

ਕੈਂਸਰ ... ਸਕੌਰ ਕੀ ਹੈ ?

ਬਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ
ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਹੋਈ ਹੈ ।



The social care
provider for young people



Caring for Young People with Cancer



ਭੂਮਿਕਾ	3
ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ ?	4 - 7
ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ	8 - 11
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚਲਦਾ ਰਖਣਾ	12 - 13
ਨੀਰਸ - ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ	14 - 17
ਕੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?	18 - 21
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ?	22 - 23

ਕੈਂਸਰ, ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਇਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸਾ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦਿਉ।

ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ।

ਕਸ਼ੋਰ ਉਮਰ 18

ਕੀ ਹੁਣੇ ਜਹੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਹੋਈ ਹੈ? ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਮੈਨੂੰ ਹੀ ਕਿਉਂ? ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ, ਉਦਾਸ ਹੋਣਾ, ਭੈਭੀਤ ਹੋਣਾ - ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਇਹ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਗਲ ਹੈ। ਇਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਕਿ CLIC ਸਾਰਜੰਟ ਨੇ ਇਹ ਗਾਈਡ ਲਿਖੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾਂ ਗਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਇਸ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਦੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧ, ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ?

ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੀ ਬੀਤ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਇਕ ਨਵੀਂ ਗਲ ਹੈ। CLIC ਸਾਰਜੰਟ 20 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ - ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਣ 'ਤੇ - ਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਾਇਦੇਮੰਦ ਲਗੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਹਕੀਕਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਸਾਡੀ ਗਾਈਡ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਡੀਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨੀਆਂ ਵਧ ਹਕੀਕਤਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜੁਝਣ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਇਹੀ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ... ਹੁਣ ਗਾਈਡ ਪੜ੍ਹੋ।

ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ ?

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਰੋੜਾਂ ਸੈੱਲ ਹਨ, ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਵੱਖ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈੱਲ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੈੱਲ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸੈੱਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਅਸਾਧਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ, ਨਾਰਮਲ ਸੈੱਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟਦੇ ਅਤੇ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੈੱਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸਾੱਲਡ ਕੈਂਸਰ - ਜਦੋਂ ਇਕ ਗਿਲਟੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ
- ਲਿਊਕੀਮੀਆ ਜਾਂ ਲਿਮਫੋਮਾ - ਜਦੋਂ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਬੁਢੇ ਬੰਦਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੈ ?

ਸਾਫ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗ਼ਲਤ। ਸਿਰਫ਼ ਕੈਂਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਆਂਟੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਦਿਉ।

ਅਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕੈਂਸਰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੈ, ਕਿਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਕ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਜੁਲੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

ਕੋਮੋਥੈਰਪੀ (ਜਿਸਨੂੰ ਕੋਮੋ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)

ਇਸ ਢੰਗ ਵਿਚ, ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਈਟਾਕਸਿਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਰਸਾਇਣਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਜਿੰਨਾ ਡਰਾਉਣਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਭਵ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦਵਾਈ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਹ ਸਭ ਦਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਰਜਰੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਰਲ ਐਨਿਸਥੀਜ਼ੀਆ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੇਸੁਰਤ ਹੋ ਜਾਉਗੇ। ਗਿਲਟੀ ਜਾਂ ਟਿਊਮਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਇਓਪਸੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ (ਟਿਊਮਰ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੁਕੜਾ ਕਢਕੇ, ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਉਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਹੈ ਕੀ)। ਮੈਡੀਕਲ ਅਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟਾਫ਼ ਆਪੋਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗਾ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਰੋਡੀਓਥੈਰਪੀ

ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ 'ਤੇ ਉੱਚੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਰਮਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਹਰ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿਚ ਇਹ ਕੁਝ ਇਕ ਮਿੰਟ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਐਕਸ-ਰੇਅ ਕਰਾਉਣ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦਸਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਇਲਾਜ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਬੋਨ ਮੈਰੋਅ ਪ੍ਰਤਿਰੋਪਣ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਨ ਮੈਰੋਅ ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੋਨ ਮੈਰੋਅ ਪ੍ਰਤਿਰੋਪਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਾਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ 'ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ' ਮੈਰੋਅ)। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀ ਇਕ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਦਸਣਗੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਕੀ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣਗੀਆਂ ?

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ-ਹਾਂ-ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,

ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਬੱਤ ਆਉਣ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੋਮੋ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਥਾਣੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਮੋਥੈਰਪੀ ਦੇ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਟੱਟੀਆਂ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)। ਰੋਡੀਓਸ਼ਨ ਨਾਲ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ, ਪੇਟ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ, ਪਰ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੱਟੀਆਂ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੀਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ IV (ਆਈ ਵੀ) ਡ੍ਰਿੱਪ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤਕਲੀਫ਼ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਨਾਂਹ ਸਹਿੰਦੇ ਰਹੋ, ਨਰਸਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਉਬੱਤ ਆਉਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ ?

(ਚਲਦਾ)

‘ਜੀਅ ਕੱਚਾ’ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਗੁਰ

- ਆਪਣਾ ਮਨ ਇਸ ਵਲੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲਾਉ - DVD ਦੇਖੋ, ਕੋਈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਗੇਮ ਖੇਡੋ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨ ਲਗ ਪਵੋ; ਨਿੱਸਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕੋਈ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਕਰੋ (ਇਸ ਬਾਰੇ ਲੀਫਲੈੱਟ ਲਵੋ), ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਗਲਕੱਥ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਫੋਨ ‘ਤੇ ਗਪਸ਼ਪ ਕਰੋ।
- ਗੋਲੀਆਂ ਲਉ - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਬੱਤ ਆਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੋਮੋ ਜਾਂ ਰੇਡੀਅਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਉ। ‘ਸੀਬੈਂਡਜ਼’, ਉਬੱਤ ਆਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਲਾਈ ਬੈਂਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ। ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕੈਮਿਸਟ ਕੋਲੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਨਾਂਹ ਕਰੋ - ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕਤ ਬਣਾਈ ਰਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ (ਇਹ ਗਲ ਅਕਸਰ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ?!)। ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਖਾਉ, ਤਲੀ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡੇਰੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਵਰਗੀਆਂ ਤੁਰਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ, (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ!) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਪਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਐਨ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਂਹ ਖਾਉ-ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਦਾ ਵਕਫਾ ਰਖੋ। ਯਾਦ ਰਖੋ, ਵਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਪੀਉ।
- ਨਿੱਸਲ ਹੋਵੋ - ਕਝ ਤਾਜ਼ਾ ਹਵਾ ਵਿਚ ਬੈਠੋ, ਠੰਡਕ ਲਈ ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸੌਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ... ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ!

ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਰਾਬ !

ਕੋਮੋ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁਆਦ ਸੱਚਮੁਚ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਮੋ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਭੈੜੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿੱਠੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿਉਇੰਗ ਗਮ ਖਾਉ, ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਮੋ ਕਾਰਨ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਧਾਤ ਦਾ ਸੁਆਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਛੁੱਰੀਆਂ ਕਾਂਟਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

• ਮੈਨੂੰ ਜਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ?

ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 19 ਦੇਖੋ

• ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ?

ਮੈਡੀਕਲ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਸਰਲ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੰਨਾ 22



ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ



ਕੈਂਸਰ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਉ ਹਾਲਤ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰੀਏ ... ਇਸ ਨੂੰ ਝੱਲਣਾ ਕਠਿਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਗਲਾਂ ਆਰਜ਼ੀ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਲ ਝੜ ਜਾਣੇ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਗਲਾਂ ਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਸ਼ਾਨ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਂ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿਚ ਪਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹਾਲਤ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੁਝ ਵਕਤ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਕਰ ਲਗਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਗਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅੰਦਰ ਦਬਾਈ ਨਹੀਂ ਰਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਸਗੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ... ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲ ਸੁਣੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਗੁਪਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ?

“ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਮੇਰੇ ਵਾਲ ਝੜ ਜਾਣੇ ਹਨ!”

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਾਲ ਨਹੀਂ ਝੜਦੇ, ਪਰ ਕਈਆਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ, ਆਮ ਕਰਕੇ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਤੇ, ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਵਿਚ, ਸ਼ਾਵਰ ਵਿਚ ਵਾਲ ਡਿਗੇ ਪਏ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਖ਼ਾਰਸ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੀ ਵਾਲ ਉਤਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਰਵੱਟੇ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਝਿੱਮਣੀਆਂ, ਛਾਤੀ, ਬਗਲਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੇਡੂ ਦੇ ਵਾਲ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਲਾਜ ਤੋਂ 3-6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਵਾਲ ਫਿਰ ਉਗ ਆਉਣਗੇ!

ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਹੋ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੁੱਪ ਤੋੜੋ! ਕਈ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣ।

“ਓ ਮੇਰੇ ਰੱਬਾ, ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਮੋਟਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ!”

ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਬਹੁਤ ਵਧ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਗਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ! ਪਰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਠੋਸ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ, ਕਿ ਕੁਝ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮ ਚੁਕੇ ਜਾਣ। ਤੁਸੀਂ, ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਆਹਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਆਹਾਰਤਕ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਗੇ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ।

ਥੋੜੀ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬਿਸਤਰੇ 'ਚੋਂ ਉਠਕੇ ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੋ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰਾਪਿਸਟ ਵਲੋਂ ਦਸੀਆਂ ਕੁਝ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੋ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਸਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਮਿਲੇ, ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰ ਲਉ।

ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਚੁਕੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਨ। ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹਕੀਕੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

(ਚਲਦਾ)

“ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਖੁਸ਼ ਜਾਣਗੇ।”

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗਲਾਂ ਤੋਂ ਵਿਰਵੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਲਈ ਗਏ ਹੋਣ, ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਓਤਾਂ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ? ਪਰ ਇਸ ਗਲ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦੇਣ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਗਲ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮੰਨ ਰਹੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਸਭ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੋਣ।

ਪਹਿਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸੋਚੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿਉ msn messenger ਡਾਊਨ ਲੋਡ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਲਾੱਗ ਆਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਿਤਰਾਂ ਨਾਲ ਗਪਸ਼ਪ ਕਰੋ। ਲਿਖਤ ਸੁਨੇਹੋ, ਈਮੇਲ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਪੱਤਰ ਭੇਜੋ! ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਆਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਥੇ ਆ ਕੇ ਉਹ ਕੀ ਵੇਖਣਗੇ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਕਰ ਦਿਉ।

ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਖੁਸ਼ ਜਾਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾਂਹ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਮਿਤਰ ਬਣ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਸੁਨੇਹਾ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਸੋਚਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫੋਰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਲਾਂ ਕਰੋ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਉ, ਸੁਝਾਅ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਖੋ।

ਕੀ ਫਿਰ ਕਦੀ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਈ ਗਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ? “ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥ ਛੱਡ ਦੇਵੇਗਾ ਜਾਂ ਦੇਵੇਗੀ”? ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ? ਕੀ ਉਹ ਸਿਰਫ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਥ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ 'ਤੇ ਦੁੱਖ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਕਰਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ? ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਉੱਤਰ ਨਾਂਹ ਮਿਲੇ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਇਹ ਆਪੋ ਵਿਚ ਗਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਥਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਮੁੰਡਾ ਦੋਸਤ /ਕੁੜੀ ਦੋਸਤ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਹ ਗਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਏਨੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ, ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁਲ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗਲ ਕਰੋ?

ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗਲ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ? ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸੂਚਨਾ ਲਈ 18 ਤੋਂ 21 ਤਕ ਪੰਨੇ ਦੇਖੋ।

ਛਕਿਸੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਾਂਝ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੀ
/ਜਾਵਾਂਗਾ ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ?

ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਬਹੁਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕੇ
ਲੜਕੀਆਂ, ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਾਂਝ ਨਹੀਂ
ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਕਈ ਗਲਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ- ਤੁਹਾਡੇ
ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ
ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਤੁਸੀਂ ਲੜਕਾ ਹੋ ਜਾਂ
ਲੜਕੀ।

ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਭ
ਤੋਂ ਦੂਰ ਦੀ ਗਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਪਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ
ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਿਉਂ ? ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ
ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ
ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੁਝ
ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ
ਸੰਬੰਧੀ ਗਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਕ
ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ
ਗਲ ਕੀਤੀ।

ਸਿਰਫ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਬੈਂਕ
ਵਿਚ ਰਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ
ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦਾ ਸੈਂਪਲ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ,
ਜਿਸਨੂੰ ਢਿੱਦੋਂ ਤਕ ਯਥਾ ਕਰਕੇ ਰਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦ

ਚੇਤਾਵਨੀ - ਕਦੀ ਵੀ ਇਹ ਨਾਂਹ ਸੋਚ ਲਉ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ
ਬਾਂਝ ਹੋ ! ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਲਿੰਗਕ ਸੰਬੰਧ ਹਨ,
ਤਾਂ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ
ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਕਦੀ ਕਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ
ਦਾ ਹੁਣ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਸੈਕਸ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ

ਤਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਾ ਨਾਂਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ
ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਦੇ ਲਈ
ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰਫ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ
ਕੋਲੋਂ ਪੁਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ
ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ
ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਅਜਿਹਾ ਸਿਰਫ
ਕੁਝ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਤੁਸੀਂ ਇਹ
ਵੀ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ
ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ
ਸਕਦਾ ਹੈ - ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ
ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਰ ਇਕ
ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪ੍ਰਗਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਈ ਨਹੀਂ
ਜਾਣਦਾ, ਕਿ ਅਗਲੇ 20 ਸਾਲਾਂ ਅੰਦਰ ਕੀ ਕੀ ਸੰਭਵ
ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਦੌਰਾਨ
ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ
ਬਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ
ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਹੈ : www.fertilehope.org।

ਹੈ। ਪਰ ਫਿਕਰ ਨਾਂਹ ਕਰੋ। ਇਸਦਾ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਅਤੇ
ਇਸਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਮਰੱਥਾ
ਨਾਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ
ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ
ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ... ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ
ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਅਖ

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਾਰੀ ਰਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਤੁਹਾਡੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਇਕ ਅਹਿਮ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਸਰਥਨ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕੇ :

- ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਸਕੂਲ ਟੀਚਰ
- ਸਥਾਨਕ ਕਨੈਕਸ਼ਨਜ਼ (Connexions) ਸੇਵਾ
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਵਿਦਿਆ ਅਥਾਰਿਟੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣ ਯੋਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਾਲ 10, 11, 12 ਜਾਂ 13 ਵਿਚ ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ GCSE ਜਾਂ ਹ1ਕ ਲੈਵਲ ਦੇ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰਿਆਇਤਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ :

- ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਵਿਚ 25% ਵਧੀਕ ਸਮਾਂ
- ਸਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਲੈਪ-ਟਾੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਸਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਉਪਕਰਣ
- ਟਾਈਮ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਇਮਤਿਹਾਨ ਲਈ ਇਕ ਵੱਖਰੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਆਰਾਮ ਲਈ ਬੈਚ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਕਿ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਗ੍ਰੇਡ ਮਿਲਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਫਰਜ਼ੀ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਆਦਿਕ ਜਹੇ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਬੋਰਡ ਸਖ਼ਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ GCSE ਇਮਤਿਹਾਨ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 35% ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ 1 ਲੈਵਲ ਦੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦਾ 50% ਹਿੱਸਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੋਰਸ ਵਰਕ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਸ਼ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕੂਲ / ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਪਰਤਣ ਬਾਰੇ ?

ਫਿਰ ਤੋਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਲ ਡਰ ਵੀ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਹਿਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉ :

- ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕੇ ਸਕੂਲ ਜਾਉ... ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰਖਣ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੇ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਹ ਗਲ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਂਹ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਚਿਤ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ... ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਪਰਤੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦੌਰ 'ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹੋ।



- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਗਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸੋ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਰਿਹਾ... ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਂਹ ਬੋਲੋ, ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤਸ਼ਖੀਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੈਸਰ ਬਾਰੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ?
- ਇਹ ਪੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ, ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋਇਆ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ... ਸਿਰਫ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਦਸਣ ਕਿ ਕੌਣ ਕਿਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈ ਕੇ ਗਿਆ ਅਤੇ ਨਵੀਨ ਫੈਸ਼ਨ 'ਕੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਾਂਹ ਕਰੋ'। ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਚਲਣ।
- ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮੀਦ ਨਾਂਹ ਰਖੋ... ਤੁਸੀਂ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ 'ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰੋ ਹੋ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਠਿਨ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਸ਼ਰਮਿੰਦੇ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾਂਹ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਨਾਂਹ ਹੀ ਘਬਰਾਉ।
- ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਆਪਣੇ ਟੀਚਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਉ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਦਸੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਰਨ।

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ? ਹਾਂ, ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਪੰਨਾ 18 ਦੇਖੋ।

ਨੀਰਸ - ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਇਧਰ ਉਧਰ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਇਕ ਅਹਿਮ ਗਲ ਹੈ। ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਬੈਨਿਫਿਟ ਅਤੇ ਰਿਆਇਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਤੱਥ

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਮਰੱਥਾ ਅਲਾਉਂਸ Disability Living Allowance (DLA) ਵਿਚ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਆਉਣ ਲਈ ਉੱਚਾ ਦਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਲਈ 16 ਸਾਲ (17 ਨਹੀਂ) ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਸਿਖਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਮੋਟੋਬਿਲਿਟੀ ਸਕੀਮ (Motability scheme) ਹੇਠ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਸਿਖਣ ਦੇ ਖਰਚ ਲਈ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟੋਬਿਲਿਟੀ ਕਾਰ ਲੀਜ਼ 'ਤੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ (ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਹੈ)। ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਸਿਖਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਲਈ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਸਿਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਫਾਰਮ ਲਈ ਕਸਟਮਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ 01264 846 846 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਲਿਖੋ : Driving Lessons, Motability, Goodman House, Station Approach, Harlow, Essex CM20 2ET
- ਮੋਟੋਬਿਲਿਟੀ ਸਕੀਮਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਆਉਣ ਲਈ ਕਾਰ ਜਾਂ ਪਾਵਰ ਵੀਲਚੇਅਰ ਦੀ ਕੀਮਤ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਉਪਰੋਕਤ ਵੇਰਵਿਆਂ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਵੀਲਚੇਅਰ ਅਤੇ ਸਕੂਟਰ ਸਕੀਮ ਬਾਰੇ ਲੀਫਲੈੱਟਾਂ ਲਈ ਰੂਟ 2 ਮੋਬਿਲਿਟੀ ਨਾਲ 01264 384480 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ DLA ਵਿਚ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਆਉਣ ਲਈ ਉੱਚਾ ਦਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰ ਟੈਕਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਲੇਮ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਵੇਰਵੇ, ਇਸ ਫ਼ਾਇਦੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਕਦਾਰੀ ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਪੱਤਰ ਨਾਲ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ।
- DLA ਵਿਚ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਣ ਆਉਣ ਲਈ ਉੱਚਾ ਦਰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਲਾ ਕਾਰ ਬੈਜ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਫ਼ਾਰਮ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਸਥਾਨਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ 'ਚੋਂ ਲਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚਾ ਦਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰਨ ਫਿਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਦਿਕੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੈਜ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਂਅ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਵਧੀਕ ਰਕਮ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਲਾਜ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਧੂ ਖਰਚੇ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿੱਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



16 ਤੋਂ ਘੱਟ?

16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਡਿਸੇਬਿਲਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਊਂਸ (Disability Living Allowance) ਜਹੇ ਬੈਨਿਫਿਟ, ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਅਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇਖੋ।

16 ਤੋਂ ਉਪਰ?

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਬੈਨਿਫਿਟ ਦਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਲੇਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ :

ਡਿਸੇਬਿਲਿਟੀ ਲਿਵਿੰਗ ਅਲਾਊਂਸ (DLA)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਸਮਰੱਥਾ ਕਾਰਨ DLA ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ :

- ਏਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਧੋਣ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਵਧੇਰੇ ਔਖੇ ਲਗਦੇ ਹਨ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ

ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਰਖੇ

- ਏਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਦਿਕੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

DLA ਲਈ ਕੁਆਲੀਫਾਈ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹੋਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। DLA, ਵਸੀਲਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਬੈਨਿਫਿਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਚੱਤਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਆਮਦਨ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲੇਮ ਫਾਰਮ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ DWP ਦਫ਼ਤਰ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਬਿਜਨਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿਚ DWP ਜਾਂ ਬੈਨਿਫਿਟਸ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਵਿਗਿਆਪਣ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਬੈਨਿਫਿਟ ਇਨਕੁਆਇਰੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 0800 88 2200 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ DLA ਜਾਂ ਕਲੇਮ ਪੈਕ ਮੰਗੋ।

ਨੀਰਸ - ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ

(ਚਲਦਾ)

ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਨਕਪੈਸਿਟੀ ਬੈਨਿਫਿਟ

ਇਹ, ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਸਮਰੱਥਾ ਕਾਰਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇਨਜ਼ੇਅਰੈਂਸ ਲਈ ਏਨੀ ਰਕਮ ਅਦਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸਾਧਾਰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਤਹਿਤ ਇਨਕਪੈਸਿਟੀ ਬੈਨਿਫਿਟ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਣ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਆਲੀਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ? DWP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਿਸਦੇ ਵੇਰਵੇ ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ

ਇਹ ਬੈਨਿਫਿਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਆਮਦਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਮਦਨ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਗਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਧੌਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਬੈਨਿਫਿਟ ਦੇ ਮਨੋਰਥ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੱਚਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ : £8000 ਤੋਂ ਵਧ ਦੀਆਂ ਬੱਚਤਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। £3000-£8000 ਦੀਆਂ ਬੱਚਤਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਬੈਨਿਫਿਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ £3000 ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੱਚਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਾਏ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਬੈਨਿਫਿਟ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਫਤ ਨੁਸਖੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟ। ਇਨਕਮ ਸਪੋਰਟ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ DWP ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਨੁਸਖੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ 19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, NHS ਵਲੋਂ ਨਿਮਲਲਿਖਤ

ਸਹੂਲਤਾਂ ਮੁਫਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ : ਨੁਸਖੇ, ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਵਿੱਗ। ਜੇ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਾਂਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਨਕਾਂ ਦੀ ਲਾਗਤ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਐਂਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਣ ਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਾਇਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ NHS ਵਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

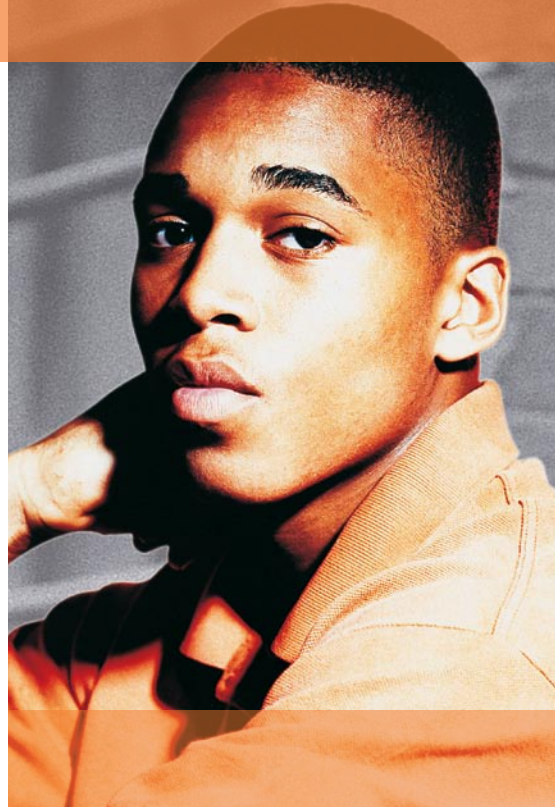
ਆਮਦਨ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਲੇਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ DWP ਦਫਤਰ ਕੋਲੋਂ HC1 ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਸੋਸ਼ਲ ਫੰਡ

