உங்கள்
பசியின்மையை
நிர்வகிப்பது எப்படி

இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி பின்வருவனவற்றை நீங்கள் புரிந்து கொள்வதற்கு உதவும்:

புற்றுநோய் தொடர்பான பசியின்மை என்றால் என்ன? **பக்கம் 2**

புற்றுநோய் தொடர்பான பசியின்மையை உண்டாக்கும் காரணிகள் யாவை? **பக்கம் 3**

உண்ண விருப்பமில்லையாயின் நான் என்ன செய்யலாம்? **பக்கம் 4**

எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்? **பக்கம் 12**

எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெற முடியும்? **பக்கம் 13**

புற்று நோய்க்கான சிகிச்சைக்கு முன்பாக, சிகிச்சையின் பொழுது, அல்லது அச்சிகிச்சையின் பின்பு பசியின்மையை அனுபவிப்பவர்களுக்கு உதவும் தகவலினை இந்த வழிகாட்டி வழங்குகிறது. நோயாளர்கள் மற்றும் நோயாளியின் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது பராமரிப்பு வழங்குவோர் இதனைப் பயன்படுத்த முடியும். உங்களுக்கு ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்கும் குழுவினரிடம் இருந்து நீங்கள் பெறும் அறிவுரைக்குப் பதிலாக அதன் இடத்தில் இதனைப் பயன்படுத்த முடியாது.

CCO Cancer Care Ontario

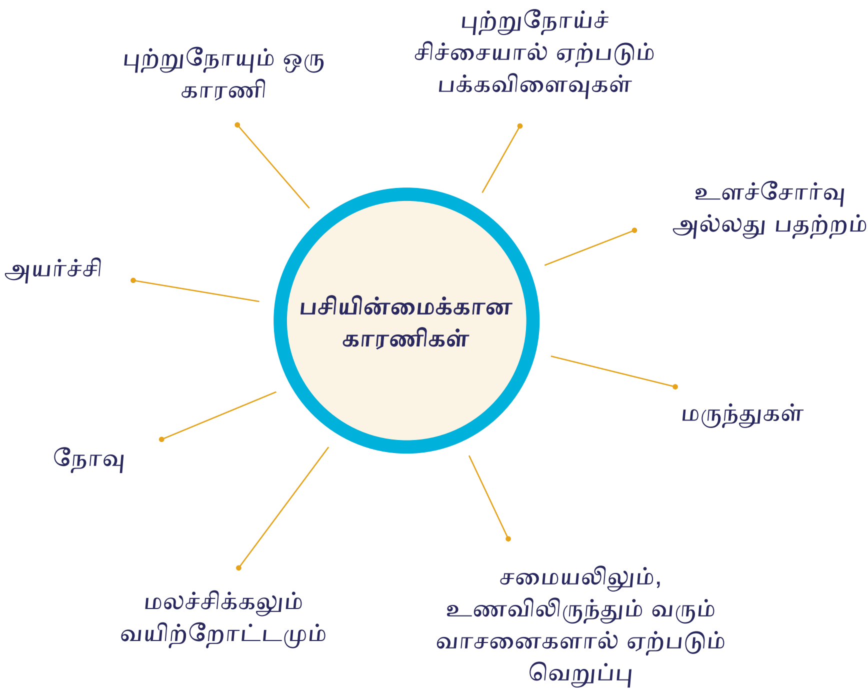
Ontario
Cancer Care Ontario

புற்றுநோய் தொடர்பான பசியின்மை என்றால் என்ன?

உணவில் நாட்டமின்மையும் பசி இல்லாத உணர்வும் பசியின்மை எனப்படுகிறது.நீங்கள் உண்ணாமல் விட்டால், உங்கள் நிறை குறையலாம் அத்துடன் உங்கள் சிகிச்சைக்குப் போதிய பலம் இல்லாது போகும்.

புற்றுநோய் தொடர்பான பசியின்மையை உண்டாக்கும் காரணிகள் யாவை?

