

تھاڈی خود مختار طور تے رہن سہن وچ مدد کرنا

ایہہ Active Together دے آخری مرحلے دی شروعات نیں۔ اگلے کچھ ہفتیاں وچ، تہانوں آپنی صحت تے فٹنس خود سنہالنے دی ترغیب دتی جائے گی۔ ایہہ کتابچہ تھاڈی مدد کرے گا کہ تسی اپنے ہدف طے کرو تے Active Together توں بعد خوشحال زندگی گزارن بارے اچ رہنمائی حاصل کرو۔

اپنے بن تکر دے تجربے دے بارے اچ غور کرنا شروع کرو، اپنے آپ توں ایہہ سوال پُچھو کہ:

- ہُن تسی کیسا محسوس کر رہے او؟
- پچھلے کچھ مہینیاں وچ تھاڈے مطابق کیہ چیزاں چنگیاں رہیاں نیں؟
- تھاڈے مطابق تسی Active Together دے ذریعے کیہ سکھیا؟
- ہُن تھاڈے لئی کیہڑی شے اہم اے؟

تھاڈی فلاح و بہبود

بہت سارے لوکی جنہاں نے کینسر دا سامنا کیتا اے، اوہناں نوں ایہہ سمجھن تے قبول کرن اچ وقت لگدا اے کہ کی ہویا اے، تے دوبارہ چنگا محسوس کرنا شروع کرن وچ وی ویلا لگدا اے۔ ایہہ تجربہ ہر شخص لئی مختلف ہو سکدا اے۔ ایس دوران وکھ وکھ احساسات ہونا عام گل اے تے تھاڈے محسوس کرن دے انداز وچ آثار چڑھاؤ وی آسکدا اے۔ ایس ویلے دے دوران اپنے آپ نال مہربان رہنا یاد رکھو۔

کینسر توں گزرن دے بعد غیر یقینی محسوس کرنا ذہنی طور تے سب توں وڈا چیلنج ہو سکدا اے۔ بہت سارے لوکاں لئی ایہہ ایس لئی ہوندا اے کیونکہ اوہ کینسر دوبارہ آون دا ڈر محسوس کردے نیں تے سوچدے نیں کہ آگے دی زندگی کیویں ہووے گی۔

علاج ختم ہون توں بعد غیر یقینی صورتحال سب توں ودھ ہو سکدی اے، کیونکہ تہانوں اپنے جسم تے اعتماد گھٹ محسوس ہوندا اے تے خود اعتمادی وی گھٹ جاندی اے۔ ایہہ بالکل سمجھ آون آلی گل اے۔ جدوں ایہہ احساسات اُبھرن، اپناں نوں تسلیم کرنا ضروری اے۔

کینسر دا علاج کیسے نہ کیسے طرح جسم نوں بدل دیندا اے، کدی کدی ایہہ تبدیلیاں مستقل ہوندیاں تے زندگی بھر اثر انداز رہندیاں نیں۔

تسی اپنے جسم وچ ہون آلی تبدیلیاں تے نظر رکھے ہوئے ہو سکدے او تے صحت دے پیشہ وران افراد نے تہانوں آپنی نئی علاماتاں تے دھیان دین دا آکھیا ہونا اے۔ ایس نال پریشانی وچ اضافہ ہو سکدا اے۔ اپنے خوف نوں سنہالنے وچ مدد لئی اپنے لئی ذاتی رہنما اصول مقرر کرن دے بارے سوچو۔ مثال دے طور تے، تسی اپنے طبی عملے نال گل کر کے فیصلہ کر سکدے او کہ کیہڑیاں علامتاں فوری توجہ منگدیاں نیں تے کیہڑیاں دی تھوڑی دیر بعد نگرانی کیتی جا سکدی اے۔

