



אם את בת 20-30 אנו ממליצים לך...

טבלת הניג'וס שלך – הדפיסי ושמרי במקום שאת לא יכולה לפספס



תזונה

דיאטה? אם המשקל שלך חורג מהמשקל התקין, מגיע לך ייעוץ עם דיאטנית חינם. לפרטים פני לרופאת המשפחה שלך.

שינה

אם את לא ישנה שש עד שמונה שעות בלילה, החליפי מזון או שני את סדר העדיפויות שלך.

עישון

הצטרפי לסדנה לגמילה מעישון של כללית. בלי תירוצים, הסדנה חינם. חייגי עכשיו *2700 והירשמי.

פעילות גופנית

שלוש עד חמש פעמים בשבוע, לפחות חצי שעה בכל פעם. קחי חברה וצאי להליכה משותפת.

מצב הרוח

מה מצב רוחך היום? 😊 😞
בחרי סמל הבעה. אם הסמיילי שלך עצוב במשך שמונה שבועות ברציפות, ספרי על כך לרופאת המשפחה או לאחות במרפאה.

שבוע 1
 שבוע 2
 שבוע 3
 שבוע 4
 שבוע 5
 שבוע 6
 שבוע 7
 שבוע 8

חיסונים

אחת לעשר שנים: התחסני נגד דיפטריה טטנוס פעם בשנה: התחסני נגד שפעת (למי שמעוניינת) התחסני נגד אדמת (אם אינך מחוסנת עדיין).

חיסון שפעת אחרון בתאריך: _____
חיסון שפעת הבא בתאריך: _____

את סובלת מאלימות? אנחנו רוצים לעזור. ספרי על כך לרופאת המשפחה או לאחות במרפאה.

רופאת משפחה או אחות

אחת לחמש שנים: לחץ דם, משקל, גובה. אחת לשנה: אם קיימים במשפחתך גורמי סיכון למחלות לב - לחץ דם ובדיקת שומנים בדם.
ביקור אחרון בתאריך: _____
ביקור הבא בתאריך: _____

רופאת נשים

מגיל 25 אחת לשלוש שנים: בואי לבדיקה של צוואר הרחם. נושאים להתייעצות: זוגיות, מין, הקמת משפחה, אמצעי מניעה, בדיקות גנטיות, חיסון נגד סרטן צוואר הרחם. המלצה: לפני ההריון ובמהלכו חשוב לקחת חומצה פולית.
ביקור אחרון בתאריך: _____
ביקור הבא בתאריך: _____

רופאת שיניים ושיננית

אחת לשנה: בקרי את רופאת השיניים והשיננית לבדיקה.
ביקור אחרון בתאריך: _____
ביקור הבא בתאריך: _____

בדיקת עיניים

קבעי לעצמך מועד לבדיקת עיניים. עושים את זה באינטרנט ולא צריך סיסמה...

בדיקת שד

הבחנת בשינויים או בגוש חשוד בשדיך? קבעי לעצמך תור לבדיקת רופאה. עושים את זה באינטרנט ולא צריך סיסמה...

בדיקת עור

עקבי אחרי שינויים בנקודות חן ושומות בגוף שלך. התייעצי עם רופאת עור במידת הצורך. עושים את זה באינטרנט ולא צריך סיסמה...

הטלפונים החשובים שלי

• רופאת המשפחה שלי:

• הדיאטנית שלי:

• רופאת הנשים שלי:

• רופאת השיניים שלי:

• השיננית שלי: