

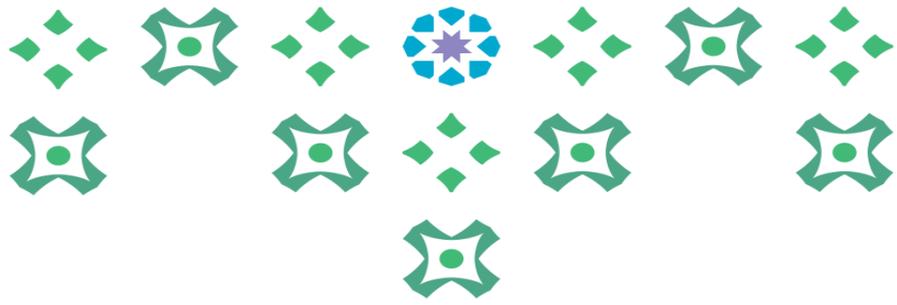


جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن
Princess Nourah Bint Abdulrahman University

مشروع عيادة تعزيز نمط الحياة الصحي (مُعِين)

نُعينك في رحلة تبنيك لنمط حياة صحي

وحدة التنفيذية - وكالة الخدمات الطلابية - عمادة شؤون الطالبات



الهدف الاستراتيجي السابع للجامعة

• حياة جامعية داعمة للصحة و الرفاهية

الهدف الاستراتيجي الأول (مجتمع حيوي) المتعلق برؤية

المملكة 2030

- تعزيز نمط حياة صحي
- تعزيز الوقاية ضد المخاطر الصحية

أهداف التنمية المستدامة

ضمان تمتع الجميع بأنماط عيش صحية
وبالرفاهية في جميع الأعمار



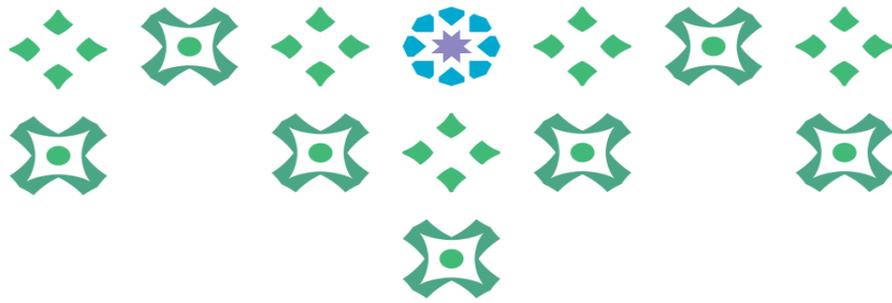
المساهمة في مكافحة الأمراض المزمنة الأكثر انتشاراً في مجتمعنا السعودي مثل: السكري، ضغط الدم، الكوليسترول، السمنة، أمراض القلب والمرتبطة بنمط الحياة غير الصحي.

نشر التوعية بأهمية تبني نمط الحياة الصحي وتحسين جودة الصحة العامة والحياة عبر تصحيح المفاهيم الخاطئة وتعزيز السلوكيات الجيدة من خلال تقديم الخدمات الصحية للمواعيد الحضرية والافتراضية، الاستشارات الفورية

المساهمة في تعزيز اتباع نمط حياة صحي من خلال برامج وخطط وقائية في عيادات التثقيف الصحي، التغذية، اللياقة البدنية.

الوصول للمصابات بالأمراض المزمنة والسمنة وتقديم الدعم المعنوي و التوعوي اللازم من خلال إيجاد قناة توعية واستشارة موثوقة

فتح المجال أمام المستفيدات في متابعة التقدم الدوري من خلال الاستفادة من الخدمات المساندة عبر القنوات الافتراضية التابعة للعيادة

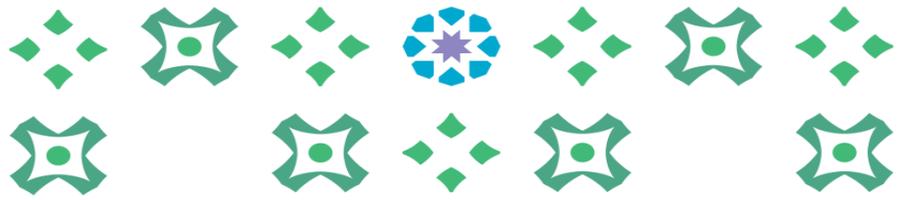


الربط بعيادات الرعاية الطبية الافتراضية

والتي تقدم **مواعيد طبية افتراضية** تعنى بتقديم الدعم اللازم و الاستشارة الطبية لتبني نمط الحياة الصحي بمعدل (2) موعد لكل طالبة و (4) استشارات صحية يتم خلال المواعيد بناء نظام غذائي و نظام لياقي مخصص لكل طالبة يساهم في تحقيق هدف صحي مصمم لكل طالبة

مقر ثابت للعيادة

تم اختيار مقر ثابت لاستقبال المستفيدات من المشروع و تقدم **خدمات تثقيفية واستشارات صحية مختلفة** للتوعية بالأمراض المرتبطة بنمط الحياة غير الصحي و دوره في رفع احتمالية الإصابة بالمخاطر الصحية ويتم التفعيل بمعدل يومين أسبوعياً من قبل اخصائيات التغذية بالجامعة و الطالبات المتطوعات لاستقبال الطالبات وأخذ قياساتهم وتقديم الاستشارات الصحية لتبني نمط الحياة الصحي



البرامج المدرجة ضمن المشروع



○
(داعم)



لدعم منتخبات الجامعة الرياضية

بهدف تقديم الدعم لمنتخبات الجامعة الرياضية في الرياضيات المختلفة من خلال تقديم أنظمة غذائية و مساندهم على تبني عادات غذائية

●

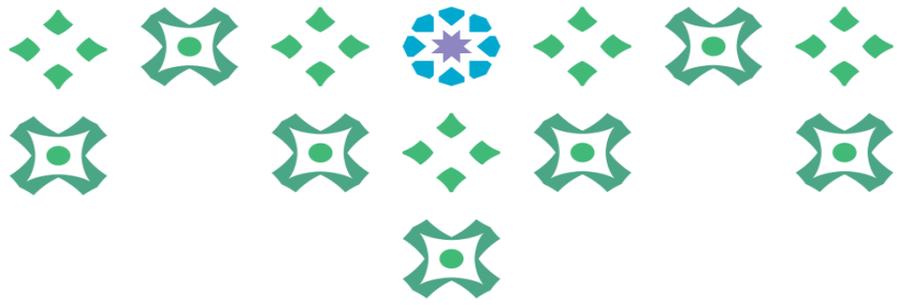


○
(انطلاقة)