کینسر دے علاج توں گزرن دے بعد اپنے آپ تے اعتماد کھو دینا عام گل اے۔ ایہہ اکثر علاج دوران کنٹرول یا طاقت کھو دین دے تجربے دا نتیجہ ہوندا اے۔ کچھ لوگ محسوس کر سکدے نیں کہ دنیا ہون ہور محفوظ تھان نئیں رہی۔ اعتماد کھون نوں سنہالنا اوکھا ہو سکدا اے، تے اعتماد دوبارہ قائم کرن دا طریقہ اوہناں چیزاں نوں کرنا اے جیہڑی خود اعتمادی ودھاؤن وچ مدد کردیاں نیں۔

ہر واری اک قدم اٹھان دی کوشش کرو تے کماں نوں چھوڑے، آسانی نال سنہالے جا سکے حصیاں وچ تقسیم کرو۔ دوستان، خاندان تے صحت دی سہولتاں توں دستیاب مدد دا استعمال کرو۔

لوکی اکثر کہندے نیں کہ اونہاں دے خاندان تے دوست سوچدے نیں کہ اوہ 'پہلاں وانگر معمول تے واپس آگئے نیں'، پر بہت سارے معاملیاں وچ اوہ ایس طرح محسوس نئیں کردے۔

اپنے خاندان تے دوستان نوں ایہہ سمجھانا کہ تسی کیویں وکھرا محسوس کر رہے او، اوکھا ہو سکدا اے، تے ایہ جاننا کہ اوہناں دے ایہ مفروضے کہ تسی ٹھیک او، جدو تسی ہمیشہ ایویں محسوس نہ کرو، دا جواب کس طرح دینا اے۔

اپنے خاندان تے دوستان نال کھلے دل نال گل وات کرن دی کوشش کرو کہ تسی کیسا محسوس کر رہے او تے اوہ تھاڈی سب توں ودھ مدد کیویں کر سکدے نیں۔ تسی اوہناں لوکاں نال وی رابطہ کرن دی کوشش کر سکدے او جنہاں نے تھاڈی طرح دا تجربہ کیتا ہووے تے جیہڑے سمجھ سکدے نیں کہ تسی کیسا محسوس کر رہے او۔

کینسر توں بعد چنگا کھانا پینا

ایہہ عام گل اے کہ کینسر نے تہاڈی کھانیاں دی عادات بدل دتیاں ہون، خاص طور تے جے تہاڈی گلے یا پیٹ دی سرجری ہوئی ہووے یا تہانوں اسٹوما لایا گیا ہووے۔

تسی کوشش کرو کہ متوازن خوراک برقرار رکھو، جیس وچ کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، پھل، سبزیاں تے دودھ آلیاں چیزاں شامل ہون۔ جتھے ممکن ہو، زیادہ چربی یا شوگر آلی کھانے محدود کرو۔

یاد رکھن لئی پنج اہم گلاں:

- تازہ، منجمد، ڈپے آلی تے خشک پھل تے سبزیاں سب تہاڈے روزانہ دے 5 حصے وچ شامل ہوندیاں نیں۔
- ورزش توں تقریباً 90 منٹ پہلاں ودھ کاربوہائیڈریٹس آلا ہلکا کھانا کھانا تہانوں زیادہ توانائی دے گا تاکہ تہانوں فعال رہن دا سب توں ودھ فائدہ ہووے۔
- تہاڈا مقصد روزانہ 6-8 گلاس پانی پینا ہونا چاہیدا اے۔ کوشش کرو کہ بغیر شوگر آلی مشروبات دا انتخاب کرو۔
- اپنی شراب نوشی نوں محدود کرو۔ ہفتے وچ ودھ توں ودھ 14 یونٹس پین دا ہدف رکھو۔
- کھان پین دا منصوبہ پہلاں ای بنا کے رکھو۔ یاد رکھو کہ سوچو کہ تسی عام طور تے کیس دے نال کھاندے او تے اوہناں نال گل کرو کہ تسی کیہ تبدیلیاں کرنا چاہندے او۔

