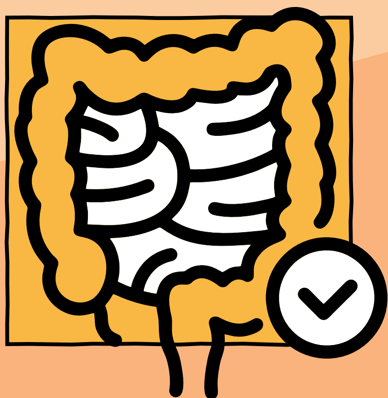
Groundswell

Out of homelessness

NHS

ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ



ਇਹ ਸੂਚਨਾ-ਪੱਤਰ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?

ਇਸ ਸੂਚਨਾ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਲੰਦਨ ਦੇ ਬੇਘਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

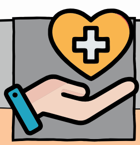
ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੇਘਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਕੀ ਹੈ?

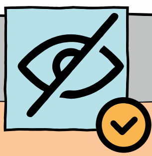
ਇਹ ਜਾਂਚ ਬਿਨਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੰ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ NHS ਵੱਲੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਾਂਚ ਟੈਸਟ **ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ**।

ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਮ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ **ਫੀਕਲ ਇਮਿਊਨੋਕੈਮੀਕਲ ਟੈਸਟ (FIT)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

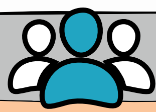
ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਪਹਿਲੀ ਸਟੇਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੱਚ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



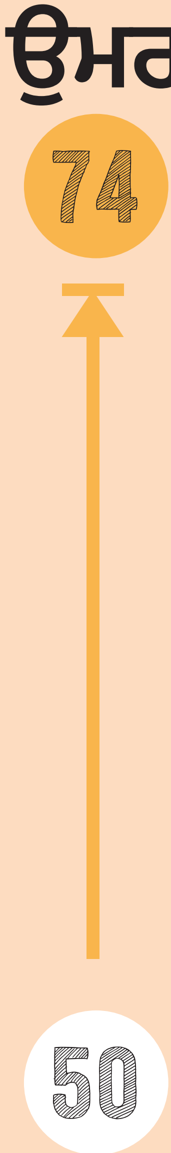
ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ 100 ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ 2 ਨੂੰ ਹੀ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ?

(ਲੰਦਨ ਵਿੱਚ) ਇਹ 54-74 ਸਾਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਸਾਲ 2025 ਤੋਂ, 50 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 75 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ) ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਹਰ ਦੋ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਵੀ ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਕਿੱਟ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।



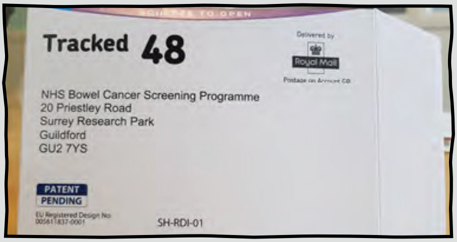
ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ
0800 707 60 60

ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਫਿੱਟ ਕਿੱਟ ਵਾਲਾ ਬਕਸਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਫ੍ਰੀਪੋਸਟ ਲਿਫਾਫਾ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਫਿੱਟ ਕਿੱਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਲੈਟਰੀਨ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸੈਂਪਲ ਲਓਗੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲੈਬ ਭੇਜੋਗੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਫੀਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਬੱਸ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਡਾਕ ਵਾਲੇ ਬਾਕਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਣਾ ਹੈ।

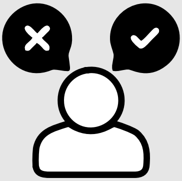


ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਦਰਜ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਪਤੇ ਉੱਪਰ 14 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਮਿਲੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਅਸਧਾਰਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਿਉਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

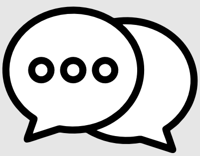
ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਹੋਰ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਮਝਦਾਰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਅਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਮਰਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਸਮਰਥਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।



ਤੁਸੀਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਜਾਂਚ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਹਿਲੂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ (GP) ਕੋਲ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਸੇਵਾ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਫਾਰਮ (GMS1) ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋਗੇ, ਇਸਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ GP ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਓਗੇ: https://www.gov.uk/government/publications/gms1

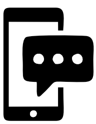
ਯਾਦ ਰਹੇ

ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। GP ਕੋਲ ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਈਡੀ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਪਤੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

GP ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸਟੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ:

- **ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ**
- **ਤੁਹਾਡੀ ਜਨਮ ਮਿਤੀ**
- **ਤੁਹਾਡਾ ਲਿੰਗ**
- **ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪੱਤਰ ਜਾਣਗੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ (c/o) ਪਤਾ।**

ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਦਾ-ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਕਿੱਟ ਉਸ ਪਤੇ ‘ਤੇ ਭੇਜੇ ਜਾਣਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜੋ ਮੋਬਾਈਲ ਨੰਬਰ ਦਰਜ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਉਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫਿੱਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ **0800 707 60 60**'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਵਾਲੇ ਟੌਇਲਟ ਜਾਂ ਵਿਕਲਾਂਗ ਟੌਇਲਟ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀਆਂ ਉਚਿਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਟੂਟੀ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਟੌਇਲਟ ਪੇਪਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਇਹ GP ਸਰਜਰੀ, ਡੇ ਸੈਂਟਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟੌਇਲਟ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਟੌਇਲਟ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਿੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਫਿੱਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੋਂ।

