

# ነቀርሳ ላለባቸው ሰዎች፣ ቤተሰባቸው እና ዳደሾች የሚከተለው የድጋፍ አገልግሎት ሊጠቅማቸው ይችላል



### የጽሁፍ መረጃ

በነቀርሳ አርእስቶች ላይ ብዛት ያለው መረጃ በተለያዩ ቋንቋ በድረገጽ [www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au) ላይ ሊገኝ ይችላል ወይም ያለክፍያ በነጻ መረጃ እንዲላክልዎ በ Cancer Council Helpline/ነቀርሳ ምክር ቤት እርዳታ መስመር ስልክ **13 11 20** (በእንግሊዝኛ) እንዲሁም በስልክ **13 14 50** (በራስዎ ቋንቋ መረጃ ለማግኘት) ደውሉ።



### የለክፍያ በነጻ የመረጃ መስጫ ትምህርት

ስለ ነቀርሳ መረጃ ትምህርት በእንግሊዝኛ ለበሽተኞችና ቤተሰብ ይቀርባል። በአንዳንድ ትምህርቶች ላይ እስተርጓሚ ሊጠየቅ ይችላል። በነዚህ የትምህርት ስብሰባዎች ላይ ሰዎች ከነቀርሳ በሽታ ጋር እንዴት እንደሚኖሩ መረጃ ይቀርባል።



### Cancer Connect/ ለነቀርሳ በሽተኛ አገናኝ

ተመሳሳይ የነቀርሳ በሽታ ላጋጠማቸው እና ችግራቸውን ለሆነ ሰው መናገር ለፈለጉ በሽተኞችና ቤተሰብ Cancer Connect/የነቀርሳ አገናኝ ያስተናግዳል። ይህም በራስዎ ቋንቋ ሊቀርብ ሲችል ወይም በእስተርጓሚ እርዳታ ይቀርባል።

**Cancer Council Helpline/ የነቀርሳ ምክር እርዳታ መስጫ መስመር**

እንግሊዝኛ የሚናገር በሽተኛ፣ የቤተሰብ አባል ወይም ዳደሻ ከሆኑ ለነቀርሳ ምክር ቤት እርዳታ መስመር በስልክ **13 11 20** ይደውሉ።

**Multilingual Cancer Information Line/በመድብለ ቋንቋ የነቀርሳ መረጃ ማትረቢያ መስመር**

**ከእስተርጓሚ ጋር ሆኖ ለነቀርሳ ነርስ ማነጋገር።**

በአካባቢ ጥሪ ሂሳብ (ከሞባይል ካልሆነ በስተቀር) ከሰዓት 9 am (ጥዋት) እስከ 5 pm (ከተሰዓት በኋላ) በስልክ **13 14 50** መደወል። ሲደውሉ የሚከተሉትን እርምጃዎች መከተል፡

- ለሚፈልጉት ቋንቋ መናገር።
- እስተርጓሚ እስኪቀርብ በመስመር ላይ መቆየት (እስከ 3 ደቂቃ ሊወስድ ይችላል)።
- ከ Cancer Council Victoria Helpline/ቪኪኩሪያ የቀርሳ ምክር ቤት እርዳታ መስመር በስልክ 13 11 20 እንዲነጋገሩ ለእስተርጓሚ መጠየቅ።
- ከእስተርጓሚና ከነቀርሳ ነርስ ጋር ይገናኛሉ።

**በራስዎ ቋንቋ የነቀርሳ መረጃ**

**ስለ ነቀርሳ ጥያቄ አልዎትን?**

ከነቀርሳ ምክር ቤት ለነቀርሳ ነርስ ሚስጢራዊ በሆነ መልኩ መነጋገር።

**በእኛ ተግባቢ ነቀርሳ ነርሶች በኩል የሚከተለው ሊላክ ይችላል፡**

- ስለ ነቀርሳ መረጃ ይላክልዎታል።
- ለእርስዎ በሚረዳዎ መልኩ ስለ የነቀርሳ ምርመራና ሕክምና ገለጻ ይደረጋል።
- ስሜትዎ እንዴት እንደሆነ፣ የሆነ ፍርሐት ወይም ጥያቄ ካለዎት ይነጋግራሉ።
- ለርስዎ ሊጠቅም ስለሚችል አገልግሎቶች ማለት ሕጋዊና የገንዘብ እርዳታን ያካተተ መረጃ ማቅረብ።



### በነቀርሳ ለታመመ ድጋፍ ቡድን

የሽተኞችና የቤተሰብ አባላት በድጋፍ ቡድኑ ላይ ተሳታፊ እንዲሆኑ ተጋብዞታል። በዓደኝነት አነሳሽነት በተመሰረተ ግንኙነት ላይ ስላጋጠምዎት የነቀርሳ ችግር መነጋገር። የርስዎን ቋንቋ የሚናገር በአካባቢዎ ቡድን ሊኖር ይችላል።



### በተለይና በኢንተርኔት የድጋፍ ቡድኖች

ነቀርሳ ላለባቸው ሰዎች እና ቤተሰባቸው ስለ ነቀርሳ ልምድና መረጃ በተለይ ወይም በኢንተርኔት ከሌሎች ጋር እንዲለዋወጡ በ Cancer Council/ነቀርሳ ምክር ቤት በኩል እድሉ ይሰጣል።

“በእኔ ሁኔታ ተመሳሳይ ላለ የሆነ ሰው ካነጋገርኩ በኋላ ብቻኖን ስላልሆንኩ ስሜቴን አረጋጋልኝ። ይህ በጣም ጠቃሚ ነበር።”