

الفصل الدراسي الأول 1442 هـ
عيادة التثقيف الصحي

الوقت اليوم	10-9	11-10	12-11	2-1	3-2
الاحد	د. سلطنة الحريشي	أ/حنان الزايدي	أ/أسماء العنزي		
الاثنين	أ/أسماء العنزي			أ/ منيرة المهنا	
الثلاثاء	أ/عهد الحماد				
		أ/غادة العيسى			
	أ/حنان الزايدي		د/سماح العفيل		
الاربعاء		د/غادة الخالدي	د. نوال العيسى		
الخميس	Clinical Assessment				

تخصصات عيادة التثقيف الصحي:

التخصص

الأخصائ
ية /

		التواصل
<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 الموسمية السنوية الربو • الأعراض التي تدل على حدوث نوبة الربو • العلاج 	<p>أ/ حنان الزاید ي اخصائي أول صحة عامة وبانيات اكلينيكية</p>

<p>Diabetes Education Clinic:(For Adult)</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>عيادة السكري: (للبالغين)</p> <ul style="list-style-type: none"> • التعريف بالمرض • ارتفاع وانخفاض السكر. • طرق العلاج والتعايش مع المرض. • فحص مستو السكر وطريقة استخدام الجهاز. • مضاعفات السكر. • الغذاء الصحي لمرضى السكري . • الرياضة و النشاط البدني. 	<p>د/سماح العقيل استاذ مساعد برنامج التثقيف الصحي</p>
<p>Behavior Modification on Clinic:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Self confidence • Stress management • Self-management • Living with chronic illness 	<p>عيادة التعديل السلوكي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الثقة بالنفس • إدارة الضغوط • إدارة الذات • التعايش مع الأمراض المزمنة 	<p>أ/أسماء العنز ي اخصائي صحة عامة وبانيات عقلية</p>
	<p>عيادة تنظيم الأسرة:</p>	<p>أ/غادة</p>

<p>Family Planning Clinic:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planning for Pregnancy • Methods of Contraception • Menopause 	<ul style="list-style-type: none"> • تعليمات قبل الحمل • طرق استخدام موانع الحمل • فترة ما بعد انقطاع الدورة الشهرية (سنالأمل) 	<p>لعيسى اخصاني أول صحة عامة</p>
<p>التخصص</p>		<p>الأخصائية / التواصل</p>
<p>Ante and Post Natal Health Education Clinic:</p> <ul style="list-style-type: none"> • During pregnancy • After delivery • First time mums <p>Health Behavior Modification Clinic:</p> <p>Assistance in changing, improving and maintaining health related behaviors.</p>	<p>عيادة الحمل والولادة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تعليمات أثناء الحمل (تطور الجنين، التخفيف من أعراض الحمل المزعجة، زيادة الوزن الصحية والتغذية، علامات الخطر، الاستعداد للولادة والتجهيز لقدوم الطفل، الفحوصات الضرورية) • بعد الولادة (العناية بالطفل والأممخاض الأول، الرضاعة الطبيعية) • الأمهات الجدد <p>عيادة التعديل السلوكي:</p> <p>المساعدة في تبني عادات وسلوكيات صحية جديدة (نظام تغذية صحي، ممارسة الرياضة، تعديل النوم...) وطرق الاستمرار والمحافظة عليها باستخدام أحدث طرق تغيير السلوك المعتمدة على البراهين .</p>	<p>د/غادة لخالدي استاذ مساعد برنامج التثقيف الصحي</p>

<p><u>Nutrition Education</u> n:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Healthy Eating Choice • Obesity • Diabetes 	<p>التثقيف الغذائي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • خيارا الغذاء الصحي • السمنة • السكريو التغذية 	<p>أ. منيرة المهنا اخصائي أول تغذية علاجية</p>
<p><u>Diabetes Education Clinic:</u> (For Adult)</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>عيادة السكري: (للبالغين)</p> <ul style="list-style-type: none"> • التعريف بالمرض • ارتفاع وانخفاض السكري. • طرق العلاج والتعايش مع المرض. • فحص مستوي السكر وطريقة استخدام الجهاز. • مضاعفات السكري. • الغذاء الصحي لمرضى السكري . • الرياضة و النشاط البدني. 	<p>د. سلطنة الحريشي استاذ مساعد برنامج التثقيف الصحي</p>
<p><u>Nutrition Education:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Healthy Eating Choice 	<p>التثقيف الغذائي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • خيارا الغذاء الصحي • السلوكيات الصحية المتعلقة بالتغذية • السمنة • الأمراض المزمنة و التغذية 	<p>د. نوال العيسى استاذ مساعد</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Nutrition-Related Behaviors • Obesity • Chronic Diseases 		
<p><u>Obesity and chronic diseases:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prevention of obesity and chronic diseases • Health Behaviors Related to Obesity 	<p style="text-align: center;"><u>السمنة والأمراض المزمنة:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • الوقاية من السمنة والأمراض المزمنة • السلوكيات الصحية المتعلقة بالسمنة 	<p>أ/عهد الحما د محاضر - برنامج التثقيف الصحي</p>