



إننا في Inova Peterson Life with Cancer نؤمن بحق كل من يتأثرون بالسرطان في الحصول على الأدوات والموارد التي يحتاجونها، ونفخر بتقديم الدعم لهم مجاناً*، بغض النظر عن مكان تلقي العلاج.



مساعدتك أنت وأحبّتك على
التعايش مع السرطان في
LIFE WITH CANCER

المجتمع | الشفاء
الدعم | التعليم

خدمات مجانية: جميع البرامج، كالتمارين الرياضية ومجموعات الدعم وتقليل التوتر وإدارة الأعراض والأنشطة التعليمية والخدمات، كاستشارات العلاجية وإرشاد الممرضات والاستشارات الغذائية، تُقدّم دون أي تكلفة*.

مرحباً بجميع الأعمار: خدماتنا متاحة للبالغين (المرضى ومقدّمي الرعاية) والمراهقين والأطفال.

سهولة الوصول: لا يلزم الحصول على إحالة (باستثناء الطب النفسي).

مواقع حضورية وعبر الإنترنت: مواقع حضورية وعبر الإنترنت: تُقدّم البرامج والخدمات في مواقعنا الحضورية في Fairfax, Loudoun و Fairfax/Falls Church, Alexandria, Fair Oaks وتُقدّم افتراضياً/عبر الإنترنت كذلك.

فريق مؤهل ومتعاطف: يضم الفريق ممرضات متخصصات في توجيه مرضى الأورام، ومعالجين في مجال الصحة السلوكية، واختصاصي تغذية معتمدين، ومدربي لياقة بدنية معتمدين، ومعالجين بالفن حاصلين على شهادات معتمدة.

تمويل مجتمعي: تُقدّم البرامج والدروس والخدمات مجاناً* بفضل سخاء مجتمعنا والشراكة مع مؤسسة Inova. يمكنك التبرع الآن عبر الموقع الإلكتروني lifewithcancer.org/donate.

لحجز مواعيد لاستشارات الإرشاد النفسي أو التمريض أو التغذية، يُرجى الاتصال على الرقم 703-206-5433.

lifewithcancer.org



تفضّل زيارة الموقع الإلكتروني
events.lifewithcancer.org للتسجيل في
المجموعات والدروس.



*الخدمات التي تُقدّم مقابل رسوم تتضمن التدليك والوخز بالإبر (خارج شروط البرنامج) والطب النفسي.

يُقدّم Life with Cancer الدعم التالي بغض النظر عن مكان تلقيّ العلاج*.

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

الإرشاد التمريضي: يوجد فريق تمريض ذو خبرة في مجال الأورام لتقديم الدعم والإرشاد طوال رحلة مواجهة السرطان، ومساعدتك على تنسيق الرعاية، ومساعدتك على معرفة المزيد من المعلومات ذات الصلة بمرضك، والتعامل مع الآثار الجانبية، وما يمكن توقعه، والتعامل مع الأعراض، والفحوصات/الإجراءات الطبية، والتجارب السريرية.

اللياقة البدنية: نقدّم عبر الإنترنت وحضورياً كل أسبوع أكثر من 20 درساً رياضياً متنوعاً مبنياً على الأدلة العلمية من خلال مدربين/ معلمين معتمدين في تمارين السرطان واختصاصي يوجا مسجّلين، بهدف دعمك منذ لحظة التشخيص وما بعدها.

تقليل التوتر: لقد صمّم برنامج علم نفس الأورام التكاملية ((Integrative Psycho-Oncology Program (IPOP)) لبناء مهارات التكيف العاطفي وتعزيز القدرة على التحمل من وجهة نظر معرفية و يقظة ذهنية وتأملية. ومن الممكن كذلك أن يسهم العلاج بالفن والعلاج بالموسيقى والريكي ولمسة الشفاء (هيلنج تانش) في تقليل التوتر وتعزيز الفهم وزيادة الوعي بالذات وبالآخرين والمساعدة على التكيف مع الأعراض.

