



التقرير الختامي

تقرير قياس الأثر والأداء

حملة #صحتك_في_رمضان
رمضان 1440هـ

مشروع التوعية والتثقيف الصحي
للمعتمدين بالحرم المكي



مؤسسة
سليمان صالح العليان
الخيرية

كلمة رئيس مجلس الإدارة :



الدكتور خالد بن عبدالله طيب
استشاري الغدد الصماء والسكري

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على أشرف الأنبياء و المرسلين سيد ولد آدم

محمد الأمين ..

أثنا عشر سنة من العطاء هو عمر هذه الجمعية المباركة توالت سنة بعد سنة لتخدم المرضى في البلد الحرام من سكان مكة المكرمة وزائريها من ضيوف الرحمن الحجاج والمعتمرين لتمسح المرض عن جباههم و آثاره عن أجسادهم و تحمل عنهم تكاليف العلاج وتوفر لهم أفضل العناية بأحدث و أجود التقنيات و أدقها .

و إني ومن موقعي هذا كشخص أكرمه الله برئاسة مجلس إدارة هذه الجمعية المباركة و بالإنبابة عن نفسي و عن أعضاء مجلس إدارة الجمعية و العاملين فيها يطيب لي أن أقدم بين أيديكم هذا التقرير الذي يحتوي حصاد موسم رمضان 1440 هـ و ما فيه من إنجازات مباركة بفضل المولى عز و جل ثم بفضل حكومة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز حفظه الله و رعااه وسمو ولي العهد الأمين الأمير محمد بن سلمان حفظه الله ورعااه.

كما يسرني أن أقدم خالص الشكر وجزيل العرفان للداعم الحصري للبرنامج مؤسسة سليمان صالح العليان الخيرية والذين قاموا بتقديم منهجاً متميزاً في الشراكة المجتمعية في القطاع الخيري والشكر كذلك لمستشفى قوى الامن بمكة المكرمة على الشراكة في تقديم الخدمات الصحية والتوعوية . ومبتدئ الشكر وختامه لرئاسة شؤون الحرمين لما لهم من ايادي بيضاء في توفير الامكانيات اللازمة لتأدية المهام بنجاح . وفي الختام يسعدني أن أشيد بجهود وعطاء الزملاء أعضاء مجلس الإدارة ولجان الجمعية والعاملين والمتطوعين فيها على كل ما يقدمونه داعياً الله العلي القدير أن يثيب الجميع خير الثواب .

والله ولي التوفيق

رئيس مجلس الإدارة

د / خالد عبد الله طيب

ملخص المشروع

فكرة المشروع

الفحص المبكر للمعتمريين من خلال القافلة الطبية (المركز الطبي المتنقل) وتقديم البرامج التثقيفية والتوعوية والوقائية والإرشادية والعلاجية لهم من خلال فريق طبي متخصص يقدم الخدمة الصحية الشاملة بواسطة أجهزة طبية متطورة في العيادات المتنقلة ، حيث تم تصميم برامج تخصصية متناسبة مع ضيوف الرحمن وطبيعة الحرم الشريف .

أهداف المشروع

- الاكتشاف المبكر للأمراض وتقديم التوعية والتثقيف للمعتمريين والمجتمع من خلال القوافل الطبية .
- التوعية والتثقيف الصحي للمعتمريين من خلال تقديم الاستشارات الصحية عبر فريق طبي متخصص .
- المساهمة في الاكتشاف المبكر للأمراض وتحويل المرضى للمراكز الطبية والمستشفيات .
- المساهمة في الحد من انتشار الأمراض بين المعتمريين عبر التوعية والتثقيف الصحي للوقاية الشخصية .
- المساهمة في التكامل مع الجهات الحكومية والقطاعات الأخرى في تقديم خدمات طبية شاملة للمعتمريين .

الفئة المستهدفة

ضيوف الرحمن من المعتمريين خلال شهر رمضان المبارك
والمجتمع بمكة المكرمة سواء أطفال / رجال / نساء

مدة المشروع

1440 / 09 / 19 هـ - 1440 / 09 / 29 هـ

مرحلة التقييم النهائي
للمشروع والمخرجات

مرحلة تقديم الاستشارات الطبية
من خلال فريق استشاري متكامل
في التخصصات الطبية الرئيسية

مرحلة التحويل للمرضى للمراكز الطبية
والمستشفيات بالاتفاق مع
المستشفيات الحكومية والخاصة

مرحلة تخصيص القافلة الطبية لتقديم
البرامج الصحية لضيوف الرحمن
بالحرم خلال شهر رمضان

مرحلة تقديم البرامج الصحية
والتثقيفية والوقائية
بالتعاون مع الشركاء



مهام
وأنشطة
المشروع

قياس

الأداء والأثر

الأثر الصحي والاجتماعي

أكثر من 14000 مستفيد
استفادوا من الخدمات
الطبية والعلاجية التوعوية
المقدمة إلى ضيوف الرحمن

الاكتشاف المبكر للأمراض
والقضاء عليها بالطرق
الطبية الملائمة

نشر الوعي والتثقيف لضيوف
الرحمن بالطرق المختلفة
واللغات المختلفة (عربي ،
انجليزي ، اردو ، ملايو ،
فلبيني ، سندي ، برماوي)