ਇਸ ਫੰਡ ਵਲੋਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਾਰ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਗਰਾਂਟਾਂ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਕਰਜ਼ੇ ਦੋਵੇਂ ਦਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਣਕਿਆਸੇ ਸੰਕਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਗਰਾਂਟਾਂ, ਕਰਜ਼ੇ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ। ਇਸ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਕਟੌਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੈਨਿਫਿਟ 'ਚੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਕਰਜ਼ੇ ਦੀ ਪੂਰੀ ਰਕਮ ਮੁੜ ਵਸੂਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਹਾਉਸਿੰਗ ਬੈਨਿਫਿਟ

ਗਇਸ ਬੈਨਿਫਿਟ ਦੁਆਰਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਆਮਦਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਅਰਥਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ਼੍ਰਿਤਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਾਏ ਦੀ ਪਧੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਬੱਚਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੱਚਤਾਂ £16,000 ਤੋਂ ਵਧ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਬੈਨਿਫਿਟ ਕਲੇਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਹਾਉਸਿੰਗ ਬੈਨਿਫਿਟ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਲੇਮ ਫਾਰਮ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਹਾਉਸਿੰਗ ਬੈਨਿਫਿਟ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ ਬੈਨਿਫਿਟ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਮਿਲੇਗੀ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਜੀ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ ਦੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਬਚਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਚਤਾਂ £16,000 ਤੋਂ ਵਧ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬੈਨਿਫਿਟ ਕਲੇਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕੌਂਸਲ ਟੈਕਸ ਬੈਨਿਫਿਟ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਰਕਿੰਗ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ (WTC)

ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਤਿ ਹਫ਼ਤਾ 16 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਕੱਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ਾਦੀਸ਼ੁਦਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, 50 ਤੋਂ ਵਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ, ਫਿਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ (ਅਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਦੇਖੋ ਹੇਠਾਂ)। ਇਕ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਦਰ ਵਿਚ ਵਧੀਕ ਅਲਾਉਂਸਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ, ਕਲੇਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਵਿਅਕਤੀਆਂ) ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਲਾਉਂਸ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਿਟੀ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਸੰਪਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸਰੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਾਲ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਵੀ ਅਲਾਉਂਸ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

WTC ਅਸਮਰੱਥਾ ਟੈਸਟ

ਇਹ ਵਧੀਕ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਤਾਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ “ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਕ ਅਸਮਰੱਥਾ” ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਸਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣੇ ਪੈਣਗੇ, ਜੋ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੇ ਸਕੇ, ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਠੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵੀ ਹਨ - ਇਸਲਈ DWP (ਜਿਸਦੇ ਵੇਰਵੇ ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਦੇ ਲਈ ਕੁਆਲੀਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਚਾਈਲਡ ਟੈਕਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬੈਨਿਫਿਟ ਤਾਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਆਸ਼੍ਰਿਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਰਕਮ ਮਿਲੇਗੀ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਨਿਜੀ ਹਾਲਾਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਜੋੜੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਇਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਕੁਆਲੀਫਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਟੈਕਸਯੋਗ ਆਮਦਨ £58,000 ਤਕ ਹੈ - ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮਦਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਰਚੇ ਲਈ ਮਿਲਦੀ ਰਕਮ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ।

- **ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸੰਪਰਕ ਹਨ ?**
ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਪੰਨਾ 21 ਦੇਖੋ

ਕੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ?

www.click4tic.org.uk - ਹਾਡਕਿਨਜ਼ ਲਿੰਡੇਮਾ ਤੋਂ ਜੀਊਦੇ ਬੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ Delta Goodrem ਵਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਨੋਰਥ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵੈੱਬ-ਸਪੇਸ ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਵੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

www.teenagecancertrust.org - ਇਹ, ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ, ਸਮਾਚਾਰ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਨਡਾਨਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਈਬੈਂਡਾਂ (Wristband) ਆਦਿਕ ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਖ਼ਰੀਦ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੈ।

www.teenslivingwithcancer.org - ਕਿਸੇ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਰ 'ਹਕੀਕੀ' ਕਿਸੇ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੱਥ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਅਤੇ ਰਾਏ-ਸੁਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

www.2bme.org - 13-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਜੋ ਦਿੱਖ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਗੌਣਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮੋਕ-ਅੱਪ ਸੰਬੰਧੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

www.grouploop.org - ਇਹ ਕਿਸੇ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਲੂਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਉਹ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਗਰੁੱਪਾਂ, ਸਮਰਥਨ ਬੋਰਡਾਂ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਲੂਪ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਡਾਟਾਬੇਸ ਨੂੰ ਐਕਸੈੱਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਮਰ, ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਤਸ਼ੀਮ 'ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲ ਗਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

www.planetcancer.com - ਅਮਰੀਕੀਨ ਸਾਈਟ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਜਿਊਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ, ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਦੇ ਗੁਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਏ ਲੇਖ ਇਸ 'ਤੇ ਵੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਗਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਹੈ ?

ਦੁਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਬੱਤ ਆਉਣ 'ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

www.click4tic.org.uk/dealwithit/notfeelingwell/feelingsick

www.teenslivingwithcancer.org/dealing/weird/plumbing/nausea.asp

www.mayoclinic.com/health/cancer/CA00030

www.nci.nih.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/nausea/Patient

ਦਰੋਟ ਅਤੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਪਹਿਨੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਭਾਲ

www.hats4heads.co.uk, www.headcovers.com, www.cover-hats.com

www.teenslivingwithcancer.org/dealing/weird/mirror/hair.asp

www.mayoclinic.com/health/hair-loss/CA00037

ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ

www.canceralternatives.mednet.ucla.edu/tipseat.html

www.cancer.gov/cancertopics/eatinghints

www.teenslivingwithcancer.org/dealing/healthy/nutrition.asp

ਸਮੱਸਿਆ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ

www.grouploop.org ਅਜਮਾਉ, ਆਪਣੇ ਵਰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ।

www.teenslivingwithcancer.org/dealing/stand/deal/default.asp

www.plwc.org – ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਸੈਕਸ਼ਨ (coping section)

www.teenagecancertrust.org – ਫੋਰਮ (forum)

ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ?

