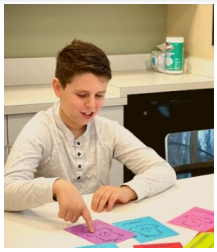
INOVA®
Life with Cancer®

إننا في Life with Cancer نؤمن بضرورة إتاحة الفرصة لأي شخص مُصاب بالسرطان للوصول إلى الأدوات والموارد التي يحتاجها، ومن ثمّ فإننا نفخر بتقديم الدعم بدون تكلفة*، بغض النظر عن مكان تلقي العلاج.



مجانًا: تُقدَّم جميع البرامج مجانًا، بما في ذلك التمارين ومجموعات الدعم والحد من التوتر وإدارة الأعراض والعروض التعليمية والخدمات التي تشمل الاستشارات العلاجية والتمريض والاستشارات الغذائية*.

مرحبًا بكل الأعمار: المؤسسة مفتوحة لجميع البالغين (المرضى ومقدمي الرعاية) والمراهقين والأطفال المتأثرين بالسرطان، بغض النظر عن مكان تلقي العلاج.

سهولة الوصول: الإحالات ليست ضرورية (باستثناء الطب النفسي).

المواقع الشخصية وعبر الإنترنت: تُقدَّم البرامج والخدمات في مواقعنا الشخصية في Fairfax, Fairfax/Falls Church, Alexandria, Fair Oaks و Loudoun وافتراضيًا/عبر الإنترنت.

موظفون ماهرون ورحيمون: يتكون الفريق من ممرضات متخصصات في الأورام ومعالجين سريريين وأخصائيِّ تغذية معتمَدين ومدربي لياقة بدنية معتمَدين ومعالجين بالفنون معتمَدين.

تمويل مجتمعي: تُقدَّم برامج مؤسسة LWC ودروسها وخدماتها مجانًا* بفضل التمويل المقدم من مجتمعنا بالشراكة مع Inova. تَبرَّع اليوم على lifewithcancer.org/donate.

اتصل برقم 703.206.5433 للحصول على خدمات التمريض أو المشورة أو مواعيد الاستشارة الغذائية

تفضَّل بزيارة **events.lifewithcancer.org** للتسجيل في المجموعات والدروس.

lifewithcancer.org

تشمل الخدمات التي تُقدَّم مقابل رسوم التدليك والوخز بالإبر (خارج شروط البرنامج) والطب النفسي.

تقدم Life with Cancer الدعم التالي بغض النظر عن مكان تلقي العلاج.

التعليم: تغطي الدروس وورش العمل والندوات مجموعة متنوعة من الموضوعات التي منها: التغذية، والأرق، وإدارة الانفعالات، وما يمكن توقعه أثناء العلاج الكيميائي، ودعم الأطفال، واليقظة، واستراتيجيات تقليل التوتر، وتحديثات العلاج والأبحاث.

الممرضات المتخصصات: توجد ممرضات ذات خبرة ومتخصصات في الأورام لدعم المرضى وإرشادهم طوال رحلة علاج السرطان. ويمكن لهؤلاء الممرضات المساعدة على تنسيق الرعاية ومساعدتك على معرفة المزيد عن مرضك، وإدارة الآثار الجانبية، وما يمكن توقعه، والأعراض، والاختبارات/الإجراءات والتجارب السريرية.

اللياقة البدنية: نُقدِّم أكثر من 20 درسًا مختلفًا مدعومًا بالأدلة ويُبث مباشرةً عبر الإنترنت ويُقدَّم شخصيًا على أساس أسبوعي من خلال معلِّمين/مدربين معتمدين في مجال تمارين السرطان ومعالجي يوغا مسجلين لاستمرار حصولك على الدعم من وقت التشخيص وما بعده.

تقليل التوتر: إنّ برنامج برنامج علم الأورام النفسي التكاملي *(Integrative Psycho-Oncology Program (IPOP))* مصمم لبناء مهارات المواجهة العاطفية والمرونة من المنظورات المعرفية والذهنية والتفكيرية. كما إنّ العلاج بالفنون والعلاج بالموسيقى والعلاج بطريقة ريكي واللمس العلاجي يمكن أنْ يقلل أيضًا من التوتر، ويوفر نظرة ثاقبة، ويزيد من توعية الذات والآخرين، ويساعد على مواجهة أعراض المرض.

