



# ههلبژاردهی چاودیژی تهندروستی ئویسته ریویتلاند – خۆت بنکهی تهندروستی

## پۆیستییهکانی خۆت بریاردهات

ههلبژاردهی چاودیژی تهندروستی واته تۆی که ناوت له تۆماری دانیشتوانی ئویسته ریویتلاند هه بیته به ئازادی دهتوانیت بنکهی تهندروستی بۆ خۆت ههلبژیریت. پۆیستی و ئارهزووهکانی خۆت بریار دهدهن. ههمیشه ئه و بنکهیهت بۆ دادهنریت که خۆت ههلبژاردوووه و ئهگهریش رازی نه بوویت له ههلبژاردهکته هه کاتیک بیت دهتوانیت داواکته تازه بکهیتهوه.

## سه رنج له سه ره خۆشهکان

بۆ بنکهی تهندروستییهکان ههلبژاردهی چاودیژی تهندروستی دهتوانیت بیته به ره رهکانی (مونا فسه) له سه ره نه خۆشهکان. واته گونجاندنی چاودیژی تهندروستی به پۆیستییهکانی نه خۆشهکان گرنکتر ده بیته. وهک نمونه هه ندیک له بنکهی تهندروستییهکان کاتی دهوامیان زیاد دهکهن و زیادتر له به رده ستدا ده بن.

## به ئه م شیوه یه هه لده بژیریت

ههمیشه پۆیسته بنکهیهکی دیارکراوت هه بیته بۆ ئه وهی که رۆوی تیکه یهت له کاتی پۆیستدا. دوکتۆری خۆت له وێ ده بیته و په رستاری ناوچه و هه روه ها هه موو جو ره چاودیژییهکی تری تهندروستی که خۆت و خیزانت پۆیستان بیت وهک نمونه بنکهی تهندروستی مندالان، چاودیژی تهندروستی له مالدا یان راهینانه وه (دوای نه خۆشی یان زیانیگه یشتن) له وێوه ده بریت به رێگه وه. ئه گه ر رازیت له ئه و بنکهی تهندروستییهکی که ئیستا هه ته ناوت دهتوانیت هه ر له وێ بمینته وه، واته تۆ پۆیستناکات هه یچ بکه یته. ئه گه ر بته ویت بنکهی تهندروستی بگۆریت ئاسانترین رێگا بۆ گۆرینی له مالپیری بریوه برایه تی چاودیژی تهندروستی هه ریمه وه ده کریت [www.lio.se](http://www.lio.se)

به لام ههلبژاردنه که به نووسینیش ده کریت له سه ره داوانامه یهکی ههلبژاردنی چاودیژی تهندروستی. هه ر کاتیک بته ویت دهتوانیت بنکهی تهندروستی بگۆریت و ده بیته له ماوهی دوو مانگدا جیگهت بۆ کرایته وه له بنکه تازه که. بنکهکان پارهیهک وه رده گرن بۆ هه ر نه خۆشیک (ناویک) له لایه ن به رپۆه به رایه تی چاودیژی تهندروستی هه ریمه وه. ئه گه ر بنکهت گۆری پاره کهش له گل ههلبژاردنه کهت ده گویزیت وه بۆ بنکه تازه کهت. وهک نه خۆش هه مان مزی چاودیژی تهندروستی ده ده یته له هه موو بنکهکان که سه ره به ههلبژاردهی چاودیژی تهندروستی ئویسته ریویتلاندن. ریساکانی کارتێ مه سه ر هه ی به رز و کارتێ به لاش له هه موو بنکهکان ده خوات.

## زانیا ری ده رباری بنکهی تهندروستییهکان

هه لبه ته ده ته ویت زانیا ری ده رباره ی بنکهکان په یدا بکه یته بۆ ئه وهی که به شیوه یهکی ئاسانتر بتوانیت ههلبژیریت و به راوردیان بکه یته. زانیا ری به زمانی سویدی ده رباره ی کاتی ده وام، ده رباره ی ماوه ی سه ره گرتن بۆ سه ردان، ره ئی نه خۆشهکان ده رباره ی بنکه که و هه روه ها چه ندی په ی ده چیت تاکوو وه لمی ته له فۆن ده ده نه وه له مالپه ری به رپۆه به رایه تی چاودیژی تهندروستی هه ریمدا هه یه و له کاتالۆگی به رپۆه به رایه تی چاودیژی تهندروستی هه ریمدا یان له گۆفاری Hälsotecken دا که بۆت دیته وه مله وه به پۆسته شدا هه یه.

## بنکه قوبولکراوهکان

هه موو بنکهکانی ههلبژاردی چاودیری تندرستی ئویستهریویتلاند قوبولکراون له لایه ن به پړیوه بهرایه تیی چاودیری تندروستی هه ریمه وه. واته خستوو یانه ته سهر شانی خویان که به هه مان شیوه به نه خۆشی و تندرستی رابگه ن پیکه وه له گه ل وهک نمونه ئامۆژگاری، راهینانه وه، چاودیری تندرستی مندالان، مایه ی بهرگری، چاودیری تندرستی له مالدا یان که چاودیری تندرستی بگونجیریت له کاتی ناساگیی دهروونیدا. جگه له وانه بنکهکان دهر فه تیان هه یه که چالاکیه کانیا ن و کاره کانیا ن به ئازادی گه شه پینده ن و چاودیری تندرستی به پیتی پیویستی نه خۆشه کان بگونجین.

## مه رجی چۆنایه تی

به پړیوه بهرایتی چاودیری تندرستی هه ریم به رده وام سهیری چالاکیی بنکهکان دهکات بۆ ئه وی که ببینریت ئه گه ر کاری خویان دهکهن یان نا. ئه گه ر بنکه یه ک به پیتی مه رجه کان کار نه کات به پړیوه بهرایتی چاودیری تندرستی هه ریم ده توانیت مۆله تی کارکردنیا ن لابه ریت. له کۆتایدا به پړیوه بهرایتی چاودیری تندرستی هه ریم بهرپرسه له له به رده ستدابوونی بنکه ی تندرستی بۆ هه موو دانیشتوان له شاره وانی خویاندا.

## زانیا ری زیادترت دهویت؟ یان ده ته تیت داوانامه یه کی هه لبژاردنی بنکه ی چاودیری تندروستی بهینیت؟

بۆ په یادکردنی زانیا ری زیادتر په یوه ندی به بنکه ی تندروستی خۆته وه بکه یان سهیری [www.lio.se/vardval](http://www.lio.se/vardval) بکه. داوانامه ی هه لبژاردی بنکه ی چاودیری تندروستی له بنکه کان په یدا ده کریت یان له قه ره بوو کردنه وه ی چاودیری تندروستییه وه داوا ده کریت، له ژماره ته له فۆنی 010 – 103 02 24، 010 – 103 02 19. له مالپه ری به پړیوه بهرایتی چاودیری تندروستی هه ریمه وه ده توانیت راسته وخۆ بنکه ی تندروستی بگۆریت.