



التجمع الصحي

في مكة المكرمة

الجيوش
البيضاء
في المقدمة

تطبيقات مهمة
في خدمتك من
أجل صحتك

التحول في نظام الصحة يفرض
مفاهيم جديدة

10 مستشفيات فخر وإنجاز
لخدمة المواطنين بمكة

هل أنت بحاجة لزيارة
أخصائي نفسك؟

قيادات القطاع الصحي بمكة
المكرمة الأول في منطقة مكة
المكرمة يرفعون أسمى التهاني
والتبريكات لمقام خادم الحرمين
الشريفين وولاه عهده

المؤثرون والمشاهير يشاركون
مبادرة مليون رسالة تحية وشكر
للأبطال

المحتويات

الرئيسية

الصحة النفسية

- 34 الصحة النفسية
- 35 متى عليك أن تستشير أخصائي نفسي؟
- 36 تعرف على علاقة الصحة النفسية بالرياضة
- 38 ماهي الصحة العقلية؟ وكيف يمكن المحافظة عليها؟
- 39 أطعمه تساعد على تقوية الذاكرة

الصحة الاجتماعية

- 40 الصحة الاجتماعية
- 41 الأمراض التي قد تؤثر على الأشخاص اجتماعيًا

الصحة المهنية

- 42 الصحة المهنية وأهدافها
- 43 نصائح لصحة نفسية جيدة للممارس الصحي في ظل أزمة كوفيد

- 6 10 مستشفيات تابعة للتجمع الصحي بمكة المكرمة في خدمة المواطنين والزوار على مدار 24 ساعة
- 8 لأبطال الصحة : أنتم فخرنا
- 10 قيادات التجمع الصحي الأول في منطقة مكة المكرمة يرفعون أسمى التهاني والتبريكات لمقام خادم الحرمين الشريفين وولي عهده الكريم وأمير منطقة مكة المكرمة بمناسبة عيد الفطر المبارك
- 12 التحول في نظام الصحة يفرض مفاهيم جديدة
- 13 لقاء مع الرئيس التنفيذي للتواصل
- 14 موظفونا يقودون التحول
- 16 الجيوش البيضاء في المقدمة
- 18 تطبيقات تهتمك من أجل صحتك وسلامتك
- 20 تمكين المرأة في القطاع الصحي بمكة
- 22 دعم أبطال الصحة بمليون رسالة شكر
- 24 الصحة أكثر مما تظن
- 26 اليوم العالمي للتمريض

الصحة الجسدية

- 30 الصحة الجسدية
- 31 تمارين رئيسية لتحافظ على نشاطك داخل المنزل
- 32 الفواكه والخضار لتعزيز المناعة

الهيكل التنظيمي

الرئيس التنفيذي للتجمع الصحي
ديلشاد علي عباس

الرئيس التنفيذي للتواصل بالتجمع
الصحي
هبة قاضي

مدير التواصل في الإدارة التنفيذية
للاتصال المؤسسي
حاتم المسعودي

إشراف عام
سلطان اليزيدي

رئيس التحرير
أفنان حياة

الإخراج الفني
سهام الثقفي



لكننا نستطيع! هكذا كانت إجاباتي عندما ترأودني الأفكار عن مدى قوتنا وجاهزيتنا في مواجهة الجائحة. انظر حولي أجد قيام الحكومة بدورها على أكمل وجه وحرصها على توفير الخدمات الصحية للمواطنين والمقيمين على حد سواء. أشاهد يوميًا نضال الطواقم الطبية وتفانيهم من أجل تقديم أفضل رعاية صحية للمصابين والدعم النفسي لذويهم، والحرص الشديد ألا تتأثر جودة الخدمات المقدمة للمرضى من غير المصابين بفيروس كورونا المستجد وتوفير كامل الرعاية الصحية لهم على أكمل وجه. وجاء إعلان جمعية الصحة العالمية عام ٢٠٢٠ السنة الدولية لكادر التمريض والقبالة بمثابة تنويعًا للدور الحيوي الذي تقوم به كوادر التمريض في كل مكان في العالم أجمع.

أود أيضًا أن أشيد بدور التكنولوجيا البارز والداعم لنا جميعًا سواء من خلال التطبيقات التي ساهمت في تقديم الخدمات الصحية بشكل أيسر وأسهل أو من خلال معالجة الكم الهائل من البيانات الضخمة الواردة من التقارير الرسمية والدراسات العلمية المتخصصة في علوم الفيروسات والأوبئة.

لن ننكر أن حياتنا قد تغيرت منذ الشهور الأولى من هذا العام ٢٠٢٠، فلقد قضى العالم بأكمله فترات طويلة من العزل المنزلي وساعات حظر التجوال. تبدلت الحياة والسلوكيات فتباعنا اجتماعيًا وتقاربنا عائليًا، تعلق العيون بالأخبار عسى أن يظهر لقاح جديد لهذا الوباء الذي ظل علينا بدون سابق إنذار واجتاح العالم بلا هوادة. تأكد الجميع أن الصحة من أهم ما يجب أن يحافظ عليها الإنسان، الخسارة المادية يعوضها جهد وتعب الإنسان نفسه واجتهاده في عمله لكن الصحة إذا ذهبت كيف تعوض!

ما زالت المعركة مستمرة لكننا نستطيع! بتعاوننا نستطيع، بتباعنا نستطيع! بحفاظنا على الإجراءات الاحترازية نستطيع.



د. دلشد علي عباس

الرئيس التنفيذي للتجمع الصحي بمكة المكرمة

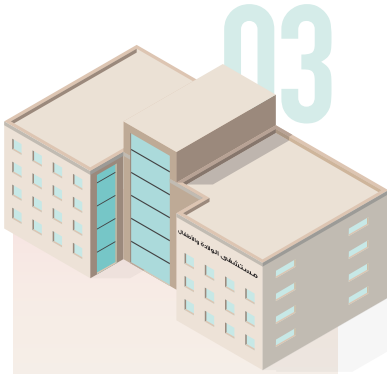
مستمرون في وقايتكم..
فاستمروا في تباعدكم

#أبطال - صحة - مكة

مستشفيات تابعة للتجمع الصحي بمكة المكرمة في خدمة المواطنين والزوار على مدار 24 ساعة

10

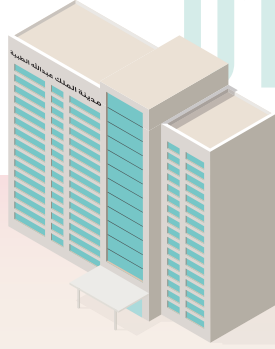
تحسين الخدمة والرعاية الصحية هي واحدة من أهم مهام التجمع الصحي بمكة المكرمة، وتوفير ١٠ مستشفيات تعمل على مدار اليوم بأكمله هي جزء من خطة التجمع للمضي قدماً نحو رعاية صحية متميزة وذات جودة عالية. وهذا التكامل بين منشآت التجمع الصحي يساهم في تسهيل وصول المريض إلى الخدمة دون عناء. يطمح التجمع الصحي في مكة المكرمة إلى المحافظة على الصحة العامة وليس فقط تقديم الخدمات الطبية لذلك نسعى دائماً في توفير رعاية صحية متكاملة ووفق أعلى معايير الجودة.



مستشفى الولادة و الأطفال بمكة المكرمة

المستشفى المفضل ذو السمعة العالمية في تحقيق الصحة الشاملة للفرد لخدمات النساء والولادة والأطفال

@p_r_mch



مدينة الملك عبدالله الطبية

أن نكون نموذجاً عالمياً في الرعاية الصحية التخصصية والتعليم والأبحاث بحلول عام 2030.

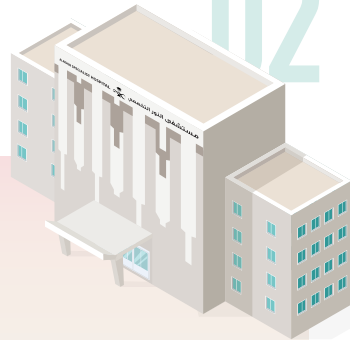
@kamc_makkah



مستشفى الملك فيصل

التفوق في تقديم الخدمات الصحية والتعليمية المتخصصة بجودة عالية ومعايير عالمية تفوق التوقعات.

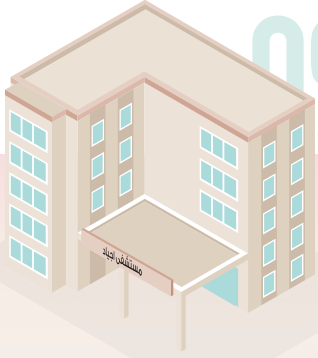
@mohkfh



مستشفى النور

يتطلع مستشفى النور التخصصي ليكون مركزاً رائداً متميزاً في تقديم الخدمات الطبية لمستشفيات المستوى الثالث على مستوى المملكة

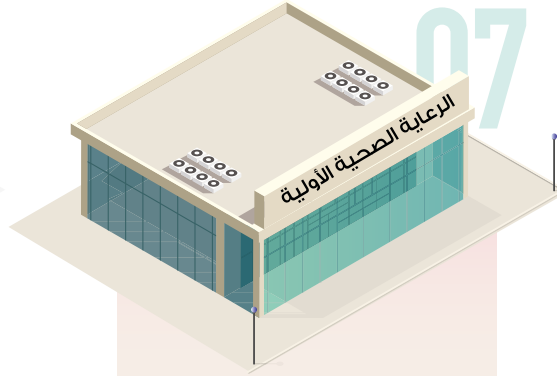
@nsh_med



مستشفى أجياد

تقديم الخدمات الطبية غير الجراحية للحالات الطارئة والجرحة والحادة للمعتمرين والحجاج وزائري بيت الله الحرام في المنطقة المركزية

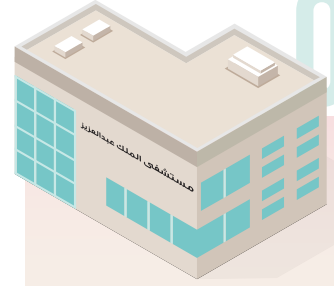
@ajyad_hospital



الرعاية الصحية الأولية

أن يكون المركز الصحي نموذجاً رائداً في تحقيق الصحة الشاملة للفرد وللأسرة وللمجتمع.

@publicHealth_MK



مستشفى الملك عبد العزيز

الوصول بالخدمات العلاجية والتأهيلية المقدمة من مستشفى الملك عبد العزيز إلى مصاف المستشفيات الرائدة بالعالم في تقديم أرقى وأفضل الخدمات الصحية الحديثة وعلى أعلى المعايير العالمية.

