



# گفتگوی صحتی با 40 ساله ها 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 و سرطان را کاهش دهید. مراقبت از روابط، داشتن وقت برای بهبودی و خواب راحت نیز مهم است.

### برای شماهاییکه در جریان سال 2020 40 ساله می شوید

ما می خواهیم به شما کمک کنیم برای سلامت خود آگاهانه انتخاب کنید! بنابراین، گفتگوهای صحتی برای افراد 40 ساله در یازده مرکز صحتی در اسکونه در سال 2020 ارائه می شود. منطقه اسکونه تلاش می کند تا اطمینان حاصل کند که همه مراکز صحتی در اسکونه بتوانند تماس های صحتی برای افراد 40 ساله در سال 2021 را ارائه دهند.

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 معلومات بیشتری به شما بدهد و قرار ملاقات برای یک گفتگوی صحتی با شما را با شما رزرف کند.
2. هنگامی که به مصاحبه صحتی موافقت کردید، می توانید به سوالات مربوط به سلامتی خود پاسخ دهید. هنگام ورود به se.1177، 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 می کنید خوب است که آنها را با یک لیوان کوچک آب مصرف کنید.

### معلومات بیشتر در باره مصاحبه 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 سلامت شخصی را به شما می دهد که آنرا با خود به خانه می برید.

شما که در گفتگوی صحتی اشتراک می کنید می توانید در یک پروژه تحقیقاتی شرکت کنید. این پروژه برای بهبود سلامت جمعیت در سویدن کار می کند. اگر در پروژه تحقیق شرکت کنید گفتگوی صحتی بیشتر طول نمی کشد.

برای معلومات بیشتر در مورد گفتگوی صحتی برای افراد 40 ساله در اسکونه می توانید از طریق se.1177 اطلاعات کسب کنید. گفتگوی صحتی را از طریق se.1177 جستجو کنید.