مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

دائرة الصحة
DEPARTMENT OF HEALTH

البرنامج الشخصي لإدارة الوزن

معنا، رحلتك أكثر سهولة

كل ما تحتاج إلى معرفته قبل أن تبدأ رحلتك
مع برنامجك الشخصي لإدارة الوزن



مركز أبوظبي للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

ADPHCAE ADPHC_AE ADPHC.AE ADPHC-AE www.adphc.gov.ae



1 ما هو برنامج الشخصي لإدارة الوزن؟

هو برنامج يعزز تحقيق إدارة الوزن بشكل فعّال وآمن تحت رقابة طبية. ويساعدك في اتباع عادات صحية أكثر بإشراف خبراء مختصين في الرعاية الصحية.

2 من المؤهل للانضمام؟

يمكن لأعضاء "ثقة" الذين تجاوزوا 18 عاماً بمؤشر كتلة جسم أكبر من 30 أن يكونوا مؤهلين للانضمام إلى البرنامج بناء على معايير طبية. يقوم طبيبك بتقييم مؤشر كتلة الجسم الخاصة بك وأي حالات صحية مرتبطة بالوزن لتأكيد أهليتك للانضمام إلى البرنامج.

3 كيف يبدأ البرنامج؟

يمكنك البدء بزيارة عيادة معتمدة لإجراء تقييم مبدئي. إن كنت مؤهلاً يمكنك البدء بتجربة العلاج لمدة شهر واحد قبل أن يتم إدراج اسمك في البرنامج بشكل رسمي.

4 ما الذي يحدث أثناء الشهر التجريبي؟

يتيح الشهر التجريبي لطبيبك تقييم مدى تحملك للعلاج. إذا سارت كل الأمور بشكل جيد يتم تسجيلك رسمياً في البرنامج بشكل كامل.

5 ما المطلوب أثناء البرنامج؟

تتبع خطة موجهة خاصة بك، تتضمن أهدافاً تتعلق بفقدان الوزن وأخرى تتعلق بالأنشطة البدنية. يجب ان تتم مزامنة أداتك القابلة للارتداء بشكل منتظم مع تطبيق صحتنا SAHATNA.

6 كم مرة يتوجب علي زيارة العيادة؟

ستقوم بزيارة العيادة ثلاث مرات خلال الشهر الأربعة الأولى: في بداية البرنامج، بعد الشهر التجريبي، وفي المراجعة عند مرور أربعة أشهر. عليك الحضور خلال المواعيد المحددة لتحافظ على تسجيلك.

7 ما هي أدنى متطلبات البقاء في البرنامج؟

يتطلب البرنامج فقدان ما لا يقل عن 5٪ من الوزن خلال فترة الالتزام، وذلك لضمان فعالية العلاج وأمانه لتحقيق تقدم طويل المدى. بالإضافة إلى ذلك، من المهم تحقيق هدفك المخطط له في النشاطات البدنية.

8 ما هي النتائج المحتملة بعد مرور أربعة أشهر؟

لا يوجد حد زمني لهذا البرنامج – ويمكن تجديده بشكل غير محدود طالما أنك تواصل استيفاء المتطلبات وتسمح حالتك الطبية بذلك. إذا لم تحقق الأهداف، يمكنك إعادة بدء البرنامج لاحقاً.

9 ما نوع الدعم المتوفر خلال البرنامج؟

يمكنك الحصول على نصائح خاصة بالتغذية، وتوجيه لأسلوب حياتك، ودعم لصحتك النفسية لمساعدتك في البقاء على المسار الصحيح. تم تصميم هذه الخدمات لجعل رحلتك أكثر سهولة واستدامة في آن.

10 كيف أبدا؟

يمكنك ببساطة زيارة أي عيادة معتمدة من قبل مركز أبوظبي للصحة العامة لإدارة الوزن لبدء إجراءات التقييم. سيرشدك طبيبك في كل خطوة من خطوات البرنامج.