@kaahmak



مستشفى خليص

أن تكون مؤسسة الرعاية الصحية الرائدة وأن نحسن باستمرار خدماتنا من خلال التعليم المستمر للرعاية الصحية من أجل بناء مجتمع صحي لجميع المراكز التي نخدمها

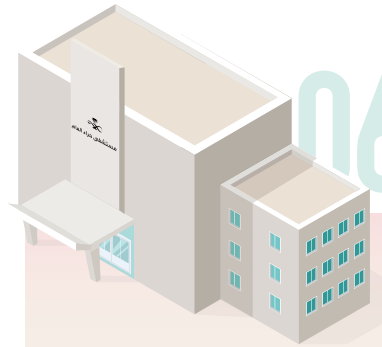
@khulais_health



مستشفى ابن سينا

يسعى مستشفى ابن سينا إلى أن يصبح مستشفى لمرضى الرعاية الممتدة.

@ibnsina_ech



مستشفى حراء العام

أن يكون المستشفى سباق في تقديم الخدمات الصحية وفق آلية عمل ميسرة متوافقة مع رؤية المملكة 2030.

@hgh_moh

التجمع الصحي: بمكة لـ «لأبطال الصحة»: أنتم فخرنا

أحمد خضر - الاتصال المؤسسي



د. دلشد علي عباس

الرئيس التنفيذي للتجمع الصحي
بمكة المكرمة

ترجمت قيادات التجمع الصحي في مكة المكرمة اعتزازها الكبير بمجهودات «أبطال الصحة» في مواجهة جائحة كورونا بتوجيه رسائل مصورة نُشرت في حسابات التواصل الاجتماعي للتجمع من بضع كلمات للكوادر الصحية والموظفين بالمنطقة الغربية عبر وسم على تويتر يقول: «أنتم فخرنا.. معاً يداً بيد لسلامة الوطن» ورفع المدير التنفيذي للتجمع الصحي في مكة المكرمة والرئيس التنفيذي للمدينة الطبية الدكتور دلشد علي عباس شكره وتقديره للكوادر الصحية والموظفين في التجمع الصحي الأول بالمنطقة الغربية وعائلاتهم، مبدياً اعتزازه الشديد بتفانيهم في الحفاظ على صحة المواطن والمقيم.

الدرع الحصين

الصحة في مملكتنا الغالية وأبطال صحة مكة بصفة خاصة على مجهوداتهم في مواجهة فيروس كورونا»

وقالت الدكتورة سماح الفهمي قائدة نموذج الرعاية الصحية بالتجمع الصحي بمكة «أبطال الصحة دمت فرحين مستبشرين بخير الله سالمين لأوطانكم وأحبابكم». ووجه الرئيس التنفيذي للعمليات بالتجمع الصحي في مكة الدكتور عدنان أيوب كلمة إلى أبطال الصحة في ميدان الشرف قائلاً: «كلمات الشكر لا توفيكم حقكم ففي الوقت الذي تواجد الناس في بيوتهم كتم الدرع الحصين لهم.. فجزاكم الله عنا خيراً.

لاتكفي الكلمات

وقالت أمل نمقاني الرئيس التنفيذي للجودة بالتجمع الصحي بمكة: «شكراً لجنود الوطن في القطاع الصحي»، أما الرئيس التنفيذي للتمريض بالتجمع الصحي بمكة الدكتورة الهام العتيق فقالت: «لن نجد الكلمات الكافية لشكر أبطال الصحة على كل التضحيات والجهود المبذولة في خدمة المجتمع والمرضى.. أنتم وسام على الصدر».

إلتزام بالإجراءات الوقائية

وثنى المدير التنفيذي لإدارة الموارد البشرية بالتجمع الصحي المهندس هشام إسماعيل ما يقدمه المواطنون من دعم معنوي للكوادر الصحية، والتزامهم بالإجراءات الوقائية التي أقرتها وزارة الصحة، وقالت الرئيس التنفيذي للتواصل الصحي بمكة هبة قاضي «أتقدم بجزيل الشكر والعرفان لأبطال



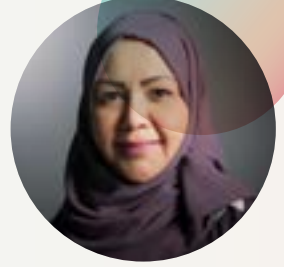
م. هشام إسماعيل

الرئيس التنفيذي لإدارة الموارد
البشرية بالتجمع الصحي بمكة
المكرمة



أ. هبة قاضي

الرئيس التنفيذي للتواصل
بالتجمع الصحي بمكة المكرمة



أ. أمل نقماني

الرئيس التنفيذي للجودة
والابتكار بالتجمع الصحي بمكة
المكرمة



د. سماح الفهمي

قائدة نموذج الرعاية الصحية
بالتجمع الصحي بمكة المكرمة



د. عدنان أيوب

الرئيس التنفيذي للعمليات
بالتجمع الصحي بمكة المكرمة



د. الهام اعتيق

الرئيس التنفيذي للتمريض
بالتجمع الصحي بمكة المكرمة



د. سري عسيري

الرئيس التنفيذي لصحة
المجتمع والرعاية الصحية
الدولية بالتجمع الصحي بمكة
المكرمة

قيادات القطاع الصحي: بمكة المكرمة الأول في منطقة مكة المكرمة يرفعون أسمى التهاني والتبريكات لمقام خادم الحرمين الشريفين وولي عهده الكريم وأمير منطقة مكة المكرمة بمناسبة عيد الفطر المبارك

أحمد عبدالرحمن - الاتصال المؤسسي

ورفع الدكتور وليد حسين مدير مستشفى حراء التهئة لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك.

وسأل الله أن يُمَتِّع خادم الحرمين الشريفين وولي العهد الأمين بموفور الصحة والعافية، وأن يُديم على المملكة نعمتي الأمن والأمان، وكما سأل الله أن يُعيد هذه المناسبة على بلادنا وقيادتها والأمة الإسلامية باليمن والبركات وقد تخطى العالم الظروف الراهنة نتيجة جائحة فيروس كورونا المستجد، وأن يزيد هذه البلاد رفعة ومكانة في ظل قيادتها الحكيمة. ورفع مدير قطاع المراكز الصحية بمكة الدكتور خالد المالكي، التهئة لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز بمناسبة عيد الفطر المبارك.

ودعا الله أن يعيد هذه المناسبة على القيادة أعواماً عديدة بالصحة والعافية، وعلى البلاد بالخير والمسرات وأن يتقبل من الجميع صيماهم وقيامهم، ويرفع هذا الوباء عن الجميع، وأن يديم على بلادنا نعمة الأمن والأمان بقيادة خادم الحرمين الشريفين وولي العهد. ورفع مدير مستشفى النور الدكتور فواز الجهني التهاني والتبريكات لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك، سائلاً الله

خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز، وإلى كافة الشعب السعودي بمناسبة عيد الفطر المبارك، سائلاً المولى عز وجل أن يعيده على الأمتين العربية والإسلامية باليمن والمسرات.

ورفع الدكتور صلاح السلمي مدير مستشفى الكامل أسمى آيات التهاني والتبريكات لخادم الحرمين الشريفين سائلاً الله عز وجل أن يديم عزكم ويمتدكم بموفور الصحة والعافية، وأن يديم على بلادنا أمنها واستقرارها وازدهارها في ظل قيادتكم الحكيمة. كما رفع مدير مستشفى ابن سينا فتحي أكبر تهئة لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز، وللمستشار خادم الحرمين الشريفين أمير منطقة مكة المكرمة الأمير خالد الفيصل أعرب فيها عن خالص التهاني والتبريكات بمناسبة عيد الفطر المبارك، داعياً الله أن يعيد هذه المناسبة عليه بموفور الصحة والعافية، وعلى البلاد بالخير والنماء. ورفع مدير مستشفى خليف الأستاذ سلطان الفهمي، التهئة لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز، ولكافة أبناء هذا الوطن الغالي والأمتين العربية والإسلامية بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك.

وزير الدفاع الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز، بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك، سائلاً الله سبحانه وتعالى أن يعيد هذه المناسبة عليه بموفور الصحة والعافية.

ورفع مدير مستشفى الملك فيصل الدكتور أحمد المالكي، التهئة لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز باسمه وباسم أعضاء مجلس إدارة الهيئة وكافة منسوبيها بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك وأضاف المالكي يشرفني أن أرفع للمقام الكريم يحفظكم الله أخلص التهاني بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك سائلاً المولى عز وجل أن يديم على مقام سيدي خادم الحرمين الشريفين موفور الصحة والعافية، كما أرفع للمقام الكريم تهئة منسوبي المستشفى بهذه المناسبة، ودعواتهم المخلصة أن يحفظكم الله لهذا الوطن العزيز، وأن يعيد هذه المناسبة علينا ونحن ننعيم برغد العيش الكريم في ظل قيادتكم الحكيمة وفقكم الله، وأدام عزكم وجعلكم ذخراً للوطن والمواطن.

ورفع مدير مستشفى الولادة والأطفال الدكتور أحمد الحمادي التهئة لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وولي العهد، بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك، وسأل المولى عز وجل أن يعيد عليهم هذه المناسبة المباركة وعلى الشعب السعودي والأمة الإسلامية باليمن والخير والمسرات، وأن يحفظ بلادنا من كل شر، ويديم علينا الأمن والاستقرار والرخاء والازدهار. كما رفع مدير مستشفى أجياد الدكتور سلطان بغدادي أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى

قيادات التجمع الصحي الأول في منطقة مكة المكرمة يرفعون أسمى التهاني والتبريكات لمقام خادم الحرمين الشريفين وولي عهده الكريم وأمير منطقة مكة المكرمة بمناسبة عيد الفطر المبارك

. رفع المدير التنفيذي للتجمع الصحي الأول في منطقة مكة المكرمة والرئيس التنفيذي للمدينة الطبية الدكتور ديلشاد علي عباس التهئة لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز وللمستشار خادم الحرمين الشريفين أمير منطقة مكة المكرمة الأمير خالد الفيصل بمناسبة عيد الفطر المبارك وسأل الله أن يديم نعمة الأمن والأمان وأن يحفظ الله قيادتها وشعبها، كما وجه شكره وتقديره للكوادر الصحية الذين يعملون ليلاً ونهاراً بلا كلل ولا ملل والذين يقفون ضد انتشار جائحة فيروس كورونا المستجد.