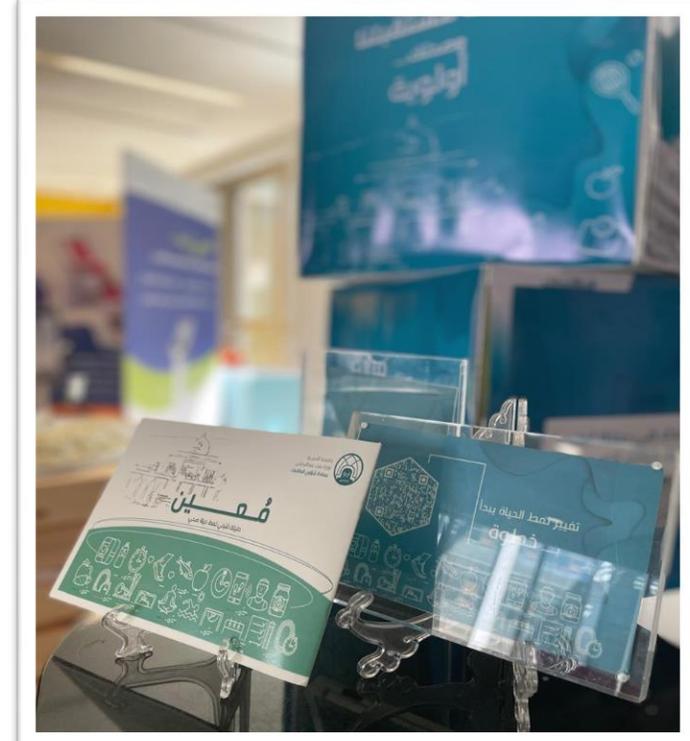
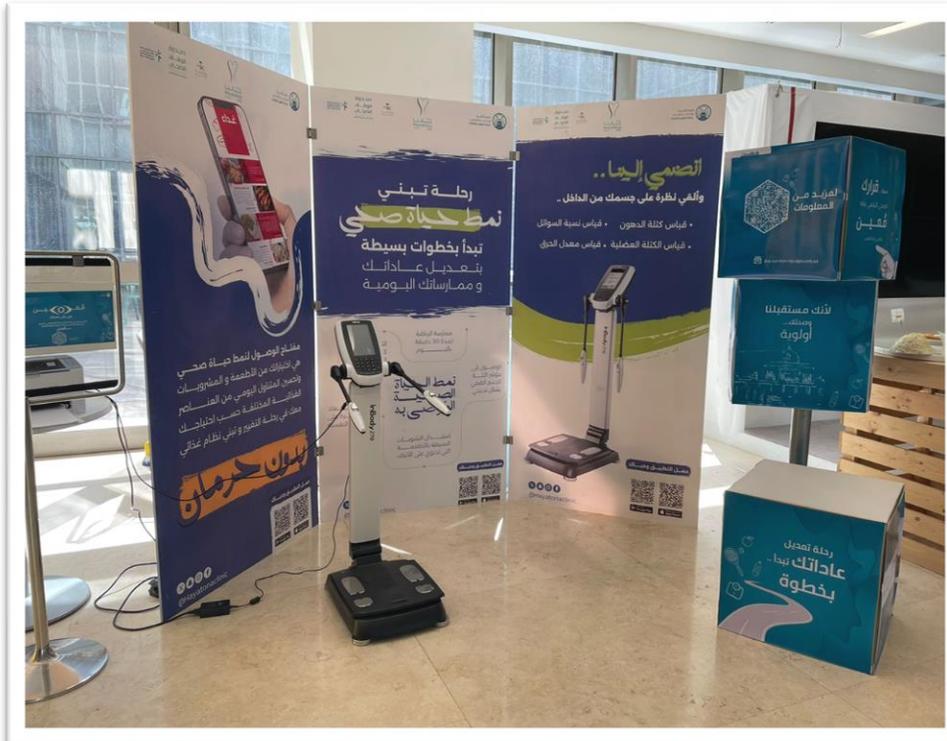
لدعم المصابات بالسمنة

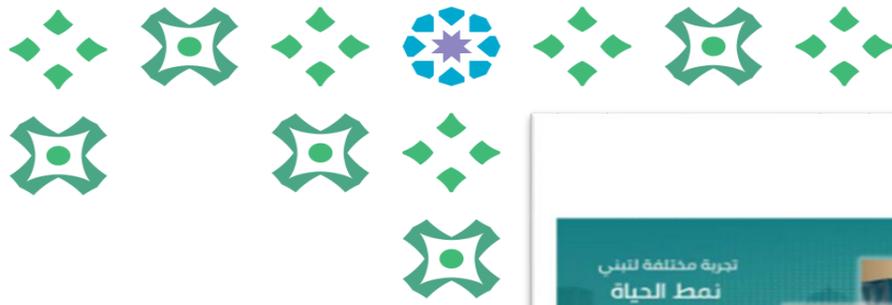
بهدف تقديم الدعم المعنوي و التوعوي للطالبات المصابات بالسمنة من الدرجتين الأولى و الثانية من خلال تقديم أنظمة غذائية و اشتراك مدعوم في النادي الرياضي و جلسات لا محدودة للتثقيف الصحي



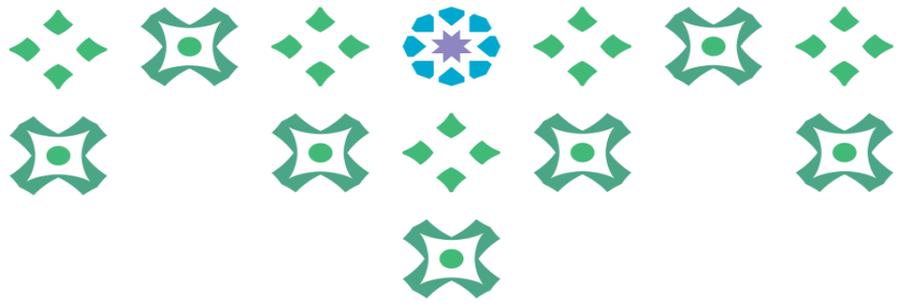


بهدف التعريف بالمشروع تم إطلاق حملة ميدانية في 4 مواقع داخل الجامعة مطلع العام الجامعي القادم للتعريف بالعيادة وخدماتها وللتعريف بمقر العيادة و مواعيد تشغيلها و كيفية الاستفادة منها.



