MACMILLAN CANCER SUPPORT

If you are diagnosed with cancer – a quick guide: Urdu

اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے – فوری رہنماء کتابچہ

یہ معلومات اس بارے میں ہے کہ اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے تو کیا توقع رکھنی چاہیے اور مدد اور معاونت کہاں سے حاصل کی جائے۔

کوئی بھی الفاظ جو خط کشیدہ ہیں، ان کی تشریح اختتام پر الفاظ کی فہرست میں موجود ہے۔ الفاظ کی فہرست میں یہ بھی شامل ہے کہ ان الفاظ کو انگریزی میں کیسے بولنا ہے۔

کینسر کی تشخیص ہونا ایک بڑا صدمہ ہو سکتا ہے۔ آپ کو بہت سارے مختلف جذبات محسوس ہو سکتے ہیں۔ کئی لوگوں کا کینسر کا علاج کامیابی سے ہو جاتا ہے یا وہ کینسر کے ساتھ کئی سالوں تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ ایسے کئی لوگ اور خدمات موجود ہیں جو آپ کو معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کے پاس اس معلومات کے متعلق مزید کوئی سوالات ہوں، تو آپ جس ہسپتال میں زیر علاج ہیں اس کے ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیں۔

آپ ہفتے کے 7 دن، صبح 8 سے شام 8 بجے تک مفت فون **0808 808 00 00** پر میک ملن کینسر سپورٹ (Macmillan Cancer Support) کو بھی کال کر سکتے ہیں۔ ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہٰذا آپ ہمارے ساتھ اپنی مادری زبان میں بات کر سکتے ہیں۔ جب آپ ہمیں کال کرتے ہیں، تو براہ کرم ہمیں انگریزی میں بتائیں کہ آپ کو کون سی زبان چاہیے۔

کینسر کے متعلق **macmillan.org.uk/translations** پر دیگر زبانوں میں مزید معلومات موجود ہیں

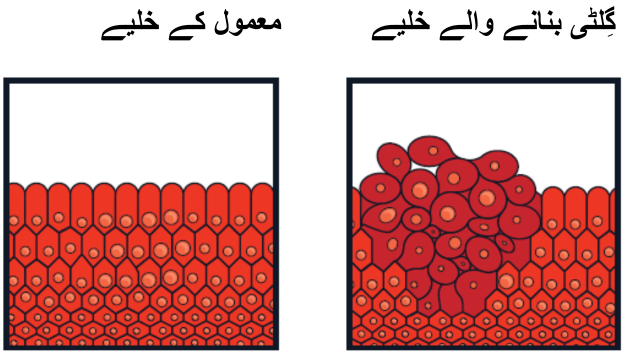
یہ معلومات درج ذیل کے متعلق ہیں:

- کینسر کیا ہے؟
- تشخیص کے بعد کیا ہوتا ہے؟
- اگر آپ LGBTQ+ ہیں
- طبی اور سماجی نگہداشت کے ماہرین، جن سے آپ مل سکتے ہیں علاج کی منصوبہ بندی کیسے ہوتی ہے
- کینسر کے بنیادی علاج
- اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا
- کینسر کا مقابلہ کرنا
- اپنے لیے درست نگہداشت اور معاونت حاصل کرنا
- میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے
- الفاظ کی فہرست
- آپ کی زبان میں مزید معلومات
- حوالہ جات اور تشکرات

کینسر کیا ہے؟

کینسر ہمارے جسم کے خلیوں میں شروع ہوتا ہے۔ خلیے چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔ خلیوں کو جسم سے اس بارے میں سگنل ملتے ہیں کہ کب تقسیم ہونا اور کب نئے خلیات بنانے کے لیے تقسیم ہونا ہے۔ اس طرح ہمارے اجسام بڑھتے اور ٹھیک ہوتے ہیں۔ یہ خلیے پرانے، نقصان زدہ یا بےکار ہو سکتے ہیں۔ جب ایسا ہوتا ہے، و خلیے کو جسم سے کام چھوڑنے اور مر جانے کا سگنل ملتا ہے۔

بعض اوقات ان سگنلز میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور خلیہ غیر معمولی بن جاتا ہے۔ یہ غیر معمولی خلیہ تقسیم ہونا جاری رکھ سکتا ہے اور مزید بہت زیادہ غیر معمولی خلیے بنا سکتا ہے۔ یہ ایک انبار کی شکل میں اکٹھے ہو جاتے ہیں، جسے گلٹی کہا جاتا ہے۔



ساری گلٹیاں کینسر کی نہیں ہوتیں۔ ایک گلٹی، جو کینسر نہ ہو یعنی (ایک بینائن گلٹی) ہو تو یہ بڑھ سکتی ہے، لیکن جسم کے کسی بھی دوسرے حصے میں پھیلتی نہیں ہے۔ یہ عام طور پر صرف اس وقت تکلیف پہنچاتی ہے اگر یہ زیادہ بڑھ جائے اور قریبی اعضاء پر دباؤ ڈالے۔

ایک گلٹی جو کینسر (ایک میلگنینٹ گلٹی) ہو، وہ قریبی بافتوں میں پھیل سکتی ہے۔

بعض اوقات ابتدائی کینسر سے خلیے الگ ہو جاتے ہیں اور خون یا لمفاوی نظام کے ذریعے جسم کے دوسرے حصوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ کینسر کے وہ خلیے جو جسم کے کسی دوسرے حصے میں پھیلتے ہیں اور گلٹی میں تبدیل ہو جاتے ہیں، ثانوی کینسر یا میٹا سٹیسس کہلاتے ہیں۔

کینسر کی کچھ اقسام کا آغاز خون کے خلیوں سے ہوتا ہے۔ غیر معمولی خلیے خون میں اور بعض اوقات ہڈیوں کے گودے میں بن سکتے ہیں۔ بون میورو (ہڈیوں کا گودہ) وہ جگہ ہے، جہاں خون کے سفید خلیے بنائے جاتے ہیں۔ کینسر کی ان اقسام کو بعض اوقات خون کے کینسر کہا جاتا ہے۔

تشخیص کے بعد کیا ہوتا ہے؟

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کو، آپ کے علاج کے انتخابات اور آپ کو درکار کسی قسم کی معاونت کے بارے میں، آپ سے بات کرنی چاہیے۔ وہ آپ کو اس بارے میں بتائیں گے کہ علاج میں کیا شامل ہو گا اور یہ کب شروع ہو سکتا ہے۔ کینسر کے بارے میں مزید جاننے کے لیے آپ کو مزید ٹیسٹ یا اسکین کروانے پڑ سکتے ہیں۔

اگر آپ LGBTQ+ ہیں

اس صفحے پر موجود معلومات کینسر سے متاثرہ ہر شخص کے لیے لکھی ہیں۔ اگر آپ LGBTQ+ ہیں، تو آپ کے اضافی سوالات ہو سکتے ہیں۔

بعض اوقات آپ اس وقت زیادہ معاونت یافتہ محسوس کر سکتے ہیں، اگر آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کو آپ کے جنسی رجحان یا صنف کے متعلق علم ہو۔ اور یہ آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کو آپ کو اور آپ کے قریب ترین لوگوں کو درست معلومات اور معاونت دینے میں مدد دے سکتا ہے۔

اگر آپ ٹرانس (ٹرانس جینڈر) یا نان بائنری ہیں، تو ایک طبی ماہر کے ساتھ اپنے جسم کے متعلق بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات، ٹیسٹوں اور علاج میں آپ کے جسم کے ایسے حصے شامل ہو سکتے ہیں، جن کے بارے میں بات کرنا آپ پریشان کن محسوس کر سکتا ہیں۔ آپ کے اس صورت میں بھی سوالات ہو سکتے ہیں، اگر آپ ہارمون لیتے ہوں یا صنف کا تعین کرنے والی سرجری کروا چکے ہوں۔

اپنی اپوائنٹمنٹس پر اپنے کسی بھروسے مند شخص کو لے کر جانے کی کوشش کریں۔ وہ سن سکتے ہیں اور آپ کو ہونے والی چیزوں سے نمٹنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

طبی اور سماجی نگہداشت کے ماہرین، جن سے آپ مل سکتے ہیں

اگر آپ کو کینسر ہو، تو آپ کو طبی اور سماجی نگہداشت کے مختلف پیشہ وارانہ ماہرین مل سکتے ہیں۔

آپ کا مرکزی رابطہ
آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم میں آپ کا ایک مرکزی رابطے کا شخص ہونا چاہیے۔ انہیں ایک کلیدی کارکن یا لنک ورکر کہا جا سکتا ہے۔ آپ کو ان کا نام اور رابطہ تفصیلات دی جائیں گی۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہوں یا مشورے کی ضرورت ہو، تو وہ مدد کر سکتے ہیں۔

آپ کے مقامی علاقے میں
ایسے پیشہ وارانہ ماہرین موجود ہیں جو آپ کی گھر میں دیکھ بھال کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کی ہسپتال کی ٹیم سے رابطہ میں رہیں گے۔ ان میں شامل ہیں:

- **جی پی** – آپ کا جی پی اس وقت آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرتا ہے، جب آپ گھر پر ہوں۔ وہ آپ کو آپ کی علامات اور ضمنی اثرات کو منتظم کرنے میں مدد کر سکتا ہے اور ضرورت پڑنے پر اسپیشلسٹس کے ساتھ آپ کی ملاقات کا انتظام کر سکتا ہے۔ وہ آپ کو گھر پر مدد دینے کے لیے خدمات کا انتظام اور آپ کے ساتھ علاج کے متعلق ان فیصلوں کے متعلق بات کر سکتے ہیں جو آپ نے لینے ہوں۔

- **کمیونٹی اور ضلعی نرسیں** – یہ نرسیں آپ سے گھر پر ملاقات کر سکتی ہیں اور آپ اور آپ کی دیکھ بھال کرنے والے کسی شخص کو نگہداشت اور معاونت فراہم کر سکتی ہیں۔ آپ کا جی پی آپ کے لیے ان سے رابطہ کر سکتا ہے۔

- **پریکٹس نرس** - بعض جی پی کلینکس میں پریکٹس نرسیں موجود ہوتی ہیں جو جی پی کے ساتھ مل کر کام کرتی ہیں۔ ایک پریکٹس نرس آپ کو چیزوں کی وضاحت کرنے میں مدد کر سکتی ہے اور اس طرح کے کام کر سکتی ہے مثلاً خون کے ٹیسٹ کرنا یا زخموں پر مرہم پٹی کرنا۔

ہسپتال کی ٹیم (ایم ڈی ٹی)
ہسپتال میں، ایک ملٹی ڈسپلنری ٹیم (MDT) آپ کے علاج اور نگہداشت کو منتظم کرے گی۔ یہ طبی اور سماجی نگہداشت کے پیشہ وارانہ ماہرین کا ایک گروپ ہوتا ہے۔ اس گروپ میں درج ذیل میں سے کچھ یا تمام افراد شامل ہوں گے:

- **سرجن** – ایک ڈاکٹر جو آپریشن کرتا ہے۔
- **آنکالوجسٹ** – ایک ڈاکٹر جو کینسر کا علاج کرتا ہے۔
- **ہیماٹالوجسٹ** – ایک ڈاکٹر جو خون کے مسائل کا علاج کرتا ہے۔
- **ریڈیالوجسٹ** – ایک ڈاکٹر جو ایکس ریز اور اسکینز کو دیکھنے کے لیے تربیت یافتہ ہوتا ہے۔
- **کلینیکل نرس سپیشلسٹ (CNS)** – ایک نرس جو علاج کے دوران معلومات اور معاونت دیتی ہے۔
- **مسکن نگہداشت کا ڈاکٹر** – ایک ڈاکٹر جو علامات کو قابو کرنے میں مدد دیتا ہے۔

آپ کے کینسر کی قسم کے حساب سے، اس ایم ڈی ٹی میں دیگر افراد بھی شامل ہو سکتے ہیں۔

سوشل سروسز اور رضاکارانہ تنظیمیں
اگر آپ کو گھر پر مدد درکار ہو مثلا نہانے دھونے، کپڑے پہننے، صفائی یا خریداری میں مدد چاہیے ہو، تو اپنے جی پی یا مرکزی رابطے سے بات کریں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو سماجی کارکن کی جانب ریفر کر دیں۔ اک سماجی کارکن عملی اور معاشی مسائل کے حوالے سے مدد کر سکتا ہے۔ آپ کے علاقے میں دیگر ایسی تنظیمیں بھی موجود ہو سکتی ہیں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

علاج کی منصوبہ بندی کیسے کی جاتی ہے

آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم، جو آپ کی قسم کے کینسر کی ماہر ہوتی ہے، آپ کے علاج کی منصوبہ بندی کرے گی۔ وہ ان چیزوں کے بارے میں سوچیں گے:

- کینسر کی قسم
- کینسر کا سائز اور آیا وہ پھیل چکا ہے یا نہیں
- آپ کی عمومی صحت
- علاج کی قومی ہدایات
- آپ کی ترجیحات اور یہ کہ آپ کے لیے اہم کیا ہے۔

ڈاکٹرز کو آپ کا کوئی بھی علاج کرنے سے پہلے آپ کی اجازت (رضامندی) کی ضرورت ہوتی ہے۔

یقینی بنائیں کہ آپ علاج کے انتخابات کو صحیح طرح سمجھتے ہیں۔ آپ کے ڈاکٹر یا نرس کو علاج کے متعلق آپ کے تمام سوالات کے جوابات دینے چاہیں۔ کینسر کا علاج پیچیدہ ہو سکتا ہے، لہذا آپ کو ایک مرتبہ سے زیادہ سوالات پوچھنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اپوائنٹمنٹس پر اپنے ساتھ کسی رشتہ دار یا دوست کو لانا مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔ وہ آپ کو یہ یاد رکھنے میں مدد فراہم کر سکتے ہیں کہ کیا کہا گیا تھا۔ آپ کو ان سوالات کی ایک فہرست بنانے اور اپنے ساتھ اپائنٹمنٹ پر لے جانے سے بھی مدد مل سکتی ہے، جو آپ پوچھنا چاہتے ہیں۔ آپ جوابات کو لکھ سکتے ہیں تاکہ آپ انہیں یاد رکھ سکیں۔

علاج کے متعلق فیصلے کرنا

ایک سے زیادہ ممکنہ علاج ہو سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو انتخاب دے سکتا ہے۔ وہ آپ کو اپنا فیصلہ کرنے کے لیے تمام ضروری معلومات دیں گے۔ آپ کی جانب سے اپنے لیے درست چیز کا فیصلہ کرنے سے پہلے، یہ سمجھنا ضروری ہے:

- ہر علاج میں کیا شامل ہے
- ممکنہ ضمنی اثرات
- ہر علاج کے فوائد اور نقصانات

آپ کی نگہداشتِ صحت کی ٹیم آپ کو انتخاب کے لیے وقت دے گی۔ وہ آپ کو فیصلہ لینے میں بھی مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

کینسر کے بنیادی علاج

علاج کا مقصد کینسر کا علاج کرنا یا اس پر قابو پانا اور اس کی علامات میں افاقہ پہنچانا ہوتا ہے۔

آپ کو ملنے والے علاج کی قسم کا انحصار آپ کے کینسر اور آپ کی انفرادی صورت حال پر ہوتا ہے۔ آپ کو ایک سے زیادہ علاج بھی دیے جا سکتے ہیں۔ کینسر کے علاجوں میں شامل ہو سکتے ہیں:

- **سرجری** - کینسر کو آپریشن کے ذریعے نکال دیا جاتا ہے
- **ریڈیوتھراپی** - کینسر کے خلیوں کو تباہ کرنے کے لیے انتہائی طاقتور ایکس ریز استعمال کی جاتی ہیں
- **کیموتھراپی** - کینسر کے خیلوں کو تباہ کرنے کے لیے ادویات استعمال کی جاتی ہیں
- **ہارمونی تھراپیاں** – یہ دوائیاں آپ کے جسم میں ہارمونز کی سرگرمی کو بدلتی ہیں، جس سے کینسر کا بڑھنا آہستہ ہو یا رک سکتا ہے۔
- **ہدفی تھراپیاں** – یہ ادویات کینسر کے خلیوں کے بڑھنے کے طریقے میں مداخلت کرتی ہیں۔

