

**الأنشطة المقترحة من قبل كلية التمريض جدة**  
**برنامج ( نبض الصحة) بالتعاون مع الادارة العامة للعلاقات الجامعية والاعلام**  
**جامعة الملك سعود بن عبد العزيز للعلوم الصحية بجدة**

**اليوم العالمي للقلب:**

**الفئة المستهدفة:** البالغين من الحاضرين بالمول

**المكان:** احد المولات

**الاهداف:**

- التوعية بخطورة امراض القلب
- التعرف على انتشار امراض القلب بالمملكة
- التوعية بعوامل المحظورة للاصابة بامراض القلب

**الانشطة:**

- عرض فيديو تعريفي
- اعداد طاولات متخصصة لكل هدف
- توزيع مطبوعات عن الوقاية
- عمل مسح للمتريدين للتعرف على عوامل الخطورة
- قياس الضغط والسكر
- قياس كتلة الجسم
- ملئ استمارة لتحديد العوامل

**المطلوب:**

- عدد 4 جهاز ضغط
- عدد 4 جهاز سكر
- عدد 4 جهاز لقياس الوزن والطول
- طباعة واعداد المنشورات

**المشاركين:**

كلية التمريض

**يوم التوعوي عن مكافحة التدخين والمواد المؤدية للتعود والادمان**

**الفئة المستهدفة:**

طالبات المدارس الثانوية

**المكان :** المول

**الاهداف:**

- زيادة الوعي عن مخاطر التدخين ومضاعفاته
- زيادة الوعي عن المواد التي تؤدي للادمان
- التعرف على استراتيجيات التوقف عن التدخين
- التعرف على الخدمات المجتمعية المقدمه للمدخين والمدمنين للمساعدة على الاقلاع

**الانشطة:**

- فيديو تعريفي

- طاولات متخصصة
- اعداد مطويات توضيحية
- فتح باب المناقشة

#### المشاركين:

- كلية التمريض
- جمعيات اهلية لمكافحة التدخين ,كفاية مثلا

#### المطلوب:

- اعداد نماذج تعليمية
- مطويات
- توفير طاولات ومايلزم للعمل

---

### اليوم التوعوي للفحص ما قبل الزواج والأمراض المنقولة وراثيا

#### الفئة المستهدفة:

- طالبات المدارس الثانوية
- المكان: مجمع الحرس الوطني مدارس بحرة

#### الاهداف:

- التوعية باهمية الفحص ما قبل الزواج
- التوعية بامراض المنقولة وراثيا
- التعرف على اماكن تقديم الفحص بجدة

#### الانشطة:

- عرض تقديمي عن الفحص ما قبل الزواج ومحتوياته والتعرف عن الامراض المنقولة وراثيا
- اعداد مطبوعات توضيحية
- فتح باب المناقشة

#### المشاركين:

- اعضاء هيئة التدريس بكلية التمريض

#### المستلزمات:

- طباعة البروشورات والمطبوعات
- هدايا تحفيزية

---

### اليوم العالمي للتوحد

#### المكان: مول

الفئة المستهدفه: المترددين على المول

#### الاهداف:

- زيادة الوعي عن المرض ومدى انتشاره وعوامل الخطورة
- التعرف على الخدمات المجتمعية والتأهيلية

- كيفية الاكتشاف المبكر للمرض

#### **الانشطة:**

- فيديوهات تعليمية عن المرض
- عمل حلقات للمناقشة
- اعداد طاولات للاجابة عن اسئلة الحضور

#### **الفئات المشاركة:**

- كلية التمريض (فريق العمل لتمرير الصحة النفسية وطالبات الكلية)

#### **الاحتياجات:**

- شاشة عرض كبيره
- عرض بيانات
- طباعة بروشورات

### **اليوم التوعوي بمرض السكري**

المكان: مول

الفئة المستهدفة: جمهور المترددين على المول من جميع الاعمار

#### **الأهداف:**

- زيادة الوعي عن مرض السكري
- إتباع نمط حياة صحي للوقاية
- العناية الازمة لمريض السكري

-التغذية السليمة

-الالتزام العلاجي

-النظافة الشخصية

-القدم السكري

-الوقاية من مضاعفات مرض السكر

-عمل مسح مبدئ لإرتفاع السكر بالدم وقياس كتلة الجسم

#### **الأنشطة المقترحة:**

- إعداد محاضرة توعوية عن مرض السكر بالدم وانواعه ومدى انتشاره في المملكة .
- إعداد مطبوعات توعوية عن الوقاية
- إعداد طاولات متخصصة
- طاولة عن التغذية
- طاولة عن القدم السكري
- طاولة عن الالتزام العلاجي
- طاولة لقياس السكر بالدم وقياس كتلة الجسم
- إقامة ورشة عمل لمرضى السكر عن
- الانسولين وكيفية اعطاؤه وحفظه
- كيفية قياس السكر بالدم

#### **الفئات المشاركة:**

- كلية التمريض
- كلية الطب

- اخصائي تغذية

#### الأدوات والمصادر المطلوبة:

- 4 أجهزة قياس سكر بالشرايط
- 4 اجهزة لقياس الوزن والطول
- 4 اجهزة لقياس الضغط
- امكانية طباعة بروشورات ومطبوعات
- هدايا تحفيزية للجمهور

#### اليوم التوعوي بمرض الزهايمر

المكان: مول

الفئة المستهدفة : جمهور المترددين على المول من جميع الاعمار

الاهداف:

- زيادة الوعي عن مرض الزهايمر
- التعريف بالمرض
- اسبابة وعوامل الخطورة
- مدى انتشاره في المملكة
- امكانية الحد من الاصابة
- كيفية التعامل مع مرض الزهايمر

#### الانشطة المقترحة:

- فيديوهات تعليمية عن المرض
- عمل حلقات للمناقشة
- اعداد طاوولات للاجابة عن اسئلة الحضور

#### الفئات المشاركة:

- كلية التمريض (فريق العمل لتمرير الصحة النفسية وطالبات الكلية)

#### الاحتياجات:

- شاشة عرض كبيره
- عرض بيانات
- طباعة بروشورات
- هدايا تحفيزية

#### نشاط اليوم التوعوي عن صحة المرأة

المكان: الكلية التقنية العالمية للبنات (كلية جدة)

الفئة المستهدفة: طالبات الكلية واعضاء هيئة التدريس والاداريين

الاهداف:

- زياده الوعي بصحة المرأة
- اتباع نمط حياة صحي يعزز صحة المرأة
- تشجيع الحضور على الممارسات الوقائية والاكتشاف المبكر
- هشاشة العظام
- الفحص الذاتي للثدي
- الرضاعة الطبيعية

- التغذية السليمة ودورها في تعزيز صحة المرأة

#### الانشطة المقترحة:

- اعداد محاضرة توعوية
- عرض فيديوهات تعليمية
- اعداد طاولات للاجابة عن الاسئلة حسب الموضوعات
- حلقات للمناقسة
- اقامة ورش عمل عن الفحص الذاتي للثدي

#### الفئات المشتركة:

- كلية التمريض
- اخصائي تغذية

#### الاحتياجات:

- مصادر تعليمية بروشورات
- شاشة عرض فيديو
- Breast model-

رئيس وحدة خدمة المجتمع

د. علا ممدوح عشبية

*Ola Eshaba*