



በ Life with Cancer፣ ማንኛውም በካንሰር የተጠቃ ሰው የሚያስፈልገውን መሳርያዎችና ምንጮች ማግኘት አለበት ብለን እናምናለን፤ ይህንንም እኛ ያለምንም ወጪ*፣ ህክምናው በየትኛውን ቦታ ቢያገኙም ድጋፍ ስናቀርብሎት እናምናለን፡፡



ነፃ፡ ሁሉም ፕሮግራሞች አካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ የድጋፍ ቡድን፣ የጭነቀት መቀነስ፣ ምልክት ማስተዳደር፣ ትምህርት አቅርቦት ጨምሮ እንዲሁም በተጨማሪ ቴራፒዲክ ማማከር፣ ነርስ ድጋፍና የአመጋገብ ማማከር አገልግሎቶች ያለምንም ወጪ ይቀርባል*፡፡

ሁሉም ዕድሜ እንቀበላለን፡ ለተጠቁ ለሁሉም አዋቂዎች (ታካሚዎችና አስታማሚዎች)፣ ወጣቶችና ህፃናት፣ ህክምናውን የትምቢያገኙትም፡፡

በቀላሉ ተደራሽሽ፡ ሪፈር አያስፈልግም (ከስነአእምሮ ማማከር ውጪ)፡፡

በቦታው በአካል መገኘትና አንላይን፡ ፕሮግራሞቻችንና አገልግሎታችን በአካል በ Fairfax፣ Fairfax/Falls Church፣ Alexandria፣ Fair Oaks እንዲሁም Loudoun የሚገኝ ሲሆን በተጨማሪም አንላይን/ቨርቸዋሊ ይገኛል፡፡

ከህሎት ያላቸውና ርህራሄ ሰራተኞች፡ ቡድኑ አንኮሎጂስት ነርስ፣ ክሊኒካል ተራፒስት፣ ማረጋገጫ ያገኘ አመጋገብ ባለሙያ፣ እውንቅና የተሰጠው ያካል ብቃት ኢንስትራክተርና እውቅና ያላቸው ስነጥበብ ቴራፒስት ያካትታል፡፡

በማህበረሰብ ፈንድ የሚደረግ፡ LWC ፕሮግራሞች፣ ትምህርቶችና አገልግሎቶች በነፃ* የሚቀርበው ከInova በሚገኘው ደግ የማህበረሰብ ቁርኝት ነው፡፡ ዛሬ ያሉትን በ lifewithcancer.org/donate ያበርክቱ፡፡

ማማከር፡ ነርስና/ወይ አመጋገብ ማማከር ቀጠሮ ለመያዝ ወደ 703.206.5433 ደውሉ፡፡



ለቡድንና ክፍሎች ለመመዝገብ events.lifewithcancer.org ይጎብኙ፡፡



lifewithcancer.org

* በነፃ የሚቀርበው አገልግሎት ማሳጀርና አኩፓንቸርና (ከፕሮግራም በላይ) ሳይካያትሪ ያካትታል፡፡
Life With Cancer at a Glance – Amharic

Life with Cancer ህክምናዎ የትኛውም ቦታ ላይ ቢያደርጉም የሚከተሉትን ድጋፎች ያቀርባል፡፡

ትምህርት፡ ከፍላጎት፣ ዎርክሾፕና ስምምነቶችን የሚከተሉትን ጨምሮ የተለያዩ ርዕሰ ይሸፍናል፡ አመጋገብ፣ ኢንሶመንያ፣ ስሜትን መቆጣጠር፣ ኪሞተራፒ ወቅት ምን ይጠበቃል፣ ልጆችን መደገፍ፣ ጥንቃቄ፣ ጭንቀት የመቀነስ ስትራቴጂ፣ እንዲሁም ህክምናና የምርምር ማሻሻያ፡፡

ነርስ ኖቪጌሽን፡ ልምድ ያላቸው አንኮሎጂ ነርሶች በካንሰር ላይ በሚኖራቸው ሂደት ለመደገፍ ዝግጁ ናቸው፡፡ እንክብካቤ ያስተባብራሉ እንዲሁም ስለ በሽታው፣ ጎንዮሽ ጉዳት ማስተዳደር፣ ምን ይጠበቃል፣ ምልክቶች፣ ምርመራ/ሂደቶችና ክሊኒካል ሙከራ በተመለከተ ተጨማሪ እንዲያውቁ እርስዎን ይረዳሉ፡፡

የአካል ብቃት፡ ከ20 በላይ የተለያዩ ማስረጃ ላይ የተመሰረቱ ልምዶችን እናካፍላለን፤ በሽው ከታወቀበት ጀምሮና ከዛ በኋላ አንላይንና በሳምንት በአካል ክፍሎችንና ልምድ ያላቸው የካንሰር ልምዶች እውቅና ያላቸው ኢንስትራክተር/አሰልጣኞች የተመዘገቡ የዮጋ ተራፒስት ይቀርባሉ፡፡

ጭንቀት መቀነስ፡ የመወሃድ ሳይኮ-አንኮሎጂ ፕሮግራም (*Integrative Psycho-Oncology Program (IPOP)*) የስሜት መረጋጋት ክህሎትና የማገናዘብ፣ መረጋጋትና እይታ ለመገንባት ዲዛይን የተደረገ ነው፡፡ የእርት ተራፒ፣ ሙዚቃ ተራፒ፣ ረኪ ሂሊንግ ታችም ጭንቀት ይቀንሳል፤ ግንዛቤ ይሰጣል፤ ራስንና ሌሎችን ግንዛቤ ይጨምራል እንዲሁም ምልክቶች ማገገም ይረዳል፡፡