ورفع الدكتور سري عسيري الرئيس التنفيذي لصحة المجتمع والرعاية الصحية في التجمع الصحي الأول التهئة والتبريكات لخادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك، سائلاً الله عز وجل أن يديم على خادم الحرمين الشريفين موفور الصحة والعافية وأن يعيد هذه المناسبة على بلادنا والأمتين العربية والإسلامية باليمن والبركات، وأن يزيل هذه الغمة عن بلادنا وبلاد المسلمين، كما رفع التهاني والتبريكات لولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء



من الجميع صالح الأعمال، وأن يحفظ لهذه البلاد أمنها، ووحدتها، وأن يقيها كل سوء ومكروه، وأن يعم الخير والسلام أرجاء بلاد المسلمين، والعالم.

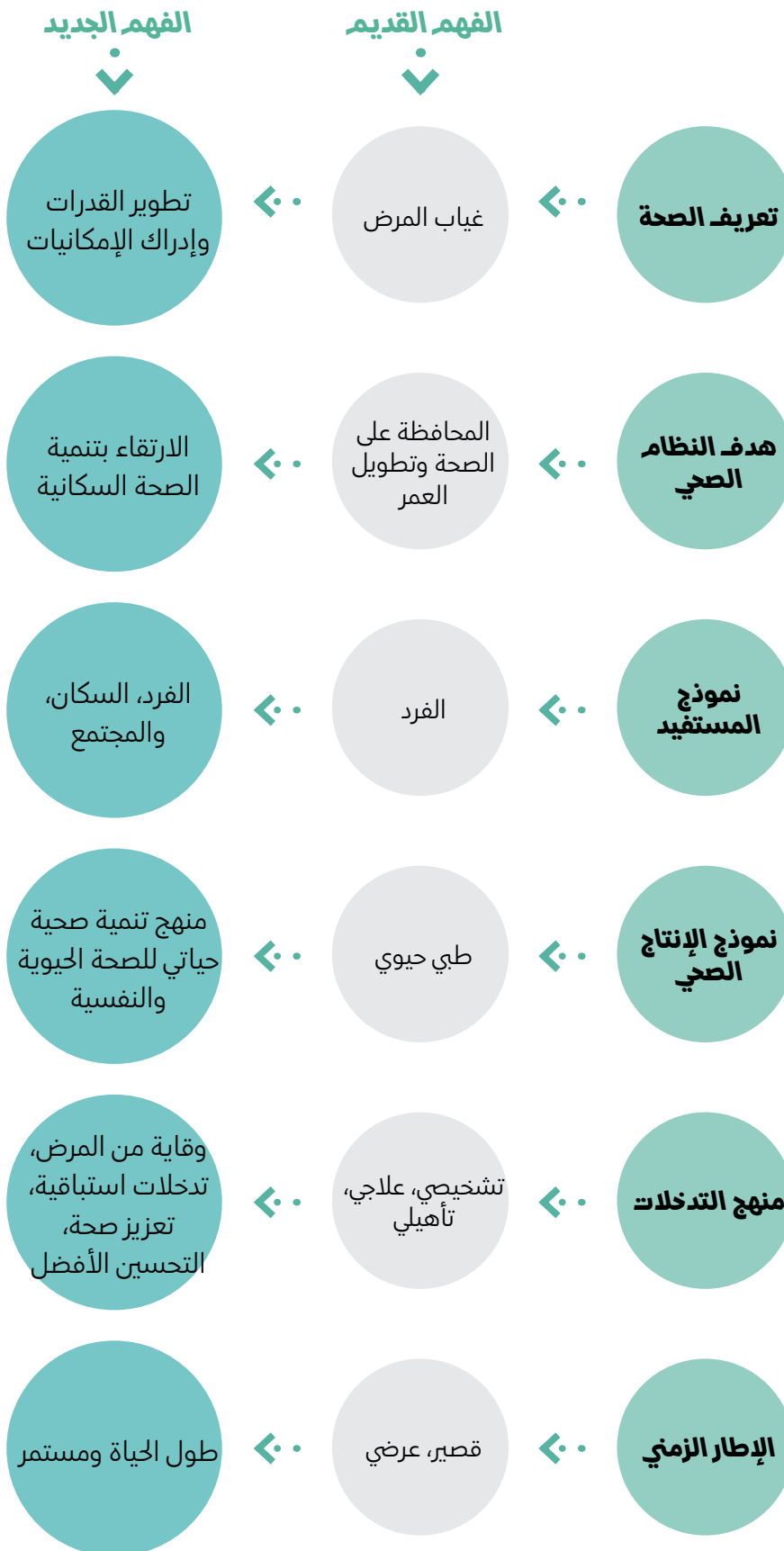
عز وجل أن يحفظ خادم الحرمين الشريفين وأن يديم عزه ويزيد تمكينه ونصره ويمده بموفور الصحة والعافية، وأن يعيد هذه المناسبة على بلادنا والأمميتين العربية والإسلامية باليمن والبركات.

ورفعت قائدة نموذج الرعاية الصحية بالتجمع الصحي بمكة المكرمة الدكتور سباح الفهمي التهنية إلى خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز، وإلى الشعب السعودي والأمميتين العربية والإسلامية، بمناسبة عيد الفطر المبارك. كما رفع المدير التنفيذي لإدارة الموارد البشرية بالتجمع الصحي الأول المهندس هشام إسماعيل التهاني والتبريكات إلى خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز بمناسبة عيد الفطر المبارك، سائلاً المولى عز وجل أن يحفظ قيادة هذه البلاد، وأن يعيد هذه المناسبة السعيدة على الجميع والبلاد تنعم بالعزة والتمكين والتطور والازدهار. ورفع الدكتور عدنان أيوب الرئيس التنفيذي للعمليات بالتجمع الصحي الأول التهنية إلى خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود، وولي العهد الأمين نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز آل سعود بمناسبة عيد الفطر المبارك.

وسأل الله العلي القدير أن يتقبل

التحول في نظام الصحة يفرض مفاهيم جديدة

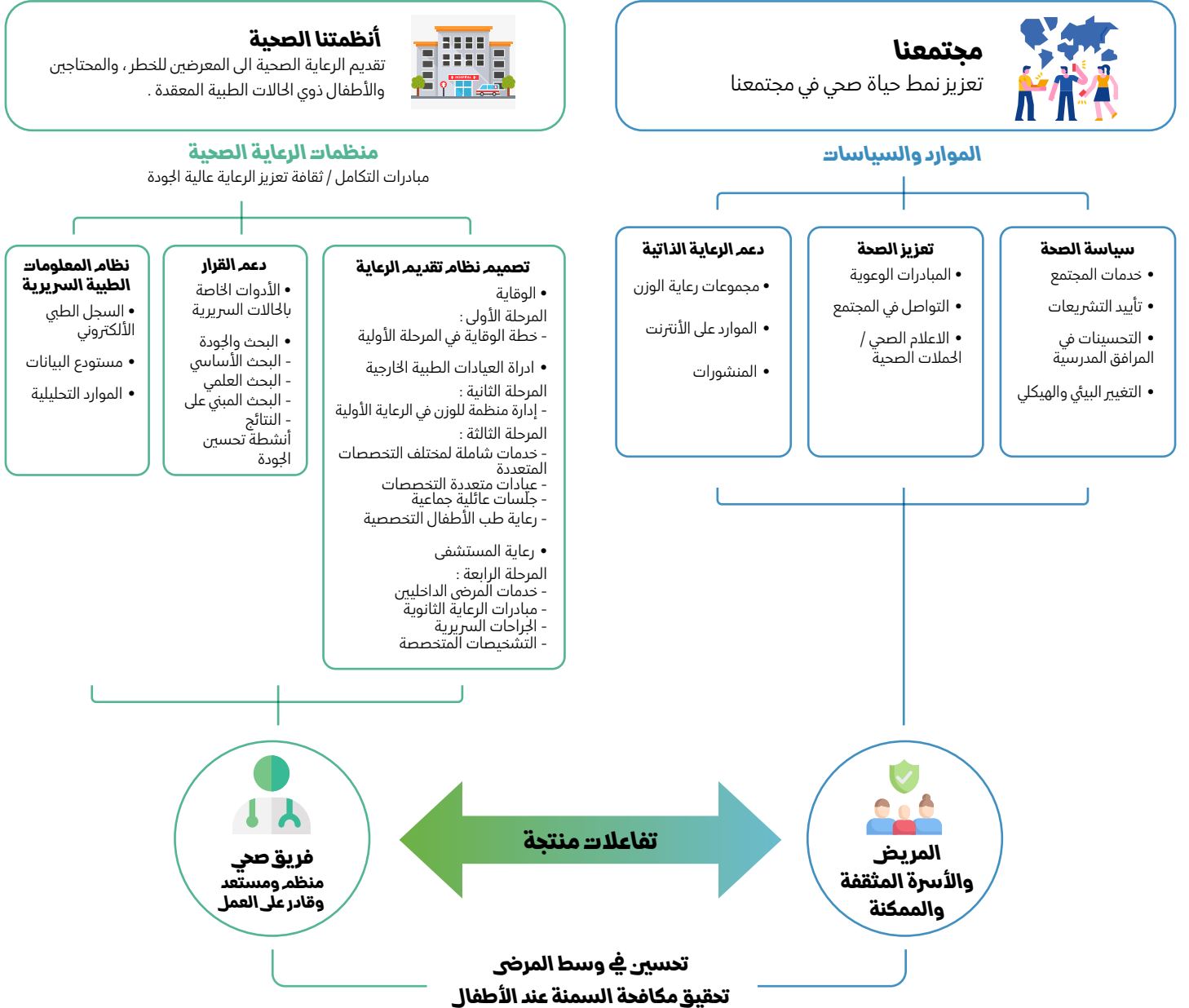
◀ خلال الثلاثة العصور السابقة تحول مفهوم الصحة واختلقت الأنظمة المرتبطة بها، فقد اعتمد العصر الأول على تركيز الجهد على تقديم الرعاية الطارئة والعاجلة وتحول هذا المفهوم في ما بعد إلى علاج الأمراض المزمنة وتوفير السبل للحد من تطور نتائجها السلبية في سعي لزيادة معدل حياة الأفراد، والعصر الأخير يركز على الصحة والسعي في تعزيزها والوقاية من الأمراض ويشرك أفراد المجتمع في تقديم الصحة وتطورت الأنظمة وفقاً لذلك ففي البداية كانت الأنظمة تقدم الرعاية للمرضى ومن ثم تحول لنظام رعاية منسق وحالياً نظام مجتمعي متكامل ومترابط، وارتبط التغيير والتطور في الأنظمة الصحية إلى تطوير المفاهيم القديمة وإعادة بناء مفاهيم جديدة.



