



ما در **Inova Peterson Life with Cancer** معتقدیم که هر فردی که تحت تأثیر سرطان قرار دارد باید به ابزارها و منابع مورد نیازش دسترسی داشته باشد، به همین دلیل، مفتخریم حمایت هایمان را بدون هیچ هزینه ای\* ارائه کنیم، فارغ از اینکه درمان کجا دریافت شود.



**HELPING YOU & YOUR  
LOVED ONES LIVE  
LIFE WITH CANCER**

community | healing  
support | education

**رایگان:** تمامی برنامه ها شامل ورزش، گروه های حمایتی، کاهش استرس، مدیریت علائم، پیشنهادهای آموزشی و همچنین خدمات شامل مشاوره درمانی، راهبری پرستاری و مشاوره تغذیه بدون هیچ هزینه ای\* ارائه می شود.

**پذیرای تمامی سنین هستیم:** برای همه بالغین (بیماران و مراقبان)، نوجوانان و کودکان باز است.

**دسترسی آسان:** نیازی به ارجاع نیست (به جز برای روانپزشکی).

**مکان های حضوری و آنلاین:** برنامه ها و خدمات در مکان های حضوری ما در Fairfax, Fairfax/Falls Church, Loudoun و Alexandria, Fair Oaks و همچنین به صورت مجازی/آنلاین ارائه می شود.

**پرسنل ماهر و دلسوز:** این تیم متشکل از نوابرهای پرستار انکولوژی، درمانشناس سلامت رفتاری، متخصصان تغذیه دارای گواهینامه، مربیان تناسب اندام دارای گواهینامه و هنر درمانشناس دارای گواهینامه است.

**تأمین مالی توسط اجتماع:** به لطف سخاوتمندی اجتماع ما با همکاری Inova، برنامه ها، کلاس ها و خدمات بدون هیچ هزینه ای\* ارائه می شود. هم اکنون کمک های مالی خود را در [lifewithcancer.org/donate](https://lifewithcancer.org/donate) ارائه دهید.

برای نوبت های مشاوره، پرستاری و مشاوره تغذیه، با شماره 703-206-5433 تماس بگیرید.

[lifewithcancer.org](https://lifewithcancer.org)



برای ثبت نام در گروه ها و کلاس ها، از [events.lifewithcancer.org](https://events.lifewithcancer.org) بازدید کنید.



\*خدمات هزینه محور شامل ماساژ و طب سوزنی (فراتر از شرایط برنامه) و روانپزشکی می شود.

## Life with Cancer حمایت های زیر را فارغ از محل دریافت درمان، ارائه می دهد.\*

**آموزش:** کلاس ها، کارگاه ها و سمپوزیوم های ما موضوعات متنوعی را پوشش می دهد، شامل: تغذیه، بی خوابی، مدیریت عواطف، آنچه باید در طول شیمی درمانی انتظار داشت، حمایت از کودکان، آگاهی از وضعیت، راهبردهای کاهش استرس و همچنین به روزرسانی های درمان و پژوهش.

**راهبری پرستاری:** راهبران پرستاری سرطان شناسی باتجربه برای پشتیبانی و راهنمایی در تمام مسیر مبارزه با سرطان در دسترس هستند. آنها می توانند به هماهنگی مراقبت کمک کنند و به شما کمک کنند درباره بیماری خود، مدیریت عوارض جانبی، آنچه باید انتظار داشته باشید، علایم، آزمایش ها/ارویه ها و دوره های آزمایشی بالینی اطلاعات بیشتری کسب کنید.

**تندرستی:** ما بیش از 20 کلاس مختلف مستدل زنده، آنلاین و حضوری به صورت هفتگی ارائه می دهیم که آموزش دهندگان/مربیان رسمی ورزش سرطان و درمانگران ثبت شده یوگا تدریس می کنند تا از زمان تشخیص و بعد از آن، از شما پشتیبانی کنند.

