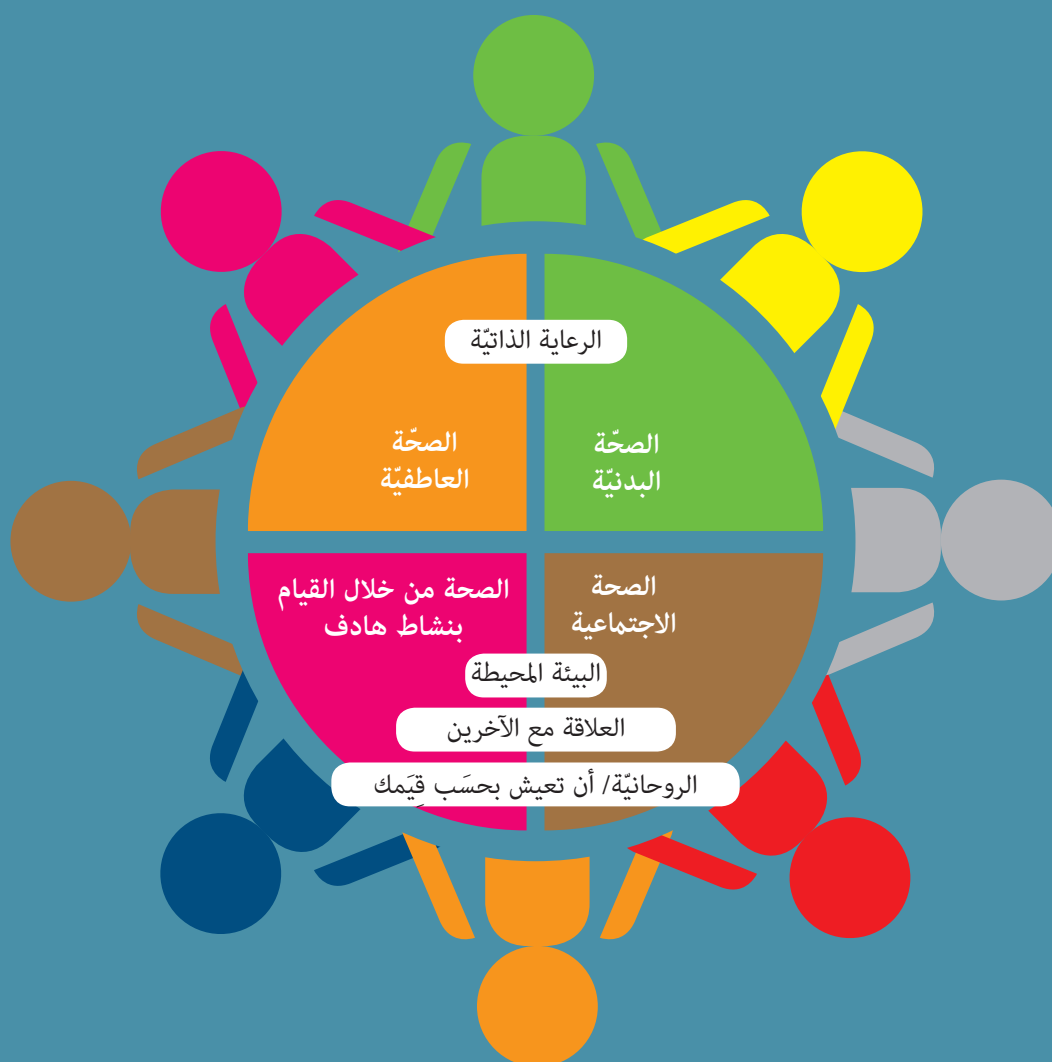


حجر الأساس: مجال صحيّ مُتاح  
للنهوض بالصحة والأمان في صفوف أشخاص

# ورشة زملاء في موضوع أسلوب الحياة الصحيّ في صفوف أشخاص مع إعاقة

كّرّاسة للمشاركين في ورشة العمل في المجتمع العربيّ





## تطوير وإنتاج

آنجيلا فيير، جامعة أورغون للصحة والعلوم  
راندي غريبير، جوينت إسرائيل معيفر لموغبالوت، تطوير الورشة والكراس باللغة العبرية، 2014  
رونيت ري بن شطريت، جوينت إسرائيل معيفر لموغبالوت ، مديرة برامج وتطوير المشروع، 2018  
روني أنكوري، مديرة معهد أكيم للمناحية الإدارية، التبسيط اللغوي بالعبرية والإنتاج.

## استشارة ومساعدة مندوبي الشركاء:

كرميلا كورش - أبلغون، صندوق المشاريع الخاصة، مؤسسة التأمين الوطني.  
د. ميلكا دونجين، مدرسة الصحة العامة، الجامعة العبرية وهداسا  
شوشي أسبلير، مديرية الإعاقات، وزارة العمل والرّقاء والخدمات الاجتماعية  
سيغال يسرايلي، وزارة العمل والرّقاء والخدمات الاجتماعية  
رفيطال إيلاتي فايسمان، مديرية الإعاقات، وزارة الرّقاء والخدمات الاجتماعية  
چاليت نايجير، مديرية الإعاقات، وزارة الرّقاء والخدمات الاجتماعية  
روتي فاينشتين، قسم الثقيف والنهوض بالصحة، وزارة الصحة

## الترجمة إلى العربية:

«أبو سلمى»- تواصل للترجمة والتعريب

حنّا نور الحاج، مراجعة لغوية

لميور عتصيون، تصميم الجرافيك

جاربوس برينت: طباعة

ران روفنر وبنيينا نحمياس، جوينت إسرائيل، تسويق وإعلام

2018

يستخدم الكراس صيغة المذكر لأسباب تعود إلى الرغبة في تسهيل الصياغة والتناول، لكنّه موجّه إلى الذكور والإناث على حدّ سواء، إلا حين يُذكر غير ذلك

© 2007 Oregon Institute on Disability and Development – Center on Community Accessibility; Oregon Health and Science University. ALL RIGHTS RESERVED. No part of this copyrighted work may be modified, reproduced, or used in any form or by any means – graphic, electronic, or mechanical, including photocopying, recording, taping, web distribution or information storage and retrieval systems – without the written permission of the authors. Hebrew version prepared with permission of authors

## © كافة الحقوق محفوظة

قامت جوينت إسرائيل بإعداد النسخة العربية بإذن من المؤلفين  
لا يجوز تغييرها أو نسخها دون تصديق مسبق.



## مدخل

### أيّها المشاركون الأعزاء،

ترتكز ورشة «حجر الأساس» للنهوض بنهج حياة صحيّ على أُمُودج (موديل) شموليّ لـ «دولاب نهج الحياة الصحيّ» والذي يتناول مجمل دوائر الحياة المحيطة بنا. جرى تطوير هذا الموديل في جامعة أوروچون للصحة والعلوم في الولايات المتحدة الأمريكيّة.

