Inova Peterson Life with Cancer میں، ہمارا ماننا ہے کہ کینسر سے متاثر کسی بھی شخص کو ضرورت پڑنے والے سبھی ٹولز اور وسائل تک رسائی ہونی چاہئے، اور یہی وجہ ہے کہ ہمیں مفت* میں معاونت پیش کرنے پر فخر ہے، قطع نظر اس سے کہ علاج کہاں موصول ہو رہا ہے۔

مفت: ورزش، معاونت جماعتوں، تناؤ میں کمی، علامات کے نظم، تعلیمی پیشکشوں سمیت سبھی پروگرام نیز معالجاتی صلاح مشورہ، نرس نیوی گیشن اور غذائیت سے متعلق صلاح مشورے سمیت خدمات بھی مفت فراہم کی جاتی ہیں*۔

سبھی عمر کے افراد کا خیرمقدم ہے: سبھی بالغ افراد (مریض اور نگہداشت کنندگان)، نوجوانوں اور بچوں کے لیے کھلا۔

آسان رسائی: ریفرل کی ضرورت نہیں ہے (سوائے ذہنی امراض کے)۔

بالمشافہہ مقامات اور آن لائن: Fairfax, Fairfax/Falls Church, Alexandria, Fair Oaks اور Loudoun میں ہمارے بالمشافہہ مقامات پر، نیز ورچوئل/آن لائن پروگرام اور خدمات پیش کی جاتی ہیں۔

ماہر اور ہمدرد عملہ: اس ٹیم میں آنکولوجی نرس نیویگیٹر، رویہ جاتی صحت تھیراپسٹ، مستند ماہر غذائیات، مستند فٹنس انسٹرکٹر اور مستند آرٹ تھیراپسٹ شامل ہیں۔

کمیونٹی کے ذریعہ مالیات فراہم کردہ: پروگرام، کلاسز اور خدمات ہماری کمیونٹی کی سخاوت کی وجہ سے Inova کی شراکت کے ساتھ مفت* پیش کی جاتی ہیں۔ lifewithcancer.org/donate آج عطیہ دیں۔

صلاح مشورہ، نرسنگ اور غذائیت سے متعلق صلاح مشورہ کے اپوائنٹمنٹ کے لئے، 703-206-5433 پر کال کریں۔

lifewithcancer.org

گروپس اور کلاسز کے لئے رجسٹریشن کرانے کی خاطر events.lifewithcancer.org ملاحظہ فرمائیں۔

**فیس والی خدمات میں مالش اور آکیوپنکچر (پروگرام کی شرائط سے پرے) اور نفسیاتی علاج شامل ہیں۔*

Life with Cancer درج ذیل معاونت پیش کرتا ہے، اس بات سے قطع نظر کہ علاج کہاں موصول ہو رہا ہے*۔

تعلیم: ہماری کلاس، ورکشاپ اور سمپوزیم میں متعدد موضوعات کا احاطہ کیا جاتا ہے بشمول: غذائیت، بے خوابی، جذبات کا نظم، کیموتھیراپی کے دوران کن چیزوں کی توقع کی جائے، آپ کے بچوں کی معاونت، خبرداری، تناؤ کم کرنے کی حکمت عملیاں، نیز علاج اور تحقیق سے متعلق اپڈیٹ۔

نرس نیوی گیشن: کینسر کے پورے سفر کے دوران تجربہ کار آنکولوجی نرس نیوی گیٹرر معاونت اور رہنمائی کے لئے دستیاب ہیں۔ وہ نگہداشت کی رابطہ کاری کر سکتی ہیں اور آپ کو آپ کی بیماری، ضمنی اثرات کا نظم کرنے، متوقع چیزوں، علامات، جانچوں/ طریقہ ہائے کار اور طبی آزمائشوں سے متعلق معلومات حاصل کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

فٹنس: ہم ہفتہ واری بنیاد پر مختلف 20 سے زائد ثبوت پر مبنی لائیو، آن لائن اور بالمشافہہ کلاسز پیش کرتے ہیں جن میں تجربہ کار کینسر ورزش کے سند یافتہ ہدایت کار/تربیت کار اور رجسٹرشدہ یوگا معالجین تعلیم دیتے ہیں اور جس کا مقصد تشخیص کے وقت سے لے کر اور اس کے بعد تک آپ کو تعاون یافتہ رکھنا ہے۔

تناؤ میں کمی: ہمارا انضمامی سائیکو-آنکولوجی پروگرام (*Integrative Psycho-Oncology Program (IPOP)*) کو ادراکی، خبرداری اور غوروفکر کے نقطۂ نظر سے جذبات سے نمٹنے کی مہارتوں اور پرانی حالت پر واپس جانے کو تعمیر کرنے کے لئے تیار کیا گیا ہے۔ آرٹ تھیراپی، میوزک تھیراپی، ریکی، اور ہیلنگ ٹچ بھی تناؤ کم کر سکتے، بصیرت فراہم کر سکتے، خود اور دوسروں کی آگہی کو بڑھا سکتے، اور علامات سے نمٹنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

