



दयालु साथी: कैंसर की भावनात्मक यात्रा को एक साथ आगे बढ़ाना।

जरूरत केयर फाउंडेशन की ओर से संदेश

प्रिय योद्धा,

हम आशा करते हैं कि आपके सामने आने वाली चुनौतियों के बीच यह संदेश आपको शांति के क्षणों में मिलेगा। जरूरत केयर फाउंडेशन में, हम लचीलेपन और उपचार की इस यात्रा पर आपके साथ चलने के लिए समर्पित हैं। पित्ताशय/पित्त पथ के कैंसर के साथ आने वाली जटिलता और अनोखी चुनौतियों को समझते हुए, हम आपको आश्वस्त करने के लिए यहां हैं कि आप अकेले नहीं हैं।

हमारा मिशन चिकित्सा सहायता से आगे तक फैला हुआ है; हमारा लक्ष्य आपकी ताकत का स्तंभ बनना है, विशेष रूप से आपकी आवश्यकताओं के अनुरूप पोषण, भावनात्मक और कार्यात्मक सहायता प्रदान करना है। हम कैंसर देखभाल में समग्र दृष्टिकोण के महत्व को पहचानते हैं, और हमारी टीम व्यापक मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है जिसमें आपकी भलाई के सभी पहलुओं को शामिल किया गया है।

हमारा उद्देश्य सिर्फ इस कठिन समय में आपका मार्गदर्शन करना नहीं है, बल्कि आपको ज्ञान, समर्थन और देखभाल के साथ सशक्त बनाना है जिसके आप हकदार हैं। कैंसर के साथ यात्रा कठिन है, लेकिन साथ मिलकर, हम इसे साहस, सम्मान और आशा के साथ पार कर सकते हैं।

हम आपको हमसे संपर्क करने, अपनी कहानी साझा करने और हमें अपनी सहायता प्रणाली का हिस्सा बनने की अनुमति देने के लिए आमंत्रित करते हैं। आपकी लड़ाई हमारी लड़ाई है, और साथ मिलकर, हम अटूट समर्थन और समझ के साथ इस चुनौती का सामना कर सकते हैं।

नमस्कार,

जरूरत केयर फाउंडेशन टीम

देखभाल करने वाले का दयालु साथी: लक्ष्य निर्धारण

1. स्व-देखभाल प्राथमिकता



लक्ष्य: अपनी शारीरिक और भावनात्मक भलाई को प्राथमिकता देने के लिए हर दिन कम से कम 30 मिनट समर्पित करें।

एक्शन स्टेप्स: रोजाना माइंडफुलनेस या मेडिटेशन का अभ्यास करें, नियमित शारीरिक गतिविधि में शामिल हों, आराम के लिए ब्रेक लें और जरूरत पड़ने पर दोस्तों या सहायता समूहों से सहायता लें। यहां कुछ लिंक दिए गए हैं जो आपको आराम करने में मदद कर सकते हैं।

ऑनलाइन समुदाय: समान चुनौतियों का सामना कर रहे अन्य लोगों से जुड़ने के लिए विशेष रूप से कैंसर देखभालकर्ताओं के लिए ऑनलाइन मंचों या सोशल मीडिया समूहों से जुड़ें।

हमसे जुड़ें: [जरूरत केयर व्हाट्सएप समुदाय](#)

हेल्पलाइन और हॉटलाइन: प्रशिक्षित पेशेवरों द्वारा संचालित हेल्पलाइन और हॉटलाइन का उपयोग करें जो तत्काल सहायता और मार्गदर्शन प्रदान कर सकें।

आईकॉल हेल्पलाइन [9152987821](tel:9152987821) से संपर्क करें (सोमवार से शनिवार तक उपलब्ध: सुबह 10:00 बजे से शाम 8:00 बजे तक)

2. प्रभावी संचार:



