



መንሸር ንዘለዎ ሰብ ምእላይ

ንስድራቤትን ንራተውትን

ኣላይ ሕመማት ማለት ንሕመማትን ስንኩላትን ዝኣልሰብ' ዩ።

ኣላይ ሕመማት ዝተፈለሉ ሰባት ኢዮም

ኣላይቲ ብጾት ሓዳር(ሰባይካ፣ ሰበይትኻ፣ ዓርክኻ)፣ ወለዲ፣ውሉዳት፣ ኣዝማድ፣ኣዕሩኽን ጎረባብትን ክኾኑ ይኽእሉ' ዮም።ኣላይቲ መንእሰዮት ወይ ሽማግሌታት ክኾኑ ይኽእሉ' ዮም።

ገለ ኣላይቲ ን 24 ሰዓታት ይኣልዩ' ዮም። ካልኣት ኣላይቲ ደማ ንሕደደት ሰዓታት ኣብ ሰሙን ዝበጽሖ ኣዝማድ ወይ ኣዕሩኽ ክኾኑ ይኽእሉ' ዮም።

ገለ ኣላይቲ ነቲ ስርሖም ዝፈትዉን ምስቲ ሕመም ደማ ጥቡቕ ምሕዝነትን ይምስርቱ። ካልኣት ደማ ግዴታ ክይንዎም ስለ ዝገዩ ምስቲ ሕመም ርክብ ኣይገብሩን' ዮም።

ገለኦም ኣላይቲ ከም እኒ ቆልፀ ምሓዝን ካልእ ኣድካሚ ስራሕን ሓላፍነትን ዝኣምሰሉ ተወሳኺ ሓላፍነታት ኣለዎም።

ሓደ ሰብ ኣላይ ዝኸውን መዓስ' ዩ?

ጠለባት ናይ ሓደ መንሸር ዘለዎ ሰብ ምስ ዕድሙ፣ ደረጃ ናይቲ ሕመም፣ ባህላውን ሃይማኖታውን ድሕረ-ባይታን ከምኡውን ዝወሰዶ ዓይነት ሕክምና ይፈላለ' ዩ።

ሓደ ሰብ ኣብዘም ዝሰዕቡ ኩነታት ኣላይ ክኸውን ይኽእል' ዩ።

- እቲ መንሸር ብኣግኡ እንተተኣልዩን እቲ ሸቶ ደማ ምሕዋይን ምስ ዝኸውንን
- እቲ መንሸር ዝማዕበለ ምስ ዝኸውንን ናይ ምሕዋይ ተስፋ ምስዘይህሉን
- ድሕሪ ሕክምና እቲ መንሸር ገለዓመታት ጸኒሑ ምስዝምለስ

ኣላይ ምኃን ማለት ኢንታይ ትርጉም ኣለዎ?

ምእላይ ማለት ክበድ ክኸውን እኳ ዝኽእል እንተኾነ ግን ደማ ሓላፍነታዊ ግደ ማለት እዩ።

ምእላይ ነዞም ዝሰዕቡ ነገራት ክጠቓልል ይኽእል' ዩ።

- ኣብ መግቢ ምብሳል፣ ኣስቤዛ ምግዛእ፣ ምጉዓዝደን ጽሬትን ምሕጋዝ

- ቢላት ምኽፋል፣ ሕሳብ ባንኪ ምምሕዳር ከም ኡውን ግብሪ ምኽፋል
- ናይ ሕክምና ቆጸራታት ምክትታል
- ምስ ኣባላት ስድራን ኣዕሩኽን ምርኻብ
- መድሃኒት ምሃብ ወሲኽካ፣ መሰረታዊ ናይ ጥዕና ኣገልግሎት ምሃብ
- ስምዒታውን መንፈሳውን ሓገዝ ምሃብ

ኣላይ ምኃን ማለት መዓልታዊ ሓደስቲ ብደህታት ምግጣም ማለት' ዩ። መጀምርታ ነገራት ክበድ ክመስል ይኽእል' ዩ። ንኣብነት ሓደ ኣላይ ምስ ሓኪም ምዝርራብ ወይ ደማ መድሃህኒት ንኸህብ ደስ ክይብሉ ይኽእል። ምስ ግዜ ግን፣ ብዙሓት ኣላይቲ ክሳብ ክንደይ ክዓሙ ከም ዝኾሉ ብምፍልጣም ይግረሙ' ዮም። ክሳብ ክንደይ ክሕገዙ ከም ዝኽእሉ ምፍልጣም ዕግብ የምጸሉም' ዩ።

እቶም ኣገደስቲ ክእለታት ናይ ሓደ ኣላይ፣ ጽን ኢልካ ምስማዕ፣ መዓስ ከምትዛረብ ምፍልጣ ከምኡውን ምስቲ ሕመም ኣብ ኣድላዩ ግዜ ምጽናሕ' ዮም። እዞም ክእለታት ደማ መብዛሕቶትም ኣልይቲ ክይተፈለጠም ይውንንዎም' ዮም።

ምስ ግድላት ምግጣም

ሓድሓደ ግዜ ምእላይ ክበድ ክኸውን ይኽእል' ዩ። ንኣብነት ፣ ገለ ሰባት መንሸርኦም መርገም ከምዝኾነን መቐጻዕቲ ናይቲ ቅድሚኡ ዝገበርዎ በደል ከም ዝኾነን ኢዮም ዝኣምኑ። እዚ ንባዕሉ ብዛዕባ መንሸርን ሕክምናኡን ክትዛረብ ክበድ ይገብር።

ሓድሓደ ግዜ ናይ ገለ ስድራቤታት ባህልን እምነትን እቲ ኣላይ ልዕሊ ዓቕም ክገብር ስለ ዝጸበዮ ነቲ ኣላይ ጸር ይኾኖ' ዩ።

ኣላይ እንተኹንካን እንተኸበድካን ዝካኣለካ ግበር። ሕቶ ወይ ሸግር እንተተኣልዩካ ሓገዝ ሕቲት።

ንነብስኻ' ወን እላይ!