இப்படம் உங்களுக்குப் பசியின்மையை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை காட்டுகின்றது.



உண்ண விருப்பமில்லையாயின் நான் என்ன செய்யலாம்?

ஒரு பதியப்பட்ட உணவு ஆலோசகருடன் தொடர்பு கொள்ளக் கேளுங்கள்.

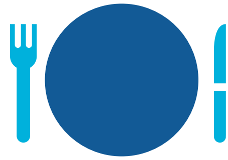
உங்களுக்குப் பசியின்மை இல்லாதபோது ஒரு உணவு ஆலோசகர் உண்பதற்கும் குடிப்பதற்கும் ஒரு திட்டம் போட உங்களுக்கு உதவுவார்.

உங்கள் பசியின்மையைப் பாதிக்கக் கூடிய அறிகுறிகளுக்குச் சிகிச்சை எடுங்கள். நோவு, குமட்டல் அல்லது பிற அறிகுறிகள் உங்களுக்கு உண்பதில் விருப்பமின்மையை ஏற்படுத்தினால் உங்கள் நலம்பேணல் குழுவுடன் பேசுங்கள். பல அறிகுறிகளுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கலாம். இதனால் உங்கள் பசிநாட்டத்தை மீளச்செய்யலாம்.

நீங்களும் பதியப்பட்ட உணவு ஆலோசகருடன் தொடர்பு கொள்ள unlockfood.ca க்குச் செல்லலாம் அல்லது 1-866-797-0000 க்கு அழைக்கலாம்.

ஒரு வாய் உணவு கூட முக்கியமானது என எண்ணுக!

உங்கள் சக்தி தொடர்ந்தும் நன்னிலையில் இருப்பதற்கும் உங்கள் சிகிச்சைகளைத் தொடர்வதற்கும், போதிய கலோரிகள், புரதம் மற்றும் திரவங்கள் உங்கள் உணவில் இருக்கவேண்டும்.



அடிக்கடி உண்ணுவதுடன் குடியுங்கள்

2 அல்லது 3 தடவை அதிக உணவை உண்பதை விட அடிக்கடி சிறிதளவுகளில் உண்ணுங்கள்

உங்களுக்குப் பசியில்லா விட்டாலும் ஒவ்வொரு 1 – 2 மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு முறை சில வாய்களாவது சாப்பிடுங்கள்

உங்களுக்கு விருப்பமான போசாக்குள்ள சிற்றுணவுகளான பாற்கட்டியும் கிராக்கரும் (cheese & crackers), புடிங், மரக்கறிகள், தயிர் போன்றவற்றைக் கொண்டு செல்லுங்கள்.

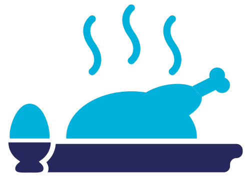
நீங்கள் குறைந்த கலோரி உணவுகளிலிருந்து கூடிய கலோரி உணவுகளுக்கு மாறுங்கள்

இவ்வாறான எளிய மாற்றத்தினால் அதிக உணவு உண்ணாமலே அதிகவளவு கலோரிகள் கிடைக்கும்.

இதோசிலஉதாரணங்கள்:

இதிலிருந்து	இதற்கு மாறுங்கள்
ஆடை நீக்கிய பால்	2% வீதமான அல்லது நிறைவான பால்
தேநீர் அல்லது கோப்பி	நிறைவான பால் போட்ட சூடான சொக்கலேட் பானம்
நீரான சூப்	பால் கலந்த கிறீம் சூப்
நீர்	சாறு (அல்லது நீர் கலந்த சாறு)
கொழுப்புக் குறைந்த பாலுணவு	கொழுப்புக் கூடிய பாலுணவு (புளிப்புகிறீம், தயிர், நாட்டுப் பாற்கட்டி)
உறைந்த தயிர் அல்லது செர்பத்	ஐஸ்கிறீம்
ஓட்ஸ் உணவு	கிறனோலா (பால் அல்லது தயிரில் தோய்த்தது)

புரதம் கூடிய உணவுகளையும் பானங்களையும் தெரிவு செய்யுங்கள்



புற்றுநோய் சிகிச்சைகள் பெறும்போது உங்கள் உடல் விரைவாகக் குணமடைய புரதம் உதவி செய்யும்.

