**مرحباً!**

# En bild som visar hjärta, Magenta, Grafik, rosa Automatiskt genererad beskrivning أهلاً بك في محادثتك الصحية.

يمكنك أن تفعل الكثير من أجل صحتك. من خلال عادات نمط الحياة الصحية، يُمكنك بمُفردك تقليل خطرالإصابة بالاحتشائات القلبية والسكتة الدماغية والسرطان والسكري. بغض النظر عما إذا كنت تشعر بصحة جيدة تماما أو تعاني من مرض ما، فإن المحادثة الصحية قد تكون مفيدًة. كما يتم تقديم النصائح والدعم لك من اجل تحسين صحتك حتى تشعر أنك في حالة جيدة قدرالإمكان.

## المحادثة الصحية للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٥٠ و ٥٩ عامًا في مركز الرعاية الصحية الخاص بك.

قد يكون العثور على الدافع والوقت لعادات نمط الحياة الصحي أمرًا قد تجدُه صعبًا.

لذلك يتم تقديم المحادثة الصحية لك مع أخذ العينات والقياسات في المركز الصحي الخاص بك. المحادثة مبنية عليك وعلى عاداتك واحوالك. خلال المحادثة، يتم  تقديم النصائح والدعم لك بما يتناسب مع وضع حياتك.

المحادثة الصحية مجانية وتستغرق حوالي ساعة. تشكل نتائج الاختبار والقياسات التي أجريتها في المركز الصحي بالإضافة إلى الإجابات على الأسئلة المتعلقة بصحتك أساس المحادثة الصحية

*أنتقل لقراءة كيفية عمل المحادثة الصحية***بهذا الشكل تمشي الامور:**

1. سوف نتصل بك بتاريخ ........................................

خلال المكالمة الهاتفية، ستتلقى المزيد من المعلومات عن المحادثة الصحية وفرصة لطرح الأسئلة. في حال قمت بالموافقة على المحادثة الصحية، سوف نقوم بحجز موعد.

إذا لم نتمكن من الوصول إليك، فسنحاول الاتصال بك مرة أخرى.

في حال لم يكن وقت المحادثه الصحية الذي تم حجزه لك مناسب؟ اتصل بنا …………....

*هل لديك صعوبة في اللغة السويدية؟ يرجى اصطحاب شخص يتحدث اللغة السويدية معك أثناء المكالمة الهاتفية!*

1. قبل بدء المحادثة الصحية، سيكون عليك الإجابة على الأسئلة المتعلقة بصحتك وعادات أسلوب حياتك.
2. تقوم بتقديم عينة الدم في موعد لا يتجاوز أسبوع واحد قبل المحادثة الصحية الخاصة بك. يتم أخذ عينة فحص الدم صائماً.
3. خلال المحادثة الصحية، ستلتقي بموظفي رعاية صحية مدربين تدريباً خاصاً في مركز الرعاية الصحية. يتم خلال الزيارة قياس ضغط الدم والوزن والطول وقياس الخصر وسوف تتحدثون عن الصحة و عادات أسلوب الحياة.
4. أنت تختار بنفسك ما إذا كنت تريد المشورة والدعم من أجل التغيير.

اهلاً و سهلاً بك!