معاونت کی جماعتیں: دوسرے ان لوگوں کے ساتھ آئیں جو کینسر کے ساتھ اور اس کے پرے رہنے کی چنوتیوں کی بصیرت، سمجھ، ربط اور حل چاہ رہے ہیں۔ ہماری جماعتوں کو تجربہ کار پیشہ وروں کی خدمات حاصل ہیں جو ہر رکن کے لئے ایک کارآمد تجربہ فراہم کرتے ہیں۔ ہم بیماری سے مخصوص جماعتیں، نگہداشت کنندگان، نوعمر افراد، نوجوان بالغ افراد نیز باقی بچ جانے والوں کی جماعتیں پیش کرتے ہیں۔

صلاح مشورہ

- **فرد:** اپنے احساسات کا پتہ لگانے اور ان کا اظہار کرنے اور نمٹنے کے نئے طریقوں کے بارے میں جاننے کے لئے وقت نکالیں۔ کینسر کی تشخیص سے وابستہ چنوتیوں اور تبدیلیوں کا نظم کرنے کے طریقہ سے متعلق معلومات حاصل کریں۔ خاندان، بچوں، دوستوں، آجروں اور اپنی صحت نگہداشت ٹیم کے ساتھ کینسر کے بارے میں مواصلت کرنے کے بہترین طریقہ کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔
- **بچے، نوعمر افراد اور مریض:** پیڈیاٹرک آنکولوجی تھیراپسٹ کینسر سے متاثر بچوں اور نوعمر افراد کو خاندان میں کینسر کی چنوتیوں کے بارے میں بات کرنے، جذبات کا اظہار کرنے اور نمٹنے کی صلاحیتوں کو سیکھنے کے لئے ایک محفوظ ماحول فراہم کرتے ہیں۔ ہم یہ یقینی بنانے کے لئے والدین کو صلاح مشورے پیش کرتے ہیں کہ نگہداشت کنندگان اپنے بچوں سے بات چیت کرنے اور بیماری اور علاج کے دوران ان کی معاونت کرنے کے بارے میں آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔

غذائیت سے متعلق صلاح مشورہ: آنکولوجی سند یافتہ رجسٹر شدہ ماہرین خوراک (*Registered Dietitians (RDs)*) غذائیت سے متعلق صلاح مشورہ اور تجاویز فراہم کر کے علاج سے پہلے، اس کے دوران اور اس کے بعد مریضوں اور نگہداشت کنندگان کی ضروریات کے سلسلے میں سپورٹ کرتے ہیں۔ ثبوت پر مبنی معلومات استعمال کر کے، Life with Cancer RDs غذائیت اور کینسر سے متعلق پیچیدہ موضوعات کی وضاحت کرنے اور کنفیوژن اور تناؤ کو دور کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

غم اور موت کا صدمہ*: کچھ لوگوں کے لئے، غم کینسر کے تجربہ کا حصہ ہوتا ہے۔ دوسروں کے ساتھ آ کر اپنے غم کو سمجھیں اور اس سے نمٹیں۔ ہم بالغ افراد، والدین، بچوں اور نوعمر افراد کے لئے گروپس پیش کرتے ہیں۔

آکیوپنکچر اور آنکولوجی مالش*: Inova کے ساتھ فعال علاج والے مریضوں کے لئے چھ مفت آکیوپنکچر سیشن دستیاب ہیں تاکہ متلی، قے، تھکان، اچانک تیز گرمی لگنے، منہ خشک ہونے، نیوروپیتھی اور بے خوابی/نیند میں خلل جیسے علاج سے وابستہ کچھ ضمنی اثرات سے نجات دینے میں مدد ملے۔ Inova کے ساتھ فعال علاج والے مریضوں کے لئے تین معالجاتی آنکولوجی مالشیں دستیاب ہیں؛ سبھی دیگر مریضوں اور نگہداشت کنندگان کے لئے، گھٹائی ہوئی قیمت والی مالشیں دستیاب ہیں۔

نفسیاتی علاج*: ہمارا آنکولوجی ماہر نفسیات دواؤں کا نظم کرنے میں اور دماغ-جسم اور غوروفکر والے اعمال میں مریضوں کی رہنمائی کر سکتا ہے، خاص طور پر خبرداری اور ہمدردی پیدا کرنے میں۔ ہم فی الحال صرف ان مریضوں کو قبول کر رہے ہیں جو Inova کے ساتھ فعال علاج میں ہیں۔ نفسیاتی علاج کی خدمات کے لئے فیس عائد کی جاتی ہے۔ ہم سبھی بڑے صحت نگہداشت بیمہ منصوبوں اور Inova خیراتی نگہداشت کو قبول کرتے ہیں۔

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

lifewithcancer.org @lifewithcancer @inova_lifewithcancer