مجموعات الدعم: نعتبر هذه المجموعات فرصة للالتقاء مع آخرين يبحثون عن البصيرة والفهم والتواصل وإيجاد حلول للتحديات المرتبطة بالتعايش مع السرطان وما بعده. ويدير هذه المجموعات متخصصون ذوو خبرة لضمان تقديم تجربة مثمرة لكل عضو. وتوجد لدينا مجموعات خاصة بكل نوع من الأمراض، ومجموعات لمقدمي الرعاية والمراهقين والشباب والناجين.

الاستشارات

- **الأشخاص:** خصّص وقتاً لاستكشاف مشاعرك والتعبير عنها، وتعلّم طرقاً جديدة للتكيف، وتعرّف على كيفية التعامل مع التحديات والتغييرات المرتبطة بتشخيص السرطان، وتعلّم أفضل الطرق للتواصل بخصوص السرطان مع الأسرة والأطفال والأصدقاء وأصحاب العمل وفريق الرعاية.
- **الأطفال والمراهقون والآباء:** يوفر معالجو الأورام للأطفال والمراهقين المصابين بالسرطان بيئة آمنة للتحدث عن تحديات السرطان في الأسرة والتعبير عن مشاعرهم وتعلّم مهارات التأقلم. كما إننا نقدّم استشارات للآباء لضمان شعور مقدمي الرعاية بالراحة عند التحدث مع أطفالهم حول المرض ودعمهم خلال رحلة العلاج.

استشارات التغذية: يقدم اختصاصيو التغذية المسجّلون ((Registered Dietitians (RDs)) والمعتمدون في مجال الأورام إرشادات وتوصيات غذائية لدعم احتياجات المرضى ومقدمي الرعاية قبل العلاج وأثنائه وبعده. كما يستخدم RDS العاملون في Life with Cancer معلومات قائمة على الأدلة العلمية للمساعدة على توضيح المواضيع المعقدة المتعلقة بالتغذية والسرطان بهدف التخفيف من حدة الارتباك والتوتر.

الحزن والفقدان: يُعتبر الحزن بالنسبة للبعض جزءاً من تجربة السرطان. فانضم إلى أشخاص آخرين لفهم مشاعرك وحزنك، واعلم أننا نوفر مجموعات دعم للبالغين والوالدين والأطفال والمراهقين.

الوخز بالإبر والتدليك في علاج الأورام: * يمكن للمرضى الذين يتلقون علاجاً نشطاً في مستشفيات Inova الاستفادة من ست جلسات مجانية من الوخز بالإبر للمساعدة على تخفيف بعض الآثار الجانبية المرتبطة بالعلاج، مثل الغثيان والتقيؤ والتعب والهبات الساخنة وجفاف الفم والاعتلال العصبي والأرق واضطرابات النوم. كما يمكن للمرضى الذين يتلقون علاجاً نشطاً في مستشفيات Inova الاستفادة من ثلاث جلسات تدليك علاجي خاص بالأورام. وتقدّم لباقي المرضى ومقدمي الرعاية جلسات تدليك بتكلفة مخفضة.

الطب النفسي: * يمكن لطبيبنا النفسي المتخصص في الأورام أن يوجّه المرضى في عملية إدارة الأدوية وفي الممارسات العقلية والجسدية والتأملية، لا سيما في تنمية اليقظة الذهنية والتعاطف. ونحن لا نستقبل حالياً سوى المرضى الذين يتلقون علاجاً نشطاً في Inova. وتطبّق رسوم على الخدمات النفسية. ونقبل جميع خطط التأمين الصحي الرئيسية وبرنامج الرعاية الخيرية التي تقدمها Inova.

المكتب الرئيسي لمركز LWC الأسري | 8411 Pennell Street, Fairfax, VA 22031 | رقم الهاتف: 703-206-5433



lifewithcancer.org



@lifewithcancer



@inova_lifewithcancer