



# محادثة صحية للأشخاص البالغين 40 سنة من العمر

Arabiska

1177  
VÅRDGUIDEN



## بإمكانك أن تفعل أشياء كثيرة لحالتك الصحية

إن صحتك مهمة. بإمكانك أن تستيق معظم الأمراض المعتادة عن طريق اتباع عادات صحية جيدة في حياتك اليومية. وافق على العرض المقدم لك لعمل محادثة صحية hälsosamtal في مركز الرعاية الصحية الذي تتبع له.

كيف تفكر بالنسبة لحالتك الصحية؟ هناك العديد من الأمراض التي ترتبط بعاداتنا الحياتية اليومية. عن طريق ممارسة الرياضة بصورة منتظمة وتناول الطعام المفيد وتجنب التبغ واتباع جانب الحذر بالنسبة لاستهلاك الخمر ستتمكن من تقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية والسكتة الدماغية والسرطان. من المهم أيضا أن تهتم بعلاقاتك وأن تخصص وقتا للمعافاة والنوم الجيد.

## للشخص الذي سيبلغ 40 سنة من العمر خلال عام 2020

نود أن نقدم لك المساعدة للقيام باختيارات واعية لحالتك الصحية. لذلك عرض عليك المشاركة في محادثة صحية للأشخاص البالغين 40 سنة من العمر في إحدى عشر مركزا للرعاية الصحية في سكوني خلال عام 2020. يعمل قطاع سكوني لكي يصبح بوسع جميع مراكز الرعاية الصحية خلال عام 2021 عرض محادثات صحية مع الأشخاص البالغين 40 سنة من العمر.

يمكن أن تعود المحادثة الصحية عليك بالنفع بغض النظر عما إذا كنت تشعر بصحة جيدة أو مرض. خلال المحادثة سيتم تقديم المشورة والدعم بما يتناسب مع وضعك الحياتي. لا يفوتك أنه حتى التغييرات البسيطة يمكن أن تحدث فرقا كبيرا بالنسبة لحالتك الصحية.

## كيف يتم ذلك

1. سيتصل بك مركز الرعاية الصحية الذي تتبع له هاتفيا لتبليغك المزيد عن المحادثة الصحية ولحجز موعد لك لعمل المحادثة الصحية التي تناسبك بالذات.
2. بعد أن توافق على المحادثة الصحية سيتوجب عليك الإجابة على أسئلة عن حالتك الصحية. ستعثر على الأسئلة في إشعار شخصي لك عندما تقوم بتسجيل الدخول في الموقع 1177.se .
3. ستقوم بتسليم عينة دم للفحص في مركز الرعاية الصحية وذلك في موعد لا يتعدى أسبوعا واحدا قبل موعد محادثتك الصحية.
4. ستشارك في مركز الرعاية الصحية بمحادثة صحية مع مرشدي محادثات من ذوي التأهيل والتخصص في المحادثات.
5. بإمكانك أن تختار بنفسك إذا كنت تريد الحصول على المشورة والدعم للتوصل إلى التغيير المنشود.

## أخذ عينات الفحص قبل موعد المحادثة الصحية

ستقوم بتقديم عينات للفحص في مركز الرعاية الصحية قبل موعد محادثتك الصحية. يُظهر فحص الدم قيم السكر في الدم والكوليسترول. إن القيم العالية من سكر الدم والكوليسترول يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين.

يجب أن تكون صائما عن تقديم العينة للفحص. إن هذا يعني أنه لا يسمح أن تأكل أو أن تشرب بعد الساعة 22 ليلا في اليوم السابق لموعد أخذ العينات للفحص. إذا كنت تتناول أدوية فلا مانع من أن تتناوله مع كأس صغير من الماء.

## المزيد من المعلومات عن المحادثة الصحية

المحادثة الصحية مجانية وتستغرق ساعة واحدة تقريبا. خلال الزيارة يتم قياس سكر الدم لديك ووزن وطولك وقياس خصرك. إن هذه القيم سويا مع إجابات فحص الدم وإجاباتك على الأسئلة المتعلقة بحالتك الصحية تعطي منحى صحيا يمكن أن تأخذه معك إلى المنزل.

بإمكان الشخص الذي وافق على المشاركة في المحادثة الصحية أن يشارك أيضا في مشروع بحث. يهدف المشروع إلى تحسين الحالة الصحية لدى الشعب في السويد. لن تستغرق المحادثة الصحية وقتا طويلا إذا كنت ستشارك في مشروع البحث.

ستعثر على مزيد من المعلومات عن المحادثة الصحية للشخص الذي بلغ 40 سنة من العمر في سكوني على الموقع 1177.se .

ابحث عن hälsosamtal على الموقع 1177.se