دائـــرة الـصـحـــة
DEPARTMENT OF HEALTH

مـركـز أبـوظـبـي للـصـحـة الـعـامـة
ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE

مسارك نحو صحة أفضل

دليل مفصل **لبرنامج الشخصي لإدارة الوزن** من ADPHC



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

البرنامج الشخصي لإدارة الوزن
من ADPHC

يساعد برنامج الشخصي لإدارة الوزن على خسارة الوزن بأمان وفعالية، بتوجيه طبي ودعم مستمر من فريق متعدد التخصصات. يتوفر هذا البرنامج لأعضاء "ثقة" الذين تزيد أعمارهم عن 18 عاما والذين يحققون المعايير السريرية.



الخطوة الأولى
تقييمك وأهليتك

زيارة عيادة معتمدة

ابدأ رحلتك بزيارة طبيب الأسرة، أو طبيب مختص في الأمراض الباطنية، أو أي مركز رعاية أولية معتمد لتقديم خدمات إدارة الوزن (راجع موقع ADPHC للاطلاع على القائمة: www.adphc.gov.ae).
ستكمل استبياناً قصيراً حول صحتك ونمط حياتك قبل مقابلة الطبيب.



ابدأ شهرك التجريبي

إذا كنت مؤهلاً (عمرك يزيد عن 18 سنة، من أعضاء ثقة، مؤشر كتلة الجسم ≥ 30 وتعاني من حالة صحية مرتبطة بزيادة الوزن لديك):

- التوقيع على استمارة الموافقة على التسجيل في البرنامج
- الحصول على جرعة دواء معتمد لشهر واحد (تدفع ثمنها بنفسك في البداية.)

يمكننا هذا الشهر من معرفة ما أذا كان الدواء آمناً ومناسباً لك قبل تسجيلك الرسمي في البرنامج. يجب عليك العودة خلال 30 يوماً، مع فترة سماح مرنة تبلغ 14± يوماً (قبل أو بعد 14 يوماً). إذا فاتتك هذه الفترة، سيتم إلغاء تسجيلك تلقائياً، وسيتعين عليك إعادة بدء التسجيل في البرنامج. من أجل صحتك، الالتزام ضروري.

الخطـوة الثانية

تسجيلك الرسمي



الالتحاق الرسمي بعد الفترة التجريبية

إذا سار شهرك التجريبي على ما يرام، يقوم طبيبك بتسجيلك رسمياً في البرنامج. من خلال التالي:

- **يتم إعطاؤك دواءً لمدة ثلاثة أشهر (تدفع تكلفته بنفسك في البداية، ويكون قابلاً للاسترجاع بعد إتمام الأشهر الأربعة الأولى بنجاح، وذلك وفق الشروط المعتمدة)**
- **تحدد أهداف شخصية لفقدان الوزن والنشاط البدني**
- **قم بمزامنة جهازك القابل للارتداء، مثل خاتم أورا أو الساعة الذكية، مع تطبيق صحتنا أو، إذا كنت معفى، قدّم مبررًا معتمدًا من الطبيب المعالج**
- **تحجز موعدك التالي قبل مغادرة العيادة**
- **قد تكون الاستشارات خلال هذه المرحلة شخصية، أو عن بعد**

يرجى التأكد من عدم تجاوز فترة السماح البالغة (14±) يوماً عند العودة بعد فترة الثلاثة أشهر.

الخطـوة الثالثة

فترة الالتزام (1-4 أشهر)

اتبع الخطة المخصصة لك

على مدار الأشهر الثلاثة القادمة، خلال هذه الثلاثة شهور، ستعمل على تحقيق ما يلي:

- فقدان 5% على الأقل من وزنك.
- 10,000 خطوة يومياً، أو 150 دقيقة من النشاط البدني الأسبوعي المعتدل أو الشديد (75 دقيقة). سيتم تحديد هذه المعايير بالتشاور مع طبيبك. يجب مزامنة بيانات جهازك القابل للارتداء بانتظام مع تطبيق "صحتنا"، ما لم تكن معفى طبياً. لدعم تقدمك، يمكنك الاستفادة من:
- استشارات خاصة بالتغذية.
- دعم الصحة النفسية وتغيير السلوك.
- مبادرات التوعية المجتمعية.

يمكنك زيارة العيادة مبكراً، أو في أي وقت قبل تاريخ استحقاقك لتجنب تفويت موعدك. يؤدي تفويت زيارتك المجدولة ونافذة السماح الخاصة بها (14± يوماً) إلى إخراجك تلقائياً من البرنامج. إذا لم تتمكن من الحضور إلى العيادة، احرص دائماً على الاتصال لإجراء استشارة عن بُعد لضمان حجز مقعدك في البرنامج.





الخطـوة الرابعة

تقييم ما حققته بعد 4 أشهر

أكمل تقييم مدة الـ4 أشهر

سيراجع طبيبك وزنك، ويقيم مدى التزامك ببيانات النشاط، واستجابتك للدواء، وتقدمك بشكل عام. إذا توقفت عن العلاج بدون سبب وجيه، قد يتم استبعادك من البرنامج.

في حال حققت أهدافك (ملتزم):

- تسترد الرسوم عن الأشهر الأربعة الأولى (بتقديم طلب عبر تطبيق "ثقة" وتقديم ورقة التقييم والفواتير)
- تستمر في العلاج ويتم الدفع مباشرة من قبل ثقة
- تنتقل إلى المرحلة التالية (الالتزام أو المداومة)

إذا لم تحقق هدفك في النشاط البدني (ملتزم جزئياً):

- تحصل على تمديد للبرنامج لمدة 3 أشهر.
- لا يتم استرداد رسوم الأشهر الأربعة لك. ولكن سوف نقوم بتغطية تكاليف الأدوية خلال فترة التمديد عبر الفوترة المباشرة

إذا حققت أهدافك في النشاط البدني خلال فترة التمديد، تستمر تغطيتك بلا توقف.

إذا لم تحقق الأهداف (غير ملتزم):

- يتم استبعادك من البرنامج.
- لن يتم منح أي تمديد إضافي.
- يمكنك إعادة بدء البرنامج في أي وقت لاحق عندما تكون مستعدًا

اذا قررت انهاء التسجيل في البرنامج واعادة التسجيل لاحقا، يحق لك ذلك ولكن سوف تقوم بالتسجيل من البداية مرة أخرى ودفع تكاليف الاشهر الاربعة الاولى مرة اخرى.

الخطوة الخامسة

مرحلة المداومة (المستمرة)

الحصول على الدعم كل 3 أشهر

بعد النجاح في الالتزام، تستمر في المراجعة الدورية كل 3 أشهر. تساعدك هذه المراجعة على:

- المحافظة على فقدان 5% على الأقل من وزنك
- الحفاظ على مستوى صحي من النشاط البدني لضمان استمرار تسجيلك في البرنامج
- الاستمرار في تناول الدواء بأمان وفعالية من خلال الدفع المباشر من قبل ثقة

تبقى مشمولاً بالتغطية حتى لو انخفض مؤشر كتلة جسمك (BMI) إلى أقل من 25، طالما يؤكد طبيبك أن العلاج لا يزال يعود بالنفع على صحتك.



"غد تنعم فيه بصحة أفضل يبدأ اليوم..."

للبدء، قم بزيارة أي من عيادات إدارة الوزن المعتمدة من ADPHC

www.adphc.gov.ae

مركز أبوظبي
للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE

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