



**Albion in the
Community**
Giving people a chance

خدمات شرح داده شده در ذیل بشکل رایگان در اختیار کلیه ساکنین منطقه برایتون و هوو Brighton and Hove می باشند.

در مورد سرطان صحبت کنید

اگر شما هر گونه تردیدی در مورد سلامت خود دارید - زمان آن فرا رسیده است که صحبت کنید.

داوطلبین بازمانده ما از سرطان، از تجربه دست اول خود برای تشویق دیگران به صحبت کردن در مورد سرطان استفاده می کنند. ما شما را در مورد نحوه شناسایی نشانه های اولیه سرطان و اقدامات بعدی یاری می نمایم. ما اطلاعاتی را در مورد برنامه های غربالگری خدمات بهداشت ملی NHS که در دسترس می باشند و می توانند سرطان را قبل از هر گونه علائم یا نشانه ای شناسایی کنند، ارائه خواهیم نمود.

ما می توانیم در ارائه اطلاعات مناسب و حساس فرهنگی که می توانند زندگی هایی را نجات دهند با شما همکاری نمائیم.

- در صورت تشخیص بموقع آن، سرطان می توان شفا یافته، درمان و اداره شود و با آن زندگی نمود
- زمانی را برای شناخت بدن خود و علائمی که باید به آنها توجه کنید، نمائید.
- مراقب هر گونه تغییری باشید.
- اگر یک تغییر به طول انجامید، برای بررسی آن به یک پزشک مراجعه کنید.

ما می توانیم با شما بطور انفرادی صحبت کنیم یا در گروه اجتماعی، رویداد یا محل کسب و کار شما حضور یابیم و آموزش آگاهی از سرطان را به داوطلبین و کارکنان کلیدی شما بصورت رایگان ارائه نمائیم.

تماس: sue.brown@albioninthecommunity.org.uk 01273 878261

چشم انداز روشن تر

آیا شما در پنج سال گذشته به سرطان مبتلا بوده و در منطقه برایتون و هوو زندگی می کنید؟ مربیان متخصص فعالیت ما در انتظار یاری شما می باشند و این خدمات رایگان می باشند. دلایل بسیاری وجود دارند که بطور جسمی فعال بودن در طول زمان و بعد از تشخیص سرطان می تواند بسیار مثبت باشد.

منافع آن می توانند شامل خستگی کمتر و بهبود خلق و خو و نتایج بهتر برای درمان و بهبودی شما باشند. فعال بودن به میزان توصیه شده همچنین می تواند خطر ابتلا به بیماریهای دیگر مانند بیماری عروق کرونر قلبی و دیابت را کاهش دهد.

چرا باید در چشم انداز روشن تر ثبت نام نمود؟

- پشتیبانی و برنامه فعالیت شخصی از طرف یک متخصص توانبخشی سرطان.
- ما می توانیم یک خدمات ترجمه کامل برای رزرو و حضور 1-2-1 قرار ملاقات ها ارائه نمائیم.

- فعالیت های امن و موثر در طول زمان و بعد از درمان در زمانهای مناسب.
- کلاسها و گروه های تفریحی و دوستانه با افراد همفکر
- کلیه جلسات مشاوره رایگان می باشند و ما می توانیم شما را در دستیابی به فعالیت های رایگان و یارانه ای در سراسر شهر بمنظور یاری شما در فعال بودن، یاری نمائیم.

با تیم با شماره 01273 668591 تماس حاصل نمائید یا با پست الکترونیکی brighteroutlook@albioninthecommunity.org.uk مکاتبه کنید.