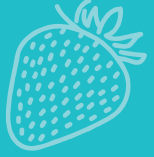
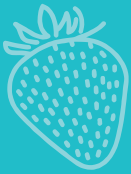


Arabic



My health for life

برنامج حياة صحية لكي تعود صحتك الى مسارها الصحيح



صحتي مدى الحياة هو برنامج صحي مجاني متوفر للأشخاص الذين يريدون ان يحسنوا من صحتهم و ان يخفضوا من خطر اصابتهم بالأمراض المزمنة

Another initiative of



OUR HEALTH ALLIANCE

الامراض مثل مرض السكري من النوع 2، الامراض القلبية و السكتة الدماغية جميعها مرتبطة دائما بعوامل نمط الحياة. برنامج صحي مدى الحياة يساعد الاشخاص على ان يخفوا من خطر اصابتهم بهذه الامراض، من خلال احداث تغييرات صغيرة في نمط حياتهم التي يمكنها ان تحسن من صحتهم. البرنامج هو عبارة عن كيفية المحافظة على صحتك لبقائها على المسار الصحيح لمنع اوتاخير اصابتك بالامراض في المستقبل

حقائق عن البرنامج

الشروط المطلوبه لانضمامك الى البرنامج

- الاشخاص الذين يبلغ اعمارهم 45 سنة أو أكثر و الذين حدد لهم من قبل أخصائي الصحة بأنهم معرضون لخطر الإصابة بالامراض المزمنة (و يشمل السكري من النوع 2، الامراض القلبية أو السكتة الدماغية).
- الاشخاص الذين يبلغ اعمارهم 18 سنة أو أكثر و الذين هم من السكان الأصليين أو من سكان جزر تورس و أنهم معرضون لخطر الإصابة بالامراض المزمنة
- الاشخاص الذين يبلغ اعمارهم 18 سنة أو أكثر و الذين لديهم حالات مشخصه سابقا (مثلا: تاريخ حالة بداية السكري أو مرض سكر الحمل أو إرتفاع في ضغط الدم أو إرتفاع في مستوى الكولسترول بالدم).

- البرنامج مجاني
- يقدم بواسطة اخصائي صحة مؤهلين في المناطق المحلية
- يتضمن ستة جلسات - الالتزام بالوقت المطلوب ليس كبيرا (لا تستغرق وقتا طويلا)
- الجلسة الاولى هي وجها لوجه
- الجلسات الاخرى هي جلسات جماعية (مجماع). يمكنك ان تتعرف فيها على اشخاص اخرين مثلك و يمكنكم ان تتعلموا من بعضكم البعض

ما يمكنك توقعه

برنامج صحي مدى الحياة يعتبر ان التغيير الصحي هو أفضل عندما يكون بخطوات صغيرة وسهلة التحكم بها. المشتركون سوف يتعلمون كيف يحددوا اهدافهم بشكل واقعي و سوف يكونون مدعومين في مسارهم الى التغيير الصحي. البرنامج ليس فقط للاشخاص الذين يودون ان يقللوا من أوزانهم - الجميع لديهم اسباب لتحسين صحتهم

للمشاركة أو لمعرفة المزيد من المعلومات

- اتصل على مقدم الخدمة المحلي من جمعية Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ) على
- الأرقام التالية :
- 0410 805 197 أو
- 0466 041 731
- استشر طبيبك لكي يحولك إلى البرنامج