



2020 AĞUSTOS | SAYI: 27

Benim Sağlığım Benim Sesim

Bağırsak kanseriyle ilgili konuşmaya zaman ayırmak

Bağırsak kanseri, Avustralya'da kanserle ilişkili ölüm nedenleri arasında ikinci sıradadır. Öyleyse neden bu konuda daha çok konuşmuyoruz?

Bağırsak kanserinin tedavisi erken teşhiste daha etkilidir. Bu nedenle, bağırsak kanseri tarama test kiti bu konuda yardımcı olabilir. Oyun Grubu Lideri Teejay Casado Crawford'un, Brimbank'teki Filipinli Oyun Grubu'nun yaşlı üyeleri ile dedelerine iletmek istediği mesaj buydu.

Oyun grubu özel bir "Yaşlılar Günü" düzenleyip tanıdıkları yaşlı kimseleri, çocuklarla birlikte şarkı söyleyip fotoğraf kabininde fotoğraf çektirmeye, el işleriyle uğraşmaya ve birlikte öğle yemeği yemeye davet etti.

Konuklar ayrıca bağırsak kanseri tarama kitlerini nasıl kullanacaklarını kendi dillerinde gösteren bir video izlediler. Bu videolar, kitin kullanma talimatlarını kolaylaştırma amacını taşıyordu. Teejay:

Erken teşhis edilen vakaların %90'ı başarılı tedavi edilebilir

"Filipinli topluluğunun yaşlı üyeleri için bağırsak kanseri riskini azaltmaya yönelik bir katkı gösterebileceğimizi bilmek çok güzel bir histi," dedi.

Bağırsak Kanseri Taramasıyla ilgili konuşmaya zaman ayırmak adlı yeni rehber, Teejay'in grubu gibi topluluk gruplarının, bağırsak kanseri taramasının önemini konuşmasına ve mesajı arkadaşlarıyla, aileleriyle ve sosyal ağlarıyla paylaşmasına yardımcı olmak üzere hazırlandı.

Bu rehber ücretsizdir ve herkesin etkinlik düzenlemesini kolaylaştıracak adımlar, pratik, eğlenceli fikirler içerir.

Rehberi indirin ve topluluğunuzla paylaşın

Bağırsak kanseri taraması ve birden fazla dilde hazırlanan videolarla ilgili daha fazla bilgi için : cancerscreening.gov.au web sitesini ziyaret edin.

Birbirimizden uzakta olabiliriz ama hepimiz aynı gemideyiz



Yalnız geçen bu izolasyon dönemini birlikte yaşıyor, paylaşıyoruz. COVID-19 Koronavirüs salgını sırasında herkesin güvende olmasını istiyoruz. Bu önemli mesajı bölgemize yayabilmek için 18 dilde videolar hazırladık. Lütfen bu mesajı topluluğunuzla paylaşın.

Lütfen bu çokdilli videoya göz atın (bu videoda 18 dilde konuşanlar bir aradadır). Videoların tümü nwmphn.org.au/staysafe adresinden izlenebilir.

Ayrıca mesajı sosyal medya platformlarımızda da paylaşabilir: [Twitter:@NWMelbPHN](https://twitter.com/NWMelbPHN) Facebook, [Instagram, LinkedIn:@nwmphn](https://www.instagram.com/nwmphn), en güncel bilgileri almak için dhhs.vic.gov.au adresine gidebilirsiniz.

Desteğiniz için teşekkür ederiz.



Doktorunuza gitmenizde sakınca yoktur

Sağlığınıza dikkat etmeniz şimdi her zamankinden daha önemlidir.

Doktorunuz ve sağlık hizmetleri izolasyon sırasında size yardım etmeye hazırdır. Yani doktor randevularınızı kaçırmınıza veya geciktirmenize, belirtilerinizi görmezden gelmenize gerek yoktur.

Tedavi olmanızın pek çok yolu vardır. Telefonla veya videoyla randevu alabilir, hatta ilaçlarınızı eve teslim ettirebilirsiniz. Bazı durumlarda yüz yüze randevular tavsiye edilmeye devam edilecektir ancak bu randevular da güvenle geçirilebilir.

