

Health Education Clinic

عيادة التثقيف الصحي

An understanding of Human Behavior is central to health Education. If we want to help people to take power and make decisions about their health, to take action to tackle the forces that control their lives, we need to have such an understanding of what influences behavior and promotes health action. We need to appreciate how people make decisions about their lives and the forces that influence those decisions .

فهم السلوك البشري أمر أساسي في التثقيف الصحي. إذا أردنا تمكين الناس لاتخاذ القرارات الصحيحة بشأن صحتهم ، وكذلك اتخاذ الإجراءات اللازمة للتحكم في حياتهم ، فنحن بحاجة إلى أن نفهم العوامل التي تؤثر على السلوك الانساني وتعزز الإجراءات الصحية. نحن بحاجة إلى تقدير كيفية اتخاذ الناس قراراتهم بشأن حياتهم والقوى التي تؤثر على تلك القرارات.

Vision :

A society where people live long and healthy lives.

الرؤية:

مجتمع يعيش فيه الناس حياة صحية .

Goals:

- Identify **areas** for public health **improvement** through health needs **assessments**.
- Increase public **awareness** and understanding of the determinants of health, disease, and disability, and the opportunities for progress.
- Reduce morbidity and mortality from **preventable diseases**.
- Promote the **adoption** of healthy lifestyles and healthy behaviours through all stages of life.
- Create social and physical **environments** that promote good health for all.
- Improve public **access** to health care services.

الأهداف العامة:

- تحديد مجالات تحسين الصحة العامة من خلال تقييم الاحتياجات الصحية.
- زيادة وعي المجتمع وفهمه لمحددات الصحة، والمرض والإعاقة، و فرص التقدم والتغيير.
- تقليل معدلات المرض والوفيات من الأمراض التي يمكن الوقاية منها.
- التشجيع على تبني أنماط الحياة الصحية والسلوكيات الصحية في جميع مراحل الحياة.
- خلق بيئات اجتماعية تعزز الحياة الصحية للجميع.
- تحسين وصول المجتمع إلى خدمات الرعاية الصحية.

<p><u>Objectives:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Develop health needs assessment. • Develop health awareness campaigns based on the identified health needs of the public. • Provide one to one education sessions to people with highly prevalent chronic diseases. • Implement changes necessary to improve social and physical environment. 	<p>الأهداف المحددة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تطوير تقييم الاحتياجات الصحية. • تطوير حملات التوعية الصحية على أساس الاحتياجات الصحية المحددة للفئة المستهدفة. • توفير جلسات تثقيفية فردية للأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة المنتشرة بشكل كبير. • تنفيذ التغييرات اللازمة لتحسين البيئة الاجتماعية والمادية لدعم السلوكيات الصحية .
<p><u>Services provided by clinic:</u></p> <p>1- Clinic Specialties: (Health education sessions for individuals and groups)</p>	<p>الخدمات المقدمة من قبل العيادة :</p> <p>١- تخصصات العيادة : (جلسات تثقيف صحي للأفراد و المجموعات)</p>
<p><u>Asthma Education Clinic:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • What asthma is • Early warning signs of an asthma episode • Asthma triggers and how to avoid them • Understanding asthma medications 	<p><u>عيادة الربو:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • التعريف بالربو • العوامل المؤدية إلى نوبة الربو • الأعراض التي تدل على حدوث نوبة الربو • العلاج
<p><u>Diabetes Education Clinic:</u> <u>(For Adult)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Definition of Diabetes and Prediabetes • Hypoglycemia and Hyperglycemic • Self-Management Education and Support • Diabetes complications • Nutrition Therapy • Physical Activity 	<p><u>عيادة السكري: (للبالغين)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • مرحلة ما قبل السكري • التعريف بالمرض • ارتفاع وانخفاض السكري. • طرق العلاج والتعايش مع المرض. • فحص مستوى السكر وطريقة استخدام الجهاز . • مضاعفات السكري. • الغذاء الصحي لمرضى السكري . • الرياضة والنشاط البدني.

Behavior Modification Clinic:

- Assistance in changing, improving and maintaining health related behaviors.
- Self confidence
- Stress management
- Self-management
- Living with chronic illness

عيادة التعديل السلوكي:

- المساعدة في تبني عادات و سلوكيات صحية جديدة (نظام تغذية صحي، ممارسة الرياضة، تعديل النوم...) وطرق الاستمرار و المحافظة عليها باستخدام احداث طرق تغيير السلوك المعتمدة على البراهين .
- الثقة بالنفس
- إدارة الضغوط
- إدارة الذات
- التعايش مع الأمراض المزمنة

Family Planning Clinic:

- Planning for Pregnancy
- Methods of Contraception
- Menopause

عيادة تنظيم الأسرة:

- تعليمات قبل الحمل
- طرق استخدام موانع الحمل
- فترة ما بعد انقطاع الدورة الشهرية (سن الأمل)

Ante and Post Natal Health Education Clinic:

- During pregnancy
- After delivery
- First time mums

عيادة الحمل والولادة:

- تعليمات أثناء الحمل (تطور الجنين، التخفيف من اعراض الحمل المزعجة، زيادة الوزن الصحية و التغذية، علامات الخطر، الاستعداد للولادة و التجهيز لقدم الطفل، الفحوصات الضرورية)
- بعد الولادة (العناية بالطفل و بالأم خلال الاسابيع الأولى ، الرضاعة الطبيعية)
- الأمهات الجدد

التثقيف الغذائي:

Nutrition Education:

- Healthy Eating Choice
- Nutrition-Related Behaviors
- Chronic Diseases

- خيارات الغذاء الصحي
- السلوكيات الصحية المتعلقة بالتغذية
- الأمراض المزمنة و التغذية

Obesity and chronic diseases:

- Prevention of obesity and chronic diseases
- Health Behaviors Related to Obesity

السمنة والأمراض المزمنة:

- الوقاية من السمنة والأمراض المزمنة
- السلوكيات الصحية المتعلقة بالسمنة

2- Interns Training :

-Capacity: 3students/ three months

- ٢- تدريب طلاب | طالبات امتياز:
- السعة : ٣ متدرب/ة كل ثلاثة أشهر.

3- Health Promotion Activities:

- Health awareness campaigns.
- Newspaper and social media.
- Public Awareness and Educational materials.
- Courses and workshops accredited by the Saudi Commission for Health Specialties.

- ٣- أنشطة خدمة المجتمع:
• حملات توعوية صحية.
• تفعيل قنوات التواصل الاجتماعي.
• إعداد كتيبات و مواد توعوية.
• دورات وورش عمل تدريبية للمتخصصين معتمدة من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية.