

تیگهشتن له رهوانهکردن بو بهواداچوونی خیرا

بوچی پیوسته له دیدهنی بهواداچوونی خیرا تیگهشم؟

پزیشکه چاودیرریه سهههتاویهکمهت بریاری رهوانهکردنی بهواداچوونی خیرای داوه بو لیکولینهوهی زیاتر له نیشانهکانت.

نهو نیشانهانی که ههتن به هویی چهند هۆکاریکهوه توشنبوون، که دهکریت شیرپهنجهش یهکیک بیت لهو هۆکارانه، بویه گرنهگه راستهوخو ببینریت. هههچهن زووتر شیرپهنجهکه بدوزریتهوه، ههلی چارهسههکردنی به سههههوتووی زیاتره.

لهیادت بیت:

گرنهگه نهومت له یادیبت ههتا نهگهر راوانهشکرای بو لیکولینهوهی بهواداچوونی خیرا، نهوه مانهه نهوه نیبه که تو شیرپهنجهت ههیه. زوربهی نهوه کهسهانهی که دهنیردرین بو دیدهنی بهواداچوونی خیرا شیرپهنجیهان نیبه. پزیشکی گشتی (GP) داوایی کردوه که به خیرایی ببینریت. تکایه ههموو ههولی خوت بده بو نهوهی نامهدهی نهوه دیدهنیبهیت که نهخوشخانهکمهت بویان ریکخستوویت.

دواتر چی روودهات؟

- نیستا GPی وردهکاری دههبارهی نیشانهکانت دهنیریت بو نهخوشخانهکه. تکایه دلنیا بههوه که پزیشکی گشتی (GP) نهشتههگهریهکه نهوه ژماره موبایل یان تهلهفونه دروستهیی لهلایه که نیستا بههدهسته و کاردهکات.
- نهخوشخانهکه پیوسته له ماوهی پینچ روژی کارکردندا پهیوهندی پیههکهن بو دیدهنیبهک. لهوانهیه دیدهنیبهکه بو تاقیکردنهوهیهک بیت بو نمونه (سکان) وه یان لهوانهیه بو بینی پزیشکی چاودیریی لوهکیی بیت. چاوهروانی پهیوهندی تهلهفونی یان نامهیی موبایل بکه لهلایهن ستافی نهخوشخانهکهوه بو ریکخستنی دیدهنیبهک.
- نهگهر له ماوهی پینچ روژی کارکردندا پهیوهندی پیههکهن، تکایه پهیوهندی بهو نهخوشخانهیهوه بکه که رهوانهکرای بو، بوئهوهی قسه لهگهل کهسیک بکهیت له ئوفیسی دیدهنی بهواداچوونی خیرا.

رهوانهکراوه بو	زانباریی پهیوهندی
	North Bristol Trust: نهخوشخانهی ساوسمید 2WW تیمی بهواداچوونی خیرا له ریگهی 0117 414 0538
	University Hospitals Bristol and Weston: پینگهکانی بریستل رهوانهکردنهکان بو ههه زیانکی پیست: 0117 342 3277 ههموو رهوانهکردنهکانی دیکه: 0117 342 7641, 0117 342 7642, 0117 342 7643, 0117 342 7644. نهگهر نامیر وهلامی دایهوه تکایه پهیامیکی کورت بهجیبهیله به ناو، ریکهوتی لهدایکیوون و ژمارهه تهلهفونی خوت.
	University Hospitals Bristol and Weston: نهخوشخانهی گشتی ویستن 2WW تیمی بهواداچوونی خیرا له ریگهی 0117 01934 647227

- واباشتره به کهسیک که لهگهل دهژیت بلنیت که تو چاوهروانی پهیوهندیبهکیت. ستافی نهخوشخانهکه ریگهیهان پینادریت دههبارهی دیدهنیبهکهی تو به هیچ کهسیک بلین، تهنهها مهگهر خوت مؤلتهت پیدابین، که خیزانهکمهت ههه پهیوهندیبهکی نهخوشخانه به تو بگهیهن.

