अधिक जानकारी और सहायता के लिए आप यह कर सकते हैं:

हमसे संपर्क करें: PCFA यहाँ सहायता के लिए है। हमें **1800 22 00 99** पर कॉल करें या **enquiries@pcfa.org.au** पर ईमेल करें

अधिक जानें: PCFA में प्रोस्टेट कैंसर वाले पुरुषों और उनके परिवारों के लिए साक्ष्य-आधारित स्रोतों की एक श्रृंखला है। देखें: **pcfa.org.au**

किसी सहायता समूह में शामिल हों: देश भर में सहायता समूह प्रोस्टेट कैंसर से प्रभावित पुरुषों और महिलाओं को एक साथ लाते हैं। सहायता समूह खोजने के लिए यहाँ जाएँ: **pcfa.org.au/support/find-a-support-group**

ऑनलाइन समुदाय से जुड़ें: PCFA ऑस्ट्रेलिया के सबसे बड़े ऑनलाइन समूह की मेज़बानी करता है जो प्रोस्टेट कैंसर से प्रभावित लोगों को जोड़ने के लिए समर्पित है। आप इस लिंक पर ऑनलाइन समुदाय में शामिल हो सकते हैं: **onlinecommunity.pcfa.org.au**

प्रोस्टेट कैंसर के बारे में अधिक जानकारी के लिए देखें:

कैंसर ऑस्ट्रेलिया: www.canceraustralia.gov.au/affected-cancer/cancer-types/prostate-cancer
कैंसर परिषद ऑस्ट्रेलिया (Cancer Council Australia): cancer.org.au/about-cancer/types-of-cancer/prostate-cancer
स्वस्थ पुरुष एंड्रोलॉजी ऑस्ट्रेलिया (Healthy Male Andrology Australia): healthymale.org.au/mens-health/prostate-cancer

अधिक सहायता के लिए संपर्क करें:

मेन्सलाइन ऑस्ट्रेलिया: mensline.org.au
बिऑन्ड ब्लू: beyondblue.org.au
लाइफलाइन ऑस्ट्रेलिया: lifeline.org.au

Prostate Cancer Foundation of Australia (ऑस्ट्रेलिया प्रोस्टेट कैंसर फाउंडेशन) (PCFA)

हम प्रोस्टेट कैंसर अनुसंधान, जागरूकता और सहायता के लिए ऑस्ट्रेलिया के अग्रणी समुदाय-आधारित संगठन हैं। ऑस्ट्रेलियाई आधारित प्रोस्टेट कैंसर अनुसंधान - देश के प्रमुख चैरिटी फंड के रूप में, हम ऑस्ट्रेलिया में पुरुषों की मौजूदा और भविष्य की पीढ़ियों के स्वास्थ्य की रक्षा करने और प्रोस्टेट कैंसर से प्रभावित ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों और उनके परिवारों के लिए जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए मौजूद हैं।

हमारा सपना एक ऐसा भविष्य है जहां प्रोस्टेट कैंसर से किसी भी व्यक्ति की मृत्यु नहीं होती है और ऑस्ट्रेलियाई पुरुषों और उनके परिवारों को वह सहायता मिलती है जिसकी उन्हें आवश्यकता होती है।

अधिक जानकारी के लिए या दान भेंट करने के लिए, कृपया हमसे संपर्क करें:
1800 22 00 99 (टोल फ्री) या **pcfa.org.au** पर जाएँ

Prostate Cancer Foundation of Australia

प्रोस्टेट कैंसर सहायता समूह

Prostate Cancer Foundation of Australia

प्रोस्टेट कैंसर सहायता समूह

ऑस्ट्रेलिया में हर साल लगभग 17,000 पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर होने का पता चलता है। हालांकि प्रोस्टेट कैंसर के साथ जीवित रहने की दर अधिक है, इसमें 95% से अधिक पुरुषों के कम से कम पाँच साल जीवित रहने की संभावना शामिल है, पर प्रोस्टेट कैंसर का निदान होना, जीवन का एक प्रमुख तनाव है जिसके बाद अक्सर चुनौतीपूर्ण उपचार संबंधी दुष्प्रभाव और उच्च स्तरीय परेशानी होती है।