مجموعات الدعم: انضم إلى أشخاص يبحثون عن البصيرة والفهم والتواصل والحلول من أجل التعايش مع السرطان وتبعاته. يتولى تنظيم مجموعاتنا وإدارتها مجموعة من المحترفين ذوي خبرة لتقديم تجربة مثمرة لكل عضو. كما إننا نقدم مجموعات دعم خاصة بالأمراض الأخرى ومجموعات لمقدمي الرعاية والمراهقين والشباب والناجين.

تقديم الاستشارة

- **الأشخاص:** تريَّث في استكشاف مشاعرك والتعبير عنها، وتَعَلَّم طرقًا جديدة للتأقلم مع السرطان ومواجهته، وتَعَرَّف على كيفية إدارة التحديات والتغييرات المرتبطة بتشخيص السرطان، وتَعَرَّف على أفضل السبل للتواصل بشأن مرض السرطان مع الأسرة والأطفال والأصدقاء وأرباب العمل وفريق الرعاية الصحية المتابع لك.
- **الأطفال والمراهقون والآباء:** يوفر معالجو الأورام للأطفال والمراهقين المصابين بالسرطان بيئة آمنة للحديث عن تحديات السرطان في الأسرة والتعبير عن مشاعرهم وتعلُّم مهارات التأقلم والمواجهة. كما إننا نقدم استشارات للآباء لضمان شعورهم بالراحة عند التحدث مع أطفالهم عن السرطان ودعمهم خلال رحلة العلاج.

استشارات التغذية: يُقدِّم اختصاصيو التغذية المُسجَّلون *(Registered Dietitians (RDs))* المعتمَدون في طب الأورام استشارات وتوصيات بخصوص التغذية بغية تلبية احتياجات المرضى ومقدمي الرعاية قبل العلاج وخلاله وبعده. وباستخدام المعلومات القائمة على الأدلة، يمكن أنْ يساعد Life with Cancer RDs على توضيح الموضوعات المعقدة المتعلقة بالتغذية والسرطان للمساعدة على تخفيف الارتباك والتوتر.

الحزن والفاجعة: يُصيب الحزن بعض الناس الذين يُبتلوا بمرض السرطان. فانضم إلى أشخاص آخرين يساعدوك على فهم طبيعة حزنك والتخلص منه. لدينا مجموعات دعم للبالغين والآباء والأطفال والمراهقين.

الوخز بالإبر وتدليك الأورام: نقدم ست جلسات مجانية للوخز بالإبر للمرضى الذين يخضعون للعلاج الفعال في Inova لمساعدتهم على تخفيف بعض الآثار الجانبية المرتبطة بالعلاج، مثل الغثيان والقيء والإرهاق والهبات الساخنة وجفاف الفم والاعتلال العصبي والأرق/اضطرابات النوم. ونقدم ثلاث جلسات تدليك علاجية للأورام للمرضى الذين يخضعون للعلاج الفعال في Inova؛ ونقدم لجميع المرضى ومقدمي الرعاية الآخرين جلسات تدليك منخفضة التكلفة.

الطب النفسي: يمكن لطبيب الأورام النفسي العامل لدينا توجيه المرضى بشأن إدارة الأدوية وممارسات العقل والجسم والتأمل، لا سيما في تنمية اليقظة والرحمة. وإننا لا نقبل حاليًا سوى المرضى الذين يخضعون للعلاج الفعال في Inova. وهناك رسوم على خدمات الطب النفسي. ونقبل جميع خطط تأمين الرعاية الصحية الرئيسية والرعاية الخيرية التي تقدمها Inova.

المكتب الرئيسي - **LWC Family Center** | 8411 Pennell Street, Fairfax, VA 22031 | p: 703.206.5433

lifewithcancer.org @lifewithcancer