في العام 2014، صدرت الكرّاسة الأولى باللغة العبريّة، وجرت ملاءمتها لجميع الشرائح والفئات في المجتمع الإسرائيليّ، وقامت راندي چيرير بإعدادها بالتعاون مع جميع شركاء البرنامج في الوزارات الحكوميّة وصندوق روديرمان.

كرّاسة العمل التالية ورشة ترافق العمل على امتدادها، لكنّها لا تعوّض عن المشاركة الفعليّة في الورشة، بل هي أداة مساعدة في مسار النهوض بنهج حياتكم الصحيّ.

مع دخول برنامج «حجر الأساس» في السنة القريبة إلى قطاعات سكّانيّة إضافيّة، والمجتمع العربيّ من بينها، استعناّ بمستشارين اختصاصيّين لتطوير الكرّاسة وتحديثها في كلّ ما يتعلّق بالمضامين والتصميم. تضمّ الكرّاسة «إنفوچرافيك» يظهر فيه أشخاص مع إعاقة وآخرون بدون إعاقة، وجميعهم يعملون على تعزيز نهج الحياة الصحيّ.

نشكر شركاء البرنامج في وزارة العمل والرفاه، ووزارة الصحة، ونشكر أيضاً صندوق المشاريع الخاصّة في مؤسّسة التأمين الوطنيّ، ونقدّم شكرًا خاصًا للدكتور ميلكا دونحين من الجامعة العبريّة وهداسا، ولروني أنكوري وليمور عتصيون من معهد أكيم للمناليّة الإدراكيّة، للمساعدة القيّمة التي قدّموها في إعداد هذه الكرّاسة.

نأمل أن تسهم هذه الورشة في تحسين النهج الصحيّ لحياتكم وحياة جميع دوائركم العائليّة والاجتماعيّة.

مع أطيب التمنّيات

رونيت ربي بن شطريت

مديرة برامج، جوينت إسرائيل «يسرائيل معيقر لموچبالوت»

# ورقة المعلومات 1



## ورشة زملاء من أجل أسلوب حياة صحيّ في صفوف أشخاص مع إعاقة

### ما هي ورشة العمل هذه؟

هذه الورشة مُعدّة لأشخاص مع إعاقة، وجرى بناؤها بالاستناد إلى أفكار طرّحها أشخاص مع إعاقة. تساعدك الورشة على تطوير الثقة بالنفس، وعلى اكتساب مهارات يتطلّبها مشوارك نحو أسلوب حياة صحيّ وسعيد. ما هو، إذاً، أسلوب الحياة الصحيّ؟ «أن تعيش حياتك المتميّزة، وأن تحافظ على علاقة مع الأصدقاء، وأن تحافظ على نشاطك الحركي، وأن تنغمس في عمل تحبه، وأن تقضي الوقت مع أفراد العائلة، وأن تفعل ما يحلو لك، وأن تقضي وقتاً ممتعاً مع الآخرين». هذه باقة من أفكار كثيرة طرّحها أشخاص مع إعاقة. ثمة طرق عديدة لممارسة حياة صحيّة ومعافاة، وأهمّ ما في الأمر هو أن تمارسها على النحو الذي يلائمك ويمنحك السعادة، ويضفي معنى على حياتك.

### ما هي أهميّة المشاركة في هذه الورشات؟

نحن نحياء، ونعمل، ونواجه ضغوطاً وتحديات إيقاع الحياة السريع تماماً كما الأشخاص بدون إعاقة. كمثلهم نمرض أحياناً. تفتح الحياة أمامنا تارة، وتغلق تارة أخرى. لكننا نعيش كذلك مع الاحتياجات والخصائص التي تنبع من إعاقتنا الفردية. علينا أن نُخبر مَنْ نحن ولمْ نحن مرضى (هل نحن لا نأكل جيداً، أو ربّما لا ننام عددًا كافيًا من الساعات؟). لدينا قوى داخلية تساعدنا عندما نمرض. وعندما لا نستطيع استخدام هذه القوى، قد نحتاج إلى مساعدة الآخرين. لذا، علينا أن نعرف ما هي حدود قدراتنا الشخصية، وأن نعرف متى (وكيف) يجب علينا الحصول على الدعم من الآخرين، كي نتحلّ بمزيدٍ من الصّحة والعافية.

### كيف تساعدنا الورشة في تعلّم المزيد حول أنفسنا، وعلى تسخين صحتنا

هذه الورشة مكوّنة من أربع وحدات تعليمية. في الوحدة الأولى، يحكي الميسرون (الموجّهون) حكاياتهم الشخصية، ويتحدّثون عن أهدافهم الشخصية في موضوع أسلوب الحياة الصحيّ، ويقومون بإشراككم بالطرق التي تساعدكم على البقاء على درب الحياة الصحيّة. علاوة على ذلك، يتعرّف المشاركون بعضهم على بعض، وتعرّف جميعاً على الأبعاد المختلفة لأسلوب الحياة الصحيّ: البعد البدني، والبعد الاجتماعي، والبعد الوجداني (العاطفي/ الشعوري)، والنشاط الهادف والبعد الروحي، ونراجع ما تعنيه هذه الكلمات بالنسبة لنا، وكيف نستطيع الاستعانة بها من أجل تبني أسلوب حياة صحيّ. في الوحدة التعليمية الثانية، سيفحص كلّ شخص من هو كإنسان مع إعاقة، وما هي احتياجاته الخاصة كي يمارس نهج حياة صحيّاً. في وحدة التعليم الثالثة، سنراجع مجالات نهج الحياة الصحيّة الخمسة، وسنشجّع أعضاء الفرقة أن يطرحوا السؤال التالي على أنفسهم بالنسبة لكل واحد من هذه المجالات: «هل سيحسن التغيير في هذا المجال حالتي الصحيّة؟»

في وحدة التعليم الرابعة، سنختار الهدفين الأكثر أهميّة بالنسبة لنا ونفكر: كيف نحققهما؟ سيفكر كلّ منّا في الأسئلة التالية: ما الذي يجب أن يحصل بدايةً؟ ما هو الدعم الذي أحاجه؟ ما هي البيئة التي يمكنها مساعدتي؟ في النهاية، ستتوافر لدى كلّ واحد منكم خطة مكتوبة لتحقيق الهدفين المذكورين، وهدف ثالث بغية القيام ببناء خطة عمل لتحقيقه. المعلومات والمعارف التي سنُشرككم فيها هي معلومات صحيّة أساسية وعامة، ونأمل أن تساعدكم في مشواركم من أجل تبني أسلوب حياة صحيّ أكثر. الحالة الصحيّة الحالية أو الإحساس الذي يتوافر لدى كلّ واحد منكم يختلف كلّ منهما عن حالة وإحساس المشاركين الآخرين. من هنا، نشجّع كلّ واحد منكم على التشاور مع الاختصاصيين المختلفين (الطبيب؛ الممرضة؛ المعالج الطبيعي؛ اختصاصيّة التغذية) حول كلّ تغيير ينوي القيام به في كلّ ما يتعلّق بعادات التغذية، أو بمستوى النشاط البدني. تركز الورشة على المحادثة التي يسودها الاحترام المتبادل والعمل المشترك. ما بين وحدة وأخرى، سنقوم بتدوّن أنشطة صحيّة، والرياضة البدنيّة، وسننقل نصائح حول الأغذية الصحيّة التي قد ترغبون في مواصلة تناولها لاحقاً. نتمنى لكم المتعة في الخطوات الأولى في مشواركم نحو أسلوب الحياة الصحيّ.