الحد من انتشار الأمراض
بين ضيوف الرحمن

ملخص
لوحة قياس
مؤشرات الأداء

14,987
مستفيد

اجمالي
المستفيدين

10
أيام

إجمالي
أيام العمل

10,117
مستفيد

المستفيدين من وسائل
التوعية والتثقيف الصحي

100
ساعة

اجمالي
ساعات العمل

4,870
مستفيد

المستفيدين
من الكشف المبكر

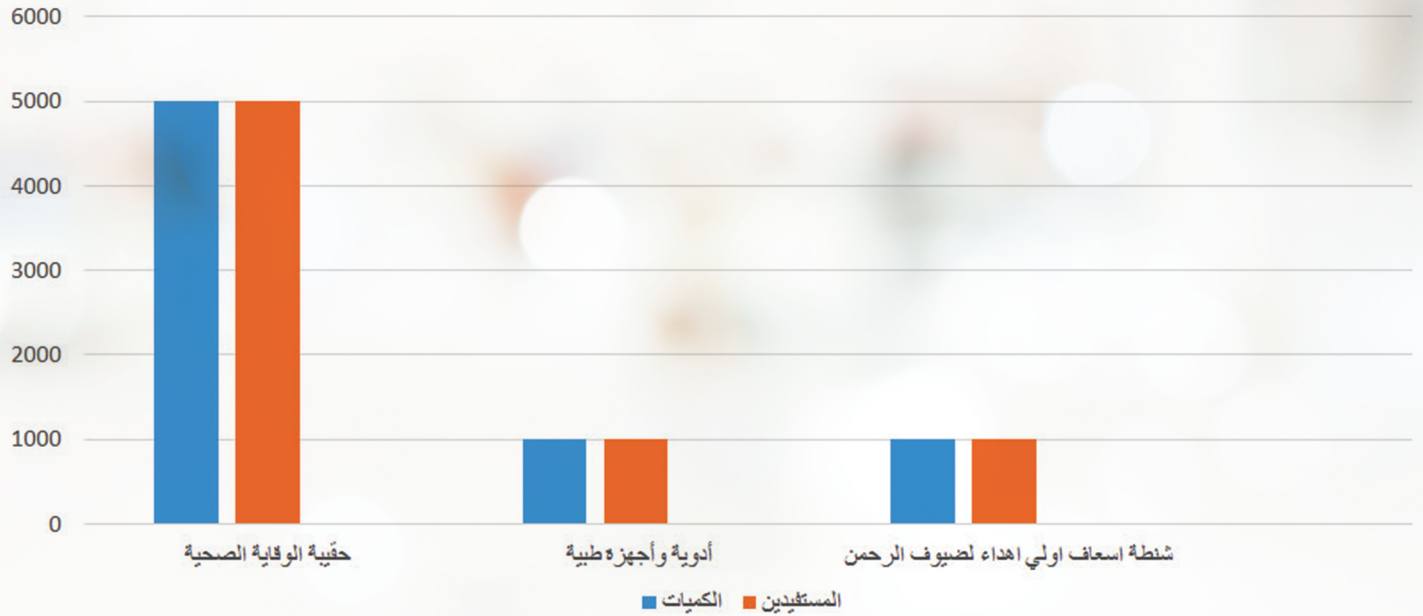
12
عامل

اجمالي
العاملين

100
متطوع

اجمالي المتطوعين

احصائيات الأجهزة والمستلزمات الطبية والأدوية



إصدارات التوعية والتثقيف الصحي

نصائح غذائية مهمة لكبار السن

ضعف السمع والرؤية



الاكتئاب



بطء الاكل



انعدام الشهية



تناول كميات قليلة
من الطعام في الوجبات



فقدان حاسة
التذوق والشم



وجود صعوبة في
المضغ والبلع

فوائد الغذاء الصحي

تشير الدراسات بان تناول الغذاء الصحي في سنوات العمر المتقدمة قد يؤدي الى تقليل فرص الاصابة بـ:



بعض انواع السرطانات



امراض القلب



ارتفاع ضغط الدم



هشاشة العظام

كيفية الوقاية من داء السكري النوع الثاني

العمل على بلوغ الوزن الصحي
والحفاظ عليه



ممارسة النشاط البدني المعتدل - لا يقل
عن 30 دقيقة في معظم ايام الاسبوع

اتباع نظام غذائي صحي يشمل 3 الى 5 حصص يومية من
الفواكه والخضراوات والحد من مدخول السكر والدهون المشبعة



تجنب التدخين

اجراء فحوصات منتظمة
وعلاج المضاعفات



السمنة

تعد السمنة من الاضطرابات المعقدة التي تنطوي على وجود كمية كبيرة من الدهون في الجسم ولا تؤثر في الجانب الجمالي فحسب , فهي تزيد من خطر الإصابة بامراض صحية مثل القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم

تنتج السمنة عادةً عن مجموعة من الاسباب والعوامل المساهمة والتي تضمن :

إذا كنت مصابة بالسمنة , فأنبت أكثر عرضة للإصابة بعدد من المشاكل الصحية , اهمها :

حصوات المرارة

مرض السكري من النوع الثاني

ارتفاع ضغط الدم وامراض القلب

ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية في الدم

مرض الكبد الدهني (حالة تتراكم فيها الدهون في الكبد ويمكن ان تتسبب في حدوث التهاب او تليف)

عدم انتظام الحيض وتاخر الانجاب

اضطرابات تنفسية : بما فيها انقطاع النفس أثناء النوم وهو اضطراب نوم خطير حيث يتوقف التنفس ويعود بصفة متكررة أثناء النوم

السرطان : بما فيه سرطان الرحم والمبايض والتدني والقولون والمستقيم والمرئ والكبد والمرارة والبنكرياس والكلى

متلازمة الايض : وهي مزيج من ارتفاع مستوى السكر بالدم وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الدهون الثلاثية وانخفاض مستوى كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة (HDL)

العوامل الوراثية

الحمول

بعض انواع الادوية

العمر

الحمل

النظام الغذائي الغير صحي

بعض الامراض والمشاكل الصحية



علامات واعراض امراض الكلى

عادة ما يؤثر مرض الكلى على وظائف الكليتين معا فتتقد قدرتها على تصفية الدم بشكل كبير مما يسبب تراكم السموم والسوائل الزائدة في الجسم , وفي كثير من الاحيان لا يظهر اعراض مرض الكلى حتى وقت متقدم من المرض



ارتفاع معدلات الكرياتينين
واليوريا في الدم



تورم حول العينين والاطراف
(القدمين واليدين)