பின்வரும் உணவுகள் புரதம் கூடியவை:

பால், கிரேக்க தயிர், புடிங்கும் பாற்கட்டியும் போன்ற பால் உணவுப்பொருட்கள்

இறைச்சி, கோழி, மீன், கடலுணவு

ரோபு(Tofu), சோயாப் பானங்கள், விதைகள், கொட்டைகள், வேர்க்கடலை(கச்சான்) பட்டர்

உலர்ந்த பட்டாணி, அவரையும் பருப்புகளும்

முட்டை

முட்டைகள் அதிக புரதப்பால் இவ்வாறு தயாரிக்கவும். 4 கோப்பை பூரண பாலுடன் 1 கோப்பை ஆடை நீக்கிய பால் பவுடரைக் கரையுங்கள். இப்பாலை கிறீம் சூப், குழம்புகள், ஸ்ரூ(Stew) போன்றவற்றில் பயன்படுத்துங்கள்.

புரத மாவை திரவ உணவுகளுக்கும் அல்லது வெதுப்புணவுகளிலும் (Baked foods) பயன்படுத்துங்கள். வெவ்வேறு புரதமா வர்த்தகத் தயாரிப்புகளில் அடங்கியுள்ள புரதமாவின் அளவு வேறுபடும். எனவே பக்கெட்டிலுள்ள விபரக் குறிப்புகளை வாசியுங்கள் அல்லது உங்கள் உணவாலோசகரின் உதவியைப் பெறுங்கள்.

உங்கள் உணவில் கூடிய கொழுப்பைச் சேருங்கள்

உங்கள் உணவில் அதிகளவு கலோரிகள் சேர்ப்பதற்கு எளிய வழிகள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

இவற்றை :	இவற்றுடன் சேர்க்க :
ஒலிவ் எண்ணெய், பட்டர் அல்லது மாஜரின்	நூடில், சோறு, பாண்
குழம்பு அல்லது சோஸ்	மசித்த உருளைக்கிழங்கும் இறைச்சிகளும்
கிறீம், தேன் அல்லது ஜாம்	பழங்கள், தயிர், இனிப்புணவு (dessert)
மயொனெஸ் (Mayonnaise)	சலாது, சாண்ட்விச், ரூனா மற்றும் முட்டைசலாது
விப்பிங் கிறீம் (Whipping cream)	சூப், உடன்பழங்கள், பழச்சாறுகள், பாஸ்ரா சோஸ்
அவகாடோ	சாண்ட்விச், மசித்துபூசி அல்லது தொட்டுச் சாப்பிடலாம்
கொட்டைகளும், அவற்றின் பட்டரும்	சிற்றுணவுகள், அரைத்த பானங்கள், ரோஸ்ட்
முழுக்கொழுப்பு சீஸ்	சாண்ட்விச், மரக்கறிகள்மீது, சோசுக்குள் அல்லது சிற்றுணவாக
புளிப்பு கிறீம்	உருளைக்கிழங்கு, தொடு களி

நாளாந்தம் 6 – 8 கோப்பை திரவப் பானங்கள் குடியுங்கள்.

போதிய திரவங்கள் எடுப்பதற்குப் பின்வரும் குறிப்புகள் உதவும்.

நாள் முழுவதும் அடிக்கடி குடியுங்கள். சாறு, பால், சூப், அரைத்தபழங்கள் போன்ற கலோரி கூடிய திரவங்களைக் குடியுங்கள்.

தண்ணீர்ப் போத்தல் ஒன்றை எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

கஃபேனுள்ள திரவங்கள் (கோலா, கோப்பி, தேநீர்) மதுபானம் ஆயவற்றை மட்டுப்படுத்துங்கள்.

கூடிய கலோரிகள் பெற வேண்டுமானால், கலோரி கூடிய இத்திரவங்களை எடுத்துப்பாருங்கள்:

எந்நேரத்திலும் கானேசன்(Carnation) காலையுணவு எடுக்கலாம்

உணவுக்குப் பதிலான திரவங்கள் (பூஸ்ட் பிளஸ், என்சுர் பிளஸ், அல்லது உங்கள் உள்ளூர் நலவாழ்வு உணவுச் சாலையில் அல்லது பலசரக்கு மாளிகையில் கேளுங்கள்)

2% பால் பூரண பால் அல்லது சொக்கிலேட் பால்

பால் கலவைகள் (Milk shakes) அல்லது அரைத்த பழச்சாறுகள்

தயிர்ப் பானங்கள்

ஓவல்ரின் அல்லது அது போன்ற பானங்கள்

குறிப்பு

உங்கள் மருந்தை, பால் கலவைகள் அல்லது பிற கலோரி கூடிய பானங்களோடு சேர்த்து எடுக்கலாமா என உங்கள் நலம் பேணல் குழுவைக் கேளுங்கள்

உங்களுக்கு விருப்பமான எந்த உணவுகளையும் உண்ணுங்கள்.

நீங்கள் விரும்பிய நேரத்தில், சுவையான உணவு எதனையும் உண்ணவும். உணவைப் பொறுத்தமட்டில் வழக்கமான அட்டவணைப்படி உண்ண வேண்டுமெனக் கவலைப்பட வேண்டாம்.

எப்போது நீங்கள் நல்ல மனோ நிலையில் இருக்கிறீர்களோ அந்நேரம் அந்நாளுக்கான பெரிய உணவை உண்ணுங்கள். காலையில் நல்லாய் இருந்தால் அப்போதே நிறைய உண்ணுங்கள்.

இரவு வேளைகளில் காலை உணவுகளையும் அல்லது இரவு உணவுகளைக் காலையிலும் உண்டு பாருங்கள்.

உங்களுக்கு விருப்பமான உணவுகளை எந்நேரமும் உண்ணலாம்.

சிறிய தட்டுகள் அல்லது கிண்ணங்களைப் பாவியுங்கள்.

உங்களுக்குச் சாப்பாடு தயாரிப்பதில் கஷ்டமிருந்தால் வசதியான உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள்.

சாப்பாடு தயாரிப்பதை இலகுவாக்க இக் குறிப்புகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

உங்கள் உள்ளூர் சக்கரங்களில் சாப்பாடுகள்(Meals on Wheels) நிகழ்ச்சித் திட்டத்தோடு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

உறைந்த உணவுகளை வாங்குங்கள். இவற்றைச் சூடாக்குவது சுலபம். மினிகுயிசே (Mini - Quiche) ,பொட் பைஸ் (Pot pies) ,கோழித் துண்டுகள் (Chicken fingers) உறைந்த பாஸ்ரா போன்ற பிற உங்களுக்குப் பிடித்த உணவுகள்.

நறுக்கிய மரக்கறிகள், பழங்கள், சீஸ் மற்றும் பிற சிற்றுண்டிகள்.

உங்கள் உள்ளூர் பல் பொருள் அங்காடியில் உள்ள டெலி பகுதியில் சமைத்த இறைச்சி, சலாதுகள், பிற உணவுகளை வாங்குங்கள்.

சுறு சுறுப்பாயிருங்கள் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

உங்களுக்குச் சாப்பாட்டில் விருப்பமில்லாத போது உடற்பயிற்சி செய்தால் அது உங்கள் பசியை ஊக்குவிக்கும். சிறிதளவு உடற்பயிற்சி கூட உதவும். நாள் தோறும் எழுந்து சில பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.

உங்களுக்குப் பிடித்தமான ஒரு செயலைத் தெரிவு செய்யுங்கள்.

