If you are diagnosed with cancer:Gujarati

જો તમને કેન્સરનું નિદાન થયું હોય

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

નિદાનનો અર્થ એ છે કે તમને કોઈ રોગ છે કે કેમ તે શોધવાનું. કેન્સરનું નિદાન કરવામાં થવું એ 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 તમે જ્યાં સારવાર લઈ રહ્યા છો તે હોસ્પિટલમાં તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને પૂછો.

તમે **0808 808 00 00** પર, સપ્તાહમાં 7 દિવસ, સવારે 8 વાગ્યાથી રાત્રિના 8 વાગ્યા સુધી મૅકમિલન (Macmillan) કેન્સર સપોર્ટને પણ કૉલ કરી શકો છો. અમારી પાસે દુભાષિયા છે, તેથી તમે તમારી ભાષામાં અમારી સાથે વાત કરી શકો છો. જ્યારે તમે અમને ફોન કરો, ત્યારે અમને અંગ્રેજીમાં જણાવો કે તમને કઈ ભાષાની જરૂર છે.

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

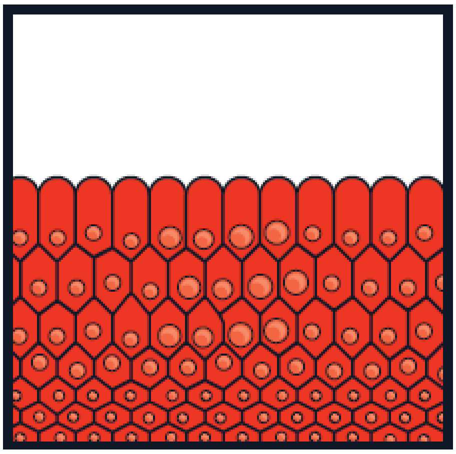
આ માહિતી નીચેની બાબત વિશે છે:

- કેન્સર શું છે?
- નિદાન પછી શું થાય છે?
- જો તમે LGBTQ+ છો
- તમે મળી શકો તેવા આરોગ્ય અને સામાજિક સંભાળ વ્યવસાયીઓ
- સારવારનું આયોજન કઈ રીતે કરવામાં આવે છે
- કેન્સરની મુખ્ય સારવારો
- તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી
- કેન્સરનો સામનો કરવો
- તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવી
- મૅકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે
- તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી
- સંદર્ભો અને આભાર

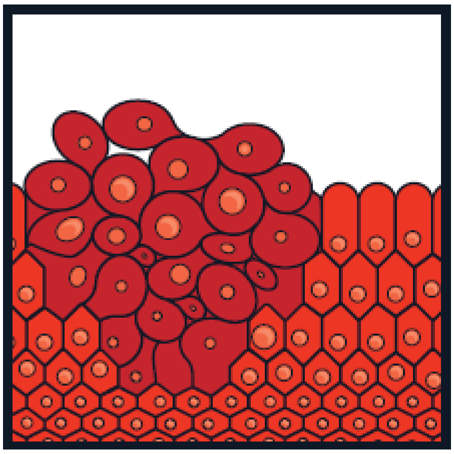
કેન્સર શું છે?

કેન્સર આપણા શરીરના કોષો માં શરૂ થાય છે. કોષો નાનકડાં બિલ્ડિંગ બ્લોક છે જે શરીરના અંગો અને પેશીઓની રચના કરે છે. કોષો શરીર પાસેથી સંકેતો મેળવે છે, જે તેમને જણાવે છે કે નવા કોષો બનાવવા માટે ક્યારે વધારવા અને ક્યારે વિભાજીત કરવું. આ રીતે આપણા શરીરનો વિકાસ થાય છે અને તે સ્વસ્થ થાય છે. કોષો જૂના, ક્ષતિગ્રસ્ત થઈ શકે છે અથવા તેની હવે જરૂર નથી. જ્યારે આવું થાય છે, ત્યારે કોષને 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 વિભાજીત થવાનું ચાલુ રાખી શકે છે આ એક ગઠ્ઠો બનાવી શકે છે, જેને ગાંઠ કહેવાય છે.



સામાન્ય કોષો



ગાંઠ બનાવનાર 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.

જે ગાંઠ કેન્સરગ્રસ્ત હોય તેને જીવલેણ ગાંઠ કહેવામાં આવે છે. તે નજીકની પેશીઓમાં વિકસી શકે છે. જો કેન્સરના કોષો તૂટી જાય અને લોહી અથવા લસિકા તંત્રમાંથી પસાર થાય તો તે આખા શરીરમાં પણ ફેલાઈ શકે છે. લસિકાતંત્ર એ સમગ્ર શરીરમાં નળીઓ અને ગ્રંથિઓનું નેટવર્ક છે.