التحول الصحي المتكامل:

هذا التغير في المفاهيم وفي الأنظمة يحتم على ضرورة التحول الصحي للنظام الصحي المتكامل، فالصحة هي ليست الخلو من المرض ولكن حالة اكتمال الصحة ويهدف هذا المفهوم الجديد للتحول من علاج المرض إلى منع حدوثه ومع التطور في التقنيات لابد أن يشمل التركيز على تعزيز الصحة ونشر ثقافة الوقاية من الأمراض بدلاً من التركيز على التشخيص والعلاج.

النظام الصحي المتكامل



التطور الأمثل:

والأنظمة الصحية التي تهمل عوامل الخطورة مقابل عوامل الوقاية في حياة الفرد سيتحتم عليها دفع ثمناً باهظاً في نهاية فترة حياة الفرد، ولابد أن يركز نموذج الرعاية الجديد على محاولة تقليل الفجوة بين عوامل الخطورة وعوامل الوقاية للوصول إلى التوازن في الصحة مع زيادة العمر، فالتطور الأمثل للصحة يتمثل في تحسين نمط العيش والوقاية من الأمراض، وأن يكون هناك تناغم بين عملية تطوير صحة الأفراد وبين ظروف معيشتهم وثقافتهم الحالية.

ثلاثة خطوط متوازية لمحتوى التجمع الصحي بوسائل التواصل الاجتماعي لجذب القارئ



أ. هبة قاضي
الرئيس التنفيذي للتواصل
بالتجمع الصحي بمكة المكرمة

مواكبة المواضيع التي تهتم القارئ من أولوياتنا

اعتمدنا في مواضيعنا أن تكون شاملة ومواكبة للأحداث فبجانب التوعية الصحية للوقاية من كوفيد ١٩ كانت هناك حملات مخصصة، على سبيل المثال: في شهر رمضان أطلقنا حملة «رمضان فرصة للتغيير» وشملت المواضيع تحويل شهر رمضان لاتباع عادات صحية سليمة ومع انتهاء شهر رمضان وضعنا خطة جديدة لفصل الصيف لنقدم توعية صحية مناسبة لفصل الصيف وسنعمل دائماً على أن تكون مواضيعنا ذات صلة بالحدث حتى لا نفقد اهتمام القارئ.

الأخصائيون والاستشاريون مصدر معلوماتنا

وحتى نكون مصدراً موثقاً فإننا نحصر وبشكل كبير على أن تكون مصادرها موثوقة أيضاً ونعتمد المواقع الصحية المعتمدة عالمياً أو داخلياً ونحرص أيضاً على أن نستفيد من الطواقم الطبية والكوادر الصحية بالمستشفيات التابعة للتجمع الصحي ليكونوا مصدر معلوماتنا الصحيحة.

نطمح للارتقاء بصحة الإنسان

أثبتنا وفي مدة قصيرة نجاح حملاتنا ونطمح للمزيد من الارتقاء بصحة الإنسان بشكل عام لنصل لمرحلة الوقاية قبل المرض، خصوصاً وأن هناك العديد من الأمراض المزمنة المتفشية بالمملكة العربية السعودية وهي تؤثر على الإنسان المكون الأساسي للمجتمع وبصحته وكماله سنصل لمجتمع سليم.

لقاء مع الرئيس التنفيذي للتواصل الأستاذة هبة قاضي: التوعية الصحية أصبحت ضرورة، ونطمح للارتقاء بصحة الإنسان.

ثلاث خطوط متوازية

يشكل المحتوى المرئي والمقروء والمسموع جزءاً كبيراً من إيصال الرسالة، ويُسخّر التجمع الصحي حساباته لتكثيف التوعية الصحية من خلال المحتوى، ونستهدف شريحة كبيرة من الجمهور العام لتكون قنواتها مرجعاً لتلقي المعلومات من جهة رسمية موثوقة، وفي هذا الصدد اعتمدنا ثلاثة خطوط متوازية وهي الصحة العامة والتوعية الصحية المخصصة لجائحة كورونا وصحة العاملين بالقطاع الصحي.

طوعنا الموقف ورفعنا سقف الطموح

هناك ضرورة اليوم للتثقيف والتوعية الصحية فأثبتت هذه الجائحة بأهمية ذلك وجذبت اهتمام الجمهور العام لهذا النوع من المحتوى، وما عملنا عليه هو تطوير الموقف ورفعنا سقف طموحنا ليشمل التوعية الصحية لجميع أنواع الصحة سواء الجسدية أو النفسية، والعقلية، والاجتماعية، والمهنية.

الطريقة الإخراجية مهمة

وقد تبني فريق المحتوى هذا التوجه من اليوم الأول وعملنا على وضع خطة لنقل المحتوى بطريقة جذابة للمتلقي من خلال استخدام الطرق الحديثة في التصميم والإخراج واعتمدنا على الإنفوجرافيك والموشن جرافيك؛ لأنها تعتبر من الطرق الحديثة التي تستطيع أن تقدم في هذه القوالب معلومات كبيرة بطريقة سلسلة ومرنة للوصول للقارئ وهذا ما نستهدفه من الأساس.

التثقيف والتوعية الصحية أصبحت ضرورة، ونطمح للارتقاء بصحة الإنسان

موظفونا يقودون التحول



م . هشام
اسماعيل

الرئيس التنفيذي لإدارة الموارد
البشرية بالتجمع الصحي بمكة
المكرمة

يعد رأس المال البشري لأي منظمة أحد أهم الأصول إن لم يكن الأهم، فعندما نتحدث عن المنظمات فإننا في الحقيقة نتحدث عن مجموعة الموظفين العاملين بها، وعندما نتحدث عن ثقافة منشأة فإن ذلك ما هو إلا انعكاس لثقافة العاملين بها.

وإذا ما ربطنا ذلك بفشل بالاستراتيجيات ومشاريع التحول فإننا سنجد أن فجوة مشتركة تكمن في عدم إشراك العاملين في المنشأة بشكل كافٍ، وهنا لا أتحدث عن الإدارة العليا فحسب، لأن دورها الأهم هو تحديد الوجهة وخارطة الطريق، أما المحرك الأساسي للاستراتيجيات ومشاريع التحول يكمن في باقي موظفين المنشأة فهم من يشكلون الحلقة الأقوى ويبقى الدعم وتذليل العقبات بالإضافة إلى التحفيز من مسؤوليات قادة المنشأة.

وكانت لنا تجربة في هاكثون ريادة الأعمال الصحي والتي شارك فيها عدد من منسوبي التجمع بأفكار ملهمة تصب نحو أهداف التحول في القطاع الصحي، ودعانا ذلك إلى أن نتبنى مبادرة موظفونا يقودون التحول والتي ستنتقل قريباً من خلال ورش عمل عصف ذهني لتوليد أفكار ومبادرات يقودها منسوبو التجمع على جميع الأصعدة.

**المحرك الأساسي للاستراتيجيات ومشاريع
التحول يكمن في باقي موظفين المنشأة فهم من
يشكلون الحلقة الأقوى**

«الجيش الأبيض»

في المقدمة

أحمد خضر - الاتصال المؤسسي

وقايتكم فأستمروا في تباعدكم) ومن شغل الطفولة وموقف صحي عابر بعمر الاحدى عشر ربيعاً تروي الدكتوراة الآء العربي رئيسة قسم مكافحة العدوى بمستشفى أجياد ومن الصفوف الأولى قصتها بأنها خلال هذا الموقف والذي كان يستدعي التدخل الطبي حينها كانت تقف من ضمن المتفرجين مكتوفة الأيدي مع رغبة كبيرة بتقديم يد العون والمساعدة بلا حيلة مما جعلها تكون شرارة الانطلاق والسعي خلف الحلم الأسمى بالانتقال من موقف الشخص المتفرج إلى الفريق الذي يملك القدرة على خدمة الناس وتقديم العون لهم طيباً. وارادت قائلة بأنه كان لشغل التزود بالقراءة والاطلاع على القصص الخيالية للابطال سابقاً تجده يحدث واقعاً خلال هذه الجائحة مع فريق عملها الذي يعمل كخلية نحل بلا كلل ولا ملل وبرسالة يحملها الجميع على عاتقه بأن يقدم كل مايستطيع من علم وجهد وحرمان من التواصل مع الجميع خوفاً عليهم ووقاية لهم وبأنه هذه المرحلة سيخلدها التاريخ لنا بتجاوزنا للعقبات والصعاب على كافة المستويات وستذكرها الاجيال اللاحقه بأننا استطعنا ملكاً وحكومة وشعباً الخروج بأقل الاضرار والوصول لبر الامان بفضل الله.

ومن منطقة الحالات الحرجة وأول موطئ قدم لمرضى كورونا المستجد أوضح رئيس قسم الطوارئ بمستشفى الملك فيصل بالعاصمة المقدسة الدكتور عبدالرحمن غفوري بأن الجاهزية

ليكون لها ما ارادت بفضل من الله وذلك بظهور نتيجة فحصها التالية سلبية متغلبة على المرض ومستقبله الخبر بفرحة مدعومة بقوة وحافز بأنها اصبح لديها مناعة لكن لاتغنى عن الالتزام بوسائل الوقاية من لبس الكمام والقفاز ومتسلحة بحفظ الله

الكلينيكية والتمريضية تجربتها بتلقيها اتصال يخبرها بأن نتيجة فحصها ايجابية وانها مصابة بفايروس كورونا المستجد وذلك إبان عملها بالمستشفى واداء واجبها مع الحالات مما اصابها بالقلق والصدمة ليس على نفسها بل على بيتها وابنائها وزملاء

في ثنايا الجائحة أبطال الصحة يسطرون التضحيات بمداد من ذهب



لتخلع عنها رداء المرض والعودة إلى اداء رسالتها السامية على الفور وتقديم التوعية الصحية من خلال تجربتها مع المرض لزملائها وكذلك للمرضى وذوهم لرفع مستوى الوعي وبأن درهم الوقاية خير من قنطار علاج مختتم تجربتها بقولها (مستمرون في

عملها مؤثرة نفسها كما هي طبيعة عملها، وازافت أنها التزمت البيت حسب الفترة والتعليمات الطبية منعزلة ومطبقة جميع الاحترازاات الوقائية وخلال هذه الفترة كانت ترأود نفسها العودة للعمل والقيام بواجبها مع زملائها الابطال في الصفوف الامامية

يكافح الممارسون الصحيون والأطباء، على حد سواء ودون استثناء، في المستشفيات والقطاعات الطبية والصحية بالمملكة، حرباً شرسة وحالة استنفار غير مسبوقة في تاريخ البشرية للتصدي لجائحة كورونا المستجد. ويبدل هؤلاء جهوداً مضنية في علاج المصابين والمخالطين إلى جانب المرضى من خارج دائرة الفايروس الذين تتطلب حالاتهم الرعاية الصحية الفائقة بالرغم من أن بعضهم مرضى إلا أنهم في نفس الوقت أطباء، وممرضين بالرغم من أنهم أشخاص عاديون إلا أنهم أبطال، متمسكين بروح التواجد في الخطوط الامامية ويصرون إيماناً بمفهوم «لن نركع أمام العقبات» ولن نُهزم في هذه الجائحة، دائماً يذكرون أنفسهم بأنه بعد شفائهم وعودتهم إلى العمل سيكون ذلك حافزاً لرفع معنويات المرضى الآخرين. للأسف في هذه الحرب على فيروس كورونا المستجد أصيب البعض من العاملين في الخطوط الامامية من الطواقم الطبية والتمريضية.