کلینیکل آزمائشیں
کلینیکل آزمائشیں طبی تحقیق کے مطالعے ہوتے ہیں، جن میں لوگ شامل ہوتے ہیں۔ ان میں نئے علاجوں کو ٹیسٹ کیا جاتا ہے تاکہ یہ دیکھا جا سکے کہ آیا یہ موجودہ طور پر دستیاب علاجوں سے زیاہ مؤثر ہیں یا نہیں۔ ایک ٹرائل میں کسی نئی دوا کو ٹیسٹ کیا جا سکتا ہے یا علاج دینے کا کوئی نیا طریقہ بھی آزمایا جا سکتا ہے۔

اگر ایسے کوئی ٹرائل موجود ہوئے جن میں آپ حصہ لے سکتے ہوں، تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتا دے گا۔ آپ کسی بھی ٹرائل میں حصہ نہ لینے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔

ضمنی اثرات
کینسر کے علاجوں کی وجہ سے ضمنی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ ان میں اکثر کمی لائی جا سکتی ہے اور انہیں منتظم کیا جا سکتا ہے۔ آپ کی نگہداشتِ صحت کی ٹیم آپ کو مشورہ دے گی۔ علاج کے اختتام کے بعد زیادہ تر ضمنی اثرات بتدریج ختم ہو جاتے ہیں۔

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا

کینسر میں مبتلا ہونا الجھن سے بھرپور اور پریشان کن ہو سکتا ہے۔ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے بات کرنا مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔ کئی لوگ اس وقت زیادہ بہتر اور قابو محسوس کرتے ہیں جب انہیں معلوم ہوتا ہے کہ ان کے ساتھ کیا اور کیوں ہو رہا ہے۔

لوگ اکثر محسوس کرتے ہیں کہ ہسپتال کا عملہ ان کے سوالات کے جواب دینے کے لیے بہت مصروف ہے۔ مگر آپ کے لیے یہ سمجھنا اہم ہے کہ کیا ہو رہا ہے اور کینسر اور اس کا علاج آپ پر کیسے اثر انداز ہو سکتا ہے۔ آپ کی مدد کے لیے عملہ وہاں موجود ہوتا ہے۔ انہیں آپ کے سوالات کا جواب دینے کا لیے وقت نکالنا چاہیے۔ اگر آپ انگریزی زبان اچھی طرح سمجھ یا بول نہیں سکتے، تو ہسپتال آپ کے لیے ترجمان کا انتظام کر سکتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ آپ کو کچھ سوالات پوچھنے میں مشکل لگیں، خصوصا اگر وہ ذاتی مسائل کے متعلق ہوں۔ مگر آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم آپ کی مدد کرنے کے لیے وہاں موجود ہوتی ہے اور وہ ان سوالات کے جواب دینے کے عادی ہوتے ہیں۔

آپ کو بتائی جانے والی تمام باتیں، آپ کے لیے سمجھنا ضروری ہیں۔ اگر آپ کو سمجھ نہیں آتی، تو ڈاکٹر یا نرس سے دوبارہ وضاحت کا کہیں۔

اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے پوچھنے کے لیے سوالات

ذیل میں چند ایسے سوالات موجود ہیں، جو آپ اپنی نگہداشت صحت کی ٹیم سے پوچھنا چاہ سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ تمام آپ سے متعلقہ نہ ہوں۔

- میری تشخیص کا مطلب کیا ہے؟
- کینسر کتنا بڑھ چکا ہے؟
- میرے علاج میں کیا شامل ہو گا؟
- ہر علاج کے فوائد، خطرات اور ضمنی اثرات کیا ہیں؟
- علاج سے میری روزمرہ کی زندگی پر کیا اثر پڑے گا؟
- علاج کتنا مؤثر ہو گا؟
- میں اپنے احساسات کے بارے میں کس سے بات کر سکتا/سکتی ہوں؟
- اگر میرے ذہن میں بعد میں کوئی سوالات آئیں، تو میں کس سے بات کر سکتا/سکتی ہوں؟
- میری کچھ مذہبی اور روحانی خواہشات ہیں – کیا یہ پوری کی جائیں گی؟

کینسر کا مقابلہ کرنا

آپ کے جذبات

کینسر ہونے کے متعلق بتائے جانے کے بعد مختلف اقسام کے جذبات محسوس ہونا عمومی بات ہے۔ اپنے آپ کو صدمہ میں، خوف زدہ، پریشان، غصے میں یا خفگان زدہ محسوس کر سکتے ہیں۔ محسوس کرنے کا کوئی اچھا یا برا طریقہ نہیں ہوتا۔ اس بارے میں بات کرنا کہ آپ کیا محسوس کرتے ہیں، اکثر مدد گار ہو سکتا ہے۔

معاونت کہاں سے حاصل کرنی ہے:

- **میک ملن** – ان تمام طریقوں کو دیکھنے کے لیے کہ ہم کیسے مدد کر سکتے ہیں، ذیل میں **میک ملن کیسے آپ کی مدد کر سکتے ہے۔**

- **مشیران** – ایک مشیر آپ سے آپ کے جذبات کے بارے میں بات کرنے اور محفوظ جگہ پر ان سے نمٹنے کے طریقے ڈھونڈنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو مشاورت کی ضرورت ہو، تو اپنے کینسر ڈاکٹر یا جی پی سے بات کریں۔

- **معاونتی گروہ** – دیگر کینسر زدہ لوگوں سے بات کرنا مدد گار ثابت ہو سکتا ہے۔ اپنے ڈآکٹر یا نرس سے اپنے علاقے میں موجود گروہوں کے بارے میں پوچھیں یا ملاحظہ فرمائیں**macmillan.org.uk/supportgroups**