மெதுவாக கை கால் நீட்டுதல், மற்றும் குறுகிய தூரம் நடத்தல் போன்றவற்றோடு மெதுவாக ஆரம்பியுங்கள்.

உங்களுக்கு முடிந்த வேகத்தில் செய்யுங்கள்.

பாதுகாப்பாயிருங்கள்!

- பாதுகாப்பாக எவ்வாறு உடற் பயிற்சி செய்வது பற்றிய கேள்விகள் இருந்தால், உங்கள் நலம் பேணல் குழுவுடன் பேசுங்கள்.
- சிகிச்சையின் போது அல்லது அதன் பின்னர் எந்நேரத்திலும் நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.
- உங்களுக்கு வலி உணர்வு, விறைப்பு அல்லது மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டால் நிறுத்திவிட்டு ஓய்வெடுங்கள்.

குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து உதவி பெறுங்கள்.

உங்கள் பசியின்மை பற்றி உங்கள் குடும்பமும் நண்பர்களும் கவலைப்படலாம். இப்பட்டியலை அவர்களுக்குக் காட்டினால், அவர்கள் உங்களுக்கு எவ்வாறு சிறப்பாக உதவலாம் என்பதை அறிந்து கொள்வார்கள்.

சாப்பிடும்படி உங்களைக் கட்டாயப் படுத்தக்கூடாது. உங்களுக்குத் தேவையான உணவை, தேவையான வேளை உண்ணும்படி உங்கள் குடும்பமும் நண்பர்களும் ஊக்குவிக்க வேண்டும். நீங்கள் விரும்பியோர் தெரிவு செய்யும் உணவுகளை அவர்களுக்காக உண்பதற்கும் நியாயப்படுத்துவதற்கும் நேரமிதுவல்ல.

உங்கள் பசியின்மை பற்றி அதிகம் பேசுவதால் உங்கள் உணர்வு மோசமாகும் என்பதை உங்கள் குடும்பத்துக்கும் நண்பர்களுக்கும் கூறுங்கள்.

சமையலிலும் பொருட்கள் வாங்குவதிலும் உதவிசெய்ய முன்வரும் குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்களை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். இவர்கள் உதவி செய்வதற்கு காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உங்களுக்கு விருப்பமான, உணவுகள் எவை என்பதை அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள்.

உங்களோடு சேர்ந்து உண்பதற்கு ஆட்களை அழையுங்கள். இது நீங்கள் அதிகம் சாப்பிட உதவும்.

மருந்துகள் உங்கள் பசியைத் தூண்ட உதவலாம்

சிகிச்சையளிக்கக் கூடிய எல்லா காரணிகளையும் சீர்செய்த பின்னும் உங்களுக்குப் பசி அதிகவளவு இல்லாதிருக்கலாம்.

பசியின்மை பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டால், பசியைத் தூண்டும் மருந்துகள் உங்களுக்கு உதவும்.மேலதிக தகவலுக்கு உங்கள் வைத்தியரோடு அல்லது நலம்பேணல் குழுவோடு பேசுங்கள்.

எனது ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினருடன் எப்பொழுது இதுபற்றி நான் கதைக்க வேண்டும்?

பின்வரும் நிலமைகளில் உங்கள் நலம் பேணல் குழுவுக்கு உடனே தெரிவியுங்கள்.

முன்னேற்றமடையாத குமட்டல் மற்றும்/அல்லது வாந்தி

ஒரு நாளைக்கு அல்லது அதற்கு மேலும் சாப்பிட முடியாமல் இருந்தால்

சாப்பிடும்போது நோவு இருந்தால்

நாள் முழுவதும் சிறுநீர் வெளிவிட முடியாதிருந்தால்

2 நாட்களுக்கு மேல் மலம் கழிக்கவில்லை என்றால்

அறிகுறிப் பரிசீலனை என்றால் என்ன?