وبعد تماثلهم للشفاء أصروا على خلع ملابس المرضى والتسلح بلباس العمل، في دليل واضح على عدم استسلامهم وقدرتهم على هزيمة هذا الفيروس والانقطاع عن احبابهم واهلهم وابنائهم مؤثرين بذلك صحة المرضى واداء الرسالة الأسمى في الحفاظ على الانفس بإذن الله و على سلامة الفرد والمجتمع. ومن أحد ميادين الشرف والعطاء بمستشفى حراء تروي أ. سارة خياط المثقفة الصحية والمدربة

اجياد ليستمروا بتقديم عملهم ورسالتهم السامية التمريضية للمرضى في ظل هذه الجائحة بكل تفاني وإخلاص، مؤكدين أنه و بالرغم مما يتعرضون له من ضغط نفسي وبدني، خاصة مع ما تتطلبه أوضاع تفشي الفيروس من بقائهم باستمرار لساعات طويلة، بلا كلل ولا ملل لمراقبة المصابين وتطور حالتهم على مدار الساعة ومايخلفه ارتداء الملابس الواقية والأقنعة التي يرتديها الكادر الطبي أثناء مكافحة وباء كورونا أثراً واضحاً على الوجه، بسبب ارتدائها لساعات طويلة، بل إن بعضاً منهم لا يجدون متسعاً من الوقت للذهاب إلى المنزل بسبب طول المناوبة في العمل، أو خووفهم من نقل العدوى إلى عائلاتهم إلا أنهم يصرون على الاستمرار في عملهم خدمة الإنسان دون أي تفرقه وفق توجيهات حكومتنا الرشيدة.

ولقد كان لكلمة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز وتثمينه تضحيات رجال الصحة الأثر البالغ في نفوس الكادر الصحي للتفاني وتقديم الغالي والنفيس للوطن، فيما عبر وزير الصحة الدكتور توفيق الربيعة، عن تقدير واحترام القيادة للتضحيات الكبيرة التي يقدمها العاملون في القطاع الصحي الذين ما زالوا يتفانون لتقديم أفضل الخدمات في مواجهة انتشار كورونا. ولا تقتصر التضحيات على هذا فهناك نماذج كثيرة ولكل فرد في الكوادر الطبية قصة إنسانية ومواقف صعبة لا يخبر مرضاه بها وبنفس القدر الذي يحلم به المرضى بالعودة إلى أحضان أسرهم يعيش الممارسون والأطباء في الوقت ذاته على أمل انتهاء الأزمة لتعود حياتهم الأسرية إلى طبيعتها، وهو ما لن يتحقق إلا باستجابة وتكاتف ووعي مجتمعي من المواطنين والمقيمين حتى يتسنى لهم العودة إلى منازلهم تجنباً لتفشي العدوى والخروج من هذه الجائحة سالمين بإذن الله.



بين ابنائه وقيامة لهم برغم صعوبة الموقف إلا أن سلامتهم تأتي في المقدمة دائماً. ومن غرف العناية المركزة ومحاجر الحالات الحرجة شعلتان من تميز ونجاح لشابين جمعتهم الاقدار من مقاعد الدراسة إلى ميادين الخدمة الصحية يرويهما رئيس قسم التمريض بالعناية المركزة بمستشفى اجياد الاستاذ حمد المطيري يرافقه مساعده منصور الزيادي بأن الصدفه جمعتهم منذ عام ٢٠٠٨م إبان الدراسة واستمرت في مرحلة الامتياز لتتوطد العلاقة بينهم ليكونوا ثنائي تكاملي تدرجوا بعملهم من القطاع الخاص وصولاً إلى وزارة الصحة بمستشفى

وعملية وكذلك خضوعنا لدورات مكثفة في مكافحة العدوى وكيفية ارتداء الملابس الخاصة والاغشية والكمادات وجميع السبل الوقائية الاحترازية للتعامل المباشر مع مثل هذه الحالات وتقديم الرعاية الكاملة من قبل جميع طواقم الطوارئ من اطباء وممرضين، وبين بأنه بمجرد العودة للمنزل تبدأ خطوات أخرى احترازية وتراوده دائماً فكرة ماذا لو اني مصاب بفايروس كورونا المستجد مع خشية نقله لاهل بيته مما يجعله يقوم بخلع جميع ملابس لحظية دخولة المنزل في غرفة خاصة والاستحمام والتعقيم الكامل مع فرض التباعد الجسدي



الدائمة لمواسم الحج والعمرة اكسبتنا الجاهزية الكبيرة والخبرة اللازمة للتعامل مع الازمات مما كان لها الاثر الاكبر في احتواء حالات كورونا المستجد والتعامل معها ضمن خطط مدروسة

تطبيقات مهمة في خدمتك من أجل صحتك



لأن المحافظة على بيئة
صحية وسلمية
هنا المحافظة على
جودة حياة الفرد

بمناسبة يوم الأرض العالمي

Wednesday, 22 April

Earth Day 2020

تمكين المرأة في القطاع الصحي في مكة

أحمد خضر - الاتصال المؤسسي

تشغل أربع سيدات مواقع قيادية في التجمع الصحي في مكة المكرمة ضمن خطط تمكين الكفاءات النسائية في تولي مناصب قيادية نحو تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠ في منح فرص أكبر للمرأة السعودية لظهور وإبراز ما تتمتع به من قدرات ومهارات في إدارة العمل وتحقيق تطلعات وطموحات الوطن.

لعمود طويلة كانت المرأة امام تحديات وعقبات اجتماعية وتنظيمية كثيرة وقد وضعت بصمتها بما لا يدع مجالاً للشك عن قدرتها وقوة تأثير مشاركتها وجدارتها في تولي المسؤوليات المختلفة والمناصب متمكنه في ذلك من إثبات هويتها واعتزازها بكيونيتها والتي آمنت بها حكومتنا (حفظها الله) لتكون مطلباً وضرورة ملحة لمسناها في العديد من قراراتها وتعييناتها لقدرات نسائية في العديد من كراسي صنع القرار بمملكتنا الحبيبة.



د. الهام العتيق

الرئيس التنفيذي للتمريض بالتجمع الصحي بمكة المكرمة



من بشائر الرؤية الطموحة أن جعلت المرأة حجر اساس ومنطلق بناء للوطن جنباً إلى جنب مع الرجل دون وجود أي شكل من اشكال التمييز ليكون المعيار في ذلك هو الكفاءه والتميز والدفع بعملية التطوير والابداع لتنمية الوطن ورفع حجم مقدراته مع وجود المزيد من الفرص للمرأة للوصول لمناصب قيادية أعلى والتي من شأنها إظهار الصورة الحقيقية لثقة القيادة الرشيدة بها للعالم أجمع وطمس الصور النمطية السابقة.

د . سماح الفهمي

قائدة نموذج الرعاية الصحية بالتجمع الصحي بمكة المكرمة

(تميزت المرأة سابقاً في جميع مناصبها التي تقلدتها وتوهجت منذ لحظة انطلاق رؤية مملكتنا المباركة وحققت في الآونة الأخيرة نجاحات عديدة جديرة بالفخر وبخطى واثقة، وذلك بتبوءها مراكز قيادية في العديد من الوزارات والهيئات الحكومية والقطاع الخاص والعمل الأكاديمي والمهني ومشاركتها سياسياً واجتماعياً في جميع المحافل محلياً وعالمياً.



أ. هبة قاضي

الرئيس التنفيذي للتواصل بالتجمع الصحي بمكة المكرمة

ما تشهده المملكة العربية السعودية من مرحلة انتقالية ومفصليه والتي تعد الأولى في تاريخها وضعت جميع السياسات والاجراءات للتسلسل في تمكين المرأة وإشراكها في صنع القرار والقيادة وشرعت في تطبيق ذلك سريعاً وبخطى ثابتة لتصبح شريكاً استراتيجياً في المنظومة التنموية ابتداءً من التوسع في مقاعد الدراسة الجامعية وب تخصصاتها المختلفه وامتداداً إلى الدراسات العليا من ماجستير ودكتوراه وانتهاء بوضعها على قمة العديد من المناصب القيادية والاشرافية في تجربة ناجحة لاستثمار مكتسباتها مع المحافظة على القيم المجتمعية والتي أضفت قبولاً لدى المجتمع والمطالبه بإستمرارها في الصحة والتعليم والعمل بجميع انواعه.



أ. أمل نمقاني

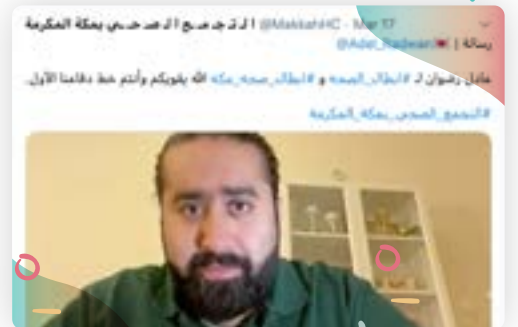
الرئيس التنفيذي للجودة بالتجمع الصحي بمكة المكرمة



دعم أبطال الصحة بمليون رسالة تحية وشكر

أطلق التجمع الصحي بمكة المكرمة حملة دعم لأبطال الصحة وأبطال صحة مكة المكرمة منذ بداية جائحة كورونا التي اجتاحت العالم وذلك نظير الأدوار العظيمة التي يقدمونها الكوادر بمختلف فئاتهم بالمستشفيات، وضمن هذه الحملة أطلقت أيضاً مبادرة مليون رسالة تحية وتقدير لأبطال الصحة شارك عدد كبير من المشاهير والمؤثرين بوسائل التواصل الاجتماعي ونشر مقاطع الفيديو لتحفيزهم، كما خصصت لدعم أبطال الصحة بوسترات بعبارات تحفيزية وتقديرية إيماناً بجهودهم وضرورة إظهارهم ولأنهم أشد الفئات حاجة للدعم النفسي والمؤازرة في هذه الفترة.



