



محادثة صحية في سكونة

ARA

1177



1177



ساعد في تحسين الصحة العامة

الشخص الذي يوافق على إجراء المحادثة الصحية يمكنه أيضًا المشاركة في مشاريع بحثية. إذ يمكنك من خلال المشاركة في المشروع المساهمة في أبحاث الصحة العامة، على سبيل المثال للوقاية وعلاج الأمراض الخطيرة في المستقبل.

إذا كنت ترغب في المشاركة فيجب أن توافق على استخدام بياناتك ونتائج الاختبار في البحث. يتم التعامل مع نتائجك وفقًا للقوانين السارية بشأن سرية المعلومات. هذا وقد تمت الموافقة على البحث من قبل سلطة شؤون الاخلاق المهنية. لن تستغرق المحادثة الصحية وقتًا أطول إذا شاركت في مشروع البحث.

هكذا تفعل

قُم بتسجيل الدخول في موقع 1177.se وقراءة المزيد عن مشروع البحث. تجد المعلومات مع الأجوبة التي تصلك عندما تكون قد وافقت على الاشتراك في محادثتك الصحية.

ثم وقّع الاستمارة المرفقة للموافقة على البحث. اصطحب الاستمارة معك عند تقديم عينات اختبار الدم في الأسبوع السابق لموعدك الصحي. في بعض الأحيان قد يتم إعطاؤك أنابيب دم إضافية. يتم تخزين عينات الدم في البنك الحيوي في اقليم سكونة Skåne.

يمكنك أن تفعل الكثير لصحتك

صحتك مهمة. ويمكنك أن تكون متقدمًا بخطوة على العديد من الأمراض الشائعة من خلال ممارسة العادات الصحية في حياتك اليومية. وافق على عرض المحادثة الصحية في مركزك الصحي!

كيف تفكر بصحتك؟ ترتبط العديد من الأمراض الشائعة بعاداتنا الحياتية. إذ يمكنك عن طريق ممارسة الحركة بانتظام وتناول الطعام الصحي والتوقف عن التدخين وتوخي الحذر في استهلاك الكحول، تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري من النوع 2 والسرطان. من المهم أيضًا الاهتمام بالعلاقات، والحصول على وقت للتعافي والنوم بشكل جيد في الليل.

لمن يبلغ 50 عامًا

نود مساعدتك على اتخاذ خيارات واعية لصحتك! لهذا السبب يتم تقديم المحادثات الصحية لمن هم في سن الخمسين في مراكز الرعاية الصحية في سكونة. يمكن أن يكون الحديث عن الصحة مفيدًا لك بغض النظر عما إذا كنت بصحة جيدة جداً أو تعاني من مرض ما. يتم أثناء المحادثة تقديم نصيحة ودعم يتكيف مع وضعك الحياتي. حتى التغييرات الصغيرة يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا في صحتك.

هكذا تسير الأمور

1. يتصل بك مركز الرعاية الصحية الذي تتبع له ليخبرك المزيد عن المحادثة الصحية ويحجز موعدًا للمحادثة الصحية التي تناسبك.
2. بمجرد الموافقة على المحادثة الصحية سيطلب منك الإجابة على أسئلة حول دور صحتك. سوف تجد الأسئلة في رسالة شخصية عند تسجيل الدخول إلى 1177.se.
3. تقوم بإعطاء عينة دم في مركز الرعاية الصحية في موعد أقصاه أسبوع واحد قبل إجراء محادثتك الصحية.
4. تُجرى الاستشارة الصحية مع اختصاصي محادثة مؤهل في مركزك الصحي.
5. أنت تختار بنفسك ما إذا كنت تود الحصول على النصيحة والدعم من أجل التغيير.

أخذ عينة دم للاختبار قبل إجراء المحادثة الصحية

تقوم بإعطاء عينة دم في مركز الرعاية الصحية قبل محادثتك الصحية. يُظهر اختبار تحليل الدم نسبة السكر في الدم والكوليسترول. إذ أن ارتفاع نسبة السكر في الدم والكوليسترول يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

هذا ويجب أن يتم أخذ عينة الدم وأنت صائم. ويعني هذا أنه يجب ألا تأكل أو تشرب بعد الساعة 10 مساءً في الليلة السابقة لأخذ العينة. ولكن إذا كان لديك أدوية فلا بأس من تناولها مع كوب صغير من الماء.

مزيد من المعلومات حول المحادثة الصحية

أنّ المحادثة الصحية مجانية، وتستغرق حوالي ساعة واحدة. يتم خلال الزيارة قياس ضغط الدم، الطول وقياس الخصر. تمنح هذه النسب والقيم جنبًا إلى جنب مع إجابات اختبارات تحليل الدم وإجاباتك على الأسئلة المتعلقة بالصحة منحى صحيًا شخصيًا تأخذه معك إلى المنزل.

تجد المزيد من المعلومات حول المحادثة الصحية في سكونة في موقع الويب 1177.se. ابحث عن hälsosamtal محادثة صحية في موقع الويب 1177.se.



امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا بهاتفك المحمول للوصول مباشرة إلى "Hälsosamtal i Skåne" في موقع الويب 1177.se.