



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



HELPING YOU & YOUR LOVED ONES LIVE LIFE WITH CANCER
community | healing support | education

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

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

በቀላሉ ተደራሽሽ፡ ሪፈር እያስፈልግም (ከስነጻምሮ ማማከር ውጪ)።

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

ክህሎት ያላቸውና ርህራሄ ሰራተኞች፡ ቡድኑ አንኮሎጂስት ነርስ፣ ክሊኒካል ተራፒስት፣ ማረጋገጫ ያገኘ አመጋገብ ባለሙያ፣ እውነቅና 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 ለመመዘገብ events.lifewithcancer.org ይጎብኙ።



lifewithcancer.org

*በነፃ የሚቀርበው አገልግሎት ማሳጀፍ አኩፓንቸርና (ከፕሮግራም በላይ) ሳይካያትሪ ያካትታል።

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

ክፍላችን፡ ዎርክሾፕና ስምፖዥየማችን የሚከተሉትን ጨምሮ የተለያዩ ርዕሰ ይሸፍናል፡ አመጋገብ፣ ኢንሶሙን፣ ስሜትን መቆጣጠር፣ ኪሞተራቲ ወቅት ምን ይጠበቃል፣ ልጆችን መደገፍ፣ ጥንቃቄ፣ ጭንቀት የመቀነስ ስትራቴጂ፣ እንዲሁም ህክምናና የምርምር ማሻሻያ።

ነርስ ናቪገሽን፡ 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 ልምምድ እውቅና ያላቸው ኢንስትራክተር/አሰልጣኞችና የተመዘገቡ የዮጋ ተራፒስት ይቀርባሉ።

ጭንቀት መቀነስ፡ የመወሃሃድ ሳይኮ-አንኮሎጂ ፕሮግራም (*Integrative Psycho-Oncology Program (IPOP)*) የስሜት መረጋጋት ክህሎትና የማገናዘብ፣ መረጋጋትና እይታ ለመገንባት ዲዛይን የተደረገ ነው። የአርት 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 ለመሳተፍ ግዜ 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። አስታማኝነት ስለካንሰር ከልጆቻቸው ጋር ለማውራት ምችት እንዲሰማቸውና በህመም ህክምና ግዜ ድጋፍ ለማቅረብ የሚያስችል ማማከር ሂደት እናቀርባለን።

የአመጋገብ አማካሪ፡ እውቅና ያለው አንኮሎጂስት የተመዘገበበ አመጋገብ ባለሙያ (*Registered Dietitians (RDs)*) የአመጋገብ ምክርና ከህክምናው በፊት፣ ወቅትና በኋላ ለታካሚዎችና አስታማኝነት 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 ለማድረግ ለመረዳት ከሌሎች ጋር ይቀላቀሉ። ለአዋቂዎች፣ ወላጆች፣ ህፃናትና ወጦች ቡድኖችን አዘጋጅተናል።

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

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

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