

مبادرة حياتك تحكمها عاداتك



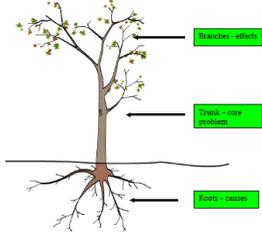
عبدالرحمن بن عمر العلي

أولاً: المشكلة والفئة المستهدفة والفكرة الأولى

<p>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.</p>	<p>المشكلة المحددة: اكتب المشكلة التي تريد معالجتها من خلال المبادرة، وضح المشكلة بحيث تكون محدّدة المعالم</p>
<p>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.</p>	<p>الفئة المستهدفة: حدّد الفئة المستهدفة بدقة</p>
<p>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</p>	<p>فكرة المبادرة: قم بصياغة فكرة المبادرة بشكل واضح تعطي صورة مكتملة عن فكرة مبادرتك من خلال قراءة فكرة المبادرة</p>

ثانياً: مرحلة التحليل

أ/ تحليل المشكلة:



بعدما تم التعريف بـ "المشكلة" وتحديد "الفئة المستهدفة" بدقة؛ يمكننا تحليلها لنعرف مدى تعقيدها، ومسبباتها، وآثارها. **تستطيع ذلك عن طريق:** استخدام نموذج (تحليل شجرة المشكلات) كما في الأسفل، ارسم العلاقة بين الأسباب. بعد إكمالها راجع المسببات الواردة في أسفل الشجرة، وابحث عن الأدوار التي تستطيع القيام بها مع الجامعة.

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

ويمكنك من خلال تحليل (SWOT) القيام بالتالي على الأقل:

- ١- تعظيم عناصر قوتك باستثمار الفرص المتاحة.. وقد تجد في هذين العنصرين فرصتك (للبناء على الأصول).
- ٢- تقليص عناصر ضعفك باستثمار نقاط القوة والفرص كلما أمكن ذلك.

بنهاية هذه المرحلة:

- ١- تكون مسببات المشكلة واضحة ومحددة، ثم يستطيع فريق العمل تحديد المجالات التي سيعمل عليها وفق قدرات المنظمة.
- ٢- تستطيع صياغة أهداف المبادرة بطريقة سهلة بواسطة الصياغة الإيجابية للتعبيرات الواردة في شجرة المشكلات على مستوى (الأثار).
- ٣- بعد هذه المرحلة المفترض أن الصورة الكلية اكتملت، فاملاً الجدول التالي وفقاً لما سبق:

ثالثاً: صياغة العناصر الأساسية

اسم المبادرة	"حياتك تحكمها عاداتك"
فكرة المبادرة بصورتها المكتملة والنهائية	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	<p>عن طريق عكس شجرة المشكلات وتحويلها إلى شجرة الأهداف:</p> <p>توعية المجتمع بأهمية نمط الحياة الصحي</p> <p>تقديم فحوصات أولية للكشف المبكر (سكر، ضغط، مؤشر كتلة الجسم).</p> <p>إشراك طلاب الطب في خدمة المجتمع.</p> <p>بناء شراكات مع الجهات الصحية المحلية.</p>

<p>عامة المجتمع (١٨ سنة فما فوق). الفئات المعرضة للأمراض المزمنة.</p>	<p>الفئة المستهدفة</p>
<p>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.</p>	<p>مبررات المبادرة</p>
<p>عدد المستفيدين من الحملات والفحوصات. نسبة التحسن في معرفة المفاهيم الصحية (قبل وبعد). عدد الطلاب المشاركين في تنفيذ المبادرة.</p>	<p>مؤشرات النجاح</p>
<p>حملات توعوية ميدانية في الأسواق والحدائق. ورش عمل ومحاضرات في المدارس والنوادي. إقامة ركن صحي للفحص المجاني.</p>	<p>أنشطة المبادرة</p>
<p>التخطيط والتنسيق مع الشركاء تدريب المتطوعين وتنفيذ الأنشطة التقييم وإعداد التقرير الختامي.</p>	<p>مراحل المبادرة</p>

