

# الأسئلة الشائعة حول البرنامج الشخصي لإدارة الوزن أبوظبي



## 1 ما هو البرنامج الشخصي لإدارة للوزن؟

البرنامج الشخصي لإدارة الوزن في أبوظبي هو مبادرة صحية تهدف إلى دعم الأفراد في الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه بطريقة آمنة ومستدامة، تحت إشراف طبي .

يشمل البرنامج التوجيه الصحي، الدعم السلوكي والمتابعة الطبية و يمنح الأدوات للبدء في رحلة نحو نمط حياة أكثر صحة.

يجمع البرنامج بين التثقيف الصحي وتعديل السلوك والدعم الرقمي والتدخلات السريرية والعلاجية (مثل الأدوية) عند الحاجة ضمن إطار خطة شخصية يَعدّها الطبيب المختص بناءً على تقييم شامل للمشارك.

## 2 ما الذي يميّز هذا البرنامج؟

تُعتبر السمنة مرضاً مزمنًا، ويجب التعامل معه بطريقة مستدامة من خلال اتباع نمط حياة نشط متوازن للحد من الآثار المزمنة كالسكري من النمط 2 وأمراض القلب والسرطان، ومن خلال تحديد هذه المخاطر يهدف البرنامج إلى الارتقاء بكافة عوامل جودة الحياة والصحة. يميّز البرنامج الشخصي لإدارة الوزن في أبوظبي بأنه يقدم تجربة صحية شاملة تُصمّم لتتناسب مع حالة كل شخص، وتتعامل مع السمنة بوصفها مرضاً مزمنًا يحتاج إلى خطة طويلة المدى وليس حلاً مؤقتاً، وإليك كيف يساعدك البرنامج على التحكم في صحتك.

- معالجة السمنة كمرض مزمن يتطلب خطة علاجية مستمرة ومتعددة الأبعاد.
- تقليل مخاطر الأمراض المزمنة مثل السكري ومشاكل القلب.
- تعزيز نمط الحياة الصحي وتحسين جودة الحياة.
- التقليل من تكاليف الرعاية الصحية على المدى البعيد.
- التمكين من اتباع نمط حياة أكثر صحة من خلال التثقيف والدعم.

## 3 من المؤهل للانضمام إلى البرنامج؟

يمكنك الاستفادة من البرنامج إذا توفرت فيك الشروط التالية:

- أن تكون في سن 18 عاماً أو أكثر
- أن تكون من حاملي بطاقة "ثقة"
- أن يتم تشخيصك سريرياً بزيادة الوزن أو السمنة.
- أن يتم تحويلك من قبل مقدم رعاية صحية معتمد

## 4 كيف يمكنني التسجيل؟

يمكنك البدء بزيارة أقرب مركز للرعاية الصحية الأولية، أو مراجعة طبيب الأسرة. سيقوم الطبيب بإجراء التقييم الأولي، وإذا كنت مؤهلاً، سيتم تسجيلك في البرنامج وتقديم الخدمات المرتبطة.

## 5 هل يشمل التأمين البرنامج؟

نعم، البرنامج يشمل تغطية تأمينية تعتمد على مبدأ الالتزام، وهو يتميز بأنه قائم على نموذج مبتكر للتحويلات المالية، مصمم بناء على التزام المرضى والنتائج المرتكزة على معايير العلاج الفعالة.

ثقة  
thiqa

## 6 ما هي الخدمات التي يشملها البرنامج؟

يُتيح البرنامج للمشارك الحصول على خدمات شاملة ومتنوعة يقدمها فريق طبي متعدد التخصصات، وتشمل:

- تقييم طبي شامل واستشارات تخصصية
- خطة مخصصة لفقدان الوزن وتحسين الصحة
- توجيه غذائي ورياضي
- دعم نفسي وسلوكي
- صرف الأدوية المناسبة عند الحاجة
- تحاليل مخبرية ومتابعة مستمرة للمؤشرات الصحية
- متابعة دورية ورعاية مستمرة

## 7 هل استخدام الأدوية إلزامي ضمن البرنامج؟

لا، استخدام الأدوية ليس إلزامياً. فقط عندما تقتضي حالتك الصحية ذلك، يمكن أن يوصي بها الطبيب المختص كجزء من خطة علاجية متكاملة، ويتم اتخاذ القرار بشكل مشترك بينك وبين طبيبك لضمان ملاءمة العلاج وفعاليتها.

