

# ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ ਦੇ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ For patients on the last day of radiation or chemotherapy



**BC Cancer Agency**  
CARE + RESEARCH  
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਇਲਾਜ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੇ ਓਂਕਾਲੋਜਿਸਟ (ਕੈਂਸਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ) ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗੀ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾਵਾਂ:

- 1) ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਅਤੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੇ ਜੋ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।
- 2) ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਆਹਿਸਤਾ ਆਹਿਸਤਾ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸੁਧਰ ਜਾਣਗੇ।
- 3) ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੇਰ ਵਾਲੇ ਦੁਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਓਂਕਾਲੋਜਿਸਟ ਅਤੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 4) ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁੱਢਲੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਰਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋਵੇਗਾ।
- 5) ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਸ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਨਰਸਿੰਗ ਲਾਈਨ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਪਹਿਚਾਣ ਨੰਬਰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

ਐਂਬਸਡੇਰਡ ਸੈਂਟਰ	604-870-7470 ਮੁਫਤ: 1-877-547-3777, ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 647470
ਉੱਤਰ ਦਿਸ਼ਾ ਲਈ ਸੈਂਟਰ	250-645-7313 ਮੁਫਤ: 1-855-775-7300, ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 687313
ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੱਖਣ ਲਈ ਸੈਂਟਰ	ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਨਰਸ: 250-979-6643 ਮੁਫਤ: 1-888-563-7773, ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 686643 ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ ਨਰਸ: 250-712-3944 ਮੁਫਤ: 1-888-563-7773, ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 683944
ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਸੈਂਟਰ	604-930-4053 ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਮੁਫਤ: 1-800-523-2885
ਵੈਨਕੂਵਰ ਸੈਂਟਰ	604-877-6025 ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਵਿਚ ਮੁਫਤ: 1-800-663-3333
ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਸੈਂਟਰ	250-519-5596 ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਮੁਫਤ: 1-800-670-3322

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ([Life after Cancer Treatment](#)) ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ (ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦਾ) ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਰਾਏ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ।

\*\*\*ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਤਕਾਲ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ\*\*\*

\*\*ਜੇ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਲਿਕ ਦੀ-ਨਰਸਿੰਗ ਸਰਵਿਸ - ਨੂੰ 8-1-1 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ -(ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ: 7-1-1 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ)

Punjabi

## ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ – ਮੇਰੇ ਸੰਪਰਕ My contacts – Post treatment

ਵਿਸ਼ਾ	ਸੰਸਥਾ	ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ
ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ	ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ <a href="http://www.bccancer.bc.ca/library">www.bccancer.bc.ca/library</a>
	ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੈਂਸਰ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ	<a href="http://www.bccancer.bc.ca/library-site/Documents/pathfinder_After_Cancer-General.pdf">www.bccancer.bc.ca/library-site/Documents/pathfinder_After_Cancer-General.pdf</a>
	ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ	1-888-939-3333 <a href="http://www.cancer.ca">www.cancer.ca</a>
ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ: ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਮਦਦਗਾਰ ਗਰੁੱਪ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਜੋ ਉੱਥੇ ਗਏ ਹੋਣ	ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਦੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਬੀ.ਸੀ.ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ	ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ <a href="http://www.bccancer.bc.ca/our-services/services/patient-family-counselling">www.bccancer.bc.ca/our-services/services/patient-family-counselling</a>
	ਕੈਂਸਰ ਚੈਟ ਕੈਨੇਡਾ ਡੀ ਸੂਜਾ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ	1-844-725-2476 <a href="http://cancerchat.desouzainstitute.com">cancerchat.desouzainstitute.com</a>
	CancerConnection.ca ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ	<a href="http://www.cancerconnection.ca">www.cancerconnection.ca</a>
ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖ ਭਾਲ: ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨਾ	ਕਾਲਜ ਆਫ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ ਐਂਡ ਸਰਜਨਜ਼	1-800-461-3008 <a href="http://www.cpsbc.ca">www.cpsbc.ca</a>
ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ	ਓਂਕਾਲੋਜੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.	Dial 8-1-1 <a href="http://www.healthlinkbc.ca">www.healthlinkbc.ca</a>
	ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ	<a href="http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/nutrition-support">www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/nutrition-support</a>
	ਪੋਸ਼ਣ: ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ	<a href="http://www.nourishonline.ca">www.nourishonline.ca</a>
	ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.	Dial 8-1-1 <a href="http://www.healthlinkbc.ca">www.healthlinkbc.ca</a>
	ਤਮਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ ਤਿਆਗਣਾ	<a href="http://www.quitnow.ca">www.quitnow.ca</a>
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਵਿਹਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ	ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਦੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ	ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ <a href="http://www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/practical-support">www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/practical-support</a>
ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ	ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਪਤਾ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕੈਂਸਰ ਸੁਸਾਇਟੀ	1-888-939-3333 <a href="http://www.cancer.ca/csl">www.cancer.ca/csl</a>
ਸਹਾਇਕ ਥੈਰਪੀਆਂ	ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ	ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ <a href="http://www.bccancer.bc.ca/library">www.bccancer.bc.ca/library</a>
	ਸਹਾਇਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰਿਸਰਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ	<a href="http://cameoprogram.org">cameoprogram.org</a>
	ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ	