and ask in English for your preferred language.

© Macmillan Cancer Support 2023. 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.

