



## Albion in the Community

Giving people a chance

تتاح الخدمات الواردة أدناه مجاناً لجميع سكان مدينة برايتون وهوف.

ارفع صوتك ضد السرطان

إذا كانت تساورك أي شكوك حول صحتك - فقد حان وقت الحديث عنها.

يستخدم متطوعينا الناجين من السرطان تجربتهم الشخصية لتشجيع الآخرين للحديث عن السرطان. أننا نساعدك على معرفة طرق اكتشاف علامات السرطان المبكرة وما ينبغي أن تفعله بعد ذلك. سنعطيك معلومات عن برامج الفحص المتاحة من خدمة الصحة الوطنية (NHS) والقدرة على اكتشاف السرطان قبل ظهور أية علامات أو أعراض.

يمكننا العمل معك لتقديم معلومات معدة حسب الطلب وتراعي الناحية الثقافية والتي من شأنها انقاذ الأرواح.

- عند اكتشافه مبكراً، يمكن الشفاء من السرطان، ومعالجته، وإدارته، والتعايش معه.
- خذ وقتك لمعرفة جسمك والعلامات التي ينبغي عليك مراقبتها.
- انتبه لأي تغييرات.
- إذا استمر وجود تغيير ما، اطلب من طبيب أن يفحصه.

يمكننا أن نتحدث معكم في شكل أفراد أو أن نأتي إلى مجموعتكم المجتمعية، أو حدث، أو مكان العمل وتقديم تدريب مجاني عن التوعية بالسرطان للمتطوعين لديكم والعاملين الرئيسيين.

الاتصال ب: [sue.brown@albioninthecommunity.org.uk](mailto:sue.brown@albioninthecommunity.org.uk) 01273 878261

### المنظور المشرق (Brighter Outlook)

هل أصبت بالسرطان خلال الخمسة أعوام الأخيرة وتسكن في مدينة برايتون وهوف؟ إن مدربي النشاطات المتخصصين لدينا في انتظار مساعدتك بالمجان. كما توجد أسباب كثيرة للايجابية الحقيقية في القيام بالنشاطات البدنية أثناء التشخيص بالسرطان وبعده.

ويمكن أن تشمل هذه الفوائد الشعور بفتور أقل وتحسن المزاج وتحقيق نتائج أفضل من علاجك وتعايفك. كما إن القيام بالنشاطات وفقاً للمستويات الموصى بها يمكن أن يساعدك أيضاً على التقليل من مخاطر الحالات الصحية الأخرى مثل مرض القلب التاجي وداء السكري.

### لماذا ينبغي أن ألتحق مع (Brighter Outlook)؟

- دعم شخصي وخطة نشاطات من اختصاصي في التأهيل الرياضي لمرضى السرطان.
- يمكننا تقديم خدمة ترجمة كاملة لحجز وحضور المواعيد الفردية.
- نشاطات آمنة وفعالة أثناء العلاج وبعده في أوقات مناسبة لك.
- فصول ومجموعات مرحة وودية مع أفراد متقاربين في التفكير.

- جميع الاستشارات مجانية ويمكننا مساعدتك للوصول إلى نشاطات مجانية ومدعومة عبر المدينة لمساعدتك على الحركة.

اتصل بالفريق على 01273 668591 أو بالبريد الإلكتروني على [brighteroutlook@albioninthecommunity.org.uk](mailto:brighteroutlook@albioninthecommunity.org.uk)