ஒன்ராறியோவில் புற்றுநோய் உள்ள நோயாளிகள் அறிகுறிப் பரிசீலனைத் தகவல் கொத்து ஒன்றினை நிரப்பிக் கொடுப்பர். உங்களுக்கு இருக்கும் அறிகுறிகள் மற்றும் உங்கள் உணர்வுகள் எப்படி உள்ளன என்பது பற்றி இப்பரிசீலனைக் கொத்து மூலம் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் அறிந்து கொள்கின்றனர். இப்பரிசீலனைக் கொத்து எட்மன்ரன் அறிகுறி மதிப்பீட்டுத் திட்டம் (Edmonton Symptom Assessment System /ESAS) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உங்களுடைய அறிகுறிப் பரிசிலனையை நீங்கள் மேற்கொள்ளும் பொழுது நீங்களும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரும் உங்களுடைய அறிகுறிகளை நிர்வகிக்க அது உதவியாக உள்ளது.

பின்வரும் நிலைமைகளில் உங்கள் பசியின்மைக்கு உதவி தேவைப்படலாம்.

பல மணித்தியாலங்களாக அல்லது பல நாட்களாக உங்களுக்குப் பசியுணர்வு இல்லாதிருந்தால்.

உங்கள் நிறை குறைகிறது மற்றும் தசைகளில் இழப்பும் பலமின்மையும் காணப்பட்டால்.

பசியின்மையால் உங்களுக்குக் கவலை அல்லது மனஇறுக்கம் ஏற்படுகிறது.

கூடச் சாப்பிடுவதற்கு ஒரு திட்டம் தீட்ட உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது.

எங்கே நான் இதுபற்றி மேலதிக தகவலினைப் பெறமுடியும்?

பின்வருவனவற்றுக்கும் உதவுகின்ற பிற வளங்களுக்கும் இங்கே செல்லவும் **www.cancercare.on.ca/symptoms**

வலைத்தளங்கள்:

புற்றுநோய் பேணல் ஒன்ராறியோ:
www.cancercare.on.ca

கனடா புற்றுநோய் சங்கம்:
www.cancer.ca
1-888-939-3333

உணவூட்டு:
www.nourishonline.ca

EatRight Ontario
www.eatrightontario.ca
1-877-510-5102

ஆதார உதவிச் சேவைகள்:

கனடா புற்றுநோய் சங்கம் ஆதார உதவிச் சேவைகள்:
www.cancer.ca/support

கனடா தொடர்பாடல்:
www.cancerchatcanada.ca

நூல்கள்

இலகுவாகக் கீழிறங்கும்: புற்றுநோய்ச் சிகிச்சையின் போது சாப்பாட்டுச் சவாலை எதிர்கொள்ள உதவும் சமையல் முறைகள் —
எலிஸ் மெக்லிங்கர்
(Elise Mecklinger)

அவசியமான புற்றுநோய்ச் சிகிச்சை போசாக்குக் குறைவு வழிகாட்டியும் சமையல் நூலும்: —
ஜீன் லாமன்ரியா மற்றும் நீல்பெறின்ஸ்ரின்
(Jean La Mantia & Neil Berinstein)

கனடா புற்று நோய்ச் சங்கக் கைநூல்: "புற்றுநோய் இருக்கும்போது சிறப்பாக உண்ணல்"
www.cancer.ca/publications

பசியின்மை பற்றிய மேலதிக தகவலுக்கு உங்கள் நலம் பேணல் குழுவைக் கேளுங்கள்.

துண்டுப் பிரசுரங்கள்:

புத்தகங்கள்:

ஒளிப்படங்கள்:

வகுப்புகள்:

மற்றும் உள்ளூர் ஆதார உதவிக் குழுக்கள்:

உங்களுடைய அறிகுறிகளின் பிரகாரம் உடனடியான மருத்துவ உதவி உங்களுக்குத் தேவை என்று நீங்கள் கருதினால், யாருடன் தொடர்பு கொள்ளவேண்டும் என்பதை உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு குழுவினரிடம் கேட்டு அறியுங்கள்.

