

# اكتشف البرنامج الشخصي لإدارة الوزن الجديد في أبوظبي

# بخطواتك نحو صحتك .. تنبض أبوظبي بالحياة.

ابدأ رحلتك الشخصية نحو العافية  
هل أنت مستعد لتخطو أول خطوة  
نحو حياة أكثر توازناً وصحة؟

## ما هو البرنامج الشخصي لإدارة الوزن؟

هو برنامج رعاية شامل ومبتكر يُصمّم خصيصاً لكل فرد ويُعالج السمنة باعتبارها حالة طبية مزمنة تتطلب تدخلاً متكاملاً. يجمع البرنامج بين التوعية وتعديل السلوك والدعم الرقمي والتدخلات السريرية والعلاجية ويوفر الأدوية عند الحاجة تحت إشراف مباشر من الفريق الطبي. وما يميّزه حقاً أنه لا يقدم خطة جاهزة، بل يُبنى وفق حالتك الخاصة واحتياجاتك الفعلية خطوة بخطوة.

## ما الذي يهدف إليه البرنامج؟

- تمكينك من اتخاذ قرارات صحية مبنية على المعرفة.
- تقليل مخاطر الإصابة بالسمنة والأمراض المرتبطة بها.
- خيارات آمنة مدعومة علمياً لفقدان الوزن، تشمل الأدوية عند الحاجة.
- تغيير إيجابي مستدام في نمط حياتك وصحتك العامة.

## كيف يعمل هذا البرنامج؟

رحلة مصمّمة حسب احتياجاتك الخاصة بالتدريب، تشمل:

### 1- التقييم الطبي الشامل

يبدأ البرنامج بفحص صحي دقيق للوزن والحالة الصحية، والأهداف الشخصية.

### 2- خطة مخصصة لك

يقتراح طبيبك خطة تلائم ملفك الصحي وقد تشمل:

- نصائح غذائية فردية
- توجيه في النشاط البدني
- دعم للنوم وإدارة التوتر
- أدوية عند الضرورة

### 3- المتابعة والدعم المستمر

زيارات منتظمة مع أخصائيي الرعاية الصحية لمتابعة التقدم وإجراء التعديلات. يمكنك تتبع كل ذلك بسهولة عبر تطبيق "صحّتنا"، الذي يمنحك تجربة سلسلة في التعامل مع البرنامج طيلة رحلتك معه. لمزيد من المعلومات حول التطبيق، تفضل بزيارة <https://sahatna-app.doh.gov.ae/en>. لتحميل التطبيق ابحث عن Sahatna على آبل ستور أو جوجل بلاي.

### 4- مرحلة الحفاظ على النتائج

بمجرد تحقيق أهدافك، يرافقك البرنامج للحفاظ على استقرار وزنك وتحسين صحتك بشكل عام.

### ما الذي يشمل البرنامج؟

يشمل البرنامج مجموعة متكاملة من الخدمات تحت إشراف فريق طبي متعدد التخصصات، ويقدم لك:

- تقييمات طبية شاملة واستشارات تخصصية
- خطة فردية لفقدان الوزن وتحسين الصحة
- إرشادات غذائية ورياضية
- دعم نفسي وسلوكي
- وصف أدوية مناسبة للحالة الصحية
- تحاليل دورية ومتابعة صحية دقيقة
- متابعة مستمرة ورعاية طويلة المدى

## من المؤهل للاستفادة من هذا البرنامج؟

قد تكون مؤهلاً إذا:

- كنت تبلغ من العمر 18 عاماً أو أكثر
- تحمل بطاقة ثقة
- تم تشخيصك سريرياً بزيادة الوزن أو السمنة
- تمت إحالتك من قبل طبيب مختص

يتم تأكيد الأهلية من خلال أخصائيين مؤهلين واستيفاء كافة الشروط الموضوعة أعلاه. ويعتمد ذلك على حالتك الصحية.

## ماذا عن الأدوية؟

بناءً على حالتك الصحية، قد يشمل البرنامج أدوية مثل:

### 1. منبهات مستقبلات GLP-1

مثل: سيماغلو تايد و ليراغلو تايد وتيرازيبا تايد  
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.

تُصرف هذه الأدوية فقط بعد تقييم دقيق من الطبيب المختص، وذلك تبعاً لتنوع الحالات.

## هل هو برنامج لمرة واحدة؟

لا. البرنامج ليس حلاً سريعاً، بل هو رحلة طويلة الأمد تدعمها الرعاية الطبية المستمرة وتتطور مع تقدّمك واحتياجاتك.

## كيف يمكنني الاطلاع على التفاصيل أو التسجيل في البرنامج؟

- قم بزيارة أقرب مركز رعاية صحية أولية.
- استشر طبيبك الخاص.

## تعلم. غير. امض قدماً

هذا البرنامج ليس فقط لفقدان الوزن، بل لبناء حياة صحية أكثر وعياً واستدامة. هو دعوتك لتتعلم وتتغير وتزدهر، في رحلة تُمكنك من فهم جسدك وعيش حياة أفضل على كل المستويات.