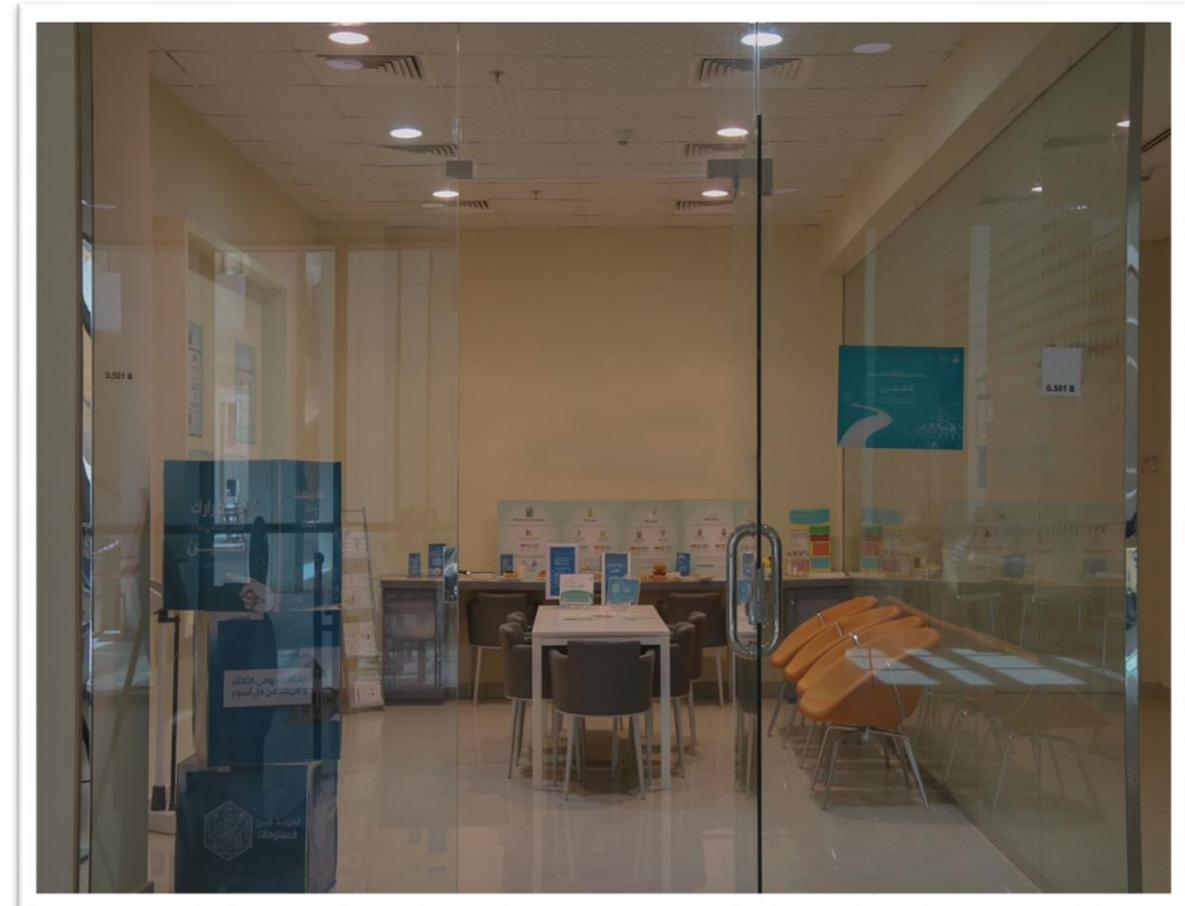
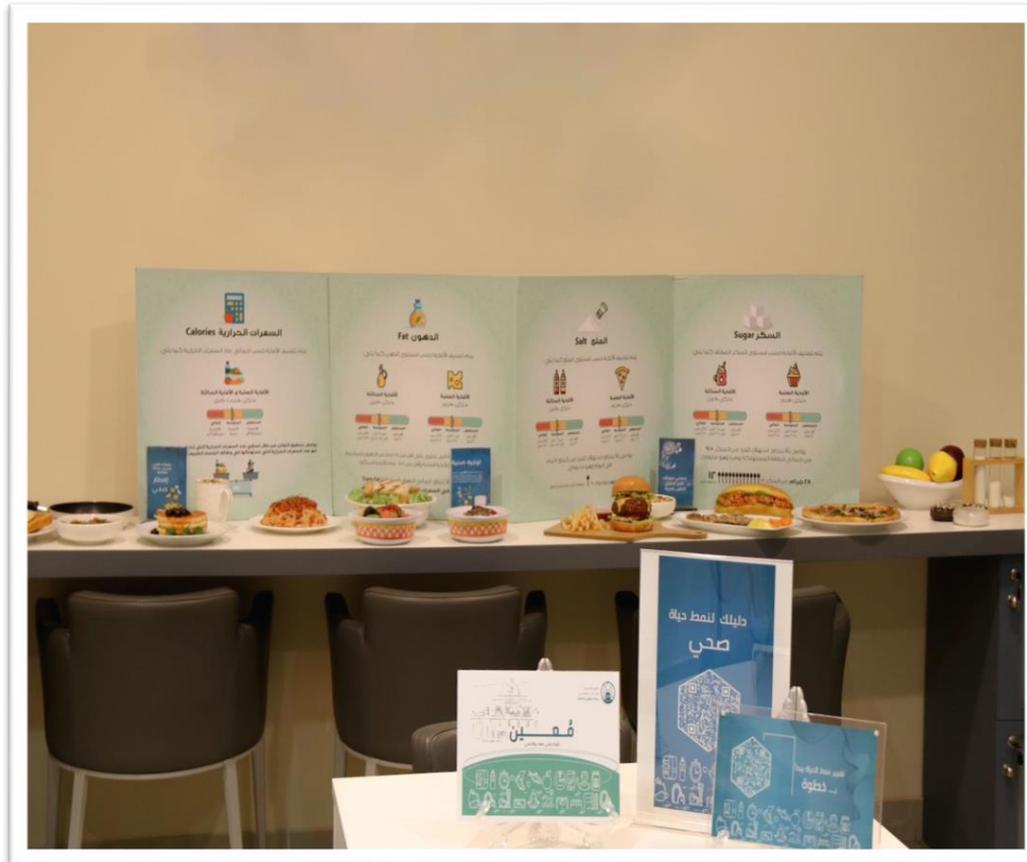


