



# محادثة صحية للأشخاص البالغين 40 سنة من العمر في سكونه

Arabiska

**1177**  
VÅRDGUIDEN



## بإمكانك أن تفعل أشياء كثيرة من أجل صحتك

إن صحتك مهمة. بإمكانك أن تتجنب معظم الأمراض الشائعة عن طريق اتباع عادات صحية جيدة في حياتك اليومية. وافق على العرض المقدم لك لإجراء محادثة صحية في مركز الرعاية الصحية الذي تتبع له!

كيف تشعر حيال صحتك؟ هناك العديد من الأمراض الشائعة التي ترتبط بعاداتنا الحياتية اليومية. عن طريق ممارسة الرياضة بصورة منتظمة وتناول الطعام المفيد وتجنب التبغ وأخذ الحيلة عند استهلاك الكحول ستتمكن من تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين ومرض السكري من النوع 2 والسرطان. من المهم أيضاً أن تهتم بعلاقاتك وأن تخصص وقتاً للاستراحة والنوم الجيد.

### إذا كنت تبلغ من العمر 40 عاماً

نود مساعدتك على اتخاذ خيارات واعية من أجل صحتك! لذلك نعرض الآن محادثات صحية على الأشخاص الذين بلغوا 40 عاماً في مراكز الرعاية الصحية في سكونه.

يمكن أن تعود المحادثة الصحية عليك بالنفع بغض النظر عما إذا كنت أنك تشعر بصحة جيدة أو أنك تعاني من مرض ما. خلال المحادثة سيتم تقديم المشورة والدعم بما يتناسب مع وضعك الحياتي. حتى التغييرات البسيطة يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً لحالتك الصحية.

### كيف يتم ذلك

1. سيتصل بك هاتفياً مركز الرعاية الصحية الذي تتبع له ليخبرك بالمزيد عن المحادثة الصحية ولحجز موعد لإجراء محادثة صحية في الوقت الذي يناسبك.
2. بعد أن توافق على المحادثة الصحية سيتوجب عليك الإجابة على أسئلة حول حالتك الصحية. ستعثر على الأسئلة في رسالة شخصية عند تسجيل الدخول في الموقع الإلكتروني 1177.se.
3. ستقوم بتسليم عينة دم للفحص في مركز الرعاية الصحية وذلك في موعد لا يتعدى أسبوعاً واحداً قبل موعد محادثتك الصحية.
4. سيقوم مستشار مؤهل بإجراء الحوار الصحي معك في مركز الرعاية الصحية الخاص بك.
5. بإمكانك أن تختار بنفسك إذا كنت تريد الحصول على المشورة والدعم للتوصل إلى التغيير المنشود.

### أخذ عينات من الدم قبل موعد المحادثة الصحية

ستقوم بتسليم عينة دم للفحص في مركز الرعاية الصحية قبل موعد محادثتك الصحية. سيظهر فحص الدم قيم السكر والكوليسترول في الدم. إن القيم العالية من سكر الدم والكوليسترول يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين.

يجب أن تكون صائماً عند تقديم العينة للفحص. مما يعني أنه لا يجب أن تأكل أو أن تشرب بعد الساعة 22 ليلاً في اليوم السابق لموعد أخذ العينات للفحص. إذا كنت تتناول أدوية فلا مانع من أن تتناولها مع كأس صغير من الماء.

### المزيد من المعلومات حول المحادثة الصحية

المحادثة الصحية مجانية وتستغرق ساعة واحدة تقريباً. خلال الزيارة يتم قياس ضغط الدم لديك ووزنك وطولك وقياس خصرك. إن هذه القيم سويماً مع نتائج فحص الدم وإجاباتك على الأسئلة المتعلقة بصحتك تعطي منحنى عن الحالة الصحية يمكنك أن تأخذ معك إلى المنزل.

### ساهم في تحسين الصحة العامة

بإمكان الشخص الذي وافق على المشاركة في المحادثة الصحية أن يشارك أيضاً في مشروع بحث. من خلال المشاركة في البحث يمكنك المساهمة في البحوث حول الصحة العامة، على سبيل المثال الوقاية من الأمراض الخطيرة ومعالجتها في المستقبل.

إذا كنت تريد المساهمة يجب عليك الموافقة على استعمال بياناتك الشخصية ونتائج الفحص الخاصة بك في البحث. تتم معالجة نتائجك وفقاً للقوانين السارية حول سرية المعلومات. البحث موافق عليه من قبل هيئة فحص الأخلاقيات. لن تستغرق المحادثة الصحية وقتاً أطول إذا شاركت في مشروع البحث.

## هذا ما يجب فعله

قم بتسجيل الدخول على الموقع [1177.se](http://1177.se) وقرأ المزيد حول مشروع البحث. ستجد المعلومات سوياً مع الأسئلة التي تحصل عليها عند الموافقة على المحادثة الصحية.

قم بعد ذلك بالتوقيع على الاستمارة التي أرسلناها إليك للموافقة على المشاركة في البحث. اجلب معك الاستمارة عندما تذهب لإعطاء عينات الدم أسبوعاً قبل المحادثة الصحية. قد تحتاج أحياناً إلى إعطاء أنابيب إضافية من الدم. يتم تخزين عينات الدم في المصرف الحيوي في مقاطعة سكونه.

قم بمسح رمز QR بهاتفك الجوال للعثور على المزيد من المعلومات حول المحادثة الصحية للأشخاص البالغين 40 سنة من العمر في سكونه على الموقع [1177.se](http://1177.se).

