

السلوكيات الثمانية الأساسية لصحة القلب في حالات  
أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري

## كُن نشطاً

تمثل كل رسالة أدناه طريقة لتحقيق الهدف "كُن نشطاً". يُرجى تنفيذ واحد أو أكثر مما يلي:



امش في الخارج.



مارس التمارين مع الأسرة.



اركب دراجة.



امش أو اركض أكثر.



تحرك أكثر.



تحرك أكثر.



العب إحدى الرياضات.



ابن قوتك.

التعليقات أو الملاحظات الإضافية:



DOH 345-368 September 2019 Arabic

السلوكيات الثمانية الأساسية لصحة القلب في حالات  
أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري

## كُل جيدًا

تمثل كل رسالة أدناه طريقة لتحقيق الهدف "كُل جيدًا". يُرجى تنفيذ واحد أو أكثر مما يلي:



تناول فواكه وخضراوات أكثر.



تناول وجبات متوازنة.



اشتر المنتجات الطازجة.



اشرب الكثير من الماء.



تناول المزيد من الخضراوات الورقية.



تناول أليافًا أكثر.

التعليقات أو الملاحظات الإضافية:



DOH 345-368 September 2019 Arabic

السلوكيات الثمانية الأساسية لصحة القلب في حالات  
أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري

## مارس العادات الصحية

تمثل كل رسالة أدناه طريقة لتحقيق الهدف "مارس العادات الصحية". يُرجى تنفيذ واحد أو أكثر مما يلي:



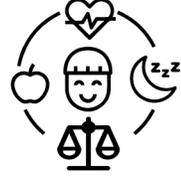
مارس الاسترخاء أو التأمل.



احصل على قسط كافٍ من النوم.



درّب قلبك.



اعثر على التوازن وقبّل التوتر.



مارس أنشطة مع مجموعة.



استمتع مع مجموعة أو أسرة.



مارس الأنشطة  
مع شريك.



ارقص.

التعليقات أو الملاحظات الإضافية:



D0H 345-368 September 2019 Arabic

السلوكيات الثمانية الأساسية لصحة القلب في حالات  
أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري

## تحقق من ضغط دمك

تمثل كل رسالة أدناه طريقة لتحقيق الهدف "تحقق من ضغط دمك".  
يُرجى تنفيذ واحد أو أكثر مما يلي:



سجّل أرقامك وشاركها مع طبيبك.



تابع ضغط دمك.



تحقق من ضغط دمك.



اجعل شخصًا ما يتحقق من  
ضغط دمك.

التعليقات أو الملاحظات الإضافية:



DOH 345-368 September 2019 Arabic

السلوكيات الثمانية الأساسية لصحة القلب في حالات  
أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري

## تفهم مستويات السكر في دمك

تمثل كل رسالة أدناه شيئاً يجب عليك عمله لتحقيق الهدف "تفهم مستويات السكر في دمك".  
يُرجى تنفيذ واحد أو أكثر مما يلي:



اتَّبِعْ توصيات طبيبك.



حافظ على مستوياتك في نطاقٍ  
صحي.



تابع مستويات السكر في دمك  
بانتظام



اخضع لفحص سكر الدم المرتفع.

التعليقات أو الملاحظات الإضافية:



DOH 345-368 September 2019 Arabic

السلوكيات الثمانية الأساسية لصحة القلب في حالات  
أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري

## تعرف على مستويات الكوليسترول لديك

تمثل كل رسالة أدناه طريقة مختلفة لتحقيق الهدف "تعرف على مستويات الكوليسترول لديك".  
يرجى تنفيذ واحد أو أكثر مما يلي:



اتخذ الإجراءات لتقليل  
الكوليسترول لديك.



اتبع توصيات طبيبك.



اخضع لفحص  
الكوليسترول المرتفع.



تعرف على الكوليسترول  
المرتفع وصحتك.

التعليقات أو الملاحظات الإضافية:



DOH 345-368 September 2019 Arabic

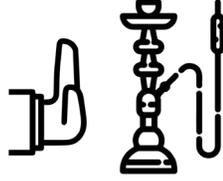
السلوكيات الثمانية الأساسية لصحة القلب في حالات  
أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري

## ابتعد عن التدخين/السجائر الإلكترونية

تمثل كل رسالة أدناه طريقة لتحقيق الهدف "ابتعد عن التدخين/السجائر الإلكترونية".  
يُرجى تنفيذ واحد أو أكثر مما يلي:



حدد يوماً للإقلاع عن التدخين أو  
السجائر الإلكترونية.



تجنّب تدخين النرجيلة.



تجنّب السجائر الإلكترونية.



تجنّب تدخين السجائر.

التعليقات أو الملاحظات الإضافية:



DOH 345-368 September 2019 Arabic

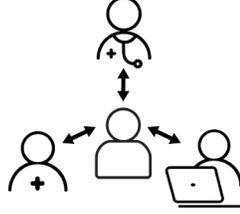
السلوكيات الثمانية الأساسية لصحة القلب في حالات  
أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري

## اتَّبِعْ توصيات طبيبك

تمثل كل رسالة أدناه طريقة لتحقيق الهدف "اتَّبِعْ توصيات طبيبك".  
يُرجى تنفيذ واحد أو أكثر مما يلي:



املأ وتناول الأدوية الموصوفة.



تحدَّث مع فريق الرعاية الصحية.



استمع إلى طبيبك وفريق  
الرعاية الصحية.



تحدَّث مع طبيبك.

التعليقات أو الملاحظات الإضافية:



DOH 345-368 September 2019 Arabic