குறிப்புகள்:

இவ்வழிகாட்டியில் வழங்கப்பட்டுள்ள பரிந்துரைகள், அச்சில் வெளியிடப்பட்ட சான்றுகள் மற்றும் நிபுணர்களின் ஒத்த கருத்து ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்து உள்ளன. இவ்வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல் நோயாளர்களுக்கான பின்வரும் துணை வெளியீடுகளில் இருந்து பெறப்பட்டு வழங்கப்பட்டு உள்ளது:

- குறைவான பசிக்கு உதவும் உணவு யோசனைகள், கூடிய சக்தி, கூடிய புரத உணவுகளைப் பயன்படுத்தி உடல் நலத்துக்கு உண்ணல் (BC புற்றுநோய் முகவர் நிலையம்)
- சாப்பிட மனமில்லாத வேளை சாப்பிட வேண்டியது என்ன (பல்கலைக்கழக உடல்நல வலையமைப்பு)
- பசிநாட்டம் (சன்னிபுறூக் உடல்நல அறிவியல் மையம்)

இந்த நோயாளர் வழிகாட்டி புற்று நோயாளர்களுக்கு பசியின்மை பற்றிய தகவலினை வழங்கும் நோக்கத்துடன் புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்ராறியோ நிறுவனத்தினால் உருவாக்கப்பட்டது. இதனைத் தகவல் பெறும் ஒரு மூலவளமாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். மருத்துவர்களின் அறிவுரைக்குப் பதிலாக இதனை உபயோகிக்கலாகாது. பசியின்மையை நிர்வகித்தல் பற்றிக் கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ள எல்லாத் தகவலும் இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கவில்லை. உங்களிடம் கேள்விகள் அல்லது கரிசனங்கள் இருக்குமாயின் எப்பொழுதும் உங்களுடைய ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் அவை பற்றிக் கேளுங்கள். இந்த வழிகாட்டியில் அடங்கியுள்ள தகவல், புற்றுநோய் பராமரிப்பு ஒன்ராறியோ நிறுவனத்துக்கும் உங்களுக்கும் இடையே ஒரு மருத்துவர்–நோயாளி இடைப்பட்ட உறவினை ஏற்படுத்த மாட்டாது.

இம் மொழிபெயர்ப்புக்கான நிதியுதவி இளவரசி மார்கரட் புற்றுநோய் தாபனத்தின் எலிசபெத் வோல்ரேஸ் நோயாளர் கல்வி நிதியத்தால் வழங்கப்படுகிறது.

இதில் அடங்கியுள்ள தகவலினை விசேட அணுகு முறையில் பெற விரும்புகிறீர்களா?
1-855-460-2647 | TTY 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

வேறு நோயாளர் வழிகாட்டிகளைப் பார்வையிடத் தயவுசெய்து இங்கு செல்லுங்கள்:
www.cancercare.on.ca/symptoms

இவ் வழிகோட்டி உங்களுகக உத்வியதோ ? எமைககு அறையத் தோருங்கள்.
https://www.surveymonkey.com/r/patientguidefeedback

ப்திபபு 1 - 2016

இவ்வழிகோட்டிககுரேிய் ப்திபபுரேிமை மைறறும் இதிலைடஙகும் த்க்வல்கள், வ்ர்படங்கள், வரத்த்கச சினனங்கள் மைறறும் பிறை உரேிமைகள் யேர்வறறுககும் ஒனரோறைிநயோ புறறுநநோய் ந்பணல் அ்மைபபு உரேிததுடயது. ஒனரோறைிநயோ புறறுநநோய் ந்பணல் அ்மைப்பின எழுதது வடிவிலைோன முன அனுமை்தியினறைி இதன எப்பகுதியும் பிர்தியோக்கஞ் கசய்யப்படந்வோ் விநிநயோ்கிக்கப்படந்வோ எவ்வழியோலும் அனுப்பப்படந்வோ கூடோது. ஆனோல் கசோந்தப் பேர்விபபுகக மைட்டும் பயன்படுத்தலைோம்.

Ontario
Cancer Care Ontario

PH_OTR_5016