શરીરમાં ફેલાતા અને કોઇ અન્ય જગ્યાએ ગાંઠ તરીકે વિકાસ પામતા કેન્સરના કોષો ગૌણ કેન્સર અથવા મેટાસ્ટેસિસ તરીકે ઓળખાય છે. કેટલાક પ્રકારનાં કેન્સર લોહીનાં કોષોમાંથી શરૂ થાય છે. અસામાન્ય કોષો લોહીમાં અને ક્યારેક અસ્થિ મજ્જામાં જમા થઇ શકે છે. લોહીનાં કોષોનું નિર્માણ અસ્થિ મજ્જામાં થાય છે. આ પ્રકારનાં કેન્સર ને ક્યારેક લોહીનું કેન્સર કહેવામાં આવે છે.

નિદાન પછી શું થાય છે?

કેન્સરના નિદાન પછી, તમે તમારી સારવાર યોજના વિશે વાત કરવા માટે કેન્સર ડૉક્ટર અથવા નર્સને મળો છો. તમને જોઈતી હોય તે સારવાર અંગે નિર્ણય લેવામાં તમારી સહાય માટે તેઓ તમને માહિતી આપશે. તમને એવી ભાષા અને ફોર્મેટમાં માહિતી આપવી જોઈએ કે જે તમે સમજી શકો.

ડૉક્ટર અથવા નર્સ તમને એ પણ જણાવશે કે તમારી સારવાર ક્યારે શરૂ થઇ શકે છે. તમને જરૂરી કોઈપણ સહાય વિશે તેઓ તમારી સાથે વાત કરી શકે છે. કેન્સર વિશે વધુ જાણવા માટે તમારે થોડાં વધારે પરીક્ષણો અથવા સ્કેન કરવા પડી શકે છે.

જો તમે LGBTQ+ છો

LGBTQ+ એટલે લેસ્બિયન, ગે, બાયસેક્સ્યુઅલ, ટ્રાન્સજેન્ડર અને ક્વિર (હેટ્રોસેક્સ્યુઅલ અને સિસજેન્ડર ન હોય એવા લોકો). તેમાં અન્ય રોમેન્ટિક અથવા જાતીય આકર્ષણો અને લિંગ ઓળખનો પણ સમાવેશ થાય છે.

જો તમે LGBTQ+ હોવ તો તમારે તમારા કેન્સર ડૉક્ટર અથવા નર્સને કહેવાની જરૂર નથી. પરંતુ તે તમારા વ્યક્તિત્વનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ હોઇ શકે છે. તે તમારી કેન્સર ટીમને તમને અને તમારી સૌથી નજીકનાં લોકોને યોગ્ય માહિતી અને સહાય આપવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમે તમારી કેન્સર ટીમને તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ હોય તેવી કોઈપણ બાબત કહી શકો છો. જો તમને કોઈ બાબતની ચિંતા હોય, તો તેમને જણાવો જેથી તેઓ મદદ કરી શકે.

તમારી ટીમે તમારા વિશેની તમામ માહિતીને ગોપનીય રાખવી જોઇએ. જ્યારે તમારી સંભાળ માટે જરૂરી હોય ત્યારે જ તેઓ અન્ય આરોગ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિકો સાથે માહિતી શેર કરી શકે છે. તેઓએ તમારી પરવાનગી વિના તમારી જાતીય અભિગમ અથવા ટ્રાન્સજેન્ડર (ટ્રાન્સ) સ્થિતિ શેર કરવી જોઈએ નહીં.

LGBTQ+ હોવા અને કેન્સર હોવા અંગેની વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને **macmillan.org.uk/translations** પર તમારી ભાષામાં અમારી 'LGBTQ+ લોકો અને કેન્સર' ફેક્ટ શીટ જુઓ.

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 જોઇએ. તેઓને તમારા મુખ્ય કાર્યકર કહી શકાય અને તેઓ સામાન્ય રીતે નિષ્ણાત નર્સ હોય 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 (જનરલ પ્રેક્ટિશનર)** – તમારા GP એક ડૉકટર છે જે સામાન્ય આરોગ્યની સ્થિતિની સારવાર કરે છે. GP સામાન્ય રીતે સ્થાનિક કેન્દ્રમાં કામ કરે છે. આ પ્રકારના કેન્દ્રના અંગ્રેજીમાં અલગ-અલગ નામ હોઇ શકે છે. તેને GP practice, GP surgery અથવા medical centre કહી શકાય. 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 કોઇપણ સારવારના નિર્ણય વિશે તમારી સાથે વાત કરી શકે છે.
- **સમુદાય અને ડિસ્ટ્રિક્ટ નર્સો** – આ નર્સો તમારી ઘેર મુલાકાત લઇ શકે છે અને તમને અથવા તમારી સંભાળ રાખતા કોઇપણ 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

