



برنامج متعدد الثقافات

My health for life

الصحة الجيدة مهمة
في كل الثقافات



برنامج مجاني عن نمط الحياة الصحي

My health for life

اتصل بمجلس كوينزلاند للجاليات
الإثنية (ECCQ)

(07) 3844 9166
myhealthforlife.com.au



Queensland
Government

health+wellbeing
Queensland

نعمل بشراكة مع

المنظمات الصحية المتحالفة في كوينزلاند



البداية في

3 خطوات بسيطة

الخطوة الأولى

قم بأجراء فحص بسيط من خلال

الاتصال بالموظف الصحي على الرقم 38449166 لتحديد الطريقة التي تناسبك اما عن طريق الهاتف او وجها لوجه او عن طريق الانترنت بأستعمال احد وسائل الاتصال الاجتماعي

الخطوة الثانية

هل البرنامج مناسب لك؟

يمكننا إعلامك إذا كنت مؤهلاً للتسجيل في البرنامج بناءً على إجاباتك.

الخطوة الثالثة

التسجيل في البرنامج

يمكنك اختيار الطريقة التي تناسبك للبدء بالبرنامج اما من خلال جلسات جماعية وجها لوجه او عن طريق الهاتف او استعمال احد وسائل الاتصال الاجتماعي عن طريق الانترنت

أهلية الالتحاق بالبرنامج



هذا البرنامج الصحي متاح فقط للأشخاص الذين اكملوا فحصهم الصحي وكانت درجة خطورتهم عالية. والأشخاص الذين لديهم حالات صحيه مسبقه مثل ضغط الدم العالي، او بداية السكري، ارتفاع في الكوليسترول و سكر الحمل يكونون مؤهلين بشكل مباشر للبرنامج في حين الأشخاص المصابين بمرض السكري من النوع الثاني او امراض القلب او الجلطة الدماغية يكونون غير مؤهلين للبرنامج.



الصحة الجيدة تمنحك شعوراً جيداً

ما هو برنامج صحي على مدى الحياة؟

برنامج صحي على مدى الحياة هو برنامج صحي يدعم سكان ولاية كوينزلاند لممارسة حياة صحية و تجنب اصابتهم بالامراض المزمنة مثل مرض السكري من النوع الثاني وامراض القلب و الجلطة الدماغية من خلال ممارستهم حياة صحية تجنبهم الاصابة بالامراض في المستقبل.

البرنامج مجاني يدعمك لتحقيق اهدافك الصحية سواء كان عن طريق تغيير نظامك الغذائي او ممارسة الرياضة او الحفاظ على الوزن المثالي او محاولة النوم بشكل افضل او كيفية التعامل مع الضغوطات النفسية

”أجر تغييرات اليوم حتى تتمكن
من التمتع بصحة جيدة الآن وفي
المستقبل.“



للثقافات

المتنوع

فحوصات صحية مجانية
سواء في عيادات أهلية أو هاتفياً
أو عبر الإنترنت.

ست جلسات
تدريب عن الصحة مع موظف
مؤهل للصحة متعددة
الثقافات.

مرونة في الخيارات
• جلسات جماعية وجهاً لوجه أو عبر
الإنترنت
• تدريب خصوصي هاتفياً
• برامج في مكان العمل

تُدار الجلسات بلغة الجالية
وباستخدام موارد مناسبة
ثقافياً.*

التوجيه والأدوات
والدعم اللازم لممارسة
حياة صحية.

مجانباً بتمويل من حكومة
ولاية كوينزلاند.

* يقدم مجلس كوينزلاند للجاليات الإثنية (ECCQ) البرنامج حالياً باللغات العربية والصينية والفيتنامية ولغات سكان جزر المحيط الهادي. يمكن دعم الجاليات غير المتضمنة في هذه المجموعات اللغوية باستخدام مترجمين فوريين. تحدثوا إلينا عن المساعدة التي يمكننا تقديمها.

ماذا يقوله المشاركون ...

هذا البرنامج كان مفيد جداً بالنسبة الى شخصيا
وقد افادني جدا لقد انزلت من وزني ما يقارب 4 كغم
ومازلت أواصل الالتزام بالتعليمات من خلال تناول
الاكل الصحي لتحسين وضعي وانا شخصيا اوصي بهذا البرنامج
فالموضوعين الصحيين يعملون بشكل جدي على دعمك لتحقيق
اهدافك الصحية

- مشاركون في مجموعة هايغيت هيل

النجاحات المحققة

انضم ما يزيد عن 16 ألف مواطن في
كوينزلاند بالفعل إلى البرنامج

صنف 96% من المشاركين الدعم والمواد
ومعلومات البرنامج على أنها ممتازة

70% من المشاركين قاموا بتخفيض محيط
خصرهم

يوافق 99% من المشاركين على أن البرنامج
يأتي بنتائج إيجابية.

* برنامج صحي على مدى الحياة هو برنامج منظم قائم على الأدلة.