ਕਾਰਾਮਦ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.cancerbackup.org.uk
- ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇਖੋ ਹੇਠਾਂ।

ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ?

Fighting the big C – (ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ) – ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ (1994/2003 ਦੁਬਾਰਾ ਛਪੀ) Sarah J Palmer, CLIC ISBN 0951587625। (ਇਸਦੀ ਕਾਪੀ ਮੁਫਤ ਲੈਣ ਲਈ 0845 301 0031 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ info@clicsargent.org.uk)

We can make it! (ਅਸੀਂ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ!) ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਗਾਈਡ। Susie Dutton et al. Wessex Cancer Trust. ਕੈਂਸਰ ਟਰੱਸਟ (ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਲੈਣ ਲਈ 023 8067 2200 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ wct@wessexcancer.org)

Relationships, Sex & Fertility For Young People Affected by Cancer (ਰਿਸ਼ਤੇ, ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਕੈਂਸਰ ਪੀੜਤ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ), Cancerbacup ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ, www.cancerbackup.org.uk ISBN 1-904370-97-7

Whack to the Future (ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਬੈਂਕਿੰਗ ਬਾਰੇ DVD) TCT ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ – 020 7387 1000

ਕਿਹੜੀਆਂ ਕੈਂਸਰ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ?

www.clicsargent.org.uk - CLIC ਅਤੇ Sargent Cancer Care for children ਦੀ ਮਿਲੀ ਜੁਲੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਜੂਕੇ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕੈਂਸਰ ਚੈਰਿਟੀ। ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਲਾਹ, ਅਤੇ ਨਾਲੇ ਦੇਸ ਭਰ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੇ

ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ CLIC Sargent ਵਲੋਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਾਲੀ ਇਮਦਾਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

www.cancerbackup.org.uk - ਇਕ ਚੈਰਿਟੀ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਸੂਚਨਾ ਦਾਇਕ ਕਿਤਾਬਚੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੂ ਕੇ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਦਾ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਐਕਸੈੱਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਚੰਗੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਚੰਗੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਸਹਿਤ।

www.teenagecancertrust.org - ਟੀਨਏਜ ਕੈਂਸਰ ਟਰੱਸਟ, ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਯੂਨਿਟ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਵਚਨਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ, ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਦਿੱਆਂ 'ਤੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਦਾ ਇਕ ਫੋਰਮ ਹੈ।

www.acscsn.org - ਅਮੈਰਿਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਨੈੱਟਵਰਕ, ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ। ਇਸ 'ਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਏ ਪੁੱਛੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਪੜ੍ਹੋ, ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਲੰਮੇ ਮਸੇਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ, ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੋਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇ ਅਤੇ ਡੇਟਿੰਗ ਦੇ ਮੁਦਿੱਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

www.yourcancerguide.com - ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੈਂਸਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਚਨਾਦਾਇਕ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਾਮਦ ਸਾਈਟਾਂ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਹਨ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਹਕੀਕਤਾਂ ਹਨ ?

ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਟਿਊਮਰ

www.braintumour.org – ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਟਿਊਮਰ ਬਾਰੇ ਕੌਮੀ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ। ਇਸ 'ਤੇ ਖ਼ਾਸ ਬਾਲ ਚਿਕਿਤਸਾ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਸੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਕੇ ਉਮੀਦ ਦੀ ਕਿਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

www.cbtf.org – The Children's Brain Tumour Foundation (ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਟਿਊਮਰ ਬਾਰੇ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ)। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ, ਘਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮੁਦਿੱਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਰੁੱਤ ਦੇ ਕੈਂਪਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸੂਚਨਾ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਆੱਠ-ਲਾਈਨ ਸਮਰਥਨ।

ਕੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

(ਚਲਦਾ)

ਜਰਮ ਸੈੱਲ ਟਿਊਮਰ

www.teenslivingwithcancer.org/cancerFacts/whats/germCell.asp - ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਸਥ ਸੈਕਸ਼ਨ। ਇਸ ਵਿਚ, ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਇਜ਼ਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

www.musckids.com/health_library/oncology/gct.htm - ਜਰਮ ਸੈੱਲ ਟਿਊਮਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹਕੀਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਆੱਨਲਾਈਨ ਫ਼ੈਕਟ ਪੇਜ। ਜਰਮ ਸੈੱਲ ਟਿਊਮਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ, ਅਲਾਮਤਾਂ, ਤਸ਼ਖੀਸ, ਇਲਾਜ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ 'ਤੇ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਤਾਲੂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

www.tc-cancer.com - ਪਤਾਲੂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਆੱਨ-ਲਾਈਨ ਸਮਰਥਨ ਫ਼ੋਰਮ, ਪਤਾਲੂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ, ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਅਤੇ ਸਟੇਜਾਂ, ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਬੈਂਕਿੰਗ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਸਹਿਤ।

www.dontbeaschmuck.org - ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਲਈ, ਪਤਾਲੂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ, ਤਸ਼ਖੀਸ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਜੋ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਸਲਾਹ ਬਾਰੇ ਆੱਨ ਲਾਈਨ ਫ਼ੋਰਮ।

ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

www.ovarian.org - ਨੈਸ਼ਨਲ ਓਵੇਰੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਕੋਲੀਸ਼ਨ। ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ ਇਸਦੇ ਵੇਰਵੇ, ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ਖਮ, ਅਲਾਮਤਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣਾ। ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦੀ ਵੈੱਬ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਲਿੰਕ।

www.ovariancancer.jhmi.edu - John Hopkins Ovarian Cancer website (ਜਾਹਨ ਹਾਪਕਿਨਜ਼ ਓਵੇਰੀਅਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ।) ਸੂਚਨਾ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ। ਇਕ ਆੱਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਾਹੁਣਾ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਜਾਂ ਚਰਚਾ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹੇ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆੱਨ-ਲਾਈਨ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਹਾਸਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਾਤੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ।