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 ડૉકટર જે ઓપરેશન કરતા હોય.
- **ઓન્કોલોજિસ્ટ** – એવા ડૉકટર જે કેન્સરનો ઇલાજ કરતા હોય.
- **હીમેટોલોજિસ્ટ** – એવા ડૉકટર જે લોહીની સમસ્યાઓનો ઇલાજ કરતા હોય.
- **રેડિયોલૉજિસ્ટ** – એક ડૉકટર જે એક્સ-રે અને સ્કેનને જુએ છે.
- **ક્લિનિકલ નર્સ સ્પેશિયાલિસ્ટ (CNS)**– એવી નર્સ જે સારવાર દરમિયાન માહિતી અને સપોર્ટ આપતી હોય.
- **પેલિયેટિવ કેર ડૉકટર** – એક ડૉકટર જે લક્ષણ નિયંત્રણ અને જીવનના અંતની સંભાળમાં મદદ કરે છે.

તમે જે પ્રકારનું કેન્સર ધરાવતા હોવ તેના આધારે ટીમમાં 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 કઈ રીતે કરવામાં આવે છે

તમારી મલ્ટિડિસિપ્લિનરી ટીમ (MDT) તેમને તમારા માટે શ્રેષ્ઠ લાગતા હોય તે સારવારના વિકલ્પોની ચર્ચા કરશે. તેઓ આ વિશે વિચાર કરશે:

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

ત્યારબાદ, તમે સામાન્ય રીતે તમારા કેન્સર ડૉક્ટર અને નર્સને મળો છો અને તમારી સારવારના વિકલ્પો વિશે વાત કરો છો. તમારી પરવાનગી અથવા સંમતિ વિના કોઈ તબીબી સારવાર આપી શકાતી નથી. જો તમે બીજી ભાષા વપરાતા હોવ, તો તેઓએ આ પ્રદાન કરવું જોઈએ:

- **વ્યાવસાયિક દુભાષિયા -** દુભાષિયાઓ તમારા ડૉક્ટર તમને જે કંઈ કહે છે તે બધું જ અને તમે જે કંઈ કહેવા માગો છો તે બધું જ ભાષાંતર કરે છે. જો તમને દુભાષિયા જોઈતા હોય, તો તમારા GP પ્રેક્ટિસ અથવા હોસ્પિટલને શક્ય તેટલી વહેલી તકે જણાવો. NHS હંમેશાં તમારા કુટુંબ અથવા મિત્રોને બદલે વ્યાવસાયિક દુભાષિયાઓનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. આનો અર્થ એ છે કે, તમારો પરિવાર નિર્ણય લેવામાં તમને ટેકો આપવા માટે હાજર રહેવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે. આનો અર્થ એ પણ છે કે મહત્વપૂર્ણ માહિતીની ભૂલ થવાનું જોખમ ઓછું છે.
- **અનુવાદિત આરોગ્ય માહિતી -** તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમે તમને આરોગ્ય અને સંભાળ સેવાઓ વિશેની લેખિત માહિતી તમે સમજો તે ભાષા અને ફોર્મેટમાં આપવી જોઈએ.

આ સેવાઓ NHSમાં ફ્રી છે.

તમે તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ પર પૂછવા માગતા પ્રશ્નોની સૂચિ પણ લઈ શકો છો. જો મદદરૂપ લાગે, તો તમે જવાબો લખી શકો છો જેથી તમે તેમને યાદ રાખી શકો.

સારવાર વિશે નિર્ણયો લેવા

તમારી સારવારની યોજના વિશે નિર્ણયો લેવામાં તમારી મદદ કરવા માટે તમારી ટીમ તમને માહિતી અને સહાય પૂરી પાડે છે. નિર્ણય લેતા પહેલા તમારે 1 થી વધુ મીટિંગની જરૂર પડી શકે છે. કેન્સરની સારવાર જટિલ હોઇ શકે છે અને જ્યારે તમે ચિંતિત હોવ ત્યારે નવી માહિતીને સમજવી મુશ્કેલ બને છે. જો તમે સમજ્યા ન હોવ, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સને ફરીથી સમજાવવાનું કહો.

એક કરતા વધારે સંભવિત સારવાર હોઇ શકે છે. તમારા ડૉક્ટર તમને પસંદગી ઑફર કરી શકે છે. તમારા માટે શું યોગ્ય છે તે તમે નક્કી કરો તે પહેલા, તે સમજવું મહત્વપૂર્ણ છે કે:

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

આ માટે ઘણા વિચારની જરૂર પડી શકે છે. તમે સામાન્ય રીતે ચીજો વિશે વિચાર કરવામાં થોડો સમય લઈ શકો છો. જો તમને એવું કેન્સર હોય જેની તાત્કાલિક સારવાર કરવાની જરૂર હોય તો આ શક્ય ન પણ હોય.

