

مجموعات دعم مرضى سرطان البروستاتا

للمزيد من المعلومات والدعم يمكنك:

الاتصال بنا: مؤسسة سرطان البروستاتا في أستراليا (PCFA) هنا لمساعدتك. اتصل بنا على الرقم 1800 22 00 99 أو راسلنا على البريد الإلكتروني enquiry@pcfau.org.au لمعرفة المزيد: لدى مؤسسة PCFA مجموعة من الموارد القائمة على الأدلة للرجال المصابين بسرطان البروستاتا وأسرتهم. اطلع على الموقع: pcfau.org.au

انضم إلى مجموعة دعم: تضم مجموعات الدعم الموجودة في مختلف أرجاء أستراليا رجالاً ونساء متأثرين بسرطان البروستاتا. اطلع على الموقع pcfau.org.au/support/find-a-support-group للعثور على مجموعة دعم. انضم إلى مجتمعنا عبر الإنترنت: تستضيف PCFA على الإنترنت أكبر المجموعات المخصصة لربط الأشخاص المتأثرين بسرطان البروستاتا في أستراليا. يمكنك الانضمام إلى مجتمعنا على الإنترنت على الرابط: www.onlinecommunity.pcfau.org.au

لمزيد من المعلومات عن سرطان البروستاتا اطلع على:

منظمة مرض السرطان الأسترالية: www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/cancer-types/prostate-cancer

مجلس مرضى السرطان في أستراليا: cancer.org.au/about-cancer/types-of-cancer/prostate-cancer

منظمة علم صحة الذكورة الأسترالية: healthymale.org.au/mens-health/prostate-cancer

للحصول على مزيد من الدعم اتصل بالتالي:

MensLine Australia: mensline.org.au

Beyond Blue: beyondblue.org.au

Lifeline Australia: lifeline.org.au

مؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA)

نحن المنظمة الأهلية الرائدة في أستراليا لأبحاث سرطان البروستاتا والتوعية به وتقديم الدعم للمتأثرين به. نحن الصندوق الخيري السائد في أستراليا لأبحاث سرطان البروستاتا، وهدفنا حماية صحة الأجيال الحالية والمستقبلية من الرجال في أستراليا وتحسين نوعية حياة المصابين منهم بسرطان البروستاتا وأسرتهم.

رؤيتنا للمستقبل هي ألا يموت أي رجل بسبب سرطان البروستاتا وأن يحصل الرجال الأستراليون وأسرتهم على الدعم الذي يحتاجون إليه.

لمزيد من المعلومات أو للتبرع، يرجى الاتصال بنا على: 1800 22 00 99 (مكالمة مجانية) أو اطلع على الموقع:

pcfau.org.au

مجموعات دعم مرضى سرطان البروستاتا

في أستراليا يتم تشخيص حوالي 17 ألف رجل بسرطان البروستاتا سنويا. وفي حين أن معدلات البقاء على قيد الحياة وسط المصابين بسرطان البروستاتا مرتفعة، حيث يحتمل أن يعيش أكثر من 95% منهم لمدة خمس سنوات على الأقل، فإن التشخيص بسرطان البروستاتا يمثل ضغوطاً نفسية كبيرة على الحياة وتتبعه غالبًا الآثار الجانبية الصعبة للعلاج ومستويات عالية من الضيق.

بوسع مجموعات دعم مرضى سرطان البروستاتا أن تساعدك طوال فترة تعرضك لسرطان البروستاتا. وهي تجمع الرجال المصابين بسرطان البروستاتا وشريكاتهم وأسرهم. يحصل المشخصون حالياً بسرطان البروستاتا منهم على دعم للتعامل مع الوضع كما ويتم أيضاً دعم الذين حصلوا فعلاً على علاج. تجتمع مجموعات الدعم بانتظام لمساعدة أعضائها ومناقشة الخبرات المشتركة وزيادة العلم بالمرض وطرق إدارته.

فوائد الانضمام إلى مجموعة دعم

تشير الأبحاث إلى أن دعم الأقران من أشخاص لديهم تجارب مماثلة لتجاربك مفيد جداً في الحد من ضائقة الإصابة بالسرطان. تتيح مجموعات دعم الأقران فرصة لتقديم المساعدة وتلقيها في بيئة تتسم بالاحترام المتبادل والفهم المشترك لتجربة سرطان البروستاتا.

يحسن كونك منضماً لمجموعة دعم من رفاهك العاطفي وجوده حياتك، ويساعد الأعضاء على تقوية روحهم، متيحاً مكاناً آمناً للدردشة والضحك والبكاء.

من الأسباب الداعية إلى الانضمام إلى مجموعة دعم للمصابين بسرطان البروستاتا:

- الحد من الشعور بالعزلة والوحدة
- التواصل مع غيرك من الرجال وشريكاتهم
- مقابلة أشخاص يفهمون ما تمر به والتحدث معهم
- التخلص من المشاعر الصعبة من أمثال القلق والخوف والغضب والاكتئاب النفسي
- الحصول على التشجيع والتفاؤل والإلهام
- الحصول على الدعم وتقدير الدعم لغيرك
- طرح الأسئلة ومناقشة ما يقلقك
- زيادة الوعي بمرض سرطان البروستاتا بين أفراد المجتمع
- الحصول على أحدث المعلومات الدقيقة عن سرطان البروستاتا
- الإنصات إلى أو مشاهدة محاضرات يقدمها الأطباء إمّا وجهاً لوجه أو على الإنترنت.

ما الذي تقوم به مجموعات الدعم؟

تساعد مجموعات الدعم على زيادة الوعي بمرض سرطان البروستاتا وسط أفراد المجتمع. ومع أن النشاطات قد تختلف من مجموعة إلى أخرى إلا أنها في معظم الأحيان تشمل التالي:

- مجموعة من المحاضرين الضيوف من أمثال الممرضات والأطباء التغذوية والأخصائيين الاجتماعيين وممارسي العلاج الطبيعي والصيدلة
- فعاليات اجتماعية
- نشاطات للتوعية وجمع التبرعات
- الحصول على الموارد والمعلومات بشأن سرطان البروستاتا
- اجتماعات ومناقشات منتظمة.

كيف أعرّ على مجموعة دعم؟

لدى مؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA) ما يزيد عن 170 مجموعة دعم في كل ولاية وإقليم في مختلف أنحاء أستراليا. وهي تتضمن مجموعات للرجال المصابين بسرطان بروتاتا متقدم وللرجال من خلفيات ثقافية ولغوية متنوعة ولأفراد من مجتمع الميم وشريكات/شركاء وأسر المصابين بسرطان البروستاتا وللرجال الأصغر سناً (من يقل سنهم عن الخمسين عاماً).

للعثور على أقرب مجموعة دعم تناسب احتياجاتك، اطّلع على الموقع: pcfa.org.au/support/find-a-support-group

كيف يمكنني المساعدة؟

لدى مؤسسة سرطان البروستاتا الأسترالية (PCFA) العديد من الفرص للمساعدة في عملنا من خلال جمع التبرعات ونشاطات توعية المجتمع.