

اس شمارے کی خصوصی خصوصیت میں خوش آمدید جس میں جنوب مغرب میں قائم صحت کی تنظیموں سرورنا کینٹر اینڈ ہیلتھ کی ہیلتھ لنکس سروس اور سی اے اے ایف آئی (CAAFI) ہیلتھ کی خدمات کو اجاگر کیا گیا ہے، جو دونوں صحت کی دیکھ بھال کی خدمات تک رسائی میں برادریوں کی مدد کرتے ہیں۔

فلورس میگزین کی خوش قسمتی تھی کہ اسے ہیلتھ لنکس اور سی اے اے ایف آئی (CAAFI) ہیلتھ اور مقامی کمیونٹی کی خواتین کے ساتھ ایک تخلیقی ورکشاپ چلانے کا موقع ملا۔ یہ پبل آؤٹ اس ورکشاپ کے اثرات کی عکاسی کرتا ہے اور کینسر اور کینسر کی خدمات کے بارے میں مشورہ اور وسائل فراہم کرتا ہے۔

مندرجہ ذیل میں ہم کینسر کے بارے میں کچھ راز (وہی باتیں) کا پردہ فاش کرتے ہیں جن کی نشاندہی ہیلتھ لنکس اور سی اے اے ایف آئی نے اکثر ان کمیونٹیز کے درمیان کی ہے جن کے ساتھ وہ کام کرتے ہیں، اور اس کے پیچھے آپ ہیلتھ لنکس سروس اور سی اے اے ایف آئی کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں، اس کے ساتھ ساتھ کینسر کے سفر کے دوران ہر کسی کی مدد کرنے کے لئے وسائل، علاج کے ساتھ مدد سے لے کر زیادہ جامع خدمات تک، جیسے سپورٹ گروپس اور ورزش کی کلاسیں بھی شامل مدد ہیں۔



اوسى جے ٹرنز

تخلیقی صلاحیت کینسر کی
تشخیص کو سمجھنے اور برادریوں
کو ایک ساتھ لانے میں کس
طرح مدد کر سکتی ہے

فلورس میگزین کے شمارہ نمبر 4 سے
قبل ہم نے سی اے اے ایف آئی
اور سائرون کینٹر اینڈ ہیلتھ کی ہیلتھ لنکس
سروس کے ساتھ مل کر سینٹ پال اور
ایسٹن کی صومالی اور بنگلہ دیشی برادریوں
سے تعلق رکھنے والی 20 خواتین کے ساتھ
کڑھائی کی ورکشاپ چلائی جو کینسر سے
متاثر ہوئی تھیں۔

کینسر کے بارے میں 5 غلط فہمیاں

مفروضہ 1: آپ کینسر کے ساتھ اکیلے ہیں۔

سچ: اگر آپ اس بارے میں غیر یقینی ہیں کہ کینسر کا ٹیسٹ کیسے کرایا جائے، علاج سے کیسے نمٹا جائے، یا آپ کو کینسر کی خدمات تک رسائی میں مدد کی ضرورت ہے۔ آپ کے ہاتھ میں بہت ساری مفت معلومات اور مدد ہے۔

سی اے اے ایف آئی (CAAFI) اور ہیلتھ لنکس کینسر اور آپ کے علاج کے بارے میں آپ کے سوالات کے جوابات دے سکتے ہیں، آپ اس کی تشخیص کرنے، تشریح کرنے یا ترجمہ کرنے کے لئے ملاقاتوں کے لئے آسکتے ہیں، یا یہاں تک کہ ہم آپ کے گھر میں آپ کے پاس آسکتے ہیں۔

مفروضہ 2: کینسر موت کی سزا ہے۔

سچ: کینسر ایک ناقابل یقین حد تک عام بیماری ہے، برطانیہ میں ہر 2 میں سے 1 شخص اپنی زندگی میں کینسر کا شکار ہوتا ہے۔ جب جلدی تشخیص ہو جائے ہے، تو زندہ رہنے کی شرح بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔

یہی وجہ ہے کہ جب آپ کو مدعو کیا جاتا ہے تو این ایچ ایس کی مفت کینسر اسکریٹنگ خدمات میں شرکت کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ کو تشویش ہے کہ آپ کو کینسر ہو سکتا ہے تو، ٹیسٹ کروانا ضروری ہے۔ سی اے اے ایف آئی

