

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤਕ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਵੈਬਸਾਈਟ [macmillan.org.uk/translations](https://www.macmillan.org.uk/translations) 'ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

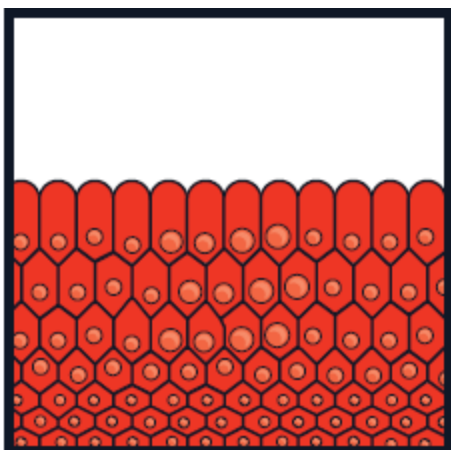
## ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ:

- ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ) ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ LGBTQ+ ਹੋ
- ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ
- ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ
- ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

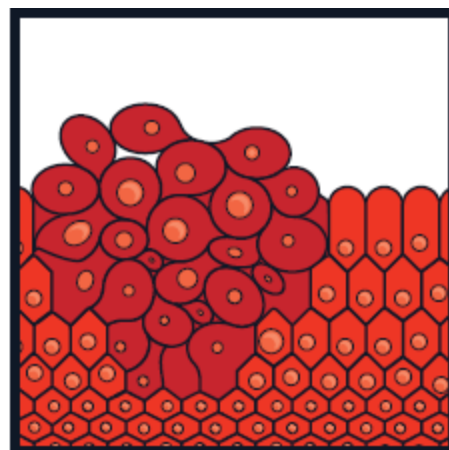
## ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੈਂਸਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੈੱਲ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸਿਗਨਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਦੋਂ ਵਧਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਕੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲ ਪੁਰਾਣੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਅਸਧਾਰਨ (ਅਜੀਬ ਜਿਹਾ) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਕੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੇ। ਇਹਨਾਂ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗੰਢ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਰਸੋਲੀ (ਟਿਊਮਰ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸਧਾਰਨ ਸੈੱਲ



ਰਸੋਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ

ਸਾਰੀਆਂ ਰਸੋਲੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇੱਕ ਰਸੋਲੀ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ (ਇੱਕ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹੀ ਰਸੋਲੀ), ਪਰ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਵੱਧ ਕੇ ਨੇੜਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਦੇਵੇ।

ਅਜਿਹੀ ਰਸੋਲੀ ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਘਾਤਕ ਰਸੋਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲ ਟੁੱਟ ਕੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਲਿੰਫ਼ (ਲਸਿਕਾ) ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਲੰਘ ਕੇ ਅੱਗੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲਿੰਫ਼ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਗੁੰਠੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੇ ਸੈੱਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਸੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਮੈਟਾਸਟੇਸਿਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਧਾਰਨ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਖੂਨ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਬਲੱਡ ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ) ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਇਲਾਜ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਫ਼ਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ।

ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਉਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਜਾਂ ਸਕੈਨ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ LGBTQ+ ਹੋ

LGBTQ+ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਇਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਅਤੇ ਕੁਈਅਰ ਲੋਕ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਜਾਂ ਯੌਨ ਆਕਰਸ਼ਣ ਅਤੇ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ LGBTQ+ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਬਗ਼ੈਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ (ਟ੍ਰਾਂਸ) ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

LGBTQ+ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ 'LGBTQ+ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ' ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ।

## ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

### ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ

ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ (ਮੁੱਖ) ਵਰਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ

ਅਜਿਹੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਉਦੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- **GP (ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ)** – ਤੁਹਾਡਾ GP ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। GP ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਨਾਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ GP practice, GP surgery ਜਾਂ medical centre ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਨਿਰਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਨਰਸਾਂ** – ਇਹ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਘਰ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ** – ਕੁਝ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਰਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ GP ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਖਮ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਟੀਮ

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ, ਇੱਕ ਬਹੁ-ਖੇਤਰੀ ਟੀਮ (MDT) ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਸਰਜਨ**– ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ** – ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਹੀਮੋਟੋਲੋਜਿਸਟ** – ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਖੂਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- **ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ** – ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।
- **ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਰਸ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ (Clinical nurse specialist, CNS)** – ਇੱਕ ਨਰਸ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- **ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਡਾਕਟਰ (Palliative care doctor)** – ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਸਮਾਜਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਲੰਟਰੀ ਸੰਗਠਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਪੜੇ ਧੋਣ, ਤਿਆਰ ਹੋਣ, ਸਫ਼ਾਈ ਜਾਂ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਸੰਗਠਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁ-ਖੇਤਰੀ ਟੀਮ (MDT) ਇਲਾਜ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਗੇ:

- ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਫੈਲ ਚੁਕਿਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸਿਹਤ
- ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਜਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- **ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ** - ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। NHS ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਮਝਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ** - ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ NHS ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ

ਰੱਖ ਸਕੇ।

## ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣੇ ਲੈਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਪੇਚੀਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

- ਹਰੇਕ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਸੰਭਾਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ
- ਹਰ ਇਲਾਜ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਫ਼ੌਰੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ।

## ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ

ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਇਲਾਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- **ਸਰਜਰੀ** – ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- **ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ** – ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚ-ਉਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਐਕਸ-ਰੇਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- **ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ** – ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਨਿਸ਼ਾਨਾਬੱਧ ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਇਮਿਊਨੋਥੈਰੇਪੀ ਨਾਮਕ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ** – ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਕਲੀਨਿਕੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ

ਕਲੀਨਿਕੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਇਲਾਜ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਵੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਮਿਆਰੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

## ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਕਰਕੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੁਝ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਘਟਾਇਆ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ

ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਮੌਕੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਲਈ, ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਅ, ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਵਰਗੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਲੱਗੇ। ਉਹ ਨੋਟਸ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਐਡਵੋਕੇਟ (ਪੱਖ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਨੂੰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਗਠਨ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਖ ਰੱਖਣ (ਐਡਵੋਕੇਸੀ) ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਐਡਵੋਕੇਟ (ਪੱਖ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ) NHS ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਿਰਣੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ
- ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੰਗਠਨ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪੱਖ ਰੱਖਣ (ਐਡਵੋਕੇਸੀ) ਸਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਪੇਸ਼ੈਂਟਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Patients Association) | [www.patients-association.org.uk](http://www.patients-association.org.uk) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0800 345 7115 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਇੰਗਲੈਂਡ ਜਾਂ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ, ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਡਵਾਈਸ ਐਂਡ ਲਿਏਜ਼ਨ ਸਰਵਿਸ (Patient Advice and Liaison Service - PALS) | [www.nhs.uk/service-search/other-health-](http://www.nhs.uk/service-search/other-health-)

[services/patient-advice-and-liaison-services-pals](#) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੈਂਸਰ ਟੀਮ ਜਾਂ GP ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਜਾਂ NHS 111 ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ PALS ਦਫ਼ਤਰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਡਵਾਈਸ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸ (Patient Advice and Support Service) | [www.pass-scotland.org.uk](http://www.pass-scotland.org.uk) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਟੀਜ਼ਨਸ ਐਡਵਾਈਸ ਬਿਊਰੋ (Citizens Advice Bureau) ਵਿਖੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਂ 0800 917 2127 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਂਡ ਕਲਾਇੰਟ ਕਾਊਂਸਿਲ (Patient and Client Council) | [www.pcc-ni.net](http://www.pcc-ni.net) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0800 917 0222 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਮੇਰੀ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ (ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ) ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?
- ਕੈਂਸਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਵੱਧ ਚੁੱਕਾ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਹਰੇਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲਾਭ, ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?
- ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੇਰੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਏਗਾ?
- ਇਲਾਜ ਦਾ ਕੀ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ?
- ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕਿਸਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?
- ਜੇ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੇਰੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ – ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਾਂ?

## ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

### ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ:

- **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan)** – ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ** ਦੇਖੋ।
- **ਸਲਾਹਕਾਰ** – ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ GP ਨੂੰ ਕਹੋ।
- **ਸਹਿਯੋਗ ਸਮੂਹ** – ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups)

## ਪੈਸਾ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਫਰ

ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ

**0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

- ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਬੈਨਿਫਿਟਾਂ (ਲਾਭਾਂ) ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬੈਨਿਫਿਟ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਅਸੀਂ ਕਰਜ਼ਿਆਂ, ਪੈਨਸ਼ਨਾਂ, ਬੀਮੇ, ਉਧਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚਤਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਾਧੂ ਖਰਚਿਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ - ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।
- ਜੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

## ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕਈ ਵਾਰ, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿਖਾਵਟ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ – ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਕੰਪਲੀਮੈਂਟਰੀ (ਸਹਾਇਕ) ਥੈਰੇਪੀਆਂ

ਇਹ ਹੋਰ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਰਿਲੈਕਸੇਸ਼ਨ (ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤੀ)। ਇਹ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

## ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉੱਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲੇ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ GP, ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਗੈਰ-ਧਾਰਮਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ-ਅਧਿਆਤਮਕ ਧਾਰਮਿਕ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ।

### **ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ**

ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ ਦੇ ਮਾਹਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਸਮੇਤ, ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਗੈਰ ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਅਜਿਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸਾਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## **ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ**

