

Active Together دا ریفرل دا بمفلٹ

اہل پیشہ وارانہ افراد ولوں فراہم کیتا گیا، Active Together تہانوں مفت، ذاتی نوعیت دی فٹنس، غذائیت تے خوشحالی دی مدد مہیا کردا اے، جیہڑی تہانوں کینسر دے علاج دی تیاری کرن تے علاج توں بعد صحت یاب ہون وچ مدد کر دی اے۔

تحقیق توں پتہ چلدا اے کہ کینسر دے علاج توں پہلاں، علاج دے دوران تے علاج دے بعد باقاعدگی نال سرگرمی کرن توں اپنی زندگی ودھان، صحت یابی حاصل کرن، تے کینسر دوبارہ ہون دے خطرے نوں گھٹان وچ مددگار ہو سکدا اے۔

کی اُمید رکھنی چائیدی اے

Active Together دی ٹیم تہاڈے ریفرل ملن توں 2-5 دن بعد تہاڈے نال رابطہ کرے گی تاکہ تہاڈے لئی مناسب ویلے تے ملاقات دا انتظام کیتا جا سکے۔

تہاڈی پہلی ملاقات وچ، Active Together دی ٹیم تہاڈے نال کچھ آسان جانچاں کرے گی تاکہ ایہہ سمجھیا جا سکے کہ تہاڈی سب توں ودھیا مدد کیوں کیتی جا سکدی اے۔ ایہہ تہاڈے لئی اے وی موقع اے کہ تسی کوئی وی سوال پوچھ سکو جیہڑے تہاڈے ذہن وچ ہون۔

Active Together دی ٹیم تہاڈے نال مل کے تہاڈے کینسر دے علاج دوران تہاڈی مدد لئی ایک ذاتی نوعیت دا منصوبہ تیار کرے گی۔ ایس وچ تہاڈی جسمانی سرگرمی، غذائیت تے صحت مند رہن نال متعلق مدد شامل ہو سکدی اے۔

ٹیم تہاڈے کینسر دے علاج دوران مشورہ دین یا تسلی دین لئی ہمیشہ دستیاب رہوے گی۔ وہ تہاڈے نال مل کے تہاڈے منصوبے وچ تبدیلی کرن وچ وی مدد کرن گے، جے تسی علاج شروع کرن توں بعد محسوس کرو کہ کچھ بدلاؤ دی لوڑ اے۔

تہاڈے کینسر دے علاج توں بعد، Active Together دی ٹیم تہاڈے نال دوبارہ ملاقات دا ویلا طے کرے گی تاکہ اوہ سمجھ سگن کہ اگے جا کے تہاڈی جسمانی تے ذہنی صحت دی بہترین مدد کیوں کیتی جا سکدی اے۔

Active Together تہاڈی مدد کرے گا کہ تسی مستقبل وچ اپنے جسمانی تے ذہنی صحت نوں خود سنبھال سکو، نال ای لگاتار مدد تے وسائل مہیا کردا رہوے گا۔

"Active Together نے میری زندگی اِنے وڈا اثر پایا اے۔ اونہاں نے میرے کینسر دے علاج توں صحت مند واپسی وچ بوہت مدد کیتی اے۔ ہون میں زیادہ فعال آن تے اپنے آپ نوں پہلے توں ودھ چنگا محسوس کر رٹیا آن۔" پیٹر، Active Together وچ شرکت کرن آلا فرد

ہور معلومات لئی ساڈی ویب سائٹ ملاحظہ کرو؛ www.ycr.org.uk/activetogether