



Washington State WISEWOMAN (የዋሽንግተን ስቴት አስተዋይ ሴት) የተሳታፊ ስምምነት

*ስም: _____ ስልክ _____

***አጠቃላይ ግብ ከሚከተለው ጋር ይዛመዳል:**

- የደም ግፊት ቁጥጥር
- የተመጣጠነ ምግብ
- አካላዊ እንቅስቃሴ
- የትምባህቅ አጠቃቀም
- ጤናማ ክብደት
- የጭንቀት አያያዝ

*የእኔ ትንሽ እርምጃ የሚሆነው (በሚቀጥሉት ሁለት ወራቶች ውስጥ ስኬታማ የምሆንበት ነገር) _____

*እቅድ የሚሆነው _____

ማን ያግዘኛል? _____

የት ነው የማደርገው? _____

መቼ ነው የማደርገው? _____

ስኬታማ ለመሆን ምን ማድረግ አለብኝ? _____

***እኔ የማደርገው:-**

- በእኔ ጤና ባህሪ ግብ ላይ ይሰራል
- ተመዝግቦ አጠናቅቃለሁ _____
_____ (የአኗኗር ዘይቤ ፕሮግራም)
- ከጤና ድጋፍ ሰጪዬ የተሰጡትን ምክሮችን እከተላለሁ
- መድኃኒቴን በታዘዘው መሰረት እወስዳለሁ
- _____

***የ WISEWOMAN ፕሮግራም የማያደርገው:-**

- ግብ ላይ እንድደርስ ግብዓቶችን በማቅረብ ይደግፈኛል
- ለእኔ የአኗኗር ዘይቤ ፕሮግራም ይከፍላል
- ብቁ ለሆኑት ለህክምና ቢሮ ጉብኝት እና አስፈላጊ ላቦራቶሪ ስራ ይከፍላል
- ከመጀመሪያ ጉብኝቴ ከ 2 ሳምንት በኋላ እና እንደአስፈላጊነቱ በመደበኛነት ከእኔ ጋር ይከታተላል።
- _____

ከ 0-10 ባለው ደረጃ ትንሽ እርምጃዎን በማሳካት ረገድ ስኬታማ መሆን እንደሚችሉ ምን ያህል እርግጠኛ ነዎት?

_____ (0 = በጭራሽ እርግጠኛ አይደለሁም፣ 10 = በጣም እርግጠኛ ነኝ)

*የተሳታፊ ፊርማ _____ *ቀን _____

WISEWOMAN እውቂያዎች የሆኑት: _____

*የኮከብ ምልክት ያላቸው ንጥሎች ያስፈልጋሉ

ይህ ሰነድ ሊሳካ የቻለው ለልብ በሽታ እና ስትሮክ መከላከያ/WISEWOMAN ፕሮግራም Centers for Disease Control and Prevention (CDC፣ የበሽታ መቆጣጠሪያ እና መከላከል ማዕከላት)/Division for Heart Disease and Stroke Prevention (DHDSPP፣ የልብ ህመም እና ስትሮክ መከላከል ክፍል) ጋር በተደረገ የትብብር ስምምነት DP18-1816 ነው። ይዘቶች የግድ የ CDC ይፋዊ ሃሳቦችን አይወክሉም።

ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለማግኘት፣ ወደ 1-800-525-0127 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸግራቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) መደወል ወይም ወደ civil.rights@doh.wa.gov ኢሜይል ማድረግ ይችላሉ።