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹੀ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ (Macmillan Grants) ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਕਮੁਸ਼ਤ ਭੁਗਤਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਪਾਰਕਿੰਗ, ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ, ਚਾਈਲਡ-ਕੇਅਰ ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਮੁਫਤ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ **0808 808 00 00** ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਰਸਾਂ, ਫ਼ਾਇਨੈਂਸ਼ਿਅਲ ਗਾਈਡਾਂ, ਵੈਲਫੇਅਰ ਰਾਈਟਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕ ਸਪੋਰਟ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## **ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ**

ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਵਿਖੇ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।

## ਮੈਕਮਿਲਨ ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੁਬਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੁਫਤ, ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

[macmillan.org.uk/translations](http://macmillan.org.uk/translations) 'ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਅਨੁਵਾਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ

[cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਸੂਚਨਾ ਕੇਂਦਰ

ਸਾਡੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕੇਂਦਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ। ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਨੇੜਲਾ ਸੈਂਟਰ [macmillan.org.uk/informationcentres](http://macmillan.org.uk/informationcentres) ਤੋਂ ਲੱਭੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਸਥਾਨਕ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ

ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਵਿਖੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ [macmillan.org.uk/supportgroups](http://macmillan.org.uk/supportgroups) ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## ਮੈਕਮਿਲਨ ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ

ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਏ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ [macmillan.org.uk/community](http://macmillan.org.uk/community) 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਐਕਸੈਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

### ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

- ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ
- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਕਲੇਮ ਕਰਨਾ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਸਮਾਂ
- ਰਿਫ਼ਿਊਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਣ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈਲਥਕੇਅਰ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ
- ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ
- ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ

### ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ
- ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
- ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ

### ਇਲਾਜ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ
- LGBTQ+ ਲੋਕ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ
- ਸੈਪਸਿਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ
- ਸਰਜਰੀ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ [macmillan.org.uk/translations](https://macmillan.org.uk/translations)

## ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ (Cancer Information Development) ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਿਸੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਮੱਗਰੀ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮੁਹਾਰਤ ਕੇਂਦਰ (Macmillan's Centre of Clinical Expertise) ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਬਿਹਤਰੀਨ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

[cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

**ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: 2023 ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2026**

MAC15916\_Punjabi

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੀਏ ਪਰ ਇਸ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਢੁਕਵੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੇਸ਼ੇਵਾਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਂ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੀ ਹੋਏਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ। ਬਸ ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ (ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤਕ) ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭਾਸ਼ਾ ਲਈ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਹੋ।

© ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) 2023. ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ (261017), ਸਕਾਟਲੈਂਡ (SC039907) ਅਤੇ ਆਈਲ ਆਫ਼ ਮੈਨ (604) ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ। ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੰਜੀਕ੍ਰਿਤ ਦਫ਼ਤਰ 89 Albert Embankment, London SE1 7UQ.



Patient Information Forum



If you are diagnosed with cancer: **Punjabi**

## 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)

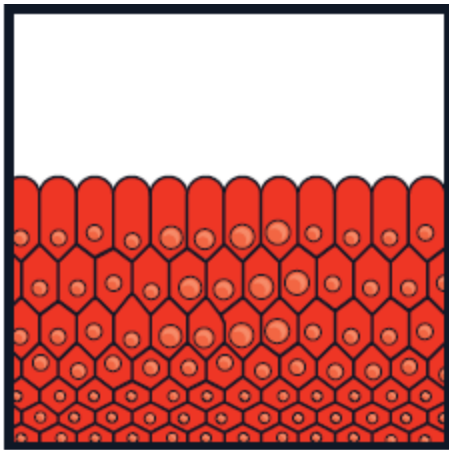
### This information is about:

- 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

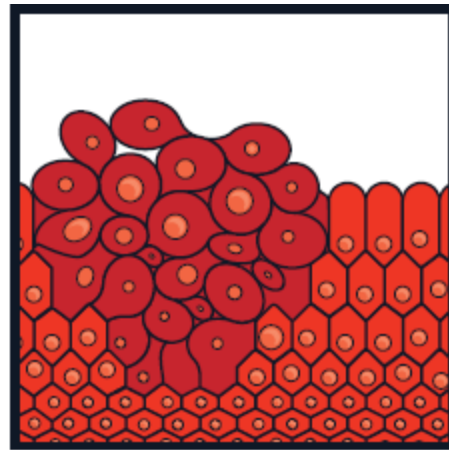
## What is cancer?

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

### Questions to ask your healthcare team

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

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

## Coping with cancer

### Your emotions

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

Where to get support:

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

## **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](mailto: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](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

**Content reviewed: 2023 Next planned review: 2026**

MAC15916\_ **Punjabi**

ਪੰਨਾ 24 ਕੁੱਲ ਪੰਨੇ 25 ਮੈਕਮਿਲਨ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ 2023: ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



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.