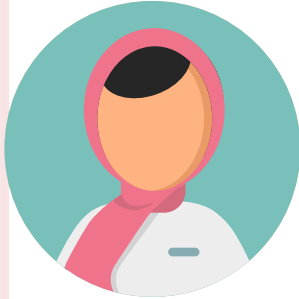
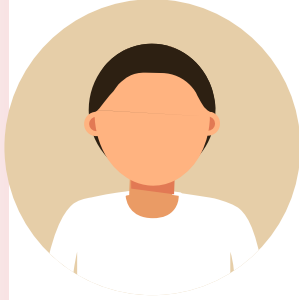


الصحة أكثر مما تتوقعم



يعمل التجمع الصحي بمكة المكرمة لتعزيز مفهوم الصحة العامة من خلال تكثيف التوعية حول الحلول التي تساهم في بناء إنسان صحي بواسطة تكامل أركان الصحة (الصحة الجسدية- والصحة النفسية والعقلية- والصحة الروحية- والصحة الاجتماعية- والصحة المهنية) وبهذا الصدد أطلقت حملتها «الصحة أكثر مما تظن» على وسائل التواصل الاجتماعي وتهدف المواضيع المطروحة لتقديم محتوى متنوع بأشكال مختلفة منها التوعية والتثقيف، والتدريب، والتوجيه، والتعليم، والتذكير بالتعاون مع الأخصائيين والمستشارين بالمستشفيات التابعة للتجمع الصحي بمكة المكرمة لصناعة الصورة الذهنية بأهمية اتباع أسلوب حياة يحقق سلامة الفرد مع نفسه ومع محيطه والمجتمع الذي يعيش ضمنه.





السنة الدولية للتمرريض والقبالة 2020

أعلنت جمعية الصحة العالمية عام 2020 السنة الدولية لكادر التمريض والقبالة وذلك لما يقدمونه من دور حيوي في الخدمات الصحية، وسيكون العالم بحاجة إلى 9 ملايين عامل وعاملة إضافيين في مجالي التمريض والقبالة لتحقيق التغطية الصحية الشاملة بحلول 2030. إليكم بعض الحقائق الرئيسية عن التمريض والقبالة، يشكّل العاملون في التمريض والقبالة حوالي 50% من القوى العاملة الصحية عالمياً.



لكي تتمكن جميع البلدان من تحقيق الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة المتعلق بالصحة والرفاهية، تقدر منظمة الصحة العالمية أن العالم سيكون في حاجة إلى تسعة ملايين أخرى من العاملين في مجالي التمريض والقبالة بحلول عام 2030.

يتركّز في جنوب شرق آسيا وفي أفريقيا أكبر حالات النقص في أعداد العاملين في مجالي التمريض والقبالة حسب الاحتياجات إلى هؤلاء العاملين.

هناك عجز في أعداد العاملين الصحيين عالمياً، ولا سيّما العاملون في مجال التمريض والقبالة الذين يشكّلون أكثر من 50% من العجز الحالي في أعداد العاملين الصحيين.

وعلى الصعيد العالمي، تمثل النساء 70% من القوى العاملة الصحية والاجتماعية مقارنة بنسبتهن في كل قطاعات التوظيف وقدرها 41%. وتستأثر القبالة والتمريض بحصة كبيرة من العمالة النسائية.

الاستثمار في التمريض ذو قيمة جيدة مقابل الأموال المنفقة. وأما تقرير الهيئة الرفيعة المستوى التابعة للأمم المتحدة والمعنية بالعمالة في مجال الصحة والنمو الاقتصادي، أن الاستثمارات في التعليم وخلق الوظائف في القطاعين الصحي والاجتماعي يحقق عائداً ثلاثياً فيما يخص تحسين الحاصلات الصحية، وتحقيق الأمن العالمي، وتحقيق النمو الاقتصادي الشامل للجميع.

يُضطلع الممرضون والممرضات بدور حيوي في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض وتقديم الرعاية الأولية والمجتمعية. وهم يقدمون الرعاية في مواقع الطوارئ وسيكون لهم إسهاماً رئيسياً في المضي قدماً صوب تحقيق التغطية الصحية الشاملة.

أبرز النساء اللاتن عملن فى: مجال التمريض

01 فلورنس نايتنجيل، هي ممرضة بريطانية. اشتهرت بأنها مؤسسة التمريض الحديث. ولدت عام ١٨٢٠ في إحدى ضواحي فلورانس بإيطاليا من أسرة متعلمة وثرية. شاركت في حرب القرم (١٨٥٤ - ١٨٥٦) وأبليت بلاءً حسناً، حيث تعلمت التمريض في مدرسة الكايزروارت وكافحت من أجل وضع أسس وقوانين لحماية مهنة التمريض والعمل على تطويرها، وفي عام ١٩٠٧ حصلت على وسام الاستحقاق تقديراً لمشوارها الطويل في خدمة المرضى والجرحى. تم اختيار يوم ١٢ مايو للاحتفال بالمرضات، وهو يوافق الذكرى السنوية لميلاد «فلورنس».

02 في حين أن مؤرخين التمريض في أوروبا وأمريكا يحددون فلورنس نايتنجيل كمؤسسة للتمريض الحديث، تعزو دول الشرق الأوسط هذه الحالة إلى ربيعة الأسلمية، وهي صحابية وممرضة مسلمة تعلمت مهاراتها التمريضية من والدها، الذي كان معالماً مشهوراً في زمن الرسول عليه الصلاة والسلام، وعملت ربيعة على رعاية الجنود المصابين أثناء الغزوات الإسلامية، وقد كرست حياتها لتطوير وتحسين التمريض، بالإضافة إلى توفير الرعاية التمريضية، واتخذت ربيعة من خيمتها مكان لعلاج المصابين، وكانت أيضاً رائدة ومؤسسة أول مدرسة للتمريض في العالم الإسلامي.

03 وتعد لطيفة الخطيب، من السيدات السعوديات الرائدات في مجال التمريض. نالت شهادة الدبلوم من كلية الطب وجامعة فؤاد الأول في الولادة وأمراض النساء ورعاية الطفل والطب الشرعي، في القاهرة عام ١٩٤١، وعند عودتها إلى السعودية كرّست حياتها لتحسين تعليم المرأة وقبول التمريض كمهنة مناسبة للنساء السعوديات، ونادت الخطيب طوال الستينيات بإنشاء المعاهد الصحية.



نعود بحذر
#الوقاية - من - كورونا



نعود بحذر

#الوقاية - من - كورونا

كيف تحافظ على الصحة الجسدية

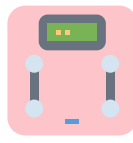
تؤثر عادات الشخص ونظامه اليومي في صحته البدنية، ولا يوجد وقت معين لأخذ قرار البدء بحياة صحيّة، حيث إنّه حتى لو بدأ الشخص بمحاولة الالتزام بعادات الحياة الصحية وترك العادات السيئة بعد بلوغ سن الخمسين من العمر، فإنّ فرصة التأثير في الصحة البدنية بشكل إيجابي ما تزال موجودة، وعند الحديث عن الصحة البدنية فإنّ ذلك يشمل ما يظهر على الجسم بشكل واضح بالإضافة لما يشعر به الشخص.

د. لجين مسأوا
طبيب عام

وتتحقق المحافظة على الصحة البدنية بعدة نقاط منها:



النوم والحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم يومياً .



المحافظة على وزن صحي ومتابعة طولك بمؤشر كتلة الجسم .



المحافظة على الصحة البدنية بممارسة الرياضة وترك نمط الحياة غير الصحي .



محاولة الابتعاد عن أسباب التوتر والقلق والحزن



الإقلاع عن التدخين والكحول .



اتباع نظام غذائي صحي بترك الدهون والحرص على تنوع الغذاء وفقاً للهرم الغذائي.

تمارين رئيسية للحفاظ على نشاطك داخل المنزل

يؤدي الجلوس لأوقات طويلة
بالمنازل والعمل والتعلم عن بُعد،
إلى قلة نشاط الجسم نتيجة
عدم الحركة المستمرة. ننقل لكم
معلومات عن التمارين الرياضية التي
يمكن ممارستها بالمنزل ومعلومات
مهمة مفيدة قبل وبعد تطبيقها.

كم مرة يجب علي ممارسة الرياضة؟

يوصي الأطباء بأن يمارس
الأشخاص الرياضة 30
دقيقة على الأقل يومياً،
لمدة 5 أيام أو أكثر في
الأسبوع. إذا لم تتمكن من
ممارسة الرياضة لمدة 30
دقيقة متواصلة، فحاول
ممارستها لمدة 10 دقائق
3 أو 4 مرات في اليوم.

متي يجب أن تذهب للطبيب؟

إذا ظهرت لديك أي أعراض
نتيجة ممارسة الرياضة،
فتوقف فوراً عن ممارسة
الرياضة وتواصل مع
الطبيب.

ما هي الأعراض؟

- آلام أو ضغط على صدرك
أو ذراعيك أو حلقك أو
فكك أو ظهرك.
- شعور بالغثيان والقيء.
- تسارع كبير بنبضات
القلب.
- الدوار أو الشعور
بالإغماء.

من المهم أن يكون
لديك جميع أنواع
التمارين الثلاثة في
برنامج التمرين.
بهذه الطريقة،
يمكن أن يكون
جسمك وعضلاتك
ومفاصلك صحية
قدر الإمكان.

* ما هي أنواع التمارين الرئيسية؟

هناك 3 أنواع رئيسية من التمارين:

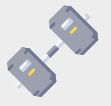
التمارين الهوائية:

ترفع معدل ضربات القلب للشخص، وهي: المشي أو الجري.



تمارين المقاومة:

يساعد على تقوية عضلاتك. يمكن للناس ممارسة هذا النوع من
التمارين باستخدام الأوزان أو أشرطة التمارين.



تمارين الإطالة:

تساعد عضلاتك ومفاصلك على الحركة بسهولة أكبر.



* في كل مرة تمارس فيها الرياضة، يتوجب عليك ما يلي:

الإحماء:

يجمي عضلاتك من التآدي عند ممارسة الرياضة.