(CAAFI) اور ہیلتھ لنکس جیسی تنظیمیں اس میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

مفروضہ 3: کیمو تھراپی کینسر کا واحد علاج نہیں ہے۔

سچ: آپ کا ہیلتھ کیئر پروفیشنل دیگر علاج تجویز کر سکتا ہے، جیسے ریڈیو تھراپی، امیونو تھراپی یا ہارمون تھراپی (بہت سے دوسرے لوگوں کے درمیان) جو آپ کے مطابق ہیں۔

بہت سے دیگر عوامل کینسر پر قابو پانے میں کردار ادا کرتے ہیں، جیسے غذا، ورزش اور ذہنی تندرستی۔ اپنے پیاروں کے ساتھ وقت گزارنا، صحت مند کھانا کھانا اور اپنے جسم کو حرکت دینا ہمارے مدافعتی نظام اور شفا یابی کی صلاحیت کو بہتر بنانے میں ایک طویل سفر طے کرتا ہے۔

مفروضہ 4: آپ کو کینسر کی جانچ کے لئے ہمیشہ اسپتال یا صحت کی دیکھ بھال کے مرکز میں آنا پڑتا ہے۔

سچ: تمام کینسر کے لئے آپ کو ٹیسٹ کے لئے صحت کی دیکھ بھال کے مرکز میں جانے کی ضرورت نہیں ہے۔ مثال کے طور پر، آنتوں کی اسکریٹنگ ٹیسٹ اب گھر پر کرنے کے لئے این ایچ ایس کے ذریعہ دستیاب ہیں اور پوسٹ میں واپس بھیجا جا سکتا ہے۔

مفروضہ 5: سمیئر ٹیسٹ آپ کے بچپیدا کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں، جب کہ آپ کو بچپیدا کرنے کے لئے جنسی طور پر فعال ہونے کی ضرورت ہے۔

سچ: سروائیکل کینسر کی روک تھام اور تشخیص میں 25 سال اور اس سے زیادہ عمر کی خواتین کے لئے سمیئر ٹیسٹ بہت اہم ہیں۔ این ایچ ایس اسکریٹنگ حاصل کرنے کے بارے میں آپ سے براہ راست رابطہ کرے گا، پہلے آپ کی 25 سال کی عمر سے 6 ماہ پہلے، پھر 25 سے 49 کے درمیان ہر 3 سال، اور 50 سے 64 کے درمیان ہر 5 سال میں۔

ان میں شرکت کرنا ضروری ہے، کیونکہ کینسر کی ابتدائی تشخیص سے زندہ رہنے کے امکانات تیزی سے بڑھ جاتے ہیں۔ چھاتی کے سرطان میں، ابتدائی مرحلے میں تشخیص ہونے پر تقریباً سبھی زندہ رہتے ہیں، جبکہ آخری مراحل میں تشخیص ہونے پر 10 میں سے 3 زندہ رہتے ہیں۔



کے لئے، تخلیقی توجہ رکھنے سے اضطراب کو کم کرنے اور پرسکون احساس پیدا کرنے میں مدد کے بارے میں ہے۔ سیشن کے آغاز میں ہمیں انفرادی کڑھائی کی لکس، کپڑے اور کڑھائی کے فلاس دینے گئے۔ انوریتانے گروپ کو ایک مثال دکھائی کہ وہ کس سمت میں کام کر رہے ہیں: خوبصورت، کڑھائی والے پھول۔ جیسے ہی ہم نے اپنے پیچیدہ ڈیزائن شروع کیے، یہ واضح تھا کہ کس طرح کڑھائی ایک ہی وقت میں تخلیق اور توجہ ہٹانے کے لئے ایک آلے کے طور پر کام کرتی ہے۔