پیسہ، کام اور سفر
اگر کینسر نے آپ کی نوکری یا معاشی حالات کو متاثر کر دیا ہے، تو ایسے کئی طریقے موجود ہیں جن سے میک ملن مدد فراہم کر سکتی ہے۔ کسی قسم کے مسائل کے متعلق ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

- ہم آپ کو ان بینیفٹس کے بارے میں بتا سکتے ہیں جو آپ کو مل سکتے ہیں اور ان کے لیے درخواست دینے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

- ہم آپ کو مورٹگیجز، پنشنوں، بیموں، قرضہ جات اور بچتوں کے بارے میں سوالات کے متعلق مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

- ہم گرانٹس فراہم کرتے ہیں – ایسی ادائیگیاں جو کینسر کی وجہ سے اضافی اخراجات سے نمٹنے میں آپ کو مدد دے سکتی ہیں۔

- اگر کیسنر نے آپ کے کام کو متاثر کیا ہو، تو ہم آپ کو معلومات اور مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔

- کینسر لاحق ہونے کی صورت میں، ہم آپ کو سفر کرنے کے متعلق معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

جسمانی تبدیلیاں
بعض اوقات، کینسر یا کینسر کے علاج آپ کے جسم کی ظاہری حالت یا کام کرنے کے طریقے کو متاثر کر سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر یا نرس آپ کو اس کے متعلق اور یہ کہ کس چیز سے مدد مل سکتی ہے، کے بارے میں مشورہ فراہم کر سکتے ہیں۔ ہم بھی آپ کو معلومات فراہم کر سکتے ہیں – ہمیں کال کریں: **0808 808 00 00**

تکمیلی تھراپیاں
یہ دیگر ایسے تھراپیاں ہیں جو بہتر محسوس کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں، مثلا مراقبہ یا پر سکون ہونا۔ یہ تھراپیاں کینسر کا علاج نہیں کرتیں۔ آپ کو اپنے کینسر ڈاکٹر کو ہمیشہ بتانا چاہیے کہ آپ دیگر کوئی تھراپیاں بھی استعمال کرنا چاہتے ہیں۔

مذہب اور روحانیت
کینسر کی تشخیص کے بعد، کچھ لوگ مذہبی عقائد اور روحانی احساسات سے زیادہ آگاہ ہو جاتے ہیں۔ مضبوط مذہبی یقین کے حامل لوگ اکثر اسے بہت مددگار پاتے ہیں۔ دیگر لوگ ان کے عقیدہ یا ایمان پر سوال اٹھا سکتے ہیں۔

کچھ لوگ عبادت یا مراقبے میں بہت راحت محسوس کرتے ہیں۔ کچھ لوگ یہ جان کر کہ دوسرے لوگ ان کے لیے دعا کر رہے ہیں کافی معاون محسوس کرتے ہیں۔

آپ کسی پادری، مذہبی رہنماء، عالم دین، فقہی یا کسی دوسرے مذہبی رہنماء سے بات کر سکتے ہیں، بے شک آپ کو اس بارے میں پوری طرح یقین نہ ہو جسے آپ مانتے ہیں۔ روحانی اور مذہبی رہنماء مدد کرتے ہیں اور آپ کو ذہنی سکون مل سکتا ہے۔

خاندان، دوستوں اور نگہداشت کنندگان کے لیے معاونت
آپ کے قریب لوگوں کو بھی معلومات یا معاونت کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ہمارے کینسر اسپورٹ اسپیشلسٹ ان تمام لوگوں کی مدد کرنے کے لیے موجود ہیں جو کینسر سے متاثر ہوئے ہیں، بشمول آپ کے دوست اور رشتہ دار۔ وہ ہمیں 0808 808 00 00 **پر کال کر سکتے ہیں۔**

ایک نگہداشت کار ایسا شخص ہوتا ہے جو اپنے ایسے رشتہ دار یا دوست کو بلا معاوضہ ایسی مدد فراہم کرتا ہے جو اس مدد کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ وہ ذاتی نگہداشت کے متعلق مدد کر سکتے ہیں، جذباتی معاونت فراہم کر سکتے ہیں یا گھریلو کام کاج میں مدد کر سکتے ہیں۔ اگر کوئی آپ کی نگہداشت کرنے میں مدد کر رہا ہے، تو ضروری ہے کہ اسے بھی معاونت ملے۔ ان کے لیے کافی مدد دستیاب ہے۔
انہیں اس کے متعلق آپ کے ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنی چاہیے یا میک ملن (Macmillan) کو **0808 808 00 00** پر کال کرنی چاہیے۔

اپنے لیے درست نگہداشت اور معاونت حاصل کرنا

اگر آپ کو کینسر ہو اور انگریزی نہ بولتے ہوں، تو آپ فکر مند ہو سکتے ہیں کہ اس سے آپ کے کینسر کے علاج اور نگہداشت پر اثر پڑے گا۔ مگر آپ کی نگہداشت صحت کی ٹیم کو آپ کو ایسی نگہداشت، معاونت اور معلومات فراہم کرنی چاہیں، جن سے آپ کی ضروریات پوری ہوتی ہوں۔

ہم جانتے ہیں کہ بعض اوقات لوگوں کو درست معاونت حاصل کرنے میں زیاہ مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ مثلًا، اگر آپ کام کرتے ہوں یا آپ کا خاندان ہو، تو ہسپتال کی اپوائنٹمنٹس پر جانے کے لیے وقت نکالنا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کو پیسوں اور نقل و حمل کے اخراجات کے متعلق بھی پریشانیاں ہو سکتی ہیں۔ یہ تمام چیزیں دباؤ کی وجہ اور نمٹنے میں مشکل ہو سکتی ہیں۔

مگر مدد دستیاب ہے۔ ہماری معاونت کے لیے مفت لائین **0808 808 00 00** آپ کی زبان میں آپ کی صورتحال کے متعلق مشورہ فراہم کر سکتی ہے۔ آپ نرسوں، مالیاتی رہنماؤں، بہبود کے حقوق کے مشیران اور کام میں معاونت کے مشیران سے بات کر سکتے ہیں۔

ہم کینسر کے حامل افراد کو میک ملن گرانٹس (Macmillan Grants) بھی فراہم کرتے ہیں۔ یہ ایک مرتبہ کی ادائیگیاں ہوتی ہیں، جنہیں ہسپتال میں پارکنگ، سفری اخراجات، بچوں کی نگہداشت یا گھر گرم کرنے کے بلز کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

میک ملن (Macmillan) آپ کی کیسے مدد کر سکتی ہے

میک ملن (Macmillan) میں، ہم جانتے ہیں کہ کینسر کی تشخیص کیسے ہر چیز کو متاثر کر سکتی ہے اور اسی لیے ہم آپ کی معاونت کے لیے موجود ہیں۔

میک ملن سپورٹ لائین (Macmillan Support Line)
ہمارے پاس ترجمان موجود ہیں، لہٰذا آپ ہمارے ساتھ اپنی زبان میں بات کر سکتے/سکتی ہیں۔ آپ جو زبان استعمال کرنا چاہتے/چاہتی ہیں، ہمیں صرف انگریزی میں اس کا نام بتائیں۔ ہم طبی سوالات میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں، مالیاتی معاونت کے متعلق معلومات دے سکتے ہیں یا اگر آپ کو بات کرنے کے لیے کوئی شخص چاہیے ہو، تو سننے کے لیے موجود ہو سکتے ہیں۔ مفت، رازدارانہ فون لائن ہفتہ کے 7 دن، صبح 8 تا شام 8 بجے تک کھلی ہوتی ہے۔ ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

ویب چیٹ
آپ ہمیں یہ لکھ کر ایک ویب چیٹ پیغام بھیج سکتے ہیں کہ آپ کو ایک ترجمان درکار ہے۔ ہمیں انگریزی میں اس زبان کا نام بتائیں، جو آپ کو ضرورت ہو اور ہم آپ کے ساتھ رابطہ کرنے کے لیے کسی شخص کا انتظام کر لیں گے۔ 'ہم سے بات کریں' کے بٹن پر کلک کریں، جو پوری ویب سائیٹ کے صفحات پر نظر آتا ہے۔ یا **macmillan.org.uk/talktous** پر جائیں

میک ملن (Macmillan) ویب سائیٹ
ہماری ویب سائیٹ پر کینسر سے متعلق کافی ساری معلومات موجود ہیں۔ دیگر زبانوں میں بھی مزید معلومات **macmillan.org.uk/translations** پر موجود ہیں

ہم آپ کے لیے ترجموں کا انتظام بھی کر سکتے ہیں۔ ہمیں ای میل کریں:
cancerinformationteam@macmillan.org.uk اور بتائیں کہ آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔

معلوماتی سینٹر
ہمارے معلوماتی اور معاونتی سینٹرز ہسپتالوں، لائبریریز اور موبائل سینٹرز میں مبنی ہیں۔ اپنی ضرورت کی معلومات حاصل کرنے اور کسی سے بالمشافہ بات کرنے کے لیے ایک میں تشریف لے آئیں۔ اپنا قریب ترین مرکز **macmillan.org.uk/informationcentres** پر تلاش کریں یا ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

مقامی مدد کے گروپ
آپ مدد کے کسی گروپ میں آپ ایسے دیگر افراد سے بات چیت کر سکتے/سکتی ہیں جو کینسر سے متاثرہ ہوں۔ اپنے علاقے میں مدد کے گروپس کے متعلق مزید جاننے کے لیے **macmillan.org.uk/supportgroups** ملاحظہ کریں یا ہمیں **0808 808 00 00** پر کال کریں۔

میک ملن (Macmillan) آن لائن کمیونٹی
آپ کینسر سے متاثرہ دیگر لوگوں سے **macmillan.org.uk/community** پر آن لائن بھی بات کر سکتے/سکتی ہیں۔ آپ دن یا رات کے کسی بھی وقت اس تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے تجربات شیئر کر سکتے ہیں، سوالات پوچھ سکتے ہیں یا صرف لوگوں کی پوسٹس بھی پڑھ سکتے ہیں۔