## 8 ما هي أنواع الأدوية التي يشملها البرنامج؟

يشمل البرنامج ثلاثة أنواع رئيسية من الأدوية المرتبطة بعلاج السمنة، ويتم وصفها فقط عند الضرورة وبعد تقييم طبي دقيق:

### 1. منبهات مستقبلات GLP-1

مثل: **سيماغلوتايد** و**ليراغلوتايد** و**تيرازيبوتايد**  
تساعد على تقليل الشهية وإبطاء إفراغ المعدة

### 2. مثبطات الليباز

تمنع امتصاص الدهون في الجهاز الهضمي.

### 3. أدوية مركبة لتقليل الشهية

مثل: **فينترمين / توبيراميت**  
تزيد من الإحساس بالشبع وتقلل من الجوع.

لا تُوصف هذه الأدوية إلا من قبل أطباء مختصين بعد تقييم شامل، لأنها لا تناسب جميع الحالات.

## 9 ما هي الآثار الجانبية أو المخاطر المحتملة؟

قد تظهر بعض الآثار الجانبية عند استخدام بعض الأدوية، لذا من الضروري استخدامها تحت إشراف طبي مباشر. تشمل الآثار المحتملة:

- خفيفة إلى متوسطة: **القيء، الإمساك، الإسهال، الانتفاخ**
- **أقل شيوعاً: التهاب البنكرياس، مشاكل في المرارة أو الكلى**
- **نادرة، ولكن خطيرة: أورام في الغدة الدرقية (خاصة لمن لديهم سجل طبي متعلق بها).**

لأخذ العلم: سيقوم طبيبك بمراجعة تاريخك الصحي قبل وصف أي دواء، وسيتابع حالتك عن كثب طوال فترة العلاج، كما سيساعدك في التعامل مع أي آثار جانبية محتملة.

## 10 هل يمكنني الانضمام حتى لو سبق لي محاولة إنقاص الوزن؟

نعم. إذا كنت تبلغ 18 عاماً أو أكثر، وتحمل بطاقة "ثقة" وتم تشخيصك بزيادة الوزن أو السمنة، يمكنك الخضوع لتقييم طبي في مركز الرعاية الأولية، والانضمام للبرنامج، بغض النظر عن التجارب أو الطرق السابقة التي استخدمتها.

## 11 كم يستغرق البرنامج؟

لا توجد مدة محددة للبرنامج، بل تعتمد الفترة على حالتك الصحية وأهدافك الشخصية ومدى تقدّمك، فالبرنامج مصمّم لدعم التغيير المستمر وتقديم المتابعة طويلة الأمد.

## 12 هل يشمل البرنامج دعماً نفسياً أو تحفيزياً؟

نعم، يوفر البرنامج دعماً نفسياً وسلوكياً باعتباره جزءاً أساسياً من إدارة الوزن. ستحصل على جلسات استشارية، وأدوات لإدارة التوتر، وموارد لتحسين الصحة النفسية بشكل عام.

## 13 كيف يمكنني متابعة تقدّمي؟

سيقوم فريق الرعاية بإجراء تقييمات منتظمة لوزنك، ونتائج تحاليلك، ومؤشرات تقدّمك الصحي. يمكنك أيضاً استخدام تطبيق "محتنا" لمتابعة نشاطك، ومراقبة تقدّمك، وتسجيل بياناتك الصحية، بالإضافة إلى استخدام تطبيقات دعم أخرى تساعدك على تحقيق أهدافك.

## 14 ماذا لو لم أكن مؤهلاً للبرنامج؟ هل لا يزال بإمكانني الحصول على دعم؟

نعم، حتى إذا لم تستوف شروط البرنامج، يمكن لمقدم الرعاية الصحية أن يساعدك بتقديم نصائح غذائية، وتوصيات للتمارين، ودعم عام لتحسين أسلوب حياتك الصحي.

## 15 هل ستبقى معلوماتي الشخصية سرية؟

نعم، جميع البيانات الصحية الشخصية محفوظة بموجب قوانين الخصوصية الصحية في دولة الإمارات، ولا يمكن الاطلاع عليها إلا من قبل الفريق الطبي المختص وبعد الحصول على موافقتك.

## 16 أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

- قم بزيارة أقرب مركز رعاية صحية أولية
- تحدّث مع طبيبك أو مع الممارس العام
- استعرض قائمة المراكز الصحية المشاركة عبر الرابط:  
<https://www.adphc.gov.ae/Public-Health-Programs/Personalised-Weight-Management-Programme>
- متابعة آخر التحديثات من خلال القنوات الرسمية لدائرة الصحة - أبوظبي ومركز أبوظبي للصحة العامة (ADPHC).



امسح للمزيد  
من التفاصيل

