# ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਦਿਨ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ

# For patients on the last day of radiation or chemotherapy

BC CANCER
Provincial Health Services Authority

ਇਲਾਜ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਡੇ ਓਂਕਾਲੋਜਿਸਟ (ਕੈਂਸਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ) 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 ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ 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 ਟੈੱਸਟਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋਵੇਗਾ।
5. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਸ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਨਰਸਿੰਗ ਲਾਈਨ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ **ਬੀਸੀ ਕੈਂਸਰ** ਦਾ ਪਹਿਚਾਣ ਨੰਬਰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।

| | |
|---|---|
| **ਐਬਟਸਫੋਰਡ** | 604-870-7470<br>ਮੁਫ਼ਤ1: -877-547-3777, ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 647470 |
| **ਕਲੋਨਾ** | ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨਰਸ: 250-979-6643<br>ਮੁਫ਼ਤ: 1-888-563-7773, ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 686643<br>ਕੀਮੋਥੈਰਪੀ ਨਰਸ: 250-712-3944<br>ਮੁਫ਼ਤ: 1-888-563-7773, ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 683944 |
| **ਪ੍ਰਿੰਸ ਜਾਰਜ** | 250-645-7313<br>ਮੁਫ਼ਤ: 1-855-775-7300, ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 687313 |
| **ਸਰੀ** | 604-930-4053<br>ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਮੁਫ਼ਤ: 1-800-523-2885 |
| **ਸੈਂਟਰ** | 604-877-6025<br>ਬੀ.ਸੀ. ਅਤੇ ਯੂਕੋਨ ਵਿਚ ਮੁਫ਼ਤ: 1-800-663-3333 |
| **ਵਿਕਟੋਰੀਆ** | 250-519-5596<br>ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਮੁਫ਼ਤ: 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 ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ****
**ਜੇ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਦੀ-ਨਰਸਿੰਗ ਸਰਵਿਸ – ਨੂੰ 8-1-1 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ –(ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ: 7-1-1 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ)

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

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