الفاظ کی فہرست

لفظ	انگریزی میں	انگریزی میں کیسے بولنا ہے	معنی
بینیفٹس	Benefits	بینیفٹس	اخراجات میں آپ کی مدد کرنے کے لیے حکومت کی جانب سے آپ کو ادا کی جانے والی رقم۔
بینائن	Benign	بینائن	جسم میں خلیوں کا ایسا انبار جس میں کینسر نہ ہو اور جسم کے کسی بھی دوسرے حصے میں نہ پھیل سکتا ہو۔
خلیے	Cells	سیلز	یہ چھوٹی اینٹوں کی مانند ہوتے ہیں جن سے ہمارے جسم کے اعضاء اور بافتیں بنتی ہیں۔
تشخیص شدہ	Diagnosed	ڈائگنوزڈ	اگر آپ میں کینسر تشخیص ہو جاتا ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کے ڈاکٹر کو معلوم ہوا ہے کہ آپ میں کینسر موجود ہے۔
تشخیص	Diagnosis	ڈائگنوسِس	ایک تشخیص وہ عمل ہوتا ہے، جس میں ڈاکٹر معلوم کرتا ہے کہ آپ کی علامات کی وجہ کون سی بیماری یا مسئلہ ہے۔
نگہداشت صحت کی ٹیم	Healthcare team	ہیلتھ کیئر ٹیم	ڈاکٹروں، نرسوں اور دیگر پیشہ وارانہ ماہرین کی ٹیم جو آپ کی دیکھ بھال کریں گے۔
کلیدی کارکن	Key worker	کی ورکر	یہ شخص آپ سے رابطے کا مرکزی نقطہ ہوتا ہے۔ آپ کے پاس ان کی رابطہ معلومات ہونی چاہیں۔ وہ سوالات کے جوابات دے سکتا ہے اور آپ کو بتا سکتا ہے کہ مختلف چیزوں کے متعلق کون مدد کر سکتا ہے۔
لمفاوی نظام	Lymphatic system	لمفیٹِک سسٹم	پورے جسم میں پھیلا ہوا نالیوں اور گلینڈز کا ایک جال۔ یہ نظام دفاع کا ایک حصہ ہے۔ یہ نظام انفیکشنوں سے لڑتا ہے اور ہماری بافتوں اور اعضاء میں سے مائع جات کی نکاسی کرتا ہے۔
میلگنینٹ	Malignant	میلگنینٹ	جسم میں خلیوں کا ایسا انبار جس میں کینسر موجود ہوتا ہے اور یہ جسم میں پھیل سکتا ہے۔

میٹا سٹیسس	Metastasis	میٹا سٹیسس	ایک ثانوی گلٹی، جو کینسر کے جسم میں آغاز کی پہلی جگہ سے پھیل چکا ہو۔
مسکن نگہداشت	Palliative care	پیلیئٹِو کیئر	ناقابل علاج کینسر کے حامل کسی شخص کو دی جانے والی نگہداشت۔ اس میں کینسر کو چھوٹا کرنے یا علامات کو کم کرنے اور کسی کو زیادہ آرام دہ رکھنے کے لیے کیا جانے والا علاج شامل ہو سکتا ہے۔
ضمنی اثرات	Side effects	سائیڈ افیکٹس	کینسر کے علاج کے غیر مطلوبہ اثرات۔ مثلاً، بالوں کا گرنا، جی متلانا یا تھکاوٹ محسوس کرنا۔ علاج کے اختتام کے بعد زیادہ تر ضمنی اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔
گلٹی	Tumour	ٹیومر	گلٹی خلیوں کا ایک ایسا گروہ ہوتا ہے جو غیر معمولی طریقے سے بڑھ رہے ہوتے ہیں۔ یہ غیر معمولی خلیات بڑھنا جاری رکھتے ہیں اور ایک گلٹی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

آپ کی زبان میں مزید معلومات

ہمارے پاس درج ذیل موضوعات کے متعلق آپ کی زبان میں معلومات موجود ہیں:

کینسر کی اقسام	**کینسر کا مقابلہ کرنا**
• چھاتی کا کینسر • بڑی آنت کا کینسر • پھیپھڑوں کا کینسر • پراسٹیٹ کینسر **علاج** • کیمو تھراپی • ریڈیو تھراپی • سرجری	• کینسر اور کورونا وائرس • اگر آپ کو کینسر ہے تو فوائد کے لیے دعویٰ کرنا • کھانے پینے کے مسائل اور کینسر • زندگی کا اختتام • صحت بخش غذا • اگر آپ کو کینسر ہے تو آپ کے لئے اخراجات میں مدد • اگر آپ میں کینسر کی تشخیص ہو جائے – ایک فوری رہنماء کتابچہ • عفونت (سیپسِس) اور کینسر • کینسر کے علاج کے مضر اثرات • تھکاوٹ (تھکن) اور کینسر

یہ معلومات ملاحظہ کرنے کے لیے، درج ذیل پر جائیں **macmillan.org.uk/translations**

حوالہ جات اور تشکرات

یہ معلومات میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) کی کینسر انفارمیشن ڈویلپمنٹ ٹیم کی جانب سے تحریر اور مرتب کی گئی ہیں۔ ترجمہ کرنے والی ایک کمپنی نے اس کا ترجمہ کیا ہے۔

اس میں موجود معلومات میک ملن (Macmillan) کے کتابچہ **دی کینسر گائیڈ** پر مبنی ہے۔ ہم آپ کو ان کی نقل بھیج سکتے ہیں مگر مکمل کتابچہ صرف انگریزی میں دستیاب ہے۔

اس معلومات کا جائزہ متعلقہ ماہرین نے لیا ہے اور ہمارے چیف میڈیکل ایڈیٹر، پروفیسر Tim Iveson، کنسلٹنٹ میڈیکل آنکولوجسٹ اور Macmillan چیف میڈیکل ایڈیٹرنے اس کی منظوری دی ہے۔

کینسر سے متاثرہ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنہوں نے ان معلومات پر نظر ثانی کی۔

ہمارے استعمال کیے گئے ذرائع کے بارے میں ہماری تمام معلومات دستیاب شدہ بہترین شواہد کی بنیاد پر ہیں۔ مزید جاننے کے لیے ہم سے **cancerinformationteam@macmillan.org.uk** پر رابطہ کریں

MAC15916_Urdu

مواد پر نظرثانی: 2021

اگلی منصوبہ بند نظر ثانی: 2024

ہم یہ یقینی بنانے کے لیے ہر ممکن کوشش کرتے ہیں کہ ہم جو معلومات فراہم کریں، وہ درست اور تازہ ترین ہوں، لیکن اس پر ماہرانہ پیشہ ورانہ مشورے، جو آپ کی صورتحال کے مطابق دیا جاتا ہے، کے متبادل کے طور پر انحصار نہیں کرنا چاہیے۔ جہاں تک قانون اجازت دیتا ہے، میک ملن (Macmillan) اس اشاعت یا اس میں شامل کی گئی یا حوالہ دی گئی تیسرے فریق کی ویب سائٹس پر موجود کسی بھی معلومات کے استعمال کے حوالے سے کوئی ذمہ داری قبول نہیں کرتا ہے۔

© میک ملن کینسر اسپورٹ (Macmillan Cancer Support) 2021۔ انگلینڈ اور ویلز (261017)، سکاٹ لینڈ (SC039907) اور دی آئل آف مین (604) میں رجسٹر شدہ چیریٹی۔ شمالی آئرلینڈ میں بھی کام کر رہی ہے۔ رجسٹر شدہ دفتر: 89 Albert Embankment, London, SE1 7UQ

Trusted Information Creator
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**

This information is about:

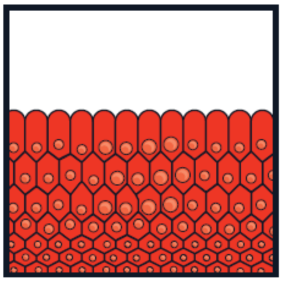
- What is cancer?
- What happens after diagnosis?
- If you are LGBTQ+
- Health and social care professionals you might meet
- How treatment is planned
- The main cancer treatments
- Talking to your healthcare team
- Coping with cancer
- Getting the right care and support for you
- How Macmillan can help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

What is cancer?

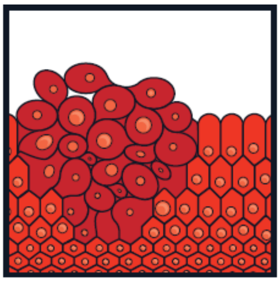
Cancer starts in the cells in our body. Cells are tiny building blocks that make up the body's organs and tissues. Cells receive signals from the body, telling them when to grow and when to divide to make new cells. This is how our bodies grow and heal. These cells can become old, damaged or no longer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

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

Normal cells



Cells forming a tumour



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

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

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

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

What happens after diagnosis?

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

If you are LGBTQ+

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

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

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

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

Health and social care professionals you might meet

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

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

In your local area

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

- **GP** – Your GP looks after your health while you are at home. They can help you manage symptoms and side effects and arrange for you to see specialists if needed. They can arrange services to help you at home and talk to you about any treatment decisions you need to make.

- **Community and district nurses** – These nurses can visit you at home and give care and support to you and anyone looking after you. Your GP can contact them for you.

- **Practice nurse** – Some GP practices have nurses who work alongside the GP. A practice nurse can help explain things to you and might do things like take blood tests or put dressings on wounds.

Hospital team (MDT)

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

- **Surgeon** – a doctor who does operations.

- **Oncologist** – a doctor who treats cancer.

- **Haematologist** – a doctor who treats blood problems.

- **Radiologist** – a doctor who is trained to look at x-rays and scans.

- **Clinical nurse specialist (CNS)** – a nurse who gives information and support during treatment.

- **Palliative care doctor** – a doctor who helps with symptom control.

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

Social services and voluntary organisations

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

How treatment is planned

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

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

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

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

Making decisions about treatment

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

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

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

The main cancer treatments

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

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

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

Clinical trials

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

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

Side effects

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

Talking to your healthcare team

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

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

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

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

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

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

Coping with cancer

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

Where to get support:

- **Macmillan** – See the **How Macmillan can help you** section below for all the ways we can help.

- **Counsellors** – A counsellor can help you talk about and find ways to deal with your feelings in a place where you feel safe. Ask your cancer doctor or GP if you would like counselling.

- **Support groups** – Talking to other people who have cancer may help. Ask your doctor or nurse about groups in your area, or visit **macmillan.org.uk/supportgroups**

Money, work and travel
There are many ways Macmillan can help if cancer has affected your job or finances. Call us on **0808 808 00 00** to talk about any of these issues.

- We can tell you about benefits you might be entitled to and help you apply for them.

- We can help you with questions about mortgages, pensions, insurance, borrowing and savings.

- We provide grants – payments to help you cope with extra costs caused by cancer.

- We can give you information and advice if cancer has affected your work.

- We can give you information about travelling if you have cancer.

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

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

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

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

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

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

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

Getting the right care and support for you

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

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

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

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

How Macmillan can help you

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

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

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

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

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

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

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

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

Word list

Word	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:

Coping with cancer	Types of cancer
• Cancer and coronavirus • Claiming benefits when you have cancer • Eating problems and cancer • End of life • Healthy eating • Help with costs when you have cancer • If you're diagnosed with cancer – A quick guide • Sepsis and cancer • Side effects of cancer treatment • Tiredness (fatigue) and cancer	• Breast cancer • Large bowel cancer • Lung cancer • Prostate cancer **Treatments** • Chemotherapy • Radiotherapy • Surgery

To see this information, go to **macmillan.org.uk/translations**

References and thanks

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

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

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

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

All our information is based on the best evidence available. For more information about the sources we use, please contact us at **cancerinformationteam@macmillan.org.uk**

MAC15916_Urdu

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

Trusted Information Creator

Patient Information Forum