للإحماء، قم بتمرين هوائي خفيف (مثل
المشي ببطء) أو تمارين التمدد لمدة 5 إلى
10 دقائق.

التبريد:

يمنع الشعور بالدوار ويحمي من تقلص العضلات.

يمكنك القيام بالتبريد عن طريق التمدد أو
ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة لمدة 5
دقائق.

الفواكه والخضار لتعزيز المناعة

◀ لتعزيز المناعة لديك؛ اجعل الفاكهة والخضار الغنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة جزءاً لا يتجزأ من وجباتك اليومية.

◀ **فايزة علوان**
تغذية علاجية – مستشفى النور التخصصي



الجزر واللفت والمشمش تحتوي على بيتا كاروتين والذي يعمل على تحويل فيتامين (أ) إلى صيغة يستقبلها الجسم، وهو ضروري لتقوية المناعة. كما يعمل بجانب الأجسام المضادة على محاربة السموم والجذور الحرة.



الفاصوليا والمكسرات والحبوب والمأكولات البحرية تحتوي على الزنك الذي يساعد الخلايا في الجهاز المناعي على النمو والتباين (التشعب).



الحليب والبيض والمكسرات وغيرها تعد مصدراً أساسياً للبروتينات التي تمثل الوحدات الرئيسية للخلايا المناعية والأجسام المضادة ويلعب دوراً حاسماً في مساعدة جهاز المناعة للقيام بعمله.

الموز والفاصوليا وغيرها تحتوي على البروبيوتيك (البكتيريا النافعة) البروبيوتيك والبريبايوتكس يساعدان على تعزيز صحة القولون، الذي يدعم بدوره جهاز المناعة لدينا.

البرتقال والفراولة والبروكلي تحتوي على __ فيتامين C وهو يزيد من مستويات الأجسام المضادة في الدم ويساعد على التباين بين أنواع الخلايا اللمفاوية (خلايا الدم البيضاء)، مما يساعد الجسم على تحديد نوع الحماية المطلوبة.

البيض والجبن والتوفو والفطر تحتوي على __ فيتامين (د) المنظم لإنتاج البروتين الذي «يقتل بشكل انتقائي» العوامل المعدية، بما في ذلك البكتيريا والفيروسات».



ما هي الصحة النفسية؟

▶ باختصار هي قدرة الإنسان على التكيف مع ضغوط وكره الحياة وقدرته على العمل، والعطاء، والانتاج بكفاءة، وأيضاً هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز.

▶ **أخصائي العلاج النفسي مشهور العلي**

اعثر على الدعم عبر المشاركة

مشاركة مشكلاتك مع الآخرين، ومع من مروا بتجارب مشابهة يمكنها أن تساعدك في إيجاد حل، وأن تكون أقل في الشعور بالانعزال.

تعلم أشياء جديدة

تعلم مهارات جديدة، وادخل في تحد مع نفسك لتحقيق هدف معين. يمكنك تطوير نفسك في العمل، الالتزام بهدف متعلق باللياقة البدنية، أو تعلم طهو طبخة جديدة، بينما التعلم يحسن من لياقتك الذهنية، بينما الكفاح لأجل تحقيق أهدافك يعزز المهارات التي لديك ويقوي الثقة ويمنحك شعوراً بالتقدم والإنجاز.

اعرف وتعامل مع الحالات المزاجية المختلف

جميعنا نحتاج إلى أن نجد الطرق الآمنة والإيجابية للتعبير عن مشاعر الغضب أثناء الحجر المنزلي، الحزن والفرح والخوف

تحكم في الضغوطات الواقعة عليك

جميعنا نعاني من الضغوطات في حياتنا وخاصة أثناء الحجر المنزلي، لكن تعلم التعامل معها يساعد في الحفاظ على صحتنا العقلية والنفسية.

تطوع في أنشطة

تطوع بجزء من وقتك من أجل قضية تهتم بها. ساعد من حولك من أهل بيتك، ازرع حديقة المنزل أو أو افعّل شيئاً لصديق. هناك العديد من السبل العظيمة التي من خلالها يمكنك الإسهام أو المساعدة والتي تعزز شعورك بذاتك وبمكانك. المجهود الذي تبذله لتحسين حياة الآخرين يساعدك بالتأكيد على تحسين حياتك أيضاً.

انتبه وراقب نفسك

كن نشيطاً وتناول طعامك بشكل جيد، يساعدك ذلك على البقاء في صحة جيدة. الصحة النفسية والصحة البدنية مرتبطتان ببعضهما البعض ارتباطاً قوياً، دمج الأنشطة البدنية بنظام غذائي متوازن يقوي جسمك وذهنك ويبقيك في حالة أفضل، داخلياً وخارجياً.

التواصل مع الآخرين

الاحتفاظ بعلاقات قوية مع من حولك، ومن يدعمونك يساهم في إثراء حياتك، ومنح المزيد من وقتك وجهدك في إنشاء علاقات قوية يمكن أن يكون له عوائد عظيمة على صحتك النفسية.

تخصيص وقت للمتعة والسعادة

خصص لنفسك وقتاً للأنشطة تحبها، ولممارسة الهوايات، والمشروعات التي تجعلك سعيداً. كن تلقائياً وإبتكارياً، امش قليلاً، اقرأ كتاباً، ارسماً صورياً مع أطفالك، لعب مع حيواناتك الأليفة، مارس أي شئ تحب فعله.

بناء الثقة

مترّ نقاط قوتك وضعفك، تقبلهم وابدل قصارى جهدك لتعزيز ثقتك بنفسك.

شارك اهتماماتك

انضم إلى مجموعات أشخاص يشاركونك اهتماماتك، أن تكون جزءاً من مجموعة يمنحك شعوراً بالانتماء، كما أن له تأثيراً جيداً على صحتك العقلية والنفسية.

متى يجب استشارة أخصائي نفسي؟

يمر الأشخاص بمراحل من الضغوطات أو الاضطرابات النفسية ويحتاج إلى يد المساعدة للعودة إلى الحياة الطبيعية ومن المؤشرات التي تدعو للقلق ويجب عندها استشارة أخصائي نفسي:

الإصابة بضلالات العظمة والظن أن لديك معرفة بكل شيء ومعصوم من الخطأ .

الشك الشديد والتجريح في الأشخاص .
الشك المرضي.

الشخص الذي يساعد في حل مشاكل الآخرين ولا يستطيع أن يقوم بحل مشاكله.

المشاكل الزوجية التي لا يمكن السيطرة عليها والتي قد تصل إلى الطلاق

الشعور والرغبة الملحة بالموت .

التغيرات المزاجية كالعزلة والضيق والحزن الشديد وفقدان الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية المعتادة.

الإصابة باضطرابات النوم، أو عدم النوم بشكل متواصل، أو عدم الاكتفاء بالنوم مهما كانت ساعات النوم .

التدهور الدراسي المفاجئ .

عدم الرغبة في تناول الطعام أو الإفراط في تعاطي الطعام أو الكحول أو المخدرات.

الغضب السريع و العنف اللفظي أو الجسدي الغير مبرر.

عدم الرغبة في العمل .

الإصابة بضلالات الاضطهاد، الشعور أن هناك أشخاص سيقومون بإيذائه.

الإصابة بالقلق الغير مبرر أو الخوف الدائم من الأماكن المغلقة أو الأماكن المزدحمة أو الأدوار المرتفعة.

◀ **ماجد عبيد الله المالكي**

أخصائي نفسي اكلينيكي

رئيس قسم الصحة النفسية

مستشفى الملك عبد العزيز

تعرف على علاقة الصحة النفسية بالرياضة

هناك علاقة طردية فكلما زاد الالتزام بأداء التمارين يزيد ذلك من الاستقرار النفسي حيث تقلل التمارين الرياضية من التوتر والقلق والضغط النفسي الذي ينتج عن الأنشطة والضغوطات الحياتية اليومية كما تخلق حالة من التكامل والتوافق الفسيولوجي بين الجسد والروح، باعتبارها وسيلة لتفريغ الطاقة السلبية واستبدالها بطاقة إيجابية جديدة وتعمل على تنشيط الدورة الدموية مما يُكسب الإنسان حيوية و طاقة ونشاط.

من فوائد التمارين الرياضية على الصحة النفسية

01 منع التدهور المعرفي وتعزيز الذاكرة:

مع تقدمنا في العمر، تصبح أدمغتنا ضبابية، وتزداد الأمور صعوبة في حال المعاناة من أعراض الشيخوخة التي تقتل خلايا الدماغ ليفقد وظائفه المهمة، لكن ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي، يساعد على تحفيز الدماغ ضد التدهور المعرفي الذي يبدأ من سن 45، لأنها تعزز إفراز المواد الكيميائية التي تدعم الحصين الذي يعد جزءاً مهماً للذاكرة والتعلم في الدماغ.

02 زيادة القوة العقلية:

أظهرت دراسات مختلفة أجريت على الرجال، أن ممارسة تمارين المقاومة المفيدة للقلب والأوعية الدموية، تساعد في تكوين الخلايا العصبية وتحسين الأداء العام للدماغ، كما أن التمارين الرياضية الشاقة، تزيد مستويات البروتين المشتق من الدماغ والمعروف باسم BDNF، وهو ما يساعد في صنع القرارات والتفكير المنتظم.

03 تقليل القلق والتوتر:

من خلال المشي أو ممارسة التمارين الرياضية يمكن تخفيض نسب التوتر وزيادة تركيزات النورينيغرين، وهي مادة كيميائية يمكن أن تخفف من استجابة الدماغ للإجهاد.

04 تعزيز الثقة بالنفس:

05 زيادة إنتاج المواد الكيميائية "السعيدة"

يطلق الدماغ مادة الدوبامين وتزيد أيضاً نسبة تدفق الإندروفين الذي يخلق مشاعر السعادة والنشوة وتساعد على تنظيم الساعة البيولوجية للجسم والتمتع بساعات نوم أكثر انتظاماً.

06 تعزيز الثقة بالنفس:

تساعد بشكل رئيس على حرق الدهون المتراكمة في الجسم، وإعطاء القوام الجسدي شكلاً مشوقاً ومتناسقاً، مما ينعكس إيجاباً على نفسية الشخص وعلى ثقته بنفسه، وخاصة النساء حيث يعزز جمال المظهر الخارجي لدى المرأة بسبب استقرارها النفسي إلى حد كبير.

