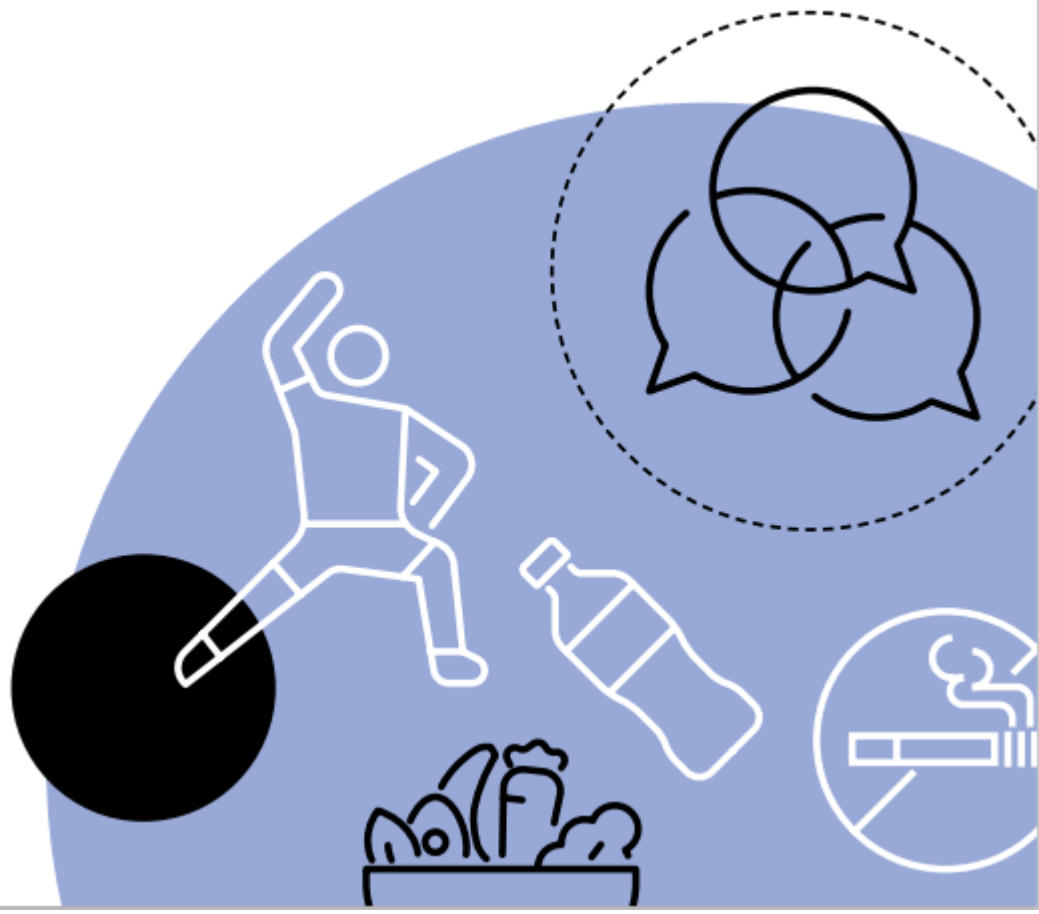


## Preparing for Treatment / علاج کی تیاری

The thought of starting treatment can be daunting, but there are things you can do to help you get ready. Preparing your body can improve your tolerance to treatment and help you recover faster. This leaflet contains 10 simple tips that can help improve your health in the run-up to starting your treatment.

علاج شروع کرنے کا خیال خوفناک ہو سکتا ہے، لیکن کچھ چیزیں ہیں جو آپ اپنی تیاری کے لیے کر سکتے ہیں۔ اپنے جسم کو تیار کرنا علاج کو برداشت کرنے کی صلاحیت کو بہتر بنا سکتا ہے اور تیزی سے صحت یاب ہونے میں مدد کر سکتا ہے۔ یہ کتابچہ 10 آسان نکات پر مشتمل ہے جو علاج شروع کرنے سے پہلے آپ کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد دے سکتے ہیں





## Keep active / سرگرم رہیں

Aim to do:

150 mins of moderate intensity physical activity per week (e.g., brisk walking, cycling, swimming)

PLUS

2 days/week do activities that build strength (e.g., gym, yoga, tai chi)

کرنے کا ارادہ رکھنا :

ہفتے میں 150 منٹ معتدل شدت کی جسمانی سرگرمی کریں (مثلاً تیز چہل قدمی، سائیکلنگ، تیراکی) اضافی طور پر ہفتے میں 2 دن ایسی سرگرمیاں کریں جو طاقت بڑھائیں (مثلاً جم، یوگا، تائی چی)۔

Find out more by visiting <https://www.nhs.uk/live-well/exercise> or scan the QR code

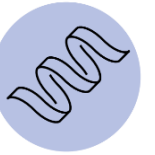
کوڈ اسکین کریں۔ QR پر وزٹ کریں یا <https://www.nhs.uk/live-well/exercise> مزید جاننے کے لیے



## Eat regularly throughout the day/ دن بھر باقاعدگی سے کھائیں۔

Aim for smaller portions, more often. Try having a small meal or snack every 3-4 hours.