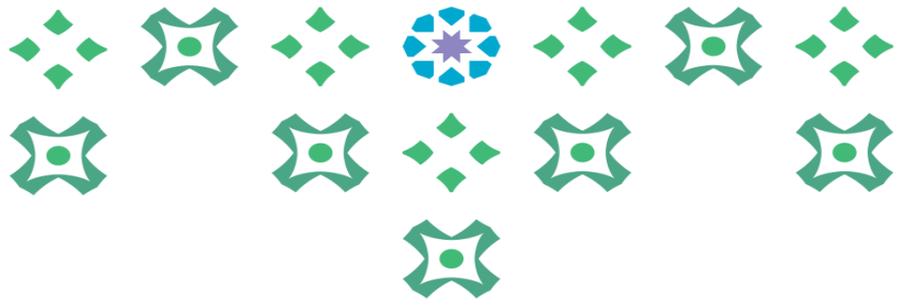
الحملة الالكترونية دورية للتعريف بمقر العيادة وخدماتها وكيفية الاستفادة منها طيلة فترة تشغيل العيادة عبر منصات الجامعة الالكترونية وكذلك رسائل sms



تدشين مقر المشروع

تم تدشين المقر بالمقر بالمركز الترفيهي 190 بتاريخ 17 أكتوبر 2024





1350

الحملة التعريفية

عدد المستفيدات
من المشروع

513

تم أخذ القياسات الصحية وتقديم
الاستشارات الصحية

560
زائرة

277

تم أخذ القياسات الصحية وتقديم الاستشارات
الصحية و الأنظمة الغذائية و اللياقية

مقر العيادة

حتى تاريخ 9 أكتوبر 2024