ارتفاع ضغط الدم



الم وصعوبة أثناء التبول
وكثرة الحاجة اليه خصوصا أثناء الليل



وجود دم او بروتين
في الدم



انخفاض معدل الترشيح الكبيبي
(GFR) الي اقل من 60
الـ (GFR) هو مقياس لوظائف الكلى

اهم العلامات التي تدل على
وجود خلل في وظيفة الكلى :

داء السكري والصيام

يجب قطع الصيام و تصحيح السكر في الدم في الحالات التالية لتفادي المضاعفات الحادة

2 عندما يكون مستوى السكر في الدم ٧٠ ملغم\ديستلر أو أقل أو عند الشعور بأعراض الانخفاض

أعراض انخفاض مستوى السكر في الدم

طريقة التصحيح

شرب نصف كأس عصير صناعي محلى
خلط ٣ ملاعق سكر في كأس ماء
خلط ملعقتي عسل في كأس ماء



خفقان القلب
الإرهاق
الرجفة
القلق
التعرق
الجوع
التهيح

1 عندما يكون مستوى السكر في الدم ٢٥٠ ملغم\ديستلر فأكثر

أعراض ارتفاع مستوى السكر في الدم

طريقة التصحيح

استخدام الجرعة التصحيحية (إن وجدت)



الإكثار من الماء و الاسترخاء



كثرة التبول
زيادة العطش
عدم وضوح الرؤية
الإرهاق
الصداع
زيادة الشهية
جفاف الفم
جفاف الجلد

الفحوصات المبكرة

هي فحوصات لكشف أي ممشاكل صحية لديك قبل ظهور أي أعراض مثلًا
يمكن اكتشاف اللحميات الحميدة قبل أن تتحوب إلى ورم خبيث
فيجب عمل الفحص المبكر عن طريق، البدء بالكشف الدوري بعد عمر ٤٥ سنة

الفحص السريري للمستقيم



هو فحص يجري للتأكد من خلو المستقيم من أي حالة غير طبيعية و هذا
الفحص وحده لا يكفي للكشف عن سرطان القولون و المستقيم

التاريخ الطبي



سوف يسألك طبيبك عن تاريخك الطبي، فمن الضروري أن تذكر إذا كان أحد
أفراد عائلتك قد أصيب بسرطان القولون أو الأورام الحميدة من قبل، كما
يجب أن تذكر أي مشاكل صحية كانت لديك في الماضي

تنظير القولون الافتراضي (CT Colonography)

يستخدم هذا النوع من الأشعة
سلسلة من صور الأشعة السينية
لإنشاء طريقة عرض ثلاثية الأبعاد
للقولون والمستقيم، و سوف تحتاج
إلى تناول محلول خاص لتنظيف
الأمعاء قبل الأشعة

حقنة الباريوم - أشعة ملونة للقولون (Barium Enema)

عبارة عن تصوير للقولون بالأشعة
السنية، و ذلك يتم عن طريق حقنة
شرجية تحتوي على صبغة معينة حيث
تظهر شكل القولون في التصوير
السينسي مما يساعد الطبيب على
معاينة الأورام أو أي مناطق يشتبه
إصابتها ولم تظهر في الفحوصات
الأخرى

فحوصات الكشف المبكر

تحليل الدم في البراز

قد يكون الدم الخفي في البراز علامة على وجود أورام حميدة أو خبيثة في القولون
أو المستقيم، لذلك يتم تحليل عينة صغيرة من البراز في المختبر

زراعة الكلى و الصيام



يجب على مرضى زراعة الكلى الذين تم
السماح لهم بالصيام مراعاة الآتي



الإكثار من تناول الفاكهة والخضروات
حيث أنها تفيد جسم الصائم



الاستمرار في ممارسة
الرياضة و المشي



زيارة الطبيب عند وجود أي
مشكلة أو ظهور أعراض جديدة



استشارة الطبيب المعالج و مراجعة نتائج الفحوصات
و التحاليل الأخيرة على أن تكون و طائف الكلية مستقرة
لمدة لا تقل عن ستة أشهر قبل الصيام



