



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

**Услуги, подробно описанные ниже, предоставляются бесплатно всем жителям Брайтона и Хоува.**

### **Выступите против рака**

**Если у вас есть какие-либо сомнения по поводу состояния вашего здоровья - пришло время о них заявить.**

Наши волонтеры, перенесшие рак, используют собственный опыт, помогая другим говорить о раке. Мы поможем вам узнать, как определить первые признаки рака, и что делать дальше. Мы предоставим вам информацию о доступных программах массовых обследований Национальной службы здравоохранения (NHS), которые могут выявить рак до появления каких-либо признаков или симптомов.

Мы можем сотрудничать с вами, предоставляя специализированную, учитывающую местную культуру информацию, которая может спасти жизни людей.

- **Обнаруженный на ранней стадии рак поддается лечению, с ним можно бороться, его можно контролировать и жить с ним.**
- **Найдите время, чтобы лучше узнать свое тело и признаки, за которыми следует наблюдать.**
- **Следите за любыми изменениями.**
- **Если какое-то изменение сохраняется, проконсультируйтесь с врачом.**

Мы можем поговорить с вами лично или прийти на собрание вашей общественной группы, на мероприятие или в организацию и провести для ваших волонтеров и ключевых сотрудников бесплатное занятие, посвященное профилактике, диагностике и лечению рака.

Обращайтесь по адресу: [sue.brown@albioninthecommunity.org.uk](mailto:sue.brown@albioninthecommunity.org.uk)

01273 878261

### **Программа Brighter Outlook**

У вас диагностировали рак в течение последних пяти лет, и вы живете в Брайтоне и Хоуве? Наши тренеры-специалисты по различным видам физической активности всегда готовы оказать вам бесплатную помощь. Есть множество аргументов в пользу того, что физическая активность во время болезни и после перенесенного рака приносит большую пользу.

Среди преимуществ - снижение усталости и улучшение настроения, а также более успешные результаты вашего лечения и восстановления. Рекомендуемые уровни

физической активности также могут помочь снизить риск других заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца и диабет.

### **Почему вам следует присоединиться к программе Brighter Outlook?**

- Индивидуализированная поддержка и план действий от специалиста по реабилитации после рака с помощью упражнений.
- Мы можем предложить полный спектр услуг переводчика при записи к врачу и на личных приемах у врача.
- Безопасные и эффективные занятия во время и после лечения в удобное для вас время.
- Веселая и дружелюбная атмосфера занятий в группах единомышленников.
- Все консультации предоставляются бесплатно. Кроме того, мы можем помочь вам получить доступ к бесплатным и частично оплачиваемым мероприятиям, проводимым по всему городу, которые помогут вам двигаться дальше.

Свяжитесь с командой программы по номеру 01273 668591 или эл. почте [brighteroutlook@albioninthecommunity.org.uk](mailto:brighteroutlook@albioninthecommunity.org.uk)