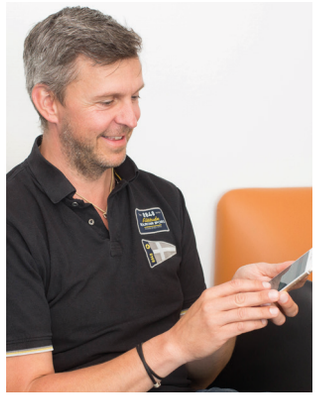
Arabiska

عزز صحتك وتمتع بحسن الحال في حياتك اليومية

Hälsocoach online



تواصل مباشر مع مرشد الرعاية الصحية
يقدم الدعم للشخص الذي يريد البدء في ممارسة أنشطة الحركة والامتناع عن التدخين أو استخدام السنوس ويرغب تناول طعام صحي بشكل أفضل أو تغيير عادات تعاطي الخمور – مجانا تماما!

Vård och hälsa

إن Vård och hälsa هو التطبيق الجديد لدى قطاع فسترا جوتالاند من أجل اللقاءات الرقمية الصحية. إن هذا التطبيق قيد الإنشاء ولكن فقد انتقل الآن Hälsocoach online إلى المنصة ويستقبل الحجوزات.

إذا قمت بحجز زيارة جديد للقاء رعاية رقمي فيتوجب عليك القيام بتنزيل التطبيق المسمى Vård och hälsa أو الدخول عن طريق متصفح الوب.

لكي تقوم بعمل اجتماع عن طريق وصلة فيديو فيتطلب الأمر توفر الأمور التالية لديك:

- جوال ذكر أو لوح الكتروني
- جهاز كومبيوتر به كاميرا وميكروفون تعملان
- وصلة على شبكة الإنترنت
- هوية الكترونية (مثلا بطاقة هوية بنكية Bank ID-kort)

من المستحسن لو قمت بالجلوس بهدوء واطمئنان في مكان منفصل حيث لا تتعرض للإزعاج. سماعات مع ميكروفون (هيد ست) توفر نوعية صوتية جيدة لك ولمركز الرعاية الصحية أيضا.

قم بتنزيل التطبيق Vård och hälsa. تعثر على التطبيق في أماكن وجود التطبيقات. يمكن أيضا أن توصل نفسك عن طريق متصفح الوب.

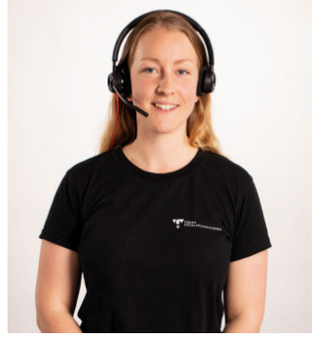
رمز الاستجابة السريعة الذي يوصلك إلى الموقع https://vardochhalsa.vgregion.se/home-login

إذا استلمت توصية من مستخدمي الرعاية الصحية لضرورة القيام بتغييير نمط حياتك ، فيمكن أن يسهل الأمر عليك لو حصلت على مرشد الرعاية الصحية الذي يدعمك في عملية التغيير. يمكنك أيضا حجز موعد بمبادرة خاصة من طرفك بصورة تامة.

بوجود مرشد الرعاية الصحة بجانبك ، تتخذ خطوات نحو عادات حياتية صحية بشكل أكبر – حسب شروطك.
تقابل مرشد الرعاية الصحة عبر اجتماع فيديو على هاتف جوال أو لوح الكتروني. قم بتنزيل التطبيق Vård och Hälsa واحجز الموعد في الوقت الذي يناسبك.

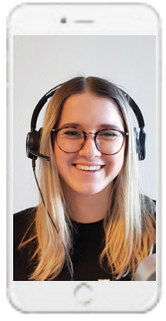
يستغرق الإرشاد الصحي عادة من 2-6 أشهر ويقدم في 4-6 مناسبات مختلفة. سوف تتفق سويا على شكل ذلك وكيف سيتم الإرشاد.

أفضل نصيحة صحية - احجز موعدا الآن.



هل توجد لديك أسئلة قبل أن تقوم بالحجز؟

تواصل معنا عن طريق البريد الالكتروني على العنوان التالي halsocoach.online@vgregion.se
قم أيضا بزيارة موقعنا على الإنترنت www.vgregion.se/halsocoach للحصول على آخر معلومات والأسئلة والاجابات المعتادة.



تسير الأمور خلال اجتماع الفيديو كما هو الحال بالزيارة الشخصية أو اللقاء ولكن الفرق هو أنك لن تحتاج إلى الذهاب إلى العيادة لمقابلة مرشد الرعاية الصحية ويمكن أن تفعل ذلك عن طريق محادثة فيديو على هاتفك الجوال أو لوح الكتروني.

كيس الطعام

إن كيس الطعام Matkassen هو تطبيق تم تصميمه من قبل خبراء التغذية في قطاع فسترا جوتالاند ويهدف إلى توفير الطعام الجيد على المائدة . يحتوي Matkassen على وصفات لتحضير الطعام سريع التحضير والوجبات الغذائية المفيدة والجيدة لحالتك الصحية والبيئة ومحفظتك.

كما يحتوي على لوائح طعام أسبوعية جاهزة مع لوائح المشتريات الخاصة بها. إن الشيء الفريد بالنسبة لـ Matkassen مقارنة مع أكياس الطعام الأخرى ومواقع الوصفات هو أن هذه الوصفات تم تشكيلها انطلاقا من التوصيات الغذائية لدول الشمال NNR وتناسب جميع الأعمار.

رمز الاستجابة السريعة الذي يوصلك إلى الموقع www.vgregion.se/matkassen