



저희 **Life with Cancer**는 암의 영향을 받은 사람 누구나 필요한 방법과 자원에 접근할 수 있어야 한다고 믿으며, 이것이 치료가 이뤄지는 장소를 막론하고 저희가 자랑스럽게 지원을 무상*으로 제공하는 이유입니다.



무료: 운동, 지지 그룹, 스트레스 줄이기, 증세 관리, 교육적인 제공과 같은 모든 프로그램이 치유상담, 간호 탐색, 영양섭취 자문과 같은 서비스와 함께 무상* 제공됩니다.

모든 연령층을 환영합니다: 암의 영향이 있는 모든 성인(환자와 돌봄 제공자), 십대와 어린이들에게 열려 있으며, 치료 받는 장소는 상관없습니다.

쉬운 접근: 의뢰서가 필요하지 않습니다 (정신과 제외).

직접 방문 장소 & 온라인: 직접 대면으로 이뤄지는 프로그램과 서비스는 Fairfax, Fairfax/Falls Church, Alexandria, Fair Oaks, Loudoun에서 가능하며, 이는 또한 비대면/온라인으로도 가능합니다.

숙련되고 충실어린 직원들: 팀은 종양학 간호 탐색, 임상치료사, 면허 보유 영양사, 면허 보유 피트니스 지도자, 면허 소지 미술치료사들로 이뤄졌습니다.

커뮤니티 기금지원: LWC 프로그램, 수업, 서비스는 Inova와 파트너십을 맺은 저희 커뮤니티가 자선으로 시행하므로 무상* 제공합니다. 오늘 바로 lifewithcancer.org/donate에서 기부해보세요.

상담 그리고/또는 영양섭취 자문을 위한 약속을 하시려면, 전화: 703.206.5433.



events.lifewithcancer.org에 방문하면
그룹으로 또는 수업 등록이 가능합니다.



lifewithcancer.org

*마사지와 침 시술(프로그램 내용을 벗어날 경우), 정신의학 서비스에는 수수료가 있습니다.

치료를 받은 곳이 어느 곳이든지 상관없이 **Life with Cancer**는 다음 지원을 제공합니다.

교육: 저희 수업, 워크숍, 심포지엄에서는 다음과 같은 다양한 주제를 다룹니다: 영양섭취, 불면증, 감정 관리, 화학요법 치료 동안 예상되는 것, 스트레스 줄이기 전략, 치료와 연구의 업데이트.

간호 탐색: 경험이 풍부한 종양학 간호 탐색자가 암의 여정 전반을 겪는 동안 지지하고 안내할 수 있습니다. 그들은 귀하의 진료를 조정하고 도움을 제공하여, 귀하의 질병, 부작용 관리, 예상되는 점, 증상, 검사/시술과 임상 시험에 대해 더 많이 알 수 있게끔 도울 것입니다.

피트니스: 저희는 유경험 암 실무 관련 면허 보유 안내자/훈련가들과 등록된 요가 치료사들이 주간 단위로 가르치는 20개 이상의 증거 기반 정보제공 라이브, 온라인, 직접 대면 수업을 진행하여, 귀하는 진단을 받은 시기부터 그 이상의 시기까지 계속 지원받을 수 있습니다.

스트레스 줄이기: 저희 정신과-종양학 통합 프로그램 (*Integrative Psycho-Oncology Program (IPOP)*)은 인지학, 마음챙김, 사색의 관점에서 정서적 극복 능력과 회복 능력을 기를 수 있도록 설계하였습니다. 미술치료, 음악치료, 기치료와 치유적 터치 또한 스트레스를 감소시키고 통찰력을 배양하며, 자신과 타인을 더 많이 알아가게 하며, 증세를 극복하도록 도와드립니다.

지지 그룹: 암과 함께 사는 것과 그 이상의 단계에서 겪는 어려움을 통찰하고, 이해하고, 연결짓고 해결책을 찾는 사람이 있다면 그분과 함께 오십시오. 저희 그룹은 경험 있는 전문가들의 도움을 받아 회원 각자에게 생산성 있는 경험을 제공합니다. 저희는 질병 특정 그룹, 돌봄제공자, 10대, 청년, 그리고 유가족을 위한 그룹을 만들어 드립니다.

상담

- **개인:** 시간을 내서 귀하의 기분을 찾아내고 표현하고, 스트레스 극복을 위한 새로운 방법을 배워보십시오. 암 진단과 관련된 도전과 변화를 관리하는 방법을 배우십시오. 가족들, 자녀, 친구들, 고용주와 귀하의 담당 보건의료팀과 암에 관한 의사소통을 가장 잘 할 수 있는 방법을 배우십시오.
- **어린이들, 10대, 부모:** 소아과 종양학 치료사는 암의 영향을 받은 어린이와 10대들에게 안전한 환경을 마련하여 가족이 겪는 암의 힘겨움에 대해 대화하고 감정을 표현하며, 극복 기능을 배우도록 합니다. 저희는 부모 자문을 실시하여, 자녀가 질병과 치료 과정을 지나는 동안 부모들이 편안한 마음으로 대화하고 지지할 수 있도록 합니다.

영양섭취 자문: 종양학 면허보유 등록 영양사 (*Registered Dietitians (RDs)*)가 치료 이전, 진행 중, 이후에 환자와 돌봄제공자의 필요성에 부응하기 위한 상담과 권유를 제공합니다. 증거 기반 정보를 사용하여, **Life with Cancer RDs**들은 영양과 암 관련 복합적인 주제들을 분명히 정리하는데 도움을 주어서 혼란과 스트레스 완화에 도움을 줄 수 있습니다.

슬픔과 사별: 가끔이지만, 슬픔은 암 경험의 일부가 되기도 합니다. 다른 사람들과 함께 찾아와서 슬픔을 이해하고 다뤄봅시다. 저희는 성인들과 부모, 아동, 10대들을 위한 그룹을 운영합니다.

침 시술 & 종양학 마사지: 현재 Inova에서 치료를 받고 있는 환자들은 구역질, 구토, 피로감, 홍조, 구강 건조, 신경장애, 불면증/수면 장애와 같은 일부 치료 관련 부작용을 완화하기 위하여 6회의 무료 침 시술을 받을 수 있습니다. 현재 Inova에서 치료를 받고 있는 환자는 3회의 종양학 마사지를 받을 수 있습니다; 다른 모든 환자와 돌봄제공자들은 할인된 비용으로 마사지를 받을 수 있습니다.

정신과: 저희 종양학 정신과 전문의는 환자가 약 복용을 관리하고 몸과 마음의 사색을 실천할 수 있도록 안내할 것이며, 특히 마음챙김과 자비를 일깨내게끔 안도할 수 있습니다. 현재 Inova에서 실제로 치료받고 있는 환자만 받고 있습니다. 정신과 서비스에는 청구금이 있습니다. 저희는 모든 중요 건강보험 플랜들과 Inova 자선 치료를 접수합니다.

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



lifewithcancer.org



[@lifewithcancer](https://twitter.com/lifewithcancer)

Life With Cancer at a Glance – Korean