

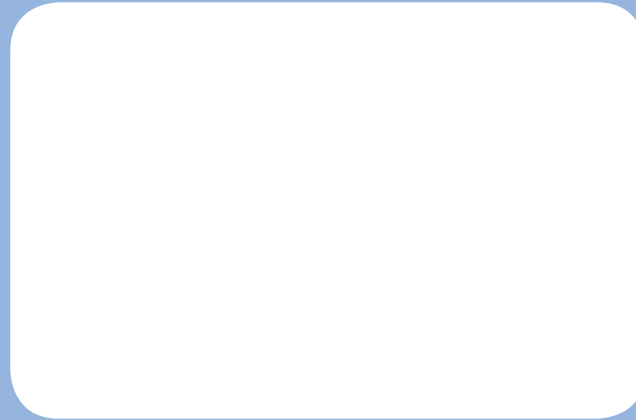


هل تريد إضفاء  
المزيد من الحيوية  
على حياتك؟  
بإمكانك اتخاذ  
خطوة  
إيجابية  
اليوم

هذه الخطوة هي  
الاشتراك في

برنامج Lifescrpts  
أحد البرامج الوطنية  
لتحسين الصحة.

خذ منا النصائح التي تضمن  
لك حياة صحية.



Lifescrpts

نصائح لحياة صحية



Lifescrpts

نصائح لحياة صحية



Australian Government

Department of Health and Ageing

إذا كنت تحتاج للمساعدة لتعيش حياة صحية،  
يرجى وضع علامات في المربعات المناسبة  
وتقديم هذه البطاقة إلى طبيبك أو أحد أعضاء  
الفريق الطبي.

## أحتاج بعض النصائح عن الحياة الصحية

يرجى التأشير على خيار واحد أو أكثر من هذه الخيارات

أرغب في الإقلاع عن التدخين

أحتاج للمساعدة في اختيار أطعمة أكثر نفعاً للصحة

أود مناقشة موضوع تعاطي المشروبات الكحولية مع الطبيب

أود أن أصبح أكثر حيوية ونشاط

أحتاج للمساعدة في التحكم في وزني

أرغب في معرفة المزيد. لذا أرجو منكم الاتصال بي وتزويدي  
بالمزيد من المعلومات عن الخدمات أو البرامج المتاحة عن  
أسلوب الحياة السليم.

لا أريد مناقشة هذا الأمر الآن، لكن أرجو تسجيل رغبتني في  
مناقشة هذا الأمر مع الطبيب في المستقبل.

الاسم: \_\_\_\_\_

الهاتف: \_\_\_\_\_

# بإمكان كل شخص تحقيق أقصى استفادة من الحياة

بإمكان كل شخص أن يستفيد من أسلوب حياة أكثر حيويةً ونشاطاً

## بإمكان الطبيب وفريق التمارين الرياضية مساعدتك بالطرق التالية:

■ مراجعة أسلوب حياتك لتجنب التعرض  
للمخاطر الصحية

■ تقديم النصيحة التي تتناسب مع حالتك  
الشخصية عن كيفية تقليل مخاطر التعرض  
للإصابة بالأمراض من خلال إجراء بعض  
التغييرات الصحية

■ تزويدك بالنصيحة العملية التي تساعدك  
في تحسين صحتك

■ إطلاعك على النصائح والمعلومات  
وجوانب الدعم الأخرى المقدمة من  
الخبراء

يقلل أسلوب الحياة الصحي من مخاطر الإصابة  
بالأمراض الخطيرة المزمنة.

■ إذا أقلعت عن التدخين الآن، فيمكنك التنفس بارتياح أكثر والتمتع  
بصحة أفضل بالإضافة إلى تقليل مخاطر إصابتك بأمراض القلب  
والسكتة الدماغية وسرطان الرئة.

■ يساعد تناول الفواكه والخضراوات بكميات كافية في التقليل من  
مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب. وابتلاع النصيحة  
السليمة، يمكنك الاستمتاع بتناول طعام صحي.

■ بعض الأشخاص يتعاطون المشروبات الكحولية في حدود  
معقولة، غير أن الانغماس في الشراب والإفراط فيه يمكن أن  
يؤدي إلى اعتلال الصحة أو التعرض للحوادث والوقوع في  
مشاكل شخصية.

■ تساعد التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 30 دقيقة يومياً في تقليل  
من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، والسكر والسكتة الدماغية  
والأمراض العقلية والسمنة.

■ الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه يقلل من مخاطر الإصابة  
بأمراض السكر وغيرها من الأمراض المزمنة.