

مبادرة حياتك تحكمها عاداتك



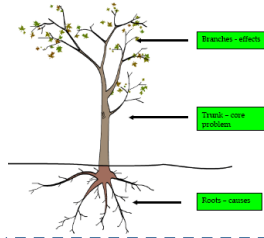
عبدالرحمن بن عمر العلي

أولاً: المشكلة والفئة المستهدفة والفكرة الأوليّة

ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم في المجتمع المحلي، يقابله ضعف في التوعية الصحية بأسلوب الحياة الصحي، مما يؤدي إلى تفاقم المضاعفات وتأخر الاكتشاف المبكر.	المشكلة المحددة:
أفراد المجتمع في منطقة الحدود الشمالية (من عمر ١٨ سنة فما فوق)، مع التركيز على الفئة الأكثر عرضة للإصابة مثل: كبار السن، وذوي نمط الحياة الخامل.	الفئة المستهدفة:
مبادرة صحية توعوية بعنوان "حياتك تحكمها عاداتك"، تهدف إلى رفع مستوى الوعي الصحي بأهمية تبني أسلوب حياة صحي (غذاء - نشاط بدني - نوم - ضغط نفسي) من خلال سلسلة من الحملات الميدانية، وورش العمل، والكشف المبكر عن الأمراض المزمنة بالتعاون مع طلاب الطب والكليات الصحية في الجامعة	فكرة المبادرة:

ثانيًا: مرحلة التحليل

أ/ تحليل المشكلة:



عبء اقتصادي على النظام

مضاعفات صحية

زيادة الأمراض المزمنة

الآثار

ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض المزمنة

المشكلة

نمط حياة غير صحي

قلة الفحص الدوري

قلة المبادرات الصحية

ضعف التوعية

الأسباب

ب/ تحليل البيئة عبر أداة (SWOT):

عناصر القوة في المبادرة	عناصر الضعف في المبادرة
وجود طلاب مؤهلين من الكليات الصحية دعم الجامعة للمبادرات توفر الشراكات مع الجهات الصحية	محدودية الموارد المالية نقص الخبرة الإدارية لبعض المتطوعين
الفرص المتاحة والممكنة للمبادرة	التحديات والمخاطر المحيطة بالمبادرة
الشراكة مع التجمع الصحي بالمنطقة اهتمام المجتمع بالتوعية وجود فعاليات يمكن استغلالها	ضعف تجاوب بعض فئات المجتمع تعارض المبادرة مع توقيت الاختبارات أو المناسبات

ثالثاً: صياغة العناصر الأساسية

اسم المبادرة	"حياتك تحكمها عاداتك"
فكرة المبادرة	مبادرة صحية توعوية موجهة لأفراد المجتمع بمنطقة الحدود الشمالية، تهدف إلى تعزيز أنماط الحياة الصحية للوقاية من الأمراض المزمنة عبر تنظيم حملات توعوية ميدانية، وإقامة ورش عمل تثقيفية وفحوصات أولية مجانية، بمشاركة طلاب وطالبات الكليات الصحية، بالتعاون مع الجهات الصحية الرسمية.
الأهداف التفصيلية	عن طريق عكس شجرة المشكلات وتحويلها إلى شجرة الأهداف: توعية المجتمع بأهمية نمط الحياة الصحي تقديم فحوصات أولية للكشف المبكر (سكر، ضغط، مؤشر كتلة الجسم). إشراك طلاب الطب في خدمة المجتمع. بناء شراكات مع الجهات الصحية المحلية.
الفئة المستهدفة	عامة المجتمع (١٨ سنة فما فوق). الفئات المعرضة للأمراض المزمنة.
مبررات المبادرة	عن طريق آثار المشكلة وصياغتها هنا بأسلوب مبررات المبادرة: ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض المزمنة. ضعف مستوى التثقيف الصحي.

الحاجة لتعزيز دور طلاب الطب في التوعية المجتمعية. نقص المبادرات النوعية في المنطقة.	
عدد المستفيدين من الحملات والفحوصات. نسبة التحسن في معرفة المفاهيم الصحية (قبل وبعد). عدد الطلاب المشاركين في تنفيذ المبادرة.	مؤشرات النجاح
حملات توعوية ميدانية في الأسواق والحدائق. ورش عمل ومحاضرات في المدارس والنوادي. إقامة ركن صحي للفحص المجاني.	أنشطة المبادرة
التخطيط والتنسيق مع الشركاء تدريب المتطوعين وتنفيذ الأنشطة التقييم وإعداد التقرير الختامي	مراحل المبادرة
٣ أشهر (قابلة للتجديد)	مدة المبادرة
تعزيز الصحة المجتمعية تمكين طلاب الطب من التطبيق العملي دعم رؤية السعودية ٢٠٣٠ في الوقاية	القيمة المضافة

متطلبات التنفيذ	أدوات فحص (أجهزة قياس سكر، ضغط، ميزان) مطويات ومواد توعوية موافقات رسمية
فريق المبادرة	قائد المبادرة مسؤول العلاقات والتنسيق فريق التوعية والفحص
التكلفة التقديرية	٥,٠٠٠ ريال (قابلة للتعديل حسب النطاق)
مصادر التمويل	دعم الجامعة شراكة مع التجمع الصحي رعايات من الشركات
أفكار تسويقية	نشر إعلانات في وسائل التواصل التعاون مع المؤثرين الصحيين تصميم هوية بصرية للمبادرة

المخرج النهائي

تقرير موثق بالمبادرة يشمل الإحصائيات والنتائج والتوصيات، وفيديو توثيقي للنشاط.

نموذج مبسط للخطة التنفيذية

المحور	المهام والأنشطة	المسؤول	عدد ونوع المستهدفين	التاريخ	التكلفة	ملاحظات التنفيذ
التوعية	إعداد وتصميم المطويات والمواد البصرية	فريق التوعية	-	الأسبوع الأول	٥٠٠ ريال	بإشراف طلاب التصميم
	إقامة ورش عمل حول التغذية والنشاط	فريق الورش	٥٠ شخص	الأسبوع الرابع	٥٠٠ ريال	مقر النادي الصحي
التدريب	تدريب المتطوعين الصحيين	قائد المبادرة	٢٠ طالب/ة	الأسبوع الثاني	٠ ريال	بالتعاون مع كلية الطب
الفحص	تنفيذ ركن صحي لفحص السكر والضغط	الفريق الطبي	٢٠٠ شخص	الأسبوع الثالث	٢٠٠٠ ريال	في الأماكن العامة
التوثيق	تصوير وتوثيق المبادرة	فريق الاعلام	--	طوال الفترة	١٠٠٠ ريال	للتقرير النهائي
التقييم	تحليل النتائج وإعداد التقرير الختامي	فريق التقييم	--	الأسبوع الاخير	٥٠٠ ريال	تقييم قبلي/ بعدي

نموذج مبسط للخطة التنفيذية الزمنية

الشهر												المهام والأنشطة
٣				٢				١				
٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	
												إعداد المواد، تدريب الفريق، اعلان المبادرة
												تنفيذ الأنشطة الميدانية (اركان، ورش، فحوصات)
												استكمال الأنشطة، التقييم، إعداد التقرير الختامي

نموذج مبسط لخطة التدفقات النقدية

٣	٢	١	التكلفة الإجمالية	الأنشطة
		٥٠٠ ريال	٥٠٠ ريال	مواد توعوية وتصميم
		٢٠٠٠ ريال	٢٠٠٠ ريال	معدات الفحص
	٥٠٠ ريال		٥٠٠ ريال	ورش التثقيف الصحي
١٠٠٠ ريال			١٠٠٠ ريال	التوثيق والاعلام
٥٠٠ ريال			٥٠٠ ريال	تقيم وتقرير
١٥٠٠ ريال	٥٠٠ ريال	٢٥٠٠ ريال	٤٥٠٠ ريال	المجموع

خامساً: خطة تسويقية

خطة تسويقية	
اسم المبادرة	حياتك تحكمها عاداتك
حدد جمهورك	افراد المجتمع خصوصاً كبار السن والبالغين
من هم منافسيك	المبادرات الصحية الأخرى
هدفك التسويقي	نشر الوعي وجذب الجمهور للمشاركة
العبرة التسويقية	ابدأ بخطوة... صحتك مسؤوليتك
الميزة التنافسية	تفاعل مباشر، كشف مجاني، تنفيذ من كوادر محلية
استراتيجية الخدمة	تقديم تجربة ميدانية توعوية وفحص مباشر
استراتيجية الترويج	منصات التواصل-شراكات مع مؤثرين- ملصقات ميدانية
الصورة الذهنية	مبادرة شبابية تثقيفية ميدانية تخدم صحة المجتمع