



جلسه گفتگوی صحت در Skåne

کمک برای بهبود وضعیت صحت عمومی

شمایی که این جلسه گفتگوی سلامتی را می‌پذیرید ممکن است همچنین در یک پروژه تحقیقاتی هم سهم بگیرید. شما از طریق سهم گرفتن در این پروژه به تحقیقات در قسمت صحت عمومی کمک می‌کنید، بحث مثال جهت پیشگیری و تداوی مریضی‌های جدی در آینده.

اگر می‌خواهید در آن سهم بگیرید باید رضایت خود را از اینکه معلومات مربوط به شما و نتیجه تست جهت تحقیقات استفاده شود، اعلام کنید. نتایج مربوط به شما براساس قوانینی که در مورد محرمانگی وجود دارد، مورد استفاده قرار می‌گیرد. این تحقیقات از طرف اداره نظارت بر اصول اخلاقی، تایید شده است. این جلسه گفتگوی سلامتی اگر در پروژه مذکور سهم بگیرید وقت بیشتری را در برنخواهد گرفت.

به این نحو اقدام کنید

وارد ویسایت 1177.se شده و معلومات بیشتری در مورد این پروژه تحقیقاتی بخوانید. این معلومات را همراه با سوالاتی پیدا کرده می‌توانید که زمانی که برای سهم گرفتن در جلسه گفتگوی سلامتی اعلام آمادگی نمودید آنها را دریافت کردید.

بعد از آن فورمه اعلام رضایت نسبت به این تحقیقات که همراه آن روان شده را امضاء نمایید. زمانی که برای دادن تست خون یک هفته قبل از جلسه گفتگوی سلامتی می‌آیید این فورمه را با خود بیاورید. بعضی اوقات ممکن است یک لوله آزمایش اضافی هم از شما گرفته شود. نمونه تست خون در بانک زیستی منطقه اسکونه نگهداری خواهد شد.

شما کارهای بسیاری برای صحت خود کرده می‌توانید

صحت شما مهم است. از طریق داشتن عادات صحتی مناسب در زندگی روزمره خود، شما یک قدم از چندین مریضی معمول جلوتر خواهید بود. این دعوت از سوی کلینیک صحتی خود، جهت گفتگو در قسمت صحت را، بپذیرید!

در مورد صحت خود به چه نحو فکر می‌کنید؟ بسیاری از مریضی‌های معمول به عادات زندگی ما ارتباط دارد. طریق داشتن تحرک بطور منظم، خوردن مواد غذایی سالم، دوری کردن از دخانیات و احتیاط در مصرف الکل، خطر مریضی‌های قلب و عروق، مرض شکر نوع ۲ و سرطان را کاهش داده می‌توانید. همچنین این موضوع هم اهمیت دارد که از روابط خود مراقبت نموده و آنها را حفظ کنید، برای استراحت و بازیابی توان و خواب خوب، وقت داشته باشید.

برای شما که ۵۰ سال خود را تکمیل می‌کنید

ما می‌خواهیم به شما جهت انتخاب‌های آگاهانه جهت صحت خود کمک کنیم. به همین دلیل در کلینیک‌های صحتی در اسکونه گفتگوی صحتی برای ۵۰ ساله‌ها ارائه می‌شود.

این جلسه گفتگوی صحتی، خواه احساس صحت کامل نمایید و یا کدام مریضی را داشته باشید، برای شما سودمند خواهد بود. در طول این گفتگو به شما رهنمایی و حمایتی ارائه می‌شود که مناسب وضعیت زندگی شما می‌باشد. حتی تغییرات کوچک هم تفاوت‌های بزرگی در وضعیت صحت شما ایجاد کرده می‌تواند.

اینکار به این نحو انجام می‌شود

1. کلینیک صحتی شما به شما زنگ می‌زند تا معلومات بیشتری در مورد این جلسه گفتگوی سلامتی بدهد و وقتی که برای شما مناسب باشد را جهت این جلسه گفتگوی سلامتی ریزرف می‌کند.
2. زمانی که این جلسه گفتگوی سلامتی را بپذیرید، به سوالاتی در قسمت صحت خود جواب می‌دهید. از طریق وارد سیستم شدن در وبسایت 1177.se این سوالات را در یک پیغام شخصی پیدا کرده می‌توانید.
3. شما حداکثر یک هفته قبل از جلسه گفتگوی سلامتی در کلینیک صحتی تست خون می‌دهید.
4. شما در کلینیک صحتی خود با مسئولان انجام این گفتگو که تحصیلات مربوطه را دارند، جلسه گفتگوی سلامتی را انجام می‌دهید.
5. این خود شما هستید که انتخاب می‌کنید که درخواست رهنمایی و حمایت جهت تغییر نمایید.

دادن تست خون قبل از جلسه گفتگوی سلامتی

شما یک هفته قبل از جلسه گفتگوی سلامتی در کلینیک صحتی تست خون می‌دهید. این تست خون میزان شکر خون و چربی خون را نشان می‌دهد. میزان بالای شکر و چربی خون خطر مریضی‌های قلب و عروق بدن را افزایش می‌دهد.

تست خون باید بصورت ناشتا انجام شود. این امر دربرگیرنده آن است که شما نباید از ساعت ۲۲ بجه شب قبل از گرفتن تست خون، چیزی بخورید یا بیاشامید. اگر کدام ادویه استفاده می‌کنید خوب است که آنها را با یک گلاس کوچک آب با خود بیاورید.

معلومات بیشتر در مورد شما جلسه گفتگوی سلامتی

این جلسه گفتگوی سلامتی رایگان است و تقریباً یک ساعت را دربرمی‌گیرد. در طول این ملاقات فشارخون، وزن، قد و دور کمر شما اندازه گرفته می‌شود. این مقادیر، همراه با جواب تست خون و جواب‌های شما به سوالات در مورد صحت خودتان، یک نمودار شخصی صحتی از شما بدست می‌دهد که آن را با خود به خانه می‌برید.

معلومات بیشتر در مورد جلسه گفتگوی سلامتی برای 50 ساله‌ها در اسکونه را در اینجا پیدا کرده می‌توانید: 1177.se در وبسایت 1177.se این کلمه را جستجو کنید: *hälsosamtal*



این کد QR را با موبیل خود اسکن کنید تا مستقیماً به "Hälsosamtal i Skåne" در این وبسایت بروید: 1177.se