लक्ष्य: अपने प्रियजन की जरूरतों और चिंताओं को सक्रिय रूप से सुनकर उनके साथ संचार में सुधार करें।

एक्शन स्टेप्स: खुली और ईमानदार बातचीत के लिए समर्पित समय निर्धारित करें, साझा करने को प्रोत्साहित करने के लिए खुले प्रश्न पूछें और चर्चा के दौरान सहानुभूति और समझ व्यक्त करें।

3. शैक्षिक सशक्तिकरण:



लक्ष्य: मेरे प्रियजन के विशिष्ट प्रकार के कैंसर, उपचार के विकल्पों और उपलब्ध सहायता संसाधनों के बारे में मेरा ज्ञान बढ़ाएँ।

कार्रवाई के चरण: जानकारी के प्रतिष्ठित स्रोतों पर शोध करें, शैक्षिक कार्यशालाओं या सेमिनारों में भाग लें, और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं से आवश्यकतानुसार स्पष्टीकरण या अतिरिक्त संसाधनों के लिए पूछें। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर भरपूर सामग्री के लिए बने रहें - कल्याण की हमारी यात्रा में हमसे जुड़ें, हमें इंस्टाग्राम पर फ़ॉलो करें

[जरूरत केयर इंस्टाग्राम पेज](#)

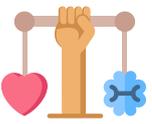
4. संगठित देखभाल समन्वय:



लक्ष्य: देखभाल संबंधी जिम्मेदारियों को सुव्यवस्थित करें और मेरे प्रियजन के लिए व्यापक देखभाल समन्वय सुनिश्चित करें।

एक्शन स्टेप्स: नियुक्तियों, दवाओं और महत्वपूर्ण चिकित्सा जानकारी पर नज़र रखने के लिए एक केंद्रीकृत प्रणाली बनाएं, स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं और परिवार के सदस्यों के साथ नियमित रूप से संवाद करें और उचित होने पर कार्य सौंपें।

5. भावनात्मक लचीलापन निर्माण:



लक्ष्य: देखभाल की भावनात्मक चुनौतियों का प्रबंधन करने और लचीलापन बनाए रखने के लिए मुकाबला करने की रणनीति विकसित करें।

एक्शन स्टेप्स: आत्म-करुणा और क्षमा का अभ्यास करें, गहरी साँस लेने या जर्नलिंग जैसी तनाव-राहत तकनीकों में संलग्न हों, यदि आवश्यक हो तो पेशेवर सहायता या परामर्श लें और आपसी समर्थन के लिए अन्य देखभाल करने वालों के साथ संबंध बढ़ाएं।

6. विश्राम तकनीकें-

सचेतन श्वास:दिन भर में कुछ पल ध्यानपूर्वक साँस लेने का अभ्यास करने के लिए निकालें। अपनी आंखें बंद करें और अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें क्योंकि यह आपके शरीर के अंदर और बाहर बहती है। गहरी, धीमी साँसें आपके तंत्रिका तंत्र को शांत करने और तनाव कम करने में मदद कर सकती हैं।

देखभाल करने वालों के लिए सचेतन श्वास

प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम (पीएमआर):तनाव दूर करने और विश्राम को बढ़ावा देने के लिए पीएमआर का अभ्यास करें। अपने शरीर के प्रत्येक मांसपेशी समूह को तनाव से शुरू करें और फिर धीरे-धीरे छोड़ें, अपने पैर की उंगलियों से शुरू करके अपने सिर तक बढ़ते हुए। तनाव के किसी भी क्षेत्र पर ध्यान दें और सचेत रूप से उन्हें जाने दें।

देखभाल करने वालों के लिए 1 मिनट का तनाव कम करने वाला व्यायाम:

देखभाल करने वालों के लिए 1 मिनट का तनाव कम करने वाला व्यायाम

देखभाल करने वालों के लिए योग:सौम्य योगाभ्यास को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। चाइल्ड पोज़, कैट-काउ स्ट्रेच और लेग्स-अप-द-वॉल जैसे योग शारीरिक तनाव को दूर करने, दिमाग को शांत करने और ग्राउंडिंग की भावना प्रदान करने में मदद कर सकते हैं।

आराम के लिए योग: विश्राम के लिए योग

निर्देशित कल्पना:एक शांत, आरामदायक जगह ढूंढें जहां आप अपनी आंखें बंद कर सकें और निर्देशित कल्पना में संलग्न हो सकें। अपने आप को एक शांतिपूर्ण सेटिंग में देखें, जैसे कि शांत समुद्र तट या शांत बगीचा। विश्राम की भावना पैदा करने के लिए लहरों की आवाज़ या सूरज की गर्मी जैसे संवेदी विवरणों पर ध्यान केंद्रित करें।

कैंसर रोगियों और देखभाल करने वालों के लिए निर्देशित दवा:

कैंसर रोगियों और देखभाल करने वालों के लिए निर्देशित ध्यान

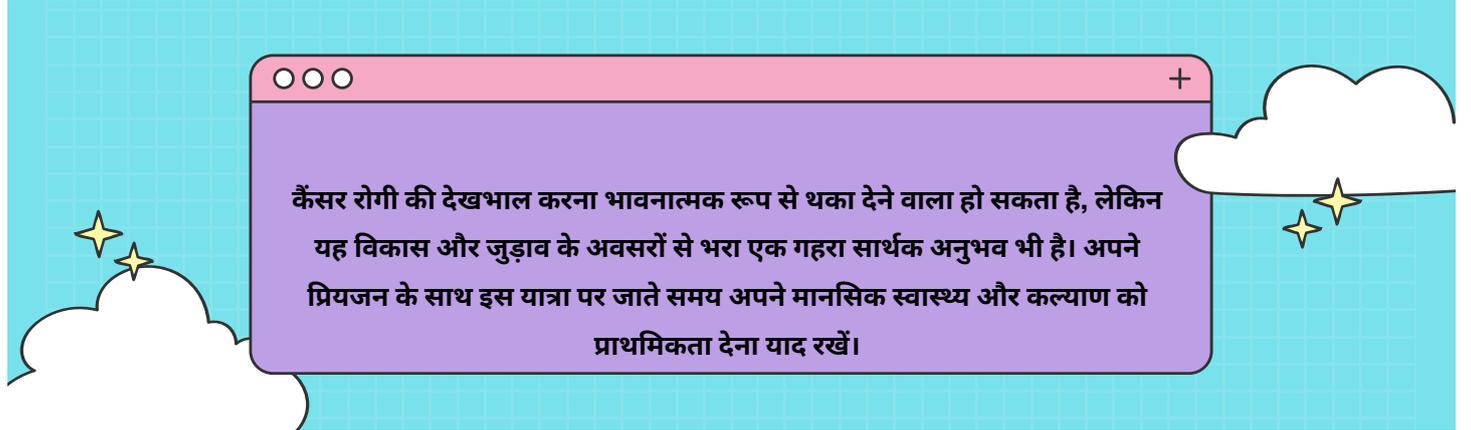
जर्नलिंग:एक देखभालकर्ता के रूप में अपने विचारों, भावनाओं और अनुभवों को लिखने के लिए हर दिन समय निकालें। जर्नलिंग भावनाओं को संसाधित करने, तनाव को कम करने और आपकी देखभाल की यात्रा पर परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने के

लिए एक चिकित्सीय आउटलेट के रूप में काम कर सकती है।

देखभाल करने वालों के लिए अन्य उपयोगी लिंक:

उपचार के दौरान और बाद में कैंसर रोगियों के लिए पोषण (हिन्दी में)

लेवल सुपरमाइंड ऐप (देखभाल करने वालों के लिए मुफ्त)



"आप अकेले नहीं हैं।"



