

LIVE WELL



تمتع بحياة صحية - حتى مع التقدم
العمر - احتفظ بصحة جيدة



South Western Sydney
Local Health District

لا تقدم منطقة جنوب غرب سيدني الصحية المحلية أي تعهد أو ضمان فيما يتعلق باستيفاء أو دقة المعلومات المقدمة من مشروع "Live Well". لا يتمثل الغرض من المعلومات التي قدمناها لك في تقديم أي مشورة صحية أو أي مشورة مهنية أخرى. لا يمكننا تقديم أي ضمانات فيما يتعلق بمدى قدرتك على الحصول على نتائج من النصائح المقدمة هنا. سوف تختلف النتائج تبعاً لظروفك الشخصية الخاصة وبحسب حالتك الصحية. ينبغي على أي شخص التفكير في طلب المشورة بشكل فردي من الممارس الصحي المعني قبل إجراء أي تغييرات على نمط حياته.

استثمر في صحتك

اطرح علينا أي تساؤلات في مكتب المساعدة
أو مكتب الاستقبال

اكتشف المزيد باستخدام رمز الاستجابة
السريعة (QR):



طوّر برنامج "Live Well" بمعرفة دائرة الصحة العقلية لكبار
السن في جنوب غرب سيدني



تم توفير تمويل سخّي من جانب شبكة الصحة الأولية في جنوب
غرب سيدني



مشروع "Live Well"

يحسّن مستوى الرفاهية من
خلال توفير التعليم والنصائح
لدعمك في تحقيق هدف صحي.



كيفية الاستمتاع بحياة أفضل

سيسألك أخصائي الصحة الذي يتعامل معك عن نمط الحياة التي تتبعه في الوقت الحالي ويشرح لك الجوانب التي يمكنك تحسينها.

سوف يُطلب منك إجراء تغيير واحد وتحديد طريقة الحفاظ على هذا التغيير. سيتم أيضًا منحك المشورة بشأن الموارد التي يمكن أن تساعدك في دعم تغيير نمط حياتك.

بعد ذلك سنتحقق من أدائك ونساعدك في التغلب على أي عقبات قد تواجهها.

كل رحلة تبدأ بخطوة صغيرة.

تحدث إلى أخصائي الصحة المعني بحالتك لبدء رحلتك نحو صحة أفضل.

ست ميزات رئيسية



لا تقتصر الصحة على الجينات والأدوية فحسب. في الواقع، يؤثر نمط حياتك والأشياء التي تفعلها تأثيرًا كبيرًا على صحتك وعافيتك بوجه عام. هناك 6 ميزات رئيسية للعيش الجيد نضعها بين يديك. وهذه الميزات تشمل:

- النشاط البدني
- اتباع عادات الأكل الصحية
- الحفاظ على العلاقات الاجتماعية
- الاحتفاظ بالنشاط الذهني
- الحفاظ على صحتك العقلية
- التحلي بنظرة إيجابية

إن اتباع هذه الأمور لن يجعلك تشعر بحياة وصحة أفضل فحسب، بل سيقبل من فرص إصابتك بالأمراض.



استثمر في صحتك

على غرار توفير المال وادخاره، من الضروري أيضًا أن تستثمر في صحتك من أجل المستقبل. إن الصحة الجيدة أحد الأصول التي تساعدك على التمتع بحياة أفضل والتعافي من المرض بصورة أسرع. كما هو الحال مع أي استثمار، كلما استثمرت أكثر في صحتك، حصلت على مردود أفضل.