ਲਿਮਫੋਮਾ

www.lymphomainfo.net - ਹਾਡਕਿਨ ਦਾ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਹਾਡਕਿਨ ਲਿਮਫੋਮਾ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਆੱਨ-ਲਾਈਨ ਗਾਈਡ। ਬਚਿੱਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਸੈਕਸ਼ਨ। ਲਿਮਫੋਮਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵੇਰਵੇ। ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦੀ ਵੈੱਬ ਸੂਚਨਾ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

www.leukemia-lymphoma.org - ਲਿਊਕੀਮੀਆ ਅਤੇ ਲਿਮਫੋਮਾ ਸੁਸਾਇਟੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁਣੇ ਜਹੇ ਤਸ਼ਖੀਸ ਹੋਈ ਹੈ, ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਓ, ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਖੋ, ਆੱਨ-ਲਾਈਨ ਚਰਚਾ ਬੋਰਡ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ। ਖ਼ਾਸ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਮੈਡੀਕਲ ਖ਼ਬਰਾਂ ਇਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਸਾਰਕੋਮਾ

www.cureourchildren.org - The Ewing's Sarcoma and Paediatric Cancer Support Group Resources Page (ਈਵਿੰਗਜ਼ ਸਾਰਕੋਮਾ ਐਂਡ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਕੈਂਸਰ ਗਰੁੱਪ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਪੇਜ)। ਤਸ਼ਖੀਸ, ਇਲਾਜ, ਗਿਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

<http://iucc.iu.edu/osteosarcoma> - ਆੱਸਟਿਉਸਾਰਕੋਮਾ ਆੱਨ-ਲਾਈਨ, ਆੱਸਟਿਉਸਾਰਕੋਮਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਕਿਸ਼ੋਰ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਡੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣਾ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹੋ।

ਮੁੜ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਿਚ ਕੌਣ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਕੰਮ

www.connexions-direct.org

www.cancerbacup.org.uk/ResourceSupport/PracticalIssues/Workcancer

www.livestrong.org

ਪੜ੍ਹਾਈ

www.plwc.org – 'coping' (ਝਲਣਾ) ਸੈਕਸ਼ਨ ਹੇਠ 'ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ' ('cancer in teenagers') 'ਤੇ ਜਾਉ। ਸਬਸੈਕਸ਼ਨ 'ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ' ('life after treatment') ਵਿਚ ਲੇਖ ਹੈ 'ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ' ('returning to school after treatment')

www.click4tic.org.uk/dealwithit/education

- click4tic ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਸਬ ਸੈਕਸ਼ਨ

ਕੀ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਰਕਮ ਅਤੇ ਬੈਨਿਫਿਟ ਦੇ ਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਇਕ ਸੰਗਠਨ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ 'ਤੇ ਆ ਪਏ ਵਧੀਕ ਖਰਚੇ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਅਕਤੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਫੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਜ਼ੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੇ - ਇਹਦੇ ਲਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ / ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਅਤੇ ਖਰਚ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਾਂਟ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਮੁਖ ਸੰਗਠਨ ਹਨ :

CLIC ਸਾਰਜੰਟ

CLIC ਸਾਰਜੰਟ, 21 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਬਚਿੱਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਮਾਇਕ ਗਰਾਂਟਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ UKCCSG ਦੇ ਕਿਸੇ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ :

CLIC Sargent, 161 Hammersmith Road, London W6 8SG ਫੋਨ : 020 8752 2800

www.clicsargent.org.uk

ਲਿਊਕੀਮੀਆ CARE

ਕੁਝ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਲਿਊਕੀਮੀਆ CARE ਆਪਣੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਣ ਆਉਣ ਦੇ ਖਰਚੇ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਿਲਾਂ ਦੀ ਅਦਾਇਗੀ, ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵਾਉਚਰ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਘਰੇਲੂ ਉਪਕਰਣ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ। ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਲਈ, ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਲਾਈਨ ਨਾਲ 0845 767 3203 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

www.leukaemiacare.org

REACT

18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਲੜਕੇ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਬਚਿੱਆ ਲਈ ਮਾਲੀ ਗਰਾਂਟਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਲਈ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ :

REACT,

St Luke's House,

270 Sandycombe Road,

Kew, Richmond,

Surrey TW9 3NP. ਫੋਨ : 020 8940 2575.

www.reactcharity.org

Tenovus

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖਰਚਿਆਂ ਲਈ ਗਰਾਂਟਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਦੁਆਰਾ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਮਿਲਣ ਦੇ 15 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਣਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ :

029 2019 6100

www.tenovus.com

ਹੋਰ ਕਾਰਾਮਦ ਸੰਪਰਕ

ਬੈਨਿਫਿਟਸ ਇਨਕੁਆਇਰੀ ਲਾਈਨ : ਫੋਨ : 0800 882200
ਸੁਣਨ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ
ਟੈਕਸਟਫੋਨ : 0800 243355

Web site: www.dwp.gov.uk

CLIC Sargent Helpline
0800.197.0068

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ?

