



گفتگوی صحتی

با اشخاص 40 ساله در اسکونه

Dari

1177
VÅRDGUIDEN



شما برای صحت تان می توانید بیشتر انجام دهید

سلامتی شما مهم است. شما می توانید از طریق عادت های سالم در زندگی روزمره خود، یک قدم جلوتر از چندین مریضی های شایع باشید. به پیشنهاد گفتگوی صحتی در مرکز صحتی تان پاسخ مثبت بدهید!

نظر شما در مورد سلامتی شما چیست؟ بسیاری از بیماری های شایع به سبک زندگی ما مرتبط هستند. با ورزش منظم، تغذیه سالم، پرهیز از استعمال دخانیات و دقت در مصرف الکل، می توانید خطر حمله قلبی، سکته مغزی، شکر نوع 2 و سرطان را کاهش دهید. مراقبت از روابط، داشتن وقت برای بهبودی و خواب راحت نیز مهم است.

برای شما که 40 ساله می شوید

ما میخواهیم تا شما را کمک کنیم تا آگاهانه در مورد صحت تان انتخاب کنید. به همین منظور ما کسانی را که 40 ساله میشوند، به گفتگوی صحتی دعوت میکنیم.

بحث سلامتی صرف نظر از اینکه کاملاً سالم هستید یا مریضی دارید می تواند برای شما مفید باشد. در جریان گفتگو مشاوره و پشتیبانی به شما پیشنهاد می شود که متناسب با شرایط زندگی شما باشد. حتی تغییرات کوچک نیز می توانند در سلامتی شما تأثیر زیادی ایجاد کنند.

این طور پیش می رود

1. مرکز صحتی شما با شما تماس خواهد گرفت تا در مورد گفتگوی صحتی اطلاعات بیشتری به شما بدهد و برای گفتگوی صحتی یک جلسه را با شما تعیین کند.
2. هنگامی که به گفتگوی صحتی موافقت کردید، می توانید به سوالات مربوط به سلامتی خود پاسخ دهید. هنگام ورود به 1177.se، سوالات را در یک پیام شخصی پیدا خواهید کرد.
3. حداکثر یک هفته قبل از گفتگوی صحتی خود، یک معاینه خون در مرکز صحتی انجام دهید.
4. شما گفتگوی صحتی تان را با یک فرد تحصیل کرده در زمینه در مرکز صحتی تان انجام می دهید.
5. شما خود انتخاب می کنید که آیا مشاوره و حمایت برای تغییر درخواست می کنید یا خیر.

معاینه خون پیش از گفتگوی صحتی

قبل از گفتگوی صحتی، یک آزمایش خون را در مرکز صحتی انجام دهید. آزمایش خون مقادیر قند خون و کلسترول را نشان می دهد. مقادیر بالای قند خون و کلسترول می تواند خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش دهد.

نمونه خون در حالت گرسنگی گرفته می شود. این بدان معناست که شما بعد از ساعت 10 شب قبل از نمونه گیری مجاز به خوردن و آشامیدن نیستید. اگر دوا استفاده میکنید خوب است که آنها را با یک گلیاس کوچک آب مصرف کنید.

معلومات بیشتر در رابطه به گفتگوی صحتی

گفتگوی صحتی رایگان است و حدود یک ساعت طول می کشد. در جریان ملاقات، فشار خون، وزن، قد و اندازه دور کمر اندازه گیری می شود. این آزمایش، همراه با پاسخ آزمایشات خون و پاسخ شما به سوالات مربوط به سلامتی، منحنی سلامتی شخصی را به شما می دهد که آنرا با خود به خانه می برید.

شما که در گفتگوی صحتی اشتراک میکنید، میتوانید در یک پروژه تحقیقاتی شرکت کنید. این پروژه برای بهبود سلامتی جمعیت در سوئد کار میکند. اگر در پروژه تحقیق شرکت کنید گفتگوی صحتی بیشتر طول نمی کشد.

کمک در رابطه بهتر نمودن صحت افراد

انهاییکه به دعوت گفتگوی صحتی جواب مثبت میدهند میتوانند در یک پروژه تحقیقاتی سهیم شوند. با شرکت در این پروژه، میتوانید با تحقیقات در مورد بهداشت عمومی کمک کنید، بطور مثال برای پیشگیری و درمان بیماری های جدی در آینده.

اگر میخواهید که در تحقیقات شرکت کنید پس باید این را هم تأیید کنید که آنها میتوانند از معلومات و نتایج معاینات شما در تحقیقات استفاده کنند. نتایج شما مطابق با قوانین مربوط به رازداری بررسی میشود. این تحقیق توسط اداره بازبینی اخلاق سوئد تأیید شده است. اگر شما در پروژه تحقیقاتی شرکت کنید پس گفتگوی صحتی بیشتر طول نخواهد کشید.

شما چنین میکنید

به صفحه انترنتی 1177.se وارد گردیده و در رابطه به پروژه تحقیقاتی بیشتر بخوانید. زمانیکه شما به دعوت به گفتگوی صحتی جواب مثبت دادید پس همزمان با سوالات معلومات را هم بدست میآورید.

پس فورم ضمیمه شده رضایت در رابطه به تحقیقات را امضا کنید. یک هفته قبل از گفتگوی صحتی فورم را در وقت پس آوردن نمونه خون باخود بیاورید. بعضی اوقات ممکن است نیاز به این پیدا شود که در لوله ها خون اضافی از شما گرفته شود. نمونه های خون در بانک خون منطقه اسکونی ذخیره میشود.

کد QR را از طریق موبایل خود اسکن کنید تا معلومات بیشتر را در مورد گفتگوی صحتی برای افراد 40 ساله را در صفحه انترنتی 1177.se در اسکونی دریافت کنید.