الانتظام في
تناول الأدوية



تعويض السوائل من بعد أذان
المغرب و حتى صلاة الفجر



ينصح بعدم الإكثار من السكريات و النشويات
و الدهون و خاصة لمرضى السكري و تناول وجبات
معتدلة حتى نتجنب مشاكل المعدة و الجهاز الهضمي



ما يجب أن تعرفه عن مقاومة المضادات الحيوية

تعد مقاومة المضادات
الحيوية من أشد التهديدات
على الصحة العامة



سوء استخدامها قد يؤدي
إلى نمو بكتيريا مقاومة
للمضادات الحيوية



كيف يساهم الشخص بسوء استخدام المضادات الحيوية ؟



استخدامها
بشكل متقطع



استخدامها
لفترات طويلة



استخدامها
بدون وصفة

تذكر دائما

مقاومة المضاد الحيوي لا يعني أن الجسم
يصبح مقاوم للمضادات بل أن البكتيريا تصبح
مقاومة للمضادات الحيوية المصممة لقتلها



عندما تصبح البكتيريا مقاومة، لا تستطيع
المضادات الحيوية محاربتها وتكاثر البكتيريا



بعض البكتيريا المقاومة قد تكون أصعب في
العلاج ويمكن أن تنتقل للأشخاص الآخرين



النشر

الاعلامي

احصائيات النشر الاعلامي

2 فيديو
برومو تعريفية
عن الحملة

22 نشرة
على مواقع التواصل
الاجتماعي

4 اخبار
وتقارير صحفية
عن المشروع

78,300
اجمالي المشاهدات

9 نشرات
للإحصائيات اليومية
للمشروع

دور الشركاء

في المشروع

مؤسسة
سُلَيْمَانَ صَالِحِ الْعُلْيَانِ
الْخَيْرِيَّة

مؤسسة العليان الخيرية

الراعي الداعم للمشروع حيث تم تقديم جميع الدعم اللازم
لإنجاح المشروع وذلك من خلال الاطلاع على النموذج التعريفي للمشروع
ومناقشة خطوات وأليات العمل وتقديم الدعم المادي
والارشادي اللازم خلال سير العمل بالمشروع .



مستشفى قوى الامن بمكة المكرمة

شريك تقديم الخدمات الصحية حيث تم عقد ورش عمل تحضيرية للشراكة في تقديم الخدمات وترتيب آليات استقبال المرضى وعلاجهم وتقديم الكشف المبكر لهم وصرف الادوية والحقائب الوقائية لهم وكذلك تقديم خدمات التثقيف والتوعية الصحية



الرئاسة العامة لشؤون الحرمين

شريك التنظيم حيث شاركت الرئاسة في توفير
موقع مميز في ساحات الحرم المكي والمشاركة في تنظيم المعتمرين
في الدخول للعبادات المتنقلة .

احصائيات

المستفيدين

الإناث 8703

الذكور 6284

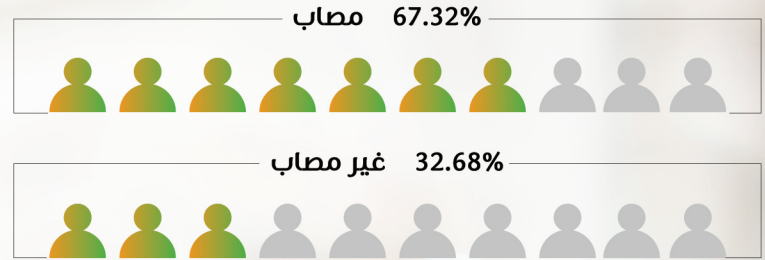
احصائية الجنس

عدد المستفيدين من التشخيص المبكر : 4.870

عدد المستفيدين من التوعية 10.117

العدد الكلي
14.987

هل انت مصاب بمرض مزمن :



العمر :



ملخص مكونات المشروع

المدخلات :

المعتمدين والعاملين في الحرم المكي
مراقبي المرضى
عيادات متنقلة مجهزة
كوادر بشرية مؤهلة

العمليات :

الكشف الطبي
توزيع الحقائب الوقائية والاسعافية
توزيع البروشورات التوعوية والتثقيفية
توفير الادوية والاجهزة والحقائب الطبية
توفير عيادة الاخصائى الاجتماعى

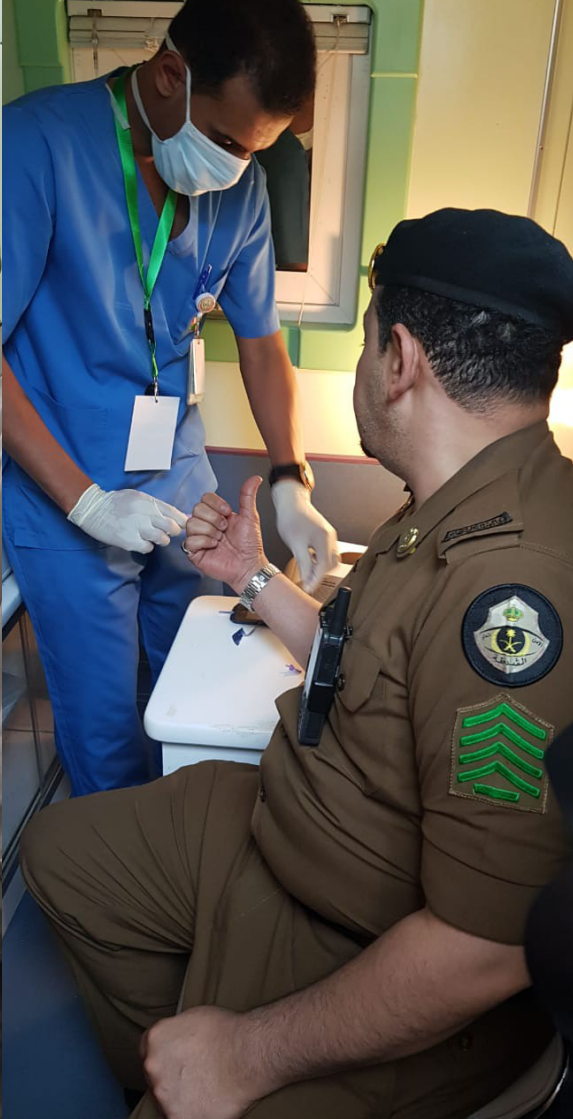
المخرجات :

الكشف المبكر للمرضى
نشر التوعية والتثقيف الصحى
صرف الادوية والاجهزة والحقائب الطبية
تقديم الخدمات الاجتماعية للمرضى وذويهم

الاثـر :

الحد من انتشار الامراض بين ضيوف الرحمن .
نشر الوعي والتثقيف لضيوف الرحمن بالطرف المختلفة
واللغات المختلفة (عربى , انجليزى , اردو , ملايو , فليبينى , سندي , برماوى) .
الاكتشاف المبكر للأمراض والقضاء عليها بالطرف الطبية الملائمة .
أكثر من 14000 مستفيد استفادوا من الخدمات الطبية والعلاجية التوعوية
المقدمة إلى ضيوف الرحمن .







حملة صدك في رمضان

بالشراكة مع

بنان صالح الغليان
الخيرية

مستشفى فور الامم بخالد الحكرما
☎ 012 527 8343
📍 137 فرقة
📧 @STOMP
🌐 STOMP HAKKAR
📞 011 437 14 000

جمعية خيرية
☎ 0586 0 11 87
📍 137 فرقة
📧 @STOMP
🌐 STOMP HAKKAR
📞 011 437 14 000

صحتك
بان
جمعية خيرية
☎ 058 000 43 42
📍 137 فرقة
📧 @STOMP
🌐 STOMP HAKKAR
📞 011 437 14 000

جم



العربي anb

SA3630400 108095176110010

مصرف الراجحي Al Rajhi Bank

SA7080000 458608010990999

سامبا samba

SA1740000 000002640582500

الانساب NCB

SA40100000 00959294000706



المتجر الإلكتروني

