



# ملخص برامج ومشاريع جمعية حياتنا للعام 2021



@hayatonaorg  
055 456 4004

info@hayatona.org.sa  
hayatona.org.sa



نحن دائماً في قطاع الصحة  
يشغلنا "العلاج" وننسى أن  
دورنا الأول هو **"تعزيز الصحة"**  
وهو دور لا يتحقق إلا حينما  
نعطي الوقاية أولوية قصوى

معالي وزير الصحة  
**د. توفيق الربيعة**

نبذة عن :

## الجمعية الاهلية للتوعية الصحية حياتنا

جمعية رائدة في التوعية  
والتثقيف الصحي تقدم خدمات  
التثقيف والتوعية الصحية  
وتعزيز نمط الحياة الصحي  
لعموم فئات المجتمع من خلال  
كوادر مؤهلة وشراكات فاعلة  
وبرامج ومشاريع نوعية.



## الأهداف الاستراتيجية :

- البناء المؤسسي للجمعية وفق معايير التميز والجودة
- صناعة البرامج والمشاريع النوعية وفق الاحتياج الصحي وذات الأثر العالي على المجتمع
- تطوير منظومة التطوع الصحي بالجمعية وفق معايير إدامة
- بناء الصورة الذهنية الإيجابية للجمعية لدى جميع الشركاء وتعزيز التواصل الفعال معهم.
- تحقيق الاستدامة المالية لمشاريع وبرامج الجمعية المختلفة.





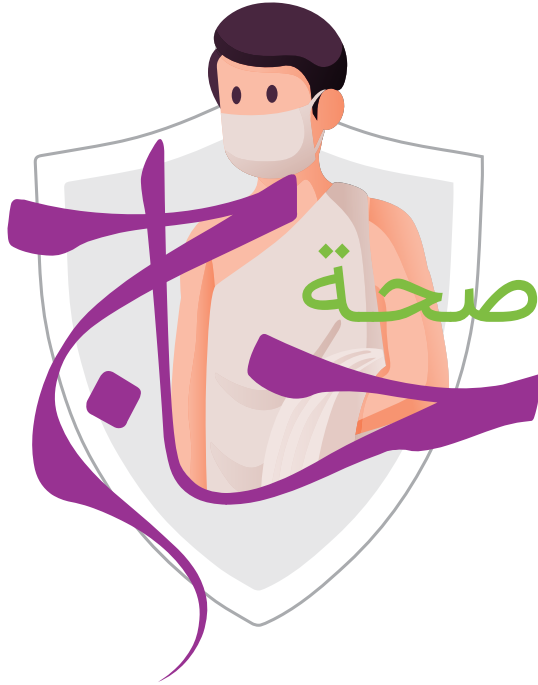
أنجزت جمعية حياتنا خلال الربع الثالث من العام 2021 عددًا من البرامج النوعية والمبتكرة واستهدفت أكبر وأهم الأماكن المجتمعية في منطقة الرياض

إنجازتنا  
تتحدث

عيادة حياتنا  
الأفترافية

حيث احتوى البرنامج  
على مشروع صحة حاج  
مشروع صحة موظف  
مشروع صحة مسافر

تعال  
شوف



( الموسم الثالث )



صحة حاج مشروع تثقيفي يهدف إلى  
توعية ضيوف الرحمن بالسلوكيات الصحية  
الواجب اتباعها والسلوكيات الخاطئة  
الواجب اجتنابها خلال اداء مناسك الحج،  
والتي تشمل الاشتراطات والارشادات  
التوعوية التثقيفية الصحية وتقديم  
الخدمات العلاجية، لينعم الحاج بحج صحي  
يحفظه بإذن الله من العديد من الامراض  
والمشاكل الصحية، ويسهم في جعل حج  
هذا العام حجاً يعزز من صحة الحاج اثناء  
حجه ويساعده على تبني السلوكيات  
الصحية كنمط حياة صحي.





## الأهداف العامة :

- رفع الوعي الصحي وتعزيز الصحة العامة لدى الحجاج
- تثقيف الحجاج المصابين بالأمراض المزمنة حول احتياجاتهم الصحية
- التعريف بالخدمات الصحية المقدمة في الحج
- تعزيز تبني الحاج السلوكيات الصحية المتبعة
- اثناء الحج للالتزام بها كنمط حياة صحي
- التوعية حول الالتزام بالإجراءات الاحترازية لفايروس كورونا

## الاحصائيات

### صحة حاج في سماء وسائل التواصل الاجتماعي:

22 تغريدة | 

اكتر من 60 الف مشاهدة	
اكتر من 3000 ريتويت	
اكتر من 1000 مفضلة	
اكتر من 1000 تعليق	

### الحملة الميدانية:

بلغ اجمالي عدد المستفيدين  
من التوعية الميدانية 1846

عدد عيادات الفحص الاول  
3 عيادات في قسم الرجال  
3 عيادات في قسم النساء

عدد المستفيدين من العيادات  
2578 مستفيد

اجمالي عدد المستفيدين من الحملة  
4424 مستفيد خلال فترة الحج

العائد الاقتصادي  
81.968 ريال سعودي



1058 ساعة  
توعية



عدد  
11 متطوع



احصائيات  
التطوع

# وعيك صحة



صحة موظف ( الموسم الرابع )



استهدفت مشروع صحة موظف توفير بيئة عمل صحية ومنتجة للموظفين ، وترويج مفهوم نمط الحياة الصحي عن طريق إكساب المهارات والمعلومات اللازمة لترسيخ المفاهيم والعادات الصحية وتغيير المفاهيم والعادات الخاطئة بالإضافة إلى خلق بيئة عمل داعمة للصحة ، وزيادة الوعي بأهمية ممارسة النشاط البدني والغذاء الصحي



حيث قدمت  
المبادرات لـ  
**26**  
موظف  
بالمؤسسة  
لمدة شهر

## الندوة الافتتاحية:

بحضور د. عاطف سرور ، د. صالح الانصاري ، د. ياسر الهذيل

المسابقات



العيادة



المتابعة  
والتحفيز



المحتويات  
التوعوية



الإفطار



الفعاليات  
الأسبوعية



### القياسات الصحية:

- قياس مؤشر كتلة الجسم
- قياس معدل الأيض
- قياس الوزن الأمثل
- قياس نسبة الدهون في الجسم
- قياس نسبة كتله العضلات في الجسم
- قياس نسبة المياه في الجسم

### الفحوصات الطبية:

- فحص نسبة السكر في الدم
- فحص ضغط الدم
- فحص نسبة الاكسجين في الدم

### الجلسات الفردية:

- جلسات تثقيفية عن أهمية الرياضة والتغذية وتبني نمط حياة صحي
- شروحات تثقيفية على المجسمات التوعوية الصحية
- الجداول الغذائية
- الجداول الرياضية
- اعداد وتصميم 6 كتيبات توعوية
- المتابعة والتحفيز





مشروع توعوي ميداني في مطار الملك خالد الدولي يهدف إلى المساهمة في تعزيز مفهوم صحة المسافر ، وزيادة الوعي حول الصحة العامة والسلوكيات الصحية ، وتعزيز اتباع نمط حياة صحي من خلال اركان توعوية تفاعلية للمسافرين والعاملين في المطار.

### الاستشارات التوعوية والتثقيفية الصحية:

- صحة مسافر (الإسعافات الأولية، التسمم الغذائي، دوار السفر)
- الرياضة والنشاط البدني
- الغذاء والتغذية السليمة

### الفحوصات الطبية:

- فحص ضغط الدم
- فحص نبضات القلب
- فحص نسبة الأكسجين في الجسم

### القياسات الصحية:

- قياس الوزن الأمثل
- قياس مؤشر كتلة الجسم
- قياس معدل الايض
- قياس نسبة الدهون في الجسم
- قياس نسبة العضلات في الجسم
- قياس نسبة السوائل في الجسم

العدد للمستفيدين 11,355

تم تقديم 2135 فحص طبي واستشارة توعوية صحية

العائد الاقتصادي  
49.000 ريال سعودي



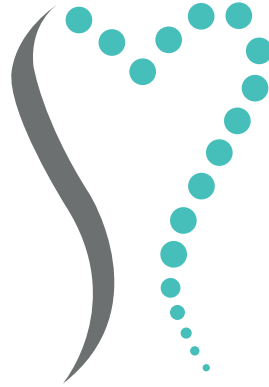
784 ساعة  
تطوعية



عدد  
14 متطوع

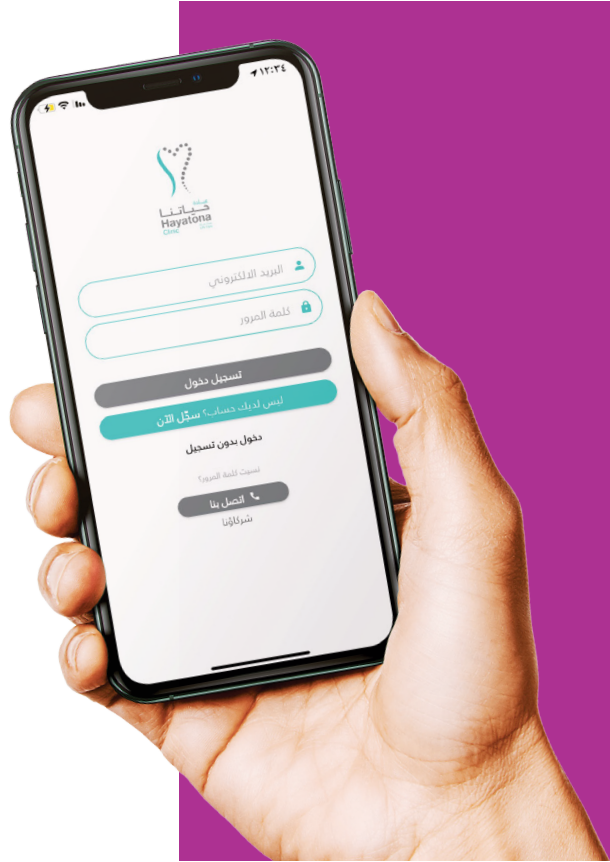


احصائيات  
التطوع



عيادة  
حياتنا  
Hayatona  
Clinic  
نمط حياة  
Life Style





## خدمات التطبيق:

- المواعيد الافتراضية.
- الاستشارات الصحية الفورية.
- خدمات التقنية الصحية كحاسبة الخطوات وحساب مؤشر كتلة الجسم .
- مكتبة المحتويات التوعوية المقررة والمسموعة والمرئية.
- متجر يحتوي على منتجات تعزيز الصحة.
- قسم المسابقات الافتراضية والميدانية.
- قسم الومضات والاسئلة الشائعة



انطلقت العيادة في مدينة الملك سعود الطبية في يوم 29 أغسطس 2021، تم تسجيل 182 مراجع في تطبيق العيادة، وسيتم العمل على تقديم 560 موعد افتراضي خلال المرحلة الأولى في تخصصات التثقيف الصحي، التغذية العلاجية، اللياقة البدنية، الغذاء والتغذية





---

وتوجت العيادة بشرف  
تدشينها من قبل أمير  
منطقة الرياض  
صاحب السمو الملكي  
الأمير فيصل بن بندر بن  
عبد العزيز آل سعود

## شركاء النجاح:



## للصحة والوقاية بقية

كانت الجمعية ولا زالت الرائدة في مجال التوعية والوقاية وتعزيز الصحة كونها الجمعية الوحيدة المرخصة بالتوعية والتثقيف الصحي كتخصص اّوحد ، وستسعى دوماً في المساهمة في خلق مجتمع صحي واعي حيوي



@hayatonaorg

055 456 4004

info@hayatona.org.sa

hayatona.org.sa