## ورقة المعلومات 2



### برنامج ورشة أسلوب الحياة الصحي

| وحدة التعليم                                                                       | الموضوع                                                   | ص     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|
| وحدة التعليم الأولى<br>ما هو أسلوب الحياة الصحي؟                                   | نتعرف على البرنامج                                        |       |
|                                                                                    | تعارف، وحكايات الموجهين                                   |       |
|                                                                                    | نعبئ استبيانات لأغراض البحث                               |       |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 3: دولاب أسلوب الحياة الصحي-مُفصل          | 6     |
| وحدة التعليم الثانية<br>اعرف من أنت                                                | ورقة المعلومات 4: دولاب أسلوب الحياة الصحي بدون تفصيل     | 7     |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 5: القيم التي أحملها                       | 8     |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 6: أمور أريد أن أتذكرها                    | 9     |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 7: الصحة البدنية                           | 10    |
| وحدة التعليم الثالثة<br>اعرف ماذا تريد وما الذي تحتاجه (تفصيل دولاب الحياة الصحية) | ورقة المعلومات 7أ: أفضليات أسلوب الحياة النشط (الحركي)    | 11    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 7ب: المداومة على النشاط الحركي - استنتاجات | 12    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 8: ما هي بنية هرمك الغذائي؟                | 13    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 8أ: ما هي بنية هرمك الغذائي؟ تتمة          | 14    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 8ب: ما هي بنية هرمك الغذائي؟ ( استنتاجات ) | 15    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 8ج: الأكل الصحي- استنتاجات                 | 16    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 9: عادات صحية إضافية                       | 17    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 9أ: العادات الصحية- استنتاجات              | 18    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 10: متى نتوجه إلى طبيب العائلة؟            | 19    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 10أ: التواصل مع طبيب العائلة               | 20    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 10ب: التواصل مع طبيب العائلة- استنتاجات    | 21    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 11: الصحة العاطفية                         | 22    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 11أ: الإحساس بالمشاعر والتعبير عنها        | 23    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 11ب: الصحة العاطفية- استنتاجات             | 24    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 12: الصحة الاجتماعية                       | 25    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 13: الصحة بوساطة نشاط هادف                 | 26    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 13أ: النشاط الهادف- استنتاجات              | 27    |
| وحدة التعليم الرابعة<br>أن نحقق ما نريد                                            | ورقة المعلومات 14: الأحلام                                | 28    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 15: أهداف أسلوب حياتي الصحي                | 29    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 16: بناء خطة عمل                           | 30    |
|                                                                                    | ورقة المعلومات 17: قائمة موارد لأسلوب الحياة الصحي        | 31-33 |

# ورقة المعلومات 3



## دولاب أسلوب الحياة الصحي - مفصل

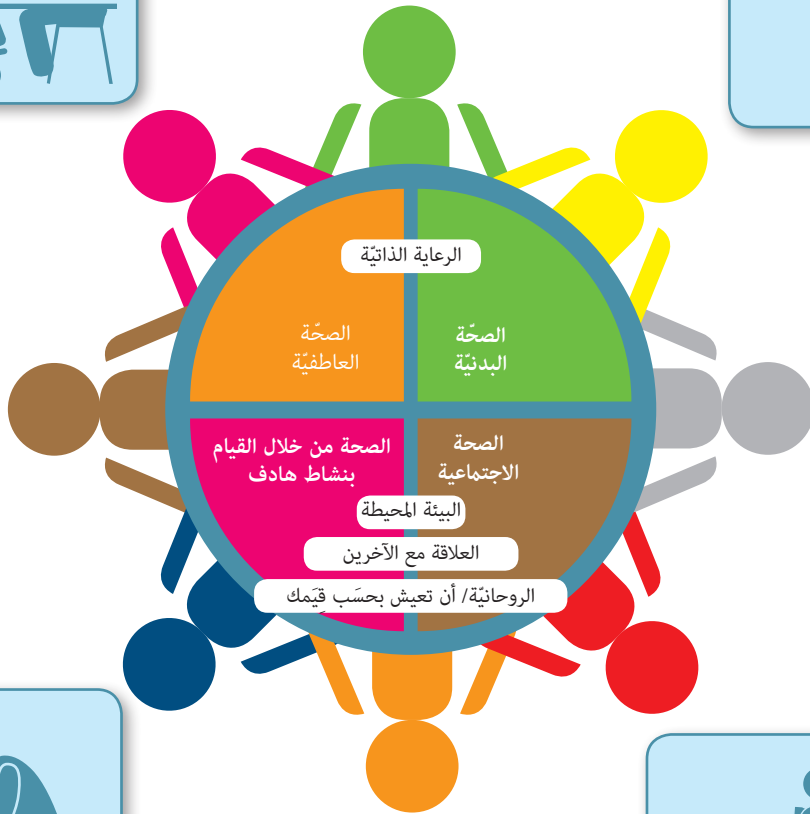
### الصحة العاطفية

أن تعرف ما هي الأمور التي تضايقك؛  
أن تعبر عن مشاعرك؛  
أن تعيش بسلام مع نفسك.



### الصحة البدنية

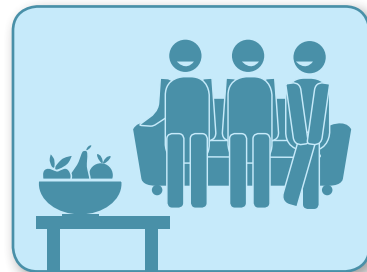
تمارين رياضية على نحو ثابت؛ الامتناع عن  
أنواع الإدمان المختلفة؛  
إجراء فحوص دورية لدى الطبيب وطبيب  
الأسنان؛ تناول الطعام الصحي.



### الروحانية أو أن تعيش بحسب

#### قيمتك

أن تعرف ما هي قيمك؛  
أن تعيش بحسب قيمك؛  
أن تكون من أنت.



### الصحة الاجتماعية؛

قضاء الوقت مع الأصدقاء،  
إجراء زيارات عائلية.