કેન્સરની મુખ્ય સારવારો

તમારી સારવારનો હેતુ કેન્સરનો ઇલાજ કરવાનો અથવા તેને નિયંત્રિત કરવાનો અથવા તેના લક્ષણોને દૂર કરવાનો હોઈ શકે 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 થઇ શકે છે:

- **સર્જરી**–ઓપરેશન દ્વારા કેન્સર દૂર કરવામાં આવે છે
- **રેડિયોથેરેપી**– શરીરના કોઈપણ વિસ્તારમાં કેન્સરના કોષોનો નાશ કરવા માટે ઉચ્ચ ઊર્જા ધરાવતા એક્સ-રેનો ઉપયોગ થાય છે
- **કેન્સરની દવાઓ** – સમગ્ર શરીરમાં કેન્સરના કોષોને નષ્ટ કરવા માટે વિવિધ પ્રકારની દવાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેમાં કિમોથેરાપી, લક્ષિત ઉપચાર અથવા ઇમ્યુનોથેરાપી તરીકે ઓળખાતી દવાઓનો સમાવેશ થઈ શકે છે.
- **હૉર્મોનલ થેરાપી–** શરીરમાં હોર્મોન્સની પ્રવૃત્તિને બદલતી દવાઓનો ઉપયોગ કેન્સરને ધીમું કરવા અથવા વધતું અટકાવવા માટે થાય છે.

તબીબી અજમાયશો

તબીબી અજમાયશ એ એક પ્રકારનું તબીબી સંશોધન છે જેમાં લોકો શામેલ હોય છે. તેઓ સમજાવે છે કે કઈ સારવાર સૌથી અસરકારક અને સલામત છે. અજમાયશમાં કોઈ નવી દવાનું પરીક્ષણ અથવા સારવાર પૂરી પાડવાની નવી રીતનું પરીક્ષણ સામેલ હોઈ શકે છે.

જો એવું કોઇપણ અજમાયશ હશે જેમાં તમે ભાગ લઈ શકો છો, તો તમારા ડૉક્ટર તે વિશે તમારી સાથે વાત કરશે. તમે અજમાયશમાં ભાગ ન લેવાનું પસંદ કરી શકો છો. તમને હજી પણ તમારી સ્થિતિ માટે મૂળભૂત સારવાર અને સંભાળ આપવામાં આવશે.

આડઅસરો

કેન્સરની સારવાની આડઅસરો થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, કેટલીક સારવાર વાળ ખરવા, માંદગી અથવા થાક લાગવાનું કારણ બની શકે છે. ઘણી આડઅસરો ઘટાડી અથવા પ્રબંધિત કરી શકાય છે. તમારી કેન્સર ટીમ તમને સલાહ આપશે. સારવાર પૂરી થયા બાદ મોટાભાગની આડઅસરો સારી થઈ જાય છે.

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવી

તમને તમારી સારવાર વિશે ઘણા પ્રશ્નો હોઈ શકે છે. તમારા કેન્સર ડૉક્ટર, નર્સ અથવા તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમમાં અન્ય કોઈ પણ વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાથી તમને શું થઈ રહ્યું છે અને શા માટે થઈ રહ્યું છે તે સમજવામાં મદદ મળી શકે છે. તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમમાં ડૉક્ટર્સ, નર્સો અથવા અન્ય આરોગ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિકોનો સમાવેશ થાય છે જેઓ તમારી સંભાળ રાખે છે. તમને જરૂરી સંભાળ અને મદદ શોધવામાં તમારી સહાય માટે તેઓ હાજર છે.

એપોઇન્ટમેન્ટ્સ અને તમારી ટીમ સાથે વાત કરવાની અન્ય તકો ઓછી હોઈ શકે છે. તમારા સમયનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરવા માટે, તૈયાર રહેવું સારું છે. તમારી એપોઇન્ટમેન્ટ પહેલાં તમારા પ્રશ્નો લખવાથી મદદ મળી શકે છે.

તમારી પાસે એવા પ્રશ્નો હોઇ શકે છે જે પૂછવામાં મુશ્કેલ અથવા શરમજનક લાગે છે. યાદ રાખો કે આરોગ્યસંભાળ વ્યાવસાયિકો તમામ પ્રકારના પ્રશ્નોના જવાબો આપવા માટે ટેવાયેલા છે અને મદદ કરવામાં ખુશ છે.

તમે તમારી સાથે કોઇને એપોઇન્ટમેન્ટમાં લાવવામાં મદદરૂપ થઈ શકો છો, જેમ કે પરિવારના કોઈ સભ્ય, મિત્ર અથવા સંભાળકર્તા. તેઓ નોંધ લેવામાં પણ સમર્થ હોઇ શકે છે અને કહેલી બાબતોને યાદ રાખવામાં તમને મદદ કરી શકે છે.

જો તમને સારવાર વિશે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને તમારા વિચારો સમજાવવામાં મુશ્કેલી પડી રહી હોય, તો કોઇ વ્યક્તિ તમારા વતી બોલી શકે છે. જે વ્યક્તિ તમારા વતી બોલે છે તેને એડવોકેટ (હિમાયતી) કહેવામાં આવે છે.

આ રીતે તમે મદદ માટે કોઈ મિત્ર અથવા પરિવારના સભ્યની પસંદગી કરી શકો છો. અથવા, તમે UKમાં ક્યાં રહો છો તેના આધારે, વિવિધ સંસ્થાઓ હિમાયત વિશે મદદ અને સલાહ આપી શકે છે.

એડવોકેટ NHSથી સ્વતંત્ર હોય છે. તેઓ તમને આમાં મદદ કરી શકે છે:

- તમારી સારવાર વિશે તમને કેવું લાગે છે અને નિર્ણયો કેવી રીતે લેવા તે વિશે વાત કરવા
- તમારી ટીમને સારવાર વિશે તમારા વિચારો અને ઇચ્છાઓ સમજાવવા.

નીચેની સંસ્થાઓ આરોગ્યસંભાળ વિશેની માહિતી અને સહાય પ્રદાન કરી શકે છે. તેઓ તમારા વિસ્તારમાં હિમાયતી સેવાઓ વિશે નવીનતમ માહિતી ધરાવી શકે છે:

- પેશન્ટ્સ એસોસિએશન. www.patients-association.org.uk ની મુલાકાત લો અથવા તેમની હેલ્પલાઇન 0800 345 7115 પર ફ્રીમાં કોલ કરો.
- ઇંગ્લેન્ડ અથવા વેલ્સમાં, પેશન્ટ એડવાઈસ એન્ડ લાયઝન સર્વિસ (PALS). www.nhs.uk/service-search/other-health-services/patient-advice-and-liaison-services-pals ની મુલાકાત લો અથવા તમે તમારી કેન્સર ટીમ અથવા GPને પૂછીને અથવા NHS 111 પર કોલ કરીને PALS ઓફિસ શોધી શકો છો.
- સ્કોટલેન્ડમાં, પેશન્ટ એડવાઈસ એન્ડ સપોર્ટ સર્વિસ. www.pass-scotland.org.uk ની મુલાકાત લો અથવા તમે તમારા સ્થાનિક સિટિઝન્સ એડવાઈસ બ્યુરોની મુલાકાત લઈને અથવા 0800 917 2127 પર ફોન કરીને તેમને શોધી શકો છો.
- ઉત્તરી આયર્લેન્ડમાં, પેશન્ટ એન્ડ ક્લાયન્ટ કાઉન્સિલ. www.pcc-ni.net ની મુલાકાત લો અથવા તમે તેમની સ્થાનિક ઓફિસમાંથી કોઇ એકની મુલાકાત લઈ શકો છો અથવા તેમની હેલ્પલાઈન 0800 917 0222 પર ફ્રી કોલ કરી શકો છો.

તમારી આરોગ્યસંભાળ ટીમને પૂછવા માટેના પ્રશ્નો

અહીં કેટલાક પ્રશ્નો છે જે તમે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમને પૂછવા માગો છો.

- મારા નિદાનનો અર્થ શું છે?
- કેન્સર કેટલું આગળ વધેલુ છે?
- મારી સારવારમાં શેનો સમાવેશ થશે?
- દરેક સારવારના લાભો, જોખમો અને આડઅસરો શું છે?
- સારવાર મારા રોજિંદા જીવનને કઇ રીતે અસર કરશે?
- સારવારનો હેતુ શું છે?
- હું કેવું અનુભવું છું તે વિશે કોને વાત કરી શકું?
- જો મને પછીથી પ્રશ્નો થાય તો હું કોની સાથે વાત કરી શકું?
- મારી કોઈ પણ સાંસ્કૃતિક, ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક ઇચ્છાઓ છે - હું મારી ટીમને કેવી રીતે કહી શકું?

કેન્સરનો સામનો કરવો

તમારી લાગણીઓ

જ્યારે તમને કહેવામાં આવે કે તમને કેન્સર છે ત્યારે ઘણી વિભિન્ન લાગણીઓ અથવા ચિંતાઓ થવી સામાન્ય બાબત છે. આનો સામનો કરવો મુશ્કેલ થઈ શકે છે. લાગણી અનુભવવાની કોઈ સાચી કે ખોટી રીત નથી હોતી. તમે કેવું અનુભવો છો તે વિશે વાત કરવાથી ઘણી વખત મદદ મળી શકે છે.