ਐਲੋਪੀਸੀਆ (Alopecia)	ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਨਾ
ਅਨੀਮਿਕ (Anaemic)	ਲਾਲ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
ਬੀਨਾਈਨ (Benign)	ਕੈਂਸਰ-ਰਹਿਤ
ਬਾਇਆਪਸੀ (Biopsy)	ਸਰੀਰ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦਾ ਇਕ ਛੁਟਾ ਜਿਹਾ ਟੁਕੜਾ ਲੈ ਕੇ ਖੁਰਦਪੀਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਬਲੱਡ ਕਾਊਂਟ (Blood Count)	ਖੂਨ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
ਬੋਨ ਮੈਰੋਅ (Bone Marrow)	ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸਪੰਜ ਵਰਗਾ ਇਕ ਪਦਾਰਥ - ਜੋ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਕੈਂਸਰ (Cancer)	ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਅਨਿਯਮਿਤ ਵਾਧਾ
ਕਾਰਸੀਨੋਜਨ (Carcinogen)	ਕੈਂਸਰ ਜਨਕ ਪਦਾਰਥ
ਕਾਰਡੀਓ (Cardio)	ਦਿਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ
ਕੈਥੀਟਰ (Catheter)	ਇਕ ਪਤਲੀ ਲਚਕੀਲੀ ਟਿਊਬ, ਜੋ ਦਵ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਭੇਜਣ ਜਾਂ ਦਵ ਨੂੰ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਕਢਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਢਣ ਲਈ ਕੈਥੀਟਰ, ਸੈਂਟਰਲ ਵੀਨਸ ਕੈਥੀਟਰ (ਲਾਂਗ ਲਾਈਨ / ਹਿਕਮੈਨ ਲਾਈਨ / ਪੋਰਟਾਕੈਥ)
ਸੈਰੀਬ੍ਰੋਸਪਾਈਨਲ ਫਲੂਇਡ (Cerebrospinal Fluid) (CSF)	ਦਿਮਾਗ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਦਵ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਕੈਮੋਥੈਰੇਪੀ (Chemotherapy)	ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਸਾਈਟੋਟੋਕਸਿਕ ਡ੍ਰਾਗਜ਼ (Cytotoxic Drugs)	ਕੈਂਸਰ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ
ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (Diagnosis)	ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ, ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਸਹੀ ਕਿਸਮਾ ਦੀ ਸ਼ਨਾਖਤ ਕਰਨਾ
ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ (Haemoglobin)	(Hb) ਲਾਲ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇੰਟਰਾਵੀਨਸ (Intravenous)	(IV) ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਦਵ ਨੂੰ ਸਿਰਿਅਿਆਂ ਵਿਚ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ
ਲਿਊਕੀਮੀਆ (Leukaemia)	ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ
ਲਿਮਫੋਮਾ (Lymphoma)	ਲਸੀਕਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਜਿਸ ਵਿਚ ਲਸੀਕਾਦਾਰ ਨੋਡ / ਗਲੈਂਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ
ਮੈਲਿਗਨੈਂਟ (Malignant)	ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ - ਅਸਾਧਾਰਣ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾਂਹ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤਕ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਮਿਟੈਸਟੋਸਿਸ (Metastases)	ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਥਾਂ (ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ) ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਸੈਕੰਡਰੀਜ਼) ਤਕ ਫੈਲਣਾ
ਨਾੱਸੀਆ (Nausea)	(ਇਉਂ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਲਗੀ ਹੋਵੇ)
ਨਿਊਟ੍ਰੋਫਿਲ (Neutrophil)	ਇਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸਫ਼ੇਦ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ ਜੋ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਨਿਊਟ੍ਰੋਪੈਨਿਕ (Neutropenic)	ਨਿਊਟ੍ਰੋਫਿਲਾਂ / ਸਫ਼ੇਦ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੋਣੀ
ਆਂਨਕਾਲੋਜੀ (Oncology)	ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ
ਪੈਟੀਕੀਏ (Petechiae)	ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਿਕੀਆਂ ਲਹੂ ਨਾੜੀਆਂ 'ਚੋਂ ਚੂਈ ਦੇ ਨੱਕੇ ਜਿੰਨੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲਹੂ ਸਿੱਮਣਾ
ਪਲੇਟਲੈਟ (Platelets)	ਨਿੱਕੇ ਸੈੱਲ, ਜੋ ਖੂਨ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ, ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।
ਪ੍ਰਾਗਨੋਸਿਸ (Prognosis)	ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨ
ਪ੍ਰਾਸਥੀਸਿਸ (Prosthesis)	ਬਣਾਵਟੀ ਪ੍ਰਤਿਸਥਾਪਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਡੀ ਦਾ
ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ (Protocol)	ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ
ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ (Radiotherapy)	ਏਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਇਲਾਜ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਅਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਰਮਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ, ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ (Red Blood Cells)	ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਰੀਲੈਪਸ (Relapse)	ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਜਦ ਅਲਾਮਤਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਘੱਟ ਗਈਆਂ ਹੋਣ
ਰਿਮਿਸ਼ਨ (Remission)	ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿੱਤੀ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਅਸਾਧਾਰਣ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ
ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ (Stem Cell)	ਇਕ ਸ਼ੁਰੂ ਦਾ (ਅਪੂਰਨ) ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ
ਸਬਕਿਊਟੇਨਿਯਸ (Subcutaneous)	ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ
ਸਰਜਰੀ (Surgery)	ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਣਾ
ਟ੍ਰਾਂਸਫਿਊਜ਼ਨ (Transfusion)	ਡਿੱਪ ਦੁਆਰਾ ਦਵ ਜਾਂ ਖੂਨ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਕਰਨਾ
ਥ੍ਰੋਮਬੋਸਾਈਟੋਪੈਨਿਕ (Thrombocytopenic)	ਬਲੱਡ ਵਿੱਚ ਪਲੇਟਲੈਟਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
ਟਿਊਮਰ (Tumour)	ਇਕ ਅਸਾਧਾਰਣ ਟਿਊ ਬਣਨਾ, ਜੋ ਇਕ ਨਾਰਮਲ ਟਿਊ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਇਹ ਕੈਂਸਰ-ਰਹਿਤ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)
ਸਫ਼ੇਦ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ	ਖੂਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਜੁੜਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ, ਜੋ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪੜ੍ਹੋ - ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਾਰੀ ਸੂਚਨਾ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀ ਸੂਚਨਾ ਛਪਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਨਤਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਏਜੰਸੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ।

ਲੰਡਨ [London (ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਫਿਸ)]

ਆਮ ਪੁੱਛਾਂ

Griffin House,
161 Hammersmith Road,
London W6 8SG
ਫੋਨ : 020 8752 2800

ਬ੍ਰਿਸਟਲ (Bristol)

Abbey Wood Business Park,
Filton,
Bristol BS34 7JU
ਫੋਨ : 0117 311 2600

ਗਲਾਸਗੋ (Glasgow)

5th Floor,
Mercantile Chambers,
53 Bothwell Street,
Glasgow G2 6TS
ਫੋਨ : 0141 572 5700

ਬੈਲਫਾਸਟ (Belfast)

3rd Floor, 31 Bruce Street,
Belfast BT2 7JD
ਫੋਨ : 028 9072 5780

CLIC ਸਾਰਜੰਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਫੋਨ : 0800 197 0068

ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ : ਸਵੇਰੇ 9 - ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ
ਈਮੇਲ : helpline@clicsargent.org.uk

ਚੰਦੇ

ਫੋਨ : 0845 301 0031

ਮੀਡੀਆ ਪੁੱਛਾਂ

ਫੋਨ : 0117 314 8621

ਈਮੇਲ : mediarelations@clicsargent.org.uk
ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ : 07795 560 446

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ : 1107328

CS/7/06