Bekleme odasında ve doktora danışma sırasında güvenli bir mesafede durmak gibi fiziksel mesafe kuralları uygulanmaktadır. Ayrıca ciddi temizlik tedbirleri de alınır. Bu kurallara uyarak, ellerinizi temiz tutarak ve maske takarak siz de katkıda bulunabilirsiniz.

Yapabileceğiniz en iyi şey doktorunuzu veya her zaman gittiğiniz sağlık kuruluşunu arayıp önerilerini almaktır. Gitmeden önce telefonla aramanız önemlidir, lütfen haber vermeden gitmeyin.

Her zaman gittiğiniz bir sağlık kuruluşu yoksa, şu [rehberden](#) arayabilirsiniz. Daha fazla bilgi için [covid-19](#) [digitalhealth.gov.au](#) adresine gidin.

"Doktorunuza Gitmenizde Sakınca Yoktur" kampanyası resmi.

Planla (The Blueprint) ilgili görüşlerinizi bekliyoruz

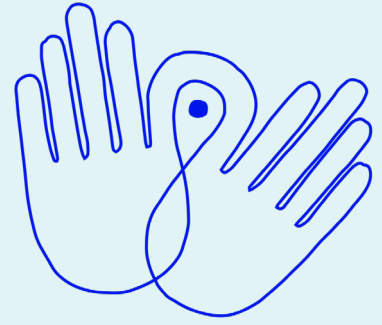
Geçtiğimiz 12 aydır Melbourne'un kuzeybatı ve merkez bölgelerinde yaşayanlar ve çalışanlar bize akıl sağlığı sisteminde neleri beğenip neleri beğenmediklerini anlattılar. Ayrıca sistemi iyileştirmek için ne yapabileceğimizi de söylediler.

Planda bu görüşler ve hizmetleri iyileştirmek için gelecekte hangi alanlar üzerinde çalışabileceğimize

dair çeşitli fırsatların bir özeti yer alır.

Ağustos - Ekim 2020 arasında taslak Planla ilgili görüşlerinizi bekliyoruz.

Plana göz atmak ve görüşlerinizi iletmek için bu adrese gidebilirsiniz: [blueprintforhealth.org.au](#)



shared ownership
and development

Gençlerimizle ilgilenmek

headspace Collingwood, akıl sağlığı, fiziksel sağlık, alkol ve diğer uyuşturucularla ilgili yardım veya çalışma ve okuma desteğine ihtiyaç duyan gençlerin ihtiyaçlarına cevap verir.

Akıl sağlığı alanında çalışanlar, psikologlar, psikiyatrlar ve danışmanlar destek sunar.

Resim, headspace'ten alınmıştır

Bu hizmet, 12-25 yaş arasındaki gençler içindir ve gençleri ilgilendiren konularda, kolay ulaşılabilen ve yararlı hizmetler sunulabilmesi için gençlerle birlikte tasarlanmıştır.

Tanıdığınız birinin ya da sizin desteğe ihtiyacınız var mı? Daha fazla bilgi için şu adrese gidebilirsiniz: [headspace.org.au](#)

Tatlı biberli, lahanalı, ton balıklı sağlıklı Asya usulü yemek tarifi

Malzemeler

- 1/2 kap ince doğranmış lahana
- 1/2 havuç, orta büyüklükte soyulmuş ve rendelenmiş
- 1/2 kereviz sapı, ince doğranmış
- 3 bezelye, ince doğranmış
- 1/4 elma, ince dilimlenmiş
- 1/4 kap pişmiş kahverengi pirinç
- 90 g teneke kutuda tatlı biber soslu ton balığı

Yapılışı

- Sebzeleri, elmayı ve pilavı karıştırın.
- Servis yapmadan önce ton balığı ekleyin.

Bu tarifin kaynağı: [livelighter.com.au](#)



Resim
Livelighter'dan
alınmıştır

Benim Sağlığım Benim Sesim (My Health My Voice), yerel topluluklarımızdaki sağlık hizmetlerini geliştirmek için çalışan, kâr amacı gütmeyen bir kuruluş olan North Western Melbourne Temel Sağlık Ağının bültenidir. Bu bültene üye olmak veya bülten üyeliğinden çıkmak için lütfen bize myvoice@nwmphn.org.au adresinden e-posta gönderin veya (03) 9347 1188 numaralı telefonu arayın.

[nwmphn.org.au](#)

Ağustos 2020N20 0007 08