

صحتي صوتي

تخصيص الوقت للتحدّث عن فحص الكشف عن سرطان القولون والمستقيم

ربما نكون بعيدين عن بعضنا البعض غير أننا جميعاً نعيش نفس الحالة معاً

"لقد شعرتُ بالرضا الشديد لمعرفة أنه يمكننا أن نؤثّر في الحدّ من مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لكبار السنّ في جاليتنا الفلبينية"

تم إنشاء دليل جديد تحت عنوان تخصيص الوقت للتحدّث عن فحص الكشف عن سرطان القولون والمستقيم، لمساعدة المجموعات المجتمعية مثل المجموعة التي تُديرها Teejay في التحدّث عن أهمية إجراء الفحص للكشف عن سرطان القولون والمستقيم، ومشاركة الرسالة مع الأصدقاء والعائلات والشبكات. الدليل مجاني ويتضمن أفكاراً وخطوات عملية مُمتعة بحيث يستطيع أي شخص عقْد فعاليّة لهذا الهدف.

قوموا بتنزيل الدليل ومشاركته مع جاليتكم

للمزيد من المعلومات حول فحص الكشف عن سرطان القولون والمستقيم ومقاطع الفيديو بلغات مُتعدّدة، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني: cancerscreening.gov.au

سرطان القولون والمستقيم هو ثاني أكثر الأسباب شيوعاً للوفاة المُرتبطة بالسرطان في أستراليا. فلماذا لا نتحدّث عنه أكثر؟

يساهم الاكتشاف المُبكر في الحصول على أفضل علاج لسرطان القولون والمستقيم، ويمكن أن تساعد "رزمة فحص الكشف عن سرطان القولون والمستقيم" في تحقيق ذلك. هذه هي الرسالة التي أرادت Teejay Casado Crawford، إحدى المسؤولات عن مجموعة اللعب، الترويج لها بين الأجداد وأعضاء المجتمع الآخرين الأكبر سناً في مجموعة اللعب المُخصّصة للجالية الفلبينية في Brimbank.

لقد أقام المشاركون بمجموعة اللعب "يوماً مميّزاً للاحتفال بكبار السنّ" ودعوا كبار السن الذين يعرفونهم للانضمام إلى الأطفال والغناء والتقاط الصور في كشك الصور والقيام بأعمال فنية حرفية ومشاركة الغداء.

وشاهد الضيوف أيضاً مقطع فيديو حول كيفية استخدام رزمة فحص الكشف عن سرطان القولون والمستقيم بلغتهم الأم، وهكذا أصبح من الأسهل لهم فهم التعليمات حول إجراء الفحص الموجود في الرزمة. قالت Teejay،

90%

من الحالات يمكن علاجها بنجاح إذا تم اكتشافها مبكراً



نحن جميعاً نتشارك وقت العزلة هذا. ونحن نريد أن يظل الجميع آمنين أثناء تفشيّ جائحة كوفيد-19 وقمنا بإنشاء مقاطع فيديو بـ 18 لغة لإيصال هذه الرسالة المهمة إلى منطقتنا. الرجاء المساعدة في نشر الرسالة إلى جاليتكم.

يُرجى مشاهدة مقطع الفيديو المتوقّر بلغات مُتعدّدة (الذي يضمّ كافة المتحدثين بـ 18 لغة). يمكنكم العثور على جميع مقاطع الفيديو على الموقع الإلكتروني nwmpn.org.au/staysafe

يمكنكم أيضاً مشاركة الرسالة عبر منصات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بنا: Twitter: @NWMelbPHN, Facebook, Instagram, LinkedIn: @nwmpn وللحصول على آخر المستجدات قوموا بزيارة الموقع الإلكتروني dhhs.vic.gov.au

نشكركم على دعمكم.



لا بأس من مراجعة طبيبك العام

توجد قواعد حول التباعد الاجتماعي، مثل الجلوس بعيداً عن الآخرين بمسافة آمنة في غرفة الانتظار وأثناء الاستشارة، كما يتم أيضاً إتباع إجراءات تنظيف صارمة. يمكنك المساعدة من خلال الالتزام بهذه القواعد والحفاظ على نظافة أيديكم وارتداء الكمامة.

أفضل ما يمكنك فعله هو الاتصال بطبيبك العام أو الخدمة الصحية المُعادَة وطلب النصيحة منهم. من المهم أن تتصلوا بهم أولاً - لا تذهبوا إليهم بدون القيام بذلك.

