

Farsi

Vård och hälsa

Vård och hälsa نام اپ جدید منطقه بهداری وسترا یوتالاند برای جلسات درمانی دیجیتال است. این اپ در حال ساخت است اما اکنون Hälsocoach online به این پلتفرم منتقل شده و آماده دادن وقت به مراجعان است.

اگر شما وقت جهت مراجعه تازه برای یک جلسه درمانی دیجیتال رزرو کنید، نیاز دارید که اپ Vård och hälsa را دانلود کنید یا از طریق مرورگر وارد آن شوید.

برای یک جلسه ویدئویی نیاز دارید که دسترسی داشته باشید به:

- تلفن هوشمند یا تبلت
- کامپیوتر با دوربین و میکروفون که کار می کند
- اتصال به اینترنت
- شناسه بانکی (مثلا Bank-Id)

خوب است که بتوانید در یک محل آرام و منزوی بنشینید که کسی مزاحم شما نشود. هدفون با میکروفون (هدست) کیفیت صدای خوبی را هم برای شما و هم برای Hälsocoach فراهم می کند.

اپ Vård och hälsa را دانلود کنید. این اپ را می توانید در جایی که اپ ها وجود دارند پیدا کنید. همچنین می توانید از طریق مرورگر به آن متصل شوید.



کد QR به : <https://vardochhalsa.vgregion.se/home-login>

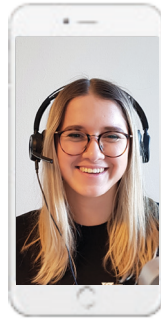
سلامت خود را تقویت کنید و در زندگی روزمره حال خود را بهبود بخشید

Hälsocoach online



برای شما که می خواهید آدم متحرکی شوید، دود کردن و استفاده از اسنوس را کنار بگذارید، غذای خوب و سالم بخورید و یا عادت استفاده از الکل خود را تغییر دهید – آنهم به صورت کاملاً رایگان!

یک جلسه ویدیویی درست مانند یک ملاقات یا جلسه معمولی است، با این تفاوت که برای ملاقات با halsocoach خود نیازی به مراجعه حضوری ندارید، بلکه می توانید از طریق تماس تصویری روی تلفن همراه یا تبلت خود این کار را انجام دهید.



اگر از سوی کارکنان بهداشت و درمان برای تغییر عادات زندگی خود توصیه دریافت کرده‌اید ممکن است داشتن یک halsocoach که به شما در فرآیند تغییر کمک کند، این کار را برایتان راحت‌تر کند. شما همچنین می‌توانید خودتان برای این کار وقت بگیرید.

با halsocoach در کنار خود، به سمت یک زندگی سالم‌تر و با توجه به شرایط خود قدم بردارید. شما halsocoach را از طریق جلسه ویدئویی در موبایل یا تبلت ملاقات می‌کنید. اپ Vård och Hälsa را دانلود کنید و قرار ملاقات مناسب خود را رزرو کنید.

راهنمایی‌های مربی معمولاً 2 تا 6 ماه طول می‌کشد و 4 تا 6 بار صورت می‌گیرد. با هم در مورد ساختار و نحوه انجام راهنمایی‌ها به توافق خواهید رسید.

بهترین توصیه ما - هم اکنون یک قرار ملاقات رزرو کنید.



Matkassen

Matkassen وبسایتی است که متخصصان تغذیه در منطقه بهداشتی Västra Götaland آن را آماده کرده‌اند و هدف آن پیشنهاد غذاهای خوب است. Matkassen حاوی دستورهای غذایی است که سریع آماده شده و مغذی است و برای سلامتی، محیط زیست و اقتصاد شما مناسب است.

این وبسایت همچنین شامل منوهای هفتگی آماده با لیست خرید مربوط به آنهاست. چیزی که در مورد Matkassen در مقایسه با سایر وبسایت‌های دستور غذا منحصر به فرد است، این است که دستور العمل‌ها بر اساس توصیه‌های موسسه Näringsrekommendationer (NNR) نوشته شده‌اند و برای همه سنین مناسب هستند.



کد QR به: www.vgregion.se/matkasse

قبل از رزرو وقت سوالی دارید؟

لطفاً با ما از طریق ایمیل، halsocoach.online@vgregion.se تماس بگیرید



همچنین وبسایت ما، www.vgregion.se/halsocoach را برای آخرین اطلاعات و سؤالات/پاسخ‌های متداول بررسی کنید.