

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਫ਼ੈਰੀ ਗਾਈਡ

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 ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਕੀਰ ਪਈ ਹੋਈ ਹੈ, ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅੰਤ 'ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿਣਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਦਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

ਤੁਸੀਂ ਮੈਕਮਿਲਨ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ (Macmillan Cancer Support) ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 8 ਵਜੇ ਤਕ ਫ਼ੀਫ਼ੋਨ 0808 808 00 00 'ਤੇ 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 ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

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

## ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਬਾਰੇ ਹੈ:

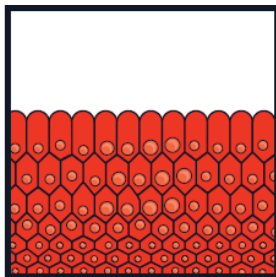
- ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ LGBTQ+ ਹੋ ਤਾਂ
- ਅਜਿਹੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ
- ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ
- ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ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

## ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

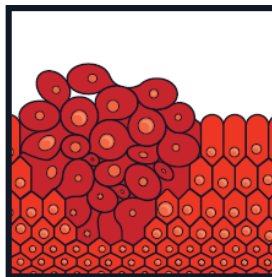
ਕੈਂਸਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਲਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸਿਗਨਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਦੋਂ ਵਧਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਵਿਭਾਜਿਤ ਹੋ ਕੇ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਣੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ, ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਹੁਣ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਧਣਾ ਅਤੇ ਵਿਭਾਜਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਅਸਧਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਵਿਭਾਜਿਤ ਹੋ ਕੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਰਹੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਗੰਢ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਰਸੋਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

### ਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ



### ਰਸੋਈ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ



ਸਾਰੀਆਂ ਰਸੋਈਆਂ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇੱਕ ਰਸੋਈ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰਸੋਈ) ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, 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 (ਇੱਕ ਘਾਤਕ ਰਸੋਲੀ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨੇੜੇ ਦੇ ਟਿਸੂ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਪਹਿਲੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ ਲੰਘ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਸੋਲੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਵਿੱਚ। ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਬਲੱਡ ਕੈਂਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਜਾਂਚਾਂ ਜਾਂ ਸਕੈਨਾਂ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਜੇ ਤੁਸੀਂ LGBTQ+ ਹੋ ਤਾਂ

ਇਸ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ LGBTQ+ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਧੂ ਸਵਾਲ ਹੋਣ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰਾਂਸ (ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ) ਜਾਂ ਗੈਰ-ਬਾਇਨਰੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਇਦ ਔਖਾ ਲੱਗੇ। ਕਈ ਵਾਰ, ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਹ ਹਿੱਸੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਮੋਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲਿੰਗ-ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਜਰੀਆਂ ਕਰਵਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹੋਣ। ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਉਹ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

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

## ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਸੰਪਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਵਰਕਰ (key worker) ਜਾਂ ਲਿੰਕ ਵਰਕਰ (link worker) ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ

ਅਜਿਹੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ 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** – ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ GP ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਨਿਰਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ।
- **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 ਸਮਝਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਖਮ ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਟੀਮ (MDT)

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

- **ਸਰਜਨ** – ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ** – ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਹੀਮਾਟੋਲੋਜਿਸਟ** – ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਖੂਨ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਰੇਡੀਓਲੋਜਿਸਟ** – ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਐਕਸ-ਰੇ ਅਤੇ ਸਕੈਨ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਰਸ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ (Clinical nurse specialist, CNS)** – ਇੱਕ ਨਰਸ ਜੋ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- **ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ ਡਾਕਟਰ (Palliative care doctor)** – ਡਾਕਟਰ ਜੋ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ MDT 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, ਸਫਾਈ 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 ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਏਗੀ। ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਗੇ:

- ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਕਿਸਮ
- ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਧਾਰਨ ਸਿਹਤ
- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼
- ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਜੀਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ, ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ (ਸਹਿਮਤੀ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਜਟਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧ ਵਾਰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਪੈਣ। ਆਪਣੀਆਂ ਤੈਅਸੁਦਾ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਲਿਜਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੈਅਸੁਦਾ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕੋ।

~~ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ~~

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਇਲਾਜ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਦੇਵੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:

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

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਵੇਗੀ। ਉਹ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ

ਇਲਾਜ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

- **ਸਰਜਰੀ** – ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਹਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- **ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ** – ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਐਕਸ-ਰੇਜ਼ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- **ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ** – ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- **ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ** – ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਟੀਚਾਬੱਧ ਥੈਰੇਪੀਆਂ** – ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਕੈਂਸਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਕਲੀਨਿਕੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ

ਕਲੀਨਿਕੀ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀਅਤ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰੀ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਵਰਤਮਾਨ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰਦਾਰ 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।

### ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਘਟਾਇਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਏਗੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ

ਕੈਂਸਰ ਹੋਣਾ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੇਹਤਰ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਇੰਨਾ ਵਿਅਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟਾਫ਼ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਸਮਝ ਜਾਂ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਐਥੇ ਲੱਗਣ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਣ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹਨ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

### ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਮੇਰੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?
- ਕੈਂਸਰ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਚੁੱਕਾ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਹਰੇਕ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ, ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਨ?
- ਇਲਾਜ ਦਾ ਮੇਰੇ ਦੈਨਿਕ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਏਗਾ?
- ਇਲਾਜ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੋਏਗਾ?
- ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕਿਸਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਜੇ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?
- ਮੇਰੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿੱਛਾਵਾਂ ਹਨ - ਕੀ ਇਹ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ?



## ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

### ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਮਾ, ਜਾਂ ਡਰ ਲੱਗੇ, ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

- **ਮੈਕਮਿਲਨ** – ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨ **ਮੈਕਮਿਲਨ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ** ਦੇਖੋ।
- **ਸਲਾਹਕਾਰ** – ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ 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।
- **ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ** – ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ, ਜਾਂ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ 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 ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
- 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 ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ – ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## **ਸਹਾਇਕ ਥੈਰੇਪੀਆਂ**

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

## **ਧਰਮ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ**

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉੱਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਪਾਦਰੀ, ਪੁਰੋਹਤ, ਪੁਜਾਰੀ, ਰੱਬੀ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਾ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਲੀਡਰਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸਾਂਝੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## **ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ**

ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਸਪੋਰਟ ਦੇ ਮਾਹਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ 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 ਦੇਸਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰ 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 ਮਦਦ ਮਿਲੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਾਫੀ 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 ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ

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

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ 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 ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ **0808 808 00 00** ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਰਸਾਂ, ਵਿੱਤੀ ਗਾਈਡਾਂ, ਵੈਲਫੇਅਰ ਰਾਈਟਸ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕ ਸਪੋਰਟ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਕਮੁਸ਼ਤ ਭੁਗਤਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਪਾਰਕਿੰਗ, ਸਫ਼ਰ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ, ਬਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਦੇ ਬਿੱਲਾਂ ਵਗੈਰਾ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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

ਮੈਕਮਿਲਨ 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 ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੇ 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 **ਵੈੱਬ ਚੈਟ** 7 ਦਿਨ, ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ **0808 808 00 00** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਾਂਗੇ। 'Chat to us' ('ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਚੈਟ ਕਰੋ') ਬਟਨ 'ਤੇ ਕਲਿਕ ਕਰੋ, ਜੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਇੱਥੇ ਜਾਓ [macmillan.org.uk/talktous](https://www.macmillan.org.uk/talktous)

### ਮੈਕਮਿਲਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

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

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

ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ 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 ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹਨ।  
ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-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 ਵਿੱਚ  
ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ 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 ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ  
ਪੇਸਟਾਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਸ਼ਬਦ ਸੂਚੀ

ਸ਼ਬਦ	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ	ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਬੋਲਣਾ ਹੈ	ਅਰਥ
ਉਪਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ	Palliative care	/ਪੈਲਿਏਟਿਵ ਕੇਅਰ/	ਅਜਿਹੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਇਲਾਜ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਜ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ	Healthcare team	/ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ/	ਡਾਕਟਰਾਂ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗੀ।
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ	Benign	/ਬਿਨਾਈਨ/	ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੰਢ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫੈਲ ਸਕਦੀ।
ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਫੈਲਣਾ	Metastasis	/ਮੈਟਾਸਟੈਸਿਸ/	ਇੱਕ ਸੈਕੰਡਰੀ ਟਿਊਮਰ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਂਸਰ ਬਣਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਫੈਲ ਗਿਆ ਹੈ।
ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ	Cells	/ਸੈੱਲਜ਼/	ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਬਲਾਕ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਤਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਘਾਤਕ	Malignant	/ਮੈਲਿਗਨੈਂਟ/	ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਗੰਢ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਰਸੌਲੀ	Tumour	/ਟਿਊਮਰ/	ਟਿਊਮਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਅਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸਧਾਰਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗੰਢ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਫਾਇਦੇ	Benefits	/ਬੈਨਿਫਿਟਸ/	ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਪੈਸਾ।

ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ	Side effects	/ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ/	ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਣਚਾਹੇ ਪ੍ਰਭਾਵ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ, ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀ	Key worker	/ਕੀ ਵਰਕਰ/	ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਬਿੰਦੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੌਣ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਰੋਗ-ਪਛਾਣ	Diagnosis	/ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ/	ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਿਸ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ	Diagnosed	/ਡਾਇਗਨੋਜ਼ਡ/	ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਗ-ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।
ਲਸਿਕਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ	Lymphatic system	/ਲਿੰਫੈਟਿਕ ਸਿਸਟਮ/	ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਗੁੰਠੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ (ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ) ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਉਤਕ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ
<ul style="list-style-type: none"><li>ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ</li><li>ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਕਲੇਮ ਕਰਨਾ</li><li>ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ</li><li>ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ</li><li>ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ</li><li>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ – ਇੱਕ ਫ਼ੈਰੀ ਗਾਈਡ</li><li>ਸੈਪਸਿਸ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ</li><li>ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ</li><li>ਥਕਾਵਟ (ਥਕੇਵਾਂ) ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ</li></ul>
<b>ਇਲਾਜ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ</li><li>ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ</li><li>ਸਰਜਰੀ</li></ul>	

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

### ਹਵਾਲੇ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਕਮਿਲਨ (Macmillan) ਕੈਂਸਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸੰਪਾਦਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਨੁਵਾਦ, ਇੱਕ ਅਨੁਵਾਦ ਕੰਪਨੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਕਮਿਲਨ ਦੀ ਪੁਸਤਿਕਾ **ਦਿ ਕੈਂਸਰ ਗਾਈਡ** ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਪੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਸਬੰਧਤ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਚੀਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ (Chief Medical Editor), ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਟਿਮ ਇਵੇਸਨ (Professor Tim Iveson), ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਮੈਡੀਕਲ ਓਨਕੋਲੋਜਿਸਟ (Consultant Medical Oncologist) ਅਤੇ ਮੈਕਮਿਲਨ ਚੀਫ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡੀਟਰ (Macmillan Chief Medical Editor) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ 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)

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ: 2021

ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ: 2024

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 ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਕਨੂੰਨ ਦੁਆਰਾ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮੈਕਮਿਲਨ 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।

© Macmillan Cancer Support 2021. 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 – a quick guide

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

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

Being diagnosed with cancer can be a huge shock. You may be feeling lots of different emotions. Many people are treated successfully or able to live with cancer for many years. There are lots of people and services that can support you.

If you have any questions about this information, ask your doctor or nurse at the hospital where you are having treatment.

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

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

### This information is about:

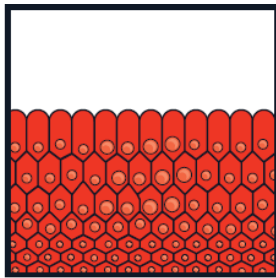
- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- If you are LGBTQ+
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help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

## What is cancer?

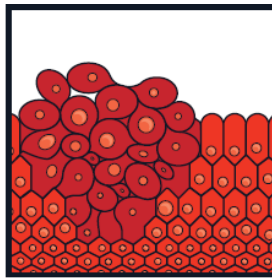
Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body's organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. These cells can become old, damaged or no longer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

Sometimes these signals can go wrong, and the cell becomes abnormal. The abnormal cell may keep dividing to make more and more abnormal cells. These can form a lump, called a tumour.

**Normal cells**



**Cells forming a tumour**



Not all tumours are cancer. A tumour that is not cancer (a benign tumour) may grow, but it cannot spread to anywhere else in the body. It usually only causes problems if it grows and presses on nearby organs.

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

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

Some types of cancer start from blood cells. Abnormal cells can build up in the blood, and sometimes the bone marrow. The bone marrow is where blood cells are made. These types of cancer are sometimes called blood cancers.

## What happens after diagnosis?

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

## If you are LGBTQ+

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

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

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

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

## Health and social care professionals you might meet

When you have cancer, you may meet lots of different health and social care professionals.

### Your main contact

You should have a main contact person in your healthcare team. They may be called a key worker or link worker. You will be given their name and contact details. If you have questions or need advice, they can help.

### In your local area

There are professionals who can help look after you while you are at home. They will be in contact with your hospital team. They include:

- **GP** – Your GP looks after your health while you are at home. They can help you manage symptoms and side effects and arrange for you to see specialists if needed. They can arrange services to help you at home and talk to you about any treatment decisions you need to make.
- **Community and district nurses** – These nurses can visit you at home and give care and support to you and anyone looking after you. Your GP can contact them for you.
- **Practice nurse** – Some GP practices have nurses who work alongside the GP. A practice nurse can help explain things to you and might do things like take blood tests or put dressings on wounds.

