



ចាប់ផ្តើម
កិច្ចពិភាក្សា
ដែលមានសុខភាពល្អ
គឺជាអ្វីៗទាំងអស់
អំពីលោកអ្នក។

get healthy®

Information & Coaching Service

1 300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthy.sa.gov.au

get healthy®
Information & Coaching Service

www.gethealthy.sa.gov.au

1300 806 258

ថ្ងៃច័ន្ទ - ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង៨ព្រឹក - ម៉ោង៨យប់



Government
of South Australia

SA Health

©Department for Health and Ageing, Government of South Australia.
All rights reserved. May 2015. Public – I1 – A1.

get healthy®
Information & Coaching Service



តើលោកអ្នក
ចង់បាន
សុខភាពល្អ
ឬទេ?

get healthy®
Information & Coaching Service



Government of South Australia
SA Health

1 300 806 258

Monday - Friday 8am - 8pm

www.gethealthy.sa.gov.au

សេវាផ្តល់ជូនដោយរដ្ឋសាធារណរដ្ឋ
តំបន់ត្បូងឆ្មារ

សេវាផ្តល់ព័ត៌មានអំពីការទទួលបានសុខភាពល្អ
ព័ត៌មានបន្ថែម

get healthy[®]

Information & Coaching Service



អំពីសេវា:

Get Healthy Information and Coaching Service[®]

(សេវាផ្តល់ព័ត៌មានអំពីការទទួលបានសុខភាពល្អ និងការបង្កើតបង្អួច) គឺជាសេវា

តាមទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃ ហើយរក្សាការសម្ងាត់ ដែលជួយមនុស្សដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូររៀបរស់នៅទាក់ទងនឹង:

- > ការបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ
- > ការរក្សាសកម្មខាងផ្នែករាងកាយ
- > ការសំរេចបាន និងការរក្សាទម្ងន់ដងខ្លួនដែលមានសុខភាពល្អ



សេវានេះមានដំណើរការរយៈពេល៦ខែ ហើយចាត់ចែងការគាំទ្រផ្នែកបង្កើតបង្អួច និងព័ត៌មានដែលលោកអ្នកត្រូវការ ដើម្បីជួយសម្រេចបានគោលដៅផ្នែកសុខភាពរបស់លោកអ្នក។



កិច្ចការទាំងឡាយដែលសេវា

មានផ្តល់ជូន:

ក្នុងភាពជាអ្នកចូលរួមផ្នែកបង្កើតបង្អួចរបស់ *Get Healthy Service* (សេវាទទួលបានសុខភាពល្អ) លោកអ្នកនឹង:

- មានគ្រូបង្កើតបង្អួចសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក។
- ទទួលបានការហៅទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃរហូតដល់ទៅ១០ដងសម្រាប់ការបង្កើតបង្អួច។
- ទទួលបានការគាំទ្រដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូររយៈពេល៦ខែ។
- ទទួលបានកូនសៀវភៅព័ត៌មានដែលផ្តល់ជូនលោកអ្នកអំពីអ្វីៗដែលលោកអ្នកត្រូវធ្វើ និងសៀវភៅកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃអំពីការបង្កើតបង្អួចដើម្បីសរសេរចុះអំពីគោលដៅ និងសកម្មភាពរបស់លោកអ្នក។
- មានលទ្ធភាពដើម្បីបើកចូលរូបសាយមួយដែលលោកអ្នកអាចទាញយកឧបករណ៍ដើម្បីរក្សាដាននៃគោលដៅរបស់លោកអ្នក និងជួយលោកអ្នកក្នុងការពិនិត្យមើលការរីកចម្រើនរបស់លោកអ្នក។



Get Healthy Coaching:

Get Healthy Coach (គ្រូបង្កើតបង្អួចដើម្បីទទួលបានសុខភាពល្អ) ផ្តល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក នឹងជួយលោកអ្នកក្នុង:

- > ការបង្កើតគោលដៅសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន
- > ការបង្កើតផែនការសកម្មភាព
- > រក្សាឲ្យមានការជម្រុញទឹកចិត្ត
- > ការសម្គាល់ឲ្យបានដឹងអំពីកន្លែងដែលបង្កបញ្ហា
- > ការបង្កើតដំណោះស្រាយសម្រាប់របៀបរស់នៅដែលទទួលបានជោគជ័យ

ដូច្នេះ សូមទូរស័ព្ទ *Get Healthy Service* (សេវាទទួលបានសុខភាពល្អ) នៅថ្ងៃនេះ ហើយចាប់ផ្តើមការធ្វើដំណើររបស់លោកអ្នក។



ការចាប់ផ្តើមគឺមានភាពងាយស្រួលទេ!

សូមគ្រាន់តែទូរស័ព្ទលេខ **1300 806 258**

ថ្ងៃច័ន្ទ - ថ្ងៃសុក្រ ម៉ោង៨ព្រឹក - ម៉ោង៨យប់

ឬបើកចូលវិបសាយ

www.gethealthy.sa.gov.au

មានផ្តល់ជូនសេវាអ្នកបកប្រែភាសាឥតគិតថ្លៃ