### الصحة من خلال القيام بنشاط هادف

أن تشغل بأمور تُدخل المتعة إلى قلبك.  
أن تتطوع في جماعات خيرية.  
أن تمارس هوايات كالعمل في الحديقة،  
والاستماع إلى الموسيقى، والقيام برحلات في  
أحضان الطبيعة، وما شابه.

## ورقة المعلومات 4



### دولاب أسلوب الحياة الصحي-بدون تفصيل



## ورقة المعلومات 5



القيم التي أحملها

1.

2.

3.

4.

5.



## ورقة المعلومات 6



### أُمور أريد أن أتذكرها

هذه هي الأمور الثلاثة التي عليّ أن أتذكرها كي أكون شخصًا معافي:

1.

---

---

---

2.

---

---

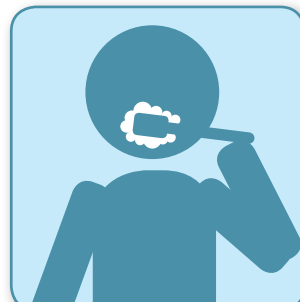
---

3.

---

---

---





## الصحة البدنية

«الصحة من الإيمان»

### ماذا نقصد عندما نتحدث عن الصحة البدنية؟

صحتك هي إحساسك؛ إلى أي درجة تقدر أن صحتك جيدة أو جيدة جدًا؟  
الصحة هي نتاج مجموعة من العوامل، وهي تحد ذاتها تشكل موردًا للحياة اليومية.

بعض العوامل التي تؤثر على الصحة ليست قابلة للتغيير (كالسن والوراثة)، لكننا نستطيع تغيير معظمها، إما بقوانا الذاتية أو بمساعدة الآخرين.

نستطيع التأثير على نهج حياتنا لوجدنا تقريبًا.

### ما هو نهج الحياة الصحي؟

يتطرق أسلوب الحياة الصحي إلى ممارسة عادات صحيّة، مثل: النشاط البدني، والتغذية السليمة، والامتناع عن تدخين التبغ، والحديث مع الأصدقاء، والقراءة، والعمل في الحديقة، وممارسة عمل أحبه.

يشمل منهج الحياة الصحي إجراء فحوصات دورية للتشخيص المبكر للأمراض والتوجّه لطلب المساعدة الطبيّة عند الحاجة إلى ذلك.





## أفضليّات أسلوب الحياة النشط (الحركي)

كيف تساعدني ممارسة الرياضة؟

1. تُحسّن الوضع الصحيّ لجهاز القلب- الأوعية الدموية.
2. تُحسّن الوضع الصحيّ لجهاز التنفّس.
3. تُحسّن قوّة ومرونة العضلات ونطاق الحركة.
4. تُحسّن التوازن.
5. تُحسّن المزاج العامّ.
6. تؤثر على وزن الجسم.





## المداومة على النشاط الحركي - استنتاجات

أشِرْ إلى العادة الصحيّة الأهمّ بالنسبة لك، أو قم بتدوين عادتكَ الصحيّة الشخصيّة.

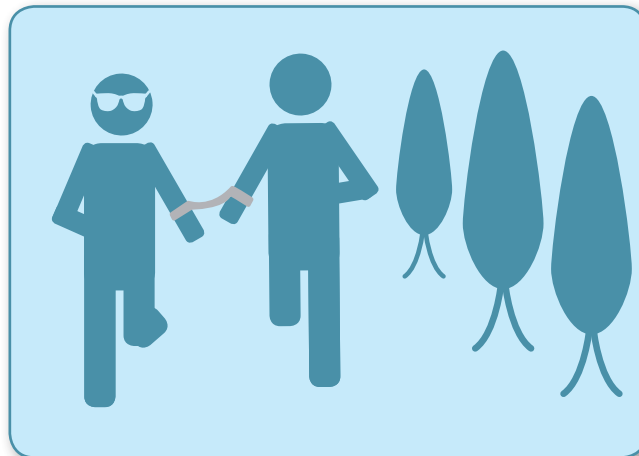
يَحسِّن النشاط البدنيّ صحّة القلب والرئتين والعضلات. ☐

من شأن النشاط البدنيّ أن يحسِّن المزاج وأن يخفّف الضغط. ☐

النشاط البدنيّ وتناول الطعام الصحيّ يساعدان في المحافظة على الوزن السليم. ☐

آخَر: ☐

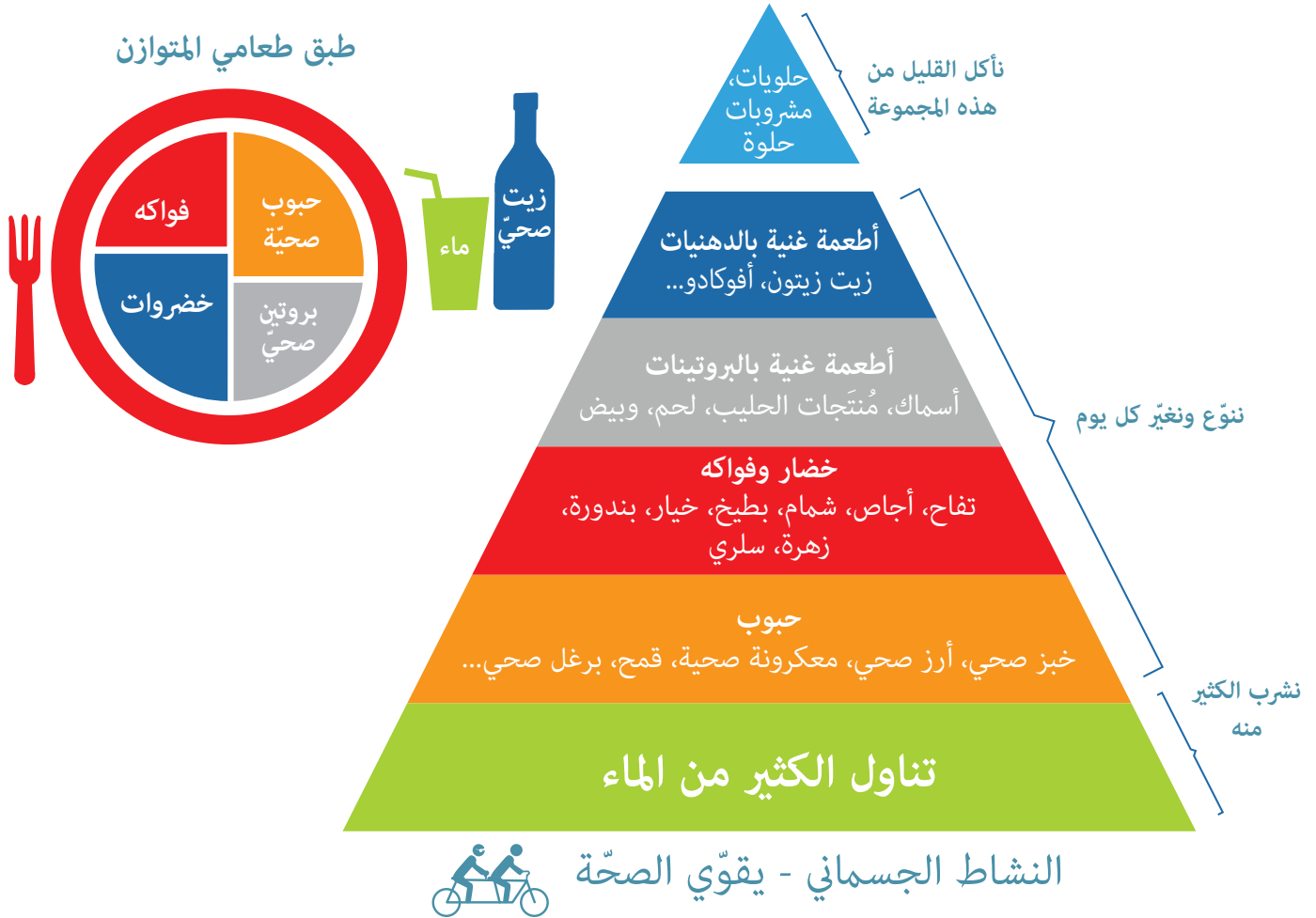
أمر آخر يمكنني القيام به كي أبقى نشيطاً من الناحية البدنيّة: ☐



# ورقة المعلومات 8



## ما هي بنية هرمك الغذائي؟



هل تسهم طريقة تناولك للطعام في تعزيز صحتك؟ كي تعرف الإجابة عن هذا السؤال، ضع الإشارة X داخل المربع المحاذي لكل واحدة من الجمل التي تصف عادات تناولك للطعام:

- ☐ أتناول أطعمة تحتوي على الدقيق الكامل (الخبز؛ الحبوب؛ الأرز؛ الباستا بأنواعها) في كل يوم.
- ☐ أتناول قطعتين (أو ثلاثة) من الفاكهة في كل يوم.
- ☐ أتناول كوبين (أو ثلاثة) من الخضار الطازجة (أو المطبوخة) في كل يوم.
- ☐ أتناول يوميًا منتجات الحليب التي لا تزيد فيها نسبة الدهون على 5%-3%.
- ☐ أزيل الدهون من اللحم، وأزيل الجلد من الدجاج والحبش.
- ☐ أتناول القطنيات (البازيلاء؛ العدس؛ الفاصوليا؛ الحمص) مرتين (أو ثلاثًا) في الأسبوع.
- ☐ معظم الأطعمة والمسلّيات التي أتناولها ليست مقلية وليست مشبعة بالدهنيات.



## ما هي بنية هرمك الغذائي؟- تتمّة

- ☐ لا أضيف إلى أغذيتي سوى القليل من الدهن (الزبدة؛ المرجرين؛ الزيت؛ صلصة السلطة).
- ☐ معظم الوجبات الخفيفة و «التحلية» التي أتناولها ليست من صنف الحلوى الغنيّة بالسكر.
- ☐ غالبا أشرب الماء أو المشروبات قليلة السكر.
- ☐ أشرب كوبين (أو ثلاثة) من الماء في اليوم على الأقلّ.
- ☐ أستخدم القليل من الملح عند الطبخ.





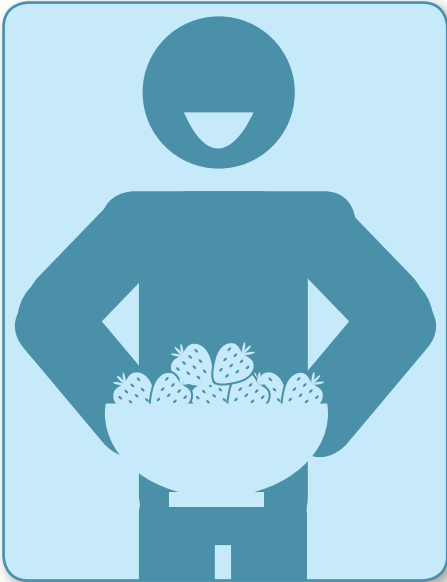
## ما هي بنية هرمك الغذائي؟ (استنتاجات)

من فضلك، لخص عدد الجمل التي أشرت إليها في ورقة المعلومات 8 و 8أ، وقارنها بنطاقات التنقيط المدونة في ورقة المعلومات الحالية:

**12-8** عمل جيّد! تأكل على نحو جيّد، وتحافظ على صحتك.

**7-4** خياراتك جيّدة. واصل المحاولة! إدخال بعض التغييرات الطفيفة في عادات تناول الطعام قد يكون مهماً جداً.

**3-0** الخطوات الأولى في الطريق نحو الاستهلاك الحكيم للطعام هي الأصعب أحياناً. مهمّة انتقاء الخيارات الصحيّة تصبح سهلة أكثر يوماً بعد يوم. أنت تملك القدرة على القيام بذلك.





## الأكل الصحيّ - استنتاجات

أشّر إلى الجملة الأهمّ بالنسبة لكلّ ما يتعلّق بتناول الطعام الصحيّ والسليم والمتوازن.

الأكل الصحيّ - يعني التوازن والتخطيط. ☐

الأكل الصحيّ يساعد الجسم على العمل بطريقة سليمة، ويساعدك في الظهور بمظهر جيّد. ☐

عندما نتناول الأدوية، تزداد أهميّة تناول الطعام الصحيّ. ☐

قراءة ملصقات القيم الغذائيّة تساعدنا على اختيار الأغذية الصحيّة. ☐

آخر ☐

أمر واحد أستطيع القيام به لتحسين تغذيتي: ☐







## عادات صحّية إضافية

### 1. الامتناع عن التدخين

نوصي بالامتناع عن التدخين كلياً، ومن المفضّل ألا نبدأ بهذه العادة التي تتسبب في أمراض كثيرة وبالوفاة المبكرة للمدخن ولمن يستنشقون دخان سجائره. إذا كنتَ من المدخنين، فمن المهمّ أن تُقلع عن هذه العادة في أقرب فترة ممكنة، على الرغم من أنّ عملية الإقلاع عن التدخين ليست سهلة إطلاقاً. الإقلاع عن التدخين في أيّ من مراحل الحياة يأتي بتغيير نحو الأفضل. الأضرار التي لحقت بالأوعية الدموية قابلة للتغيير، ويمكن إيقاف الأضرار التي لحقت بالرئتين بسبب التدخين. صناديق المرضى تملك الوسائل التي تساعدك على الفطام من هذه العادة.

### 2. المحافظة على صحّة الفم والأسنان

من المهمّ أن نستخدم فرشاة الأسنان مرّتين في اليوم على الأقلّ، وأن نستخدم الخيط المُعدّ لتنظيف الأسنان على الدوام، ومن المهمّ أن نُجري فحوصاً دورية لدى طبيب الأسنان وخبرة صحّة الأسنان.

### 3. تجنّب السلوكيات الخطرة

- احْمِ نفسك من الشمس. التعرّض لأشعة الشمس لفترات طويلة قد يتسبّب في مرض سرطان الجلد.

### 4. التوجّه إلى الخدمات الطبيّة عند الحاجة

- تناول التطعيمات في الوقت المحدّد؛
- أجر الفحوص الروتينية، وفق توصيات طبيب العائلة؛
- توجّه إلى طبيب العائلة عندما تلاحظ ظهور أعراض بدنيّة غير عاديّة؛
- تواصل بطريقة جيّدة ومنفتحة مع طبيب العائلة.

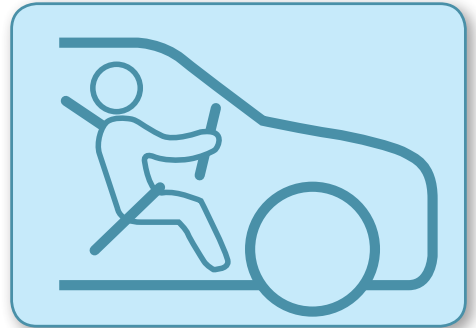




## العادات الصحيّة- استنتاجات

أشّر إلى العادة الصحيّة الأهمّ بالنسبة لك، أو اكتب ما هي عادتك الصحيّة الشخصية.

- ☐ الامتناع عن التدخين يحافظ على صحتك وعلى صحة أفراد عائلتك.
- ☐ التغذية السليمة والنشاط البدنيّ يحسّنان صحتك.
- ☐ من المهمّ أن تتوجّه إلى طبيب العائلة وإلى طبيب الأسنان لإجراء فحوص دوريّة للكشف المبكر عن الأمراض.
- ☐ من المهمّ أن تتوجّه إلى طبيب العائلة عندما لا يكون شعورك على ما يرام.
- ☐ آخر: \_\_\_\_\_
- ☐ أمر معيّن أستطيع القيام به للمحافظة على الصحة الجيدة: \_\_\_\_\_

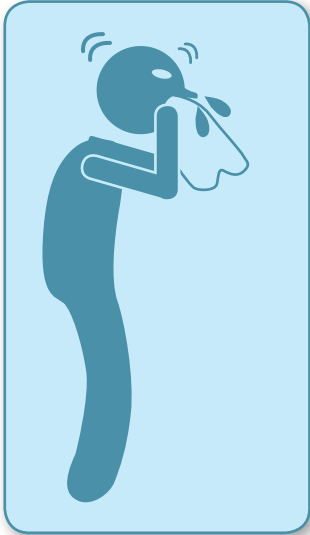




## متى نتوجّه إلى طبيب العائلة؟

يجبّد التوجّه إلى طبيب العائلة عندما يظهر أيّ من الأعراض التالية:

- سخونة.
- رجفة.
- أوجاع في الحلق.
- أوجاع رأس متواصلة.
- دوخة.
- إحساس متعاضم بالضعف.
- إحساس متواصل بالتعب.
- حكة أو تغيّرات في الجلد.



- أوجاع في الصدر.
- تغيّرات في نبض القلب.
- أوجاع في المفاصل.
- أوجاع في الرقبة، أو في الظهر.
- تراجع في مرونة المفاصل.
- إمساك.
- غثيان، تقيؤ.

- بحّة متواصلة.
- غدد منتفخة.
- إحساس بالبرد، وسعال.
- أوجاع في الأذنين.
- حساسيّة.
- إسهال.
- تفاقم نوبات الصرع.



- صعوبات في الإخلاد إلى النوم، أو أرق.
- فقدان الشهية.
- فقدان المتعة.
- الإحساس بفقدان القيمة الذاتيّة.



## التواصل مع طبيب العائلة

طبيب العائلة هو الاختصاصي الأساسي الذي يستطيع المساعدة في الأمور الطبيّة. حوّل طبيبك إلى شريك في تشخيص ومعالجة مشاكلك الصحيّة. كي تتمكن من الاستفادة من زيارة الطبيب، من المهم أن يكون التواصل بينكما جيّدًا. ومن المهم أن توفر له المعلومات كاملة، وألا تخجل من طرح الأسئلة عليه إذا لم تكن الأمور واضحة. يظهر من الأبحاث والدراسات أن الذين يعبرون عن أنفسهم، ويشاركون في المعلومات، ويطرحون الأسئلة ويشاركون في العلاج، هؤلاء يحصلون على العلاج الأفضل ويكونون راضين عنه.

## المعلومات التي تريد أن توفرها للطبيب:

- لماذا جئت إليه الآن- ما هي الأمور التي تضايقك؟
- ما هي المشاكل الصحيّة التي تعاني منها في المعتاد؟
- ما هي الأدوية التي تتناولها على نحوٍ ثابت؟

## المعلومات التي تريد الحصول عليها من الطبيب:

- ما هو تشخيصه للمشكلة الصحيّة لديك، وما هي الفحوص التي يريدك أن تجريها؟
- ماذا تعني نتائج الفحوص التي أجريتها؟
- ما هي مواعيد تناول الأدوية التي وصفها لك- قبل الأكل أم بعده؟
- هل هنالك أهميّة لترتيب تناول الأدوية (دواء معيّن قبل آخر؟)
- هل يجب الامتناع عن تناول أطعمة معيّنة عند تناول الأدوية التي وصفها لك؟
- ما هي حالة الطوارئ من وجهة نظره؟ وإلى أين عليك التوجّه في حالة الطوارئ؟

## تذكّر:

- إذا لم تفهم أمرًا ما، اسأل الطبيب، واطلب إليه أن يكرّر الشرح إذا استدعت الحاجة ذلك، أو اصطحب معك شخصًا آخر يستطيع مساعدتك على فهم أقوال الطبيب.
- إذا وافقت على نوع العلاج، فأكمل ما اتفقت عليه مع الطبيب.
- إذا كانت هناك ردّة فعل غير متوقعة على العلاج، فتوجّه إلى الطبيب في أسرع وقت ممكن.





## التواصل مع طبيب العائلة- استنتاجات

أشِرْ إلى الأمر الأهم بالنسبة لك في التواصل مع طبيبك، أو اكتب ما أهم الأمور لديك.

من المهم أن تتحدث مع الطبيب حول ما يزعجك بشأن جميع المشاكل الصحية ☐

من المهم أن تفهم معنى الأمور التي يقولها الطبيب ☐

من المهم أن تفهم ما تعنيه نتائج فحوص الدم التي أجريتها ☐

آخر ☐

أمر واحد يهمني جدًا عند التواصل مع الطبيب: ☐





## الصحة العاطفية

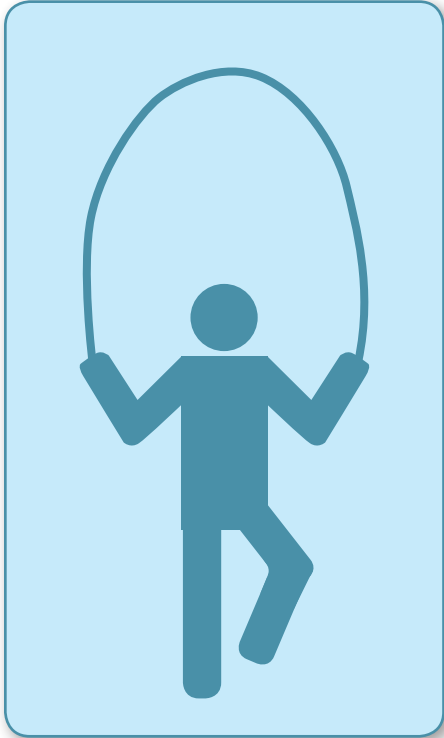
### ماذا نقصد عندما نتحدث عن الصحة العاطفية

عندما تكون معافي من الناحية العاطفية، تستطيع الاهتمام بنفسك وبالآخرين.

### ما يعنيه أن تكون مُعافي من الناحية العاطفية:

أن تقيّم نفسك بطريقة إيجابية، وأن تشعر وتفكر بأمر جيد عن نفسك، وأن تكون سعيدًا بمن أنت كإنسان. يهّمك أن تكون واعيًا لنفسك. تتوافر لديك المهارات الجيدة للتصرف بطريقة إيجابية في الأوضاع الضاغطة، ولديك قدرة على تكييف نفسك لكلّ الأوضاع، وقدرة على التغير، وعلى التعامل مع الواقع بطريقة صحيّة وفعّالة، والقدرة كذلك على الاستمتاع بالحياة على الرغم من خيبات الأمل والإحباطات التي تصيبك أحيانًا.

تقوم باستخدام النشاطات الصحيّة كي تتمكن من مواجهة الحالات الضاغطة: تمارس الرياضة، وتستمع إلى الموسيقى، وتدرّب على التفكير الإيجابي، وتكتب، وتتطوّع في جمعيات خيرية، وتزور العائلة، وتتجول في الطبيعة.

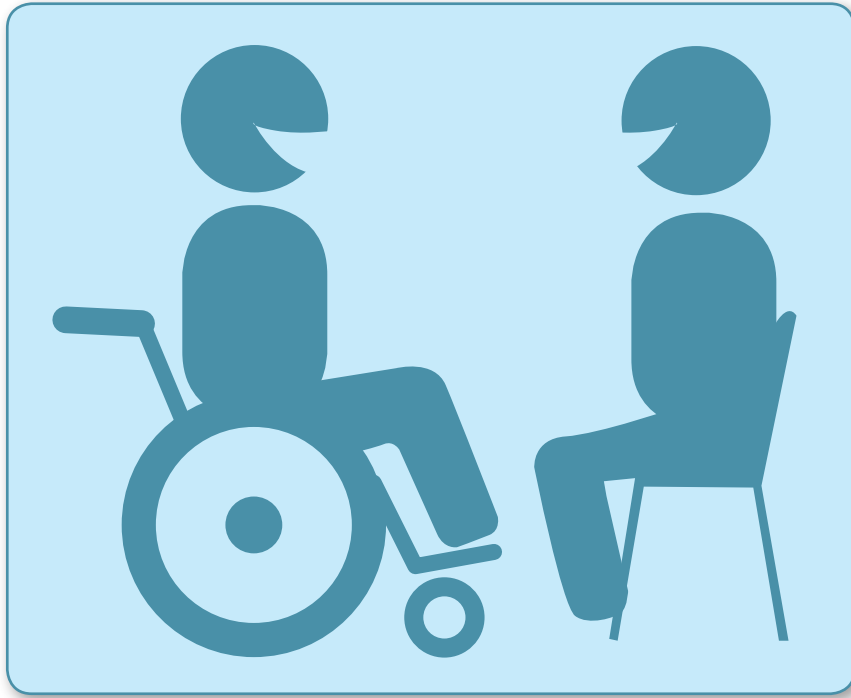




## الإحساس بالمشاعر والتعبير عنها

الصحة العاطفية تشمل أموراً كثيرة، من بينها القدرة على الإحساس بالراحة مع المشاعر والتعبير عنها بطريقة آمنة وفعّالة. إذا لم تشعر بالراحة مع مشاعرك، فقد تتصرّف بطريقة غير فعّالة وتفشل.

لذا، ننصحك أن تستخدم الطرق الآمنة والفعّالة للتعبير عن مشاعرك: أن تخصص لنفسك بعض الوقت طلباً للهدوء، وأن تتحدّث بشأن مشاعرك مع شخص تثق به، وحتى البكاء أحياناً.





## الصحة العاطفية- استنتاجات

أشِرْ إلى العادة الصحيّة الأهمّ بالنسبة لك، أو اكتب عادتكَ الصحيّة الشخصية:

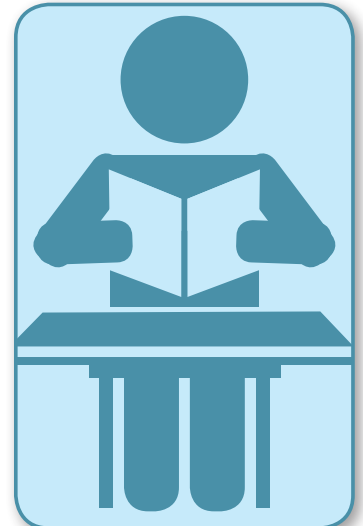
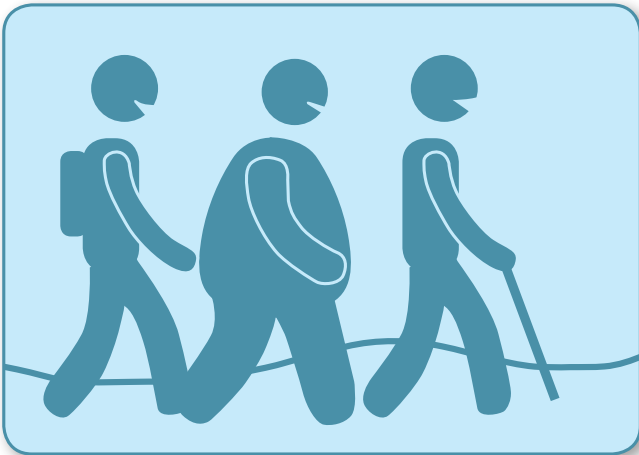
أن تعرف كيف تشعر في حالات الضغط وأن تتعوّد على استخدام طرق صحيّة للتعامل معها. ☐

أن تعرف مشاعرك، وأن تشعر بالراحة حيالها. ☐

أن تتقبّل نفسك كما أنت، وتعتني بها. ☐

آخر: ☐

أمر واحد أستطيع القيام به كي أحسّن صحتي العاطفية ☐







## الصحة الاجتماعية

الدعم الاجتماعي والعلاقة مع العائلة يسهمان في تحسين صحتك والتخلص من الوحدة. الوحدة تؤثر على صحتنا تأثيراً سلبياً.