ሰባት ብዛዕባ ኣላይ ምኃን ተጋጫዊ ስምዒታት ክህልዎም ይኽእል' ዩ። ገለ ካብቲ ስምዒታት ዕግብት፣ሓጎስ፣ጽምዋ፣ጭንቀት፣ፍርሒ፣ንሂ፣ቕም፣ናይ ገበን ስምዒት፣ስምዒት ናይ ሓጋዚ ዘይብልላል ምኃን፣ ተስፋ-ምቕራጽን ቁጥዕን የጠቓልል።

ሓሓደድ ግዜ ኣላይቲ ካብቲ ዝኣልይዎ ሰብ ንላዕሊ ጸቕጢ ክስምዎም ይኽእል' ዩ። እዚ ልሙድ መልሰ-ግብሪ ናይ ምልዋጥ ኣነባብራ ናይ ሓደ ኣላይ' ዩ።

ብዙሓት ኣለቤቲ ናብ ስምዒቶም ክቆኩሩ የጸግሞም' ዩ። ኩሉ ዓቕሞም ኣብቲ ሕሙም መንሸሮ' ዩ ዝውዳእ። ኣለቤቲ እውን ናይ ገዛእ ርእሶም ስምዒታዊ፣ ኣካላዊ፣ መንፈሳውን ገንዘባውን ጠለባቶም ክማልኡ ኣለዎም።

“ነቲ መንሸሮ ዘለዎ ሰብኣየይ እንዳኣለኹ ነብሰይ' ውን ክድርብይ ከምዘይብለይ ኣስተብሂለ' ዩ። ልክዕ ከምቲ ኣብ ነፋሪት ኣብ ነፋሪት ዝወሃብ ናይ ሓደጋ መጠንቀቕታ' ዩ። ቅድሚ ንኻልኦት ክትሕገዝ ምሕሳብካ ንባዕልኻ ማሰኬራ ኦክስጅን ክትገብር ኣለካ።” (ካርል፡ 66)

ኣገደስቲ መዘኻኸሪታት

- ሓገዝ ሕተት። መብዛሕቶም ኣዕሩኽን ቤተሰብን ክሕገዙ ይደልዩ' ዩም። ግን እንታይ ክገብሩልካ ከም ትደሊ ንገሮም
- ንርእሰኻ ፍተዋ ጌጋ ክትገብር ከምትኽእል ድማ እመን። ዝካኣለካ ኢኻ ትገብር ዘለኻ።
- እንተሕረቕካ፣እንተበኸኸኻ ኣየገርምን' ዩ።ሰለዘ ካል ኦት መረረኽኻ ይፍለጥዎ-ዋለውን እቲ ትኣልዩ ዘለኻ ሰብ። ኩልግዜ ሕግዝ ክትከውን ኣይትኽእልን ኢኻ።
- ብዛዕባ ስሚዒታትካ ንኣዕሩኽትኻ ወይ ኣዝማድካ ወይ ድማ ንኣማኸሪ በዓል ሞያ ኣዘራርብ።
- ዘክር ግን- ገለ ክትቅይሮም ዘይትኽእል ነገራት ኣለዉ!

ተወሳኺ ሓበሬታ

ንገንዘባዊ ሓገዝን ናይ ደገፍ ኣገልግሎትን ንዝምልከት ሓበሬታ ንምርካብ ናብዞም ዝስዕቡ ትካላት ደውል፡-

- ንሕሙማትን ሰንኩላትን ንዝኣልዩ ሰባት ሓበሬታን ሓገዝን ዝህብ Carers Victoria: 1800 242 636 Carers Advice Line
- ሰንተርሊንክ : 13 27 17 Centrelink Multilingual Service ድማ 13 12 02) ከም ናይ ኣላዩ ክፍሊትን ኮንሰሽን ካርድን ዝኣመሰሉ ገንዘባዊ ሓገዝ ክህበካ ይኽእል' ዩ።
- **Multilingual Cancer Information Line** (መልቲሊንጉል ኬንሰር ኢንፎርሜሽን ላይን) ዝባሃል ትካል ድማ ብጃንቋኹም ሓበሬታ ክህበኩም ይኽእል' ዩ። ብሓገዝ ቶርንማይ ንናይ መንሸሮ ነርስ ምእንቲ ብምሰጠር ከተማኸሩ ብቐጽሪ ስልኪ **13 14 50** ናብ Cancer Council Victoria Helpline (ኬንሰር ካንሰል ቪክቶርያ ሄልፕላይን) ደውሉ።