ہر کسی دے چنگے دن تے خراب دن وی ہوندے نیں۔ کدی کدی صحت مند کھانے دی عادات اچ کمی ہونا عام گل اے۔ جے تہاڈا دن چنگا نہ گزر رہا ہووے، اپنے آپ نوں یاد دہانی کراؤ کہ تہاڈے لئی کیہ اہم اے، تسی کیس مقصد لئی محنت کر رہے او تے صحت مند کھانا کھانا اوہ مقصد حاصل کرن وچ تہاڈی مدد کیویں کرے گا۔

خود مختار طور تے فعال رہنا

Active Together وچ اپنے ویلے دے دوران، تسی مختلف ورزشاں تے روزانہ دی زندگی وچ اضافی سرگرمی شامل کرن دے طریقے سیکھ رہے او۔ ہن توجہ ایس گل اے کہ تسی ہون تکر کیتا گیا کم جاری رکھو، چنگی جسمانی سرگرمی دی سطح برقرار رکھو، مستقل مزاج رہو تے کچھ ایسا تلاش کرو جیہڑا تہانوں لطف اندوز کردا ہووے۔

یاد رکھو:

- مشورہ اے کہ ہر ہفتے 150 منٹ درمیانی شدت آلی جسمانی سرگرمی یا ورزش کرن دی کوشش کرو۔
- درمیانی شدت آلی جسمانی سرگرمی اوہ اے جدوں تہانوں ساں تھوڑی پھولدی محسوس ہووے، پر فیر وی تسی چڑھدے ساں نال گل وات کر سکو۔
- ہفتے وچ دو واری ایہہ سرگرمیاں کرو جیہڑے تہاڈے پٹھے مضبوط کرن تے توازن بہتر بنان وچ مددگار ہون۔
- جے تسی کیسے شے/سرگرمی توں لطف اندوز ہوؤ، تاں تسی اوہنوں زیادہ دیر تکر جاری رکھ سکیے او۔ نویاں جماعتاں یا سرگرمیاں آزماؤ تاکہ اوہ مل سکے جیس توں تسی لطف اٹھاؤ۔
- اپنی جسمانی سرگرمی نوں ہفتے وچ وکھرے وکھرے دنہاں وچ تقسیم کرو۔ ہر دن لئی کیسے نہ کیسے طرح فعال رہن دا مقصد رکھو۔ ہر دن بیٹھے رہن دا ویلا گھٹان اچ مدد دا بہترین طریقہ ایہہ اہداف حاصل کرنا اے۔
- دوستاں تے خاندان نوں اپنے نال شامل ہون دا آکھو۔ کیسے فرد دے نال ہون توں تہاڈی حوصلہ افزائی رہندی اے تے تسی اپنے مقصد اے قائم رہ سکیے او۔
- اپنے معمول وچ ایہہ شامل کرو۔

آگے ودھنا

اگلے تین مہینیاں لئی اپنے مقصداں دے بارے اچ سوچنا شروع کرو۔ سوچو کہ ایناں مقصداں نوں حاصل کرن لئی کیہڑے اقدامات کرنے پین گے، کون تہاڈی مدد کر سکتا اے، ممکنہ رکاوٹاں کیہ ہو سکتیاں نیں تے تسی اوہناں نال کیویں نمٹو گے۔

اگلا مرحلہ کی اے؟

جدوں تسی اپنی صحت خود مختیار طریقے نال سنبھال رئے او، ٹیم اگلے تین مہینیاں دے دوران تہاڈے نال رابطے وچ رہوے گی۔ فیر تہانوں آخری ملاقات لئی بلایا جاوے گا تاکہ تہاڈی پیشرفت دا جائزہ لیتا جا سکے تے یقینی ہویا جا سکے کہ تسی مستقبل وچ اپنی صحت نوں خود مختیار طریقے نال سنبھالن وچ پُراعتما د او۔