ਆਪਣਾ ਸੈਂਪਲ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

ਟੌਇਲਟ ਪੇਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਕੰਟੇਨਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੈਕ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਕ ਖੋਲ੍ਹਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫਿੱਟ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਫੁਰਤੀਲੇਪਣ (ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ) ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਵਾਸਤੇ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਵੀਡੀਓ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: https://vimeo.com/showcase/6663813. ਸਬਟਾਈਟਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਰਬੀ, ਬੰਗਾਲੀ, ਚੀਨੀ (ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਰਿਵਾਇਤੀ) ਫਾਰਸੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ, ਪੋਲਿਸ਼, ਪੁਰਤਗਾਲੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇੱਕ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸੰਕੇਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਾਲਾ ਵਰਜ਼ਨ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰਹੇ

ਫਿੱਟ ਕਿੱਟ ਉੱਤੇ ਉਹ ਤਰੀਕ ਲਿਖੋ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ

1

ਸੈਂਪਲ ਨੂੰ ਟੌਇਲਟ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ

2

ਲੈਟਰੀਨ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਪਰਤ ਨੂੰ ਖੁਰਚ ਦਿਓ

3

ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਿੱਟ ਦਾ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਓ

4

ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ 'ਤੇ 100% ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲਓ।

- ਜਦੋਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖ਼ੂਨ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਟਿਊਮਰ (ਰਸੌਲੀ) ਜਾਂ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਪਾਉਂਦਾ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਫਿੱਟ ਨਤੀਜੇ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਲੋਨੋਸਕੋਪੀ (ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਕੈਮਰਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਕਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਾਉਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

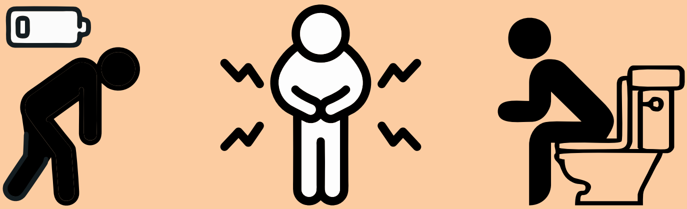
ਤੁਸੀਂ ਕਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ

0800 707 60 60

ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੀ ਗਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਸੱਦੇ-ਪੱਤਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ – **ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ।**

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਲੈਟਰੀਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਫ਼ਟ ਲੈਟਰੀਨ ਆਉਣਾ, ਦਸਤ ਜਾਂ ਕਬਜ਼ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਰ ਲੈਟਰੀਨ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਲੈਟਰੀਨ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਜੋ ਲਾਲ ਜਾਂ ਕਾਲਾ ਦਿਖ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ
- ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਜ੍ਹਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 3 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ✓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਪਤਾ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ✓ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਲਪਿਕ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰ (GP) ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਥਾਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ **0800 707 60 60** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹੋ।

ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਲਈ ਅਸਾਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

ਕਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਅਸਾਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗਾਈਡ

NHS ਲੰਦਨ ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਵੈੱਬਪੰਨੇ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ, ਅਸਲੀ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

"ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਕਿੱਟ ਭੇਜੀ ਗਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਖ਼ਬਰ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਆਖਿਰਕਾਰ ਮੈਂ ਹਿੰਮਤ ਜੁਟਾਈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਾਪਸ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਏ...ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਇਆ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਇਆ ਤੇ ਉਹ ਵੀ ਵਾਪਸ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੀ ਆਇਆ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਮਿਲੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

Chris, ਉਮਰ 63 ਸਾਲ – Lambeth.

ਵੱਡੀ-ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀਆਂ

ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਪੱਤਰ ਗ੍ਰਾਊਂਡਸਵੈੱਲ ਦੁਆਰਾ ਨੋਰਥ ਸੈਂਟਰਲ ਲੰਡਨ ਕੈਂਸਰ ਅਲਾਇੰਸ, RM ਪਾਰਟਨਰਜ਼ ਨੋਰਥ ਵੈਸਟ ਐਂਡ ਸਾਊਥ ਵੈਸਟ ਲੰਡਨ ਕੈਂਸਰ ਅਲਾਇੰਸ, ਨੋਰਥ ਈਸਟ ਲੰਡਨ ਕੈਂਸਰ ਅਲਾਇੰਸ, ਸਾਊਥ ਈਸਟ ਲੰਡਨ ਕੈਂਸਰ ਅਲਾਇੰਸ ਅਤੇ NHS ਇੰਗਲੈਂਡ (ਲੰਡਨ ਖੇਤਰ) ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਮੀਸ਼ਨਿੰਗ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤਸਵੀਰ ਕ੍ਰੈਡਿਟ
ਪੰਨਾ 4,7,8: https://www.gov.uk/government/publications/bowel-cancer-screening-easy-guide

www.groundswell.org.uk
@ItsGroundswell

ਗ੍ਰਾਊਂਡਸਵੈੱਲ ਦਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 1089987

ਜੁਲਾਈ 2024 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ / ਸਮੀਖਿਆ ਦੀ ਮਿਤੀ: ਜੁਲਾਈ 2025