

## سباق الاصحاء

تنظم المديرية العامة للشئون الصحية بمنطقة مكة المكرمة (سباق الاصحاء) ضمن مبادرات (كيف نكون قدوة) لإمارة منطقة مكة المكرمة.

### أهداف من المسابقة :

- انقاص اوزان المشتركين و المشتركات عن طريق تحفيزهم باتباع نمط حياة صحي
- رفع وعى الممارس الصحي بضرورة اتباع نمط الحياة الصحي و طرق الوقاية من السمنة و مضاعفاتها
- تقديم الخدمات العلاجية للمصابين بزيادة الوزن و السمنة

### مكان ومدة المسابقة :

- المسابقة تشمل موظفي صحة مكة المكرمة الذين يعانون من السمنة
- يتم المراجعة في قسم التغذية العلاجية و عيادات التغذية في مستشفيات مكة
- مدتها ٤ اشهر تتخللها ٤ مراحل من التقييم .

### الفئات المستهدفة :

موظفي صحة مكة المكرمة الذين يعانون من السمنة.

### الفئات المستبعده :

- الموظفين ذوي كتلة الجسم اقل من ٣٠ .
- ان يكون المشترك قد اجرى عمليات خاصة بالسمنة مثل التكميم او البالون او تغيير المسار .
- من يعاني من أي مرض يمنع من ممارسة الرياضة او اتباع حميه مثل امراض الغده او السكري من النوع الأول او مستخدمي الانسولين من النوع الثاني ، مستخدمي الأدوية المحتوية على كورتيزون أو أدوية تخفيف الوزن ، الحوامل

### آلية التسجيل في المسابقة :

- يجب على المشترك الاطلاع على الفئات المستعبدة بالمسابقة و الموافقة على الانضمام .
- يجب على المشترك القيام بالتسجيل عن طريق رابط التسجيل و ملء المعلومات المطلوبة في الاستمارة بشكل صحيح .
- يتم التواصل مع المشتركين لتأكيد اشتراكهم .
- يقوم المشترك بزيارة عيادة التغذية في المستشفى لإجراء القياسات اللازمة و التحاليل الطبية و بعد ذلك إعطاءهم الحميه الخاصة .
- متابعة المشترك في العيادة كل أسبوعين لمدة اربعة اشهر .
- وفي نهاية الفترة المحددة يتم اختيار الرابع الأكبر حسب أعلى نسبة خسارة للوزن

## شروط المشاركة في المسابقة:

- ١- يلتزم المشترك بتوضيح وضعه الصحي وتوفير التحاليل المطلوبة من قبل الأخصائييه قبل البدء في البرنامج .
- ٢- يلتزم المشترك بالحمية الخاصة و متابعة الأخصائييه و الرياضة وفي حال عدم الالتزام يستبعد المشترك من المنافسة.
- ٣- يتم اختيار الرابع وفق الخسارة الأكبر للنسبة المثوية خلال الفترة .
- ٤- يلتزم المشترك بتعبئة استمارة الاشتراك .
- ٥- يمنع استخدام ادوية ومشروبات التخسيس خلال فترة المسابقة
- ٦- التصوير الشخصي ومشاركة النتائج

## المتابعة و التقييم المشتركين:

- يقوم المشترك بزيارة عيادة التغذية في المستشفى لإجراء القياسات اللازمة والتحليل الطبية وبعد ذلك إعطاءهم الحميه الخاصة .
- متابعة المشترك في العيادة كل اسبوعين لمدة اربعة اشهر
- يتم زيارة المشترك لعيادة قسم التغذية العلاجية و التأهيلية في المستشفيات مرة واحدة في كل الشهر لقياس بالميزان المتطور (لقياس نسبة الدهون)
- بإمكان المشترك الاشتراك مع دايت سنتر للحصول على الوجبات المناسبة ( اختياري)
- وفي نهاية الفترة المحدده يتم اختيار الرابع الأكبر حسب أعلى نسبة خسارة للوزن

## الخدمات المقدمة للمشاركين:

### الخدمات المقدمة داخل العيادات

- خدمات توعوية
- استشارات طبية
- خدمات علاجية وتأهيلية
- المتابعة بعد الانتهاء من المسابقة لمدة ٤ أشهر بعد تقييم مرحلة ٤ أشهر الاولى

### الخدمات المقدمة خارج العيادات:

- خدمات توعوية تثقيفه لرفع الوعي الصحي من خلال برامج التواصل الاجتماعي
- تقديم عروض اشتراك مع دايت سنتر للمشاركين
- تقديم عروض اشتراك مع الاندية الرياضية للمشاركين

-٧ .

## معييار الاختيار الفائز الاول:

ان يكون الفائز أعلى نسبة خسارة :

### طريقة حساب نسبة الخسارة:

$$\frac{\text{الوزن عند البداية} - \text{الوزن النهائي}}{\text{الوزن عند البداية}} \times 100$$

## الجوائز:

## إقرار الاشتراك في مسابقة الراج الأكر:

١. يلتزم المشترك بتوضيح وضعه الصحي وتوفير التحاليل المطلوبة من قبل الأخصائيه قبل البدء في البرنامج .
٢. يلتزم المشترك بالحمية الخاصة و متابعة الأخصائيه و الرياضة و في حال عدم الالتزام يستبعد المشترك من المنافسة.
٣. يتم اختيار الراج وفق الخسارة الأكر للنسبة المثوية من الدهون خلال الفترة .
٤. يلتزم المشترك بتعبئة استمارة الاشتراك.
٥. يمنع استخدام ادوية ومشروبات التخسيس خلال فترة المسابقة
٦. التصوير الشخصي ومشاركة النتائج.

..... : الاسم

..... : التوقيع