## **Hospital team (MDT)**

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

- **Surgeon** – a doctor who does operations.
- **Oncologist** – a doctor who treats cancer.
- **Haematologist** – a doctor who treats blood problems.
- **Radiologist** – a doctor who is trained to look at x-rays and scans.
- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who gives information and support during treatment.
- **Palliative care doctor** – a doctor who helps with symptom control.

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

## **Social services and voluntary organisations**

If you need help at home, for example with washing, dressing, cleaning or shopping, speak to your GP or main contact. They may refer you to a social worker. A social worker can help with practical and financial problems. There may also be other organisations in your area that could help.

## **How treatment is planned**

Your healthcare team, who are experts in your type of cancer, will plan your treatment. They will think about:

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

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

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

### **Making decisions about treatment**

There might be more than one possible treatment. Your doctor may offer you a choice. They will give you all the information you need to make your decision. Before you decide what is right for you, it is important to understand:

- what each treatment involves
- the possible side effects
- the benefits and disadvantages of each treatment.

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

### **The main cancer treatments**

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

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

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

### **Clinical trials**

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

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

## Side effects

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

## Talking to your healthcare team

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

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

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

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

## Questions to ask your healthcare team

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

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

## Coping with cancer

### Your emotions

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

Where to get support:

- **Macmillan** – See the **How Macmillan can help you** section below for all the ways we can help.
- **Counsellors** – A counsellor can help you talk about and find ways to deal with your feelings in a place where you feel safe. Ask your cancer doctor or GP if you would like counselling.
- **Support groups** – Talking to other people who have cancer may help. Ask your doctor or nurse about groups in your area, or visit [macmillan.org.uk/supportgroups](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.
- We can help you with questions about mortgages, pensions, insurance, borrowing and savings.
- We provide grants – payments to help you cope with extra costs caused by cancer.
- We can give you information and advice if cancer has affected your work.
- We can give you information about travelling if you have cancer.

### Physical changes

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

### Complementary therapies

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

## **Religion and spirituality**

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

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

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

## **Support for family, friends and carers**

People close to you may also need information or support. Our cancer support specialists are here to help everyone affected by cancer, including your relatives and friends. They can call us on **0808 808 00 00**.

A carer is someone who gives unpaid support to a relative or friend with cancer who could not manage without this help. They might help with personal care, give emotional support or help with housework. If someone is helping to look after you, it is important they get support too. There is lots of help available for them. They should talk to your doctor or nurse about this or call Macmillan on **0808 808 00 00**.

## **Getting the right care and support for you**

If you have cancer and do not speak English, you may be worried that this will affect your cancer treatment and care. But your healthcare team should offer you care, support and information that meets your needs.

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

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

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



## How Macmillan can help you

At Macmillan, we know how a cancer diagnosis can affect everything, and we are here to support you.

### Macmillan Support Line

We have interpreters, so you can speak to us in your language. Just tell us, in English, the language you want to use. We can help with medical questions, give you information about financial support, or be there to listen if you need someone to talk to. The free, confidential phone line is open 7 days a week, 8am to 8pm. Call us on **0808 808 00 00**.

### Web chat

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

### Macmillan website

Our website has lots of information in English about cancer. There is also more information in other languages at **macmillan.org.uk/translations**

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

### Information centres

Our information and support centres are based in hospitals, libraries and mobile centres. Visit one to get the information you need and speak with someone face to face. Find your nearest centre at **macmillan.org.uk/informationcentres** or call us on **0808 808 00 00**.

### Local support groups

At a support group, you can talk to other people affected by cancer. Find out about support groups in your area at **macmillan.org.uk/supportgroups** or call us on **0808 808 00 00**.

### Macmillan Online Community

You can also talk to other people affected by cancer online at **macmillan.org.uk/community** You can access it at any time of day or night. You can share your experiences, ask questions, or just read through people's posts.

## Word list

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

## More information in your language

We have information in your language about these topics:

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

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

### References and thanks

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

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

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

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

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at [cancerinformationteam@macmillan.org.uk](mailto:cancerinformationteam@macmillan.org.uk)

MAC15916\_Punjabi

Content reviewed: 2021

Next planned review: 2024

We make every effort to ensure that the information we provide is accurate and up-to-date but it should not be relied upon as a substitute for specialist professional advice tailored to your situation. So far as is permitted by law, Macmillan does not accept liability in relation to the use of any information contained in this publication or third-party information or websites included or referred to in it.

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