مقدار میں، زیادہ بار کھانے کا ہدف رکھیں۔ ہر 3-4 گھنٹے بعد ہلکا کھانا یا ناشتہ کرنے کی کوشش کریں کم



## Include protein in your diet / اپنی خوراک میں پروٹین شامل کریں

Protein is the body's main building block and is needed to maintain and build muscle and help with wound healing.

پروٹین جسم کا بنیادی تعمیراتی جزو ہے اور اسے پٹھوں کو برقرار رکھنے، بنانے اور زخموں کی شفا میں مدد کے لیے ضروری ہے

Include a portion of meat, fish, eggs, dairy products, plant-based alternative, pulses or nuts with every meal.

ہر کھانے میں گوشت، مچھلی، انڈے، ڈیری مصنوعات، پودوں پر مبنی متبادل، دالیں یا خشک میوہ جات شامل کریں۔

## Choose a wide range of foods / متنوع خوراک کا انتخاب کریں

Diets that cut out whole food groups can deny your body of nutrients and limit your choice. Aim to eat foods of all different colors to get more vitamins and minerals.

جو پورے غذائی گروپ کو ختم کر دیتی ہیں، آپ کے جسم کو غذائی اجزاء سے محروم کر سکتی ہیں اور خوراک وہ آپ کے انتخاب کو محدود کر سکتی ہیں۔ زیادہ وٹامن اور معدنیات حاصل کرنے کے لیے مختلف رنگوں کے کھانے کھانے کا ہدف رکھیں۔

Find out more about the different food groups by visiting: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide> or by scanning the QR code.

مزید جاننے کے لیے <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide> کوڈ اسکین کریں۔ QR پر وزٹ کریں یا



## Drink plenty of fluid / زیادہ مقدار میں پانی پیئیں

Aim to drink 6-8 glasses of fluid a day. Fluids include water, squash, fruit juices, soft drinks, or hot drinks.

روزانہ 6-8 گلاس پانی یا دیگر مشروبات پینے کا ہدف رکھیں۔ مشروبات میں پانی، جوس، سافٹ ڈرنکس یا گرم مشروبات شامل ہو سکتے ہیں۔

## Limit alcohol intake / شراب نوشی کو محدود کریں

Aim for no more than 14 units per week. 14 units are equal to 6 medium glasses of wine or standard strength pints of lager. Make sure you also take some alcohol-free days.

ہفتے میں زیادہ سے زیادہ 14 یونٹ شراب نوشی کی حد مقرر کریں۔ 14 یونٹ 6 درمیانے گلاس شراب یا معیاری طاقت کے بیئر کے برابر ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ کچھ دن بغیر شراب کے بھی گزاریں۔

## Reduce or try to quit smoking / سگریٹ نوشی کو کم کریں یا چھوڑنے کی کوشش کریں

The sooner you stop smoking before your treatment, the better.

آپ جتنی جلدی علاج سے پہلے سگریٹ نوشی چھوڑیں گے، اتنا ہی بہتر ہوگا۔

Find out what support is available by visiting <https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/nhs-stop-smoking-services-help-you-quit/> or scanning the QR code.

مزید جاننے کے لیے <https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/nhs-stop-smoking-services-help-you-quit/> کوڈ اسکین کریں۔ QR پر وزٹ کریں یا





### Manage your energy levels / اپنی توانائی کی سطح کو منظم کریں

You may feel more tired than usual. Make sure you are getting the best sleep possible and pace your activities throughout the week.

آپ معمول سے زیادہ تھکاوٹ محسوس کر سکتے ہیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ بہترین نیند لے رہے ہیں اور ہفتے بھر اپنی سرگرمیوں کو متوازن رکھ رہے ہیں۔

Find out more by visiting <https://www.rcot.co.uk/conserving-energy> or by scanning the QR code.

کوڈ اسکن کریں۔ QR پر وزٹ کریں یا <https://www.rcot.co.uk/conserving-energy> مزید جاننے کے لیے



### Make time for things you enjoy / ان چیزوں کے لیے وقت نکالیں جن سے آپ لطف اندوز ہوتے ہیں

Things that give you a sense of success and enjoyment can help you feel more like yourself in times of stress or uncertainty. Try to keep up with your hobbies, whether that's an exercise class, reading, crafts, or meeting up with friends.

وہ چیزیں جو آپ کو کامیابی اور خوشی کا احساس دلاتی ہیں، تناؤ یا غیر یقینی صورتحال میں آپ کو بہتر محسوس کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ اپنے مشاغل کو جاری رکھنے کی کوشش کریں، چاہے وہ ورزش، مطالعہ، دستکاری یا دوستوں سے ملنا ہو۔

### Ask questions / سوالات پوچھیں

Your healthcare team is there to support you. Let them know if you have any worries about your health or treatment. Always ask for more information if something doesn't make sense to you.

آپ کی صحت کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم آپ کی مدد کے لیے موجود ہے۔ اگر آپ کو اپنی صحت یا علاج کے بارے میں کوئی پریشانی ہے تو انہیں بتائیں۔ اگر کوئی بات آپ کو سمجھ نہیں آتی تو ہمیشہ مزید معلومات طلب کریں۔