إذا لم يكن لديكم مقدّم رعاية صحية مُعتاد، ابحثوا عن مقدّم رعاية في هذا الدليل. للمزيد من المعلومات يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني covid-19.digitalhealth.gov.au

من المهم الآن. وأكثر من أي وقت مضى، أن تكونوا على اطلاع بما يحدث لصحتكم ورفاهيتكم.

ما زال طبيبك العام والخدمات الصحية موجودين لدعمكم أثناء العزلة، لذلك لا داعي لتأجيل المواعيد الطبية أو تفويتها أو تجاهل الأعراض.

هناك وسائل آمنة للحصول على جميع أنواع الرعاية. فقد تمكّنوا من تحديد موعد عبر الهاتف أو الفيديو، أو حتى قد يتم توصيل أدويةكم إليكم. ومن المستحسن أن تستمر بعض المواعيد وجهاً لوجه في بعض الحالات، وقد تتمّ بأمان.



صورة من حملة "It's OK to see your GP"

تود الحصول على تعليقاتكم وملاحظاتكم حول The Blueprint (المخطط التفصيلي)

خلال الاثني عشر شهراً الماضية، قام الأشخاص الذين يعيشون ويعملون في المنطقة الشمالية الغربية والمنطقة المركزية من مليونين بإخبارنا برأيهم عن الأمور الناجحة والفاشلة فيما يتعلق بنظام الصحة النفسية الحالي. كما أخبرونا أيضاً عن رأيهم بالخطوات التي يمكن القيام بها لتحسينه.

يتضمن The Blueprint (المخطط التفصيلي) ما سمعناه وهو يحدّد مجموعة من الفرص المُحتملة

التي يجب التركيز عليها في المستقبل لتحسين الخدمات.

نحن نريد الحصول على التعليقات والملاحظات حول مسودة Blueprint من شهر آب/أغسطس إلى شهر تشرين الأول/أكتوبر 2020.

لرؤية مسودة Blueprint وتقديم تعليقاتكم وملاحظاتكم، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني: blueprintforhealth.org.au



shared ownership
and development

الإعتناء بالشبيبة

هذه الخدمة مُخصّصة للشبيبة (الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و25 عاماً)، وتمّ تصميمها بمشاركةهم للتأكد من أنها مناسبة ومُفيدة ويسهل الحصول عليها.

هل أنتم بحاجة إلى المساعدة أو تعرفون شخصاً يحتاج إلى المساعدة؟ للمزيد من المعلومات يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني: headspace.org.au

منظمة headspace في Collingwood هي محطة واحدة توفّر للشبيبة كلّ ما يحتاجون إليه من مساعدة في الأمور المُتعلقة في الصحة النفسية، والصحة البدنية، والصحة الجنسية، والكحول والمخدرات الأخرى، أو الدعم في العمل والدراسة.

يتمّ تقديم الدعم من قبل العاملين في مجال الصحة النفسية، من ضمنهم المعالجين النفسيين والأطباء النفسيين والمستشارين.

تمّ نشر الصورة بموافقة headspace



وصفة لسلطة الملفوف الآسيوية الصحية والتونة مع الصوص الحار الحلو

الطريقة

1. اخلطوا الخضار مع التفاحة والأرز.
2. أضيفوا التونة قبل التقديم مباشرة.

تمّ الحصول على هذه الوصفة من

livelighter.com.au

المكوّنات

- 1/2 كوب ملفوف، مبشور بشكل ناعم
- 1/2 جزرة متوسطة الحجم، مُقسّرة ومبشورة
- 1/2 ساق كرفس، مُقطع إلى شرائح رقيقة
- 3 قطع من البازلاء الخضراء الحلو، مُقطّعة إلى شرائح رقيقة
- 1/4 تفاحة، مُقطّعة إلى شرائح رقيقة
- 1/4 كوب أرز بني مطبوخ
- 90 جرام تونة بصلصة الحار الحلو

تمّ نشر الصورة بموافقة Livelighter



nwmphn.org.au

صحتي صوتي هي رسالة إخبارية لشبكة North Western Melbourne Primary Health Network، وهي منظمة لا تهدف للربح تعمل على تحسين الرعاية الصحية في مجتمعاتنا المحلية. للاشتراك أو إلغاء الاشتراك في هذه الرسالة الإخبارية، يُرجى إرسال بريد إلكتروني لنا على myvoice@nwmphn.org.au أو الاتصال بالرقم 9347 1188 (03).

شهر آب/أغسطس 2020 0007 08 2020 N20