یہ متاثر کن تھا کہ کس طرح ایک ورکشاپ بات چیت پیدا کرنے اور تہائی کے احساسات کو کم کرنے کے لئے ایک محفوظ، پرامن ماحول پیدا کرنے میں کامیاب رہی، جو کینسر سے گزرتے وقت بہت عام ہے۔ سیشن کے اختتام تک زیادہ تر خواتین نے کھل کر اپنی کہانیاں بتائی تھیں اور ایسا محسوس ہوا کہ وہ طویل عرصے سے بات کرنے کے لیے ایسی جگہ کا انتظار کر رہی تھیں۔ "ہم یہاں اشتراک کرنے کے ساتھ ساتھ تخلیقی بھی بن سکتے ہیں،" ایک شرکاء نے کہا۔ "ہمارے ہاتھ کام کرنے میں مصروف ہیں، اور ہمارے منہ کہانیاں بانٹ رہے ہیں اور ایک دوسرے سے جڑ رہے ہیں۔"

ایک اور خاتون کا کہنا تھا کہ وہ اس لیے آئی ہیں کیونکہ ان کی والدہ کو حال ہی میں کینسر کی تشخیص ہوئی تھی اور وہ چاہتی تھیں کہ وہ صحت کی ایک ورکشاپ میں شامل ہوں جہاں وہ لوگوں سے ملیں، ان کی بیٹی کی حیثیت سے انہیں گھر سے نکالنا میرا کام ہے اور مجھے بھی اس بات کو سمجھنے میں اپنی مدد کرنی ہے۔

بہت سے لوگوں نے اس بات کا اظہار کیا کہ

اس سیشن کو ایک آرٹسٹ اور ڈیزائنر انوریتا چندولانے چلایا تھا جو فلاحی ورکشاپس کی قیادت کرتی ہیں اور تخلیقی صلاحیتوں کو علاج کے راستے کے طور پر حوصلہ افزائی کرتی ہیں۔ یہاں، ہم اس سیشن کے ناقابل یقین اثرات اور سب کو ایک ساتھ لانے میں تخلیقی صلاحیت کی طاقت پر غور کرتے ہیں۔

انوریتا چندولا باقاعدگی سے ان برادریوں کے ساتھ کام کرتی ہیں جنہیں صحت یا ذہنی تندرستی کے مسائل ہیں اور لوگوں کو "تخلیقی ہونے میں زیادہ وقت گزارنے" کی ترغیب دیتی ہیں۔ اینتا کی ورکشاپس میں "ہر سلائی ایک پیغام کی نمائندگی کرتی ہے"۔ ٹیکسٹائل اور کڑھائی کے ذریعے، وہ ایک پرسکون جگہ کی سہولت فراہم کرتی ہے جہاں شرکاء کو اپنے تجربات کا اشتراک کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔

اس سال جنوری میں، ہم انوریتا اور سینٹ پال اینڈ ایسٹن کی صومالی اور بنگلہ دیشی برادریوں سے تعلق رکھنے والی ۰۲ خواتین کے ساتھ برسٹل کے ایسٹن سینٹر میں کڑھائی کی ورکشاپ میں شریک ہوئے۔ شرکاء میں ابتدائی کڑھائی والے افراد سے لے کر ان لوگوں تک شامل تھے جو اپنی پوری زندگی کڑھائی کرتے رہے ہیں، لیکن انوریتا نے وضاحت کی کہ یہ حتمی نتائج سے زیادہ تخلیق کے عمل کے بارے میں تھا۔ "یہ محتاط رہنے

سرورن دیکھ بھال اور صحت اور صحت کے معلومات اور لنکس

وسائل Resources

برسٹل میکملن ویل اینگ سینٹر (Bristol Macmillan wellbeing Centre)
nbt.nhs.uk/our-services/a-z-services/ngs-macmillan-wellbeing-centre

کینسر، سرمایہ جات اور فوائد، غذا، ورزش، اور جذباتی مدد کے بارے میں معلومات اور مشورہ پیش کرتا ہے۔

کینسر کی دیکھ بھال کا نقشہ Cancer Care Map

cancercaremap.org

آن لائن وسائل جس کا مقصد آپ کو اپنے مقامی علاقے میں کینسر کی مدد کی خدمات تلاش کرنے میں مدد کرنا ہے

چارلی Charlie's

charlies.org.uk

گلو سٹرشائر میں قائم کمیونٹی کینسر سپورٹ اور تھراپی سینٹر۔

ایل جی بی ٹی + (LGBTQ+) کینسر کے تجربات

lgbcancer.wordpress.com

livethroughthis.co.uk

کینسر کے بارے میں ذاتی کہانیاں اور اس سے آگے رہنے کے مددگار وسائل

میک ملن ہیلپ لائن (Macmillan Helpline)

macmillan.org.uk

مزید معلومات، مدد یا کسی سے بات کرنے کے لئے، 0000 808 808 پر کال کریں

گلو سٹرشائر رائل ہسپتال میں میکملن کینسر انفارمیشن ہب

(Macmillan Cancer Information Hub)

gloshospitals.nhs.uk/our-services/services-we-offer/cancer/

macmillan-cancer-support-information-hub

عملی اور تربیت یافتہ رضا کاروں کی مدد سے معلومات، مدد اور سائن پوسٹنگ حاصل کرنے کے لئے ایک جگہ۔ مین ایٹریم کے بالکل آگے، مین آؤٹ ہیشنٹ یونٹ میں واقع ہے

وگوم اور زندگی کے لئے ہاں (Wigwam and Yes to Life)

vestolife.org.uk/cancer-support-groups

جی ہاں لائف کے آن لائن اور گلو سٹرشائر پر مبنی کینسر سپورٹ گروپوں کے ساتھ ساتھ دیگر وسائل کے لنکس۔

سرورن دیکھ بھال اور صحت اور صحت کے معلومات اور لنکس
سرورن دیکھ بھال اور صحت این ایچ ایس NHS اور مقامی حکومت کی مالی اعانت سے برسٹل، نارٹھ سر سیٹ اور ساؤتھ گلو سٹرشائر (بی این ایس ایس جی) میں بالغوں اور بچوں کی کمیونٹی ہیلتھ کیئر فراہم کرنے والی کمپنی ہے۔

سرورن کی ہیلتھ لنکس سرورس بی این ایس ایس جی کے ان لوگوں کے لئے ہے جن کی انگریزی مادی زبان نہیں ہے اور ان کو زبان اور ثقافتی رکاوٹوں کی وجہ سے صحت کی خدمات تک رسائی میں دشواری درپیش ہے۔ سرورن کے اندر اور دیگر دیکھ بھال اور صحت کے پیشہ ور افراد کو حوصلہ افزا کیا جاتا ہے کہ وہ کسی بھی تشریحی یا ثقافتی مدد کی ضروریات کے بارے میں ان سے رابطہ کریں۔

ہیلتھ لنکس میں کام کرنے والے ورکرز مندرجہ ذیل زبانیں بولتے ہیں: عربی، بنگالی، سلہٹی، کینٹونیز، بینڈارن، ہندی، پنجابی، صومالی اور اردو۔ پیر سے جمعہ صبح 9 بجے سے شام 5 بجے تک ہیلتھ لنکس سے رابطہ کریں:

فون: 0117 902 7115 / 07768773751

ای میل: healthlinks@nhs.net

ویب سائٹ:

sirona-cic.org.uk/nhsservices/services/health-links

سی اے اے ایف آئی (CAAFI) صحت کے بارے میں

سی اے اے ایف آئی (CAAFI) ہیلتھ ایک کمیونٹی بیسڈ تنظیم ہے جو برسٹل اور اس کے آس پاس کام کر رہی ہے، جو ارد گرد کے لوگوں کو اچھی صحت کے حق تک آسانی سے رسائی حاصل کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ یہ ہیلتھ کیئر کلینک چلاتے ہیں جو لوگوں کے لئے آسان رساہ ہیں، اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ لوگوں کی پریشانیوں کو سنا جائے، ایسی سرگرمیاں اور واقعات پیش کرتے ہیں جو ہر کسی کو صحت مند رہنے کے طریقے بتاتے ہیں، اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ پیشہ ور افراد اور محققین تمام لوگوں کے ساتھ کام کریں، نہ صرف کچھ لوگوں کے ساتھ، لوگوں کو زبانوں کا ترجمہ کرنے اور سمجھنے میں مدد کریں، نیز گھر پر دیکھ بھال بھی پیش کریں خاص طور پر روزمرہ کی زندگی میں مدد کی ضرورت کے محتاج لوگوں کو۔

فون: 0117 9247442

ای میل: info@caafihealth.com

ویب سائٹ: caafihealth.com