સહાય ક્યાંથી મેળવવી:

- **મૅકમિલન (Macmillan)** – અમે જે **બધી રીતોથી મદદરૂપ થઈ શકીએ** તે વિશે જાણવા માટે નીચે મૅકમિલન (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 ડૉક્ટર અથવા GPને પૂછો.
- **સપોર્ટ ગ્રૂપ** – કેન્સર ધરાવતા અન્ય લોકો સાથે વાત કરવી મદદરૂપ થઈ શકે છે. તમારા ડૉક્ટરો 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 મૅકમિલન (Macmillan) તમને અનેક રીતે મદદ કરી શકે એમ છે. આમાંની કોઇ પણ સમસ્યા વિશે વાત કરવા માટે **0808 808 00 00**પર ફોન કરો.

- તમે જે માટે લાયક હોઇ શકો છો તેવા લાભો વિશે અમે તમને જણાવી શકીએ છીએ અને તેના માટે અરજી કરવામાં તમને મદદ કરી શકીએ છીએ. લાભો એટલે જ્યારે સરકાર દ્વારા તમને ખર્ચમાં મદદ કરવા માટે પૈસા ચૂકવવામાં આવે છે.
- અમે તમને મૉર્ટગેજ, 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 થઇ 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 ડૉક્ટર 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 ડૉક્ટરને જણાવવું જોઈએ.

ધર્મ અને આધ્યાત્મિકતા

ઘણા લોકોને લાગે છે કે માંદગી દરમિયાન તેમની આસ્થા તેમને ભાવનાત્મક ટેકો અને શક્તિ પ્રદાન કરે છે. કેન્સરના નિદાન બાદ, અમુક લોકો ધાર્મિક અથવા આધ્યાત્મિક લાગણી માટે વધુ જાગૃત થઈ જાય છે. અન્ય લોકો તેમની આસ્થા પર પ્રશ્ન કરી શકે છે.

તમે જેના પર વિશ્વાસ કરો છો તેમની સાથે તમારા વિચારો અને લાગણીઓ પ્રત્યે વાત કરવામાં મદદરૂપ સાબિત થઈ શકે છે. તમે ધર્મગુરુ અથવા ધાર્મિક નેતા સાથે વાત કરી શકો છો, પછી ભલે તમે ધાર્મિક ન હો. તેઓ સામાન્ય રીતે સારા શ્રોતાઓ હોય છે અને તમારા વિચારો અને લાગણીઓને સમજવામાં તમને મદદ કરી શકે છે. તેઓ અનિશ્ચિતતા સાથે વ્યવહાર કરવા અને મુશ્કેલીમાં મુકાયેલા લોકો સાથે રહેવા માટે ટેવાયેલા છે. તમારા GP, નિષ્ણાત નર્સ અથવા કેન્સર ડૉક્ટર પણ તમને વાત કરવા માટે બિન-ધાર્મિક સલાહકાર અથવા પશુપાલન સંભાળ રાખનારને શોધવામાં મદદ કરી શકે છે.

પરિવાર, મિત્રો અને સંભાળ લેનારા માટે સહાય

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 કૉલ 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 જોઇએ, અથવા મૅકમિલન (Macmillan) ને **0808 808 00 00**પર ફોન કરવો જોઇએ.

તમારા માટે યોગ્ય સાર-સંભાળ અને સહાયતા પ્રાપ્ત કરવી

જો તમને કેન્સર હોય અને તમને અંગ્રેજી બોલતા આવડતું ન હોય, તો તમને ચિંતા થઇ શકે છે કે આનાંથી તમારી કેન્સરની સારવાર અને સાર-સંભાળને અસર પહોંચશે. પરંતુ તમારી આરોગ્ય સાર-સંભાળ ટીમ તમારી જરૂરિયાતો પુરી પાડતી હોય એવી સાર-સંભાળ, સહયોગ અને માહિતી તમને આપશે.

અમને ખબર છે કે ક્યારેક લોકોને યોગ્ય સહયોગ મેળવવામાં વધારાનાં પડકારોનો સામનો કરવો પડી શકે છે. દાખલા તરીકે, જો તમે કામ કરતી વ્યક્તિ છો અથવા તમારો પરિવાર છે તો હોસ્પિટલ એપોઇન્ટમેન્ટ્સમાં જવા માટે સમય ફાળવવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે. તમે નાણા અને પરિવહન ખર્ચાઓથી પણ ચિંતિતિ હોઇ શકો છો. આ બધું તણાવપૂર્ણ હોઇ શકે છે અને તેનો સામનો કરવો મુશ્કેલ બની શકે છે.

અમે કેન્સર પીડિત લોકોને મૅકમિલન અનુદાન (Macmillan Grants) આપીએ છીએ. આ એક વખતની ચૂકવણીઓ છે જેનો ઉપયોગ હોસ્પિટલ પાર્કિંગ, મુસાફરી ખર્ચ, બાળસંભાળ અથવા વીજ સપ્લાય બિલો જેવી વસ્તુઓ માટે કરી શકાય છે.

અમારી ફ્રી સપોર્ટ લાઇન **0808 808 00 00** તમારી પરિસ્થિતિ વિશે તમારી ભાષામાં સલાહ ઑફર કરી શકે છે. તમે નર્સો, નાણાકીય સલાહકારો, સ્વાસ્થ્ય-સુખાકારી અધિકાર સલાહકાર અને વર્ક સપોર્ટ સલાહકાર સાથે વાત કરી શકો છો.

મૅકમિલન (Macmillan) તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

મૅકમિલન (Macmillan) પર, અમને ખબર છે કે કૅન્સરનું નિદાન કેવી રીતે બધી વસ્તુઓને અસર કરી શકે છે અને અમે તમને સહાય કરવા માટે ઉપલબ્ધ છીએ.

મૅકમિલન સપોર્ટ લાઇન (Macmillan Support Line)
અમારી પાસે દુભાષિયા છે, જેથી તમે અમારી સાથે તમારી ભાષામાં વાત કરી શકો. 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 કોઇની જરૂર હોય તો તે તમને સાંભળવા ત્યાં રહી શકે છે. ફ્રી, ગોપનીય ફોન લાઇન સપ્તાહમાં 7 દિવસ, સવારના 8 વાગ્યાથી રાત્રિના 8 વાગ્યા સુધી ચાલુ છે. અમને **0808 808 00 00** પર કૉલ કરો.

મૅકમિલન વેબસાઈટ(Macmillan website)
અમારી વેબસાઈટમાં કૅન્સર વિશે અંગ્રેજીમાં ઘણી બધી માહિતી છે. અન્ય ભાષાઓમાં પણ વધુ માહિતી **macmillan.org.uk/translations** પર રહેલી છે

અમે માત્ર તમારા માટે ભાષાંતરની 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 સહાયક કેન્દ્રો હોસ્પિટલો, પુસ્તકાલયો અને સમુદાય કેન્દ્રોમાં સ્થિત છે. તમને જરૂર હોય તેવી માહિતી મેળવવા તેમાંથી કોઇ એકની મુલાકાત લો અને કોઇ વ્યક્તિ સાથે રૂબરૂમાં વાત કરો. તમારું સૌથી નજીકનું કેન્દ્ર **macmillan.org.uk/informationcentres** પર શોધો અથવા અમને **0808 808 00 00**પર કૉલ કરો.

સ્થાનિક સહાયતા ગ્રૂપ
સહાયતા ગ્રૂપ પર, તમે કૅન્સરથી 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 કૉલ કરો.

મૅકમિલન ઓનલાઈન કોમ્યુનિટી (Macmillan Online Community)
તમે કૅન્સરથી અસરગ્રસ્ત અન્ય લોકો સાથે પણ ઓનલાઇન **macmillan.org.uk/community** પર વાત કરી શકો છો તમે તેને દિવસ કે રાત્રિના કોઈપણ સમયે એક્સેસ કરી શકો છો. તમે તમારા અનુભવો શેર કરી શકો છો, પ્રશ્નો પૂછી શકો છો, અથવા માત્ર લોકોની પોસ્ટ વાંચી શકો છો.

તમારી ભાષામાં વધુ માહિતી
આ મુદ્દાઓ વિશે તમારી ભાષામાં અમે માહિતી ધરાવીએ છીએ:

કેન્સરનો સામનો કરવો
- કેન્સર અને કોરોનાવાયરસ
- UKમાં કેન્સરની સંભાળ
- તમને કેન્સર હોય ત્યારે લાભોનો દાવો કરવો
- ખોરાક સંબંધી સમસ્યાઓ અને કેન્સર
- જીવનનો અંત
- શરણાર્થીઓ અને આશ્રય મેળવવા માંગતા લોકો માટે આરોગ્ય સંભાળ
- આરોગ્યપ્રદ આહાર લેવો
- તમને કેન્સર હોય ત્યારે ખર્ચાઓમાં મદદ
- જો તમને કેન્સરનું નિદાન થયું હોય
- LGBTQ+ લોકો અને કેન્સર
- સેપ્સિસ અને કેન્સર
- કેન્સરની સારવારની આડઅસરો
- થાક લાગવો (થકાવટ) અને કેન્સર

કેન્સરના પ્રકારો
- સ્તન કેન્સર
- સર્વાઇકલ કેન્સર
- મોટા આંતરડાનું કેન્સર
- ફેફસાંનું કેન્સર
- પ્રોસ્ટેટ કેન્સર

સારવારો
- કિમોથેેેરેપી
- રેડિયોથેરેપી
- સર્જરી

આ માહિતી જોવા માટે, **macmillan.org.uk/translations** પર જાઓ

સંદર્ભો અને આભાર

આ માહિતી મૅકમિલન 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 આનુંગુજરાતી માં ભાષાંતર કરવામાં આવ્યું છે.

સમાવિષ્ટ માહિતી અમારી વેબસાઇટ પર અંગ્રેજીમાં ઉપલબ્ધ અમારી સારવારના નિર્ણય સામગ્રી પર આધારિત છે.

આ માહિતીની સંબંધિત નિષ્ણાતો દ્વારા સમીક્ષા કરવામાં આવી છે અને મૅકમિલન (Macmillan)ના ક્લિનિકલ એક્સપર્ટિઝ સેન્ટરના સભ્યો દ્વારા તેને મંજૂરી આપવામાં 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 સ્રોત વિશે વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** પર અમારો સંપર્ક કરો

સામગ્રીની સમીક્ષા કરવામાં આવી: 2023 આગામી નિર્ધારિત સમીક્ષા: 2026

MAC15916_Gujarati

અમે જે માહિતી પૂરી પાડીએ છીએ તે સચોટ અને અપ-ટૂ-ડેટ છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે દરેક પ્રયાસ કરીએ છીએ પરંતુ તેના પર તમારી સ્થિતિ અનુસાર વિશેષજ્ઞ વ્યવસાયિકની સલાહની અવેજી તરીકે નિર્ભર રહેવું જોઇએ નહીં. કાયદાની અનુમતિની મર્યાદા સુધી, મૅકમિલન (Macmillan) આ પ્રકાશનમાં સમાવિષ્ટ કોઇપણ માહિતી અથવા તેમાં સામેલ અથવા સંદર્ભિત તૃતીય-પક્ષની માહિતી અથવા વેબસાઇટના ઉપયોગના સંબંધમાં કોઇપણ જવાબદારીનો સ્વીકાર કરતી નથી.

અમને આશા છે કે તમને આ માહિતી મદદરૂપ લાગી હશે. જો તમને કોઈ પ્રશ્નો હોય, તો અમે તમને તમારી ભાષામાં ટેલિફોન દ્વારા માહિતી અને સહાય આપી શકીએ છીએ. અમારી સેવાઓ ફ્રી છે. અમને માત્ર **0808 808 00 00** પર કૉલ કરો (સોમવાર-શુક્રવાર, સવારે 9 વાગ્યાથી સાંજે 8 વાગ્યા સુધી) અને તમારી પસંદીગીની ભાષા માટે અંગ્રેજીમાં કહો.

© મૅકમિલન કૅન્સર સપોર્ટ (Macmillan Cancer Support) 2023. ઇંગ્લૅન્ડ અને વેલ્સ (261017), સ્કૉટલૅન્ડ (SC039907) અને આઇલ ઓફ મૅન (604) માં રજિસ્ટર્ડ ચૅરિટી સંસ્થા. ઉત્તરી આયર્લૅન્ડમાં પણ કાર્યરત છે. રજિસ્ટર્ડ ઑફિસ 89 આલ્બર્ટ એમ્બૅંકમેન્ટ, લંડન SE1 7UQ.

Trusted Information Creator

Patient Information Forum

If you are diagnosed with cancer: Gujarati

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**

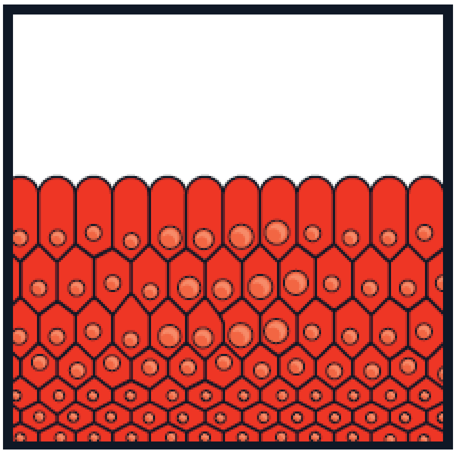
This information is about:

- 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

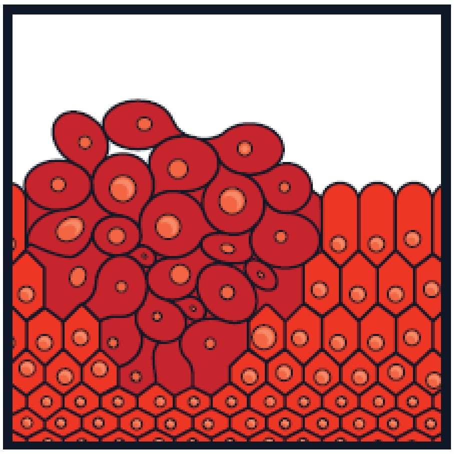
What is cancer?

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**

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**

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** 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.

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**

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_Gujarati

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.

Trusted Information Creator

Patient Information Forum