



## أهلاً وسهلاً بكم في محادثات صحية موجهة نحرص على شعوركم بحسن الحال

كيف تعيش وكيف تشعر بحالك هي من الأمور التي لها أهمية كبيرة بالنسبة لصحتك في المستقبل. لذلك نتاح الفرصة للأشخاص الذين سيبلغون 40 أو 50 أو 60 أو 70 سنة من العمر للحصول على عرض شخصي يتعلق بالتحدث عن عاداتهم الحياتية.

نقوم سويًا بوضع الأهداف لمستقبل صحي بصورة أفضل – كما أن التغييرات الصغيرة تعني فروقاً كبيرة.

### اقلب الصفحة

إذا كنت بحاجة إلى ترجمان شفوي عليك أن تخبر مستخدم الرعاية الصحية مباشرة عندما تحجز موعد الزيارة أو قبل الزيارة بوقت كاف. أخبرهم أيضاً عن اللغة التي يتعلق بها الأمر. بناء على ذلك ستحصل على المساعدة لملء استمارة الاستبيان خلال المحادثة الصحية.

إن الغرض الكامن وراء المحادثات الصحية الموجهة هو تعزيز أنماط عادات الحياة الصحية والوقاية دون وقوع الأمراض واكتشافها بصورة مبكرة. تستند المحادثة على أساس الإجابات في استمارة استبيان نطلب منك ملئها والنتائج من بعض عينات الفحص التي سيطلب منك عملها.

تحتوي استمارة الاستبيان على العديد من الأسئلة، ويعود سبب ذلك هو أن نحصل على أفضل صورة ممكنة عن عاداتك الحياتية وحالتك الصحية بالذات. من المهم أن تخصص الوقت الكافي للإجابة على الأسئلة بهدوء واطمئنان. امنح نفسك فرصة للتفكير حول وضعك وإمكانياتك وحالتك الصحية! انطلقاً من وضعك الحياتي وظروفك وإمكانياتك سنتمكن سوياً من العثور على طرق للعناية بحالتك الصحية وتقليل خطر تعرضك للمرض في المستقبل.

هل تعلم أن العادات الصحية يمكن أن تحول دون حدوث 90 بالمائة من مرض السكري من الفئة 2 و 80 بالمائة من حالات الذبحة القلبية و 30 بالمائة من حالات السرطان.

يجب أن تكون صائماً  
عند أخذ العينات.

### كيف تحجز موعداً لأخذ العينات

- سجّل الدخول في الموقع [1177.se](http://1177.se) وادخل إلى صفحة مركز الرعاية الصحية الذي تتبع له.
- اكبس على «احجز موعداً» Boka tid واختر «أخذ عينات الفحص» Provtagning.
- اتبع الإرشادات على الشاشة.
- أو بإمكانك أيضاً أن تتصل هاتفياً بالعيادة / مركز الرعاية الصحية واحجز موعداً.

### كيف تحجز موعداً لمحادثة صحية موجهة

- سجّل الدخول في الموقع [1177.se](http://1177.se) وادخل إلى صفحة مركز الرعاية الصحية الذي تتبع له.
- اكبس على «احجز موعداً» Boka tid واختر «محادثة صحية» Hälsosamtal.
- اتبع الإرشادات على الشاشة.
- أو بإمكانك أيضاً أن تتصل هاتفياً بالعيادة / مركز الرعاية الصحية واحجز موعداً.

### كيف تجيب على استمارة الاستبيان قبل المحادثة الصحية الموجهة

- سجّل الدخول في الموقع [1177.se](http://1177.se) وادخل إلى صفحة مركز الرعاية الصحية الذي تتبع له.
- تحت العنوان «معلومات أخرى» Övrig information في أسفل الصفحة اكبس على الرابط الذي يحمل النص التالي Enkät inför riktat hälsosamtal أي «استمارة استبيان قبيل المحادثة الصحية الموجهة».
- يستغرق الأمر حوالي 20 دقيقة لملء الاستمارة. إذا كنت بحاجة إلى استراحة فبإمكانك أن تتوقف ومن ثم تعود من جديد وتنتهي الإجابة على الأسئلة.

### هل توجد لديك أسئلة؟

إذا كانت توجد لديك أسئلة تواصل مع عيادتك بعد المحادثة الصحية.

اقرأ المزيد على الرابط التالي [1177.se/jamtland-harjedalen/halsosamtal-rjh](http://1177.se/jamtland-harjedalen/halsosamtal-rjh) 