**کاهش استرس:** برنامه یکپارچه روان-سرطان شناسی ((*Integrative Psycho-Oncology Program (IPOP)*)) به منظور ایجاد مهارت های انطباق عاطفی و انعطاف پذیری از منظر شناختی، آگاهی و اندیشمندی طراحی شده است. هنردرمانی، موسیقی درمانی، ریکی و لمس شفابخش نیز می تواند استرس را کاهش دهد، بینش ارائه دهد، آگاهی از خود و دیگران را افزایش دهد و به انطباق با علایم کمک کند.

**گروه های حمایتی:** با سایر افرادی که جویای بینش، درک، ارتباط و راهکار برای چالش های زندگی با سرطان و ورای آن هستند کنار هم جمع شوید. گروه های ما توسط متخصصان باتجربه تسهیل می شوند تا تجربه پرباری را برای همه اعضا فراهم کنند. ما گروه های مختص بیماری ها، گروه های مختص مراقبان، نوجوانان، بزرگسالان جوان و همچنین بازماندگان ارائه می دهیم.

### مشاوره

- **فردی:** برای کشف و بیان احساسات خود و یادگیری راه های جدید انطباق وقت بگذارید. شیوه مدیریت چالش ها و تغییرات وابسته با تشخیص سرطان را یاد بگیرید. بهترین شیوه صحبت درباره سرطان با خانواده، فرزندان، دوستان، کارفرمایان و تیم درمانی خود را یاد بگیرید.
- **کودکان، نوجوانان و والدین:** درمانگران سرطان شناسی کودکان محیط امنی برای کودکان و نوجوانان تحت تأثیر سرطان فراهم می کنند تا بتوانند درباره چالش های سرطان در خانواده صحبت کنند، عواطف خود را بیان کنند و مهارت های انطباق را یاد بگیرند. ما مشاوره والدین ارائه می دهیم تا اطمینان یابیم که مراقبان احساس راحتی کنند با کودکان خود درباره این بیماری و درمان صحبت کنند و از آنها در این راه حمایت کنند.

**مشاوره تغذیه:** رژیم شناسان رسمی ((*Registered Dietitians (RDs)*)) مورد تأیید سرطان شناسی مشاوره تغذیه و توصیه های مرتبط را برای پشتیبانی از نیازهای بیماران و مراقبان قبل از درمان، در طول درمان و بعد از آن ارائه می دهند. با استفاده از اطلاعات مستدل، **Life with Cancer RDs** می توانند به تشریح موضوعات پیچیده مرتبط با تغذیه و سرطان کمک کنند تا به کاهش سردرگمی و استرس کمک شود.

**اندوه و داغ داری:** برای برخی افراد، اندوه بخشی از تجربه سرطان است. با دیگران در کنار هم جمع شوید تا اندوه خود را درک و پردازش کنید. ما گروه هایی برای بزرگسالان، والدین، کودکان و نوجوانان ارائه می دهیم.

**طب سوزنی و ماساژ سرطان شناسی\*:** شش جلسه رایگان طب سوزنی برای بیماران تحت درمان فعال در Inova در دسترس است تا به کاهش برخی اثرات جانبی وابسته با درمان مانند حالت تهوع، استفراغ، خستگی، گر گرفتگی، خشکی دهان، نوروپاتی و بی خوابی/آشفتگی خواب کمک شود. سه جلسه ماساژ درمانی سرطان شناسی برای بیماران تحت درمان فعال در Inova در دسترس است؛ برای تمامی بیماران و مراقبان دیگر، ماساژ با تخفیف در دسترس است.

**روانپزشکی\*:** روانپزشک سرطان شناسی ما می تواند بیماران را در راه مدیریت داروها و تمرین های ذهن-بدن و تفکراتی راهنمایی کند، به ویژه در پرورش آگاهی ذهن و هم دردی. در حال حاضر، فقط بیماران را می پذیریم که تحت درمان فعال در Inova قرار دارند. برای خدمات روانپزشکی هزینه اخذ می شود. ما تمامی طرح های بیمه درمانی بزرگ و مراقبت خیریه Inova را قبول می کنیم.

دفتر اصلی - LWC Family Center | 8411 Pennell Street, Fairfax, VA 22031 | P: 703-206-5433



[lifewithcancer.org](http://lifewithcancer.org)



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



[@inova\\_lifewithcancer](https://www.instagram.com/inova_lifewithcancer)