- ئەگەر نەت تۈنۈپ پەيۋەندىيەكە ۋە بەرگىرەت تەكايە نىگەرەن مەيە، تۆ پىۋىستە نامەيەكت پىيگات دەر بارەى كات ۋە بەرۋارىي دىدەنپىيەكە. بەپشەستەن بەر زانىار يانەى كە پىشكەشكر اۋن لە لايمەن پزىشكەكەتەۋە، دىدەنپىيەكە يان بىنپىي پىپۆر نىكە لە بەشىي ئەۋ نەخۆشانەيى كە نامىننەۋە، رۆشتنە بۆ ئەنجامدانى چەند تاقىيكر دىدەنپىيەك، ۋە يان ھەر دوۋكىان بەگۆيرەيى ئەۋەى كە كاميان باشتىرەنە بۆ تۆ.
- لە خزمەتتادەبىن ئەگەر بەتەۋىت كە ھاور تىيەك يان ھەر ئەندامنىكى خىزانەكەت لەگەل خۆت بىبەيت بۆ ھەر دىدەنپىيەك كە بەتەۋىت.

چى روودەدات لە نەخۆشخانە؟

دىدەنپىيەكەت يان بۆ راۋىژ كۆردن يان بۆ تاقىكر دىدەنپىيەكە دەستنىشان كۆردن دەبىت، بەگۆيرەى ئەۋەى كە كاميان گونجاۋ تىرەن رىگەن بۆ ئەۋەى بە سەلامەت تىرەن ۋە خىراتىرەن شىۋە يارمەتەيت بەدەن. ئەگەر بۆ تاقىكر دىدەنپىيەكە دەستنىشان كۆردن بىت، ھەموو وردەكار بىيەكانى دەر بارەى ئەۋەى كە دەبىت چاۋەرۋانى چىبەكەيت يا ھەر نامادەكار بىيەكى پىشۋەختەبىيۋىت بۆت دەنپىر دىرەت، ۋە لە خزمەتتادەبىن ئەگەر بەتەۋىت كەسىك لەگەل خۆت بەنپىت بۆ دىدەنپىيەكە. كاتىك بۆ يەكەمجار پىپۆرەكە دەبىنپىت، لەۋانىيە بەتەۋىت ئەم پىرسىارانە بىكەيت ۋە ئەلامەكانى ۋەك تىبىنپىيە لەلەى خۆت بىنوسىت:

- پىۋىستەم بە ھىچ پىشكىنپىيەك دەبىت؟ ئەگەر بەلى ئەۋ پىشكىنپىيەكە كامانەن؟
- دەبىت لە نەخۆشخانە بىنمەۋە؟
- پىۋىست دەكات كەسىك لەگەل مەدا بىت بۆ پىشكىنپىيەكان؟
- كەى ئەنجامى پىشكىنپىيەكان ۋەردەگرمەۋە؟
- كى لە ئەنجامەكان ئاگادارم دەكاتەۋە؟
- دواتر چى روودەدات؟

بە باشى بىنپىيەۋە كاتىك چاۋەرۋانى لىكۆلپىنەۋەكە دەكەيت

دەكرەت كاتىكى بىزار كە بىت كاتىك چاۋەرۋانى لىكۆلپىنەۋە يان چارەسەرىي ئەگەرى شىرپەنچە دەكەيت. دەتۋانىت بە شۋىنكەۋەنتى ئامۆزگار بىيەكانى NHS بۆ ژيانپىكى تەندروست بە باشى بىنپىيەۋە، كە ئەمانە لەخۆدەگىرەت رىجىمىكى ھاۋسەنگ، نەكىشەنى جگەرە ۋە كەمكر دىدەنپىيەكە خوار دىدەنپىيەكە كەۋلپىيەكان. گۆرەنكار بىيە تەندروستەكان بە گۆرەنكار بىيە بچۈكەكان دەستپىدەكات.

سەردانى ئەم لىنكە بىكە بۆ پالپشتى زىاتر

<https://www.nhs.uk/better-health/>

بۆ بەدەستەنپىيەنى پالپشتى زىاتر كە چۆن چالاكتر بىت سەردانى ئەم لىنكە بىكە

<https://www.nhs.uk/better-health/get-active/>

لپرە دەتۋانىت بەچەند رىگەپەكى سادە جەۋى خۆت خۆشبەكەيت لە كاتى ھەبوۋنى ھەر كىشپەكى دەروۋنى

<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/>