የድጋፍ ቡድን፡ ከካንሰር ጋርና በኋላ መኖርን በተመለከተ ግንዛቤ፣ መረዳት፣ መግባባትና መፍትሄዎች ከሚፈልጉ ሌሎች ጋር በጋራ መሰባሰብ፡፡ ለሁሉም አባል ልምድ እንዲኖረው ለማድረግ ቡድኖችን ልምድ ባለው ባለሙያ ይመራል፡፡ ለእያንዳንዱ በሽታ ጋር የተያያዘ ቡድን፣ የተንከባካቢዎች ቡድን፣ ወጣቶች፣ ህፃናትና እንዲሁም አዋቂ ተጠቂዎች ያካትታል፡፡

ማማከር

- **ግለሰቦች፡** ስሜቶን ለመግለፅና አዲስ የመረጋጋት መንገድ ለመግለፅና ለመትብኘት ጊዜ ይውሰዱ፡፡ ከካንሰር ጋር የተያያዙ ችግሮችና ለውጦችን የሚያስተዳድሩበት መንገድ ይማሩ፡፡ ካንሰርን በተመለከተ ለቤተሰብ፣ ልጆች፣ ጓደኞች፣ አሰሪዎችና የጤና እንክብካቤ ቡድን የሚናገሩበትን መንገድ ይማሩ፡፡
- **ህፃናት፣ ወጣቶች ወላጆች፡** የህፃናት አንኮሎጂ ተራፒስት በካንሰር ለተጠቁ ወጣቶችና ህፃናት በቤተሰባቸው ውስጥ ስሜታቸውን እንዲገልፁና የማገገም ክህሎት እንዲያዳብሩ ደህንነቱ የተጠበቀ አካባቢ ማዘጋጀት ይረዳል፡፡ አስታማሚዎች ስለካንሰር ከልጆቻቸው ጋር ለማውራት ምቹት እንዲሰማቸውና በህመም ህክምና ጊዜ ድጋፍ ለማቅረብ የሚያስችል ማማከር ሂደት እናቀርባለን፡፡

የአመጋገብ አማካሪ፡ እውቅና ያለው አንኮሎጂስት የተመዘገበ አመጋገብ ባለሙያ (*Registered Dietitians (RDs)*) የአመጋገብ ምክርና ከህክምናው በፊት፣ ወቅትና በኋላ ለታካሚዎችና አስታማሚዎች ፍላጎት የሚያሟላ ምክረ ሀሳብ ያቀርባሉ፡፡ መረጃ መሰረት ያደረገ ማስረጃ በመጠቀም Life with Cancer RDs ከአመጋገብና ካንሰር ጋር የተያያዘ ውስብስብ ጉዳይ ማጥራትና ጭንቀት መቀነስ ላይ ድጋፍ ያደርጋል፡፡

ሀዘንና መበርታት፡ ለአንዳንዶች ሀዘን አንዱ የካንሰር አካል ነው፡፡ ሀዘን ፕሮሰስ ለማድረግና ለመረዳት ከሌሎች ጋር ይቀላቀሉ፡፡ ለአዋቂዎች፣ ወላጆች፣ ህፃናትና ወጦች ቡድኖችን አዘጋጅተናል፡፡

አኩፓሪና አንኮሎጂ ማሳጅ፡ በአሁኑ ሰዓት በInova ውስጥ ለሚታከሙ ታካሚዎች እንደ ማጥወልወል፣ ማስመለስ፣ ድካም፣ ሆት ፍለሽ፣ አፍ መድረቅ፣ ኒውሮፓቲክ ኢንሶሚና/እቅልፍ መረበሽ የመሳሰሉት ከህክምናው ጋር የተያያዙ ጎንዮሽ ችግሮችን መቀነስ ላይ ድጋፍ ያደርጋሉ፡፡ በ Inova ለሚታከሙ ታካሚዎች ሶስት አንኮሎጂ ማሳጅ አይነቶች ያሉ ሲሆን፤ ለሁሉም ሌሎች ታካሚዎችና አስታማሚዎች ደግሞ በቅናሽ ዋጋ ማሳጅ አለ፡፡

ሳይካያትሪ፡ የአኮሎጂ ሳይካይትሪስቶቻችን ታካሚዎች መድሀኒት አስተዳደርና የአእምሮ -ሰውነትና ሂደቶች በተለይን ስለማሰብና ደግነት ያስተምራሉ፡፡ በአሁኑ ሰዓት በ Inova ህክምና በሚያገኙ ታካሚዎችን ብቻ እንቀበላለን፡፡ ለሳይካያትሪ አገልግሎት ከፍተኛ አለው፡፡ ሁሉንም የጤና እንክብካቤ መድሀኒትና Inova በጎ አድራጎት እቅዶችን እንቀበላለን፡፡

ዋና ፅህፈት ቤት - LWC Family Center | 8411 Pennell Street, Fairfax, VA 22031 | p: 703.206.5433



lifewithcancer.org



[@lifewithcancer](https://www.facebook.com/lifewithcancer)

Life With Cancer at a Glance – Amharic