### الصحة الاجتماعية - استنتاجات

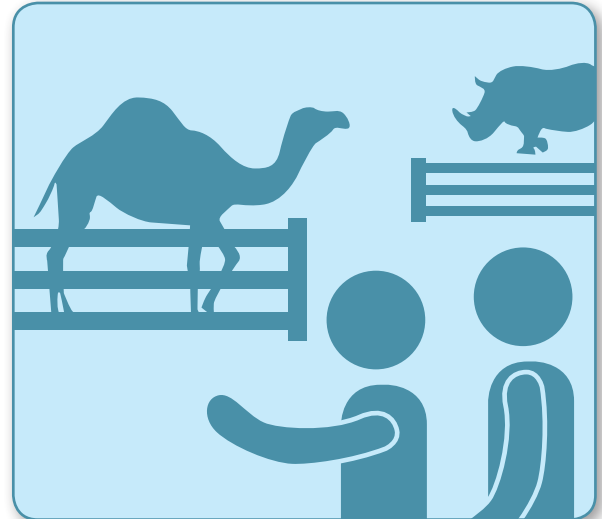
أشِرْ إلى العادة الصحية الأهم بالنسبة لك، أو قم بتدوين عاداتك الصحية الشخصية:

تمضية الوقت مع الأصدقاء. ☐

تقوية العلاقات العائلية. ☐

آخر: ☐

أمر واحد يمكنني القيام به لتحسين صحتي الاجتماعية: ☐





## الصحة بوساطة نشاط هادف

نشاط يقوم به الشخص في العمل أو في ساعات الفراغ ويمنحه شعوراً بالرضى ويسهم في تعزيز صحته وعافيته.

### مميّزات النشاط الهادف

- نشاط له هدف أو جدوى.
- يولد لدينا شعوراً بالرضى والمتعة.
- يعطينا إحساساً بالعطاء.
- يُشعرنا أننا قمنا بأمر ذي قيمة.
- يبني علاقة بيننا وبين الآخرين.
- يمنحنا إحساساً طيباً.
- يثير اهتمامنا.
- يُشعرنا بالانتماء.
- قد يتغيّر من شخص إلى آخر.
- مهمّ لنا وللآخرين.





## النشاط الهادف - استنتاجات

أشِرْ إلى الإسهام الأهم للنشاط الهادف بالنسبة لك:

النشاط الهادف يمنحك إحساسًا بأنك تؤدي رسالة نبيلة. ☐

النشاط الهادف يُضفي على الحياة مزيدًا من المتعة. ☐

النشاط هادف معنى على حياتنا. ☐

آخر ☐

نشاط هادف أستطيع القيام به اليوم:





الأحلام

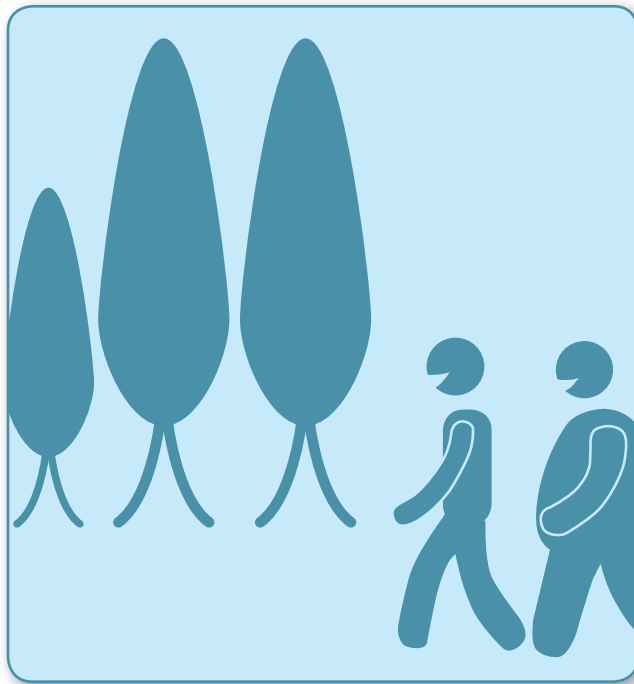
---

---

---

---

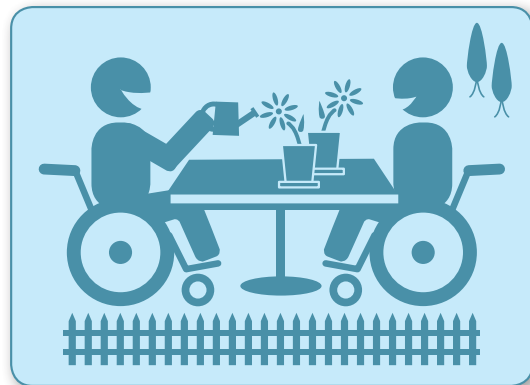
---





## أهداف أسلوب حياتي الصحيّ

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# ورقة المعلومات 16



## بناء خطة عمل

اكتب في رأس الجدول أهم ثلاثة أهداف بالنسبة لك. اكتب داخل الجدول النشاطات التي يجب عليك تنفيذها من أجل تحقيق الأهداف. في الخانة التي من جهة اليسار، اكتب رقمًا بجانب كل نشاط حسب الترتيب الذي اخترت فيه تنفيذ النشاطات.

## الأهداف الثلاثة:

---

---

---

| الرقم | نشاطات من أجل تحقيق الهدف |
|-------|---------------------------|
|       |                           |



## قائمة موارد لأسلوب الحياة الصحي

اكتب في الخانة التي من جهة اليمين جميع النشاطات لتحقيق الهدفين الأهم من بين الأهداف الثلاثة التي كتبتها في صفحة المعلومات 16. إلى جانب كل نشاط، دَوِّن في العمود الذي من جهة اليسار الموارد ووسائل الدعم التي تحتاجها كي تنفذ النشاط.

| نشاط | موارد ووسائل دعم |
|------|------------------|
| 1.   |                  |
|      |                  |
|      |                  |
|      |                  |
| 2.   |                  |
|      |                  |
|      |                  |
|      |                  |
|      |                  |
| 3.   |                  |
|      |                  |
|      |                  |
|      |                  |
| 4.   |                  |
|      |                  |
|      |                  |
|      |                  |







## ملاحظات

[illegible]