आपके प्रोस्टेट कैंसर के अनुभव से गुज़रते समय, प्रोस्टेट कैंसर सहायता समूह आपकी सहायता कर सकते हैं। वे प्रोस्टेट कैंसर से प्रभावित हुए पुरुषों, उनके जीवनसाथियों और परिवार वालों को एक साथ लाते हैं। प्रोस्टेट कैंसर के वर्तमान निदान से निपट रहे लोगों को, और पहले से ही इलाज करवा चुके लोगों को सहायता प्रदान की जाती है। एक-दूसरे की मदद, साझा अनुभवों पर चर्चा और बीमारी के बारे में और इसे प्रबंधित करने के तरीकों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए सहायता समूह नियमित रूप से मिलते हैं।

सहायता समूह में शामिल होने के लाभ

शोध बताते हैं कि आपके जैसा अनुभव कर रहे लोगों की ओर से मिलने वाली सहायता, कैंसर से जुड़े तनाव को कम करने में बहुत मददगार होती है। समान लोगों वाला सहायता समूह (peer support group) आपसी सम्मान और प्रोस्टेट कैंसर के अनुभव की साझा समझ के वातावरण में सहायता देने और प्राप्त करने के अवसर प्रदान करता है।

एक सहायता समूह का हिस्सा होने से भावनात्मक कुशलता और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है, सदस्यों को सशक्त महसूस करने में मदद मिलती है, और यह उन्हें बातचीत करने, हंसने और रोने के लिए एक सुरक्षित स्थान प्रदान करता है।

प्रोस्टेट कैंसर सहायता समूह में शामिल होने के कारणों में शामिल हैं:

- अलगाव और अकेलेपन की भावनाओं को कम करना
- अन्य पुरुषों और उनके जीवनसाथियों के साथ जुड़ना
- उन लोगों से मिलना और बात करना जो समझते हैं कि आप किस दौर से गुज़र रहे हैं
- चिंता, भय, क्रोध और अवसाद जैसी चुनौतीपूर्ण भावनाओं से राहत पाना
- प्रोत्साहन, आशावाद और प्रेरणा प्राप्त करना
- सहायता प्राप्त करना और दूसरों को सहायता प्रदान करना
- प्रश्न पूछना और अपनी चिंताओं पर चर्चा करना
- समुदाय में प्रोस्टेट कैंसर के बारे में जागरूकता बढ़ाने में मदद करना
- प्रोस्टेट कैंसर के बारे में नवीनतम सटीक जानकारी प्राप्त करना
- चिकित्सा पेशेवरों द्वारा प्रस्तुतियों को सुनना/देखना - आमने-सामने/ वर्चुअल।

सहायता समूह क्या करते हैं?

सहायता समूह समुदाय में प्रोस्टेट कैंसर के बारे में जागरूकता बढ़ाने में मदद करते हैं। एक सहायता समूह की तुलना में दूसरे समूह की गतिविधियाँ भिन्न-भिन्न होंगी, लेकिन इसमें अक्सर निम्नलिखित गतिविधियाँ शामिल होती हैं:

- नर्सों, डॉक्टरों, पोषण विशेषज्ञों, सामाजिक कार्यकर्ताओं, फ़िज़ियोथेरेपिस्ट्स और फार्मासिस्ट्स जैसे अतिथि वक्ताओं की एक श्रृंखला
- सामाजिक आयोजन
- जागरूकता और फंड (धन) इकट्ठा करने से जुड़ी गतिविधियाँ
- प्रोस्टेट कैंसर के बारे में संसाधनों और जानकारी तक पहुंच
- नियमित बैठकें और चर्चा।

मैं कोई सहायता समूह कैसे ढूंढूं?

पूरे ऑस्ट्रेलिया के प्रत्येक राज्य और क्षेत्र में सभी जगह PCFA के 170 से अधिक संबद्ध (affiliated) सहायता समूह हैं। इनमें उन्नत (आगे बढ़ चुके) प्रोस्टेट कैंसर वाले पुरुषों, सांस्कृतिक और भाषाई रूप से विविध (CALD) समुदायों वाले लोगों, LGBTIQA+ (विभिन्न लैंगिक प्राथमिकताओं और रुझानों वाले) लोगों, प्रोस्टेट कैंसर हुए पुरुषों के जीवन साथियों और परिवारों, और युवा पुरुषों (50 वर्ष से कम) वाले समूह शामिल हैं।

आपकी ज़रूरतें पूरी करने वाले किसी निकटतम सहायता समूह का पता लगाने के लिए: **pcfa.org.au/support/find-a-support-group** पर जाएँ

मैं आपकी कैसे मदद कर सकता/ती हूँ?

फंड इकट्ठा करने और सामुदायिक शैक्षिक गतिविधियों के माध्यम से हमारे काम में सहायता करने के लिए, PCFA के पास लोगों के लिए कई अवसर मौजूद हैं।