أخصائي نفسي
ماجد عبيد الله المالكي
رئيس قسم الخدمة النفسية
مستشفى الملك عبد العزيز



ماهى الصحة العقلية؟ وكيف يمكن المحافظة عليها؟

الصحة العقلية:

هي ما يختص بالأمور العقلية من إدراك ومعرفة وإحساس ملموس
ولهذا لابد من حماية الجسم من كل يؤثر على البنية السليمة من
مخدرات أو سموم أو عدم استعمال العلاجات الضرورية.

وللمحافظة على الصحة العقلية لابد أن



المحافظة على الحواس وما يؤثر على النواقل
العصبية بين الخلايا العصبية حتى لا يكون
هناك خللاً في الإدراك للزمان أو المكان أو
الأشخاص، أو خلل في الإحساس بظهور
الهلاوس السمعية أو الحسية أو البصرية أو
في طريقة التفكير من شكوك أو وسوسة.



المحافظة على مقومات العقل من ضغط
الدم، ونسبة السكر والمعادن التي تؤثر على
نشاط الدماغ.

طارق البار
استشاري طب نفسي

هل هناك أغذية ترفع نسبة الذكاء؟

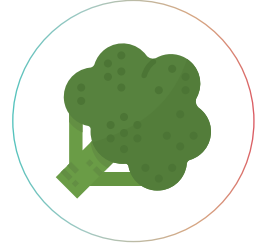
زيت الزيتون :

يحتوي على مادة (إلورين) وهي مادة مضادة للأكسدة تمنع موت الخلايا العصبية وتحميها الكمية المسموحة (25_50 ملغرام) من 2 - 3 ملاعق كبيرة يومياً.



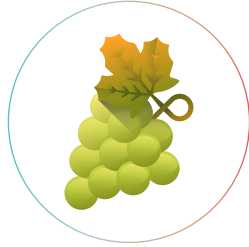
البروكلي والبيض :

تحتوي على مادة (كولين) وهي مفيدة للقدرة العقلية ومضاد للأكسدة.



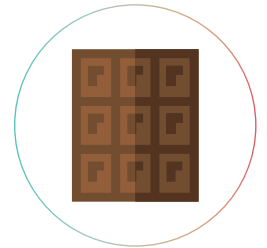
العنب :

ويحتوي على مواد مضادة للأكسدة ومنها مادة (ريسستول)، التي تساعد في حماية الخلايا العصبية والدماغية وخاصة العنب (الأحمر والأسود والأحمر).



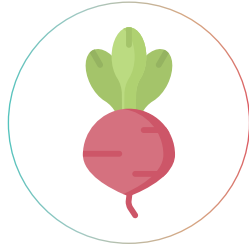
الشوكولاتة الداكنة :

تحتوي على مواد مضادة للأكسدة ومنها مادة (كاتكنز، وإباتكنز) تساعد في انخفاض ضغط الدم وحماية الخلايا العصبية، كما يساعد في رفع مادة PDNF التي تساعد في زياده القدرة العقلية.



الكزبرة والفجل :

تحتوي على مواد مضادة للأكسدة مثل مادة (كيورسيتين) وهي تساعد في زياده القدرة العقلية وتقوية الذاكرة



الكرم :

يحتوي على مادة الكركمين وهي مضادة للأكسدة ويقلل من الاكتئاب ويحافظ على خلايا الدماغ.



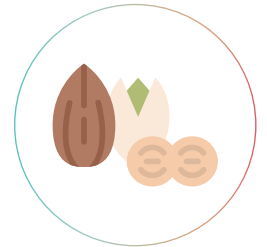
الفراولة :

تحتوي على حمض الاليجاك وهي تحمي من أمراض القلب وتحمي الخلايا العصبية وتحتوي على مواد مضادة للأكسدة.



المكسرات :

مثل (الجوز واللوز والكاجو) تحتوي على الأحماض الأمينية ومادة vit E, DHA, Omega3 وهي مهمة للخلايا العصبية.



أ | هنوف الشريف

أخصائية التغذية العلاجية / مستشفى الملك عبدالعزيز

الصحة الاجتماعية

هي وصول الإنسان إلى السلامة
الداخلية، وقدرته على بناء علاقات
والقيام بأدواره المختلفة تجاه
المجتمع

حسنة الطلحي
أخصائية الاجتماعية
المركز الصحي - بطحاء قريش

كيف أحافظ عليها؟

القدرة على التصالح مع الذات
والنظر إلى الحياة بنظرة شمولية.

التمسك بالتعاليم
والقيم الأخلاقية.

02

بناء علاقات تقوم على
التكافل الاجتماعي
السليم.

03

نشر القيم الإيجابية بين أفراد المجتمع
التي تعطي سلامة اجتماعية في
التماسك بين أفرادها وتكون مانعاً قوياً
في مواجهة القيم السلبية.

04

الأمراض التي قد تؤثر على الأشخاص اجتماعياً

مرض الزهايمر

يؤثر هذا المرض في تفكير المريض وحكمه على الأمور، وذاكرته وصنع القرار. ويمكن لهذا المرض أن يجعل المريض يشعر بالارتباك، ويغير طريقة تصرفه. وفي الحالات المبكرة من الإصابة بهذا المرض، قد يصبح المريض قلقاً، أو ربما يشعر بالانزعاج أو الغضب بسهولة.

التصلب المتعدد

في حالات الإصابة بـ التصلب المتعدد، يهاجم الجهاز المناعي الأعصاب في المخ والعمود الفقري. ويمكن أن يسبب مشاكل تتراوح بين أمراض في المثانة وعدم القدرة على المشي.

مرض الغدة الدرقية

تقوم الغدة الدرقية بإفراز هرمونات تدفع الجسم إلى سرعة أو بطء العمل. وإذا كان يجعل السلوك مفرطاً في السرعة أو البطء، فيمكن أن يسود المريض الشعور بأنه ضغط على دواصة البنزين.

الخرف المصحوب بمرض ليوي

بعد مرض الزهايمر، يأتي هذا المرض وهو النوع الأكثر شيوعاً من الخرف. وتسببه مجموعات من كتل البروتينات غير الاعتيادية، التي تسمى «أجسام ليوي»، والتي تنمو في بعض مناطق المخ التي تتحكم بالذاكرة، والحركة والتفكير. يؤثر على المريض عقلياً وجسدياً.

مرض باركنسون

في حين أنه قد يبدأ ببعض الاهتزاز في اليدين، فإن مرض باركنسون يمكن أن يؤثر في النهاية على كيفية المشي، والحديث، وحتى النوم والتفكير. وفي حالاته المبكرة يمكن لهذا المرض أن يؤدي إلى أعراض مثل الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة، أو الإهمال المفاجئ.

مرض هنتنغتون

تظهر أعراض مرض على المصابين في الثلاثينات أو الأربعينات من العمر رغم إصابتهم به كأجنة في الرحم. يدمر خلايا المخ ويؤثر على كل جزء من حياتهم. يكون لدى المريض صعوبة في التفكير بوضوح، أو يعاني فورة غضب إلى درجة الخط على الجدران، أو تجاهل الأشياء الأساسية مثل تنظيف أسنانه بالفرشاة دون أن يدرك أن تلك الأمور تحدث.

أورام في المخ

إن ورماً في الفص الأمامي من المخ يمكن أن يؤثر على المناطق التي تتعامل مع الشخصية، والعواطف، وحل المشكلات، والذاكرة. ومن الأعراض المصاحبة لهذه الحالات المرضية هو الشعور بالحيرة أو النسيان.

بعض أنواع السرطان

إن الأورام في الدماغ والجبل الشوكي ليست الوحيدة التي يمكن أن تؤثر على الشخصية. فإذا كان هناك ورم سرطاني في الغدة النخامية، التي تتحكم في مستويات هرمونات الجسم، فستحدث نفس التأثيرات. وينطبق الأمر على أورام الغدة الكظرية والخلايا، التي تصنع المخاط والسوائل الأخرى.

\\ تغريد باحكيم

أخصائي اجتماعيه بمستشفى

الملك عبدالعزيز





ماهي السلامة المهنية وأهدافها؟

السلامة المهنية هي العلم الذي يهتم بالحفاظ على سلامة وصحة الإنسان من المخاطر التي قد يتعرض لها بسبب أداء العمل ، وذلك بتوفير بيئة عمل آمنة خالية من مسببات الحوادث أو الأمراض المهنية. أو هي مجموعة من القواعد والنظم في إطار تشريعي تهدف إلى الحفاظ على الإنسان والممتلكات من خطر الإصابة والتلف وتهدف إلى:



تثبيت الأمان في قلوب العاملين أثناء قيامهم بالعمل.



توفير وتنفيذ كافة اشتراطات السلامة والصحة المهنية التي تكفل توفير بيئة آمنة تحقق الوقاية من الأخطار للعنصر البشري والمادي.



الحفاظ على مقومات العنصر المادي المتمثل في المنشآت وما تحتويه من أجهزة ومعدات من التلف والدمار.



حماية الإنسان من الاصابات الناجمة عن مخاطر بيئة العمل وذلك بمنع تعرضهم للحوادث والإصابات.

نصائح لصحة نفسية جيدة للممارس الصحي في ظل أزمة كوفيد

من الطبيعي جدًا أن تشعر بالضغط في الوضع الحالي وهذه التجربة ليست الوحيد الذي يشعر بها بل البعض من زملائك أيضًا، والاهتمام بصحتك النفسية والاجتماعية خلال هذا الوقت لا يقل أهمية عن اهتمامك بصحتك الجسدية.

وللمحافظة على صحة نفسية جيدة عليك استخدام هذه الاستراتيجيات

ويمكنك أيضًا تطبيق هذه النصائح

يجب عليك أن تهتم بنفسك أولاً.



لا تتردد في الحديث مع زملائك أو مديرك أو أشخاص آخرين تثق بهم للحصول على الدعم الاجتماعي.



لا شك أن البعض يحرص على تجنب أسرته خوفاً عليهم لذلك احرص على الاتصال بالعائلة من خلال التواصل المرئي.



استخدم استراتيجيات التكيف المفيد



مثل الحصول على النوم الكافي، الراحة أثناء العمل أو بين المناوبات، الاهتمام بالحصول على القسط الكافي من الطعام، وممارسة الأنشطة البدنية.

تجنب استخدام استراتيجيات التكيف غير المفيد



مثل التدخين حيث يؤدي إلى تفاقم الوضع النفسي والجسدي.

استخدم الاستراتيجيات التي سبق وأن عملت بها في الماضي أثناء المواقف الصعبة.



مشهور العلي

أخصائي العلاج النفسي
بمستشفى النور





التجمع الصحي
بمكة المكرمة

Makkah Healthcare Cluster



@MakkahHC