٣ أشهر (قابلة للتجديد)	مدة المبادرة
<p>تعزيز الصحة المجتمعية</p> <p>تمكين طلاب الطب من التطبيق العملي</p> <p>دعم رؤية السعودية ٢٠٣٠ في الوقاية</p>	القيمة المضافة
<p>أدوات فحص (أجهزة قياس سكر، ضغط، ميزان)</p> <p>مطويات ومواد توعوية</p> <p>موافقات رسمية</p>	متطلبات التنفيذ
<p>قائد المبادرة</p> <p>مسؤول العلاقات والتنسيق</p> <p>فريق التوعية والفحص</p>	فريق المبادرة
٥,٠٠٠ ريال (قابلة للتعديل حسب النطاق)	التكلفة التقديرية

دعم الجامعة شراكة مع التجمع الصحي رعايات من الشركات	مصادر التمويل
نشر إعلانات في وسائل التواصل التعاون مع المؤثرين الصحيين تصميم هوية بصرية للمبادرة	أفكار تسويقية
تقرير موثق بالمبادرة يشمل الإحصائيات والنتائج والتوصيات، وفيديو توثيقي للنشاط.	المخرج النهائي

رابعاً: صناعة خطط المبادرة (هذا الجزء من النماذج الإضافية)

بوصولك إلى هذا الحد صار لديك كافة التفاصيل التي تمكنك من صناعة خطط المبادرة.

ستحتاج على الحد الأدنى إلى:

أ- الخطة التنفيذية.

ب- الزمنية (مخطط جانت).

ت- خطة التدفقات النقدية.

في **الخطة التنفيذية**؛ أنت تحتاج أن تجيب على خمسة أسئلة لكل نشاط: (ماذا؟ من؟ متى؟ أين؟ بكم؟)، وبطبيعة الحال تستطيع أن تزيد التفاصيل لتحصل على تحكم أعلى ووضوح أكبر. لاحظ أن تفاصيل خطة المبادرة تتناسب وحجم التعقيد فيه والشراكات والموارد المتعلقة به.

في **الخطة الزمنية**؛ تنبه إلى أهمية تحديد وترتيب الأنشطة المتتابعة والمتزامنة ولمعرفة الأعمال الاعتمادية والأعمال المستقلة بذاتها؛ وذلك لضغط الجدول الزمني، وإدارة الموارد المختلفة في المبادرة بطريقة أكثر كفاءة. وبالتالي سيمثل لك ذلك نقطة قوة في التحكم بالقيود الثلاثية في مبادرتك (الزمن، الكلفة، النطاق)، وعدم الوقوع في مصيدة التعثرات المختلفة المحيطة بك.

في **خطة التدفقات النقدية**؛ تستطيع معرفة كم تحتاج؟ ومتى تحتاج؟ حتى تتحكم في مواردك بطريقة صحيحة ومنطقية، كما أنها ستساهم في معالجة قيد (التكلفة) حتى لا تقع في الحرج مع الموردين أو المستفيدين أو حتى المانح نفسه، بل وتستطيع عن طريق هذه الخطة مفاوضة المانح على حجم الدفعات وتوقيتها وفقاً للخطة المقترحة.

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

\تستطيع إدراج أشياء إضافية في الجدول الزمني من قبيل (مواعيد إصدار التقارير الدورية، اجتماعات فريق العمل، الزيارات الإشرافية والمتابعات، .. وغيرها) بحسب الحاجة.

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 التنظيف الصحي
١٠٠٠ ريال			١٠٠٠ ريال	التوثيق والاعلام
٥٠٠ ريال			٥٠٠ ريال	تقييم وتقرير
١٥٠٠ ريال	٥٠٠ ريال	٢٥٠٠ ريال	٤٥٠٠ ريال	المجموع

خامساً: خطة تسويقية (هذا الجزء من النماذج الإضافية)

خطة تسويقية	
اسم المبادرة	حياتك تحكمها عاداتك
حدد جمهورك	افراد المجتمع خصوصا 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

نماذج إضافية (يمكن إضافتها بحسب الحاجة)

